

# SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929



T  
r  
a  
u  
m  
h  
a  
f  
t

# 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 abklin-



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

gen lässt. Der Fuss ist innen und aussen 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 auf-

rechter 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

# BESONDERE VISITE



Mit der Schutzmaske im Gesicht blickt ein Kind hypnotisiert auf zahlreiche Spielzeugtelefone. Es greift nach einem der Hörer und will vermutlich «nach Hause telefonieren». Dabei sitzt es nicht auf einem Fahrrad, sondern auf einem Bobby-Car. Es ist eine Patientin der Klinik für Kinder und Jugendliche des Kantonsspitals Aarau.

Das Mädchen will mit Dr. U. Fröhlich sprechen, einem von insgesamt 75 Traumdoktoren der Stiftung Theodora. Zusammen mit seinem Team besucht Dr. U. Fröhlich, der mit bürgerlichem Namen Tommy Müller heisst, 34 Spitäler und 27 spezialisierte Institutionen schweizweit. Dabei beschenken die Traumdoktoren jährlich rund 100000 Kindern und Jugendlichen magische Momente. Dr. U. Fröhlich ist kein Arzt, sondern Künstler und einmal wöchentlich «zu Besuch» im Haus 9 der Klinik für Kinder und Jugendliche des Kantonsspitals Aarau. Müller ist freischaffender Schauspieler, gibt Theaterkurse für Jugendliche und Erwachsene und kümmert sich auch um die Ausbildung der Traumdoktoren.

Auch der nächste Versuch des Mädchens, den Traumdoktor ans Telefon zu bekommen, scheitert. Es scheint sehr traurig zu sein. Dies ändert sich schlagartig, als ihr ein Mann mit Hut und Schutzmaske auf die Schulter tippt. Das Mädchen dreht sich um und ein Lächeln verzaubert sein Gesicht. Seine Augen funkeln. Vor ihm steht ein Traumdoktor, dessen Name auf seinem weissen Kittel steht. Es ist Tommy Müller alias Dr. U. Fröhlich. Die beiden scheinen sich gut zu kennen, denn sie umarmen sich innig und machen auf mich einen vertrauten Eindruck. Während sie ihn mit grossen Augen anhimmt, klammert sich die Kleine an Schnappi, ihr kleines Krokodil. Mit einem Zaubertrick, bei dem er eine Blume hinter ihrem Ohr hervorholt, gewinnt er ihre ganze Aufmerksamkeit. Das Mädchen scheint den Gipsverband am Bein vergessen zu haben. Dr. U. Fröhlich verspricht wiederzukommen und verabschiedet sich.

Nach seinem vierstündigen Einsatz stellt sich Dr. U. Fröhlich meinen Fragen. Dabei hat er zu jeder Zeit ein Lächeln im Gesicht. Ich bemerke das Funkeln in seinen Augen. Dieser Mann ist Traumdoktor aus Leidenschaft. Wir sprechen über die Stiftung Theodora und die emotionalen Momente im Leben des Traumdoktors, aber auch über Rückzugsorte, persönliche Kraftquellen und die schwierigen Arbeitsbedingungen des Pflegepersonals.

Erfahren Sie ab Seite 6 mehr über den Arbeitsalltag des Spital-Clowns, der sich eher als «Traumdoktor» sieht. Schenken auch Sie den Kindern durch Ihre Spende ein Lächeln. Tun Sie Gutes, und reden Sie über die wertvolle Arbeit der Stiftung Theodora. Helfen Sie mit, damit die Show der Traumdoktoren weitergehen kann.

**Hakan Aki**



## Ginseng ~ ein Stärkungsmittel mit langer Tradition

**Wild wachsender Ginseng wurde vor über 4000 Jahren in Ostasien entdeckt und zunächst als Nahrungsmittel genutzt. Nach und nach wurden sich die Menschen in Korea und China der medizinischen Eigenschaften der bizarr geformten Wurzel bewusst, die man in der Fachsprache *Panax ginseng* nennt.**

Die Schamanen in Korea nutzten Ginseng in ihren Ritualen, um von den Göttern Schutz für die Schwachen und die Kranken zu erbitten. Lange war Ginseng nur selten in der Natur zu finden und deshalb sehr teuer, weshalb man ihn als besonders kostbares Opfer den Göttern darbot. Erstmals schriftlich erwähnt wurde die Wurzel im Jahr 40 vor Christus. Heute wird die Wurzel weltweit kultiviert.

Der Name Ginseng bedeutet Menschenwurzel, weil die Wurzel einem kleinen Männlein ähnelt. In der östlichen Medizin wird Ginseng für zahlreiche Beschwerden eingesetzt. Die Wurzel soll besonders auf die geistige Leistungsfähigkeit einen positiven Effekt haben. Das Wissen rund um die Ginsengwurzel wurde in Korea von Generation zu Generation weitergegeben.

In der Wurzel von *Panax ginseng* sind bestimmte Triterpensonine die wirksamen Bestandteile, die ausschliesslich in der Gattung *Panax* vorkommen und Ginsenoside genannt werden. Bisher sind mehr als 30 verschiedene Ginsenoside identifiziert.

Daneben enthält Ginseng auch ätherische Öle und weitere Inhaltsstoffe wie Peptidoglykane in kleineren Mengen.

Für medizinische Anwendungen werden getrocknete Wurzeln oder Ginsengtee verwendet. Allerdings können Wirkstoffgehalt und Dosierung beim Tee stark variieren. Deshalb ist die Anwendung standardisierter Extrakte empfehlenswert, zum Beispiel in Form von Kapseln. Dies ermöglicht eine konstante Dosierung von gleichbleibender Qualität.

Für Arzneimittel und standardisierte Extrakte wird hauptsächlich der weisse Ginseng verwendet, also die geschälte und getrocknete Ginsengwurzel. Daneben ist im Handel auch roter Ginseng erhältlich, der seine Farbe durch eine Behandlung mit Wasserdampf bekommt. Durch die Hitzebehandlung sinkt jedoch der Gehalt an Wirkstoffen.

In der Schweiz bietet die Max Zeller Söhne AG unter dem Markennamen ginsana® ein Ginseng-Präparat an, das zur körperlichen und geistigen Leistungssteigerung bei Schwäche- und Erschöpfungszuständen, Müdigkeit und Konzentrationsmangel sowie in der Rekonvaleszenz eingesetzt werden kann. ginsana® Kapseln enthalten den Trockenextrakt G115® mit einem standardisierten Gehalt von vier Prozent Ginsenosiden. Das Arzneimittel ist in drei galenischen Darreichungsformen erhältlich: Als Hartkapsel und als Tonic mit Kirscharoma ist ginsana® ab zwölf Jahren zugelassen, das Tonic mit Alkohol ab 18 Jahren. ginsana® ist in Apotheken und Drogerien rezeptfrei erhältlich.

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn



# INHALT

## 06 Blickpunkt

Auf fröhlicher Mission

## 10 Alltagsszene

Kleine und grosse Probleme

## 14 Federkohl

Vielseitiges Gemüse



## 16 Tierverslust

Wenn Tiere sterben

## 18 Altersflecken

Wenn die Haut in die Jahre kommt

## 20 Gemmotherapie

Silberweide

## 22 Beziehung

Liebe auf Sparflamme

## 32 Wortweise

Kerzenlicht

## 33 Rauwolfia

Schlangenzwurz

## 35 Verzeihen

Nicht einfach, aber wichtig

## 40 Gewichtskontrolle

Gesundes Abnehmen

## 42 Bewegung ...

... hilft der Psyche

## 45 Familie

Rückzugsort

## 47 Entscheidungen

Kopf oder Bauch?

## 48 Impressum

## 54 Ernährung

Gesundes aus der Tasse

## 56 Karies

Kranke Zähne



## 58 Hand- und Lippenpflege

... muss sein

## 60 Nagelpflege

Pilzbefall

## 62 Körpertemperatur im Alter

Aktiv bleiben

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

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



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





# AUF FRÖHLICHER MISSION

Mit ihren 75 Traumdoktoren begleitet die Stiftung Theodora Kinder und Jugendliche durch den Spitalalltag. Die Künstler\*innen besuchen 34 Spitäler und 27 spezialisierte Institutionen schweizweit. Dabei schenken sie jährlich rund 100000 Kindern und Jugendlichen ein Lächeln.

Ich hatte die Gelegenheit mit Dr. U. Fröhlich zu sprechen und erhielt einen magischen Blick hinter die Kulissen der Klinik für Kinder und Jugendliche des Kantonsspitals Aarau. Wir sprachen über magische Momente, die geltenden Arbeitsbedingungen - auch in Corona-Zeiten - und Trauerbewältigung. Herausgekommen ist ein Frage- und Antwortspiel, das mir streckenweise unter die Haut ging.

### **Herr Müller, als Dr. U. Fröhlich sind Sie einer der Traumdoktoren. Wovon träumen Sie?**

Ich träume von einer Welt, in der die Zusammenarbeit wichtiger ist als der Wettbewerb, die Zufriedenheit wichtiger als das Brutto-sozialprodukt und das Lachen wichtiger als Schulnoten.

### **Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht?**

Erst gestern. Meine Kinder haben die Gabe, mich und meine Frau täglich auf eine Art und Weise zu spiegeln, die uns zum Lachen, aber auch zum Nachdenken bringt.

### **Nach Charlie Chaplin ist ein Tag ohne Lachen ein verlorener Tag. Als «Traumdoktor» nicht immer einfach, oder?**

Das Lachen ist nur ein Bestandteil meiner Tätigkeit als Traumdoktor. Ich finde es schön,

dass meine Aufgabe darin besteht, dafür zu sorgen, dass kein Tag verloren geht.

### **Braucht es spezielle Voraussetzungen, um «Traumdoktor» zu werden?**

Eine künstlerische Vorbildung ist sicherlich von Vorteil und wird für die Ausbildung benötigt. Zudem braucht es das Zusammenspiel von Empathie und Kreativität, also das gewisse Gespür, das jeder in sich trägt und die Lust aufs Spiel. Denn für alles, was wir von uns preisgeben, erhalten wir eine Rückmeldung, die wiederum beeinflusst, was wir als Nächstes tun. Ebenso wichtig ist eine emotionale Stabilität.

### **Wie lange dauert die Ausbildung und wie muss man sich diese vorstellen?**

Die Ausbildung dauert in der Regel ein Jahr und findet in Form von verschiedenen Modulen statt. Ein Teil befasst sich beispielsweise mit den Themen Hygiene, Krankheitsbilder, den verschiedenen Arten von Behinderungen sowie der Entwicklungspsychologie von Kindern. Hier arbeiten wir mit dem Institut und der Hochschule für Gesundheit «La Source» in Lausanne zusammen. Hinzu kommen künstlerische Workshops. Hier geht es um die Transformation der Kunst auf den Spitalalltag.

In der Praxis werden die angehenden Traumdoktoren von erfahrenen Göttis begleitet. Die «alten Hasen» stehen dem Nachwuchs mit Rat und Tat zur Seite. Die Ausbildung gilt als bestanden, wenn die Anwarter ihren persönlich gestalteten «Doktor Kittel» überreicht bekommen. Dieser ist mit dem Künstlernamen, den die Traumdoktoren frei wählen dürfen, bestickt. Die Übergabe erfolgt in der Regel durch eine feierliche Zeremonie. Somit wird aus dem Traumdoktor Junior, der er während der Ausbildung ist, der Traumdoktor Senior.

### **Geben Sie uns einen kurzen Einblick in Ihre Tätigkeit als Traumdoktor.**

Neben meinen Einsätzen in Spitälern, bin ich auch in spezialisierten Institutionen unterwegs. Damit sind Einrichtungen für Kinder und Jugendliche mit Behinderung gemeint. Mein heutiger Spitaleinsatz ging über vier Stunden. Unsere Einsätze sind in einem Dreimonatsplan dokumentiert. So weiss ich, wann ich wo im Einsatz stehe. Während einer kurzen Sitzung werden vorab die Aufgaben verteilt und die Gruppeneinteilung vorgenommen. Von der Stationsleitung erhalten wir alle wichtigen Informationen und können uns individuell auf die Kinder und die möglichen Gegebenheiten einstellen. Anschliessend legen wir eine Reihenfolge unserer Patien-





© Stiftung Theodora, Nicole Bachmann

### Wie steht es um die Werte der Stiftung?

Wir arbeiten nach unserer Ethik-Charta. Die Arbeit von uns Traumdoktoren wird dabei besonders in Authentizität, Interaktion, Vielfalt, Exzellenz und Begeisterung widerspiegelt - die fünf Werte der Stiftung Theodora.

### Gibt es bei möglichen unheilbaren Krankheiten mit Todesfolge eine «Abschiedszeremonie» und wie sieht diese aus?

Was es gibt, ist eine Abschiedszeremonie zum Abschluss einer Chemotherapie. Nach Möglichkeit gehen die Patient\*innen mit unheilbaren Krankheiten zum Sterben nach Hause. Das ist nicht nur für uns, sondern auch für das Pflegepersonal jeweils eine schwierige Situation. Ähnlich verhält es sich, wenn eines der Kinder, das als geheilt entlassen worden ist, plötzlich wieder auf der Station liegt.

### Wie sieht in solch einem Fall die Trauerbewältigung aus?

Manchmal versammeln wir uns gemeinsam mit dem Pflegepersonal im ehemaligen Zimmer der Betroffenen. Es kam auch schon vor, dass Kinder oder ihre Angehörigen die Traumdoktoren an die Beerdigung eingeladen haben. Doch solche Situationen sind zum Glück selten. Die meisten Kinder verlassen das Spital als geheilt und hoffentlich mit guter Erinnerung an den Besuch des Traumdoktors.

### Welchen Einfluss hat Corona auf Ihre Arbeit?

Während der ersten «Welle» mussten auch wir unsere Arbeit niederlegen, da Besuche vor Ort nicht mehr möglich waren. Auch die Kinder erhielten keine oder eingeschränkte Besuche, was besonders für Eltern eine grosse Belastung war und teilweise noch ist, da heute noch bestimmte Abteilungen und Stationen geschlossen sind. Glücklicherweise hat die Stiftung Theodora mit der «Sondermission Lachen» drei neue Arten von Besuchen ins Leben gerufen: Besuche im Freien, virtuelle Live-Besuche per Videokonferenz und Videos. Diese wurden den Institutionen angeboten, als keine Kinderbesuche vor Ort möglich waren. Dank einer Verstärkung der Hygienemassnahmen, konnten wir unsere Arbeit wieder aufnehmen. Dies ist auf den Einsatz der Stiftung und einer Empfehlung des BAG sowie des Zentrums für Infektionsprävention (swissnoso) zurückzuführen. Die Arbeit mit Maske macht unsere Aufgabe als Traumdoktoren natürlich nicht leichter. Da

begleitende Massnahmen untersagt sind, sind Ausbildungs- und Weiterbildungsprogramme zurzeit leider nicht möglich.

### Wie viel von der Anerkennung gegenüber dem Pflegepersonal zu Beginn der Pandemie ist Ihrer Meinung nach heute noch vorhanden?

Meiner Meinung nach war und ist die Anerkennung vorhanden. Dennoch empfinde ich das Gefälle zwischen Leistung und Gegenleistung als erschütternd. Hierzu zählen auch die Arbeitsbedingungen und die aufwendige Administration. Mir ist bewusst, dass es nicht von heute auf morgen geht. Trotzdem muss seitens der Politik ein spürbares Umdenken stattfinden. Auf Balkonen zu applaudieren reicht nicht.

### Haben Sie je mit dem Gedanken gespielt, in den Pflegedienst zu wechseln?

Nicht nur, weil ich als Traumdoktor tätig bin, empfinde ich eine enge Verbundenheit mit dem Pflegedienst und habe grössten Respekt vor ihm. Während meiner Berufswahl war es ein Thema. Ich denke jedoch, dass mir die Fähigkeiten dazu fehlen. Nichtsdestotrotz versuche ich als Dr. U. Fröhlich meinen Beitrag zu leisten.

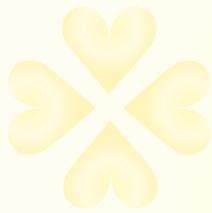
### Wie können Interessierte Ihre Arbeit ausser mit Spendengeldern unterstützen?

Jeder hat die Möglichkeit, privat oder als Unternehmen eine Spendenaktion zu initiieren und an Veranstaltungen, beispielsweise an Firmenanlässen, für uns zu sammeln. Zudem gibt es ab sofort die Möglichkeit, die Tätigkeit der Stiftung mit dem Kauf unserer Weihnachtskarten zu unterstützen. Mehr Informationen finden Interessierte auf [www.theodora.org](http://www.theodora.org).

... weil vor allem glückliche Kinder auch unsere Zukunft sind.

### Die Stiftung Theodora bietet in Zusammenarbeit mit den «Traumdoktoren» fünf individuelle Programme an. Wie sehen diese aus?

- Unser Hauptaugenmerk, wenn man das so sagen darf, liegt bei den Traumdoktoren. Sie sind diejenigen, die in die Spitäler gehen, die Kinder besuchen, um ihnen Abwechslung vom Spitalalltag zu bieten.
- «Herr und Frau Traum» kümmern sich um Kinder und Jugendliche in spezialisierten Institutionen. Dies können Behindertenheime, aber auch Sonderschulen sein. Hier geht es darum, den Kindern auf behutsame Weise unbeschwerte Momente zu bieten. Durch unsere ausserordentliche Rolle können wir auf die Kinder einwirken und sie zugleich fördern.
- Bei der Operationsbegleitung begleiten wir die kleinen Patient\*innen und deren Familien vor und nach chirurgischen Eingriffen.
- Das «Kleine Orchester der Sinne» besteht aus einem Künstler-Trio und richtet sich ebenfalls an Kinder und Jugendliche mit Behinderung. Ziel ist es, alle Sinne anzusprechen.
- Die «Kleinen Champs» ist ein Gruppenangebot für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht.



**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)



# Psoriasis und die Spitze des Eisbergs

**Psoriasis zeigt sich durch rote, schuppige Flecken auf der Haut. Doch dies sind nur die Symptome. Psoriasis findet im ganzen Körper statt und tritt häufig in Begleitung anderer Erkrankungen auf.**

Psoriasis – auch Schuppenflechte genannt – ist eine chronisch-entzündliche, nicht ansteckende Krankheit, bei welcher in erster Linie die Haut betroffen ist. In erster Linie, denn bei Psoriasis findet eine systemische Entzündung im ganzen Körper statt und das Immunsystem ist aus dem Gleichgewicht.

## Psoriasis kommt selten allein

Viele Psoriasis-Betroffene sehen sich mit weiteren Krankheiten konfrontiert, den sogenannten Begleiterkrankungen oder Komorbiditäten. Einige davon sind durch die Entzündung im Körper, andere eher

genetisch mit Psoriasis verbunden. Häufige Begleiterkrankungen einer Psoriasis sind das metabolische Syndrom, Diabetes, Fettleibigkeit, kardiovaskuläre Erkrankungen, Bluthochdruck oder chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

## Psoriasis und Psoriasis-Arthritis

Psoriasis kann nicht nur die Haut, sondern auch die Gelenke und Sehnen oder die Wirbelsäule erfassen. Hier spricht man von einer Psoriasis-Arthritis. Bis zu einem Drittel der Psoriasis-Betroffenen leidet an dieser entzündlichen Rheumaerkrankung.

## Bei der Therapie den ganzen Gesundheitszustand berücksichtigen

In der Behandlung der Psoriasis sollten allfällige Begleiterkrankun-



gen in den Therapieentscheid mit einbezogen werden. Heute stehen verschiedene Therapien zur Verfügung, die nicht nur eine positive Wirkung auf die Haut, sondern auch auf die Begleiterkrankungen haben.

Diese Information ist möglich, dank der Unterstützung von AbbVie AG, AMGEN Switzerland AG und Eli Lilly (Suisse) SA. Sponsoren nehmen auf den Inhalt keinerlei Einfluss.

## Christina Inglin, SPVG

Die Schweizerische Psoriasis- und Vitiligo-Gesellschaft (SPVG) setzt sich als gemeinnützige Patientenorganisation für Menschen mit Psoriasis und Vitiligo ein. [www.spvg.ch](http://www.spvg.ch)

**BioVigor®**  
Energie für Körper und Geist.

Intelligente Kombination aus Vitamin B12 und 4 Aminosäuren.  
[www.biovigor.swiss](http://www.biovigor.swiss)

Sirup mit Kirscheschmack, frisch zubereitet.

- Erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
- Wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen.
- Unterstützt den Organismus während und nach einer Krankheit.
- Mit zahnschonendem Zuckerersatz, für Diabetiker geeignet.
- Rezeptfrei in der Apotheke und Drogerie.
- Auch als Kurpackung für 30 Tage erhältlich.
- Made in Switzerland.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte 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)





## Die Welt ist offenbar voller Probleme. Ist das denn wirklich so schlimm?

Klimawandel mit Hitzewellen und Überschwemmungen, Corona-Pandemie mit massiven wirtschaftlichen Schäden, korrupte Politiker, Finanzkrisen, Umweltverschmutzung mit vergifteten Böden, Plastik im Meer und verpesteter Luft in den Städten, unklare Zukunft der AHV, verstopfte Strassen, Lärm in den Städten ... Die Liste der allgemeinen Probleme könnte beliebig verlängert werden. Und wenn ich die Welt anschau, habe ich nicht das Gefühl, dass diese Probleme in naher Zukunft kleiner werden. Ganz im Gegenteil. Dazu kommen dann noch vielerorts die persönlichen Probleme: gesundheitliche Probleme, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Beziehungsprobleme, Probleme bei der Erziehung der Kinder, Probleme in der Waschküche mit der giftigen Nachbarin, finanzielle Probleme, Zukunftsängste, zu wenig Zeit ... Auch diese Liste könnte endlos fortgeführt werden. Also alles in allem: Die Welt scheint voller Probleme zu sein. Ein Blick in die Geschichtsbücher zeigt, dass dem auch früher schon so war und man braucht kein Hellseher zu sein, um sich darüber klar zu werden, dass es wohl auch in Zukunft so bleiben wird. Die Probleme werden sich zwar in ihrer Art und vielleicht auch in ihrer Intensität verändern. Aber sie werden ganz sicher bleiben.

### Was ist eigentlich ein Problem?

Was verbinden wir denn mit dem Begriff «Problem»? Welche Assoziationen haben wir, wenn jemand von einem «Problem» spricht oder wenn wir dieses Wort selber benutzen? Ist ein Problem immer etwas Negatives? Oder ist der Begriff «Problem» vielleicht sogar wertfrei und neutral? «Was für eine komische Frage», meinte kürzlich ein Bekannter, als ich ihn damit konfrontierte, «Probleme sind doch immer etwas Unangenehmes, etwas, das stört und stresst, das will doch niemand, ein Problem ist doch wohl sicher nichts Positives». Nun, ich will ja gar nicht behaupten, ein Prob-

lem sei etwas Positives. Aber es ist grundsätzlich auch nichts Negatives. Es ist einfach etwas, was da ist. Das Wort «Problem» stammt nämlich aus dem Griechischen und bedeutet ursprünglich «das Vorgelegte». Ein Problem ist folglich einfach etwas, was da ist. Ein Auto, das nicht anläuft, ist im ursprünglichen Sinn ebenso ein Problem wie eine gewonnene Million im Lotto. Es liegt einfach etwas da, womit wir uns beschäftigen müssen (oder dürfen). Doch von einem «Problem» reden wir in der Regel nur dann, wenn wir mit irgendeiner Schwierigkeit konfrontiert sind. Und solche scheint es ja, wie bereits eingangs erwähnt, viele zu geben.

### Von einem Problem zum nächsten

Was mich aber im Zusammenhang mit Problemen am meisten beschäftigt, ist die Tatsache, dass - wie ich glaube - viele, wenn nicht alle gelösten Probleme uns eigentlich nur wieder neue Probleme bescheren. Hier ein, zwei Beispiele:

Die Idee, in der Schweiz eine obligatorische Krankenversicherung einzuführen, war ja sicher eine gute Idee. So sind doch die Probleme gelöst, dachte man. Alle können medizinisch versorgt werden, die Versicherung basiert auf dem Solidaritätsprinzip. Und jetzt? Jahre später? Jetzt sind zwar alle Personen in der Schweiz bestens versichert, dafür ist die Krankenkasse selbst das Problem. Die Prämien steigen jedes Jahr, es werden Operationen durchgeführt, deren Notwendigkeit durchaus bezweifelt werden können und die niemals ausgeführt würden, wenn wir die gesamten Kosten selber tragen müssten - und alle stöhnen über die steigenden Kosten im Gesundheitsbereich.

Ähnliches passierte mit dem Autoverkehr. Natürlich ist es sehr praktisch, zügig mit dem eigenen Auto von A nach B zu gelangen oder schwere Lasten nicht mehr mit einem Handkarren schleppen zu müssen. Doch: Die

Anzahl der Autos stieg in den letzten Jahrzehnten ins Unermessliche. Um das Problem zu lösen, wurden Strassen gebaut. Mehr Strassen zog mehr Verkehr nach sich, jetzt sind die Strassen wieder verstopft und parkieren kann man auch kaum noch. Sollen wir jetzt noch mehr Strassen bauen? Noch mehr Parkplätze einrichten? Wäre dann das Problem gelöst? Wann war denn eigentlich das Problem grösser? Früher, als es keine Autos gab und dafür viel Muskelkraft notwendig war? Oder heute, wo wir so viele Autos haben, dass in den Städten permanent alles verstopft ist, wo es kaum Parkplätze gibt und ganze Landschaften zugunsten des Verkehrs zubetoniert werden?

«Wenn ich dann endlich wieder Arbeit habe, dann werde ich keine Probleme mehr haben und mir wird es wieder gut gehen». Das hört man oft von Arbeitslosen. «Wenn ich dann endlich genug Geld habe, werde ich keine Probleme mehr haben», das sagen Bedürftige. «Wenn ich wieder eine Beziehung habe, dann geht es mir wieder besser», sagen Singles. «Wenn dann die Kinder grösser sind, werden wir keine Probleme mehr haben», sagen Eltern. «Wenn unser Umsatz um zehn Prozent gestiegen sein wird, ist unser Problem gelöst», sagen Unternehmer und Politiker sind nicht selten der Ansicht, dass sie nur die kommende Abstimmung gewinnen müssen, damit ihre Probleme gelöst sein werden. Ist das nicht eine Illusion? Denn: Wer keine Arbeit hat, hat mit der Arbeitslosigkeit ein Problem, wer Arbeit hat, hat meist damit ein Problem. Wer Single ist, findet das problematisch und wer in einer Beziehung lebt, kann auch damit Probleme haben. Kleine Kinder machen Probleme, grosse Kinder aber auch. Wenig Geld kann genauso stressen wie sehr viel Geld. Die Geschichte zeigt es: Jedes gelöste Problem schafft neue Umstände, die dann wieder ein Problem sein können - und es meist auch sind ...

# Mit **Dr. Andres Nasensalbe** halten Sie Ihre Nase gesund

**Im Winter ist die Luft kalt und trocken. Mit den sinkenden Temperaturen beginnt auch die Heizperiode. Wegen der geringeren Luftfeuchtigkeit bekommt das vor allem die Nase zu spüren.**

Ist Ihre Nase ausgetrocknet, gereizt und rissig oder sogar verkrustet? Dann wird es höchste Zeit, dass Sie etwas unternehmen. Und zwar konsequent. Ihre Nasenschleimhäute müssen feucht sein, sonst macht Ihnen jedes daherkommende Erkältungsvirus das Leben schwer. Die



Dr. Andres Nasensalbe schützt vor Trockenheit, pflegt die Nasenschleimhaut, löst Verkrustungen und macht sie geschmeidig. Sie unterstützt die Regeneration der wunden und rissigen Nasenschleimhaut, lässt sich leichter reinigen und ist resistenter.

Eine gesunde, feuchte Nasenschleimhaut bildet den besten Schutz gegen eindringende Viren und Bakterien und hält Hausstaub, Pollen und andere Allergie auslösende Stoffe ab. Ausser-

dem riecht sie angenehm nach Pfefferminzöl. Eine gute Begleiterin ist die Dr. Andres befeuchtende Nasensalbe auch im Flugzeug, wo die Luft immer sehr trocken ist, oder in

überheizten Räumen. Beugen Sie ausgetrockneten Nasenschleimhäuten vor, indem Sie die Nasensalbe stets dabei haben. Probieren Sie es aus!

## Gratis: Eine Original Dr. Andres Nasensalbe

Nur solange Vorrat.

Bestellung mit Name und Anschrift per Mail an [service@schweizerhausapotheke.ch](mailto:service@schweizerhausapotheke.ch) (Betreff: Nasensalbe)  
Einsendeschluss: 15. November 2021



## Flector EP Tissugel®

Kleben statt Einreiben.



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



Ein Pflaster für 12 Stunden.

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

## Kleine und grosse Probleme

Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückblicke, so kann ich ohne zu übertreiben behaupten, dass ich schon sehr viele Probleme hatte und auch schon sehr viele Probleme gelöst habe. Persönliche Probleme, berufliche Probleme, finanzielle Probleme, gesundheitliche Probleme, Probleme mit der Beziehung und der Erziehung. Es gab kaum Zeiten und Bereiche, die mir nicht in irgendeiner Form ein Problem in den Weg gelegt hätten. Und was ist jeweils passiert? Kaum war ein Problem gelöst, stand schon das nächste vor der Türe. Um das zu verhindern, hätte ich ja vielleicht in ein Zelt ziehen können (Zelte haben bekanntlich keine Türen ...), doch ich vermute, dass auch das wieder Probleme mit sich gebracht hätte. Zum Beispiel ein bitterkalter Wintertag, ein Gewitter oder ein Sturm ...

Es gibt bekanntlich kleinere und grössere Probleme, wichtigere und unwichtigere Probleme und es gibt - das können auch alle chronischen Optimisten nicht abstreiten - auch Probleme, die praktisch gar nicht lösbar sind. Oder weiss jemand eine Lösung für den schon Jahre dauernden Konflikt zwischen Israel und den Palästinensern? Unzählige

Versuche diesbezüglich sind gescheitert, meist bereits im Keim erstickt worden. Unlösliche Probleme treten auch in der Erkenntnistheorie und in der Logik auf. Das vielleicht bekannteste Beispiel ist die Frage nach der Allmächtigkeit Gottes: Ist Gott allmächtig? Nein, das kann er nicht sein. Ein alter Spruch besagt nämlich Folgendes: «Gott kann gar nicht allmächtig sein, weil er keinen Stein erschaffen kann, den er selbst nicht mehr tragen kann».

Nun: Über dieses Problem möchte ich mir jetzt nicht den Kopf zerbrechen. Ich spüre schnell, dass ich kaum zu einer Lösung käme, ausserdem möchte ich meine Energie viel lieber all den Problemen zuwenden, die für mein Leben beziehungsweise für mein Wohlbefinden relevant sind. Und solche gibt es tatsächlich immer wieder.

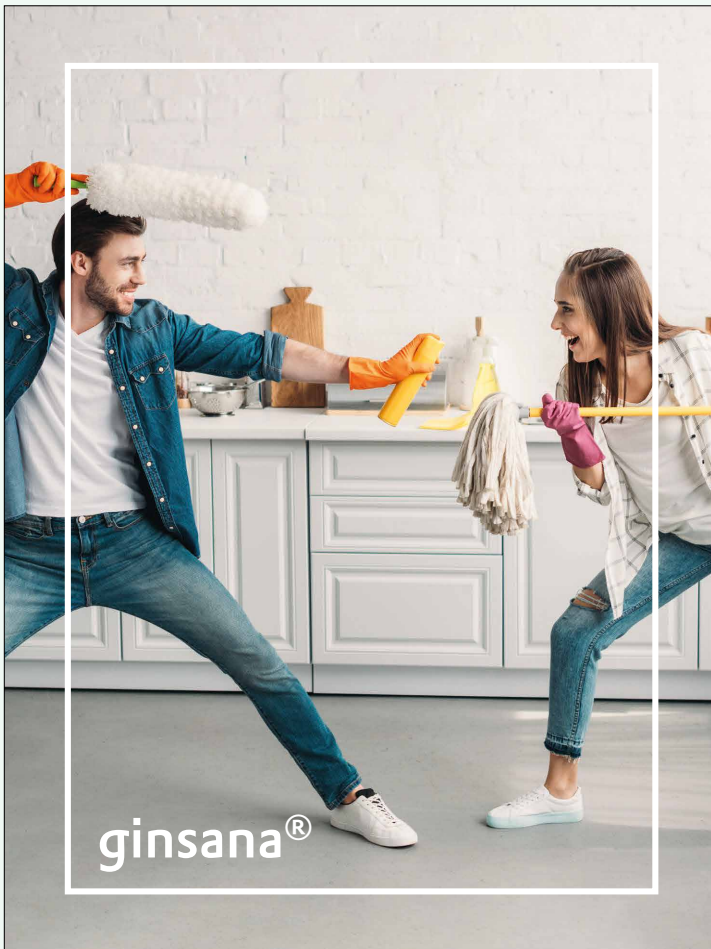
## Ohne Probleme leben?

Kürzlich gönnte ich mir wieder einmal ein richtig schönes Wochenende. Alle Arbeit war zu diesem Zeitpunkt getan, ich fühlte mich gesundheitlich gut, keine Beziehungsprobleme störten das Wohlbefinden, ich hatte genug gegessen und getrunken, war ausgeschlafen und räkelte mich vergnügt und

glücklich auf einem Liegestuhl, mit Blick auf eine wunderbare Bergkette. So schön wie das auch war, so sehr erschrak ich auch darüber. Wie wäre es, wenn es immer so wäre? Könnte ich ohne Probleme überhaupt leben? Würde es mir nicht doch plötzlich allzu langweilig, wenn es nichts zu tun gäbe, wenn ich keine Aufgaben hätte, wenn ich keinen Herausforderungen gegenüberstünde? Ich bin fast sicher: Das wäre ein paar Tage ganz sicher lustig, auf Dauer aber - jedenfalls für mich - kaum auszuhalten. Wie bin ich doch froh, dass es Probleme gibt! Wie schön ist es doch, wenn nicht immer alles genau so ist, wie es idealerweise sein könnte. Zum Glück habe ich Probleme, irgendwie mag ich sie ...



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



## Für mehr Energie im Alltag.

**ginsana**<sup>®</sup> – als Energiespender zur Leistungssteigerung bei Müdigkeit, Schwäche und Erschöpfungszuständen.

MIT GINSENG-EXTRAKT.

BEI MÜDIGKEIT.

IN DER REKONVALESCENZ.



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

0921/1838

**zeller**

# Bei Schmerzen hilft Wärme

**Neue medizinische Leitlinien aus den USA und Deutschland empfehlen bei akuten, subakuten und chronischen Schmerzen die Behandlung durch Wärme, bevor medikamentöse Massnahmen zum Einsatz kommen.**

Es gibt fast niemanden, der nicht schon unter Rückenschmerzen gelitten hat. Untersuchungszahlen gehen von zwischen 60 Prozent bis über 80 Prozent der Bevölkerung aus; und bei Hausärzten sind Rückenschmerzen ganz oben auf den Behandlungslisten. Seit Jahren führen Rückenschmerzen die Arbeitsunfähigkeitsstatistiken an und verursachen jährlich Kosten in Milliardenhöhe.

## Das Kreuz mit dem Kreuz

Kreuzschmerzen, Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, sind die häufigste Form von Rückenschmerzen. Man unterscheidet «unspezifische» (ohne diagnostizierbare Ursache) und «spezifische» (mit vom Arzt diagnostizierbarer, somatischer Ursache) Schmerzen. Zeitlich unterscheidet man «akute» (0 bis 6 Wochen), «subakute» (6 bis 12 Wochen) und «chronische» (mehr als 12 Wochen) Schmerzen.

## Medikamente immer noch häufig angewendet

Rückenschmerzen können behandelt werden, sei dies medikamentös oder auch durch Bewegungstherapie. Die häufigste Behandlungsform ist aber immer noch die der Medikamente. Dahinter folgen Physiotherapien oder Bewegungstherapien, Massagen und Injektionen.

## Neue Erkenntnisse bei der Schmerzbehandlung

Viel Energie wurde in die Schmerzforschung gesteckt. Neue Untersuchungen zeigen, dass vor allem bei unspezifischen Rückenschmerzen Medikamente nicht immer die beste Behandlungsform sind. In Ame-

rika verzichtet man bei akuten und subakuten unspezifischen Rückenschmerzen sogar ganz auf systematische, medikamentöse Therapien, und bei chronischen Schmerzen sind nicht-medikamentöse Alternativen zu bevorzugen.

## Wärme gegen Schmerzen

Die neuen Leitlinien aus Amerika und Deutschland empfehlen Wärmertherapie als die zuerst anzuwendende Therapieform bei akuten, subakuten und chronischen unspezifischen Rückenschmerzen. Klinische Untersuchungen und aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse belegen diese Leitlinien, welche dem Einsatz von Wärme basierten Behandlungen – ergänzt durch zum Beispiel Bewegungstherapie, Massagen oder Akupunktur – einen besseren Erfolg bei der Behandlung von Schmerzen zusprechen. Eine Untersuchung belegt: Die Kombination von Wärmepflaster und Bewegung führt zu einer signifikanten Besserung der Schmerzen und einer reduzierten Funktionseinschränkung.

## Wärme und die Kräfte der Natur vereint

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet heute in vielen Bereichen anerkannte Behandlungsalternativen an. Im Gegensatz zur westlichen Medizin werden die Heilkräfte der Natur aktiviert, um nicht nur Symptome zu bekämpfen, sondern auch die Energiebalance im Körper wiederherzustellen.

Das Wärmepflaster von HerbaChaud® vereint, anders als andere Pflaster, Wärme, Naturmineralien und eine traditionelle chinesische Kräutermischung in eine moderne Applikationsform. Die Besonderheit liegt in der langanhaltenden, konstanten Tiefenwärme, die auf den Schmerz-Triggerpunkt konzentriert ist. Die Tiefenwirkung erreicht den Schmerzpunkt sowie das Gewebe und die Muskeln in dessen Umgebung.



## HerbaChaud® - das natürliche Wärmepflaster

HerbaChaud (gesprochen: «herbascho») ist eine Kombination aus «Herba» (für die natürliche «Kräuter»-Mischung im Pflaster) und «Chaud» (französisch für «Wärme»).

## Die Vorteile von HerbaChaud® Wärmepflaster

- 100 % natürliche und pflanzliche Wirkstoffe
- Eine lange, konstante Tiefenwärmewirkung
- Für Allergiker, Mischallergiker, Kreuzallergiker
- Keine chemischen Substanzen, die in den Körper eindringen
- Keine Hautreizungen
- Keine Nebenwirkungen, auch bei längerer Anwendung

## HerbaChaud® Wärmepflaster helfen bei

- Muskel- und Gelenkschmerzen infolge von Muskelverspannung, Arthrose, Überanstrengungen, Zerrungen und Verstauchungen
- Rückenschmerzen und Kreuzschmerzen
- Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Menstruationsbeschwerden

Leiden Sie nicht länger! Die Kräfte der Natur helfen Ihnen, dass Sie sich wieder ohne Schmerzen bewegen können!

Erfahren Sie mehr zu HerbaChaud® Wärmepflaster auf [herbachaud.com](http://herbachaud.com)



Anina Schönenberger ist dipl. Drogistin HF und arbeitet als Filialeiterin in der MÜLLER Reformhaus Vital Drogerie am Rennweg 15 in Zürich.

## Gratismuster HerbaChaud Wärmepflaster

Nur solange Vorrat.  
Bestellung mit Name und Anschrift per Mail an [service@schweizerhausapotheke.ch](mailto:service@schweizerhausapotheke.ch)  
(Betreff: HerbaChaud Wärmepflaster)



LIMITED EDITION

## FEEL THE BLACK FOREST MEN

SYSTEM  
ENERGY BOOST



Leistungsstarke und innovative  
Pflege, zugeschnitten auf die  
Bedürfnisse der Männerhaut.

### IM KENNENLERN-SET:

2-IN-1 REINIGUNG  
FACE & BODY 50ML

AFTER-SHAVE-GEL 15ML

GESICHTSCREME 25ML

AUGENPFLEGE 5ML

JETZT  
TESTEN!



ANNEMARIE  
BÖRLIND  
NATURAL BEAUTY

## Vielseitig verwendbar

Federkohl (*Brassica oleracea* var. *sabelllica* L.) aus der Familie der Kreuzblütler (*Brassicaceae*)

Der Federkohl ist eine winterharte Grünkohlart, die heute weltweit angebaut wird. Wir kennen ihn auch unter dem Namen Braunkohl, Kale oder Krauskohl. Kraus deshalb, weil seine dunkelgrünen Blätter stark gekräuselt sind. Leider ist diese gesunde Kohlart in unserer Region vergleichsweise wenig bekannt. Doch das Gemüse ist im Trend und inzwischen in fast jedem Lebensmittelgeschäft erhältlich. Wie alle in der Schweiz angebauten Kohlsorten, ist auch der Federkohl eine Zuchtform des Wildkohls, der fast nur noch rund ums Mittelmeer vorkommt. Doch so genau weiss man das bis heute nicht. Einer griechischen Sage nach, ist der Grünkohl aus den Tränen des Lykurgos gewachsen. Der Prinz geriet in Konflikt mit dem Gott Dionysos, der aus Wut den Lykurgos blenden liess. Traurig darüber, das Augenlicht verloren zu haben, weinte er und aus der mit seinen Tränen benetzten Erde wuchsen Kohlpflanzen. So kam der Grünkohl in die Welt. Sicher jedenfalls ist, dass sowohl die Griechen als auch die Römer in der Antike viele Kohlspeisen kannten und schätzten. Man benutzte früher allerdings nicht nur die Blätter, sondern schnitzte aus den Strünken zum Beispiel Spazierstöcke. Nach der Ernte der Blätter liessen die Bauern die Strünke stehen und weiter wachsen. Der Strunk ist sehr hart und das Mark darin butterweich. Dieses mit viel Arbeit herausgeschält ist ein ganz besonderer Leckerbissen. Erntet man die im Frühling ausschlagenden feinen Sprossen, ist das wiederum ein zartes Gemüse. Sie schmecken ähnlich wie Rosenkohl. Natürlich ist der Federkohl mit allen andern uns bekannten Kohlarten verwandt, mit dem Weisskohl, dem Chinakohl, dem Brokkoli, dem Kohlrabi oder wie sie alle heissen. Der Federkohl im Handel ist meist grün, selten gibt es aber auch den roten zu kaufen. Dieser ist mit seiner aussergewöhnlichen Farbe besonders dekorativ und in der Küche wie die grüne Art verwendbar. Der rote Federkohl gehört zu den seltenen Gemüsearten, die heute neu entdeckt und wieder verwendet werden. Ob grün oder rot, Kale ist eine vielseitig verwendbare und zudem praktische Gemüsesorte. Gerade in unserer hektischen Zeit, sollte gesunde Kost schnell griffbereit sein. Im Tiefkühler ist er wie Spinat über lange Zeit haltbar und somit immer für ein schnelles Gericht, sowohl für den kleinen als auch den grossen Hunger, zur Hand.

### Kohldampf

Starkes Hungergefühl nennt man umgangssprachlich Kohldampf. Allerdings hat diese Redewendung vermutlich nichts mit der Lust auf Kohlgerichte zu tun. Man nimmt an, dass unter Gaunern und Landstreichern Kohldampf ein Ausdruck für Hunger war und später in die Umgangssprache übernommen wurde. Doch wie auch immer: Früher war der Kohl eines der wenigen Gemüse, welches den Menschen auch im Winter den Magen füllte. Damals achteten die meisten Menschen nicht auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, sondern nur darauf, den Hunger zu stillen, den Magen zu sättigen und genügend Kalorien aufzunehmen. Dafür waren vor allem Getreide als Grundnahrung zuständig. Kohl, der bis in den Winter auf dem Feld stehend frisch blieb und danach auch noch haltbar gemacht werden konnte, war eine begehrte Abwechslung auf dem eintönigen Speiseplan. So mindestens wird es uns in vielen literarischen Beispielen geschildert. Beschrieb ein Schriftsteller die Hütte armer Leute, roch es darin in der Regel nach Kohl. Das Gemüse war früher geradezu ein Symbol für eine bescheidene Küche und Armut. Die Ernährungsgewohnheiten haben sich mindestens in unseren Breitengraden glücklicherweise grundsätzlich geändert. Wir essen heute nicht nur, um satt zu werden, sondern können uns den Genuss feiner Speisen leisten und auf eine gesunde Ernährung achten. Das ist jedoch kein Grund, auf die alten Kohlsorten wie den Federkohl zu verzichten, denn er ist sehr schmackhaft und gesund.

## Gesunde Inhaltsstoffe

Der Federkohl schmeckt besonders gut, wenn er nach den ersten Frostnächten geerntet wird. Er ist ein typischer Winterkohl, den auch minus zehn Grad nicht erschrecken. Durch den Frost verlieren die Blätter Bitterstoffe und das Gemüse wird dadurch süsser und würziger. In den letzten Jahrzehnten ist ein Gesundheitstrend in Mode gekommen, der besonders auf eine ausgewogene Ernährung achtet und den Inhaltsstoffen Beachtung schenkt. Dabei wurde auch der Federkohl neu entdeckt. Er enthält neben geringen Mengen an Kohlenhydraten reichlich Proteine, gesundes Fett, vor allem Omega-3-Fettsäuren und viele Ballaststoffe. Er stärkt unser Immunsystem, weil er viel Vitamin C enthält. Der Federkohl soll mehr Vitamin C enthalten als die Orange, also ist er ein ideales Wintergemüse. Auch Vitamin K ist reichlich vorhanden, welches gut für die Knochen ist und der Osteoporose entgegenwirkt. Vitamin A stärkt die Sehkraft, Vitamin B6 unterstützt das Herz und den Blutkreislauf, die Nerven und bewirken eine gesunde Haut. Besonders bei grosser geistiger Arbeit, vor Prüfungen oder beruflichen Herausforderungen ist Federkohl ein Powergemüse für das Gehirn. Kale ist reich an lebenswichtiger Folsäure, die den Zellaufbau und die Regeneration unterstützt. Dank dieser pflanzlichen Säure können sich unsere Zellen teilen und das ist während der Schwangerschaft wichtig. Ausserdem sind die Blätter voll mit Mineral- und sekundären Pflanzenstoffen. Besonders viel Eisen und Kalzium ist in den grünen Blättern enthalten. Dieser Inhaltscocktail macht den Federkohl so gesund.

## Nicht nur Gemüse

Federkohl ist ausgesprochen vielseitig verwendbar. Wie viele andere Gemüsesorten passt er gut als Auflage von Wähen. Als Unterlagen eignen sich ein Kuchen- oder Blätterteig. Diese Winterwähe wird geschmacklich meist mit etwas Speck angereichert. Vegetarier können den Kohlgeschmack stattdessen mit getrockneten Tomaten verfeinern. Ursprünglich war Federkohl wohl meist eine Suppenbeilage. Sehr fein ist die Federkohlsuppe mit gebratenen Zwiebeln und mehlig kochenden Kartoffeln. Kurz vor dem Servieren gibt man zum Verfeinern noch ein wenig Rahm dazu. Besonders schön sieht Pasta mit einer Federkohlsauce aus, die man auch Kohlbologna oder Bolokohlo nennen könnte. Noch moderner ist die Verwendung von Gemüse als Chips. Federkohlchips sind leicht selbst herzustellen. Man mischt die gewaschenen, getrockneten und mundgerecht zugeschnittenen Kohlstücke mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika und legt sie danach auf ein Backblech. Im Ofen braucht der bekömmliche Snack etwa zwanzig Minuten bei hundertdreissig Grad. Abgekühlt werden sie als Snack geknabbert oder als Garnitur auf eine Suppe verteilt. Nährstoffschonend kann der Federkohl kurz blanchiert als Salat verwendet werden. Besonders schmackhaft ist er lauwarm, gewürzt mit Ingwer, Kokosraspeln und einer Prise Curry. Selbstverständlich kann diese Kohlart auch einfach wie Spinat gekocht und als Gemüsebeilage serviert werden. Heute liegen Smoothies im Trend. Den Mischungen sind da kaum Grenzen gesetzt und Federkohl passt da bestens hinein. Zusammen mit Bananen und Äpfeln als grünes Getränk mit wenig Kalorien. Oder wer es lieber farbig rot mag, mischt dem Federkohl Himbeeren, Erdbeeren, Granatapfelkerne oder Johannisbeeren bei. Wer im eigenen Garten Federkohl anbaut, kann sich den auserlesenen Genuss von Babykale gönnen. Erntet man die noch ganz jungen Blätter, sind diese besonders zart und riechen weniger stark nach Kohl. In asiatischen Gerichten mit etwas Sesamöl gewürzt, ist der Federkohl ein Hochgenuss. Übrigens sollte man die Blattstiele nicht in den Abfall oder Kompost werfen. Fein geschnitten lässt sich aus ihnen ein fabelhaftes Gericht zaubern. Man kocht sie in Salzwasser gar und schmeckt sie mit Rahm, Salz und Pfeffer ab. Schon hat man wieder ein ganz andersartiges Federkohlgemüse.



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

# Einen 3000er besteigen.

## Im T-Shirt.



## Natürlich mehr für dein Immunsystem.



Vitamin D im Strath Aufbaumittel unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

**Strath**<sup>®</sup>  
bio-strath.com

# Wenn ein Tier stirbt



Esther Sager betreute während acht Jahren die Hotline für Trauernde des Tierkrematoriums in Seon. Sie erklärt, was beim Trauern um ein verstorbenes Haustier helfen kann.

## Warum sind Menschen so traurig, wenn ihr Haustier stirbt?

In unserer Gesellschaft haben viele Haustiere den Stellenwert eines Familienmitglieds, das uns in jeder Lebensphase bedingungslos liebt. Ein Tier bewertet uns nicht – ihm ist es egal, ob wir dick oder dünn, gutaussehend oder hässlich sind. Wie bereichernd ein Haustier sein kann, haben viele durch die Covid-Situation erfahren. Die Zeit, in der wir unsere sozialen Kontakte einschränken mussten, hat einen Haustierboom ausgelöst. Wer sich mit einem Tier abgeben kann, fühlt sich weniger isoliert. Zudem verleiht ein Haustier dem Tagesablauf eine Struktur, die fehlt, wenn es plötzlich nicht mehr da ist.

## Weshalb schämen sich manche Menschen, um ihren Hund oder ihre Katze zu weinen?

Das hat damit zu tun, dass Weinen in unserer Gesellschaft als Schwäche gilt. Viele Trauernde haben aber auch Angst, nicht verstanden zu werden. Aussagen wie «Es war doch nur eine Katze!», oder «Kauf dir doch einfach einen neuen Hund!», können sehr verletzend sein.



Esther Sager,  
Leiterin Kundenbetreuung  
beim Tierkrematorium Seon

Interessant ist, dass die Scham nicht selten umso grösser ist, desto kleiner ein verstorbenes Tier war. Ich erlebe immer wieder, dass Halterinnen und Halter eines Hamsters sich für ihre Tränen entschuldigten, so als ob nur der Tod eines grossen Tiers zum Weinen berechtigt.

## Was hilft Trauernden, was ist weniger hilfreich?

Ich finde es wichtig, dass Menschen, die ihr Haustier verloren haben, sich nicht gegen die Trauer wehren und sich zugestehen, dass die Situation schwierig für sie ist. Hilfreich ist, mit Menschen darüber zu reden, die Verständnis für die Situation haben und den Schmerz nachvollziehen können. Gespräche mit Menschen, die kein Tier halten und die Trauer nicht verstehen, sind meist nicht hilfreich und können sogar dazu führen, dass Freundschaften zerbrechen.

## Wie sollten Eltern ihrem Kind erklären, wenn sie ein Tier einschläfern müssen?

Sie sollen ehrlich mit ihm darüber sprechen und all seine Fragen beantworten. Muss ein Tier euthanasiert werden, würde ich nicht von «einschlafeln» sprechen. Das kann bei kleinen Kindern Ängste auslösen und dazu führen, dass sie am Abend nicht mehr einschlafen wollen, weil sie beim Tier gesehen haben, dass es nach dem «Einschlafen» nicht mehr zurückgekommen ist. Besser ist, dem Kind zu erklären, dass das kranke Tier in der Natur schon längst gestorben wäre und die Tierärztin oder der Tierarzt ihm nun beim Sterben helfen.

## Trauern Kinder anders als Erwachsene?

Ja. Trauernde Erwachsene wissen oft nicht, wie ihnen geschieht. Ihre Trauer ist wie ein reissender Fluss, der sie mitzureissen droht. Die Trauer kann sich manchmal etwas be-

ruhigen, bevor sie wieder heftig wird. Kinder hingegen springen von «Trauerpfütze» zu «Trauerpfütze» und sind dann untröstlich. Dazwischen sind sie schnell unbeschwert. Wie ein Kind trauert, hängt auch von seinem Alter ab.

## Was hilft über den Verlust eines Tiers hinweg?

Neben einem Gespräch mit einer verständnisvollen Person empfehle ich Rituale. Vielen Menschen tut es gut, ihr Tier zur Euthanasie und zum Krematorium zu begleiten, eine Grabstätte zu errichten, eine schöne Urne zu wählen, ein Foto des Tiers aufzuhängen oder einfach eine Kerze anzuzünden. Wenn Trauernde Schuldgefühle haben, weil sie glauben, etwas falsch gemacht zu haben, rate ich, dem Tier einen Brief zu schreiben, den man dem Feuer übergeben oder ins Grab legen kann. Auf der Website des Tierkrematoriums [www.tierkrematorium.ch](http://www.tierkrematorium.ch) bieten wir Trauernden die Möglichkeit, eine Geschichte oder Erinnerungen an ihren tierischen Freund zu publizieren und eine virtuelle Kerze anzuzünden. Oft trösten sich Trauernde dort gegenseitig.

## Wann ist der Zeitpunkt für ein neues Tier gekommen?

Das ist individuell. Manche Trauernden nutzen die Zeit, um jetzt Dinge zu tun, die sie vorher mit dem Tier nicht machen konnten. Einige Trauernde wollen nicht sofort ein neues Tier, weil sie dies als Verrat am verstorbenen Tier empfinden. Ich denke aber, dass niemand ein schlechtes Gewissen dafür haben muss, sich bald wieder ein neues Tier zuzutun. Wichtig ist aber die Erkenntnis, dass dieses kein Ersatz für das verstorbene Tier sein kann, weil es ein eigenes Wesen ist.

Susanna Steimer Miller



# Multi-Gyn<sup>®</sup> LiquiGel – schnelle und hormonfreie Hilfe bei vaginaler Trockenheit

«Da unten» fühlt es sich trocken oder auch gereizt an und Geschlechtsverkehr sowie der Gang zur Toilette können schmerzhaft sein. Scheidentrockenheit – ein Tabuthema, das Frauen aller Altersstufen kennen. Aber es lohnt sich, das Problem anzusprechen – etwa in der Apotheke. Denn Scheidentrockenheit lässt sich leicht behandeln – ganz natürlich und mit schneller Linderung der Symptome.

Fast jede zweite Frau in den Wechseljahren, aber auch jüngere Frauen können aufgrund von hormonellen Schwankungen, etwa in der Schwangerschaft und Stillzeit, unter Scheidentrockenheit leiden. Auch wenn eine trockene Scheide normalerweise harmlos ist, kann sie zu un-

angenehmen Beschwerden wie Hautreizungen, wunden Stellen, Stechen, Brennen beim Wasserlassen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen und so die Lebensqualität beeinträchtigen. Scheidentrockenheit ist für viele Frauen ein emotionales Thema, über das aber nur wenige sprechen – obwohl sich die meisten Beschwerden einfach behandeln – oder sogar vermeiden lassen. Schnelle und natürliche Hilfe gibt es rezeptfrei in der Apotheke.

Das Vaginalgel Multi-Gyn<sup>®</sup> LiquiGel ist ein sicherer und natürlicher Feuchtigkeitsspender. Das Gel basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen und enthält den patentierten Wirkkomplex 2QR (sprich: to cure) aus dem Blattextrakt der Aloe Barbadensis. Die-

ser bildet eine Schutzschicht auf der Vaginalwand, führt eine schnelle Linderung der Symptome herbei und sorgt für eine lang anhaltende Befeuchtung. Das Gel ist hormonfrei und wird bei Bedarf mit dem Finger oder mithilfe eines praktischen Applikators innen und aussen an der Scheide mindestens ein Mal täglich und zusätzlich, wann immer man die Symptome lindern möchte, angewendet. Es lässt sich auch beim Geschlechtsverkehr als Gleitgel und mit latexfreien Kondomen aus Polyisopren verwenden.

Informationen zur Intimgesundheit sowie weiteren Produkten finden Sie auf [multi-gyn.ch](http://multi-gyn.ch)



## 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.

# Zeichen der Hautalterung

Alterungsprozesse führen unter anderem zu einer Abnahme der Melanozyten. Diese sind mit Melanin beladene Zellen, die für die Hautfarbe verantwortlich sind. Die Stimulation erfolgt durch UV-Strahlung (Sonnenlicht), aber auch durch Stressphänomene ...



... beides führt zur Ausschüttung des Hormons ACTH, welches unter anderem das Melanozyten-stimulierende Hormon (MSH) auf Umwegen anregt und so die Pigmentierung der Haut hervorruft. Im Alter wird weniger Pigment gebildet, die Haut bräunt sich nicht mehr so gleichmässig und weniger stark. Statt einer ausgeglichenen, attraktiven Bräune kommt es zu einer fleckigen Pigmentierung. Vor allem Frauen stören sich oft an den braunen «Tupfen» an Händen, Armen und im Gesicht. Aber auch andere Alterungsprozesse wie der Verlust von Feuchtigkeit und Elastizität sind dabei mitverantwortlich. Wahrscheinlich sind auch genetische Faktoren beteiligt, denn oft sieht man ähnliche Altersflecken innerhalb einer Familie.

**Lentigo senilis** - so lautet der medizinische Fachausdruck für **Altersfleck**, dieses verräterische Zeichen der Vergänglichkeit. Der braune oder braungraue Fleck namens Melasma, der Gesicht, Handrücken und Dekolleté verunziert, entsteht - wie gesagt - durch die erhöhte Synthese von Melanin (Pigment) und betrifft 90 Prozent der Frauen schon im gebärfähigen Alter. Je tiefer das Pigment liegt, desto länger die Therapie. Altersflecken zählen zu den gutartigen Hautveränderungen. Das ist die gute Nachricht. Um jedoch festzustellen, ob es sich wirklich nur um harm-

lose Altersflecke oder Hautkrebsvorstufen handelt, wird der Hautarzt aus diesem Grund gegebenenfalls Gewebeproben entnehmen. Handelt es sich um reine Altersflecke, besteht gesundheitlich gesehen kein Grund zur Sorge. Die einfachste Variante ist wohl, sie mit hochdeckender Camouflage abzudecken.

## Variable Anwendungsmethoden

Unterstützend und gleichzeitig vorbeugend wirken eine sorgfältige Hautpflege mit hochwertigen Produkten, eine regelmässige Reinigung und ein Peeling zwei- bis dreimal im Monat.

Abschminken mit reinem Olivenöl ist eine einfache, aber sehr wirksame und schonende Massnahme, um die Haut zu pflegen. Seifen, welche den Säuremantel zerstören, sollten vermieden werden. Eine gesunde Ernährung, zusätzliche Power-Vitamine C und E sind Nährstoffe, welche die Struktur der Haut verbessern sind ebenfalls eine wirksame Unterstützung der Therapie; sie wirken auch vorbeugend. Gleichzeitig stärken sie den Aufbau der Haar- und Nagelstrukturen.

Therapeutische Massnahmen bestehen in der biochemischen oder physikalischen Entfernung der Flecken. Salben, die Vitamin A-Säure enthalten, können neu aufgetretene Flecken mit etwas Glück entfernen. Es

braucht jedoch viel Geduld und regelmässiges Auftragen über mehrere Wochen bis Monate. Pflanzliche Bleichmittel oder Zitrusfrüchte gezielt auf die Flecken aufgetragen, dämmen etwa Pigmentierungen ein. Herkömmliche kosmetische Salben enthalten meist den Wirkstoff in ungenügender Konzentration. Retin A oder Differin sind mit einer ärztlichen Verschreibung erhältlich und wirksamer.

Für Frauen, denen chemische Peelings vom Dermatologen und Mikrodermabrasion oder kosmetisch-chirurgische Eingriffe zu aggressiv sind, stellen kosmetische Peelings eine sanfte Alternative dar. Deshalb die Frage: Welche Methode also um den Altersflecken «den Rest» zu geben? Gerade hier ist es wichtig, dass ein erfahrener Hautarzt sie anwendet. Er kann und sollte auch über mögliche unerwünschte Wirkungen der verschiedenen Behandlungsansätze aufklären. Nach der Therapie ist meist für einige Zeit besonders konsequenter Sonnenschutz notwendig. Das Lasern ist nur im Winter sinnvoll, weil man danach für drei Monate nicht in die Sonne darf, deshalb strenger Schutz vor UV-Bestrahlung. Am besten verwendet man täglich ein Sonnenschutzpräparat mit einem hohen Lichtschutzfaktor und bei direkter Sonnen-Exposition bis zu SF 50. Von Vorteil sind Präparate, die Liposomen enthalten und deshalb nur einmal täglich aufgetragen werden müssen. Doch der Körper braucht das Sonnenlicht, zudem hilft es bei schlechter Stimmung. Deshalb raus an die frische Luft! Also auch umso empfehlenswerter, ordentlich Energie und Vitamin D für den nächsten dunklen Winter zu tanken.



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

# Schützen wir uns richtig vor der Corona-Grippe?

**Wir haben uns an die Handhygiene-Regeln gewohnt. Das ist wichtig. Die Abstandregeln werden ebenfalls meist gut eingehalten. Händeschütteln sieht man nur noch selten. Grössere Veranstaltungen werden von vielen gemieden. An die Masken im öffentlichen Verkehr muss man sich gewöhnen. Für das Bundesamt für Gesundheit und den Bundesrat sind damit die Schutzmöglichkeiten ausgeschöpft. Die Grippeimpfung scheint ja noch weit weg.**

Ist das wirklich alles, was wir sinnvollerweise tun können? Ganz klar nein! Wir können uns auch innerlich schützen. Es ist schade, dass die Gesundheitsbehörden und die Politik der Verwendung von antiviralen Pflanzen und deren riesigen Möglichkeiten nicht offener beugen. In der medizinischen Literatur gibt

es viele fundierte Informationen über die Wirkungsweise der weltweit bekannten antiviralen Pflanzen. Auch Pflanzen müssen sich vor viralen Angriffen schützen. Sie können sich aber weder in sichere Räume einschliessen noch weglaufen. Sie haben nur ihre eigene pflanzliche Chemie zur Verfügung, um den eigenen Untergang zu vermeiden. In der Evolution über Millionen Jahre haben viele Pflanzen äusserst komplizierte und raffinierte Abwehrmechanismen entwickelt, die von den Viren nicht geknackt werden können. Warum sollen wir nicht davon profitieren? Eine Diskussion – auch bei den Behörden – über die Vorteile und die Wirksamkeit von pflanzlichen Arzneimitteln in dieser schwierigen Zeit ist ein Gewinn für die ganze Gesellschaft. Die Firma Herbamed AG in Bühler, bekannt für wirkungsvolle Extrakte

und Arzneimittel, hat ein neues Produkt auf den Markt gebracht. Es ist eine Kombination von sieben antiviral wirkenden Heilpflanzen und der Zugabe von Zink. Das Produkt wirkt ähnlich einer Schluckimpfung gegen die Corona-Grippe. Es stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte gegen die Grippeviren und verliert seine Wirksamkeit selbst bei einem mutierten Virus nicht.

Das Produkt ist als Propolis-Holunder-Mundspray in Apotheken und Drogerien erhältlich.



Noah Frehner ist dipl. Drogist HF und Naturheilpraktiker TEN in Ausbildung, Schwerpunkt Ernährung und Heilpflanzenkunde; er arbeitet als Filialleiter in der Drogerie Haas in Frauenfeld.



**Vitamina D3**  
Trägt zur Gesundheit der Knochen, Zähne und des Immunsystems bei.

**Neu**

Der Schmelzfilm, der auf der Zunge zergeht.

[www.vitaminad3-ibsa.swiss](http://www.vitaminad3-ibsa.swiss)

Einziges Vitamin D3-Präparat in Form eines Schmelzfilms.

- Einnahme ohne Wasser, ideal für unterwegs.
- Nahrungsergänzungsmittel mit Orangen-Aroma.
- 1 Schmelzfilm pro Tag.



Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von Vitamin D mit Süssungsmitteln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.



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

Caring Innovation

# Silberweide

Die Silberweide beeindruckte die Menschen mit ihrer mächtigen Gestalt. In alten Zeiten war sie heilig, später galt sie als Hexenbaum, aber auch als Baum der Fruchtbarkeit, Erneuerung und Wiedergeburt.



Das Element der Silberweide (*Salix alba*) ist das Wasser. Ihr Lebensraum sind Auen und Flusslandschaften, wo sie, dank eines besonderen Durchlüftungssystems der Wurzeln, auch mit lang dauernden Überflutungen klarkommt. Sie wächst zu einem imposanten Baum mit weit ausladenden Ästen heran, wird bis 30 Meter hoch und erreicht einen Stammdurchmesser von einem Meter. Spielt der Wind mit ihren silbrig behaarten Blättern, zaubern diese flirrende Lichtmuster in die Baumkrone – ein faszinierender Anblick. Anders als ihre eher kurzlebige Weidenverwandtschaft kann die Silberweide ein Alter bis zu 200 Jahren erreichen. In der griechischen Mythologie war sie Demeter geweiht, der Göttin der Fruchtbarkeit und des Wachstums; im Norden gehörte sie zu Iduna, der Göttin der Jugend und der Unsterblichkeit. Ihr rasches Wachstum und die Fähigkeit, sich aus sich selbst zu erneuern, sind denn auch beeindruckend. Wenn sie von einem Sturm gefällt wird, schlägt sie unverdrossen aus dem Stock wieder aus. Auch jeder Zweig, der in den Boden gesteckt wird, bewurzelt. So werden Weidenstecklinge denn auch häufig für Boden- und Uferbefestigungen verwendet. Mit ihren Zweigen lassen sich aber auch lebende Bauwerke wie Weidenhäuschen und Tunnels realisieren.

Die silbernen Blätter und die Vorliebe für Wasser zeigen die Verbindung der Silberweide zum Mond, zum weiblichen Prinzip, zu Yin. In alten Zeiten war sie der Baum der Mondgöttin. Später wurde sie hingegen als Hexenbaum verun-

glimpft. Dazu mitgeholfen hatten sicher auch die zu Kopfweiden geschnittenen Bäume. In der Dämmerung oder im Nebel konnten diese zweifellos die Fantasie des Wanderers anregen und ihn «gefürchig» Gestalten sehen lassen. Die Kopfweiden dienten der Gewinnung von Flechtruten, wurden aber in jüngerer Zeit nicht mehr gepflegt. Heute werden sie wieder als markante und ökologisch besonders wertvolle Landschaftselemente gefördert. Rund 180 Insektenarten, dazu der seltene Steinkauz und andere höhlenbrütende Vogelarten, aber auch Kleinsäuger und Fledermäuse leben auf ihnen. Zweige und Blätter sind zudem Futter für das Wild.

Die Silberweide ist zweihäusig, das heisst, es gibt weibliche und männliche Bäume. Aus den flauschigen Blütenkätzchen stossen im April die aufs Wesentlichste reduzierten Blüten; weiblichen Blüten bestehen nur noch aus dem Fruchtknoten, männliche aus zwei Staubblättern. Sie produzieren dennoch reichlich Nektar, der eine wichtige Nahrungsquelle für die Bienen darstellt. Die Samen der Weide sind winzig und hängen an einem hellen Haarbüschelchen. Mit diesem «Gleitschirm» können sie bis 50 Kilometer weit fliegen und sorgen so für die Verbreitung. Dieser Weidenflaum wurde früher sogar gesammelt und als Kissenfüllung verwendet.

Die Silberweide ist vom Wesen her ein ausgesprochen sanfter Baum, dem die Menschen früher ihren Kummer anvertrauten und sogar ihre Leiden übertrugen. Dazu strich man mit einem Zweig über die kranke Stelle, sprach einen Bannspruch und machte einen Knoten in den elastischen Zweig. Auch Haarausfall sollte auf diese Weise gestoppt werden können. Doch in der Weide stecken noch handfestere Heilkräfte. Bereits in der Antike kannte man die zusammenziehende, blutstillende und schweisstreibende Kraft der Weide. Gemahlene Blätter mit Pfeffer und Wein wurden als empfängnisverhütendes Mittel verwendet. Die Volksmedizin setzte die Rinde bei Fieber, Grippe, rheumatischen Beschwerden, aber auch bei Hautirritationen, Wundliegen und

Geschwüren ein. Weidenrinde ist adstringierend, kühlt bei einem Übermass an Hitze, lindert Schmerzen und desinfiziert. Bäder mit Weidenrinde helfen bei Schuppenflechte, Kopfschuppen und Fusssschweiss. Ein Tee aus den Weidenkätzchen wurde bei Schlaflosigkeit und Nervenstörungen gegeben. Heute sind die Weidenkätzchen als wichtige Bienennahrung jedoch geschützt.

Als Wirkstoffe findet man Salicin und andere Salicylate, Aldehyde, Flavonoide, Gerbstoffe. Hauptwirkstoff ist Salicin, das im Organismus zu Salicylsäure umgewandelt wird. Vor 200 Jahren gelang es, Salicin in reiner Form aus Weidenrinde zu gewinnen und daraus Salicylsäure herzustellen. Heute wird diese synthetisiert, sodass Weidenrindenzubereitungen nur noch in der Volksmedizin eingesetzt werden. In der Gemmotherapie werden die Frühlingsknospen der Silberweide verwendet. Dieses Knospenmazerat ist schmerzstillend, kühlend, entzündungshemmend und antirheumatisch. Es entwässert und hilft, Harnsäure auszuscheiden. Zudem hilft es bei fiebrigen Erkältungskrankheiten, Grippe, Rheuma, Kopf- und Rückenschmerzen, Gicht und Fibromyalgie. Die Silberweide kühlt aber auch erhitzte Gemüter und harmonisiert das vegetative Nervensystem, sodass der Körper zur Ruhe kommt und sich regenerieren kann. Das Knospenmazerat von Silberweide passt damit für Menschen, die sich kaum Erholung gönnen.



**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».



**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.



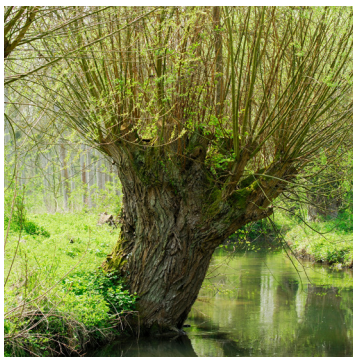
Der erste Schritt zur Behandlung einer Schlafstörung besteht in der Anamneseerhebung und der korrekten Diagnose.

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)



## IM WACHSTUM LIEGT DIE KRAFT NATÜRLICH GESUND

### GEMMOTHERAPIE von PHYTMED

-  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.

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

**PHYTMED**

# Liebe auf Sparflamme

Partnerschaften können in eine schier ausweglose Sackgasse geraten. Die Ursache liegt oft in der Art der Gesprächsführung.

Jean-Pierre Gasser und Chantal Rohner (Namen geändert), hatten sich einige Jahre nicht mehr gesehen und begegneten sich an einem mehrtägigen Weiterbildungsseminar wieder. Sie hatte damals ihre kaufmännische Ausbildung in jener Firma gemacht, in der Gasser als Abteilungsleiter angestellt war. Sie hatte sich zu einer attraktiven Frau mit einem selbstsicheren Auftreten entwickelt. Dies faszinierte Gasser. Nach dem ersten Seminartag trafen sie sich an der Hotelbar zu einem Drink und erinnerten sich an die gemeinsamen Jahre im gleichen Unternehmen. Der Barpianist spielte romantische Evergreens. Am zweiten Abend übernachtete Jean-Pierre Gasser nicht in seinem Zimmer. Am anderen Morgen plagten ihn Gewissensbisse. Der Seitensprung hätte nie und nimmer passieren dürfen. Zu Hause hatte er eine Frau und zwei Töchter im Teenager-Alter. Wie hatte es überhaupt so weit kommen können? Dass seine Frau schon seit Jahren kaum mehr auf seine Annäherungsversuche im Bett reagierte, machte ihm sehr zu schaffen. Wenn er mit ihr schlafen wollte, drehte sie sich brüsk weg. Mittlerweile lebten sie nebeneinander her. Wegen den Töchtern blieb Gasser noch bei

100% pflanzliche Aktivkohle

# NORIT®

## gegen Durchfall

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



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

für Ihre Haus- und Reiseapotheke

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



Individuell dosierbar

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

Rezeptfrei in Apotheken und Drogerien.



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

Midro AG, CH-4125 Riehen

seiner Frau, aber innerlich war er schon vor Jahren zu ihr auf Distanz gegangen. So war er empfänglich für einen Flirt mit der attraktiven Chantal Rohner. Der Alkohol an der Bar half mit, die letzten Bedenken zu betäuben.

### Routiniertes Zusammenleben

Bei langjährigen Verbindungen sind dauerhafte Disharmonien keine Seltenheit. Knapp die Hälfte der Befragten gab in einer Untersuchung an, in der Partnerschaft unglücklich zu sein. Nicht immer sind Schwierigkeiten mit dem körperlichen Liebesleben, wie beim Ehepaar Gasser, der Hauptgrund. Die Ursache liegt vielfach in der Routine. Im Laufe der Jahre haben sich beide Partner in nahezu allen Facetten und Lebenslagen kennengelernt. Man hat sich arrangiert. Die Partnerschaft funktioniert, aber es bleiben emotionale Bedürfnisse unerfüllt. Blumen sowie andere Aufmerksamkeiten gibt es nur noch zum Geburtstag. Wenn sich dann eine entsprechende Situation ergibt, kann es zu einem Seitensprung oder einer Aussenbeziehung kommen, die das ohnehin morsch gewordene Beziehungsfundament weiter untergräbt. Bei manchen Paaren bedeutet dies das endgültige

Aus für eine Partnerschaft, die längst nur noch eine Zweckgemeinschaft war. Für andere ist es ein alarmierender Weckruf, um an ihrer Beziehung zu arbeiten.

### Bissige Kritik

Die Aussenaffaire hat oft eine jahrelange Vorgeschichte innerhalb der Beziehung. Ursache ist vielfach eine Art der Kommunikation, die eher zu Problemen statt zu Lösungen führt. Im Gegensatz zur Anfangszeit der Partnerschaft bleibt nun weniger Gelegenheit, die man gemeinsam ungestört verbringen kann, um die gemeinsame Liebe zu pflegen. Die Kinder, die Schwiegereltern, der Haushalt sowie die Berufstätigkeit stellen hohe Anforderungen, viele Aufgaben müssen gelöst und Entscheidungen getroffen werden. Eventuell absorbiert auch noch die Tätigkeit in einem Verein einiges an Freizeit. Die vielen Verpflichtungen führen zu einer gewissen inneren Anspannung. In manchen Momenten kann der Tonfall gereizt ausfallen. Eine entsprechende Formulierung klingt dann etwa so: «Seit einer Woche versprichst du mir, die Winterpneus wechseln zu lassen, wie oft muss ich es dir noch sagen?!» Ein anderer Vorwurf könnte etwa so lauten: «Manch-

mal frage ich mich, wozu ich einen Mann habe, wenn ich doch alles Schwierige alleine erledigen muss.» Auf diese Vorhaltungen fallen die Reaktionen unterschiedlich aus. Es kann zu schmolldem Schweigen kommen. Auch eine Verteidigungshaltung ist möglich: «Wenn mein Chef viele Überstunden von mir verlangt, kann ich unmöglich auch noch zum Reifenwechsel in die Garage fahren». Es kann auch zu einem Gegenangriff kommen: «Du kommst mir gerade recht mit deinen Vorwürfen, nicht mal richtig kochen kannst du, aber im Stellen von Forderungen bis du Meisterin!» Aus einer bissigen Bemerkung wird im Nu ein handfester Streit. Die Vorwürfe wirken verletzend, genauso schwerwiegend sind die Herabwürdigung und die Entwertung des Partners oder der Partnerin. Die Kritik ist nicht lediglich auf ein bestimmtes aktuelles Verhalten bezogen, etwa den unerledigten Reifenwechsel oder die vermisste Unterstützung bei Schwierigkeiten, es stellt die ganze Person infrage. Wer hört sich schon gerne die Unterstellung an, nicht mal richtig kochen zu können? Meistens ist es der Tonfall und die Formulierung, die für die Beziehung schädlich ist. Der Vorwurf mit den noch nicht getauschten Reifen klingt wie eine ▶▶

# GÖNN DIR SUPERFOOD FÜR DIE HAUT.



MIT DER NEUEN WELEDA  
SKIN FOOD BODY LOTION



genervte Mutter, die mit ihrem widerspenstigen Kind spricht: «Wie oft muss ich es dir noch sagen?!» Wer lässt sich als Partner schon gerne als Kind behandeln?

### Lob nicht vergessen

Meinungsverschiedenheiten kommen in jeder gesunden Partnerschaft vor. Es ist wichtig, in einer ruhigen Phase miteinander über die Unzufriedenheit mit dem Gegenüber zu reden. Der Grundtenor dabei lautet: Es gibt da ein Thema, für das ich mit dir eine Lösung finden möchte. Wenn dagegen der Gesprächseinstieg mit einem gereizten Tonfall beginnt, wird die andere Person reflexartig eine Abwehrhaltung einnehmen. Am besten beginnt man mit seiner eigenen Sichtweise, so kann die Partnerin oder der Partner die Ursache des Konflikts besser nachvollziehen. Vielleicht hat der Mann gar nie bemerkt, dass seine Frau von ihm mehr Unterstützung in schwierigen Situationen erwarten würde. Oder die Frau wusste nicht, dass ihr Mann wegen der vielen Überstunden noch nicht dazu gekommen ist, den Wagen in die Garage zu bringen, es war nicht Nachlässigkeit und Gleichgültigkeit, wie sie vermutet hatte. In vielen Partnerschaften finden diese klärenden Gespräche nicht

statt; früher oder später kommt es wieder zu genervten Vorwürfen. Laut Paarexperten spielt dabei die Annahme mit, dass einen die Partnerin oder der Partner mittlerweile gut kennen sollte. Sie oder er sollte selber wissen, worauf man besonderen Wert legt. Aus dieser unzutreffenden Annahme können dauerhafte erhebliche Kommunikationsstörungen entstehen. Es stehen ständig Vorwürfe im Raum, die ungeklärt bleiben. Ein Klima der Unzufriedenheit herrscht vor. Der Umgangston ist vermehrt gereizt, die Nörgeleien nehmen zu, die Offenheit füreinander ist rückläufig. Beide Partner begeben sich in eine innere Schutzhaltung, weil sie ständig auf brüskierende Äusserungen gefasst sind. Dabei entwickelt sich eventuell eine Negativspirale, aus der das Paar nur schwer wieder herausfindet: Es kommt zu einem Gewirr von Verletzungen, Frustrationen sowie Schuldzuweisungen und zu immer mehr Frustrationen. Aus dem ursprünglichen Feuer der Liebe wird eine kleine Sparflamme. Die Partner distanzieren sich gefühlsmässig voneinander, die gegenseitige Loyalität wird innerlich aufgekündigt. In Gedanken wird eine mögliche Trennung durchgespielt. Es mangelt mittlerweile in der Beziehung an Wertschätzung und an

Solidarität. Manche Paare gehen in dieser Phase auseinander, weil das Klima in der Beziehung auf Dauer unerträglich ist und weil sie keinen anderen Ausweg aus dem Dilemma finden. Zudem steigt das Risiko von Flirtavancen nach aussen, weil unbewusst gehofft wird, dass bei einer anderen Person die Grundbedürfnisse nach Anerkennung und Wertschätzung eher erfüllt würden. Um weniger in eine verfahrenere Situation in der Partnerschaft zu kommen, sind frühzeitige klärende Gespräche sehr wichtig. Zudem raten Paartherapeuten zu häufigen Zeichen der Wertschätzung, damit die Partnerin oder der Partner nicht den Eindruck bekommt, alles falsch zu machen. Wer für sich selber eine Liste mit fünf angenehmen Eigenschaften der Partnerin oder des Partners notiert, wird rasch auf Gründe kommen, die öfters ein Lob verdient haben.



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



**WELEDA**  
**HUSTENSIRUP**



**WELEDA**  
Weleda  
Hustensirup /  
Sirap contre  
la toux Weleda  
Anthroposophisches  
Arzneimittel / Médicament  
anthroposophique  
SIRUP / SIROP  
bei Hustenreiz und zähem  
Schleim / en cas de toux  
et de glaires épaisses  
100 ml  
Zul.-Nr./N. de Fab.:  
Weleda AG, Arlesheim,  
Schweiz.

**Für Kinder  
ab 1 Jahr\***

**Bei Hustenreiz und zähem Schleim**

\*Bei Kindern unter 2 Jahren nicht ohne ärztliche Abklärung anwenden.  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz



# Beratung zur Erstellung der Patientenverfügung

## Geführt durch den *Medizin-Dschungel*

**Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) bietet eine Patientenverfügung zum selber Ausfüllen an. Ein Beratungsgespräch lohnt sich jedoch. Ein Selbsterfahrungsbericht über den begleiteten Weg, den eigenen Willen festzuhalten.**

In zwei Tagen werde ich zusammen mit einer Beraterin vom SRK-Kantonalverband in meiner Nähe meine Patientenverfügung erstellen. Zur Vorbereitung soll ich mir Notizen zu meiner persönlichen Werthaltung machen. Dazu habe ich Unterlagen erhalten. Ich schreibe munter drauflos, was meine Motivation ist. Dann wird es schwieriger. Es fällt mir nicht leicht, meine Gedanken in Worte zu fassen. Ich lese die Wegleitung. Da sie verständlich die einzelnen Punkte erklärt, finde ich wieder in den Schreibfluss zurück. Trotzdem frage ich mich bei jeder Formulierung: Drücke ich mich unklar oder zu extrem aus? Nach dem ersten Teil wird mir bewusst, dass ich Mühe habe, die Detailfragen alleine zu beantworten. Entsprechend gespannt bin ich auf das Beratungsgespräch.

Ich fühle mich von Beginn weg gut aufgehoben beim SRK Kanton Bern. Die 59-jährige Beraterin hat einen Lehrgang besucht, um sich das Fachwissen anzueignen. Nach ihren einleitenden Worten wird mir klar, worum es wirklich geht: «Ihre persönliche Werthaltung ist der rote Faden. Er zieht sich durch alle Detailfragen und sorgt dafür, dass Ihre Patientenverfügung keine Widersprüche enthält.» Die Werthaltung soll aufzeigen, «warum» ich eine medizinische Massnahme befürworte oder ablehne. Während des ganzen Gesprächs verspüre ich keinen Hauch von Beklemmung. Im Gegenteil, es gibt sogar einen Grund zu lachen. Dann, wenn ich mich nicht entscheiden kann und immer wieder mal «Entscheid durch Bevollmächtigte» ankreuzen will. Meine Beraterin erinnert mich an

meine ursprüngliche Motivation: Die Angehörigen sollen entlastet sein. Stimmt, recht hat sie. Folgen wir wieder «dem roten Faden». Entscheiden muss ich. Auch mein fragender, hilfesuschender Blick bleibt erfolglos. Komme ich jedoch gänzlich von meiner ursprünglichen Werthaltung ab, gibt sie mir einen Hinweis. In diesem Sinn hat die Beraterin eine Kontrollfunktion und stellt sicher, dass letztlich auch das medizinische Fachpersonal keine widersprüchlichen Aussagen findet. Denn solche könnten falsch ausgelegt werden.

Die Beraterin hält alle meine Entschiede schriftlich fest und schickt mir die Patientenverfügung fertig zum Unterschreiben nach Hause. Nun kann ich das Dokument selber aufbewahren oder geschützt beim SRK hinterlegen. Die Hinterlegung beim SRK stellt sicher, dass im Ernstfall die medizinischen Fachpersonen jederzeit darauf zugreifen können. Jede hinterlegte Patientenverfügung wird von einer Fachperson auf Verständlichkeit und formelle Vollständigkeit überprüft. Und ich erhalte alle zwei Jahre eine Aufforderung, die Verfügung den aktuellen Umständen anzupassen. So kann ich im Notfall nicht nur sicher sein, dass die Verfügung rasch zur Hand ist, sondern auch, dass sie verständlich formuliert ist. Eine Patientenverfügung klärt übrigens auch die Frage der Organspende und regelt, wer im Spital Auskunft und Zutritt erhält. Für nicht Verheiratete ist dies eine rechtlich gute Lösung, um eine bestimmte Person zu bevollmächtigen. Es ist nie zu früh, sich mit dem Leben und seinem Lebensende auseinanderzusetzen. Wir wissen nie, wann es dafür zu spät sein könnte. Und schliesslich ist es, ist wie mit jeder Pendenz, die wir von der Liste als «erledigt» streichen dürfen: Es ist ein gutes Gefühl.

**Tanja Reusser**

Die persönliche Werthaltung ist der rote Faden beim Ausfüllen der Patientenverfügung. Die Beraterin des SRK hilft mit den richtigen Fragen.



© SRK / Ruben Ung



### Vorausschauend planen

Ob Sie sich beraten lassen oder ob Sie sich zuerst selbst informieren und mit den Vorlagen eigene Überlegungen anstellen wollen - in der Vorsorgemappe des Schweizerischen Roten Kreuz finden Sie die nötigen Informationen. Jetzt bestellen: [vorsorge.redcross.ch](http://vorsorge.redcross.ch)

Schweizerisches Rotes Kreuz 

# Wallwurz bei Bewegungsschmerzen



fach belegten Wirksamkeit, gibt es auch noch einige praktische Gründe für das erfolgreiche Naturprodukt gegen Schmerzen und Entzündungen von Wallwurz. Die Dr. Andres Wallwurzsalbe, die ein fettfreies Gel ist, zieht sofort ein und schmiert nicht. Sobald sie von der Haut aufgenommen ist, kann man selbst in weisse Kleider schlüpfen, ohne dass es Flecken macht. Ausserdem ist das Gel gut hautverträglich und geruchlos.

## Seit mehr als 50 Jahren das Original

Achten Sie beim Kauf darauf, dass es die Original Dr. Andres Wallwurzsalbe ist. Wallwurz ist nämlich nicht gleich Wallwurz. Vom biologischen Anbau der Pflanze über die fachgerechte Ernte bis zur optimalen Verarbeitung der Wirkstoffe muss alles stimmen. Nur so kommt die zuverlässige Wirkung von Wallwurz gegen Schmerzen zustande. Überzeugen sie sich davon, wie gut es Ihren Gelenken trotz Kälte und Schnee geht, von morgens bis abends.

## Gesundheitstipps für Sie

- > Motivieren Sie sich, trotz Schmerzen mobil zu bleiben. Machen Sie einen Spaziergang. Die Bewegung tut Ihren Gelenken gut und stärkt Ihre Muskeln.
- > Bei starken Schmerzen können Sie einen Salbenverband anlegen, damit die Wirkstoffe besser aufgenommen werden.
- > Bei akuten Entzündungen in den Gelenken helfen oft Kältepackungen oder Eisumschläge gegen die Schmerzen und die Schwellung.
- > Unterstützen Sie Ihre lokale Therapie mit Schmerztabletten oder Kapseln, welche Teufelskralle und Brennnessel enthalten. Diese Heilpflanzen wirken schmerzstillend, entzündungshemmend und verbessern die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken.
- > Besuchen Sie regelmässig das Thermalbad oder nehmen Sie bei Rheuma ein Bad mit Schwefel, Meersalz oder Heublumen.

Das lindert die Schmerzen und fördert die Beweglichkeit.

- > Lassen Sie es bei Arthrose vor allem am Morgen langsam angehen. Kämpfen Sie nicht gegen den Anlaufschmerz, sondern geben Sie auch Ihren Gelenken ausreichend Zeit, aufzuwachen.

**Sobald dicker Nebel und Windböen das Wetter bestimmen, sind viele Menschen von Gelenk- und Muskelschmerzen geplagt. Es schmerzt im Knie, an den Ellbogen oder in den Schultern. Wallwurz lindert rasch die Beschwerden.**



Eigentlich wäre die frisch geraffelte Wallwurzwurzel, direkt auf die schmerzenden Stellen aufgelegt, am wirksamsten. Das ist natürlich nicht praktikabel. Mit einem Wallwurzgel geht es viel einfacher und doch wirksam. Das Gel zieht rasch ein. Dadurch gelangen die ausschliesslich natürlichen Wirkstoffe sofort dorthin, wo sie ihre Wirkung entfalten müssen: in die Gelenke und in das schmerzende Gewebe. Regelmässig morgens und abends aufgetragen, lassen sich chronische Schmerzen und vor allem auch Anlaufschmerzen nach längerem Liegen oder Sitzen rasch behandeln.



Das fettfreie Schmerzgel ist geruchlos, zieht sofort ein und hinterlässt keine Ribeli und Flecken.



Original Dr. Andres Wallwurzsalbe ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Dr. Andres Pharma AG

## Überzeugt bei der ersten Anwendung

Neben der erwiesenen und viel-

# Der **Urologe** ist nicht nur für den Mann zuständig – auch die Frau betrifft

**Dass Urologie ein Männerthema ist, wissen viele, da zum Beispiel Beschwerden im männlichen Genitalbereich oder Sexual- und Fruchtbarkeitsstörungen beim Mann dazugehören. Dass aber der Urologe nicht nur ein «Männerarzt», sondern auch zuständig für die Behandlung bei Erkrankungen des Harntraktes beider Geschlechter ist, ist wenig bekannt.**

Das Fachgebiet der Urologie umfasst die Vorsorge, Abklärung und Behandlung von Erkrankungen und Verletzungen der männlichen Geschlechtsorgane, des Urogenitalsystems sowie eben auch der Organe des Harntraktes von Mann und Frau. Somit ist der Urologe auch bei Problemen mit der Blase (wie Blasenschwäche /Inkontinenz oder Blasenentzündung), bei Steinleiden (Blasen-, Nieren-, Harnsteine) oder bei Tumorerkrankungen (Krebs) in diesem Bereich die richtige Ansprechperson.

Das Pendant zur Frauenärztin, die für die Gynäkologie zuständig ist (bei Erkrankungen des weiblichen Sexual- und Fortpflanzungstraktes), ist der Andrologie-Spezialist – somit tatsächlich der Männerarzt – der sich mit den Störungen der Fortpflanzungsfunktionen und der Hormonproduktion des Mannes beschäftigt. Die Andrologie ist ein Teilgebiet der Urologie.

## **Man(n) sollte sich spätestens ab 50 checken lassen**

Ein wichtiges Urologie-Thema, das tatsächlich nur die Männer betrifft, ist die Prostatakrebs-Vorsorge. Der Mann weiss zwar, er sollte ab einem gewissen Alter für einen solchen Check zum Arzt, aber wieso eigentlich, wenn er keine Schmerzen oder Probleme hat, ist oft nicht bekannt.

In der Schweiz sind jedes Jahr rund 6100 Männer von Prostatakrebs betroffen – er ist die häufigste Krebs-

art beim Mann. Wird die Erkrankung früh erkannt, bestehen gute Heilungschancen. Nur: Dazu müssen sich Männer vorsorglich untersuchen lassen.

Beim Prostatakrebs treten leider erst spät Symptome auf – die meisten Männer haben lange keine Beschwerden, bis sich der Tumor bereits im fortgeschrittenen Stadium befindet. Deshalb ist für die Früherkennung eine Vorsorgeuntersuchung spätestens ab dem 50. Lebensjahr zu empfehlen. Männer mit Prostatakrebs in der Familie sollten sich früher testen lassen, da das Risiko in diesem Fall höher ist.

Ein Anzeichen auf Prostatakrebs kann ein erhöhter PSA-Wert (prostataspezifisches Antigen) sein – die Bestimmung dieses Wertes via Blutentnahme ist bereits beim Hausarzt möglich. Weitere Untersuchungen und Behandlungen werden vom Urologen durchgeführt, wobei die meisten Tumore der Prostata sich so, mit der Tastuntersuchung und bei Verdacht durch eine Prostatabiopsie, bereits in einem frühen und heilbaren Stadium erfassen lassen und behandelt werden können.



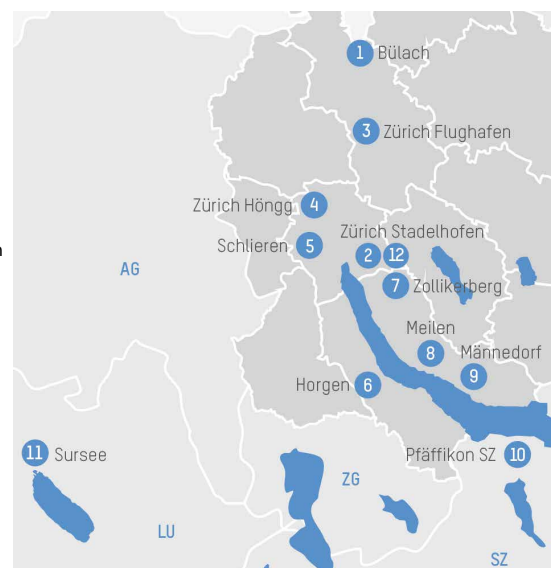
Deshalb ist auch beim Mann ein frühzeitiger Check wichtig.

**Wir sind gerne für Sie da**  
Uroviva - Spezialklinik & Praxennetzwerk für Urologie  
[www.uroviva.ch](http://www.uroviva.ch)

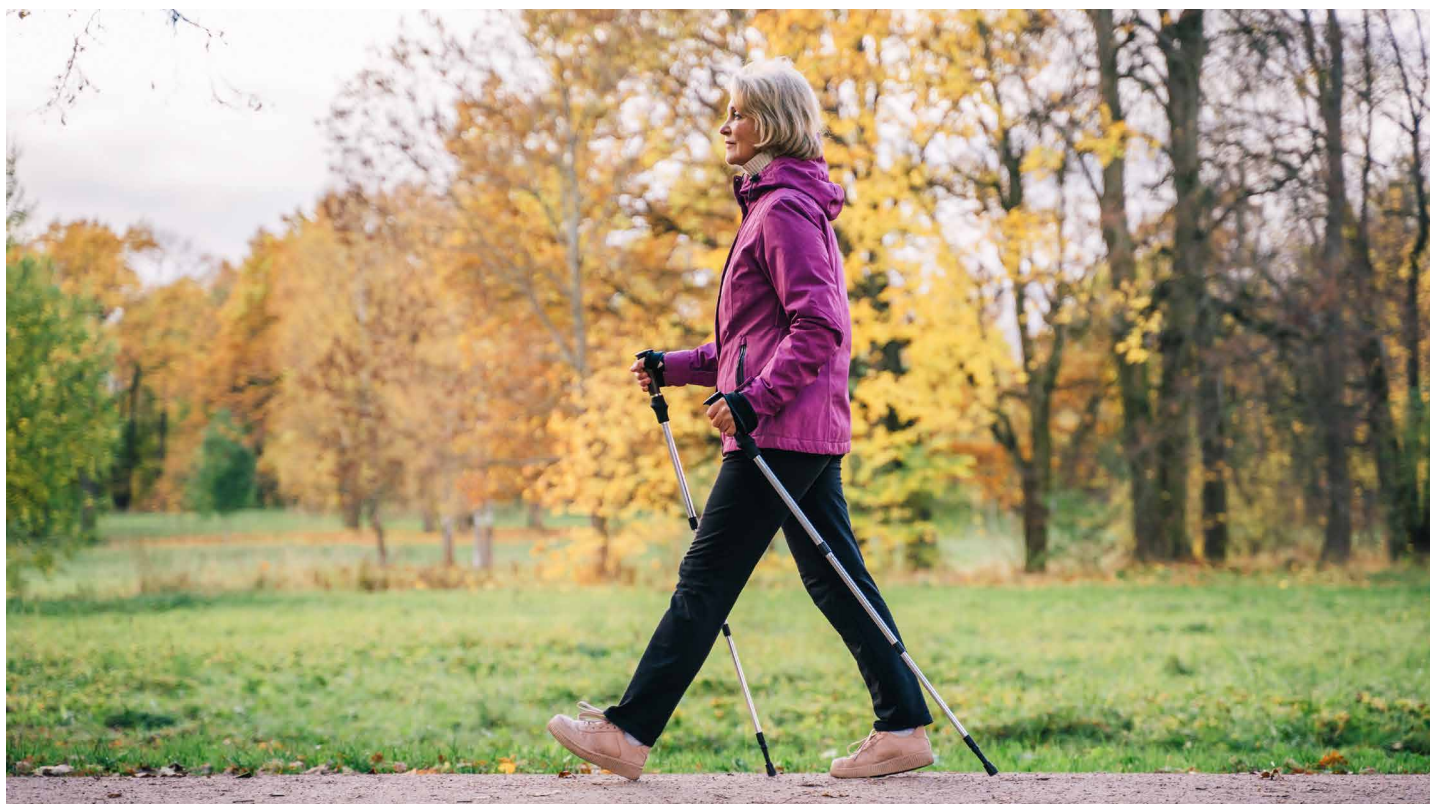
### **Uroviva-Standorte**

- 1. Bülach Klinik** 044 365 65 65 · [info@uroviva.ch](mailto:info@uroviva.ch)
- 2. Zürich Stadelhofen** 044 365 11 11 · [stadelhofen@uroviva.ch](mailto:stadelhofen@uroviva.ch)
- 3. Zürich Flughafen** 043 816 60 00 · [amc@uroviva.ch](mailto:amc@uroviva.ch)
- 4. Zürich Höngg** 044 340 00 33 · [hoengg@uroviva.ch](mailto:hoengg@uroviva.ch)
- 5. Spital Limmattal** 044 733 24 39 · [uroviva@spital-limmattal.ch](mailto:uroviva@spital-limmattal.ch)
- 6. See-Spital Horgen** 044 747 47 00 · [horgen@uroviva.ch](mailto:horgen@uroviva.ch)
- 7. Spital Zollikerberg** 044 397 24 10 · [zollikerberg@uroviva.ch](mailto:zollikerberg@uroviva.ch)
- 8. Meilen** 044 365 11 77 · [meilen@uroviva.ch](mailto:meilen@uroviva.ch)
- 9. Spital Männedorf** 044 922 30 40 · [maennedorf@uroviva.ch](mailto:maennedorf@uroviva.ch)
- 10. Pfäffikon SZ** 044 365 11 88 · [pfaeffikon@uroviva.ch](mailto:pfaeffikon@uroviva.ch)
- 11. Sursee LU** 041 934 00 73 · [sursee@uroviva.ch](mailto:sursee@uroviva.ch)
- 12. Andrologiezentrum Zürich** 044 365 10 70 · [andrologie@uroviva.ch](mailto:andrologie@uroviva.ch)

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.uroviva.ch](http://www.uroviva.ch)



# Eine **Entgiftungskur** im Herbst – eine Notwendigkeit?



**Eine Entgiftung des Körpers zum Saisonwechsel, speziell im Herbst, ist eine ausgezeichnete Idee, um das Übermass des Sommers auszugleichen und den Winter optimal anzugehen.**

Im Herbst werden die Tage kürzer und der Lichtmangel kann uns ermüden. Um nicht im Winterblues zu versinken, sollten wir alles in Bewegung setzen, um in bester Laune und in Form zu bleiben.

Die herbstliche Entgiftungskur ist ideal, um sich vor Wintereinbruch zu erleichtern und von den Giftstoffen zu befreien. Ist ein Organismus überlastet, kann er die zahlreichen krank machenden Faktoren des Winters nicht abwehren und Müdigkeit wird sich sehr schnell einstellen. Ein gereinigter Organismus jedoch wird seine Vitalität behalten.

## **Wer sollte eine Kur machen?**

Eine Entgiftungskur sollte uns alle interessieren. Tatsächlich ist es sehr schwierig, ja gar unmöglich, den Giftstoffen auf unseren Tellern

und in unserer Umwelt zu entgehen. Die Einnahme von Medikamenten, die Pestizide, die Schwermetalle, das gegrillte Fleisch oder auch Tabak und Alkohol sind nur einige der Quellen für die zahlreichen Toxine in unserem Organismus.

Natürlich, bis zu einem gewissen Grad ist unser Körper in der Lage, diese Giftstoffe selbst auszuscheiden.

Gewisse Zeichen warnen uns, wenn ein Zuviel an Toxinen im Körper verweilen: zum Beispiel Verdauungsstörungen, Hautprobleme, (fahle Haut, Ausschläge, müde Augen), Mundgeruch, chronische Müdigkeit, immunitäre Schwäche oder Gereiztheit.

Die wichtigsten Ausscheidungsorgane des Körpers sind die Leber, die Nieren und der Darm, unterstützt von der Haut und der Lunge. Diese Organe leiten die Abbauprodukte aus dem Körper und gewähren so ein gutes Funktionieren des Organismus. Wenn die Anhäufung

an Toxinen zu gross wird, haben die Ausscheidungsorgane Mühe, ihre entgiftende Funktion richtig auszuüben. Wir erleiden dann die oben erwähnten Störungen.

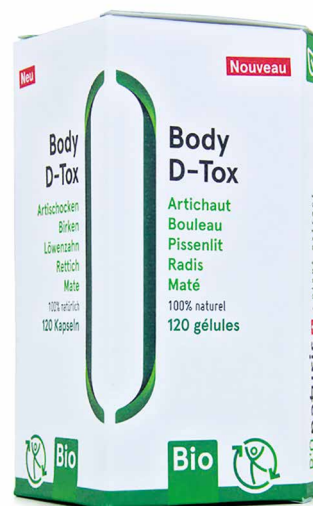
## **Wann ist der ideale Zeitpunkt für eine Entgiftungskur?**

- **Beim Auftreten gewisser Unannehmlichkeiten:** allgemeine Müdigkeit, Mangel an Vitalität, Trägheit, gestörte Darmtätigkeit ...
- **Beim Wechsel der Jahreszeiten:** Es ist allgemein empfohlen, seinen Organismus im Frühjahr und im Herbst zu entgiften, um äussere Angriffe besser bewältigen zu können.

Während Ihrer Entgiftungskur sollten Sie zur Entlastung der Leber auf folgende Punkte achten. Ernähren Sie sich mit viel Obst und Gemüse in biologischer Qualität, mit Ölen aus erster Kaltpressung und Eiweiss pflanzlicher Herkunft. Trinken Sie regelmässig Wasser und Kräutertees, um die Ausleitung zu begünstigen. Meiden Sie Fertigge-

richte und verarbeitete Lebensmittel, welche meist voller Zusatz- und Farbstoffe sind. Achten Sie auf genügend körperliche Aktivitäten, um die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen, in Form zu bleiben und bei guter Laune zu sein.

**Um die Entgiftung zu fördern, sind Pflanzenpräparate das Beste! Wählen Sie sie in biologischer Qualität und ohne Zusatzstoffe!**



# x-fach gegen Schmerzen ✓

## Flam-x Dolo forte Lotio 2%



**NEU**



- ✓ Arthrose- und Gelenkschmerzen
- ✓ Rückenschmerzen\*
- ✓ Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

\*infolge traumatischer Ereignisse

**axapharm**

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar

# Im Interview mit Anja Zeidler



**Bestseller Autorin, Mutter, erfolgreiche Influencerin und Unternehmerin – ein Traum vieler, aber auch intensiv. Die Luzernerin Anja Zeidler hat sich vom Fitnessmodell zum Lifestyle Coach entwickelt – all das nicht ohne Selbstzweifel. Doch heute lebt Anja für das eigene Glück, die Natürlichkeit und die Selbstliebe.**

**Deine Karriere startete als extreme Bodybuilderin. An welchem Punkt ist dir aufgefallen, dass dies nicht das Leben und die Karriere ist, welche du dir wünschst?**

Aufgefallen ist es mir bereits relativ früh, nur habe ich dies lange aus meinem Unterbewusstsein verdrängt. Irgendwie war ich immer im Glauben, dass dies nun mal der Preis für den Erfolg sei. Klar hatte ich in meiner Bodybuilding-Welt grossen Erfolg, aber gleichzeitig habe ich mich immer mehr von meinem eigentlichen Naturrell verabschiedet. Es tat weh, alte Kinder- und Teeniefotos von mir anzuschauen und feststellen zu müssen, dass ich das Funkeln in

meinen Augen verloren habe. Ich wünschte mir die ECHTE ANJA zurück, aber es war nicht einfach, mir einzugestehen, dass ich auf einem falschen Weg bin, mit meiner Gesundheit spiele und in einer surrealen Blase gefangen bin. Selbstliebe war lange ein Fremdwort für mich ...

**Kann man Selbstliebe lernen? Welche Tipps kannst du uns mitgeben?**

Selbstliebe kann man auf jeden Fall lernen, aber man sollte sich auf keinen Fall dabei unter Druck setzen! Nie würde man jemanden, den man liebt, stressen oder unter Druck setzen wollen, wieso sollten wir es dann bei uns selbst tun? Bei mir selbst war das auch ein langer Prozess, den ich Step by Step umgesetzt habe.

Mein Tipp: aufhören, sich zu vergleichen! Ständig vergleichen wir uns, vielleicht auch unbewusst, mit unseren Mitmenschen. Der hat das schönere Haus, die hat den besser bezahlten Job, sie hat die bessere Figur, er fährt das teurere Auto, die haben eine harmonischere Beziehung, und, und, und. Der erste

Schritt zur Selbstliebe ist es, aufzuhören, sich zu vergleichen und selbst zu schätzen, was man alles hat und wer man ist und genau daraus Selbstbewusstsein zu gewinnen. Mein zweiter Tipp: Selfcare! Je mehr du in dich und deine Pflege – sei es körperlich oder psychisch – investierst, desto mehr wird deine Selbstliebe wachsen. Sei achtsam, was dir guttut und was nicht und konzentriere dich dann auf die Sachen, die dir ein positives Gefühl geben und dich selbst weiterbringen.

**Wie schaffst du es, mit dir im Reinen zu sein und was hilft dir dabei?**

Natürlich gibt es auch bei mir Tage, an denen es mir besser geht und Tage, an denen es mir weniger gut geht. Auch ich bin manchmal überfordert oder habe einen schlechten Tag. Aber meistens gelingt es mir, mich zu erinnern, dass das okay ist und das ich auch nur ein Mensch bin. Ich persönlich kümere mich lieber aktiv um meine Gesundheit als erzwungen durch eine Schönheitsoperation nachzuhelfen – das habe ich hinter mir, und wer sich selbst Gutes tut, Körper und Seele im Einklang hat, wird auch feststellen, dass er automatisch attraktiver auf sich und sein Umfeld wirkt. Empfehlen kann ich auch die Ernährung und Hautpflege umzustellen. Mir hat die rein vegane Ernährung gutgetan und ich fühle mich mit echter Naturkosmetik deutlich wohler in meiner Haut – ich verwende ausschliesslich die Produkte von Regulat Beauty.

**Magst du unseren Leserinnen und Lesern zum Schluss noch dein ganz persönliches Beautygeheimnis verraten?**

Schönheit kommt von innen. Wer sich von innen heraus Gutes tut und eine positive Einstellung zu sich selbst pflegt, strahlt dies auch nach aussen aus. Ich achte daher auf meine Ernährung, denn Ernährung kann so viel mehr, als nur für Zu- oder Abnehmen zu sorgen. Die Ernährung ist die wertvollste Medizin, die uns die Natur gegeben hat. Gesunde Ernährung soll auch Spass machen und ausge-



wogen sein – und zur ausgewogenen Ernährung gehört auch Süsses und Fettiges. Sonst wäre es ja einseitig. In der Theorie leichter gesagt als in der Praxis manchmal umgesetzt, deswegen empfehle ich gerne meine absoluten Lieblingsprodukte mit denen ich meine Ernährung seit knapp einem Jahr ergänze: Regulatpro Bio und Regulatpro Hyaluron! Meine Blutwerte, Haut, Haare und Nägel – sogar mein Bindegewebe und generell meine Gesundheit haben sich seit der regelmässigen Einnahme deutlich verbessert! Die enthaltene Regulatessenz wird durch ein patentiertes Fermentationsverfahren gewonnen und funktioniert auch als eine Art Nährstofftaxi und ermöglicht meinem Körper, dass er zum Beispiel Eisen, ein essenzieller Nährstoff, besser aufnehmen kann. Zudem wirkt sich das vegane, natürliche Hyaluron, welches ebenfalls enthalten ist, nicht nur positiv auf meine Haut, Haare und Nägel aus, sondern auch auf mein Bindegewebe und meine Gelenke. Es steckt so viel in diesen Fläschchen (über 6 kg biologisches Gemüse, Obst, Nüsse und Heilpflanzen), wovon unser Körper bei regelmässiger Anwendung wirklich spür- und sichtbar profitiert! Ich schwöre darauf und habe es allen in meinem engsten Umfeld, auch meiner Mama und besten Freundin, ans Herz gelegt. Meine ersten Fältchen wurden geglättet, meine Nägel sind stark und mein Haar lebt neu auf. Zudem fühle ich mich voller Energie und bin kerngesund. Und es gibt mir ein gutes Gefühl, meinen Körper zusätzlich auf so natürliche und gesunde Weise zu unterstützen.

**Genau das bedeutet für mich Selflove = Selfcare!**

# Das **Leben** ist schon kompliziert genug!

**Die Wechseljahre - jede Frau durchlebt sie, doch bei jeder Frau verlaufen sie anders: Bei manchen schlägt die hormonelle Umstellung nur kleine Wellen, andere erleben sie als unbändigen, immer wiederkehrenden Tsunami.**

So unterschiedlich wie die Intensität der Beschwerden, sind auch die Beschwerden selbst: Sie reichen von Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, bis hin zu Schlafstörungen und sichtbaren körperlichen Veränderungen.

Mit Gemmo® Menopause bietet Spagyros betroffenen Frauen ein Arzneimittel, das ausgleichend auf ihren Körper wirkt. Dabei setzt man auf «traditionell bewährte Frauenpflanzen». Essenzen aus den jungen Knospen des Himbeerstrauches und den Triebspitzen des Preiselbeerbusches helfen mit, das hormonelle Ungleichgewicht während der Menopause zu regulieren.

Die Gemmotherapie macht das «Lebendigste» der Pflanzen als Regenerations- und Heilkraft für den Menschen nutzbar. «Gemmo» ist lateinisch und bedeutet nichts anderes als Knospe. In den frischen Knospen der Pflanzen stecken de-

ren Lebens- und Wachstumskräfte, welche reich an pflanzlichen Wachstumsfaktoren sind.

Arzneimittel zur Gemmotherapie finden bei einer Vielzahl von akuten und chronischen Krankheiten Anwendung. Sie können dabei sowohl als eigenständige sanfte Therapie, aber auch als Begleittherapie zu einer homöopathischen, spagyrischen oder konventionellen Behandlung eingesetzt werden. Parallel verabreicht ergänzen Gemmotherapeutika andere Medikamente in ihrer Wirkung und beschleunigen die Heilung.

Gemmo® Menopause ist als Spray zur Anwendung in der Mundhöhle sehr einfach, überall und ohne Wasser einzunehmen: Sprühen Sie morgens und abends oder nach Bedarf je drei Sprühstösse direkt auf Ihre Mundschleimhaut. Das Produkt ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.



Frühjahrsknospen der Himbeere (*Rubus idaeus*).



Triebspitzen der Preiselbeere (*Vaccinium vitis-idaea*).

Mehr:



**DAS LEBEN IST SCHON KOMPLIZIERT GENUG!**

**Wechseljahresbeschwerden. Hitzewallungen.**  
«Gemmo® Menopause» kann helfen.



**SPAGYROS**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. • Lesen Sie die Packungsbeilage • Zulassungsinhaber: Spagyros AG • 3076 Worb

# Kerzenlicht

«Das elektrische Licht verdanken wir nicht der stetigen Weiterentwicklung der Kerzen.»



Und dass Sie meinen Text in dieser Zeitschrift lesen können, liegt nicht daran, dass ich ihn mit dem Gänsekiel zigtausendfach geschrieben habe. Was Oren Harari, Wirtschaftspräsident an der Universität von San Francisco, mit seiner Aussage meinte: Um weiterzukommen, braucht es laterales, statt lineares Denken, Quantensprünge, Mut zur radikalen Erneuerung. Und Menschen, die ihrer Zeit voraus sind, Menschen mit Visionen und einem unerschütterlichen Glauben an deren Verwirklichung. In allen Epochen gab es Gegenbewegungen

zum Fortschritt, Bewahrer des vermeintlich Bewährten, die sich dem Neuen nicht nur verschlossen und entgegenstellten, vielmehr am liebsten in frühere Zeiten zurückgekehrt wären. Auch bei den grossen Herausforderungen, mit denen die Menschheit sich heute konfrontiert sieht - Klimawandel und Aussterben der Arten, Verschmutzung der Gewässer, Verknappung der Ressourcen und einige mehr -, findet man dieses rückwärtsgerichtete Postulat nach Verzicht auf (mehr) Technik. Aber nein, ich will nicht wieder bei Kerzenlicht lesen! Will nicht auf mein Handy

verzichten, nicht auf die Waschmaschine, die Toilettenspülung. Nennt mich ruhig eine unverbesserliche Optimistin, aber ich glaube fest daran, dass wir Menschen revolutionäre technologische Lösungen für unsere Probleme finden werden: Gletschereisaufbauroboter, Pflanzenaussterbeschutztautropfen, Luftundliebemotoren. Es wäre gewiss schöner, wenn wir nicht immer bis fünf vor zwölf warten würden, bevor wir etwas unternehmen. Doch ist der Ernst der Lage einmal erkannt, geht es zügig voran. Vor allem, wenn sich damit Geld verdienen lässt. Oder wenn man bei Unterlassung eine Menge Geld verliert. Was heute auf manches zutrifft, etwa auf die Energiewende, die Klimaerwärmung oder das Aussterben der Bienen. Neue Technologien schaffen neue Probleme?

Vielleicht. Aber sollten die Abgase meines Luftundliebemotors sich als schädlich erweisen, wird ein genialer Erfinder bestimmt einen Lustkatalysator bauen. Und der nächste dann die umweltfreundliche Lustkatalysator-entsorgung an der Flamme einer Kerze.



**Karin Jundt** ist Autorin und Verlegerin von Fachbüchern über Selbstliebe, Karma Yoga und Spiritualität. Webseite der Autorin: [www.selbstliebe.ch](http://www.selbstliebe.ch)

## Kennenlern-Aktion

haarsystem.ch

**Seit über 25 Jahren sind wir als Kompetenzzentrum für Haare bestens bekannt.**

Wir beraten und begleiten Herren jeden Alters (sehr oft schon junge Männer ab 20 Jahren), die auf volles, schönes Haar und einen jugendlich-vitalen Look nicht verzichten möchten. Natürlich soll und wird dabei niemand Ihr kleines Geheimnis des Zweithaars erkennen.

Dafür verwenden wir nur erstklassige Produkte, die grösstmögliche

Natürlichkeit und maximale Tragesicherheit garantieren. Unsere Fachspezialistinnen sind erfahrene Haarprofis, die mit den neuesten Techniken vertraut sind und Sie von der ersten Beratung bis zum regelmässigen Service persönlich, kompetent und diskret betreuen. Die Erstberatung für Herrensysteme ist im Rahmen einer «Kennenlern-Aktion» auf telefonische Voranmeldung unverbindlich und kostenlos! Rufen Sie uns einfach an oder bestellen Sie unsere Gratis-Unterlagen.



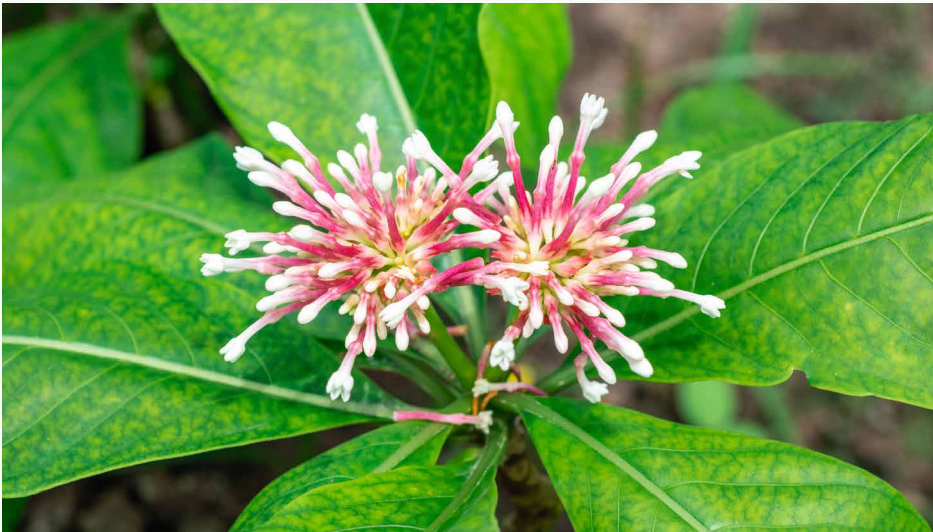
Perückeria/Haarpraxis  
by Hairplay GmbH  
Untere Grabenstrasse 8  
4800 Zofingen  
Telefon 062 752 57 00  
[info@perueckeria.ch](mailto:info@perueckeria.ch)  
[perueckeria.ch](http://perueckeria.ch)  
[haarsystem.ch](http://haarsystem.ch)

zertifiziertes Qualitäts-Managementssystem ISO 9001:2008



# Schlangenwurzel

Rauwolfia (Rauwolfia serpentina) aus der Familie der Hundsgiftgewächse (Apocynaceae)



Die indische Schlangenwurzel nennt man auch das Wahnsinnskraut oder den Teufelspeffer und das kommt natürlich nicht von ungefähr.

Die Wurzel wird nämlich seit Jahrtausenden in ihrer Heimat als Medizinalpflanze geschätzt. Sie enthält neben vielen anderen Inhaltsstoffen

auch psychoaktive Alkaloide. Traditionell kauten die Inder die Wurzel des Wahnsinnskrauts, um besser meditieren zu können. Die indischen Yogis konnten mithilfe dieser Pflanze ihr Bewusstsein erweitern und die Tiefe der Meditation verstärken. Es wird vermutet, dass Mahatma Gandhi täglich eine Tasse Schlangenwurzeltee getrunken haben soll, weil dieser so angenehm den Geist beruhigt. In der traditionellen Medizin Indiens wurde die Pflanze zudem gegen Schlangenbisse und lästige Insektenstiche genutzt. Die Inder senkten mit ihr das Fieber der Kinder oder nutzten die Pflanze als Einschlafhilfe. Rauwolfia wurde gegen Cholera und Würmer aller Art verwendet, die in den Tropen recht häufig vorkommen. Das Heilmittel sollte gegen fast alles wirken und deshalb wurde die Wurzel so oft ausgegraben, dass die Pflanze bald vom Aussterben bedroht war. Indien erliess deshalb ein Ausfuhrverbot, um den Erhalt der Pflanze zu sichern. Während nur die Wurzel

## SCHAUMFESTIGER

Pflegender Haarschaumfestiger für leuchtende Farbreflexe, elastischen Halt und Volumen – ohne zu verkleben. Farbglanz wäscht sich nach 1–2 Haarwäschen wieder aus.



In verschiedenen Farben erhältlich:

- Blond (Pharmacode: 2410328)
- Naturbraun (Pharmacode: 2410340)
- Dunkelbraun (Pharmacode: 2410357)
- Mahagoni (Pharmacode: 2410386)
- Kupfer (Pharmacode: 2410334)
- Dunkelgrau (Pharmacode: 2410392)
- Silber (Pharmacode: 2410400)
- Farblos (Pharmacode: 2410311)

## HAARSPRAY

Chandor verleiht Ihrer Frisur dauerhaften elastischen Halt und einen seidigen Glanz – ohne zu verkleben. Der enthaltene Weizenkeimextrakt verbessert die Struktur des Haares und schützt vor dem Austrocknen.



Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410222)
- Starker Halt (Pharmacode: 2410268)
- Sehr Starker Halt (Pharmacode: 2410305)
- Unparfümiert (Pharmacode: 2410251)

Sowie als Non-Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410239)
- Refill: Normaler Halt (Pharmacode: 2410245)
- Starker Halt (Pharmacode: 2410280)
- Sehr Starker Halt (Pharmacode: 2410297)



CHANDOR  
MADE IN SWITZERLAND  
Swiss Made

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie

Winstons Cosmetics SA  
CH-5412 Gebenstorf  
www.chandor.ch



zu medizinischen Zwecken taugte, verwendeten die Einheimischen die Stängel als Gärstoff in der Bierherstellung.

Rauwolfia heisst die Pflanzen zu Ehren des berühmten deutschen Arztes, Botanikers und Forschers Leonard Rauwolf. Er lebte im 16. Jahrhundert und sammelte eine grosse Anzahl Pflanzen, die er, wie damals üblich, in Herbarien anlegte. Er besuchte nicht nur fast jede Gegend seiner deutschen Heimat, sondern durchquerte viele Länder Europas, wie auch die Schweiz. Ihn zog es in die Ferne und so besuchte er den Orient, besuchte Jerusalem und Konstantinopel. Wo auch immer ihn die Reise hintrug, er erforschte die Natur und schaute der einheimischen Bevölkerung über die Schultern, um deren medizinisches Wissen kennenzulernen. Leonard Rauwolf starb in Ungarn an Diphtherie. Seine umfangreiche Sammlung wanderte weiter und kam schliesslich nach Leiden in Holland und sein Reisebuch über die heilenden Kräuter war ein Lehrbuch für viele Ärzte seiner Zeit. Entdeckt und erstmals beschrieben aber hat er die Rauwolfia nicht, sondern sein berühmter Kollege Charles Plumier, der Leonard mit der Namensgebung der Pflanze eine Ehre erwies.

Die Schlangenzwurzel lebt gern in höher gelegenen Orten rund um Indien, Pakistan, Burma, Thailand und Malaysia. Wegen der vielfältigen Alkaloide ist Rauwolfia als Giftpflanze zu bezeichnen. Doch je nach Verwendung und Dosierung ist sie eine wichtige Heilpflanze. Das erkannten Fachleute bereits vor mehreren Hundert Jahren in Europa. Es gibt kaum eine andere Wurzel, die so sorgfältig auf ihre

Inhaltsstoffe und deren Verwendung für die Medizin im Labor untersucht wurde.

### Teuflische Alkaloide

Die Schlangenzwurzel soll mehr als sechzig verschiedene Alkaloide enthalten. Einige gehören zum Indoltyp. Indole, sind chemische Substanzen, die den Amininen zugeordnet werden. Das heisst sie enthalten neben Kohlen- und Wasserstoff Stickstoffmoleküle. Indole sind aromatisch und kommen in vielen Pflanzen vor. Erstmals wurden diese chemischen Natursubstanzen im Indigo, dem blauen Pflanzenfarbstoff nachgewiesen und deshalb gaben Fachleute der ganzen Gruppe den davon abgeleiteten Namen Indol. Wichtige Vertreter sind der Aromastoff der Jasminblüte und anderer Blütenduftstoffe, die in der Parfümindustrie verwendet werden. Allerdings gibt es unter ihnen auch Vertreter, die unangenehm riechen. Der Duftstoff einiger Blüten, die nach Aas riechen und damit Fliegen als Bestäuber anziehen, sind ebenfalls Indole. Alkaloide sind heimtückische Pflanzenstoffe. Während einige schöne Farbstoffe sind, andere gut riechen, sind viele giftig. Strychnin ist ebenso ein Alkaloid wie das Ergotamin des Mutterkorns. Dieses diente den Wissenschaftlern als Vorlage für das synthetisch hergestellte LSD.

Die Rauwolfiawurzel enthält unter anderem das Alkaloid Reserpin, welches eine medizinische Wirkung hat und das Yohimbin, das für die meditationsverstärkende Wirkung verantwortlich ist.

### Homöopathie und Ayurveda

In der ayurvedischen Medizin wird die Schlangenzwurzel als natürliches Heilmittel gegen zu hohen Blutdruck empfohlen. Für diese nützliche Wirkung ist der Inhaltsstoff Reserpin verantwortlich. In der ayurvedischen Medizin heisst das Mittel Sarpagandha. Die medizinisch wirksamen Inhaltsstoffe wurden von Dr. Rustom Jal Vakil entdeckt. Er war ein indischer Arzt, der in London studierte und später nach Indien zurückkehrte und sich sehr für die einheimische Medizin interessierte. Im Jahr 1949 publizierte er seine bahnbrechende Entdeckung in einem britischen Fachmagazin. Es war die erste medizinische Publikation eines Inders, die internationale Anerkennung fand. Leider hat das Reserpin mit den Jahren an Bedeutung verloren. Es sind neue Blutdrucksenker auf den Markt gelangt, denen weit effektivere Wirkung nachgesagt wird und so wird der Wirkstoff der Rauwolfia gegen zu hohen Blutdruck heute nur noch in der ayurvedischen und homöopathischen Medizin verwendet, nicht aber in der Schulmedizin. Die Wurzel wirkt wegen ihres Inhaltsstoffes Yohimbin beruhigend, löst Ängste und depressive

Verstimmungen. Homöopathische Mittel mit Rauwolfia lindern Herzbeschwerden wie Herzklopfen und unregelmässigen Herzschlag. Besonders empfohlen wird die indische Wurzel gegen innere Unruhe, Antriebslosigkeit und abnormale Müdigkeit. Der Inhaltsstoff Ajmalin, ebenfalls ein Indolalkaloid, lindert Herzrhythmusstörungen. Homöopathische Mittel mit Schlangenzwurzeln können ohne Bedenken eingenommen werden, weil die Inhaltsstoffe stark verdünnt und somit ungiftig sind. Sowohl in der ayurvedischen als auch in der homöopathischen Medizin wird Schlangenzwurzel gegen Durchfall empfohlen. Dies vermutlich deswegen, weil das Wahnsinnskraut Thebain enthält und dies ist ein Opiat. Opium und ihm nahe Verwandte natürliche Pflanzenstoffe verursacht Verstopfung. Allein schon diese kurze und unvollständige Aufzählung der Inhaltsstoffe und Wirkungen macht deutlich, dass die Schlangenzwurzel ein Teufelspfeffer ist. Alle diese Inhaltsstoffe verursachen neben der erwünschten Wirkung unerwünschte Nebenwirkungen und die Dosierung ist mit aller Vorsicht zu beachten. Bei zu hohen Dosen kommt es zu Nebenwirkungen wie Durchfall, Herzrasen, Schweissausbrüchen, Muskelschwäche und Angstzuständen. In Studien konnten die Forscher zudem Parkinson ähnliche Symptome feststellen, mit verlangsamten Bewegungen und typischen seelischen Reaktionen, die durch eine Überdosierung verursacht wurden. Ausserdem gehen die Inhaltsstoffe der Rauwolfiawurzel Interaktionen mit Substanzen ein, die möglicherweise in einem Medikament enthalten sind. Das kann zu unbeabsichtigten Wirkungen oder Verminderung der Wirkung eines Medikamentes führen. Die Pflanze ist also mit Recht als Giftpflanze zu betrachten. Nur geprüfte Fertigpräparate, die in Apotheken erhältlich sind, sind sicher, sofern die dafür empfohlene Dosierung strikt eingehalten wird. Oft wird bei einer Langzeiteinnahme mit einer kleinen Dosis begonnen, die bei guter Verträglichkeit langsam gesteigert wird. Bei nicht homöopathischer Anwendung sollte das Präparat zudem besser von einem Arzt verschrieben werden. Dies gilt ganz besonders für schwangere Frauen und stillende Mütter. Von einer Selbstmedikation sollte unbedingt Abstand genommen werden. Die tropische Rauwolfia wächst in unseren Breitengraden nicht. Besonders im Winter ist es ihr bei uns eindeutig zu kalt. Wer aber dennoch eine eigene Pflanze halten möchte, kann sie im Kübel pflegen. Sie ist allein schon ihrer hübschen Gestalt und der schönen Blüten wegen eine beliebte Zierpflanze.

Judith Dominguez



**Sie müssen nicht immer müssen!**

Alpinamed  
Preiselbeer D-Mannose  
Trinkgranulat

zum kalt oder warm Trinken

ALPINAMED  
Preiselbeer  
D-Mannose  
Trinkgranulat

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

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

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

# Verzeihen – nicht einfach, aber wichtig

Wer nicht verzeihen kann, fügt sich letztlich selbst am meisten Schaden zu.

«Das werde ich ihm nie verzeihen», sagte mir eine Bekannte, als sie die Geschichte von ihrer Trennung und Scheidung erzählte. Dabei schäumte sie vor Wut und beschimpfte ihren Ex-Ehemann auf das Gröbste. Auf die Frage, was ihr denn dieses Nicht-verzeihen-wollen nütze, hat sie keine Antwort. Es interessiert sie auch nicht und sie beharrt auf ihrer Haltung, obschon ihre Geschichte schon länger her ist. Mehrmals bekräftigt sie, dass sie unter keinen Umständen bereit sei, ihrem Ex zu verzeihen. Dass sie damit auch verhindert, ihren inneren Frieden wieder zu finden, will sie nicht einsehen.

## Warum verzeihen?

Ärger und ungelöste Probleme können uns bekanntlich krank machen. Wir wissen, dass wir uns immer auch körperlich schlecht fühlen, wenn in unserer Gefühlswelt etwas in

Unordnung geraten ist. Zudem kennen wir alle das wunderschöne Gefühl der Erleichterung und Befreiung nach einer Versöhnung. «Ein Stein ist mir vom Herzen gefallen», pflegen wir in solchen Situationen dann zu sagen.

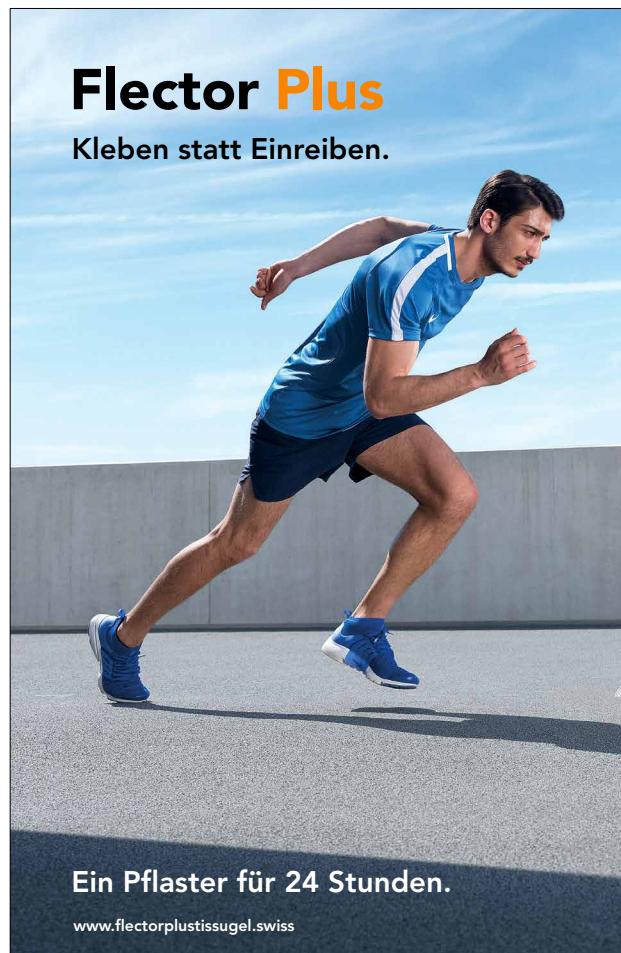
Die Universität in Kalifornien führte als Versuch einen Verzeihkurs mit 250 Personen durch und beobachtete dabei den Gesundheitszustand der Kursteilnehmenden. Das Ergebnis war deutlich: Verzeihen reduzierte die Stress-Symptome (zum Beispiel Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Muskelverspannungen, Müdigkeit, Schwindel), ausserdem verbesserte sich der Blutdruck und der Puls. Verzeihen hilft sogar, Depressionen zu lindern. Noch einige Wochen nach dem Kurs fühlten sich die Probanden ruhiger, vitaler und optimistischer.

Fast alle Menschen erleben gelegentlich Kränkungen und Verletzungen. Die Frage ist

dann, ob wir dies als unerledigte Geschichte lange mit uns herumtragen wollen oder ob wir bereit sind, statt zu grübeln und uns selbst zu zerfleischen, die Situation mittels Verzeihen zu lösen.

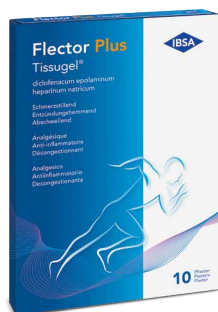
## Warum tun wir es nicht?

Was hindert uns denn manchmal daran, jemandem zu verzeihen? Klar, es geschehen manchmal Dinge, die wirklich nicht angenehm sind, die uns sehr enttäuschen und entsprechend auch schmerzen können. Wenn wir dann sagen, dass wir das nicht verzeihen können oder nicht verzeihen wollen, so betrachten wir das für den Betroffenen als eine Art «Strafe»: «Ich mag dich nicht mehr», «ich respektiere dich nicht mehr», «ich akzeptiere dich nicht mehr», «ich will nichts mehr von dir wissen» – und im schlimmsten Fall wird dabei gar von Hass gesprochen. Tatsächlich kann es ▶▶



**Flector Plus**  
Kleben statt Einreiben.

Ein Pflaster für 24 Stunden.  
[www.flectorplustissugel.swiss](http://www.flectorplustissugel.swiss)



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

für jemanden eine Strafe sein, wenn man ihn nicht mehr respektiert, wenn man ihm nicht vergeben und verzeihen will und ihn vielleicht sogar hasst. Doch die Strafe richtet sich letztlich gegen uns selbst. Wenn wir nicht verzeihen wollen, so treffen und schaden wir uns selbst um das Mehrfache, als dass wir dem Geächteten schaden. Das Bedürfnis, nach einer Missetat jemanden zu ächten ist zwar absolut menschlich und oft auch eine erste Reaktion, doch nützt es uns letztlich nichts. Im Gegenteil: Solange wir nicht verzeihen können, halten wir auch die Gedanken und die Gefühle an die «Tat» stets aufrecht. «Wer an seinem Schmerz festhält, der bestraft sich letzten Endes selber», sagt der Erziehungswissenschaftler Leo F. Buscaglia und ein altes deutsches Sprichwort besagt sogar, dass «Verzeihen die beste Rache ist».

### Nicht vergessen

Ein weiterer Grund, warum wir uns mit dem Verzeihen schwertun, ist die Tatsache, dass wir glauben, etwas nicht vergessen zu können und entsprechend dann nicht verzeihen wollen. Doch beim Verzeihen geht es nicht darum, etwas zu vergessen, es geht nur darum, das Geschehene zu akzeptieren und jemandem eine unschöne Tat zu verzeihen. «Verzeihen ist keine Narrheit, nur ein Narr kann nicht verzeihen», besagt ein chinesisches Sprichwort. Oberflächlich betrachtet könnte man natürlich meinen, dass Verzeihen ein Zeichen von Schwäche ist. Man glaubt, durch Verzeihen das Verhalten des «Täters» zu rechtfertigen und ihn dadurch sogar zu stärken. Doch das Gegenteil ist der Fall: Verzeihen können ist nicht ein Zeichen der Schwäche, sondern ein Zeichen von Stärke. Verzeihen erfordert nicht nur die entsprechende Bereitschaft, es erfordert auch Kraft, Energie und Zeit. Wenn - wie im eingangs erwähnten Beispiel - eine Frau von ihrem Mann belogen und betrogen wird, so kann sie logischerweise nicht nach zehn Minuten sagen, dass die Sache erledigt

sei und sie jetzt verzeihen habe. Das braucht dann schon einige Zeit. Die benötigte Kraft und Energie des Verzeihens allerdings lohnt sich: Über Jahre hinweg nämlich eine Sache nicht zu verzeihen, benötigt letztlich deutlich mehr Kraft und Energie.

### Nicht «guteissen»

Das Verzeihen fällt uns manchmal auch deshalb schwer, weil wir verzeihen mit guteissen gleichsetzen. Doch wenn wir verzeihen, heisst das nicht, dass wir ein Verhalten rechtfertigen oder sogar guteissen. Wenn wir einem anderen verzeihen, dann bedeutet das nur, dass wir unseren Frust, unseren Ärger oder unsere Enttäuschung überwinden und vor allem, dass wir unsere Forderung aufgeben, dass andere sich stets so verhalten mögen, wie wir uns das vorstellen. Wenn wir verzeihen, so entscheiden wir uns damit lediglich dazu, nicht länger zuzulassen, dass das Geschehene unser Leben dauerhaft negativ beeinflusst. Wie das gehen könnte, zeigt die folgende Geschichte: In New York lebte ein Jude, der unmittelbar nach dem 2. Weltkrieg von Deutschland in die USA auswanderte. Er verbrachte einige Jahre in einem Konzentrationslager. Harte Arbeit, Hunger, Kälte, Misshandlungen gehörten dabei zum Alltag und kurz vor Ende des Krieges wurden seine Eltern sowie zwei seiner Brüder vor seinen Augen umgebracht. Wie durch ein Wunder blieb er selbst verschont. Auf die Frage, ob er so etwas Grausames denn wirklich verzeihen könne, hatte er eine beeindruckende Antwort: «Ich glaube, dass ich zwei Möglichkeiten habe: Entweder nehme ich mir auf der Stelle das Leben oder ich verzeihe den Tätern diese Scheusslichkeit. Täte ich das nicht, so wäre der Rest meines Lebens eine reine Tortur».

### Was hilft?

Je schlimmer ein Geschehnis, desto schwieriger ist es, jemandem verzeihen zu können. Doch es gibt Möglichkeiten, die helfen können,

etwas zu verzeihen. Vielleicht hilft es uns, wenn wir uns bewusst werden, dass nicht nur andere, sondern auch wir selber immer wieder Fehler machen und dass auch wir selbst gelegentlich andere verletzen oder kränken. Bewusst oder unbewusst. Wir wissen ja auch, dass eine Verletzung nicht immer aus Böswilligkeit geschieht, manchmal ist es vielleicht nur eine Unachtsamkeit. Niemand kommt durch das Leben, ohne zu verletzen oder verletzt zu werden. Wenn uns jemand etwas angetan hat, so könnte es ja auch sein, dass diese Person aus irgendwelchen Gründen einfach nicht anders konnte. Wir sehen immer nur an die Menschen heran, niemals aber in sie hinein und wir wissen oft nicht, was einen anderen Menschen zu einem bestimmten Verhalten bewogen hat. Die Psyche ist tief und komplex. Nicht nur unsere, auch diejenige der anderen. Beim bereits erwähnten Beispiel könnte es ja durchaus sein, dass diese Bekannte auch ihren Anteil hatte, dass ihr Ehemann sie betrog. Bei Konflikten haben ja oft beide Parteien ihren Anteil an der Situation.

### Nicht verdrängen

Groll, Wut, Frust, Angst, Verwirrung, Zorn oder Traurigkeit sind nach einem schlimmen Ereignis völlig normal. Dies zu verdrängen, hilft dann nichts. Um Gefühle überwinden zu können, müssen wir diese Gefühle zuerst wahrnehmen, benennen und - und das ist ganz wichtig - diese Gefühle akzeptieren. Einfach ist das sicher nicht und es braucht Zeit. Gelingt es uns aber, diese Gefühle zu akzeptieren, so wächst daraus allmählich die Kraft zum Verzeihen. Der letzte Schritt, um jemandem etwas verzeihen zu können, ist die Bereitschaft, wirklich verzeihen zu wollen. Das kann dann gelingen, wenn wir uns bewusst sind, dass das Verzeihen uns selbst in keiner Weise schadet, sondern uns letztlich nur nützt.

**Albin Rohrer**

## Für mehr Gelassenheit



Verspannungen oder krampfartige Schmerzen können zu gesundheitlichen Störungen führen, deren Folgen schwer zu erkennen sind. Unsere Lebensqualität wird eingeschränkt, wir verlieren unsere Gelassenheit auf Probleme zu reagieren, sind nicht mehr wie früher belastbar und werden zunehmend reizbar.

CRAMPEX - homöopathisch und nebenwirkungsfrei kann helfen.

CRAMPEX vereinigt acht bewährte und aufeinander abgestimmte homöopathische Wirkstoffe in niedrigen Potenzen wie Ambra, Belladonna, Calcium, Kalium, Magnesium, Kupfer, Zink und Silicium.

Packungen zu 100 und 250 Tabletten.  
Erhältlich in allen Drogerien und Apotheken.  
Ergo-Pharm GmbH  
4415 Lausen  
ergopharm@bluewin.ch  
www.ergopharm.ch

# ORAL SYSTEM® Oraflogo®

FÜR ALLE BESCHWERDEN IM MUND

**lindert Schmerzen sofort und heilt effektiv die Mundschleimhaut.**

- Entzündetes, blutendes Zahnfleisch
- Aphthen, Verletzungen, Herpes
- Ulkus (Prothesen, Spangen)
- Parodontitis, Gingivitis
- Stomatitis nach Chemotherapie

**Klinisch erwiesen!**



### Oraflogo® Junior Gel

10 natürliche Wirkstoffe und Hyaluronsäure

**Speziell für Kinder und Jugendliche.**

- ideal für Kinder, die Zahnspangen tragen
- entzündetes, geschwollenes, blutendes Zahnfleisch, Aphthen

### Oraflogo® Original Gel

10 natürliche Wirkstoffe und Hyaluronsäure

**Für alle intraoralen Probleme.**

- Schnelle Heilung der Mundschleimhaut mit Langzeiteffekt
- entzündetes, geschwollenes, blutendes Zahnfleisch, Aphthen



### Oraflogo® First teeth pro Gel

10 natürliche Wirkstoffe und Hyaluronsäure

**Für zahnende Kleinkinder.**

- kleine Verletzungen, Entzündungen
- Irritationen des Zahnfleischs



### Oraflogo® Zahnpaste

natürliche Wirkstoffe, ätherische Öle und Hyaluronsäure

**Für Menschen mit wiederkehrenden Mundproblemen.**

- einzigartige Zahnpaste für empfindlichen und trockenen Mund
- spendet Feuchtigkeit und sorgt für frischen Atem
- frei von Sulfat, Alkohol, Chlorhexidin, Parabenen und Fluorid



### Oraflogo® Oral solution

7 natürliche Wirkstoffe und Hyaluronsäure

**Bei Zahnfleischentzündungen, Aphthen oder Mundfäule.**

Hochkonzentrierte therapeutische Lösung, die schnell Schmerzen lindert und die Mundschleimhaut heilt.



### Oraflogo® Mundspülung

7 natürliche Wirkstoffe und Hyaluronsäure

**Für die tägliche Vorsorge und chronische Probleme.**

Für empfindlichen und trockenen Mund ohne reizende Inhaltsstoffe. Bietet frischen Atem.



### Oraflogo® Spray

7 natürliche Wirkstoffe und Hyaluronsäure

**Praktisch und diskret für unterwegs.**

Schnelle Linderung bei empfindlichem und trockenem Mund. Bietet sofort frischen Atem.

**Garantierte Wirkung von Kräutern und Hyaluronsäure.**

In allen Apotheken, Drogerien oder bei Ihrem Zahnarzt.  
mehr Informationen: [www.oraflogo.ch](http://www.oraflogo.ch)

# Rückenschmerzen?



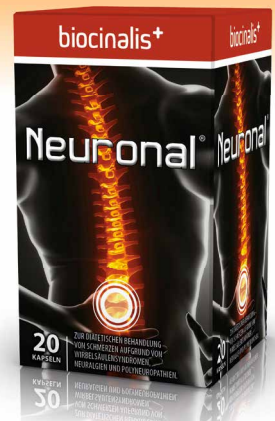
- Ischias und Bandscheibenvorfall
- Kreuzschmerzen/Hexenschuss
- chronische Nacken-, Arm- und Schulterschmerzen
- Bandscheibenoperation

**für eine schnelle Erholung bei Nervenschäden an der Wirbelsäule**

Neuronal® Kapseln wirken direkt am Entstehungsherd der Schmerzen. Sie wirken ganz anders als Analgetika.

## Wissenschaftlich bewiesen\*:

- reduziert die Intensität der Schmerzen
- verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand
- verbessert die Lebensqualität
- reduziert die Einnahme von Schmerzmitteln



1 Kapsel täglich

natürlich ohne Nebenwirkungen

### \*Referenz:

- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

Neuronal® ist in Apotheken erhältlich.

mehr Informationen: [www.neuronal.info](http://www.neuronal.info)

Copyright Panakea d.o.o.

Qualität - Hergestellt und getestet in der EU unter pharmazeutischer Kontrolle der Reinheit und Zusammensetzung.

# Hören Sie gut?



Gutes Hören hebt die Laune. Es ermöglicht uns, feine Zwischentöne und Gefühle wahrzunehmen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. So bildet es die Basis gelungener Kommunikation. Bei den meisten Menschen stellen sich jedoch im Lauf des Lebens Hörprobleme ein. Wie entstehen diese - und wie beugt man ihnen vor?

Eine Hörminderung kann viele Ursachen haben. Die banalste ist ein Ohrenschmalzpfropf im Gehörgang. Gravierender sind Erkrankungen wie der Mittelohrerguss nach Infekten, Verknöcherungen der Gehörknöchelchen, Entzündungen sowie Tumore. Auch Durchblutungsstörungen oder Autoimmunerkrankungen können das Gehör beeinträchtigen. Häufig geschieht ein Hörsturz ohne unmittelbar ersichtlichen Grund. Die Altersschwerhörigkeit schliesslich betrifft früher oder später im Leben fast jeden Menschen.

## **Woran erkennt man beginnende Schwerhörigkeit?**

Im Restaurant oder in lauter Gesellschaft, womöglich zusätzlich mit Hintergrundmusik, wird das Hören schwieriger. Besonders Schnell- und Leisesprecher sind schlechter zu verstehen. Hohe Töne werden weniger wahrgenommen.

Weitere Anzeichen für eine beginnende Altersschwerhörigkeit sind, dass man den Fernseher lauter stellt oder beim Autofahren mit Motorengeräusch im Hintergrund Gespräche weniger gut versteht.

## **Wie beugt man Hörproblemen vor?**

«Man ist so alt wie seine Blutgefässe» - dieser Grundsatz gilt auch für das Gehör. Das Innenohr wird von einer einzigen Arterie versorgt. Sie gilt es zu pflegen: mit gesunder Ernährung, Bewegung und Schlaf. Lärm schadet den feinen Sinneszellen im Innenohr. Tinnitus nach einer Party oder einem Konzert zeigt die akustische Überbelastung an und ist eine Warnung. Deshalb sind bereits in jungen Jahren Ohrstöpsel ratsam, wenn es sehr laut zugeht. Hörgeräteakustiker passen diese individuell an. Ab dem 60. Lebensjahr sind regelmässige Hörprüfungen sinnvoll.

## **Medbase Apotheken Hörberatung**

Wie gut hören Sie?  
Machen Sie den Selbsttest auf  
[www.medbase-apotheken.ch/hoerberatung](http://www.medbase-apotheken.ch/hoerberatung)

Falls Sie die Fragen mindestens einmal mit «Ja» beantwortet haben, lohnt es sich, gratis einen professionellen Hörtest bei den Medbase Apotheken zu machen. Mittels eines 10-minütigen kostenlosen Hörtests untersuchen wir, ob Sie von einem Hörverlust betroffen sind oder noch einwandfrei hören. Bei uns können Sie verschiedene Hörgerät-Modelle unverbindlich eine Woche lang testen. Für eine Woche Probetragen bezahlen Sie lediglich eine Pauschale für das Verbrauchsmaterial.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin. Weitere Informationen und Terminvereinbarung unter  
[www.medbase-apotheken.ch/hoerberatung](http://www.medbase-apotheken.ch/hoerberatung)

**medbase<sup>+</sup>**  
APOTHEKE

# DOWN UNDER

## Die Vielfalt der ätherischen Öle aus Australien

**Australien mal anders. Der Kontinent mit einer unvergleichlichen Pflanzen- und Tierwelt bezaubert uns immer wieder. Es ist nicht nur Heimat von Kängurus und Koalas, sondern auch vom Teebaum, Buddha Baum und vielen weiteren besonderen Pflanzen.**

Die Leidenschaft für ätherische Öle hat Damascena Inhaber Marcel Kocamann schon früh gepackt. Schon in seiner Kindheit gehörte die Kraft der Natur in die Hausapotheke. 1993 gründete er die Firma Damascena Essential Oils und machte seine grosse Leidenschaft zum Beruf. Auf Reisen in der ganzen Welt knüpfte er Freundschaften. Aus Freundschaft entstand Zusammenarbeit. Mit allen unseren Lieferanten pflegt Marcel Kocamann persönlichen Kontakt. Sie

liefern uns 100 Prozent naturreine ätherische Öle, für den Einsatz in der Aroma- und Körperpflege. Für unsere ätherischen Öle wird grosser Wert auf Nachhaltigkeit gelegt, um das Gleichgewicht der Natur zu erhalten.

### Das grüne Gold

Eine dieser Freundschaften entstand in Australien, mit Dee-Ann. Nicht umsonst wird sie die «Lady of Tea Trees» genannt. Dee-Ann bewirtschaftet in Australien eine einzigartige Teebaumpflanzung, die sich über mehrere hundert Quadratkilometer erstreckt. Der Duft des Teebaums liegt in der Luft. De-Anns Ziel: 100 Prozent naturreines Teebaumöl im Einklang mit der Natur. Für die Damascena ist es immer eine besondere Freude, das Teebaumöl bei ihr beziehen zu dürfen.

### Begleiter & Helfer für alle Fälle

Das ätherische Öl des Teebaums ist mittlerweile ein sehr bekanntes und geschätztes ätherisches Öl. Seine Wirkungen reichen von antibakteriell und antiviral über regenerierend für die Haut, bis hin zu einer vitalisierenden Wirkung auf unsere Psyche. Aus diesem Grund gehört unser Teebaumöl in die natürliche Hausapotheke. Der Einsatz bei Hautproblemen wie Ausschläge, Mückenstiche, kleine Verbrennungen und bei unreiner Haut, zeigen die breitgefächerten Einsatzgebiete. Auch in der Mund- und Zahnpflege, als Mundspülung oder als Unterstützung bei Aphten wird es hochgeschätzt. Unser Teebaumöl bieten wir in höchster Bio-Qualität an.

### Down Under Produktlinie

Mit unseren Down Under Produkten

nehmen wir Sie mit auf eine Reise nach Australien. Erleben Sie einzigartige Duftkombinationen und gehen Sie auf einen Kurzurlaub für die Sinne. Frische Lemonmyrtle und klärender Eukalyptus geben Ihnen einen wahren Energiekick und verhelfen zu einem motivierenden Start in den Tag. Das erfrischende und vitalisierende Down Under Duschgel, das hautberuhigende und aktivierende After Shave oder das aluminiumfreie Deo begleiten Sie durch den Tag und machen ihn zu einem wahren «Aussie Day».

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren. Für nähere Informationen lesen Sie unsere «Teebaum Duftpost», online auf damascena.ch oder bestellen Sie diese gleich gratis bei uns.



**ERDEND · BELEBEND · VITALISIEREND**

Bio | Fair | Swiss 

Begrüssen Sie die Wärme Australiens in unserer Down Under Produktlinie, mit seltenem Buddha Wood, wärmendem Sandelholz, vitalisierender Lemonmyrtle und erfrischendem Eukalyptus. Sonnenschein für die Sinne!

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



# Das Leben leichter nehmen

Gehören Sie zu den Menschen, die mit überflüssigen Pfunden zu kämpfen haben? Damit sind Sie nicht alleine, denn es ist nicht leicht, Gewicht zu verlieren. Doch mit den nötigen Ernährungsgrundlagen und ein wenig Disziplin kann Abnehmen gelingen!

Die Fakten sind alarmierend: In den westlichen Industrieländern steigt die Zahl der übergewichtigen Menschen stetig an. Die Hälfte der Männer und ein Drittel der Frauen bringen zu viele Kilos auf die Waage. Besorgniserregend ist die Tatsache, dass immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen sind. Aufgrund des Body-Mass-Index (BMI) wird zwischen Übergewicht und Adipositas unterschieden, also schwerem Übergewicht. Ab einem BMI von 25 ist von Übergewicht die Rede, ab einem BMI von 30 von Adipositas.

## Das sind die Gefahren des Übergewichts

Überzählige Kilos auf den Rippen können zu körperlichen und psychosozialen Problemen führen. Allgemein kann gesagt werden, dass die Belastbarkeit abnimmt. Der Körper ermüdet schneller, und bei Anstrengung kann Atemnot auftreten. Viele Gelenke leiden, denn sie müssen bei jeder Bewegung unnötiges Gewicht stemmen. Frühzeitige Verschleisserscheinungen sind da meist schon vorprogrammiert.

Menschen mit starkem Übergewicht haben oft auch mit psychischen und sozialen Problemen zu kämpfen. Dazu gehören Ausgrenzung, Depressionen, seelische Belastungen, Scham oder ein vermindertes Selbstwertgefühl. Dauerhaftes Übergewicht birgt zudem ein erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes, Stoffwechselstörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit sich.

## Fett ist nicht gleich Fett

Wie ungesund Fettpölsterchen sind, hängt sehr stark auch vom Ort ab, wo sie sich angesammelt haben. Während Fett an Hüften, Beinen und Po unsere Gesundheit weniger belastet, sind zu grosse Fettreserven am Bauch bedenklicher. Das sogenannte Visceralfett oder Bauchfett sondert viele entzündungsfördernde Botenstoffe und andere Hormone ab, die verschiedene Prozesse im Körper beeinflussen. Das wirkt sich unter anderem auch negativ auf den Blutdruck, auf Entzündungsprozesse oder auf die Freisetzung des Hormons Insulin aus. Je mehr Visceralfett vorhanden ist, desto mehr dieser schädlichen Substanzen werden in unserem Körper freigesetzt.

## Warum nimmt man zu?

Letztendlich ist alles eine Frage der Balance zwischen der Energie - also den Kilokalorien -, die wir über die Nahrung aufnehmen und der Energie, die wir durch körperliche Arbeit verbrauchen. Sprich: Wir essen oft zu viel und ungesund und bewegen uns gleichzeitig zu wenig. Allerdings gibt es auch Unterschiede im Energiehaushalt der Menschen. Die einen können fast beliebig essen und nehmen nicht zu, während andere schon bei deutlich geringerer Kalorienaufnahme zu Übergewicht tendieren. Das liegt daran, dass auch andere Faktoren wie Vererbung, Geschlecht oder Alter eine Rolle spielen. Je

älter jemand wird, desto leichter nimmt er zu, und auch die Gene beeinflussen das Körpergewicht und den Anteil des viszeralen Fettes.

## Richtig Abnehmen

Leider gibt es keine Wundermittel. Unzählige Diäten versprechen eine einfache, schnelle und erfolgreiche Gewichtsabnahme. Besonders die im Internet angepriesenen Produkte sind oft weder getestet noch zugelassen und halten nicht, was sie versprechen. Im Gegenteil: Sie können massive und teils gefährliche Nebenwirkungen hervorrufen. Hier gilt: Im Zweifelsfall lieber Finger weg von solchen Angeboten!

Eine seriöse und nachhaltige Therapie basiert im Wesentlichen auf einer Ernährungsumstellung und genügend Bewegung: Das bedeutet, dauerhaft weniger Kalorien in Form von Fett und schnell verdaulichen Kohlehydraten (zuckerhaltigen Lebensmitteln) zu sich nehmen, dafür aber möglichst eiweiss- und ballaststoffreiche Nahrung bevorzugen. Regelmässige Bewegung hilft ebenfalls bei der Fettverbrennung. Am besten eignet sich eine Kombination aus Ausdauersport und Kraftübungen.

## Tipps zum gesunden Abnehmen

- Zum Abnehmen geeignete Lebensmittel sind Vollkornprodukte, viel frisches Obst und Gemüse sowie mageres Fleisch, Fisch oder Milchprodukte.
- Grundlage für mehr Bewegung bieten leichtere Sportarten wie Velofahren, Wandern oder Schwimmen, zusätzlich sollten Übungen für die Bauchmuskeln und Krafttraining in das Fitnessprogramm eingebaut werden.
- Der Hausarzt kann Fachpersonen vermitteln, die Abnehmwillige mit Rat und Tat unterstützen.
- Im Team mit Leidensgenossen oder Leidensgenossinnen fällt es meist leichter, seine Gewichtsziele zu erreichen.
- Nichts überstürzen: Ein langsamer, konstanter Gewichtsabbau bringt mehr als eine Turbodät. Rückfälle sind normal, - dadurch sollte man sich nicht entmutigen lassen.



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



# Kalkschutzgeräte – im Einklang mit der Natur

Die **Tratson GmbH** entwickelt, produziert und vertreibt **Kalkschutzgeräte für Einfamilien- und Mehrfamilienhäuser mit einzigartiger Technologie auf der Basis von elektromagnetischen Frequenzen.**

Alle **Tratson ENK Quattro Power Kalkschutzgeräte** wurden von Grund auf so entwickelt, um das bestmögliche, gleichzeitig umweltfreundlichste und nachhaltigste Resultat in Bezug auf Kalkschutz zu erzielen. Dies widerspiegelt sich in der hohen Zufriedenheit unserer Kunden. Ein Grossteil dieser Kundenzufriedenheit ist unserer einzigartigen Kalkschutz-Technologie zu verdanken. Verbrauchsmaterialien wie Salz, Chemie oder aufwendige Wartungen sind unnötig. Das Wasser behält seine ursprüngliche Zusammensetzung und den natürlichen Geschmack bei. Alle wich-

tigen Mineralien wie Calcium und Magnesium bleiben im Trinkwasser enthalten. Falls Kalkspuren zurückbleiben, sind diese pulverförmig und können mühelos mit einem feuchten Lappen entfernt werden.

Als Schweizer Unternehmen sind wir uns gewohnt, qualitativ höchste Ansprüche zu erfüllen und tragen mit Stolz das Qualitätsmerkmal **Swiss Made**. Dies erwarten wir ebenfalls von unseren Lieferanten, welche wir persönlich kennen und langjährige, vertrauensvolle Bindungen aufgebaut haben. Wir wissen, dass unsere Lieferanten einen schonenden Umgang mit der Natur und deren Ressourcen pflegen.

Wir sind bestrebt, die **Lebensqualität** unserer Kunden nachhaltig zu verbessern. Kunden, die unsere Kalkschutzgeräte verwenden, kön-



nen weiterhin **ihr natürliches, mineralhaltiges Trinkwasser genießen, ohne chemische Zusätze und ohne Salz.** Die natürlich im Wasser enthaltenen Mineralien wie Calcium und Magnesium decken einen Grossteil des täglichen Mineralienbedarfs des Körpers ab. Unsere Produkte sorgen dafür, dass Kalkablagerungen in den Wasserleitungen

und Haushaltsgeräten auf ein Minimum reduziert werden, ohne die Umwelt unnötig zu belasten.

**Profitieren Sie bis Ende Oktober mit dem exklusiven Gutscheincode: SHA12 auf [www.tratson.ch](http://www.tratson.ch) von 12 % Rabatt auf alle Kalkschutzgeräte!**



## Mit Krust-ex® können Sie Ihrer Kreativität in der Küche freien Lauf lassen

Beim Kochen, Backen und Grillieren kann schnell einmal etwas fest einbrennen oder fettig werden. Keine Angst, mit Produkten von Krust-ex® lassen sich edle Küchengeräte problemlos pflegen.

Damit Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt sind und es in der Küche gar nicht zu hartnäckigen Fettablagerungen und eingebrannten Krusten kommt, haben wir unser Know-how für Sie in informativen Ratgeberbeiträgen zusammengefasst. Sie erfahren wie **Dampfabzug, Kochfeld, Grill, Mikrowelle, Backofen** und **Kühlschrank** schonend, schnell und hygienisch gereinigt werden können. <https://vepo.ch/ratgeber/category/view/kuechengeraeete-reinigen/>



indem Sie Krust-ex® Küchenreiniger verlangen:

- **wirksamer als beratungsfreie Produkte**
- **materialschonend & sicher**
- **entfernen mühelos Fett & Eingebranntes**
- **für Backofen, Mikrowelle, Steamer, Grill, Glaskeramik, Kühlschrank, Dunstabzug**
- **als Spray, Paste & Gel erhältlich**

Mit Krust-ex® Produkten von vepo® reinigen Sie Ihre Küche und Geräte jederzeit schnell, effektiv und schonend.

Ihre Drogerie berät Sie gerne persönlich.

Vertrauen Sie bei der Reinigung Ihrer Küche und Ihrer Kochgeräte auf jahrzehntelang bewährte Qualität und zuverlässige Wirksamkeit,

**Krust-ex®**  
überzeugend & wirksam!

**Krust-ex® Glaskeramik & Induktion**  
Pflege-Leichtigkeit für alle Kochfelder  
entfaltet & entfernt hartnäckige Verschmutzungen

**Krust-ex® Spezial**  
Entfernt hartnäckige Verschmutzungen  
auf allen Oberflächen

**Krust-ex® Detergent**  
Detergent für alle Oberflächen  
entfaltet & entfernt hartnäckige Verschmutzungen

**Krust-ex® rapid**  
Ent- und Backofenreinigung  
pour grilles et four  
désincrustante pour grilles et four

**vepo.ch/ratgeber**

# Bewegung hilft der Psyche



Durch den modernen Arbeitsalltag und die zunehmende Digitalisierung wird die körperliche Bewegung immer unnötiger und die zurückzulegenden Wege immer weniger. Körperliche Arbeit wird immer mehr die Ausnahme von der (sitzenden) Regel. Dieser Entwicklung sollte man aber seiner Gesundheit zuliebe sehr bewusst entgegensteuern und sich selbst zu Sport und Bewegung motivieren. Und zwar regelmässig.

«Das einzig Stabile, das ist immer und überall die Bewegung», sagte 2006 der Ausnahmekünstler Jean Tinguely.

Alles ist besser als Sitzen, dieser Meinung ist auch die Bewegungsforschung. Denn am gesündesten lebt, wer sich ständig bewegt. Der Mensch ist ein «Bewegungstier», er braucht die Bewegung, um körperlich aber auch psychisch gesund zu bleiben. Bewegung beeinflusst die Psyche positiv. Im Hinblick auf die Gesundheit ist es zu begrüssen, dass wir uns fit halten. Die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit hängen stark von der körperlichen und auch emotionalen Verfassung ab. Den positiven Einfluss von Bewegung auf die Psyche sollten wir uns zunutze machen. Mit Sport und Bewegung können wir sehr gut Stress abbauen und unsere Stimmung wird positiv beeinflusst. Wenn aber der Antrieb fehlt, ist es nicht einfach, in die Gänge zu kommen. Dass dabei natürlich auch der Körper über diese Macht verfügt und die Seele beeinflussen kann, ist naheliegend. Psychologen sprechen dabei von «Embodiment», also von der Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele.

## Mut tanken, Auftrieb gewinnen

Experten raten, auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten. Je öfter man sich auf den Körper besinnt, umso besser wird die eigene Kör-

perwahrnehmung und umso besser spürt der Mensch, was ihm guttut. Das sind die Fragen, die einen zu sich führen und Körper und Seele als Einheit erfahren lassen. Am besten ist, man spürt in den eigenen Körper hinein - er weiss am besten, was er gerade braucht. Katzen haben einen ganz besonderen Trick: Oft bekommt der Körper im Alltag nicht so viel Bewegung, wie er eigentlich bräuchte. Das machen Katzen intuitiv: Wenn sie eine Weile herumgelegen sind und dann aufstehen, strecken sie sich erst einmal nach Herzenslust. Dieser Impuls blieb uns Menschen eher verwehrt - wir machen es höchstens morgens nach dem Aufwachen. Man könnte dabei auch noch herzhaft und genüsslich gähnen, so käme doch einiges an gesunder Bewegung zusammen! Auch die ideale Körperhaltung gibt es genauso wenig wie die ideale Schuhgrösse. Dank der veränderten Produktionsprozesse, dem weitverbreiteten Einsatz von Maschinen, der Zunahme von Bildschirmarbeitsplätzen, (auch im Homeoffice) und den sitzenden Büro-tätigkeiten ist die körperliche Beanspruchung zurückgegangen, beziehungsweise einseitiger geworden. Ein Ausgleich, dieses dem Fortschritt geschuldeten Bewegungsdefizits, durch zusätzliche körperlich-sportliche Aktivitäten wäre somit nicht nur sinnvoll, sondern auch ratsam. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen. Auch wenn es nur wenig ist: Jeder

Schritt ist von Nutzen für die Gesundheit. Falls man zu denjenigen Menschen gehört, die nun bereit sind und am liebsten vom Sofa in die Laufschuhe springen möchten - langsam! Es gilt die Kondition gemächlich aufzubauen, das heisst erhöhen von zehn auf zwanzig und dann auf dreissig Minuten. Danach kann die Intensität allmählich gesteigert werden; vom zügigen Gehen zum langsamen Joggen. Sich auch einmal aufs Fahrrad schwingen, denn mit etwas Wind im Haar, macht Bewegung besonders Spass. Sport hilft auch bei psychischen Problemen, die nicht als Krankheit oder Störung eingeordnet werden. Wer ständig grübelt und dessen Welt sich ständig um seine Probleme dreht, der profitiert enorm davon, wenn er seine Gedankenwelt verlassen kann, indem er Sport treibt.

## Psychische Erkrankungen und Bewegung

Eine Vielzahl psychischer Erkrankungen und Störungen lassen sich mit körperlicher Bewegung verbessern. Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen (Sport hilft beim Entzug) und auch psychosomatische Störungen und chronische Schmerzen sind Probleme, die sich mit Bewegung und Sport in der Regel positiv beeinflussen lassen. Chronische Schmerzpatienten beispielsweise fürchten die Bewegung, weil diese die Schmerzen erhöhen ▶▶

# Neuer *Schwung* für Ihre Gesundheit

## Komfortables Heimtraining mit grosser Wirkung.

Gesundheitsfördernde und motivierte Bewegung zu Hause mit dem gewissen Etwas: Das hochelastische bellicon® Minitrampolin wird mit seinen vielseitigen Trainingsmöglichkeiten schnell zum schwingvollen Bewegungsbegleiter, der den Stoffwechsel jeder einzelnen Zelle aktiviert und sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt. Dank des grossen Spassfaktors und den spürbaren Trainingserfolgen bringt das kleine Runde für jede Altersklasse und jedes Fitnesslevel lang anhaltende Trainingsmotivation in die eigenen vier Wände.

## Das bellicon® Minitrampolin - einfach bewegend

Die sanfte Auf- und Abwärtsbewe-

gung der rücken- und gelenkschonenden Seilringfederung stimuliert den gesamten Körper und hat eine positive Wirkung bei:

- Osteoporose
- Beckenbodenschwäche
- Rückenschmerzen
- Gelenkerkrankungen
- Lymphstau
- Lipödem
- Übergewicht
- Diabetes
- Stressabbau

Regelmässiges Training auf dem Minitrampolin stärkt Gelenke, Knochen und Muskeln, steigert die Balance und verbessert die Koordinationsfähigkeiten. Durch die Pumpwirkung der schwingvollen Bewegung wird die Lymphflüssigkeit schneller transportiert, was

den natürlichen Reinigungsprozess des Körpers in Schwung hält und das Immunsystem stärkt.

## bellicon Home: Trainingsvideos für die Extra-Portion Motivation

Das bellicon Training ist da, wo Sie sind. Die einzigartige bellicon Home Videoplattform sorgt zeit- und ortsunabhängig für ein vielfältiges, zielorientiertes und motiviertes Heimtraining.

## Neues Jahr - neuer Schwung?

[www.bellicon.com](http://www.bellicon.com)



**microlife** 40 YEARS SINCE 1981  
A partner for people. For life.

## Blutdruckmessgerät mit Schlaganfallrisiko-Erkennung

Microlife Blutdruckmessgerät BP B3 mit integrierter AFIB Technologie\* erkennt Vorhofflimmern bei der Blutdruckmessung zu Hause.

- Erkennung von Vorhofflimmern zur Schlaganfallprävention
- Automatische 3-fach Messung mit 1 Klick
- Verwendung eines ausgezeichneten Algorithmus
- Höchster Tragekomfort mit Softmanschette während der Messung



**5 JAHRE GARANTIE**  
inkl. einer  
Gratiskontrolle

Erhältlich in  
Apotheken und Drogerien.

Egli AG Import und Vertrieb | Im Langhag 11 | CH-8307 Effretikon

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

\* Microlife AFIB Technologie erkennt Vorhofflimmern mit höchster Genauigkeit, was in mehreren, mit EKG vergleichbaren Studien, nachgewiesen wurde (Sensitivität 98%, Spezifität 92%). Microlife BP B3 AFIB kann deshalb verlässlich zur Früherkennung von Vorhofflimmern eingesetzt werden. Das Blutdruckgerät macht jedoch keine Diagnose, stellt dem Arzt aber wichtige Informationen zur Verfügung. Validiert für den Einsatz bei Kindern (12+), Patienten mit Diabetes, Nierenerkrankungen, Schwangerschaft/Präeklampsie und Adipositas.

könnte. Durch die Bewegungslosigkeit baut der Körper ab und dieser Verfall wird wiederum ängstlich und aufmerksam beobachtet. Doch auch hier hilft nur eines: Den Körper in Bewegung bringen! Und wenn bloss ein Spaziergang für den Anfang möglich ist, ist dieser tausendmal besser, als - wie gesagt - auf dem Sofa zu sitzen oder gar im Bett zu liegen ... Man muss zwar nicht unbedingt laufen, um gesund zu bleiben, aber jeder braucht irgendeine Form von regelmässiger, ausdauernder Bewegung. Denn diese beugt vielen Leiden vor und kann auch Krankheitsverläufe verlangsamen oder stoppen. Das betrifft sowohl körperliche Erkrankungen als auch psychische Störungen.

Menschen, die an Ängsten oder Depressionen leiden, neigen häufig zu sozialem Rückzug, Inaktivität, negativer Selbst- und Realitätseinschätzung, mangelnder Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge und einem geschwächten Selbstwertgefühl. Bewegung und Sport hilft bei psychischen Erkrankungen, denn er hat einen positiven Effekt auf Körper und Seele, lautet ein Slogan. Sport - jetzt auch noch als (Psycho-) Therapie? Nun, die meisten stationären Behandlungsprogramme enthalten auch Elemente körperlicher Aktivierung. Ein im Jahr 2014 veröffentlichter Überblick verschiedener Untersuchungen zeigt: Körperliche Aktivität, (nicht nur Ausdauertraining, auch Tanzen, Tai Chi oder Yoga) wirkt sich günstig auf depressive

Symptome aus. Aber ebenso positiv auf schizophrene Störungen. Allerdings bleibt unklar, welche körperliche Aktivität bei welcher psychischen Störung wirksam ist. Gleichzeitig ist aber auch bekannt: Im Zusammenhang mit verschiedenen psychischen Störungen ist die körperliche Aktivität wegen entsprechenden gesundheitlichen Risiken erheblich vermindert. Wie dürfte Sport oder Bewegung wirken? Nach längerem (mehrwöchigem) Einsatz scheint Sport oder Bewegung ebenso antidepressiv zu wirken wie die einschlägigen Medikamente. Dies spricht für einen mindestens teilweise gemeinsamen Wirkungsweg, beispielsweise im gemeinsamen Serotonin-System. Sport und Bewegung regen über die gesteigerte Aktivität auch soziale Interaktionen an und ermöglichen dadurch positive Verstärkungen seitens der sozialen Mitwelt. Hinter psychischen Störungen stehen in vielen Fällen womöglich seelische Probleme oder schwierige Lebensumstände. Bewegung und Sport sind bei Problemen zwar hilfreich, doch kann man seinen Problemen nicht davonlaufen, früher oder später wird der Betroffene davon eingeholt. Beides ist kein Ersatz für eine Problemlösung. Wer beides zur Ablenkung von seinen wahren Problemen benutzt, kann dies zwar für den Moment erreichen, doch klarerweise verschwinden sie durch diese Art des Wegschauens nicht. Wer Probleme hat, sollte sich ihnen stellen und

sie zu lösen versuchen, empfehlenerweise mit professioneller Hilfe.

Es gilt zu erkennen, was hinter der Depression oder der Angst steckt, welche schwierige Situation oder welches Lebensthema ungeklärt ist. Praxiserfahrungen und Erkenntnisse zeigen, dass durch Sport und Bewegung im Alltag die in der Psychotherapie ausgelösten Veränderungsprozesse praktisch erlebt und vertieft werden können. Bei einem geschwächten Selbstwertgefühl beispielsweise werden in der Psychotherapie die zugrunde liegenden Selbstabwertungsprozesse bewusst gemacht und der Betroffene wird mit sich selbst konfrontiert. Gemeinsam wird an einer realistischeren Selbsteinschätzung gearbeitet: Der Sport eignet sich als dankbares Trainingsfeld. Denn ein Mensch in der Depression hat den Zugang zu den eigenen Bewegungsimpulsen verloren, jener im Burn-out übergeht die Signale des eigenen Körpers. Hier setzt die Körperbewegungstherapie an. Über den achtsamen Umgang und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper kann der Betroffene wieder Kontakt zu seiner inneren Bewegung aufnehmen, ein Gefäss (Containment) schaffen, welches ihm einen Anker im eigenen Körper ermöglicht und Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung schafft.

**Jacqueline Trachsel**

## Virtuelles Magenband lässt **Pfunde** verschwinden

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

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

### **Vorgehensweise**

Die Hypnose versetzt eine Person in einen durch sie kontrollierten Zustand zwischen Schlaf und Wachsein: Gesprochene Worte werden in Vorstellungen umgewandelt und als real erlebt. Das in der fiktiven OP gelegte Magenband ist nun im Langzeitgedächtnis abgespeichert und suggeriert einen verkleinerten Magen. Dadurch entsteht ein frühzeitiges Sättigungsgefühl. Oft geht es auch um das Aufdecken der Ursachen, etwa von negativen Ereignissen aus der Vergangenheit, die hinter einem kompensierenden Essverhalten stecken können. Mit der Hypnose können falsche Verhaltensmuster wirksam verändert werden.

### **Erfahrung**

Diverse Studien belegen einen signifikanten positiven Effekt beim Abnehmen mit Hypnose im Vergleich zum Abnehmen ohne Hypnose. Wie viele Sitzungen nötig sind, ist von Klient zu Klient unterschiedlich und hängt auch von den jeweiligen Ursachen ab. Wichtig ist ein sicherer und verantwortungsvoller Umgang mit den Klienten, deshalb sollte man sich nur in die Hände erfahrener Experten begeben. Ein Klient hat damit nach einer Sitzung à drei Stunden fünfzig Kilogramm innert eines Jahres abgenommen.



**Daria Peter**

mental coaching  
Bäderstrasse 25  
5400 Baden  
daria.peter@mentalcoaching.ch

# Ort der Geborgenheit und Sicherheit

Für viele ist die Familie nach wie vor der wichtigste Wert für ein glückliches Leben. Wie auch immer Familie heute zusammengesetzt ist, sie ist nach wie vor Zeichen für Geborgenheit, Liebe, Harmonie, Zusammenhalt und gleichzeitig das Gefühl, sich aufeinander verlassen, miteinander durch dick und dünn gehen zu können.

Neben der aufwendigen und oft komplizierten Organisation des Alltags zerbrechen sich viele Eltern den Kopf darüber, welche Werte sie ihren Kindern wie und auf welche Art und Weise vermitteln können, um deren seelische, soziale und körperliche Entwicklung am besten fördern zu können. Viele sind unsicher und oftmals wissen sie erst, wenn die Kinder erwachsen sind, was sie hätten anders oder noch besser machen können. Johann Wolfgang von Goethe verfasste einst einen gut gemeinten Ratschlag, der auch heute noch seine Gültigkeit hat: «Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.

## Der Mensch braucht Menschen

Fehlen traditionelle Beziehungen und Verbindungen wie solche in einer Familie, so besteht ein gewisses Vakuum. Der Mensch ist angewiesen auf eine Form des Zusammenlebens mit anderen Menschen. Die Familie steht wohl dabei an erster Stelle. Im Laufe des Lebens variiert zwar die Wichtigkeit der Familie, ihre Bedeutung geht allerdings nie ganz verloren. Die Familie kann sein wie die Heimat: Ein Land, wohin sich der Mensch zurückziehen kann, wenn er sich nicht wohlfühlt, ein Land, in der die gleiche Sprache gesprochen wird. So wie die Welt

hat sich jedoch auch die Familie verändert. Die Bedeutung des Vaters für die Erziehung wurde erkannt. Arbeiten beide Elternteile, ist das Kind überwiegend bei anderen Personen, zum Beispiel in der Krippe, bei der Tagesmutter, im Kindergarten, im Hort.

Doch was heisst heute Familie überhaupt? Das sind heute auch viele Alleinerziehende und Patchwork-Konstellationen, gleichgeschlechtliche Partner und solche aus unterschiedlichen Kulturen und Religionen. Vorbei sind die Zeiten, in denen scheinbar alle wussten, was man zu tun hat, was richtig und was falsch ist. Stattdessen müssen Eltern eine eigene Autorität aufbauen – und diese kann nur auf festen Werten und Prinzipien beruhen, die als Navigationspunkte dienen.

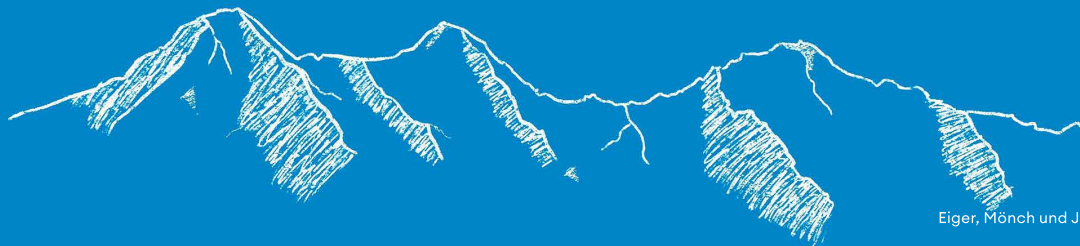
## Die Welt ist offener

Die Familie ist offener und bietet so dem Kind mehr Anstösse, vielleicht auch mehr Belastungen. Das Gleiche gilt für die Eltern. Weil sie meist «nur» ein Kind oder zwei Kinder haben, sind sie auf der einen Seite zwar entlastet, auf der anderen Seite wiederum sind die Forderungen an sie umso grösser. Die Grossfamilien früherer Tage gibt es kaum ▶▶

## axapharm – Generika



Fragen Sie nach axapharm.



Eiger, Mönch und Jungfrau – 4'158 m

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar



dingungen für vielfältige Schritte der seelischen, körperlichen und sozialen Entwicklung.

### **Kinder sind Persönlichkeiten**

Kinder sind eigenständige Personen, welche Achtung, Aufmerksamkeit und gleichberechtigte Annahme verdienen. Nur so können Kinder Neues ausprobieren und doch wieder in den sicheren Hafen zurückkehren. Die grösste Unterstützung, welche

Eltern ihren Kindern geben können, ist für sie da zu sein und sie zu lieben. Liebe ist wichtiger als richtige Ernährung und Versorgung. Erst wenn das Kind voll gesättigt ist mit dem Gefühl der Bindung, Geborgenheit und Sicherheit, kann in ihm der nächste Entwicklungsschritt passieren. Für das Erste sind die Eltern zu 100 Prozent verantwortlich. Den Rest macht die Natur.

Eltern sollten auf eine gute Art dominieren, ohne dass sie Kindern Angst machen oder ihre Abhängigkeit missbrauchen. Aber auch übertriebener Schutz und Verwöhnung hemmt. Jedes Kind soll selbst Erfahrungen sammeln und auch mal Niederlagen überwinden lernen - auch das gehört zum Leben. Den Eltern wird heute unheimlich viel Literatur, Weiterbildung, Vorträge, Workshops und Ähnliches geboten. Auch im Internet findet sich viel Gehalt- und weniger Gehaltvolles zu dieser Thematik. Aber die wichtigsten und besten Lehrer sind eigene Erfahrungen mit dem eigenen Kind und der Austausch mit bekannten und befreundeten Familien.

### **Glück ist harte Arbeit**

Was machen glückliche Familien anders, fragen sich bisweilen besorgte Eltern, wenn es einmal nicht nach Wunsch läuft. Eines sollten sich alle bewusst sein: Eine glückliche Familie ist nicht etwas, was sich zufällig entwickelt. Eine glückliche Familie entsteht in der Praxis. Es ist etwas, das alle haben können. Glückliche Familien füllen ihren Tag mit schönen Gewohnheiten, mit Gewohnheiten, die helfen, eine liebevolle Verbindung zueinander aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Es sind kleine Dinge, durch die sich die Familienmitglieder geliebt, verstanden

und wertgeschätzt fühlen. Sie erfordern nur sehr wenig unserer Zeit und können leicht in den Alltag integriert werden.

**Positiv reden** - Glückliche Familien konzentrieren sich auf Positivität. Sie respektieren und schätzen alle Familienmitglieder und sie wissen auch, dass alle Stärken und Schwächen haben. Statt die Schwächen des anderen in der Öffentlichkeit zu dokumentieren, konzentrieren sie sich darauf, wie sie dem anderen helfen können.

**Auf Worte achten** - Alles, was wir hören, hinterlässt einen bleibenden Eindruck und prägt unsere innere Stimme. Glückliche Familien wissen, dass gesprochene Worte, wie faul, dumm oder mein Dickerchen ... nie mehr zurückgenommen werden können. Wenn sie einmal gesagt sind, bleiben sie gesagt.

**Zuhören** - Glückliche Familien lassen den ausreden, der spricht, hören zu und versuchen zu verstehen, was der Gegenüber genau möchte. Sie sagen ihre ehrliche Meinung zum Gesagten und stimmen nicht allem zu. Auch wenn ihre Antwort nicht immer die ist, die man hören möchte, ist sie ehrlich und hilfreich.

**Zeit nehmen** - Glückliche Familien nehmen sich füreinander Zeit, um eine liebevolle Verbindung aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Sie wissen, dass Zeit das Wichtigste ist, was wir einander geben können.

**Zusammenhalten** - Glückliche Familien wissen, dass alle ihre Schwächen haben und genau hier die grösste Hilfe benötigt wird. Deshalb ermutigen und unterstützen sie den anderen mit Wort und Tat, und sie ermutigen sich bei Fehlern. Vor allem in schwierigen Situationen helfen sie sich gegenseitig.

**Vertrauen** - Glückliche Eltern vertrauen ihren Kindern. Nur wer Vertrauen schenkt, kann ein Kind glaubwürdig ermuntern, eigene Erfahrungen zu sammeln, selbstständig zu werden und eigenverantwortliche Entscheide zu treffen.



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

noch, in denen das Kind ganz von selbst viele Impulse für seine Entwicklung durch verschiedene Personen im eigenen Haushalt bekam. Natürlich bekommen die Eltern zunehmend Unterstützung öffentlicher Institutionen.

Das Wissen, die Wertvorstellungen sowie die kulturellen Güter werden heute grösstenteils nicht mehr durch Eltern vermittelt, das Kind erfährt viel aus anderen Quellen, zum Beispiel aus Fernsehen und dem Internet. Andererseits lastet auf den Eltern dadurch auch eine grössere Verantwortung. Sie müssen aus der Vielfalt der Einflüsse, die für ihr Kind förderlichen aussuchen und ihm, wenn immer möglich, bei der Verarbeitung dieser Eindrücke helfen. Den Eltern fehlt aber in zunehmendem Masse das intuitive Wissen darüber, was ihrem Kind schadet und die Kraft und Entschlossenheit, dieses zu schützen. Gerade Kinder brauchen heute in der veränderten Welt von ihren Eltern mehr denn je konkrete Orientierungshilfen.

### **Kinder brauchen Bezugspersonen**

Jedes Kind braucht das Gefühl, dass jemand verantwortlich für sie/ihn ist. Jedes Kind hat das natürliche Bedürfnis, seine Eltern als Vorbild und richtungsweisend zu erleben. Jedes Kind möchte das Richtige tun, seine Eltern glücklich machen, zu ihnen zu gehören, zur Familie beitragen. Die Familie sollte ein sicherer, verlässlicher Ort sein, an welchem die Kinder Vertrauen und Kraft erlangen und an welchem sie sich mit allen ihren Sorgen und Nöten jederzeit wenden können. Geborgenheit und das sichere Gefühl, dass sie vollständig angenommen und in ihrer Ganzheit akzeptiert sind, bilden die Grundbe-

# Entscheide ich richtig?

Täglich stehen wir vor Entscheidungen. Wie sollen wir damit umgehen?

Die Sache ist manchmal verflixt! Ständig müssen wir Entscheidungen treffen, aber nicht immer möchten wir das. Es gibt leichte und schwere Entscheidungen, es gibt wichtige und weniger wichtige Entscheidungen, es gibt - wie wir oft erst nachträglich erkennen - richtige und falsche Entscheidungen. Viele Entscheidungen müssen (oder dürfen) wir alleine treffen, andere aber treffen wir gemeinsam in einer Gruppe oder in einer Beziehung. Manchmal besteht die Gefahr, dass wir zu früh entscheiden, manchmal aber auch leider zu spät. Es gibt Situationen, bei denen wir zwischen zwei Möglichkeiten entscheiden müssen, oft aber gibt es sogar mehr als zwei Möglichkeiten. Und manchmal

entscheiden wir nicht. Doch auch das ist eine Entscheidung. Dann nämlich entscheiden andere für uns. Oder die Umstände treffen eine Entscheidung. Also alles in allem: Wir stehen ständig vor Entscheidungen, ob wir wollen oder nicht.

Kaum sind wir aufgestanden und haben den ersten Kaffee getrunken, müssen wir uns schon entscheiden. Das blaue oder das weisse Hemd? Die beigen oder die schwarzen Schuhe? Wie ist das Wetter? Was habe ich heute vor? Elegant oder sportlich? Natürlich sind das keine Entscheidungen, die unser Leben in den Grundzügen verändern, doch ganz leichte Entscheidungen sind es

dann ja auch nicht immer. Wer steht schon gerne irgendwo mit den völlig falschen Kleidern und schwitzt, friert oder hat das Gefühl, völlig falsch angezogen zu sein.

## Weitreichende Entscheidungen

Etwas schwieriger wird es dann schon, wenn es etwa um eine Arbeitsstelle, um eine Wohnung oder um eine Beziehung geht. Soll ich meinen Job kündigen und das neue, verlockende Angebot annehmen? Oder soll ich bleiben? Soll ich die Wohnung wechseln? Oder soll ich diese Beziehung eingehen oder doch nicht? Das Unangenehme bei solchen Entscheidungen ist die Tatsache, dass wir nie ganz genau wissen, welche Konsequenzen

**HerbaChaud®**  
*Das natürliche Wärmepflaster*

**Hilft bei:**

- Rückenschmerzen und Kreuzschmerzen
- Verspannungen im Nacken und Schulterbereich
- Menstruationsbeschwerden

**DAS NATÜRLICHE PFLASTER, DAS AM LÄNGSTEN WÄRMT!**

für Allergiker geeignet    12h 12 Stunden Wärme    100% natürlich

[www.herbachaud.com](http://www.herbachaud.com)

zen eine solche Entscheidung haben werden. Etwa bei einer neuen Arbeitsstelle. Natürlich haben wir im Vorstellungsgespräch viel über die Stelle erfahren, wir kennen den Arbeitsort, den Chef, die Mitarbeiter, doch ob uns eine Arbeit dann auch tatsächlich gefällt und ob alle Umstände im Grossen und Ganzen passen, wird erst die Erfahrung zeigen. Gleiches gilt für eine neue Wohnung oder auch für eine Beziehung. Nicht selten sind wir hin und hergerissen. Wir diskutieren mit Freunden. Der eine rät uns das, der andere dieses, die eigene Unsicherheit kann dabei noch grösser werden. Oder wir haben Angst, die Entscheidung zu treffen, weil wir nicht genau wissen, welche Folgen die Entscheidung haben wird. Vielleicht entscheiden wir dann auch zu spät. Zum Beispiel bei einer neuen Wohnung. Nach reiflicher Überlegung rufen wir nach einer Woche den Vermieter an und melden unser Interesse für die Wohnung an. Doch jetzt ist es zu spät, die Wohnung ist schon vermietet. Das Gleiche kann auch bei einer Arbeitsstelle passieren.

### Kopf oder Bauch

Die zentrale Frage bei Entscheidungen ist folgende: Soll ich mit dem Kopf oder mit dem Bauch entscheiden? Wiegen für mich Fakten schwerer als Gefühle? Kenne ich alle Fakten oder kann ich mich auf meine Gefühle wirklich verlassen? Erliege ich nicht irgendwelchen Täuschungen und Illusionen? Es gibt Menschen, die vor allem sehr rational entscheiden. Sie wägen die Fakten ab und machen sich im Extremfall sogar eine Liste mit Plus- und Minuspunkten. Zum Beispiel bei einer Wohnung. Der Preis, die Grösse der Wohnung, der Anfahrtsweg, die Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe, die Aussicht, und so weiter. Schliesslich kann Bilanz gezogen werden. Auf der einen Seite die Pluspunkte, auf der anderen Seite die Minuspunkte. Die Entscheidung wird getroffen.

Es gibt aber auch Menschen, die eher emotional entscheiden. Sie achten eher auf ihre Gefühle. Wie fühle ich mich, wenn ich in der neuen Wohnung in der Küche oder auf der Terrasse stehe? Wie fühle ich mich, wenn ich das Haus betrete oder verlasse? Wie wohl ist es mir, wenn ich mit dem Vermieter diskutiere?

Antonio Damasio, amerikanischer Neurowissenschaftler, Hirnforscher und Psychologe, spricht diesbezüglich von «somatischen Markern». Darunter versteht er Signale, die uns der Körper schickt, wenn es um Entscheidungen geht. Positive somatische Marker wären zum Beispiel ein Wohlgefühl im Bauch, ein Gefühl von Entspannung, Leichtigkeit und ein Wärmegefühl. Negative somatische Marker wären ein Druck im Bauch oder im Nacken, ein Engegefühl, schwerer Atem, vielleicht sogar ein Zittern oder ein starkes Schwitzen. Und Damasio ist fest davon überzeugt, dass bei Entscheidungen niemals nur Fakten zählen sollten, sondern dass wir unbedingt unsere Gefühlslage berücksichtigen sollten. «Der Verstand», sagt Damasio, «ist ein guter Diener, aber ein schlechter Herr!» Ähnlich sah es auch der berühmte Psychoanalytiker C.G. Jung. In seinem Dialog zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein schrieb er Folgendes: «Inhalte aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis (Körpergefühl) und die bewusste Verstandestätigkeit sollen miteinander koordiniert werden, und zwar so, dass die Entscheidung ein Wohlbehagen auslöst».

### Spannendes Experiment

An der Universität Kalifornien führten Hirnforscher ein spannendes Experiment durch: Sie bildeten zwei Gruppen mit je zehn Personen. Eine Gruppe bestand aus Finanzspezialisten (Banker, Analysten, Börsianer), die andere Gruppe aus Finanzlaien. Beide Gruppen erhielten einen grösseren Geldbetrag und die Aufgabe, dieses Geld so schnell wie

möglich gewinnbringend an der Börse anzulegen. Und so machten sich die Gruppen an die Arbeit. Die Finanzspezialisten analysierten den Markt, die Börse, sie erstellen Grafiken und rechneten alles bis ins letzte Detail und trafen dann die Entscheidung, wie sie das Geld anlegen wollten. Die Laien diskutierten und entschieden praktisch nur aus dem Bauch. Und siehe da! Die Laien erwirtschafteten mit ihrer Taktik tatsächlich den deutlich höheren Gewinn. Die Übungsleiter staunten – und die Spezialisten auch ... Ganz überraschend aber ist das Resultat nicht. Wir wissen zwar, dass es viele sehr intelligente Menschen gibt, wir wissen aber auch, dass unser Verstand begrenzt ist und dass wir mit unserem Verstand nur einen kleinen Bruchteil der gesamten Wirklichkeit erfassen können. Wir hören nicht alle Töne, wir sehen nicht alle Farben und wir können uns vieles gar nicht wirklich vorstellen. Wenn wir zum Beispiel versuchen, uns eine Million Jahre oder 200 Tonnen vorzustellen, dann wissen wir eigentlich nur, dass eine Million Jahre sehr lange und 200 Tonnen sehr schwer sind, doch die genaue Vorstellung dieser Grössen fehlt uns komplett!

### Schlimme Erfahrung

Und schliesslich noch etwas Persönliches: Viele Jahre ist es jetzt her, als ich eine schwerwiegende berufliche Entscheidung treffen musste. Bald merkte ich, dass sich mein Kopf (Verstand) und mein Bauch (Gefühl) absolut nicht einig waren. Der Kopf, sagte «Ja» («das, ist gut, jenes ist vorteilhaft, dieses ist ja auch geklärt, das kommt sicher gut»). Der Bauch sagte «Nein» («mach das nicht, ich weiss auch nicht genau, weshalb, doch, das kommt nicht gut»). Dem Bauch fehlten leider die Argumente und so verliess ich mich auf die Signale des Verstandes und sagte zum Projekt «Ja». Ein halbes Jahr später stürzte dann alles in sich zusammen. Ich erlebte quasi die totale Apokalypse in sämtlichen Lebensbereichen (es war ja auch alles mit diesem Projekt verknüpft). Alles ging schief, alles ging verloren. Und dann wurde mir klar: Mein Bauch wusste es, er sah es kommen. Warum um Himmelswillen habe ich mich auf meinen kleinen, mickrigen Verstand und nicht auf mein Gefühl verlassen?

Seither übergehe ich bei grossen Entscheidungen mein Gefühl nicht mehr. Ich weiss jetzt, dass ich mich bei wichtigen Entscheidungen auf mein Gefühl verlassen kann. Auf den Verstand alleine aber sicher nicht ...

**Albin Rohrer**

### 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



# Mundtrockenheit? Sie sind nicht allein und es gibt Lösungen!

**Laut einer kürzlich publizierten Untersuchung leidet ein Viertel der Bevölkerung aus Amerika an Mundtrockenheit (Xerostomie).**

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

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

Das Problem der Mundtrockenheit ist nicht nur unangenehm, es kann

auch weitere ungünstige Auswirkungen auf die Gesundheit haben, darunter schlechten Atem und Karies. Denn der Speichel festigt die Zähne, indem er sie mit Kalzium und Phosphor versorgt, und puffert damit die vom Zahnbelag produzierte Säure. Die befeuchtende und schmierende Wirkung schützt die Mundschleimhäute und die Lippen und spielt überdies bei der Verdauung eine wichtige Rolle.

XyliMelts, eine anhaftende Pastille, erhöht die Speichelproduktion regelmässig und anhaltend. Sie besteht ausschliesslich aus natürlichen Zutaten und ist zuckerfrei, (Xylitol), hat einen natürlichen Minzgeschmack (nur die Sorte Minze) schützt die Zähne vor Karies und Zahnbelag und reduziert Mundgeruch. Sie heftet



sich dank ihres natürlichen Haftstoffs ans Zahnfleisch, löst sich sehr langsam auf (in 1 bis 4 Stunden tagsüber und in 4 bis 8 Stunden nachts) und gibt dabei 550 mg Xylitol sowie Befeuchtungsmittel ab. XyliMelts ist in zwei Sorten erhältlich: mit Minzgeschmack und neutral.

Eine Untersuchung bei 1168 amerikanischen Zahnärzten zeigte, dass XyliMelts das wirksamste Mittel gegen Mundtrockenheit (Xerostomie) ist. XyliMelts verdreifacht

die Flüssigkeitszufuhr in den Mund zum Zeitpunkt des Aufwachens.

CE Medizinprodukt, Minze:  
Pharmacode 7295872  
CE Medizinprodukt, neutral:  
Pharmacode 7768959

Weitere Informationen:  
[www.oscimedsa.com](http://www.oscimedsa.com)  
Oscimed SA, La Chaux-de-Fonds  
[info@oscimedsa.com](mailto:info@oscimedsa.com)  
032 326 63 36



Kurzweiliges Licht dominiert immer mehr Lebensbereiche. Rund um die Uhr werden unsere Wohnungen, Büros und Straßen mit künstlichem Licht aus LED-Lampen geflutet, die praktisch immer einen viel zu hohen Blaulicht-Anteil aufweisen. Das Blaulicht im Nahbereich aus den Bildschirmen unserer Smartphones, Tablets, PCs und TV-Geräte kommt erschwerend hinzu. Doch unsere Augen und unser Biorhythmus sind von Natur aus nicht dafür geschaffen, solche Belastungen dauerhaft wegzustecken.

**KLUGE KÖPFE SCHÜTZEN SICH!**  
[www.prisma-blaulichtfilterbrillen.ch](http://www.prisma-blaulichtfilterbrillen.ch)



Weitere Informationen unter [info@lotus-selection.ch](mailto:info@lotus-selection.ch)



**FREIBURG PRO**

Art. Nr.: F709  
Pharma Code: 7804335  
79.90 Fr

# Immun-Fit durch den Winter!



Direkt aus  
der Natur.  
Power  
für dein  
Immun-  
system.

**Die kalte Jahreszeit ist nicht jedermanns Sache. Vielen Menschen drücken die kurzen Tage auf die Stimmung und der Winterblues macht nicht nur müde, sondern auch antriebslos. Er schwächt auch das Immunsystem und macht den Körper anfälliger für viele Viren und Bakterien, die in der kalten Zeit massenhaft herumschwirren.**

Ist der Körper durch Stress oder Stimmungstiefs ohnehin schon angeschlagen, fehlt ihm im Kampf gegen die Bakterien und Viren die Kraft. Wenige Stunden nach der Ansteckung beginnt die ganze Litanei: Frösteln, Kopf- und Gliederschmerzen, Heiserkeit und tiefende Nase. «Wer in diesen ersten Stunden reagiert, kann die Erkrankung meistens abwenden». Mithilfe eines intakten Immunsystems ist die Chance gross, die kalte Zeit ohne Schüttelfrost und verstopfter Nase in vollen Zügen zu geniessen.



## Nutrexin Triple Power

Dieses Produkte Label steht für eine einzigartige Kombination aus natürlichen, hochwertigen Pilz- und Pflanzen-Extrakten sowie Vitaminen und Mineralstoffen.

**Die Vitalpilze** funktionieren als Architekten und Bauführer unseres Organismus. Sie harmonisieren das Terrain und bereiten eine optimale Basis.

**Die Pflanzenextrakte** sind die Vorarbeiter, die auf dem optimal vorbereiteten Terrain eine gezielte Wirksamkeit ermöglichen.

**Die Vitamine und Mineralstoffe** tragen in der Funktion des Bauarbeiters zum Schutz eines normalen Organismus bei.



Mit Nutrexin Immun- und Vitamin C-Power unterstützen Sie die optimale Funktion Ihres Immunsystems in Zeiten erhöhter Belastung.

**Nutrexin Immun Power** ist eine innovative Kombination aus Pilz- und Pflanzen-Extrakten sowie Vitaminen und Mineralstoffen. Die hochwertigen Inhaltsstoffe machen dieses Produkt zu einem einzigartigen Immun-Stimulator. Die drei Komponenten Pilze, Pflanzen und Mineralstoffe ermöglichen einen optimalen präventiven Schutz vor Infektionen und bieten eine starke Unterstützung bei Krankheitssymptomen. Die Vitalpilze Agaricus, Shiitake und Maitake regen durch ihren hohen Gehalt an 1,3 bis 1,6-Beta-D Glukanen das Immunsystem in vielfacher Hinsicht an. Die Extrakte von Kapuzinerkresse, Taigawurzel und Thymian unterstützen bei Erkältungssymptomen und weisen immunmodulierende Eigenschaften auf. Die enthaltenen Mineralstoffe und Vitamine unterstützen die normale Funktion des Immunsystems.

**Nutrexin Vitamin C Power** ist ein besonderes Vitamin-C-Präparat mit magenfreundlichem Vitamin C, pflanzlichem Quercetin sowie Rutin aus Holunderblüten-Extrakt. Vitamin C Power wird optimal verwendet in Kombination mit Nutrexin ImmunPower, zur Unterstützung des Immunsystems, insbesondere in Zeiten erhöhter Belastung.

Die Produkte sind im Fachhandel, in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

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

**NUTREXIN**



## Schritt für Schritt in ein rauchfreies Leben

**Sie wollen in Zukunft ein rauchfreies Leben führen? Herzliche Gratulation zu diesem Entscheid! Auch wenn der Weg steinig werden könnte: Ein Rauchstopp lohnt sich immer.**

**Planen Sie Ihren Rauchstopp Schritt für Schritt:**

- Machen Sie sich Ihre persönlichen Rauchgewohnheiten bewusst.
- Wann und warum rauchen Sie?  
Machen Sie sich die Vor- und Nachteile des Rauchens bewusst.
- Treffen Sie den klaren Entscheid zum Aufhören.
- Definieren Sie die Rauchstoppmethode, die zu Ihnen passt.
- Legen Sie Ihr Rauchstoppdatum fest.
- Hat der Rauchstopp nicht beim ersten Mal geklappt? Lassen Sie sich nicht entmutigen und starten Sie einen neuen Versuch.

Es gibt Menschen, die einen Rauchstopp aus eigener Kraft schaffen. Sollten Sie nicht dazu gehören, zögern Sie nicht, sich von einer Fachperson beraten zu lassen. Denn die Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp erhöhen sich mit einer Rauch-

stoppberatung. Je nach Schwere der Abhängigkeit empfiehlt sich zudem die zeitlich begrenzte Einnahme von Rauchstoppmedikamenten. Lassen Sie sich bei der Wahl des geeigneten Medikaments von einer medizinischen Fachperson beraten.

Die Lungenliga ist das Kompetenzzentrum für Rauchstopp. Melden Sie sich für eine Rauchstopp-Beratung der Lungenliga in Ihrer Nähe an!  
[www.lungenliga.ch/kantone](http://www.lungenliga.ch/kantone)

Die Lungenliga setzt sich im Rahmen der Volksinitiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung» für eine strikte Regulierung von Tabakprodukten ein, um unsere Kinder und Jugendlichen vor dem Einstieg in den Konsum von Tabak- und Nikotinprodukten zu schützen. Die Initiative kommt voraussichtlich im Februar 2022 zur Abstimmung. Geben auch Sie dem Kinder- und Jugendschutz Ihre Stimme.  
[www.lungenliga.ch/tabakpolitik](http://www.lungenliga.ch/tabakpolitik)



Weitere Informationen zum Thema Rauchstopp siehe [www.stopsmoking.ch](http://www.stopsmoking.ch).

# Wenn sich wieder alles dreht

**Mit zunehmendem Alter werden Schwindelanfälle häufiger. Das sorgt für Verunsicherung im Alltag: Betroffene verlieren das Vertrauen in sich und ihre Gehfähigkeit. Erschwerend kommt hinzu, dass die Ursachen für die Beschwerden oft diffus und wirksame Medikamente rar sind. Hier kann die Homöopathie weiterhelfen.**

Warum gelingt es uns eigentlich, aufrecht zu stehen und auch in Bewegung (fast immer) die Orientierung zu behalten? Dafür ist das ebenso präzise wie raffinierte Zusammenspiel von drei Systemen notwendig: das Sehen, die Tiefensensibilität und das Innenohr. Die Tiefensensibilität ergänzt die optische Orientierung (oben, unten, rechts, links, Distanzen) mit Informationen zur Lage und Bewegung des Körpers im dreidimensionalen Raum; das Gleichgewichtsorgan im Innenohr hilft, die Sehhaltung und das Gleichgewicht zu bewahren. Das Gleichgewichtszentrum im Hirnstamm verarbeitet all diese Informationen – sind sie nicht übereinstimmend, kann einem «Sturm» und schlecht werden. Beispiel da-

für ist eine Boots- oder Autofahrt: Wenn wir zwar sitzen, aber gleichzeitig die Bewegungen mitgehen; und die auf ein Buch fixierten Augen gleichzeitig Stabilität signalisieren.

## Verschiedene Formen

Schwindel ist keine Krankheit, sondern Symptom einer Störung oder Krankheit. Schwindelgefühle (Vertigo) sind vielfältig und werden auch unterschiedlich wahrgenommen. Das Empfinden kann von der «Karussellfahrt», dem sogenannten Drehschwindel, über den Eindruck eines schwankenden Bodens (Schwankschwindel) bis zum Gefühl von schnellem Auf und Ab (Liftschwindel) führen. Allen gemeinsam ist, dass die Betroffenen die Orientierung im Raum verlieren – das ist extrem unangenehm und macht Angst. So ist Schwindel denn auch häufig Anlass für einen Arztbesuch.

## Mehr Schwindel im Alter

Bei älteren Menschen ist Schwindel eine der häufigsten Beschwerden. Die dadurch ausgelösten Stürze und deren Folgen können bei



Betroffenen zu einem Verlust an Autonomie, Lebensqualität und Selbstbestimmung führen; oft sind sie auch der Grund für den (unfreiwilligen) Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim. Schwindelgefühle sind zwar oft harmlos, können aber auch auf ernsthafte Probleme hindeuten.

Die Zunahme im Alter hängt ausserdem mit der Anzahl verschriebener Medikamente zusammen, die als eine mögliche Nebenwirkung Schwindelsymptome verursachen können.

## Das Gleichgewicht schulen

Deshalb ist es lohnenswert, zu Hause frühzeitig potentielle Stolperfallen (wie hochstehende Teppichränder, Schwellen, schlechtes Licht) zu eliminieren. Und mit regelmässiger, moderater Bewegung und gezieltem Gangsicherheitstraining lassen sich Beweglichkeit und Gleichgewichtsgefühl trainieren und Sicherheit für den Alltag erhalten beziehungsweise zurückgewinnen. Zudem unterstützt körperliche Aktivität die Durchblutung, was gegen Schwindel vorbeugend wirken kann.

## In Bewegung bleiben

Auch in Apotheken und Drogerien ist Schwindel im Beratungsalltag immer wieder ein Thema, bestätigt Noah Frehner, dipl. Drogist HF: «Auch wenn wir dabei manchmal gar nicht die Betroffenen selbst vor uns haben, weil sich diese – verunsichert durch die Anfälle – gar nicht mehr selber aus dem Haus trauen. Dabei wäre es gerade bei Schwindel wichtig, in Bewegung zu bleiben, weil er mit Durchblutungs-

störungen in Zusammenhang stehen kann. Und wenn man, aus der Angst heraus, zunehmend Aktivitäten meidet, die eigentlich machbar wären, gehen vorhandene Fähigkeiten, die nicht genutzt werden, allmählich verloren – ein Teufelskreis.»

## Circuvin – homöopathische Unterstützung

«Um dem entgegenzuwirken, empfehle ich gerne das homöopathische Komplex-Arzneimittel Circuvin: Es ist eine ideale Ergänzung zu anderen Medikamenten, weil es zu keinerlei bekannten Neben- oder Wechselwirkungen führt. Circuvin kann dank seiner verschiedenen Wirkstoffe bei Kreislaufbeschwerden mit Symptomen wie Schwindel oder Benommenheit, aber auch bei nervösen Herzbeschwerden oder Beinkrämpfen helfen.»



Noah Frehner ist dipl. Drogist HF und Naturheilpraktiker TEN in Ausbildung, Schwerpunkt Ernährung und Heilpflanzenkunde; er arbeitet als Filialleiter in der Drogerie Haas in Frauenfeld.

# Ade Obstruktive Schlafapnoe

## Grüezi Lebensfreude!

Wie wichtig guter Schlaf für das Wohlbefinden ist, wird oft unterschätzt. Wer schlecht schläft, ist tagsüber müde und gereizt. Auch Sascha Grabon litt jahrelang unter unerträglichen Kopfschmerzen, Konzentrationsproblemen und Gereiztheit. Den 47-jährigen IT-Administrator kostete es unglaublich viel Kraft, Job und Privatleben zu meistern.

### Ca. 3 Millionen Schweizer sind betroffen<sup>1</sup>

Lautes Schnarchen und Tagesmüdigkeit können Indizien für eine Obstruktive Schlafapnoe (OSA) sein. Immer wieder stockt den Betroffenen nachts der Atem. Die oberen Atemwege verschließen, weil der Zungenmuskel und benachbarte Bereiche erschlaffen. Die Atmung setzt aus, der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt. Es folgen kurze, körperliche Weckreaktionen, die zu einem nicht erholsamen Schlaf führen.

### Woran erkennt man eine OSA?

Häufig ist eine OSA mit lautem Schnarchen verbunden. Normalerweise ist Schnarchen zwar lästig, aber aus gesundheitlicher Sicht zunächst harmlos. Tagsüber sind Betroffene oft müde, trotz ausreichender Schlafdauer. Oft werden Konzentrationsprobleme oder ein Leistungsabfall beobachtet. Dazu kommen morgendliche Kopfschmerzen oder Potenzstörungen. Unbehandelt erhöht eine Obstruktive Schlafapnoe auf Dauer das Risiko für die Entstehung kardiovaskulärer Erkrankungen. Dazu gehören zum Beispiel Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Herzrhythmusstörungen. Weitere mögliche Folgeerkrankungen sind Diabetes Typ 2 sowie Depressionen.

### Welche Therapiemethoden gibt es?

Therapiestandard ist die Behandlung mit einer sogenannten PAP\* Maske, welche die Atemwege durch leichten Überdruck offenhält – eine wirkungsvolle Therapie. Doch viele Betroffene fühlen sich durch das Gerät unwohl oder klagen über Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit, eine gereizte, verstopfte Nase sowie Druckstellen. Daher brechen etliche Patienten die Therapie trotz aller Mühen irgendwann ab. Auch Sascha Grabon konnte nach über 4 Jahren mit der CPAP\*\*-Maske nicht mehr. „All diese Jahre schliefen wir zu dritt im Bett, meine Frau, die Maske und ich. In ein Ehebett gehören nur zwei, die Maske ist einer zuviel!“ betont er.

### Wie funktioniert die Inspire Therapie mit dem Zungenschrittmacher?

Betroffenen, die an einer OSA leiden und mit der CPAP-Maske nicht zurechtkommen, kann die Inspire Therapie eine wirksame Alternative bieten. So auch bei Sascha Grabon: Per Knopfdruck kann er das System selbst aktivieren und nach dem Aufwachen wieder ausschalten. Die Therapie arbeitet im Einklang mit dem natürlichen Atemrhythmus. Dieser wird während des Schlafens kontinuierlich gemessen. Durch eine milde Stimulation werden auf natürlicher Grundlage die Atemwege offen gehalten und der Schlaf in seiner Qualität unterstützt. Die Stimulation ist dabei so sanft, dass er nachts nicht gestört wird und morgens erholt aufwacht.

### Für wen eignet sich der Zungenschrittmacher?

Für Betroffene mit OSA kann die Inspire Therapie eine Alternative sein, wenn:

- sie an einer mittleren bis schweren Obstruktiven Schlafapnoe leiden.
- bei ihnen die CPAP-Therapie nicht ausreichend wirkt oder die Maske Probleme bereitet.
- sie nicht zu stark übergewichtig sind (Body Mass Index (BMI) unter 35).

„Die Aktivierung von Inspire feiern wir wie unseren zweiten Hochzeitstag!“

Sascha Grabon (47),  
Inspire Nutzer

**90%** der Bettpartner berichten von keinem oder nur noch leichtem Schnarchen der Betroffenen.<sup>2</sup>

**94%** der Betroffenen geben an, mit der Inspire Therapie zufrieden zu sein.<sup>3</sup>

Entdecken Sie die Therapie auf Knopfdruck – die Alternative nach CPAP.

☎ 0800 / 555 186

🌐 [www.InspireSleep.ch](http://www.InspireSleep.ch)



Weitere Informationen zur Obstruktiven Schlafapnoe und ihrer Behandlung sowie wichtige Sicherheitsinformationen finden Sie unter [www.InspireSleep.ch](http://www.InspireSleep.ch). Hier erfahren Sie auch, in welchen Kliniken in der Nähe Ihres Wohnorts ein Zungenschrittmacher implantiert werden kann. Sie können auch die Telefon-Hotline unter **0800 / 555 186** anrufen.

\* PAP = Positive Airway Pressure; \*\* CPAP = Continuous Positive Airway **1** Heinzer R et al., Prevalence of sleep-disordered breathing in the general population. *Lancet Respiratory Medicine*; 2015, 3(4) 310-18. **2** Woodson, B. T. et al. (2018): Upper Airway Stimulation for Obstructive Sleep Apnea: 5-Year Outcomes. In: *Otolaryngology - Head and Neck Surgery*, Vol. 159(1), S. 194- 202. **3** Heiser, C., Steffen, A., Boon, M. et al. (2019): Post-approval upper airway stimulation predictors of treatment effectiveness in the ADHERE registry. In: *European Respiratory Journal*, Vol. 53(1):1801405.

 **Inspire**  
Sleep Apnea Innovation

# Gesundes aus der Tasse

Der Herbst ist die kalte und trockene Jahreszeit und somit ideal für feinen Tee genuss. Mit Beat Strittmatter, dipl. Drogist HF und dipl. Naturheilpraktiker TEN, habe ich mich über die Teekultur unterhalten.

## Welche Tees empfehlen Sie für welche Jahreszeit beginnend mit dem Herbst und warum?

Den spezifischen Tee gibt es hier bei uns nicht. Wir folgen bestimmten Trends: Tee, so wie wir ihn kennen, wird hierzulande vorbeugend eingesetzt. Es geht in erster Linie um die innere Wärme und die Anregung des Immunsystems.

## Warum ist es so wichtig, Tee zu trinken?

Tee verbindet. Die traditionelle Art, Tee zu trinken, gerät leider mehr und mehr in Vergessenheit. Hierzulande bedienen wir uns weitestgehend den gesundheitsfördernden Aspekten des Tees.

## Welche Tees sind besonders gesund?

Dies hängt von der Verträglichkeit des Einzelnen ab. Speziell in den Herbst- und Wintermonaten eignen sich Gewürz- und Wärmetees.

## Welcher Wirkstoff ist besonders erwähnenswert?

Süsshholz in Gewürztees beispielsweise wirkt wärmend und befeuchtend zugleich. Diese Wechselwirkung unterstützt den Atemtrakt.

## Von welchen Tees würden Sie abraten und warum?

Tee kann viel bewirken. Auch Unerwartetes. Von Tees, die das Verdauungs- oder Nierensystem reizen, rate ich ab. Wirkstofftees sollten gezielt und nur über einen überschaubaren Zeitraum eingenommen werden. Lassen Sie sich beraten.

## Honig in den Tee, ja oder nein?

Honig in lauwarmem Wasser hat eine unterstützende Wirkung. Hingegen ist Honig in heissem Wasser tabu. Dadurch geht die Wirkung der Sekundärstoffe verloren.

## Welche Tees wirken anregend?

Koffeinhaltige Tees wie Grüntee, Schwarztee oder Matetee, aber auch bestimmte Bittertees regen den Stoffwechsel an.

## Wie lange sollte man den Tee ziehen lassen?

Je länger der Tee zieht, desto mehr Gerb- und Bitterstoffe treten hervor. Gerbstoffhaltige Tees lindern unter anderem den Durchfall. Den anregenden Tee lässt man eher kurz ziehen. Zwei bis drei Minuten sind ausreichend.

## Wie viel Tee ist gesund?

Hauptsächlich sollte reines Wasser oder sogar abgekochtes Wasser getrunken werden. Vor allem am Morgen sollte genügend Wasser getrunken werden, um den nächtlichen Wasserverlust zu kompensieren. Tee sollte nicht mehr als die Hälfte der Trinkmenge pro Tag ausmachen.

## Sind Teezeremonien wirklich Balsam für die Seele?

Zeremonien wirken entschleunigend. Es geht um Achtsamkeit, um das Hier und Jetzt und darum, sich verwöhnen zu lassen. In der aktuellen Situation genau das, nach dem wir suchen und uns wünschen.

## Was halten Sie von Detoxtees?

Bis vor 20 Jahren wurden Detoxtees als Blutreinigungstees bezeichnet. Heutzutage kennen wir den Detoxtee als Lebertee. Er kann helfen, die Ausscheidungsorgane des Körpers in Schwung zu bringen. Brennnessel, Löwenzahn oder Schafgarbe wirken reinigend.

## Was darf in einem schmackhaften Tee nicht fehlen?

Ein Geheimrezept gibt es nicht. Probieren Sie es aus. Zitronen zum Beispiel haben eine entgiftende Wirkung. Ingwer gilt als wärmende Wunderknolle.

## Was geben Sie in Ihren Tee?

Den Pfefferminztee trinke ich mit ayurvedischem Zucker. Er ist milder im Geschmack und enthält keine Säure. Ansonsten trinke ich Tee in der Regel pur.

## Was ist das Besondere an Matetee?

Er ist koffeinhaltig, hat eine anregende Wirkung und enthält zahlreiche Mineralstoffe.

Mate wird nicht einfach getrunken, sondern ist eine Kultur und ein Lebensgefühl.

## Was ist bei der Teemischung zu beachten?

Wichtig ist, dass die Mischung harmonisch verläuft und Spass beim Trinken bereitet. Es braucht Fingerspitzengefühl. Probieren Sie es doch mal aus, ihre eigene Mischung zu kreieren.

## Sollte man Tee aufgiessen oder frisch kochen?

Tees mit ätherischen Inhaltsstoffen sollte man mit 70 Grad heissem Wasser übergiessen und ziehen lassen. Wurzeln hingegen können über Nacht eingeweicht oder gekocht werden. Die Teezubereitung ist sehr individuell und sollte auch beachtet werden, um den optimalen Genuss wie auch die entsprechende Wirkung zu erhalten.

## Was möchten Sie unserer Leserschaft rund um Tee mit auf den Weg geben?

Tauchen auch Sie in die Welt des Tees ein und lassen Sie sich inspirieren. Tee trinken ist gerade aktuell eine gute Möglichkeit, gemeinsam zu Philosophieren und ein gutes Gespräch zu führen.

Hakan Aki



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

# 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 je-

nem 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, Luftverschmut-


zung, Erdstrahlen, Wasseradern, elektrische Störfelder oder Wohngifte 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.

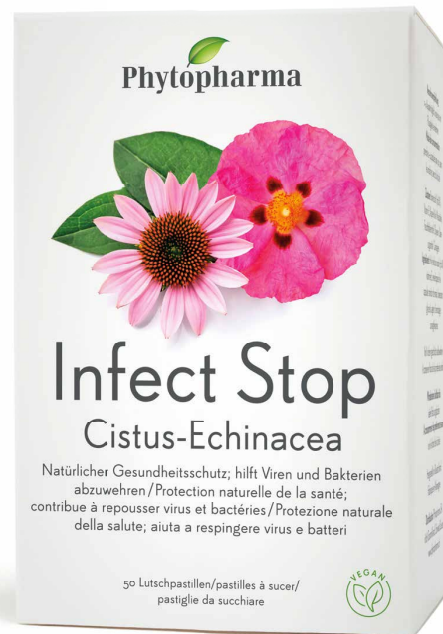
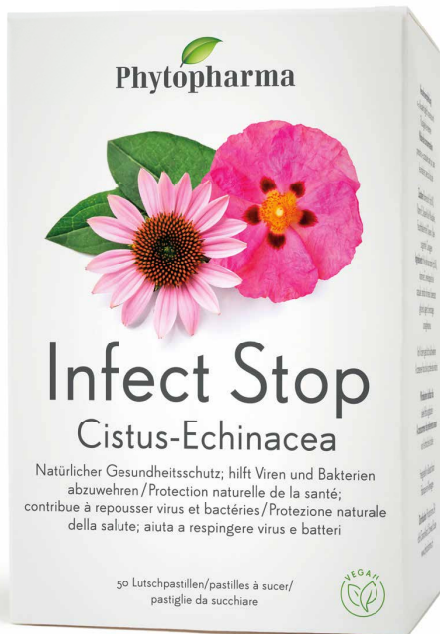
**Publireportage**



**Similasan Schlafstörungen**  
Homöopathisches Arzneimittel  
Globuli  
Ein- und Durchschlafstörungen

**Zusatzstoffe:** Maltose, Saccharose, Glycerin, Cellulose, Stärke, Gelatine, Magnesiumstearat, Titanoxid (E 171), Eisen(II)-hydroxid-oxi- diphosphat (E 172), Indigotin (E 132), Erythrin, Natriumcarboxymethylstärke (E 1412), Natriumhydrogencarbonat (E 503), Natriumdi- orthophosphat (E 339), Natriumcitrat (E 331), Natriumhydroxid (E 510), Natriumhydrogencarbonat (E 503), Natriumdi- orthophosphat (E 339), Natriumcitrat (E 331), Natriumhydroxid (E 510).

- 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.



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

30 Lutschpastillen Pharmacode 7773613, 50 Lutschpastillen Pharmacode 7779563



# Kranke Zähne

Wenn Löcher in der Zahnoberfläche entstehen, wird dies als Karies bezeichnet. Unbehandelt kann die Erkrankung zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen. Eine regelmässige und gründliche Mundhygiene hilft, Zahnschäden vorzubeugen.

Stark zuckerhaltige Nahrungsmittel sind die grössten Risikofaktoren für die Entstehung von Karies. Im Mundraum angesiedelte Bakterien verwandeln Zucker in Säure, die den Zahnschmelz angreift und demineralisiert. Wenn die Löcher nicht rechtzeitig geflickt werden, kann die Karies bis zum Zahnnerv vordringen, was häufig eine Wurzelbehandlung nötig macht. Unbehandelt führt Karies zu Zahnfäule und Zahnverlust.

## Übeltäter Plaque und Zahnstein

Im Speichel befinden sich unzählige Bakterien. Diese ernähren sich von den Bestandteilen unserer Nahrung, die nach dem Essen in der Mundhöhle zurückbleiben. Je mehr Nahrung die Bakterien finden, desto schneller können sie sich vermehren. Zusammen mit Speiseresten bilden die Bakterien Ablagerungen auf den Zähnen. Diesen weichen, weissgelblichen, klebrigen Belag nennt man Plaque. Wird die Plaque nicht regelmässig mit der Zahnbürste entfernt, bildet sich ein dickerer und zäher Belag.

Zahnstein ist nichts anderes als Plaque, die sich durch die Einlagerung von Mineralien aus dem Speichel verhärtet hat. Zahnstein bildet sich in erster Linie am Zahnfleischsaum, kann sich aber auch in schlecht zugänglichen Zahnfleischtaschen ausbreiten und dort für Schäden sorgen. Zahnstein ist zudem porös und bietet Schlupflöcher für Bakterien, die durch gewöhnliches Zähneputzen nicht mehr erreicht und entfernt werden können.

## Zähne richtig pflegen

Eine gewissenhafte Mundhygiene schützt vor Karies und Zahnfleischerkrankungen. Zweimal täglich sollten die Zähne auf allen Oberflächen gereinigt werden. Dabei ist es wichtig, jeden Zahn einzeln und systematisch zu säubern, ohne mit der Zahnbürste starken Druck auszuüben. Um möglichst schonend putzen zu können, verwendet man eine Zahnbürste mit weichen Borsten und einem nicht zu grossen Bürstenkopf, damit alle Stellen im Mund gut erreicht werden können. Elektrische Zahnbürsten reinigen sehr gründlich und leisten ebenfalls gute Dienste, vor allem auch bei Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Für die Zahnzwischenräume eignen sich Interdentalbürstchen und Zahnseide, die in verschiedenen Ausführungen erhältlich sind.

## Professionelle Unterstützung

Die Dentalhygienikerin ergänzt die Bemühungen um eine gute Mundpflege und eine gesunde Mundhöhle. In der Dentalhygiene werden Plaque und Zahnstein gründlich entfernt. Wie oft die dentalhygienische Behandlung erfolgen sollte, ist individuell verschieden: Die Zeitspanne kann alle paar Monate sein oder bis zu einmal im Jahr reichen. Ebenfalls mindestens einmal jährlich sollte eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt stattfinden. Dieser kann Erkrankungen in der Mundhöhle, also an den Zähnen, am Zahnfleisch, am Zahnhalteapparat und an den Schleimhäuten rechtzeitig erkennen und behandeln, bevor irreparable Schäden entstanden sind. Ein gesunder Mund und gesunde Zähne tragen zum allge-

meinen Wohlbefinden bei und bieten ein hohes Mass an Lebensqualität bis ins hohe Alter.

## Fluoride härten den Zahnschmelz

Der Zusatz von Fluoriden in Zahnpasten bietet einen guten Schutz vor Karies. Fluorid ist am Aufbau und an der Remineralisation von Knochen und Zahnschmelz beteiligt und hemmt zudem das Bakterienwachstum und die Entstehung von Plaque. In den meisten Fällen ist daher der Zusatz von Fluoriden in Zahnpasten sinnvoll. Damit die Fluoride gut wirken können, sollte der Mund nach dem Zähneputzen nur leicht ausgespült werden. Bei besonders kariesanfälligen Zähnen helfen auch die wöchentliche Anwendung eines hochkonzentrierten Zahngels oder das Auftragen eines fluoridhaltigen Lacks beim Zahnarzt.

## Ergänzung zum Putzen

Mundspülungen und medizinische Kaugummi können das Zähneputzen ergänzen, stellen aber niemals einen gleichwertigen Ersatz dar. Empfehlenswert sind sie vor allem in Situationen, in denen Zähneputzen nicht möglich ist, zum Beispiel unterwegs oder nach operativen Eingriffen im Mund, wenn die Mundschleimhaut verletzt ist oder schmerzt. Mundspülungen mit dem Wirkstoff Chlorhexidin wirken besonders gut gegen die Bildung von Plaque und Zahnfleischentzündungen, sollten jedoch wegen möglicher Zahnverfärbungen und Geschmacksbeeinträchtigungen nicht über längere Zeit angewendet werden.

**Christiane Schittny**

## 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.





# Weihnachtsguetzli vom «Guggeloch»

**Lust auf Weihnachten macht definitiv auch das Sortiment der Feinbäckerei Guggenloch. Auf der eigenen Webseite sowie in ausgewählten Geschäften präsentiert das Traditionsunternehmen unter anderem drei Guetzli-Sorten, die beispielhaft sind für die Marke Guggenloch.**

Das traditionelle Handwerk trifft auf eine innovative Neuinter-

pretation. Und so werden die schmackhaften Zimtsterne, Brunli und Mailänderli aus Dinkelmehl hergestellt, sind palmfettfrei und vegan. Das klassische Weihnachtsg Gebäck ist Teil eines vielfältigen Guggenloch-Sortiments, welches mittlerweile über 120 verschiedene Artikel umfasst. Ob Anis-Chräbeli, Chlauslebkuchen oder Weihnachtsbiber, ob Sablés, Brownies oder Rohkostguetzli: Alle Produkte aus hauseigener Produktion enthalten ausschliesslich hochwertige Bio-Zutaten.

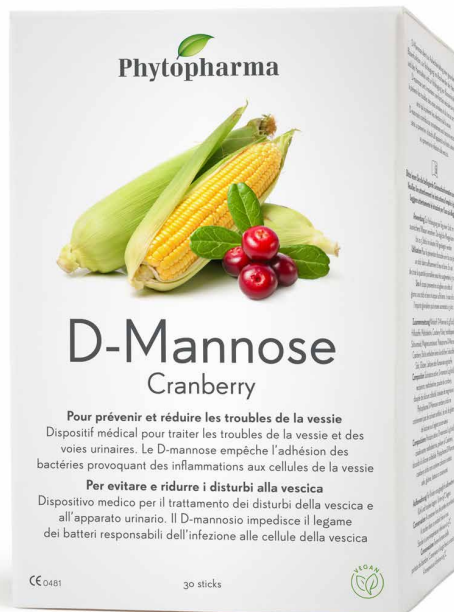
## Handwerkskunst mit Pioniergeist

Seit den 1970er-Jahre schon fertigt die Feinbäckerei Guggenloch biologisch hergestellte Backwaren. Heute beliefert der Familienbetrieb in der ganzen Schweiz über 350 Bio-Fachgeschäfte, diverse Restaurants und Spitäler und bietet sein Sortiment im eigenen übersichtlich gestalteten Webshop an. Eine Vielzahl der Produkte ist gluten-, laktose- oder kristallzuckerfrei, auch gibt es Feines ohne Nüsse oder Eier. Neben den haustypischen Bio Dinkel Energie-Riegel, feinem Gebäck und den saisonalen Schokolade-Artikeln stammt auch Vebugan, ein veganer Butterersatz, aus dem Hause Guggenloch. Die Feinbäckerei Guggenloch stellt ihre Produkte seit jeher in

der Schweiz her. Waren Lütisburg, Gais und Urnäsch zu Beginn die Produktionsstandorte, werden die schmackhaften Bio-Guetzli heute in Au/St.Gallen gebacken.

Feinbäckerei Guggenloch AG  
Industriestrasse 11  
9434 Au SG

Die Produkte sind auch online erhältlich unter: [www.guggenloch.ch](http://www.guggenloch.ch)



## 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.



# Ein absolutes Muss

Eine Handcreme ist in der kalten Jahreszeit Pflicht. Denn wenn es im Winter Hauptleidtragende bezüglich unserer Haut gibt, so sind das die Hände. Weil die Feuchtigkeit gering ist, werden aber auch Lippen spröde und rissig. Sie benötigen ebenfalls eine spezielle Zuwendung.

Immer zu schnell ausgekühlt, zu rasch ausgetrocknet und zu wenig gepflegt – das ist das Fazit in Bezug auf den Zustand vieler Hände im Winter. Die Hände einzucremen, ist also ein Muss, und das so oft wie möglich. Denn es ist ein hartnäckiges Gerücht, dass Pflegeprodukte die Haut abhängig machen. Die Haut nimmt auch nach längerer Verwendung von Hautpflegeprodukten sowohl die Talg- als auch die Feuchtigkeitsproduktion selbstständig wieder auf. Einzig die Alterung und damit die nachlassende Fähigkeit dieser Aktivität mindert das Ergebnis.

## Schutz vor Feuchtigkeitsverlust

Eine gute Handcreme muss die Haut gegen Feuchtigkeitsverlust schützen und gleichzeitig Feuchtigkeit spenden. Der Feuchtigkeitsverlust wird durch die sogenannte okklusive Schicht bewirkt – eine Fettschicht, welche die oberste Hautschicht bedeckt und verhindert, dass hauteigene Feuchtigkeit nach aussen abgegeben wird.

Bereits das tägliche Händewaschen beeinträchtigt die Haut, da es die hauteigenen Lipide (Fette)

auswäscht und so die Hautbarriere schädigen kann. Auch die kühlen Temperaturen und die hohe Beanspruchung im Alltag reduzieren die hauteigene Fettproduktion. Vor allem im Winter. Nur eine intakte Hautbarriere schützt vor Umwelteinflüssen und Feuchtigkeitsverlust.

Welche Pflegestoffe unsere Hände benötigen, ist individuell und hängt vom jeweiligen Hauttyp ab. Generell ist zu empfehlen, bei extrem trockenen Händen Produkte mit einem höheren Anteil an reichhaltigen Ölen und Fetten zu verwenden wie zum Beispiel Sonnenblumenöl, Jojobaöl, Arganöl, Olivenöl, Aprikosenkernöl, Mandelöl oder Sheabutter. Diese legen sich auf die Hautoberfläche und schützen die Haut vor Feuchtigkeitsverlust und Austrocknung. Handcremes für die normale Haut haben einen geringeren Anteil dieser Stoffe.

## Olivenöl als Geheimtipp

Bei rissiger Haut wirkt oft ein altbekanntes Hausrezept: Die Hände mit warmem Olivenöl einreiben und einige Zeit einziehen lassen, anschliessend

das überschüssige Öl mit einem Tuch abnehmen und die Pflegeeinheit bei Bedarf wiederholen. Um langfristig rissige Haut an den Händen vorzubeugen beziehungsweise den Zustand zu verbessern, sollte bereits beim Händewaschen darauf geachtet werden, Produkte oder Seifen zu benutzen, die dem pH-Wert der Haut entsprechen.

## Auch Lippen brauchen Pflege

Gerade im Winter ist eine umfangreiche Lippenpflege wichtig, damit sie nicht trocken, rau oder spröde werden. Denn der Wechsel von kalten Temperaturen und warmer Heizungsluft setzt ihnen ganz schön zu. Besonders schlimm betroffen sind oftmals die Mundwinkel, da sie im Winter häufig einreissen. Sich über die Lippen zu lecken, sollten Sie vermeiden. Dadurch trocknen diese nämlich nur noch mehr aus. Auch sollten Sie nicht auf den Lippen herumkauen. Ansonsten können kleine Verletzungen entstehen, durch die Keime leicht in den Körper eindringen und eine Entzündung hervorrufen können.

Um rissige Lippen zu behandeln, sollten Sie spezielle Lippenpflegeprodukte verwenden. Diese enthalten Substanzen, die kleine beeinträchtigte Stellen reparieren und die Lippen dadurch wieder glatt machen. Zudem sorgen sie oftmals



auch dafür, dass die Lippen mit Feuchtigkeit versorgt werden. Achten Sie bei Lippenpflegeprodukten darauf, dass diese reich an rückfettenden Substanzen sind. Mandel-, Oliven- und Jojobaöl sind gute Pflegepartner. Zudem sollten Sie auch im Winter Pflegeprodukte mit UV-Schutz verwenden.

Einige Pflegestifte sorgen dafür, dass die Kollagenreserven in den Lippen wieder aufgestockt werden. Diese nehmen etwa ab dem 40. Lebensjahr immer weiter ab. Deswegen sind solche Produkte besonders gut für Personen im mittleren Lebensabschnitt geeignet. Falls die Lippen nicht nur rau, sondern rissig sind oder sogar bluten, sollten Sie zunächst auf Lippenpflegestifte verzichten. Dann ist es nämlich besser, eine Creme zu verwenden, die die Heilung der Haut fördert.

**Urs Tiefenauer**

**Dauerndes Desinfizieren, tägliches Maskentragen und nun auch noch die trockene Heizungsluft. Hände und Lippen sind extrem belastet. Drogistin Jenny Wyss erklärt, was die angegriffene Haut beruhigt und heilt.**

Die Lippen sind trocken, die Mundwinkel rissig, eine Fieberblase drückt an die Oberfläche. Die Erkältung hat mit voller Wucht zugeschlagen. An der trockenen Luft ist keine rasche Heilung in Sicht, unter der Covid-Maske schon gar nicht. Und ein Blick auf die Hände verheisst ebenfalls wenig Gutes. Die dauerdesinfizierte Haut lechzt nach Feuchtigkeit, rissige Hornhaut ebenfalls. Kann man da nichts machen?

«Doch, man kann», sagt Drogistin Jenny Wyss aus Zürich. «Immer mehr Kundinnen und Kunden klagten über Hautprobleme. Während es früher vor allem um Sonnenschutz und Schuppen ging, sind es heute zunehmend Hautallergien, Hautreizungen und Hautrisse – auffallend häufig an den Händen. Wegen Medikamenten, der Umweltbelastung und ganz besonders wegen der vielen Desinfektionsmittel, die nach Wochen und Monaten des täglichen Gebrauchs ihre negativen Begleiterscheinungen zeigen. Im Herbst und Winter noch mehr, weil trockene Heizungsluft die strapazierten Hautpartien zusätzlich angreift. Auch die Lippen leiden.»

Um die Haut zu verstehen, muss man sich ihre Funktion vergegenwärtigen. In erster Linie gibt sie dem Körper Form und schützt ihn vor äusseren Einflüssen wie Hitze, Licht, Verletzungen sowie viralen und bakteriellen Infektionen. Sie reguliert durch Schwitzen die Temperatur des ganzen Organismus. Und sie speichert Wasser und Fett. Letztlich bildet sie das lebenswichtige Vitamin D. Ausgebreitet würde sie eine Fläche von rund 1,8 Quadratmetern bedecken und – je nach Alter und Grösse – bis zu zehn Kilogramm wiegen. Zusammen mit dem unter der Haut liegenden Fett gar das Doppelte.



#### Mein Pflege-Tipp für Hände und Lippen

Bei rissigen und trockenen Lippen, Fieberblasen sowie Rissen in den Mundwinkeln empfehle ich den Lipstick mit den Schüssler Salzen Nr. 1, 8 und 11. Wer unter verhornter, trockener und rissiger Haut an Händen und Füssen leidet oder bei trockener Raumluft seine Gesichtshaut nähren möchte, sollte unbedingt die Schüssler Creme 1&11 probieren. Sie ist auch sehr gut nach dem Rasieren bei empfindlicher Haut. Zum Einnehmen empfehle ich parallel dazu drei Schüssler Salze. Zuerst die Nr. 1, Calcium fluoratum D12. Sie fördert die Elastizität des Gewebes. Macht Hartes weich und Weiches hart. Dann die Nr. 8, Natrium chloratum D6. Sie reguliert speziell den Wasserhaushalt und ist besonders geeignet bei trockener Haut. Dann die Nr. 11, Silicea D12. Sie ist als «Schönheitsmittel» bekannt, weil sie das elastische Gewebe stärkt und die Struktur der Haut prägt.

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



«Die Haut ist ein strapazierfähiges, elastisches, aber auch empfindliches Organ», sagt Jenny Wyss. «Man kann es durch gesunde Ernährung, einer idealen Versorgung mit Mineralstoffen, viel trinken und ausreichend Bewegung von innen heraus nähren, seine Funktionsfähigkeit erhalten und damit das Hautbild positiv beeinflussen. Aber man kann auch von aussen mit Cremes direkt Einfluss auf die Gesundheit der Haut nehmen. Ich empfehle meinen Kundinnen und Kunden deshalb Schüssler Salze. Diese

kann man systemisch von innen als Tabletten und von aussen ganz lokal als Creme und Lippenpomaade anwenden – sowohl vorbeugend als auch im Akutfall. Sie bringen den Stoffwechsel der Haut wieder ins Gleichgewicht, fördern die Aufnahme wichtiger Mineralstoffe auf Zellebene und geben der Haut auf natürliche Weise ihre Feuchtigkeit und Elastizität zurück.»



**Jenny Wyss**

ist Drogistin und arbeitet als Stv. Filialeiterin im Egli Biofachgeschäft an der Löwenstrasse in Zürich.



# Unschöne Nägel?

Häufig sind Fadenpilze die Übeltäter, aber auch Hefe- oder Schimmelpilze können die Ursache für Nagelpilz sein. Da Pilze, Feuchtigkeit und Wärme mögen, nisten sie sich oft erst einmal zwischen den Zehen ein und verursachen Fusspilz. Unbehandelter Fusspilz kann sich leicht auf die Fussnägel ausweiten.

Geschätzte fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung sind mindestens einmal im Leben von Nagelpilz betroffen. Das Risiko zu erkranken, steigt mit dem Lebensalter. Das liegt daran, dass sich die Beschaffenheit der Nägel im Laufe des Lebens verändert und dass das Immunsystem schwächer wird. Dadurch können Keime leichter in die Nägel eindringen. Aber auch Sportler, Diabetiker und Menschen, die ein Immunsystem schwächendes Arzneimittel einnehmen müssen, haben ein erhöhtes Risiko, an Nagelpilz zu erkranken.

## Woran erkennt man einen Nagelpilz?

Ein Pilzbefall beginnt meist am vorderen Rand des Nagels und breitet sich langsam nach hinten aus. Zu Beginn der Erkrankung können oft nur kleine, weisse Flecken sichtbar sein, die kaum auffallen und oft noch nicht mit Nagelpilz in Verbindung gebracht werden. Im fortgeschrittenen Stadium treten dann meist auch andere Symptome auf. Dazu gehören brüchige Nägel, bei denen sich die oberen Nagelschichten abspalten können sowie bräunlich-gelbliche Verfärbung der Nägel und eine verdickte und «bröselig» wirkende Nagelplatte.

Obwohl Nagelpilz aufgrund seines Aussehens recht gut auch von Laien erkannt werden kann, sollte bei Verdacht auf eine Infektion ein Arzt hinzugezogen werden. Dieser kann anhand einer kleinen Nagelprobe eine genaue Diagnose stellen. Unter dem Mikroskop kann ein Nagelpilzbefall eindeutig erkannt werden. Zur genauen Bestimmung der Art des Pilzes ist aller-

dings das Anlegen einer Pilzkultur notwendig. Aufgrund dieser Diagnostik kann der Arzt eine geeignete Therapie einleiten.

## Wie wird therapiert?

Die Behandlung eines Nagelpilzes braucht viel Geduld. Die Medikation muss regelmässig und vor allem lange genug erfolgen – so lange, bis die Nägel gesund nachgewachsen sind. Die äusserliche Behandlung mit Tinkturen und medizinischen Nagellacken kann neun bis zwölf Monate dauern, und auch bei der Einnahme von Tabletten muss mit einer Therapiedauer von rund drei Monaten gerechnet werden.

Medikamente, die gegen Pilzkrankungen wirken, heissen Antimykotika. Unter diesem Begriff werden alle Arzneimittel zusammengefasst, welche die Pilze abtöten oder ihr Wachstum hemmen. Wenn lediglich die oberflächlichen Nagelschichten und höchstens die Hälfte des Nagels befallen sind, kann lokal behandelt werden. Wenn die Infektion aber schon weiter fortgeschritten und die Erreger in tiefere Nagelschichten eingedrungen sind, kommt man oft um die Einnahme von Tabletten nicht herum. Der Wirkstoff erreicht die Nägel dann über die Blutbahn und lagert sich in der Nagelmatrix ein.

## Kann Nagelpilz vorgebeugt werden?

Pilzinfektionen sind ansteckend und werden oft direkt über Hautschuppen oder Nagelabrieb übertragen, die von erkrankten Menschen stammen. An öffentlichen Orten, an denen barfuss gelaufen wird, ist die Ansteckungsgefahr am grössten: Dies kann in Schwimmbädern, Duschen, in der

Sauna, in Fitnessstudios oder in Umkleidekabine der Fall sein. Folgende Tipps helfen, Fusspilz zu vermeiden:

- Möglichst Badeschuhe tragen, wenn man sich in öffentlichen Einrichtungen, an denen barfuss gelaufen wird, aufhält.
- Nach dem Schwimmbadbesuch sollten die Füsse mit desinfizierender Lösung behandelt werden.
- Socken, Handtücher, Bettwäsche, Badematten oder andere Textilien, die in Kontakt mit infizierten Füßen kommen könnten, regelmässig bei mindestens 60 Grad Celsius waschen.
- Schuhe mit atmungsaktivem Material bevorzugen, damit die Füsse möglichst trocken bleiben.
- Stets auf eine gute Fusspflege achten, denn gepflegte und gesunde Füße sind auf Pilzinfektionen weniger anfällig.

## Wie können andere geschützt werden?

Wer an Nagel- oder Fusspilz erkrankt ist, kann andere Menschen anstecken. Das gilt so lange, bis die Infektion vollständig abgeheilt ist. Während dieser Zeit sollten Textilien wie Handtücher, Badematten oder Socken benutzt werden, die in regelmässigen Abständen mit speziellen, desinfizierenden Zusätzen gewaschen werden. Barfuss laufen ist tabu, egal, ob zu Hause oder in öffentlichen Einrichtungen. Nagelscheren oder -feilen gehören zu den persönlichen Gegenständen, die nicht mit anderen geteilt und nach Gebrauch jeweils gut gewaschen oder desinfiziert werden sollten.

**Christiane Schittny**

# Die natürliche Infektionsbarriere stärken

**Die Nasenschleimhaut ist eine wichtige, natürliche Barriere gegen Krankheitskeime. Sie befindet sich im Innern der Nasenhöhle und ist verantwortlich für die Befeuchtung und Reinigung der Atemluft.**

Sie tut dies, indem sie ihre Oberfläche mit einem schleimigen, klebrigen Sekret überdeckt, an dem Staubpartikel und Keime hängenbleiben. Anschliessend werden die Fremdkörper durch die Bewegung der Flimmerhärchen in den Rachenraum abtransportiert, verschluckt und im Magensaft neutralisiert. So werden die Naseninnenräume auf natürliche Weise von Schmutz- und Schadstoffen sowie Krankheitserregern befreit und der Organismus vor Infektionen geschützt.

**Trockene Schleimhäute begünstigen Infektionen**

Besonders im Winter kann die Nasenschleimhaut durch typische Umwelteinflüsse wie Heizungsluft, Wind und Kälte austrocknen. Die fehlende Feuchtigkeit mindert die Produktion des schützenden Sekrets und die Nasenschleimhaut kann ihre Aufgaben nicht mehr ausreichend erfüllen. Das erleichtert es Viren und Bakterien, sich in der rissigen Schleimhaut einzunisten und zu vermehren. Als Folgen der trockenen Schleimhaut entstehen neben den typischen Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Husten und Halsschmerzen häufig auch chronische Entzündungen der Nase und den Nasennebenhöhlen.

**Hyaluronsäure für einen optimalen Schutz der Nasenschleimhaut**

Zur optimalen Befeuchtung und nachhaltigen Pflege der Nasenschleimhaut eignen sich Nasensprays mit Hyaluronsäure besonders gut. Dieser natürliche Bestandteil der Schleimhaut besitzt ein bis zu fünfzigfach höheres und beständigeres Wasser-Bindungsvermögen als Meersalz und sorgt so für langanhaltende Feuchtigkeit. Besonders in der kühlen Jahreszeit empfiehlt sich eine vorbeugende Anwendung. Auch bei allergischen Reaktionen wie Heuschnupfen, trockener oder verstopfter Nase sowie bei Borkenbildung pflegt und reinigt Hyaluronsäure die Nasenschleimhaut. Weil er weder Konservierungsmittel noch Treibgas enthält, kann

hyaluronhaltiger Nasenspray bedenkenlos über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Es kommt zu keinem Gewöhnungseffekt und er kann auch von Kindern ab zwei Jahren, Schwangeren und stillenden Müttern benutzt werden.



**CORIALITH**  
**Mineral Basic Bath**



Vertrieb:  
Natural Power Distribution AG, Volketswil  
www.naturalpower.ch - info@naturalpower.ch

**Basischer Badezusatz mit  
Schweizer Dolomitpulver**

# Frösteln im Alter

Im höheren Alter kann es zu Veränderungen der Körpertemperatur kommen. Was kann dagegen getan werden?

An einem warmen Sommertag sitzen gelegentlich Betagte in einer Weste auf einer Sitzbank oder unter einem Sonnenschirm. Während jüngere Menschen womöglich kurzärmelig und in Shorts unterwegs sind, scheinen ältere Menschen in drei Kleidungsschichten nicht sonderlich zu schwitzen. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Einer der häufigsten Gründe ist die körperliche Mobilität. Wenn das Gehen und Treppensteigen infolge von Gelenkschmerzen oder Schwindel beschwerlich werden, kommt die Blutzirkulation weniger auf Touren. Menschen, die im Rollstuhl sitzen oder eher langsam mit dem Rollator unterwegs sind, frieren auch im Sommer leichter.

## Wärmende Gewürze

Auch bettlägerige, pflegebedürftige Senioren haben nur einen geringen Bewegungsradius, ihr Kreislauf und ihre Muskulatur sind wenig

gefordert. Wer kaum körperlich aktiv ist, verbraucht weniger Kalorien, in der Folge sind die Essensportionen klein und wenig nahrhaft. Dies kann zusätzlich zu einem Gefühl mangelnder Wärme führen. Sich wärmer anzuziehen ist eine Möglichkeit, um Abhilfe zu schaffen. Auch Decken in Griffnähe sowie Wärmekissen und Pulswärmer können dem Frieren entgegenwirken. Gefütterte Hausschuhe sowie Bettsocken unterstützen den Wärmehaushalt ebenfalls wie auch warme Getränke und nährnde Suppen. Eine Reihe von Gewürzen wirken von innen heraus wärmend, wer leicht friert, sollte sie verstärkt verwenden: Gewürznelken können im Tee mitgekocht oder dem Gebäckteig beigemischt werden. Auch Zimt wird eine wärmende Wirkung nachgesagt. Er passt gut in verschiedene Gebäcke, Desserts sowie zu Milchreis. Ingwer gibt Speisen eine besondere Note, dazu wird beim Kochen eine kleine Portion in

die Speise geräfelt. Ingwer kann auch in Scheiben geschnitten und als

Tee genossen werden. Wer sehr pikante Menüs liebt, sollte zu Chili greifen, er heizt den Körper von innen ebenso wie verschiedene Sorten des Pfeffers. Eine Prise Muskat wird gerne Kartoffelgerichten beigegeben, seine Inhaltsstoffe sorgen ebenfalls für Wärme im Organismus; dieselbe Wirkung haben auch Knoblauch und Schnittlauch.

## Unterschiede bei den Geschlechtern

Grundsätzlich gilt zu beachten, dass

das Empfinden der eigenen Körpertemperatur sehr subjektiv ist. Während sich manche Menschen im Dezember in den eigenen Wohnräumen im T-Shirt wohlfühlen, sind andere im August in der Strickjacke unterwegs. Ob wir leicht frösteln oder rasch ins Schwitzen geraten, ist unter anderem vom Trainingszustand der Muskeln, von der Dicke der Fettschicht und auch vom Blutdruck abhängig. Ist dieser grundsätzlich tief, frieren wir leichter. Auch die Psyche kann beeinflussend wirken. Unter Stress neigen manche Menschen zu Schweissausbrüchen, andere frieren dagegen an den Extremitäten, weil die Stresshormone die Blutgefässe verengen. Auch das Geschlecht spielt eine Rolle: Gemäss Fachleuten frieren Frauen im Durchschnitt eher als Männer. Die Gründe: Sie ernähren sich tendenziell weniger fettreich als Männer. Frauen verzehren kleinere Portionen und haben von Natur aus einen angeregteren Stoffwechsel, dadurch produzieren sie weniger Wärme. Zudem ist die Hautstruktur der Frau anders beschaffen. Sie ist dünner und die Thermorezeptoren sitzen dichter an der Hautoberfläche, damit reagieren sie sensibler auf Kältereize. Dabei haben auch Luftbewegungen im Luftstrom eines Ventilators einen Einfluss. Bei Durchzug oder bei Klimaanlage verlieren unbedeckte Stellen an der Körperoberfläche leicht an Wärme. Bei diesem sogenannten Wind-Chill-Effekt können die subjektiv empfundene sowie die objektive Temperatur um mehrere Grade abweichen.



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



# Mein Ruhespender

## Bei Ängstlichkeit und Unruhe



- Lindert Ängstlichkeit
- Beruhigt und verbessert den Schlaf
- Pflanzlich aus Arzneilavendel
- Einmal täglich einzunehmen
- Rezeptfrei in Apotheken und Drogerien

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Schwabe  
Pharma AG

From Nature. For Health.

# Hörtest machen + ab mit den Kids in den Zoo.



**Jetzt  
mit jedem  
Hörtest:**

**Gratistickets  
für den Zoo in  
Ihrer Nähe.**

**Das  
Neuroth  
Plus.**

Erleben Sie mit unseren individuellen Hörlösungen die Welt wieder so, wie sie am meisten Freude bereitet.

[neuroth.com](http://neuroth.com)

**NEUROTH**

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN