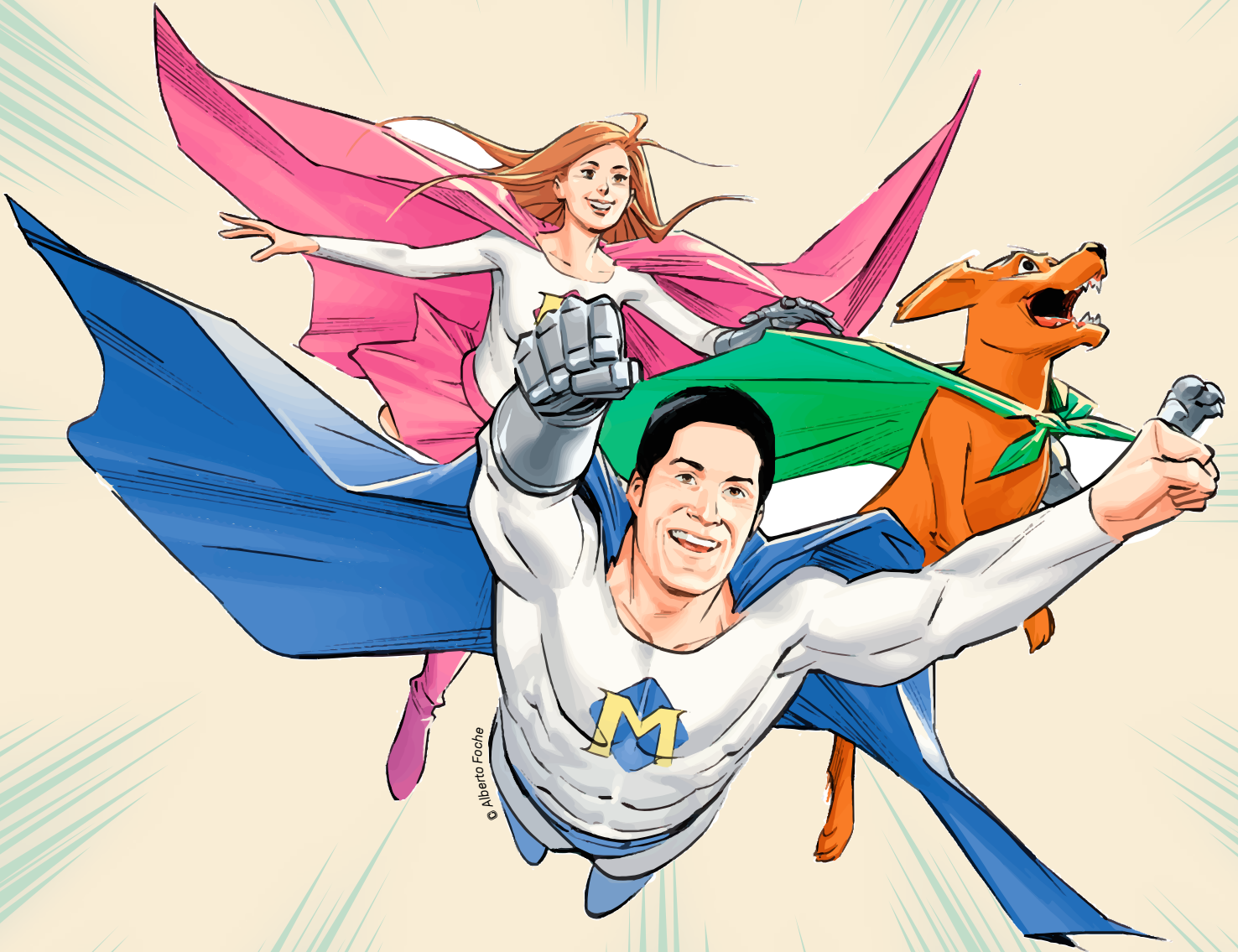


SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929



«ENTHINDERUNG»

Solmuco[®] & Solmucalm[®]

Erkältungshusten

Weniger husten, besser atmen.

Aus der
TV-Werbung



Freier durchatmen.

www.erkaltungshusten-ibsa.swiss



Hustensirupe IBSA, in der Schweiz hergestellt.

- Einfach drehen, frisch zubereiten.
- Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.
- Mit zahnschonendem Zuckerersatz.
- Für Diabetiker geeignet.

Löst den Schleim,
befreit die Atemwege.

Löst den Schleim und
beruhigt den Husten.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

WENN AUS SCHWÄCHE STÄRKE WIRD

Ich bin ein Kind der 80er-Jahre. Mein persönlicher Superheld hiess He-Man. Er war Master des Universums und kämpfte gegen Skeletor und die Evil Warriors. Später erweiterten die Macher der Comic-Serie das böse Duo um Hordak und die Schlangemenschen. Ich mag Menschen, die anderen zu Hilfe eilen, ihnen aus der Patsche helfen, ihnen die Hand reichen. Heute bin ich Mitte vierzig und immer noch das Kind im Manne. Heute heisst mein Superheld Michel Fornasier. Der heute 43-jährige Zürcher kam ohne rechte Hand zur Welt und erledigte im wahrsten Sinne des Wortes alles mit links.

Während seiner Jugend waren Mobbing, Diskriminierung und Ausgrenzung seine ständigen Begleiter. Aus Angst und Scham verheimlichte Fornasier seine Beeinträchtigung 35 Jahre lang, bis eine hochmoderne bionische Handprothese sein Leben veränderte und in vielerlei Hinsicht vereinfachte. Der ehemalige Finanzfachmann hing seinen damaligen Beruf an den Nagel und gründete die Stiftung «Give CHILDREN a Hand.» Gemeinsam mit Ärzten, Designern und Besitzern von 3-D-Druckern fertigt die gemeinnützige Organisation massgeschneiderte Handprothesen für Kinder. Somit reicht Michel Fornasier jedem Kind quasi die Hand.

Als Comic-Figur Bionicman betreibt Michel Fornasier eine besondere Form der Vergangenheitsbewältigung. Illustriert werden die Bände vom Zeichner David Boller. Damit haben Kinder mit ähnlichem Schicksal einen Superhelden, der ihnen Mut macht. An Schulen hält Michel Fornasier Vorträge und setzt sich für Mobbingprävention und Inklusion ein.

Michel Fornasier ist ein Superheld, der sich zum Ziel gesetzt hat, die Welt auf friedliche Art und Weise zu «enthindern.» Dies mithilfe von Nächstenliebe, Verständnis und einem grossen Herz für seine Mitmenschen.

Tauchen Sie ab Seite 6 ein in die beeindruckende Welt des Bionicman und geben auch Sie Kindern eine Hand. Mehr zu Michel Fornasier und der Stiftung «Give CHILDREN a Hand» erfahren Sie auf: www.givechildrenahand.com

Hakan Aki

PS: Nach über dreissig Jahren als Redaktionsleiterin möchte ich mich von Ihnen verabschieden.

Es war für mich eine intensive und interessante Zeit. Die Arbeit berührte mein Herz und sie bereitete mir immer grosse Freude.

Ich danke Ihnen für Ihre Treue, wünsche Ihnen beste Gesundheit, alles Gute und weiterhin viel Spass beim Lesen der Schweizer Hausapotheke.

Sylvia Felber

Ade Obstruktive Schlafapnoe

Grüezi Lebensfreude!

Wer Charles Neuenschwander heute sieht, kann sich kaum vorstellen, dass er früher zu erschöpft war, um an Familienfeiern teilzunehmen. Denn Charles Neuenschwander litt unter starker Tagesmüdigkeit. Beim Autofahren schlief er immer wieder an der roten Ampel ein. Als seiner Frau auffiel, dass er nachts fast seine Zunge verschluckte, drängte sie der Sache auf den Grund zu gehen. Nach einigen Untersuchungen war die Diagnose eindeutig: Eine Obstruktive Schlafapnoe. Nächtliche Atemaussetzer waren die Ursache für Charles Neuenschwanders chronische Erschöpfung.

Ca. 3 Millionen Schweizer sind betroffen¹

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 folgt eine deutliche körperliche Weckreaktion in Form lauten Einatmens.

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 CPAP* 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 Charles Neuenschwander probierte mehrere Modelle aus. Doch er kam mit der Maske einfach nicht gut zurecht und schaute sich nach einer alternativen Therapie um.

Wie funktioniert die Inspire Therapie mit dem Zungenschrümmacher?

Betroffenen, die an einer OSA leiden und mit der CPAP-Maske nicht zurechtkommen, kann die Inspire Therapie eine wirksame Alternative bieten. Die Inspire Therapie funktioniert auf Knopf-

druck und arbeitet im Einklang mit dem natürlichen Atemrhythmus. Dieser wird während des Schlafens kontinuierlich gemessen. Durch eine milde Stimulation werden auf natürlicher Grundlage die Atemwege offengehalten und der Schlaf in seiner Qualität unterstützt. Die Stimulation ist dabei so sanft, dass Betroffene nachts nicht gestört werden und morgens erholt aufwachen. Als Charles Neuenschwander auf die Therapie aufmerksam wurde, schöpfte er neue Hoffnung. Seit der Implantation und Aktivierung des Systems hat für ihn und seine Frau ein neuer Lebensabschnitt begonnen. Die Therapie kann Charles Neuenschwander über eine kleine Fernbedienung selbst steuern: Auf Knopfdruck aktiviert er das System abends vor dem Zubettgehen – und schaltet es am Morgen nach dem Erwachen wieder ab. „Nach der ersten Nacht mit Zungenschrümmacher bin ich morgens aufgestanden, habe das Gerät ausgeschaltet und die Welt war einfach in Ordnung.“ erzählt er glücklich.



Charles Neuenschwander (69), Inspire-Nutzer

„Ich fühle mich nun wie neugeboren, wenn ich morgens aufstehe!“

Für wen eignet sich der Zungenschrümmacher?

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).

Entdecken Sie die Therapie auf Knopfdruck

– die Alternative nach CPAP.

☎ 0800 / 555 186

🌐 www.InspireSleep.ch



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

* 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.

INHALT

06 Blickpunkt

Alles mit links

10 Akzeptanz

... ist lernbar

12 Schneeblindheit

Folgen und Behandlungsmöglichkeiten

14 Erkältungen

In der Regel harmlos

14 Impressum

16 Alltagsszene

Die Welt wird komplizierter

18 Wortweise

Ende

24 Genüsse

Die späten Jahre geniessen

27 Passende Geschenke

... für Senioren

29 Denken

Ich denke, also bin ich ...

32 Ernährung

Blähungen - was hilft?

40 Entlastungstage

Erholung für den Bauch

44 COPD

Oft verharmloste Lungenkrankheit

45 Familie

Ort der Geborgenheit

48 Haut und Haare

Das tut gut

49 Sozialphobie

Panik vor Menschen

53 Gemmotherapie

Vogelbeerbaum

54 Kuckuckskinder

Kind eines anderen

56 Entschlacken/Entgiften

Gesund leben

60 Schizophrenie

Kontrollverlust

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

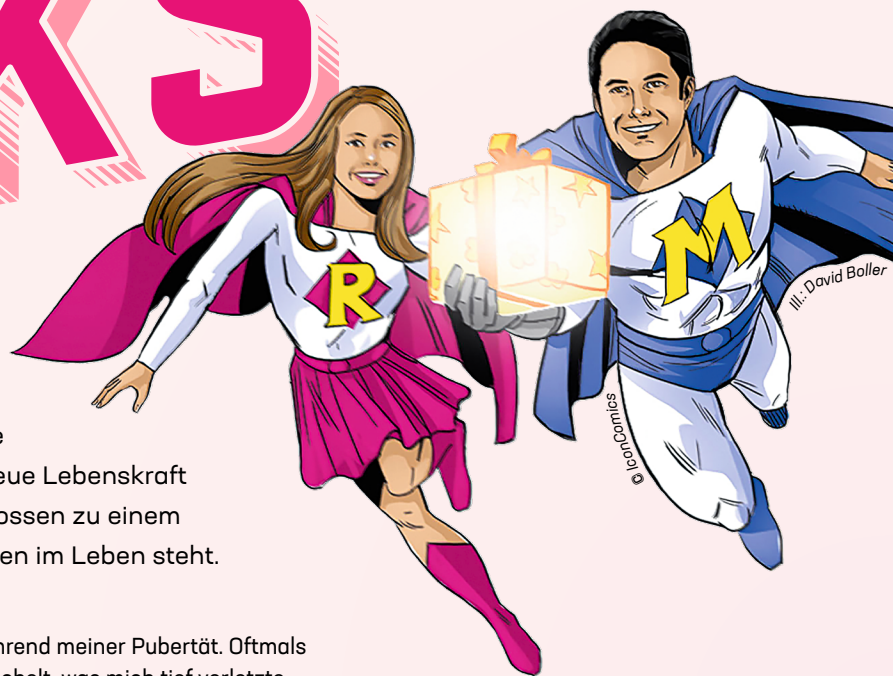
SUN-SNACK
TROCKENFRÜCHTE + NÜSSE
WWW.SUN-SNACK.CH



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



ALLES MIT LINKS



Michel Fornasier kam ohne rechte Hand zur Welt. Mobbing, Diskriminierung und Ausgrenzung erlebte er am eigenen Leib, bis ihm eine bionische Hand neue Lebenskraft verlieh. Dies machte den bis dato scheuen Zeitgenossen zu einem selbstbewussten jungen Mann, der mit beiden Beinen im Leben steht.

Als Bionicman setzt sich der ehemalige Finanzfachmann für Mobbingprävention und Inklusion an Schulen ein. Im Interview erzählt der heute 43-Jährige, wie er als Superheld Kindern eine Hand gibt und worauf es im Leben wirklich ankommt:

Michel, du kamst ohne rechte Hand zur Welt. Wie hat das deine Kindheit beeinflusst?

Zusammen mit meinem jüngeren Bruder, der anders als ich mit beiden Händen zur Welt kam, wuchs ich sehr behütet auf. Unsere Eltern legten grossen Wert darauf, uns gleichermassen – also mit gleich viel Liebe, aber auch mit derselben Stenge – zu erziehen, was sich für meinen weiteren Lebensweg als eine grosse Hilfe erweisen sollte.

Aufgrund deiner Beeinträchtigung war für dich vieles anders als bei Kindern ohne Handicap. Beschreib uns kurz dein damaliges Seelenleben.

Dass ich anders bin als meine Spielkameraden, fiel mir erst im Kindergarten auf. Sie waren mir bei vielem einen Schritt voraus. Während ihnen beispielsweise das Spielen mit Bauklötzen leicht von der Hand ging, tat ich mich schwer damit. Im Kleinkindalter hatte ich mir nichts dabei gedacht. Ich hatte einfach alles mit links erledigt.

Wurdest du ausgegrenzt oder gar gemobbt?

Zu spüren bekam ich mein «Anderssein» be-

sonders während meiner Pubertät. Oftmals wurde getuschelt, was mich tief verletzte. Es wäre vielleicht anders gewesen, wenn mich meine gleichaltrigen Kameraden, deren Eltern und andere, die mich sahen, direkt auf meine Beeinträchtigung angesprochen hätten.

Als grosser Fan der amerikanischen Basketball Profiligas wollte ich im Alter von 13 Jahren Teil der Basketballmannschaft meiner Heimatregion werden. Dazu fand ein lokales Aufnahmetraining statt. Euphorisch und voller Tatendrang fuhr ich an dieses Aufnahmecamp. Als der Aufnahmeleiter sah, dass mir die rechte Hand fehlt, zeigte er mir mit den Worten «Wir sind hier nicht bei den Paralympics» die rote Karte. Diese Aussage, ohne mich spielen gesehen zu haben, hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Wäre ich aufgrund schlechter Leistungen aussortiert worden, hätte ich es akzeptiert. So habe ich nicht einmal die Möglichkeit erhalten, mein Können unter Beweis zu stellen.

Wie bist du damit klargekommen?

Klar gab es Tränen der Enttäuschung. Immer wieder musste ich mir die Frage nach dem «Warum ich?» stellen. Ob zum Geburtstag, zu Weihnachten oder zu Ostern: Ich habe mir nichts sehnlicher gewünscht als eine zweite menschliche Hand. Mit der Zeit habe ich mein Schicksal akzeptiert und Frieden mit mir selbst geschlossen. Heute ist meine vermeintliche Schwäche meine grösste Stärke.

Zudem bin ich gesund, das ist ein Privileg – besonders in dieser Zeit.

Du hast deine Beeinträchtigung über drei Jahrzehnte verheimlicht. Warum das?

Eine fehlende Hand ist kein schlimmes, jedoch ein sichtbares Handicap. Offen zu meiner Beeinträchtigung zu stehen wäre eine Option gewesen. Da ich, wie bereits erwähnt, als Jugendlicher gemobbt wurde und von Natur aus eher schüchtern war, hatte ich mich dazu entschieden, meine fehlende Hand vor den Blicken der anderen zu verstecken und mich damit selbst zu schützen. Beim ersten Date mit meiner ersten grossen Liebe präsentierte ich ihr einen Gipsverband und behauptete, beim Skateboarden gestürzt zu sein. Natürlich konnte ich dies nicht ewig in die Länge ziehen. Irgendwann musste ich die Katze aus dem Sack lassen und legte die Karten auf den Tisch. Die Reaktion meiner damaligen Freundin tat mir als Teenager besonders gut. Sie sagte nur: «Michel, ich mag dich so wie du bist.» Heute ist sie Mutter von drei Mädchen und wir haben immer noch einen engen Draht zueinander.

Heute bist du im Besitz einer bionischen Hand. Wie kam es dazu?

Auf die bionische Hand aufmerksam wurde ich durch eine medizinische Fernsehsendung. Nach ein paar Wochen konnte ich den Träger der Hand ausfindig machen und wir verstanden uns

auf Antrieb. Der Mann, der damals an der Universität Zürich dozierte, half mir, an eine solche Prothese zu kommen. Es war ein langer, aber erfolgreicher Weg. Nach etwa neun Monaten war ich im Besitz der bionischen Hand. Sie hat mein Leben in vielerlei Hinsicht erleichtert, kein Vergleich zu meiner ersten Prothese, die ich aus kosmetischen Gründen im Alter von sieben Jahren bekam und eher widerwillig und selten trug.

Was ist das Besondere an deiner «Super-Hand?»

Meine bionische Handprothese ist rein muskelbetrieben, mit der ich beispielsweise meinem Hobby, dem Radfahren frönen kann. Im Schaft der Prothese befinden sich zwei Elektroden. Wenn ich mein Handgelenk nach oben bewege, tuschiert der Obermuskel die obere Elektrode und sorgt so dafür, dass sich die Hand öffnet. Bewege ich das Handgelenk nach unten, tuschiert der Untermuskel die untere Elektrode. So schliesst sich meine Hand wieder. Mir stehen derzeit 25 Griffmuster zur Verfügung, von denen ich drei standardmässig definieren und bei Bedarf ändern kann. Die Griffmuster werden regelmässig erweitert, sodass ich sie mir auf mein Smartphone laden kann. In der Schweiz tragen mittlerweile zwölf Menschen eine solche bionische Handprothese.

Sie deckt 15 Prozent der Mobilität einer menschlichen Hand ab und wiegt knapp drei Kilogramm. Es dauerte etwas mehr als ein halbes Jahr und bedurfte tägliche Trainings, um mich an meine bionische Hand zu gewöhnen. Heute bin ich dankbar für meine Hand und möchte sie nicht missen.

Die Technologie ist sehr komplex. Was ist noch möglich?

Da ist noch Luft nach oben, insbesondere was das Thema Geschwindigkeit und Gewicht angeht.

Kinder mit einer ähnlicher Beeinträchtigung sind Fan von Bionicman. Wie entstand er?

Die Hand verfügt über einen Index-Finger mit speziellem Überzug. Damit kann ich den Touchscreen des Tablets bedienen. Die Kinder, die den Finger sahen, verglichen ihn mit dem Finger von Spider-Man und löcherten mich mit Fragen wie: «Verleiht dir die Hand Superkräfte?» Natürlich habe ich das anfänglich verneint. Heute antworte ich: «Gut möglich.» Immer mehr Kinder äusserten den Wunsch nach einer bionischen Hand mit dem



© IconComics und Alberto Focche

«Spider-Man-Finger.» So habe ich mich entschlossen, meine Geschichte als Autor in den

IMMER MEHR SPORTUNFÄLLE PASSIEREN ZU HAUSE.

Original
DR. ANDRES
Wallwurzsalbe

Leitföhres, konzentriertes Wallwurzextraktpräparat auf der Basis von frischem Wallwurzextrakt.

Zur universellen Anwendung bei rheumatischen Beschwerden, Gelenk- und Muskelschmerzen, Arthritis und nach Unfall- und Sportverletzungen (Prellungen, Zerrungen etc.). 2-3 mal täglich im betroffenen Bereich einmassieren; auftragen.

Halbportionspackung: 30g Inhalt. Hinweis: Nicht auf offene Wunden auftragen. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

© Anemangelschule, Wallwurz-Extrakt, Dr. Andres Pharma AG, 8002 Zürich. Nur auf dem Kopf stellen.

Original **DR. ANDRES**
Wallwurzsalbe

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

Mund des Bionicman zu legen. David Boller, den ich durch die Arbeit bei Amnesty International kennengelernt hatte und der für DC Comics und Marvel zeichnete, konnte ich für die Illustrationen gewinnen.

Was bezweckst du mit der Figur?

In einem der Comic Abenteuer entwickelt ein Fiesling eine sternenschluckende Maschine. Für jedes Kind, das gemobbt wird, verschwindet ein Stern vom Himmel. Da Bionicman weiss, was bei Mobbing zu tun ist, besucht er Schule um Schule und berichtet den Kindern von der Geschichte. Damit wieder mehr Sterne am Himmel funkeln, hat sich Bionicman zum Ziel gesetzt, Kindern Mut zu machen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und auf friedliche Weise zu enthinderen. Für mich ist es eine Art Vergangenheitsbewältigung. Eine Rückmeldung eines Jungen, dem so wie mir eine Hand fehlt, zeigt, dass die Botschaft bei Kindern Gehör findet. Zwei seiner Schulkameraden mobbten ihn aufgrund seiner Beeinträchtigung, worauf der Junge vor sie trat und stolz kundtat: «Ja, ich habe nur eine Hand, aber Bionicman hat auch nur eine und ist ein Superheld. Also bin auch ich ein Superheld!» Und genau diese Haltung möchte ich bei Kindern erreichen.

Bionicman selbst ist Fan von ...

... Teenagern und Kindern, die eine sichtbare Beeinträchtigung haben und offen dazu stehen.

Du bist Gründer der «Give CHILDREN a Hand Foundation». Was genau steckt dahinter?

Den Ausschlag gab mein erster Besuch als

7-jähriger Junge beim Orthopädietechniker. Im Wartezimmer sah ich unzählige hautfarbene, menschenähnliche Hände und Beine aus Kunststoff. Der damalige Anblick traumatisierte mich so sehr, dass sich der Wunsch in mir manifestierte, eines Tages Prothesen für Kinder zu entwickeln und zu designen, die nicht furcht-einflössend auf sie wirken. So gründete ich die Stiftung «Give CHILDREN a Hand».

Aufgrund welcher Kriterien bekommen Kinder eine Hand?

Der Name der Stiftung lautet «Give CHILDREN a Hand». Uns ist es wichtig, dass es sich bei den Betroffenen um Kinder und um Handprothesen handelt. Zudem können die Kinder ihre Hand durch Schablonen mitgestalten. Als Superhelden können sie zwischen «Bionicman», dem weiblichen Pendant «Bionica» und «Bioc», einem Hund mit einer fehlenden Pfote, wählen. Alle Charaktere, die in Comicbüchern erscheinen, existieren auch im echten Leben.

Von welcher Summe sprechen wir bei den Kosten einer Prothese in etwa?

Der Preis einer Prothese beziehungsweise «Zauberhand» liegt zwischen 500 bis 1000 Franken.

Beteiligt sich die Invalidenversicherung an den Kosten?

Nein, damit die Kosten von der Invalidenversicherung übernommen werden können, muss die Prothese auf einer entsprechenden Liste aufgeführt sein. Das ist ein langer und kostspieliger Prozess. Unser Fokus liegt dabei in der Entwicklung und Finanzierung von Handprothesen für Kinder, welchen wir Hand in Hand mit Start-ups und Jungunternehmen umsetzen.

Wie entsteht solch eine Prothese?

Die Prothesen werden mithilfe von Body-Scangeräten und 3-D-Druckern hergestellt und

angepasst. Bis zur Fertigstellung einer Prothese dauert es in etwa acht Stunden. Die fertigen Einzelteile können, wie die einzelnen Griffmuster auch, nach dem Bausteinsystem zusammengesteckt werden. Der Schaft besteht aus weichem Material und ist bei 30 Grad waschbar. Die Kinderprothesen wiegen etwa 150 Gramm.

Wie nimmst du Kindern die Angst vor der Prothese?

Bald werden wir eine «Super Confidence Hand», eine Hand des Selbstvertrauens, vollgepackt mit Superkräften, welche auch Kinder ohne Beeinträchtigung in Form eines multifunktionalen Handschuhs tragen können, lancieren. Unsere Vision ist es, dass sich beeinträchtigte und nicht beeinträchtigte Kinder die Hand geben, um frei von Vorurteilen gemeinsam durchs Leben zu gehen.

Wie kann man euch - ausser mit Spenden - noch unter die Arme greifen?

Durch den Erwerb der Comicbücher. Deren Erlös kommt vollumfänglich der Stiftung «Give CHILDREN a Hand» zugute. Bionicman kann man auch als lebensgrosse Figur erwerben und so eine Handprothese für Kinder mitfinanzieren. Gleichzeitig hilft man mit der Superhelden-Figur, das Selbstvertrauen im Allgemeinen zu stärken.

Welche Projekte stehen in der Zukunft an?

Wir konnten mit Alberto Foche einen weiteren erstklassigen Zeichner gewinnen. Alberto stammt aus Barcelona, einer der Hochburgen in Sachen Comic-Illustrationen, lebt in Amerika und arbeitet ebenso wie seinerzeit David Boller für DC Comics und Marvel.

Wie lautet deine abschliessende Botschaft an die Kinder und deren Eltern?

Werdet nie (ganz) erwachsen.



© Marcel Tanner

© Beat Hürlimann



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

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

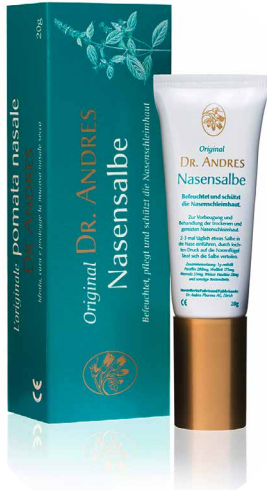
Dr. Andres Nasensalbe schützt vor Trockenheit, pflegt die Nasenschleimhaut, löst Verkrustungen und macht sie geschmeidig. Sie unterstützt die Regeneration der wunden und rissigen Nasenschleimhaut, lässt sich leichter reinigen und ist resistenter.

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.

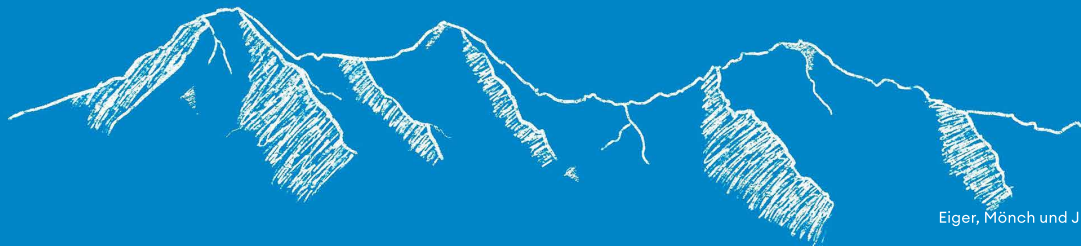
Bestellung mit Name und Anschrift
per Mail an
service@schweizerhausapotheke.ch
(Betreff: Nasensalbe)
Einsendeschluss: 15. Januar 2022



axapharm – Generika



Fragen Sie nach axapharm.



Eiger, Mönch und Jungfrau – 4'158 m

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar

Akzeptanz lernen



Das kann nicht sein. Das darf nicht sein. Diese Sätze gingen Ursula S. durch den Kopf, als ihr befristeter Vertrag in Zusammenhang mit einem IT-Projekt in einer Computerfirma auslief.

Die 38-Jährige konnte nicht verstehen, warum man ihr die gut gearbeitet hatte und im Team beliebt war, keine neue Stelle oder eine Verlängerung anbot. Sie geriet in eine tiefe Krise, zerstritt sich mit vielen ihrer Kolleginnen und Kollegen und zog sich immer mehr zurück. Sie weigerte sich zu akzeptieren, dass ihr Vertrag nicht verlängert wurde. So wie Ursula S. geht es vielen Menschen immer mal wieder. Es fällt ihnen schwer, Enttäuschungen, unangenehme Gefühle oder einen Verlust zu akzeptieren. Ob es sich um eine Lebenskrise wie eine Trennung oder Kündigung handelt, um eine schwere Krankheit, ein psychisches Problem oder um alltägliche Enttäuschungen, die nahe liegende Reaktion auf Dinge, die uns nicht gefallen oder die uns belasten, ist oft Widerstand oder Jammern, Kampf oder Aktionismus.

Solange sich ein Schmerz direkt auf die persönliche Realität und die Krise bezieht, in der eine Person steckt, ist der Kummer normal, Fachleute sprechen von «sauberen» Kummer oder Trauer. Das Weinen um einen Verstorbenen, die Wut und Enttäuschung angesichts eines zerplatzten Lebenstraums, all das gehört zum sauberen Kummer. Dieser ist oft stark, aber er hat auch eine wichtige Signalfunktion: Etwas Wertvolles, Kostbares ist verloren gegangen, beschädigt worden oder in Gefahr. Hingegen

entsteht der «schmutzige» Kummer immer dann, wenn man versucht, den «sauberen» Kummer zu kontrollieren und zu vermeiden. Wer nach einer Trennung seinen Schmerz in Alkohol ertränkt, nach der Kündigung mit Chefs und Kollegen einen Streit vom Zaun bricht, der ist zwar kurzfristig von den unangenehmen Gefühlen der Angst, Ohnmacht oder Trauer befreit, erzeugt aber durch die Vermeidung für sich selbst grosse Folgeprobleme bis hin zu Alkoholabhängigkeit oder Zerwürfnissen – also viel schmutzigen Kummer. Betroffenen kann es helfen, diese Einteilung respektive die eigenen Gefühle zuzulassen und den sauberen Kummer als etwas zu begrüssen, das weiterhilft oder sogar heilt.

Verschiedene Studien zeigen, dass das Vermeiden von Emotionen tatsächlich dazu führen kann, dass psychische Leiden stärker werden und sich Lebenskrisen vertiefen können. Der Satz «Versuch jetzt einmal nicht an einen rosa Elefanten zu denken», illustriert das gut. Genau das gelingt dann eben nicht mehr. Offenbar ist das Gehirn so konzipiert, dass es Dinge nicht willentlich vergessen kann. Im Gegenteil: Werden Gefühle bei psychischen Symptomen wie Ängsten, Depressionen oder Süchten unterdrückt, kann sich der Leidensdruck erhöhen oder sogar noch verstärken. Jeder und jede kennt die kleinen Enttäu-

schungen, mit denen wir es im Alltag zu tun haben. Doch gerade sie sind ein gutes Übungsfeld, um den eigenen Umgang mit Akzeptanz bewusster wahrzunehmen, zu verstehen und gegebenenfalls auch zu ändern.

Wir hadern im Alltag häufig mit Dingen, die wir nicht ändern können, von denen wir aber glauben, dass wir ein Anrecht darauf haben. Verregnete Ferien machen uns ärgerlich. Eine Busfahrerin, die den Fahrplan einhalten muss und die Türe trotz Klopfen nicht mehr öffnet, lässt uns wütend zurück. Sobald man sich darauf einlässt, wird man schnell feststellen, dass man auf unangenehme Situationen oder kleine Enttäuschungen oft mit Abwehr oder Empörung reagiert – und nur selten mit einer akzeptierenden Gelassenheit. Diese Reaktionen sind im ersten Moment verständlich. Dennoch kann es wertvoll sein, sich ab und zu auf solche kurzzeitigen Unbehaglichkeiten zu sensibilisieren. Hier kommt die Akzeptanz ins Spiel.

Warum Akzeptieren wichtig ist

Im Leben begegnen wir immer wieder Situationen, Personen oder Problemen, die nicht unseren Vorstellungen entsprechen und die uns vielleicht auch Leid zufügen. Akzeptanz bedeutet, diese erst einmal als gegeben hinzunehmen. Das hat nichts mit Aufgeben oder mit einer Niederlage zu tun, im Gegenteil: Solange wir gegen eine Sache ankämpfen, die wir nicht ändern können, verschwenden wir Zeit und Energie, die wir an anderer Stelle dringend brauchen. Etwas zu akzeptieren, bedeutet dagegen: Wir ersparen uns negative Gefühle wie Verzweiflung, Hilflosigkeit, Angst oder Zorn. Die Energie, die wir dadurch einsparen, können wir einsetzen, um Lösungen zu finden und unsere Lage zu verbessern. Akzeptieren lernen heisst auch, das Steuer über das eigene Leben wieder in die Hand zu nehmen. Heutzutage gehen viele Menschen davon aus, dass jedes Problem lösbar ist. In diesem Klima verlernen viele Menschen jedoch eine akzeptierende Haltung. Es ist vielfach belegt, dass eine offene und annehmende Haltung nicht nur für den Augenblick entlastet, sondern tatsächlich einen messbaren positiven Einfluss auf den Verlauf von schweren Krisen, Verlusterfahrungen sowie auf psychische und physische Leiden hat.

Das Zulassen von unangenehmen oder bedrohlichen Gefühlen und Gedanken ist ein wichtiger Schritt für den Akzeptanzprozess. Doch viele Menschen haben den Anspruch, permanent «gut drauf» sein zu

müssen. Beim Versuch, diesen Anspruch zu verwirklichen, drängen sie alles weg, was sie bedrücken oder ängstigen könnte.

Ein Bereich, in dem Akzeptanz oft schwerfällt, sind Liebesbeziehungen. Der amerikanische Psychologe und Autor Russ Harris geht davon aus, dass es sich gerade in Partnerschaften besonders lohnt, eine akzeptierende Haltung zu kultivieren: «Wenn Sie lernen, die Unterschiede zwischen Ihnen und Ihrem Partner wirklich zu akzeptieren, werden Sie merken, dass Ihre Frustration, Ihr Groll und Ihre Wut sich aufzulösen beginnen, sodass Sie die vielen Freuden geniessen können, die eine Beziehung Ihnen bietet.» Denn eines der zermürbendsten Themen in langen Partnerschaften sei der ewige Streit um die gleichen Kleinigkeiten und die Rechthaberei, die sich schnell einschleicht. Dass wir gerade bei unserem Liebespartner so intolerant gegenüber Macken oder Andersartigkeiten sind, hat laut Harris seinen Ursprung in unseren falschen Vorstellungen von Beziehungen. Liebe ist kompliziert, tut manchmal weh, und ein perfektes Gegenüber gibt es schlicht nicht. Weil wir diese Tatsachen über Liebesbeziehungen aber oft nicht wahrhaben wollen, versuchen wir unser Gegenüber zu ändern und zu kontrollieren, sobald uns etwas an

ihm nicht passt. Dabei wird übersehen, dass viele Paarkonflikte, beispielsweise über Unordnung, Verspätungen, Schweigen, letztlich auf tiefverwurzelte Charaktereigenschaften zurückgehen und kaum änderbar sind.

Ein praktischer erster Schritt ist laut Russ Harris, typische wiederkehrende und unfruchtbare Streitthemen einfach nicht mehr aufkommen zu lassen. Zunächst geht es darum, in einem Gespräch mit dem Partner/der Partnerin klar zu machen, welche typischen Dauerkonflikte es gibt. Als Nächstes versehen die Konfliktparteien immer wiederkehrende nervende Punkte mit einem möglichst plastischen Etikett wie «Zeitfresser» oder «das Verarmungsmonster». Wenn die «Streithähne» das nächste Mal verbal auf diesen sinnlosen Konflikt zusteuern, wird dieses Wort innerlich aufgerufen. Der Betroffene kann es sogar laut aussprechen!

Beide Geschlechter müssen lernen, damit umzugehen, nicht alles haben zu können, zu scheitern, im Leben immer mal wieder zu leiden, alt zu werden und irgendwann zu sterben. Wem es an Akzeptanz in diesem Bereich fehlt, dem kann eine tiefere Auseinandersetzung mit der Akzeptanz und ihren Gesetzen helfen.

Unsere Eltern, unsere Kinder, unsere Partner(innen) oder enge Freunde sind oft Quelle unserer Freude, aber auch für Schmerz und Enttäuschung.



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



Buchtip

Einige gute Ansätze, mehr Akzeptanz in wichtigen Beziehungen und Partnerschaften hinzubekommen, vermittelt das folgende Buch:

Russ Harris **«ACT der Liebe»**: Mit Hilfe der Akzeptanz- und Commitment-Therapie unnötige Kämpfe beenden, Differenzen klären und die Beziehung stärken. (Arbor Verlag, Freiburg 2015).

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



Schneeblindheit und ihre Folgen

Es passiert häufiger, als wir denken, und zwar überall dort, wo intensive Sonnenbestrahlung mit einem hohen Anteil an ultraviolettem Licht auf Schnee und andere sehr helle Erdoberflächen trifft. Es kann also nicht nur in den Bergen, sondern auch beim Segeln auf dem Meer oder gar bei einem Langstreckenflug zu «Schneeblindheit» kommen.

Die medizinischen Begriffe Photokeratitis sowie aktinische Keratose beschreiben den Zustand der sogenannten Schneeblindheit. Die Schneeblindheit stellt eine relativ schmerzhaft Verletzung der Hornhaut dar; bei schweren Fällen muss deshalb eine sofortige medizinische Behandlung erfolgen. Es beginnt mit einer relativ harmlosen Augenrötung und kann bei kompletter vorübergehender Blindheit mit dauerhaften Schäden enden. Zwar verträgt das Auge nicht nur Tageslicht, sondern auch diverse Sonneneinstrahlungen, sofern diese nicht direkt in das Auge fallen. Liegt jedoch ein erhöhter UV-Anteil vor, beziehungsweise werden die Augen nicht geschützt, können irreparable Schäden an der Hornhaut entstehen. Die Hornhaut übernimmt die Aufgabe des Absorbierens der UV-A-B-Anteile, welche im Sonnenlicht vorhanden sind.

Symptome der Verblitzung

Besonders gefährlich sind Schneeblindheit und Schweissblende (künstlich erzeugtes UV-Licht als Auslöser) deshalb, weil die Betroffenen noch nicht auf die Symptome aufmerksam werden, solange sie sich der Gefahr aussetzen. Wer sich der besonders starken UV-Strahlung in den Bergen aussetzt, ohne dabei eine Sonnenbrille zu tragen, riskiert eine sonnenbrandähnliche Verletzung des Auges. Dies liegt auch am Schnee, welcher die Sonnenstrahlen an strahlend schönen Wintertagen gefährlich reflektiert, doch er macht nicht blind. Besonders im Gebirge, wo die UV-Strahlung höher ist, muss der Mensch seine Augen besonders schützen. Die Ver-

blitzungen machen sich erst drei bis zwölf Stunden nach dem auslösenden Ereignis bemerkbar. Dazu gehören:

- Entzündete und auffallende Augenrötung
- Fremdkörpergefühl
- Starke Augenschmerzen
- Lichtempfindlichkeit
- Verstärkter Tränenfluss
- Zwanghaftes Schliessen der Augen (Lidkrampf)
- Verschlechterung der Sehkraft

Wenn die Augen verblitzt sind, werden sie schnell sehr lichtempfindlich. Das beginnt mit stärkerem und häufigerem Zusammenkniefen der Augen und reicht bis hin zu stechenden Schmerzen, sobald das Auge offenbleibt. Diese Lichtempfindlichkeit führt eben oft - wie erwähnt - zu einem Lidkrampf, bei dem der Betroffene beginnt, das Auge zwanghaft zu schliessen, um die Situation erträglicher zu gestalten. Die klassische Verblitzung nach dem Skifahren verursacht meist nur leichte Hornhautschäden, die das Auge selbst heilen kann. Erfahrungsgemäss sind die kaputten Zellen ein bis zwei Tage später so weit abgestossen, beziehungsweise die Hornhaut so erneuert, dass die Beschwerden abklingen. Deshalb gilt es, die Augen so rasch als möglich zu entlasten, wenn erste Symptome, wie oben beschrieben, bemerkt werden. Das heisst: Weitere Sonneneinstrahlung vermeiden; kein Augenreiben; keine Kontaktlinsen tragen; ein kühles Baumwolltuch auf die geschlossenen Augen legen und sich wenn möglich in dunklen Räumen aufhalten. Helfen können in vernünftiger Masse eingenommene rezeptfreie Schmerzmittel, Tropfen

und Salben mit entzündungshemmender Wirkung.

Die Augenentzündung und die damit verbundenen starken Schmerzen treten häufig erst am Abend oder in der Nacht auf. Wenn selbst kalte Auflagen und Bettruhe im abgedunkelten Raum nicht helfen, um diese Beschwerden abklingen zu lassen, suchen Patienten mit Verblitzungen noch spät in der Nacht Hilfe beim Augenarzt. So lässt sich feststellen, wie sehr die Hornhaut in Mitleidenschaft gezogen wurde. Ist die Verbrennung stark, können ohne ärztliche Behandlung irreparable Schäden wie Narben zurückbleiben, die auch das Sehvermögen beeinträchtigen.

Fazit: Eine Sonnenbrille oder Gletscherbrille der Kategorie 4 mit entsprechenden Schutzelementen an den Seiten bietet bereits eine hohe Sicherheit. Linsen mit UV-Schutz schützen nur bedingt, da die nicht bedeckten Augenpartien keinen Lichtschutz haben. Wer sich also an einfache Grundregeln hält, spielt nicht mit der Gesundheit seiner Augen!

(Quellen: www.swica.ch/www.zeit.de)



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



Impfen ist nur die halbe Covid – Lösung

Weil sich bis zu 50 Prozent der doppelt Geimpften mit neuen Covid-Varianten anstecken können, wird das körpereigene Immunsystem immer wichtiger. Impfen allein ist darum nur noch der halbe Schutz.

Wer sich selbst und auch seine Kontaktpersonen möglichst vollständig schützen will, muss sich auch um die Pflege eines möglichst aktiven Immunsystems kümmern.

Es gibt eine Vielzahl von pharmazeutisch gut erforschten antiviralen Pflanzen. Die Extrakte aus diesen Pflanzen zeigen zwei Hauptwirkungen im menschlichen Körper. Sie aktivieren das eigene Immunsystem und bauen eine Barriere gegen das Eindringen von Viren in die menschlichen Körperzellen. Wenn man zudem weiss, dass sich

antivirale Pflanzen nie von neuen Viren-Varianten austricksen lassen, gewinnt der Schutz durch sie eine ganz neue Dimension.

Für eine optimale Schutzwirkung sollte man eine ausgewogene Mischung solcher Extrakte verwenden. Der Propolis-Holunder Mundspray von Herbamed erfüllt diese Anforderungen.

Der Firma ist es gelungen, im ersten Covid-Jahr noch ohne Impfmöglichkeiten alle Mitarbeiter und ihre Familien mit keinem einzigen Ansteckungsfall zu schützen. Der Mundspray enthält Propolis, Extrakte aus sechs antiviralen Pflanzen (Sambucus nigra, Eleutherococcus, Echinacea angustifolia, Glycyrrhiza glabra, Ceanothus americanus, Eriodictyon californicum) und Zink, das ebenfalls der Immunsystem-Pflege dient.






Dr. pharm. Christoph Bachmann, geboren 1953, studierte zuerst vier Semester Germanistik und wechselte dann auf Pharmazie. Er bildete sich in Komplementärmedizin weiter, speziell in der Phytotherapie. Während 32 Jahren arbeitete er in seiner eigenen Apotheke und versuchte, die Gegensätze

zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin zu überwinden. Bei seinen Beratungen folgte er seiner Philosophie: So pflanzlich wie möglich, so synthetisch wie nötig.



IM WACHSTUM LIEGT DIE KRAFT NATÜRLICH GESUND

GEMMOTHERAPIE von PHYTOMED

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

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

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



www.phytomed.ch

 Hergestellt in der Schweiz



Vita Chondrocurma

Damit Bewegung Spass macht – Vitalstoffe für Ihre Knorpel, Knochen und Gelenke

- ⊕ Für Gelenke und Bewegungsapparat
- ⊕ Für normale Funktion von Knorpel, Knochen und Muskeln
- ⊕ Zur Bindegewebsbildung (z.B. Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen)
- ⊕ Mit Curcuma Wurzelextrakt und Astaxanthin



Drink: Plus 10g Kollagenhydrolysat

Kapseln: Mit OPC-Traubenkern Extrakt und Ingwer Wurzelextrakt

Mit Curcuma, Astaxanthin, Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Vitaminen und Spurenelementen

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Besser leben.


In der Regel harmlos

Die Symptome einer Erkältung, einer Virusinfektion der oberen Atemwege, kennen wir alle: Der Hals schmerzt und die Nase läuft. Ein Erwachsener ist oft mehrmals im Jahr erkältet, Kinder sogar bis zu zehnmal.

Ein typisches Symptom des grippalen Infekts ist der Schnupfen. Breiten sich die Viren weiter im Körper aus, sind Halsschmerzen und Husten möglich, ebenso sind ein allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen charakteristische Erkältungssymptome. Auch wenn eine Erkältung unter der Bezeichnung «grippaler Infekt» bekannt ist, mit der richtigen Grippe (Influenza) hat sie in der Regel nichts zu tun.

Ein Nieser genügt

Wissenschaftler haben den Grund für die starke Verbreitung von Erkältungsviren entdeckt: Ein einziger Nieser einer infizierten Person füllt den ganzen Raum mit Tausenden Erregern. Werden diese von anderen Menschen eingeatmet, können sie ebenfalls erkranken. Kinder sind gegenüber grippalen Infekten besonders anfällig. Das kindliche Immunsystem befindet sich noch im Aufbau und muss gegen die leicht übertragbaren, unterschiedlichen Erreger erst einmal Abwehrstoffe bilden. Fachleute gehen deshalb davon aus, dass bei Kindern bis zum Schulalter acht bis zwölf grippale Infekte pro Jahr durchaus normal sein können und kein Anlass zur Besorgnis besteht.

Zudem haben wir Menschen im Herbst oft ein schwaches Immunsystem. Schleimhäute in Nase und Rachen kühlen durch die kalten Temperaturen ab. Als Folge ziehen sich die Gefässe zusammen und die Durchblutung unserer Schleimhäute verschlechtert sich – perfekte Bedingungen für Erkältungsviren. Haben sich diese in den Schleimhäuten eingenistet, fängt nach einer Inkubationszeit von zwei bis drei Tagen der Hals zu kratzen und die Nase zu kribbeln an – der Verlauf einer Erkältung beginnt. Meist ist das Schlimmste innerhalb einer Woche überstanden.

Das ganze Jahr aktiv

Bis die Symptome ganz verschwunden sind, kann es aber auch schon mal etwas länger dauern. Vor allem Husten kann hartnäckiger sein. Bis dieser komplett ausgestanden ist, dauert es bei Erwachsenen im Schnitt 18 Tage. Auch bei Kindern kann Husten mitunter drei Wochen lang anhalten. Bei Babys, Säuglingen und Kleinkindern greift eine Erkältung manchmal auf das Ohr über und führt zu einer Mittelohrentzündung.

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 • **Abonnementdienst** Industriestrasse 37, 3178 Böisingen, 031 740 97 62, abo@schweizerhausapotheke.ch

Erkältungsviren gibt es das ganze Jahr über. Die Anfälligkeit für Erkältungen in den heissen Monaten lässt sich unter anderem auf grosse Temperaturunterschiede zwischen hohen Aussentemperaturen und klimatisierten Innenräumen zurückführen. Diese Temperaturunterschiede können die Schleimhäute austrocknen und unser Immunsystem schwächen. Ebenso vermindern ausgiebige Sonnenbäder die Körperabwehr.

Bewährte Hausmittel

Das beste Mittel gegen eine Erkältung: Sie erst gar nicht entstehen lassen. Das ist zwar nicht immer möglich, dennoch kann man versuchen, einer Erkältung richtig vorzubeugen. Wichtig ist, trockene Luft zu meiden, damit die Schleimhäute nicht austrocknen. Eine gesunde Ernährung und Bewegung helfen dabei, das Immunsystem zu stärken. Zudem sollte man regelmässig seine Hände waschen, um Viren zu beseitigen, und sich möglichst nicht ins Gesicht fassen.

Chili, Holunder, Honig, Ingwer: Manche Lebensmittel sind nicht nur fein, sondern können auch als Hausmittel bei einer Erkältung dienen.

- Chili:** eine feurige Speise mit Chili, heizt dem fröstelnden Körper von innen ein. Das scharfe Gewürz fördert auch die Durchblutung der Schleimhäute in den Atemwegen - unser Immunsystem wehrt die Krankheitserreger dadurch besser ab. Chili hat zudem einen schleimlösenden Effekt.
- Holunder:** Holunderblüten enthalten ätherische Öle sowie Flavonoide und Gerbstoffe. Als Hausmittel gegen eine Erkältung wirkt er schweisstreibend und schleimlösend. Der aromatische Saft aus der Holunderbeere enthält viel Vitamin C und eignet sich als Heissgetränk für Schwitzkuren während einer Erkältung.
- Honig:** Honig lindert als Hausmittel bei Erkältung nicht nur quälenden Reizhusten, indem er die Schleimhäute im Rachen beruhigt. Durch seine antibakterielle Wirkung macht er zudem viele Krankheitserreger unschädlich.
- Ingwer:** Die Traditionelle Chinesische Medizin vertraut seit Jahrhunderten auf die heilende Wirkung der scharfen Knolle. Wenn es draussen kalt ist, sorgt der Ingwer (beispielsweise als Tee) für wohlige Wärme von innen.

Urs Tiefenauer



WALA
Arzneimittel



Übelkeit?
Verdauungs-
schwäche?

Verdauungshelden

**WALA Magen-Darm
Globuli velati**

bei Verdauungsbeschwerden

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
WALA Schweiz AG, 3011 Bern.

www.wala.ch



ALLTAGSSZENE

Die Welt wird komplizierter

Vielleicht meine ich das nur, weil ich schon etwas älter bin, vielleicht ist es aber wirklich so: Die Welt wird offenbar zunehmend komplizierter ...

Nachdem die Corona-Massnahmen weitestgehend aufgehoben sind, möchte ich auch wieder einmal etwas erleben, statt nur immer zu Hause zu hocken. Und so mache ich mich auf einen Ausflug in die Ostschweiz. Nach einem längeren Spaziergang habe ich Lust auf einen Kaffee und finde ganz zufällig ein Restaurant am See. Wie es scheint, ist das ein neueres Gebäude. Top modern eingerichtet, gross, hell und ausgestattet mit ganz speziellen Bildern und Skulpturen. Einrichtungen sind ja bekanntlich Geschmacksache. Mir gefällt das Interieur nicht besonders, doch meine Lust auf einen Kaffee ist zu gross, um in diesem Moment darauf verzichten zu können. Ausserdem habe ich noch ein anderes Bedürfnis ...

Also setze ich mich an einen Tisch, bestelle meinen Kaffee und während der Kellner meine Bestellung besorgt, mache ich mich auf den Weg ins Untergeschoss. Dort sollen nämlich die Toiletten sein. Tatsächlich sehe ich dort drei Türen. Auf einer Türe klebt ein

Schild «privat», die beiden anderen Türen sind auch mit je einem Schild gekennzeichnet. Uiuui ... aber was bedeuten jetzt diese beiden Schilder ...? Klar, eine dieser Zeichnungen bedeutet sicher «Herren», das andere Schild müsste dann logischerweise «Damen» bedeuten. Doch mir gelingt es tatsächlich nicht, diese beiden supermodernen Kritzeleien auseinanderzuhalten. Woran könnte ich jetzt erkennen, welches Schild für die Damen und welches für die Herren gilt? So stehe ich einen Moment ratlos vor den Türen. Dann kommt plötzlich eine ältere Dame mit dem gleichen Bedürfnis wie ich, und auch sie steht ratlos vor diesen beiden Schildern, beziehungsweise vor diesen beiden Türen. Wir blicken uns kurz an und wissen nicht so recht, ob wir jetzt über diese Situation lachen oder uns ärgern sollten. Schliesslich öffne ich eine Türe und siehe da: Ich habe zum Glück die richtige Türe erwischt, ich erblicke nämlich zwei Pissoirs. Also endlich kann ich das tun, was ich tun muss.

Sehr modernes Design

Nachdem ich das getan hatte, was ich tun musste, will ich noch die Hände waschen. Doch so banal das klingt, so einfach ist es dann leider nicht. Ich stehe vor einem Lavabo mit einem ziemlich ungewohnten Wasserhahn. Ein top modernes Design hat es. Die Frage ist jetzt nur, wie man dieses Ding bedient. Ich halte meine Hände unter diesen undefinierbaren Stöpsel, in der Hoffnung, dass dann ein Sensor meine Hand erkennt und dass dann das Wasser fliesst. Doch weit gefehlt. Es läuft gar nichts. Also muss ich irgendetwas tun. Ich drücke von oben auf den Hahn. Das geht nicht. Ich ziehe das Ding nach oben. Geht auch nicht. Ich drehe daran, zuerst nach rechts. Geht nicht. Ich drehe nach links. Geht auch nicht. Ich drücke diesen scheusslichen Stöpsel nach hinten. Geht auch nicht. Vielleicht nach vorne? Fehlanzeige, auch das geht nicht. Ich überlege einen Moment und das Ding beginnt mich zu nerven. Ist das jetzt ein Geschicklichkeitstest? Ein Intelligenztest? Oder ist es letztlich doch noch ein Wasserhahn? Drücken, ziehen, drehen und stossen kann es nicht sein. Wenn also eine Bewegung nichts bringt, braucht es offensichtlich eine Kombination von mehreren Bewegungen. Vielleicht muss ich darauf drücken, und gleichzeitig drehen? Oder daran ziehen und gleichzeitig drehen? Oder nach hinten drücken und gleichzeitig drehen oder nach vorne ziehen und gleichzeitig drehen? Oder vielleicht sogar daran ziehen und gleichzeitig drücken und drehen ...? Oder daran stossen, heben und auf die andere Seite drehen ...?

Ja, endlich, jetzt geht etwas! Tatsächlich fliesst jetzt Wasser aus diesem Hahn. Was ich jetzt genau getan habe, kann ich schon nicht mehr nachvollziehen. Und leider ist mir das Wasser noch etwas zu warm, ich hätte es gerne kälter. Also versuche ich es noch einmal. Mit drücken, drehen, daran stossen, ziehen, gleichzeitig ziehen und drücken, gleichzeitig stossen und drehen, vielleicht auch gleichzeitig heben, drücken und drehen ...? Endlich sind meine Hände gewaschen. Aber wie stelle ich das Ding jetzt wieder ab? Das will ich jetzt gar nicht mehr wissen, im Restaurant steht nämlich sicher schon mein Kaffee bereit und diesen will ich warm trinken, nicht kalt. Ich lasse das Wasser laufen und mache mich auf den Weg zurück ins Restaurant - und mache mir dabei schon noch ein paar Gedanken. Wer - um Himmels Willen - kommt auf die Idee, einen solchen Wasserhahn zu entwickeln? Und wer ist bereit, einen solchen Wasserhahn herzustellen? Welcher Innenarchitekt wählt für ein neues Gebäude einen solchen Wasserhahn aus? Was will man damit bezwecken? Einfach modern sein?

Oder die Kundschaft des Restaurants ärgern? Müsste man den Designer, den Hersteller, den Innenarchitekten und den Wirt dafür nicht mit einem mindestens 20-jährigen Berufsverbot bestrafen? Ich weiss es nicht, ich weiss nur, dass ich mich jetzt ein wenig geärgert habe und ich denke mit Wehmut an die Zeiten

zurück, in denen ein Wasserhahn noch wie ein Wasserhahn aussah und ich diesen noch ohne Bedienungsanleitung an- und abstellen konnte. Links ein einfacher Griff für das warme Wasser (rot markiert), rechts ein Griff für das kalte Wasser (blau markiert), nach links drehen, zum Öffnen und nach rechts drehen zum Schliessen und in der Mitte der Wasserhahn. Tja, die Welt wird offenbar komplizierter. Mit einem solchen Wasserhahn werden

die Hände nicht sauberer - und das in der heutigen Corona-Zeit, wo doch Hygiene gross geschrieben wird ...

Parkuhren

Vor einem ähnlichen Problem stand ich kürzlich schon, als ich eine top moderne

Parkuhr bedienen wollte. Zu allem Übel hatte ich meine Brille nicht dabei. Ich sah dann nur ganz verschwommen etwa zwanzig kleine Piktogramme und eine Tastatur mit dem gesamten Alphabet und den Ziffern von 0 bis 9. Dazu ein Display. Die Bedienungsanleitung war derart kompliziert verfasst, dass man hätte glauben können, ein Chinese hätte diese nach seiner ersten Deutschlektion als Prüfung schreiben müssen. Ich schaffte es tatsächlich nicht, diese Parkuhr zu bedienen. Und so liess ich es darauf ankommen. Ich liess mein Auto auf dem Parkplatz stehen, ohne etwas zu bezahlen. Hätte ich eine Busse erhalten, dann hätte ich mich bei der entsprechenden Stadtverwaltung beschwert und verlangt, dass mir jemand die Bedienung dieser Parkuhr erklärt hätte. Vielleicht - so dachte ich - wäre sogar die zuständige Behörde mit diesem unmöglichen Gerät überfordert gewesen. Das hätte ich dann logischerweise mit einer unglaublichen Genugtuung zur Kenntnis genommen!

Panta rhei

«Panta rhei» (alles fliesst), sagten schon die Griechen. Ich bin nicht sicher, ob sie das auch so formuliert hätten, wenn sie gewusst hätten, welche Wasserhähne wir im 21. Jahrhundert entwickeln. Vielleicht hätten sie dann den

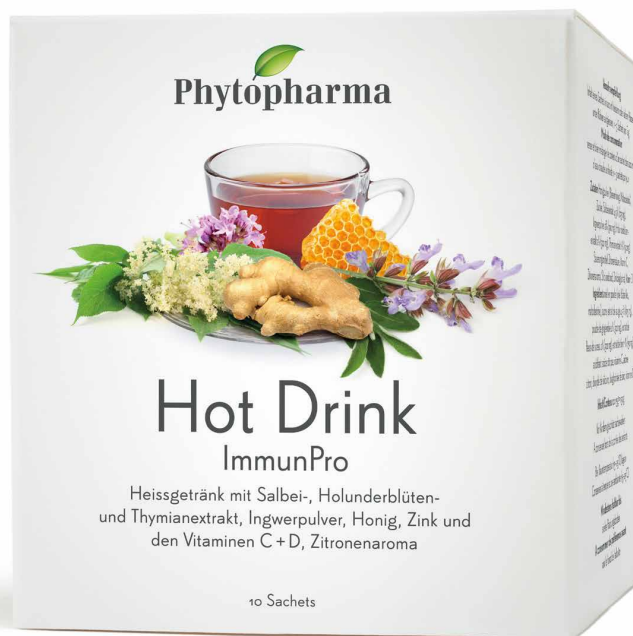
Satz anders formuliert: «Fast alles fliesst». Oder vielleicht: «Vieles fliesst gut, anderes fliesst weniger gut». Oder noch besser: «Alles fliesst gut, ausser das Wasser aus neuen Hähnen».

Wie auch immer: Die Welt bewegt und verändert sich - und das ist auch gut so. Leider aber verändert sich nicht unbedingt immer alles zum Besseren. Manchmal stelle ich mir schon die Frage, wer Ideen für derartige neue Kreationen (zum Beispiel bei Wasserhähnen oder Parkuhren) hervorbringt. Oder meine ich das nur, weil ich jetzt nicht mehr ganz so jung bin? Allerdings: Es gibt Menschen, die noch 20 oder 30 Jahre älter sind als ich. Wie gehen wohl sie mit solchen unmöglichen Kreationen um? Könnte es sein, dass schon bald alle, die über 50 Jahre alt sind, nur noch zu Hause bleiben müssen, weil sie die Parkuhren nicht mehr füttern und im Restaurant den Wasserhahn nicht mehr bedienen können ...?

Hoffentlich nicht!

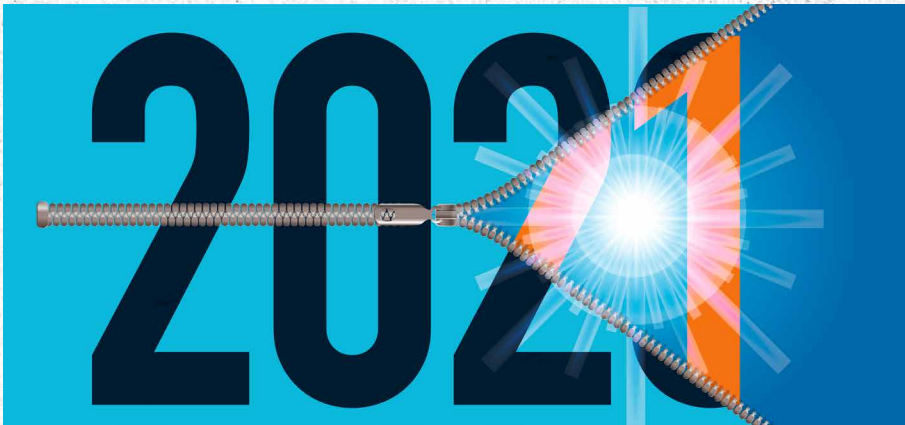


Albin Rohrer ist Berater, Coach, Autor, Kurs- und Seminarleiter sowie Musiklehrer.



Die natürliche Alternative für die ganze Familie.
Kommen Sie gesund durch den Winter.

Pharmacode 7183015



Ende

«Am Ende wird alles gut sein. Und wenn es nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.»

Dieses Bonmot stammt vom brasilianischen Schriftsteller Fernando Sabino. Sucht man im Internet danach, so findet man es millionenfach, aber die allermeisten Zitierenden schreiben es fälschlicherweise Oscar Wilde oder John Lennon zu.

Aussagen unkritisch zu übernehmen und sie ungeprüft weiterzugeben, ist keine Erfindung unserer Zeit: Seit jeher liessen Menschen sich von vermeintlich Wissenden in die Irre führen

und manipulieren. Heute ist es aber durch das weltweite Netz und insbesondere die sozialen Medien viel einfacher geworden, Falschmeldungen zu verbreiten. Fake News, ein Begriff, der in der Ära Trump traurige Berühmtheit erlangte. Nun lebt er mit Covid-19 erst recht auf. Und ich spreche nicht von Informationen, die der Auffassung der Regierung und anerkannter Wissenschaftler widersprechen, denn solche sind durchaus legitim, sofern sie auf Fakten beruhen. Ich denke an all das Abstruse und Absurde, woran ein nicht unbeträchtlicher Teil der Bevölkerung glaubt - vermutlich gerade weil es sich so unglaublich anhört. So war beispielsweise laut einer Umfrage jeder fünfte US-Amerikaner davon überzeugt, mit der Covid-Impfung einen Mikrochip eingepflanzt zu bekommen.

Zurück zu Sabinos Zitat. Für 2021 stimmt es sicher nicht. Zu Ende ist das Jahr nämlich - aber gut?! Andererseits ... An den 365 Tagen, 5 Stunden, 48 Minuten und 46 Sekunden, die unser Planet braucht, um die Sonne einmal zu umkreisen, lässt sich zwar nicht rütteln. Doch das Jahr am 1. Januar zu starten, ist reine Willkür: So begann es etwa im alten Ägypten mit der Nilschwemme, laut dem antiken römischen Kalender am 1. März.

Nur weil dieses Jahr mit all seinen pandemiebedingten Vorschriften, Einschränkungen und Zwängen mir nicht gefallen hat, wird Sylvester allerdings nicht verschoben werden, bis alles wieder gut ist. Mir bleibt folglich nichts anderes übrig, als mein individuelles Jahresende auf einen Tag zu legen, den ich persönlich für geeignet halte.

Auf morgen also. Denn an jedem Tag schliesst sich ein Jahreskreis, an jedem Tag beginnt ein neuer. Ob das Ende gut war, hängt von meinem Blickwinkel ab. Ob das kommende Jahr gut wird, von meiner Blickrichtung.



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

Webseite der Autorin: www.selbstliebe.ch

Zweithaar und Haarersatz in riesiger Auswahl

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

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



Moderner Haarersatz aus Spezialistenhand ist unsichtbar.

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

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

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

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

zertifiziertes Qualitäts-Managementsystem ISO 9001:2008

Mit Wärme die **Schmerzen** lindern

Bei Muskel- und Gelenkbeschwerden

Verspannungen nach der Arbeit, Muskelschmerzen nach dem Sport: Im Alltag zeigt der Bewegungsapparat immer wieder mal Überlastungen an. Oft sorgt schon Wärme für eine deutliche Verbesserung der Beschwerden und trägt zur Regeneration bei.

Jeder Mensch hat etwa 650 Muskeln und jeder einzelne kann im Laufe des Lebens einmal Beschwerden verursachen. Oft kommt es beispielsweise zu Muskelschmerzen, aber auch Krämpfe und Muskelschwäche sind unangenehme Beschwerden, die von der Muskulatur ausgehen können.

Was dahinter steckt

Die Ursachen von Muskelschmerzen sind vielfältig. Sie reichen von Überlastungen über Verletzungen bis hin zu Erkrankungen wie etwa Rheuma oder eine diabetisch bedingte Nervenschädigung. Auch eine unbemerkte Mangelversorgung mit Vitaminen oder Mineralstoffen kann zu Muskelbeschwerden führen.

Oft schmerzen die Muskeln aber auch, weil sie im Alltag einseitig belastet werden. Beim Autofahren, beim Sitzen am Schreibtisch oder beim Stehen am Arbeitsplatz verhärten die Muskeln oft stundenlang in derselben Position und werden nicht ausreichend bewegt. In der Folge treten schmerzhafte Verspannungen, meist im Nacken oder im Rücken, auf.

Risikofaktor Sport

Eine weitere Gefahrenquelle stellt der Sport dar. Wer seinen Muskeln zu viel zumutet, sie einseitig oder falsch belastet, riskiert Schäden am Bewegungsapparat. Häufig kommt es zu Muskelkater – Mikroverletzungen in den Muskelfasern. Ebenso wie bei Sportverletzungen sollten bei körperlicher Überanstrengung die betroffenen Muskeln zunächst entlastet und

gekühlt werden, um Schwellungen vorzubeugen.

Damit die Muskeln genügend Zeit zur Regeneration haben, ist eine Auszeit vom Sportprogramm angeraten. Doch die Ruhephase bedeutet keinesfalls Stillstand: Die strapazierte Muskulatur sollte moderat bewegt werden – beispielsweise durch einen Spaziergang oder leichte Gymnastik – um ihre Mobilität zu bewahren.

Schmerzen in den Gelenken?

Gleiches gilt für die Gelenke. Auch sie sind anfällig für Verletzungen. Im Alltag können sie schnell überlastet werden, etwa durch eine körperliche Fehlstellung, falsches Heben und Tragen sowie Übergewicht. Gelenkschmerzen können aber auch krankheitsbedingt auftreten.

Verbreitet sind Gelenkentzündungen (Arthritis) und weitere Formen von Rheuma wie Gicht oder Osteoporose. Schmerzen am Gelenk sind am häufigsten allerdings altersbedingt.

Wärme für beanspruchte Muskeln

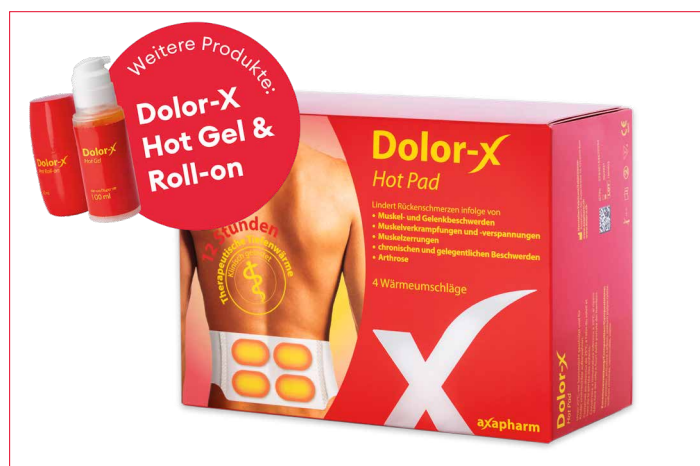
Muskel- und Gelenkbeschwerden schränken die Mobilität der Betroffenen teils erheblich ein. Um Schmerzen zu vermeiden, werden oft Schonhaltungen eingenommen. Allerdings verfestigen sich dadurch die Beschwerden und andere Muskeln und Gelenke können überlastet werden. Ausserdem kann sich eine Fehlstellung im Bewegungsapparat ausprägen, die weitere Schmerzen verursacht. Um dies zu vermeiden, sollten Muskel- und Gelenkbeschwerden sorgfältig behandelt werden.

Je nach Intensität bieten sich bei Gelenkbeschwerden verschiedene Behandlungsoptionen an. Die unterschiedlichen Therapieansätze zielen darauf ab, die Ursachen – sofern möglich – zu beheben und die Schmerzen zu lindern. Um letzteres zu erreichen, kommt die Wär-



therapie zur Anwendung. Dabei wird dem betroffenen Gelenk oder Muskel durch Bäder, Gels, Packungen, Pflaster oder Umschläge Wärme zugeführt. Diese fördert die Durchblutung und verbessert so die Versorgung der Gewebe mit

Nährstoffen und Sauerstoff. Auch kann Wärme dazu beitragen, dass sich verspannte Muskeln lockern und so der Schmerz nachlässt.



Besser *leben* mit COPD



Ein Selbstmanagement-Coaching der Lungenliga verhilft COPD-Betroffenen nachweislich zu einer höheren Lebensqualität.

Auswurf, ständiger Husten und Atemnot schon bei geringen körperlichen Belastungen: Wer an der chronisch obstruktiven Lungenkrankheit (COPD) leidet, hat mit einigen Einschränkungen zu kämpfen. Die gute Nachricht ist: Wie stark die Krankheit den Alltag der Betroffenen und ihrer Angehörigen beeinträchtigt, können sie selbst beeinflussen. Dies zeigt eine kürzlich publizierte Studie der Universitäten Zürich und Lausanne. Diese untersuchte die Wirksamkeit des Selbstmanagement-Coachings «Besser leben mit COPD», welches zurzeit 13 kantonale Lungenligen anbietet. Das in Kanada entwickelte und in diversen Studien geprüfte Programm vermittelt Betroffenen und deren Angehörigen ein besseres Verständnis ihrer Krankheit. Unter anderem lernen sie, wie sie

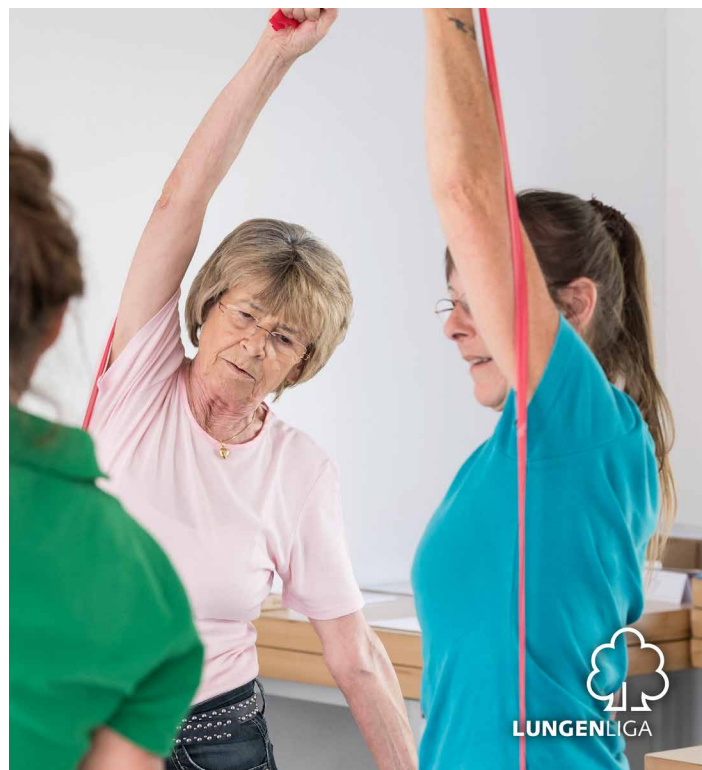
bei einer Verschlechterung richtig und rechtzeitig reagieren können, welche Atem- und Hustentechniken hilfreich sind, wie sie ihren Alltag besser planen können und warum sich tägliche Bewegung und der Verzicht auf Zigaretten lohnen.

Höhere Lebensqualität und weniger Arztbesuche

Wie die wissenschaftliche Studie zeigt, waren die Teilnehmenden sehr zufrieden mit dem Programm und konnten viele Kompetenzen aufbauen. Darüber hinaus hatte das Coaching verschiedene positive Effekte auf das Leben der Betroffenen. Insgesamt stieg ihre Lebensqualität. So gaben sie an, besser mit ihrer Krankheit umgehen zu können und weniger an Atemnot zu leiden. Auch ihre Stimmungslage sowie ihre körperliche Aktivität hatten sich verbessert. Schliesslich konnte dank des Programms die Zahl der ambulanten ärztlichen Behandlungen reduziert werden.

«Diese Resultate sind für COPD-Betroffene sehr ermutigend», so das Fazit von Projektleiterin PD Dr. Anja Frei.

Melden Sie sich jetzt an unter:
www.lungenliga.ch/copdcoaching



Und es gibt sie noch: «Die ganz normale **Erkältung!**»

Eine Erkältung oder lästige Halsschmerzen? Schon eine laufende Nase oder ein leichtes Husten führte in den letzten Monaten zum Grossalarm. Mit der Lockerung von Schutzmassnahmen sind sie auch wieder zurück: Die ganz normalen Erkältungen. Dabei bietet uns die Natur bewährte Rezepte dagegen an. Zur nachhaltigen Stärkung des Immunsystems und zur Linderung von Erkältungssymptomen sind pflanzliche Arzneimittel seit Urzeit bekannt.

Ein ganz besonderes Produkte-Trio des Schweizer Herstellers Spagyros aus dem bernischen Worb empfiehlt sich aus diesem Grund: «Spagymun® Abwehrkräfte», «Spagyrom® Halsschmerzen» und «Spagyrom® Erkältungskrankheiten». Diese Arzneimittel tragen diese Kraft mit einem besonderen Wirkstoffkomplex aus Echinacea und ätherischen Ölen beziehungsweise einer spagyrischen Essenz in sich.

Echinacea ist als Heilpflanze sehr bekannt. Schon die Ur-Einwohner Amerikas kannten deren besondere Wirkung. Heute belegen viele Untersuchungen, dass die Pflanze die Immunabwehr anregt



«Echinacea purpurea» - Die Wehrhaftigkeit, die uns die Pflanze schenkt, symbolisiert sie allein schon mit ihrer stacheligen Blüte.

und das gesamte System stärkt. Spagyrom® und Spagymun® nutzt die Kraft zweier verschiedener Echinacea-Arten und, im Bewusstsein um deren synergistische Wirkung, werden die Extrakte aus den ober- und unterirdischen Teilen der Pflanze verwendet.

Neun ausgesuchte ätherische Öle ergänzen die Echinacea-Tinktur von «Spagyrom® Erkältungskrankhei-

ten» und «Spagyrom® Halsschmerzen». Im alten Ägypten kannte man bereits die besonderen Eigenschaften der Aromastoffe aus Pflanzen. Diese wirken antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend und schleimlösend. Kurz: Dank der ätherischen Öle haben Erkältungserreger keine Chance.

Bei «Spagymun® Abwehrkräfte» ist diese Mischung von Echinacea-Tink-

turen mit einer spagyrisch aufbereiteten Essenz des durchwachsenen Wasserdosts (Eupatorium perfoliatum) angereichert. Diese Essenz stärkt den Körper zusätzlich.

Mit einem starken Immunsystem wehren wir uns gegen Infekte. Neben oben erwähntem Tipp empfehlen wir, den Körper durch viel Bewegung, frische Luft, genügend Schlaf und gesunde Ernährung weiter zu stärken.

HALSSCHMERZEN? GRIPPE? ERKÄLTET?

Mit Frischpflanzen-Extrakten
und reinen ätherischen Ölen.



www.spagyrom.ch

ZulassungsinhaberIn: Spagyros AG • 3076 Worb

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

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 um einen Fachhändler in Ihrer Nähe zu finden.



Kniebandage GenuTrain



Sprunggelenkbandage MalleoTrain

HerbaChaud®

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.

Volkskrankheit Rückenschmerzen

Es gibt fast niemanden, der nicht schon an Rückenschmerzen gelitten hat. Untersuchungszahlen gehen von 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.

Es ist ein 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 diagnostizierbare, somatische 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 auf unterschiedlichste Art behandelt werden, sei dies medikamentös oder auch durch Bewegungstherapie. Die häufigste Behandlungsform ist aber immer noch die medikamentöse. Dahinter folgen Physiotherapien oder

Bewegungstherapien, Massagen und Injektionen.

Neue Erkenntnisse

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

HerbaChaud® Wärmepflaster helfen bei

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



Leiden Sie nicht länger! Lassen Sie sich durch die Kräfte der Natur helfen, sich wieder ohne Schmerzen bewegen zu können!

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 % natürlich.
- Eine lange, konstante Tiefenwärmewirkung.
- Für Allergiker, Mischallergiker, Kreuzallergiker.
- Keine chemischen Substanzen, die in den Körper eindringen.
- Keine Hautreizungen.
- Keine Nebenwirkungen, auch bei längerer Anwendung.

Wärme und die Kräfte der Natur vereint

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

Erfahren Sie mehr zu
HerbaChaud® Wärmepflaster auf
www.herbachaud.com



Die späten Jahre geniessen

Im dritten Lebensabschnitt eröffnen sich neue Möglichkeiten für die Lebensqualität. Was trägt zum Genuss im Alter bei?

Die Vorstellung vom Altern und die Wirklichkeit weichen erheblich voneinander ab. In einer Studie sollten Personen um die Vierzig angeben, wie sich Siebzigjährige fühlen. Die Befragten stellten verschiedene Beschwerden wie etwa chronische Gelenkschmerzen sowie Vergesslichkeit in den Vordergrund. Als dagegen die Seniorinnen und Senioren befragt wurden, ergab sich ein anderes Bild: Laut dieser Untersuchung fühlen sich viele 70-jährige und ältere Personen im Alter mehrheitlich zufriedener als in jungen Jahren, obwohl sie von Leiden wie Diabetes, Gelenksbeschwerden, Herz-Kreislauf-Problemen oder einer Tumorerkrankung betroffen sind. Der dritte Lebensabschnitt eröffnet neue Frei- und Entwicklungsräume, die zu einer neuen Lebensqualität führen können. Das Alter werde viel zu oft verzerrt als Abschied von den guten Seiten des Lebens verstanden,

wurde die Situation kürzlich an einer Tagung auf den Punkt gebracht. Noch nie lebten Menschen im Alter so lange und so gut wie heute. Laut Forschung fühlen sich viele Ältere im Durchschnitt um zehn Jahre jünger als ihr tatsächliches Alter beträgt.

Gute Gesundheitsversorgung

Gemäss einer Studie fühlen sich rund ein Viertel aller Pensionierten in der Schweiz sehr wohl. 60 Prozent fühlen sich immerhin gut, lediglich 15 Prozent haben Grund zur Klage. Zum Vergleich: Rund 25 Prozent der Jugendlichen klagen über psychisches Unwohlsein. Gemäss Zahlen des Bundesamtes für Statistik geben vier von fünf Personen zwischen 65 und 74 Jahren an, mit ihrem Leben zufrieden bis sehr zufrieden zu sein. Eine Reihe von weiteren Untersuchungen kommt zu ähnlichen Ergebnissen. Die Altersforscher nennen dieses Phänomen das «Zufriedenheitsparadox». Gemeint ist die Fähigkeit, trotz gesundheitlichen Handicaps eine gute Lebensqualität zu erreichen. Daran ist die moderne Medizin wesentlich beteiligt. Dank Herzschrittmachern, Hüftprothesen, Bestrahlungen und weiteren Errungenschaften können Menschen mit verschiedenen Leiden ein schmerzarmes und aktives Leben führen. Eine als Heidelberger Hundertjährigen-Studie bekannt gewordene Untersuchung ergab, dass Menschen selbst im Greisenalter im Durchschnitt nicht unglücklich sind. Von den befragten Hochaltrigen wollen 86 Prozent das Beste aus ihrer aktuellen Lebenssituation machen. Manche setzen sich sogar Ziele, dies im Wissen, dass sie deren Erreichung nicht mehr sicher erleben werden. In diesem Alter kann etwa die Geburt des Urenkels ein angestrebtes Ziel sein. Ältere Menschen versuchen laut Forschung ihre Aufmerksamkeit auf angenehme Personen und Erfahrungen zu richten und Negatives so gering wie möglich zu halten.

Anpassung an Umstände

Gemäss Untersuchungen ist die sogenann-

te Selbstregulation für die Zufriedenheit entscheidend. Damit ist die Fähigkeit zur Anpassung an veränderte Umstände gemeint. Aufgrund ihrer langen Lebenserfahrung gelingt es älteren Menschen besser, die Widrigkeiten des Lebens zu relativieren und zu akzeptieren. Diese Anpassung schaffen nicht alle Pensionierten gleich gut. Wie eine geglückte Anpassung an veränderte biologische Umstände funktioniert, erklärte der Pianist Arthur Rubinstein im Alter von 80 Jahren beispielhaft. Er wurde nach dem Rezept gefragt, weshalb er im höheren Lebensalter noch immer erfolgreich konzertieren könne. Seine Antwort: Er spiele weniger Stücke, so müsse er weniger im Kopf behalten, zweitens übe er diese häufiger, und drittens spiele er die schnellen Passagen extra langsam, dies lasse die langsamen bedeutungsvoller und die schnellen schneller erscheinen. Wie das Beispiel von Arthur Rubinstein veranschaulicht, ist das Loslassen von zu ehrgeizigen Zielen eine Fähigkeit, die viele ältere Menschen beherrschen. Dies reduziert Stress und Anspannung; wer sehr hohe Ziele anvisiert, überfordert sich leicht selber. Menschen im Pensionsalter müssen niemandem mehr etwas beweisen, müssen nicht mehr für ihre berufliche Karriere sorgen, ihre Verantwortung ist geringer, und kein Vorgesetzter treibt sie an. Damit wird ihr Alltag weniger von äusseren Anforderungen bestimmt, Seniorinnen und Senioren können ihr Leben selbstbestimmter gestalten. Niemand schreibt ihnen vor, wie rasch sie den Rasen gemäht oder die Fenster geputzt haben müssen; die Redewendung «Eile mit Weile» bekommt im Alter eine stärkere Bedeutung. Es ist die Zeit der Musse, in der man Ausflüge unternimmt, die Geselligkeit pflegt, moderaten Sport treibt, Freiwilligenarbeit leistet oder Passionen, wie etwa dem Garten, dem Musizieren oder dem Restaurieren von alten Möbeln nachgeht. Für viele Menschen ist das Zusammensein mit den Enkeln sehr erfüllend. Über 90 Prozent der befragten Grosseltern und Enkel

Sie müssen nicht immer müssen!



Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat



zum kalt oder warm Trinken

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

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

www.alpinamed.ch

Natur hilft bei Verstopfung



In Apotheken und Drogerien werden häufig Fragen zum Thema Verstopfung gestellt. Vor allem Frauen und ältere Menschen leiden unter Verstopfung, das heisst, die Nahrung wird im Dünndarm zerkleinert und aufgespalten.

Unverdauliche Bestandteile kommen in den Dickdarm, wo sie von Bakterien zersetzt werden. Falls der Dickdarm den Brei zu schnell bewegt, bleibt der Stuhl flüssig und wir leiden unter Durchfall. Bleibt der Dickdarm aber träge, wird dem Stuhl mehr Flüssigkeit entzogen und es entsteht eine Verstopfung.

Bei einer akuten Verstopfung streikt der Darm, zum Beispiel bei Reisen, Krankheiten oder bei anderer Ernährung. Der Stuhlgang bleibt für drei oder mehr Tage aus, der Stuhl ist hart und beim Stuhlgang muss stark gepresst werden.

Frau Bornacin beantwortet die wichtigsten Fragen:

Wo liegen die Ursachen für eine Verstopfung?

Es gibt Menschen, die grundsätzlich zu einer trägen Verdauung neigen - kommen noch Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und mangelnde Aufnahme von Flüssigkeit dazu, wird die Verdauung noch mehr gehemmt. Auch Stress, emotionale Veränderungen und Medikamente können Auswirkungen auf die Verdauung haben.

Können Abführmittel zu Mineralstoffverlusten führen?

Das richtige Abführmittel und die korrekte Dosierung sind entscheidend, da nur der häufige und ständige Durchfall zu Mineralstoffverlusten führt.

Was für pflanzliche Abführmittel sind wirksam?

Die Blätter und Früchte der Sennapflanze sind seit Jahrhunderten für ihre abführende Wirkung bekannt, sie dürfen aber nur bei akuter Verstopfung eingenommen werden. Ihre Wirksamkeit ist auch wissenschaftlich nachgewiesen worden.

Wie wirkt die Sennapflanze?

In den Blättern und Früchten der Sennapflanze sind Sennoside, welche die Muskulatur der Darmwand anregen und deren Bewegung verstärken. Zusätzlich wird der Wassereinstrom in den Darm gefördert. Dadurch wird der Stuhl weicher und die Verdauung in Schwung gebracht.

Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.



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



Glutenunverträglichkeit? Zöliakie? GLUTEOSTOP hilft, Restgluten oder Glutenspuren abzubauen

Was heisst das? Erfahrungsberichte zeigen, dass Zöliakie-Betroffene oder Personen mit einer Glutenunverträglichkeit selbst bei einer glutenfreien Ernährung immer wieder ungewollt Gluten einnehmen. Dies kann bei Betroffenen trotz Deklarationsangaben wie «kann Gluten enthalten» oder «Glutenfrei» zu Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Bauchschmerzen oder Schwächung des Immunsystems führen. Denn

nicht alle gekennzeichneten Nahrungsmittel sind ganz frei von Gluten. Bis 20 mg müssen gar nicht deklariert werden, bis 100 mg müssen mit «kann Gluten enthalten» bezeichnet sein. Und genau hier hilft Gluteostop die Glutenspuren abzubauen.

Gluteostop ersetzt keine glutenfreie Ernährung. Gluteostop kann aber das Risiko minimieren, Glutenreste ungewollt aufzunehmen (z.B. durch Verunreinigung oder Kontamination). Das in Gluteostop enthaltene Enzym, die Prolylloligopeptidase, spaltet die Aminosäurekette (Peptide) im Gluten. Die Wirkung wurde mehreren in klinischen Studien bewiesen.

Gluteostop im praktischen Klickspender ist ideal für zu Hause oder unterwegs und erlaubt eine einfache Dosierung. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.



CHRISANA
Die Natur in Aktion
www.chrisana.ch

schätzten den gegenseitigen Kontakt als sehr wichtig ein. Wie Untersuchungen gezeigt haben, können Kinder mit regelmässigem Kontakt zu ihren Grosseletern auf einen grösseren Wortschatz zurückgreifen, sie gelten als sozialkompetenter und ihre Schulnoten sind besser. Sie haben mehr Verständnis für ältere Menschen und haben ein positiveres Bild vom Alter. Wer sich in der zweiten Lebenshälfte vital fühlt, kann mit den Enkeln auf unterschiedlichste Weise aktiv sein. Heute sind es oft Grosseletern die den Kleinen das Schwimmen oder das Velo fahren beibringen. Auch Besuche im Zoo, im Erlebnispark sowie Schifffahrten, Wanderungen mit Picknick oder Grillfeuer sind beliebte gemeinsame Abenteuer. Im Winter setzt man sich auch mal gemeinsam auf den Schlitten. Weitere beliebte Aktivitäten bei den Kindern sind gemeinsames Kochen, Backen und Spielen. Allerdings: Während die Grosseletern oft davon ausgehen, sie müssten ihren Enkeln viele interessante und abwechslungsreiche Aktivitäten bieten, wollen diese laut Umfragen in erster Linie, dass Opa und Oma ganz einfach da sind und Zeit für sie haben. Die Grosseletern sind so etwas wie der ruhende Pol, während die eigenen Eltern oft von der Hektik des Alltags mit seinen vielen Aufgaben und Pflichten

auf Trab gehalten werden. Aus Sicht der Enkel sind vor allem die Stabilität der Beziehung, das Vertrauensverhältnis sowie die uneingeschränkte Akzeptanz durch die Grosseletern wichtig. In der Grosseletern-Enkel-Beziehung kommt Qualität vor Quantität.

Kontakte pflegen

Nicht alle älteren Menschen können Zeit mit den Enkeln verbringen, diese wohnen möglicherweise weit weg, sind schon grösser und haben andere Interessen, oder aber es gibt gar keine Enkel. Es braucht andere Möglichkeiten der Beschäftigung. Die viele Zeit, die im Alter zur Verfügung steht, will sinnvoll strukturiert sein. Andernfalls kann es zu Unzufriedenheit und eventuell Paarkonflikten kommen, weil man sich gegenseitig einschränkt und auf die Nerven geht. Das Verfolgen von Zielen scheint ein Schlüsselwort für Zufriedenheit und ein erfülltes Alter zu sein. Der Sozialwissenschaftler Eckart Hammer lehrt an der Evangelischen Hochschule Ludwigsburg. Gemäss seinen Erkenntnissen braucht es Projekte, die über einen Zeitvertrieb hinausgehen. Für ihn ist im Alter die «Langeweile die grösste Herausforderung». Forscher haben schon vor einiger Zeit den Zusammenhang zwischen Unterbeschäftigung und erhöh-

tem Risiko zur Demenz nachgewiesen. Im Weiteren sind soziale Kontakte sehr wichtig, das Gefühl für eine Person oder für mehrere Menschen wichtig zu sein, trägt laut Experten wesentlich zum psychischen Wohlbefinden bei. Beziehungsarmut kann Gesundheitsstörungen nach sich ziehen. In der Familienphase und während der Berufsjahre ergeben sich immer wieder zwischenmenschliche Kontakte, im dritten Lebensabschnitt muss man sich aktiv um sie bemühen. Mitgliedschaften in Vereinen und Freiwilligenarbeit sind gute Möglichkeiten, um mit anderen Menschen in Beziehung zu treten. Wichtig ist dabei, dass man echtes Interesse an anderen Personen zeigt und nicht vor allem von eigenen Krankheiten und Sorgen spricht.



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

Trockene Augen müssen nicht sein

Unsere Augen werden heutzutage stark gefordert. Bildschirmarbeit und das häufige Benutzen von mobilen Geräten tragen dazu bei, dass wir das Blinzeln vergessen und der Tränenfilm instabil wird. Auch die trockene Luft in den Wintermonaten kann den Augen stark zu schaffen machen. Was tun?

Der Tränenfilm - das A und O der Augengesundheit

Dem Tränenfilm sollte man Sorge tragen. Dieser trägt im gesunden und stabilen Zustand zur Augengesundheit bei. Er reinigt und schützt die Augenoberfläche, verhindert Entzündungen und sorgt für eine klare Sicht.

Lange wurde angenommen, dass eine verminderte Tränenproduktion die Hauptursache eines instabilen Tränenfilms ist. Wissenschaftliche

Erkenntnisse zeigen nun, dass in rund achtzig Prozent der Fälle die äusserste Schicht des Tränenfilms, die Lipidschicht, gestört ist und schneller aufreisst. So kann die darunter liegende Feuchtigkeit leichter verdunsten und das Auge wird trocken. Generell nimmt die Zahl der Betroffenen mit dem Alter zu und es sind häufiger Frauen betroffen. Eine Erklärung hierfür können hormonelle Umstellungen in den Wechseljahren sein, oder bei jüngeren Frauen kann die Einnahme der Anti-Baby-Pille eine Rolle spielen. Eine gestörte Lipidschicht sollte ganzheitlich behandelt werden und nicht nur mit einem «Tränenersatz-Produkt».

Für Ihre Augengesundheit - Das Similasan 3-Phasen-Therapiekonzept

Werbung

Hilft: Similasan Trockene Augen*

Die Augentropfen stellen das gesunde Gleichgewicht wieder her und helfen bei trockenen, gereizten und tränenden Augen. Nebst Euphrasia (Augentrost) enthalten die Tropfen weitere Wirkstoffe, welche aufeinander abgestimmt sind und die Symptome lindern. Zudem regen die Tropfen auch die Tätigkeit der Tränen- und Meibomdrüsen an.

Schützt: Similasan TEARS AGAIN® Sensitive Spray

Der einfach anzuwendende Spray stabilisiert die schützende Lipidschicht des Tränenfilms. Der Tragekomfort von Kontaktlinsen wird erhöht. Das zusätzliche Plus: Ohne Spiegel und mit Make-up anwendbar.

Pflegt: Similasan BlephaCura® Liquid

Entfernt Ablagerungen und Verkrustungen und pflegt die Lidränder. Der natürliche Heilungsprozess wird unterstützt und die Qualität des Tränenfilms verbessert sich. Die Lidrandpflege sollte 1 bis 2 Mal täglich durchgeführt werden.

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



Passende Geschenke

Im Alter werden die Wünsche kleiner, heisst es. Mit welchen Gaben kann man Seniorinnen und Senioren Freude bereiten?

Fragt man ältere Menschen, was sie sich zum Geburtstag oder zu Weihnachten wünschen, entgegnen sie oft: «Ach, ich habe doch alles, was ich brauche.» Ältere Menschen haben oft kaum mehr grosse materielle Wünsche. Weil das Abstauben und das Staubsaugen körperlich sehr herausfordernd werden, können manche Gegenstände im höheren Alter zur Last werden. So trennt man sich gerne von Krimskräms, der seit Jahren nutzlos herumsteht. Man ist froh, wenn sich in den Schränken nicht weitere Kerzenständer oder Blumenvasen anhäufen. Zudem: In den Wohnräumen von Seniorenheimen ist der Platz oft sehr beschränkt, für Nippes bleibt wenig Raum. Für Freunde, Nachbarn und Angehörige wird es daher schwieriger, älteren Personen etwas mitzubringen, das sie nicht als überflüssige Last empfinden. Oft sind es praktische Dinge, die den Alltag erleichtern, die am besten ankommen, etwa ein Wägel-

chen für die Einkäufe, damit der Beschenkte nicht mehr schwere Taschen schleppen muss, ein Hilfsgerät zum Anziehen von Strümpfen für Rheumabetroffene oder ein besonders bedienungsfreundliches Handy.

Fingerspitzengefühl beim Schenken

Geschenke überreichen sei eine Form von zwischenmenschlicher Kommunikation, heisst es seitens der Psychologie; mit ihnen werden in einer indirekten Sprache Gefühle ausgedrückt und auch ausgelöst - nicht immer ist es Freude. Bei Präsenten für ältere Menschen braucht es besonders viel Fingerspitzengefühl, damit sie nicht Verdruss statt Freude bewirken. Mit gut gemeinten Gaben kann der Schenkende unbeabsichtigt ins Fettnäpfchen treten. So kann es beispielsweise vorkommen, dass die Schenkende mit einem Schal farblich weit neben dem Geschmack der beschenkten Person liegt. Diese

Farbe mache sie noch älter, findet sie. Das Geschenk wandert auf Nimmerwiedersehen zuunterst in die Schublade. Weiter: Wer etwa eine CD oder ein Buch mit Gedächtnistrainingsübungen überreicht bekommt, kann dies als Hinweis auf beginnende Vergesslichkeit deuten. Noch ein Beispiel: Eine Frau fühlte sich gekränkt, als sie von ihren erwachsenen Kindern zum fünfundsechzigsten Geburtstag als Überraschung ein E-Bike geschenkt bekam. Sie verstand es als indirekte Botschaft, sie werde nun alt, ihre Körperkraft reiche aus Altersgründen nicht mehr für ein Velo ohne Motorantrieb aus. Erst nach einigen Wochen konnte sie sich dann doch mit den Vorteilen der elektrischen Unterstützung beim Treten anfreunden. Mit einem besonders kostbaren Mitbringsel wird im positiven Fall die Botschaft vermittelt: «Du als Empfänger bist mir sehr wichtig, ich möchte mir deine Sympathie erhalten.» Wie ▶▶

Multi-Gyn® 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® 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





vieles auf dieser Welt haben auch Geschenke zwei Seiten, eine Schachtel besonders teurer Pralinen oder eine wertvolle Vase auf dem Gabentisch kann auch ausdrücken: «Seht alle her, ich kann es mir leisten, derartige Geschenke zu machen», Gaben können somit auch Prestigeobjekte sein. So paradox es im ersten Moment klingen mag, aber ein Präsent kann die Würde eines Menschen verletzen. Empfänger, die weniger begütert sind, fühlen sich durch teure Geschenke unter Umständen in die Rolle von Almosenempfängern gedrängt. Auch aus einem weiteren Grund können Mitbringsel eher verletzen als erfreuen: Manche erwachsenen Kinder haben aus beruflichen oder familiären Gründen wenig Zeit, sich um ihre betagten Eltern im Alters- oder Pflegeheim zu kümmern. Sie versuchen ihre Schuldgefühle mit teuren Geschenken zu lindern. Doch dies ist selten das, was sich die Beschenkten wünschen. Ab und zu ein Telefonanruf, eine Karte mit einigen Zeilen oder ein kleiner Blumengruss kommen besser an. Dies gilt auch für Spital- oder Rehaaufenthalte von älteren Menschen: Eine kleine Aufmerksamkeit ist willkommener als ein besonders üppiges Blumenbouquet oder eine teure Flasche Wein.

Individuelle Wünsche erkunden

Geschenke bereiten am meisten Freude, wenn sie auf die Situation der beschenkten Person abgestimmt sind. Wer ein individuel-

les Präsent überreicht, demonstriert Wertschätzung. Man hat sich mit den Vorlieben der beschenkten Person auseinandergesetzt und nicht noch rasch ein Alibi-Präsent besorgt. Es lohnt sich, Menschen aus dem direkten Umfeld der zu beschenkenden Person nach speziellen Vorlieben zu befragen. Bei Altersheimbewohnern kennt oft das Betreuungspersonal die entsprechenden kleinen Wünsche. Rätselfreundinnen freuen sich eventuell über ein Abonnement eines Rätselmagazins und Puzzelleiebhaber finden an einer Schachtel voller entsprechender Kleinteile gefallen. Die Frischpensionierte, die künftig kreativer sein möchte, schätzt einen Malblock, Pinsel und Farben auf dem Gabentisch ganz besonders. Die leidenschaftliche Opernliebhaberin ist über die allerneueste CD ihres Lieblingstenors unter dem Christbaum begeistert. Und der Gartenfreund im Pensionsalter freut sich über einen Gutschein für einen Baumschnittkurs. Meistens werden auch Reisegutscheine für den öffentlichen Verkehr sowie Eintrittskarten für ein Konzert oder einen Zoobesuch gerne angenommen. Auch preisgünstige Gaben kommen gut an: aus hübschen Kinderzeichnungen der Enkel, die die Erwachsenen in einer Papeterie oder einem Copyshop für wenig Geld laminieren lassen, können attraktive Tischsets hergestellt werden. Und zum kleinen Preis lassen sich Fotos der Enkel auf Tassen drucken. Sie bereiten oft mehr Freude als eine Kerze, eine

Flasche Eierlikör oder eine Schachtel mit Schnapspraliné. Bei alkoholhaltigen Gaben sollte ohnehin Zurückhaltung geübt werden. Im höheren Lebensalter müssen viele Menschen regelmässig Medikamente einnehmen, nicht alle vertragen sich mit Hochprozentigem. Zudem kann Alkohol die Unsicherheit auf den Beinen verstärken. Dies gilt es auch bei alkoholhaltigen Kräuter-Stärkungsmitteln zu bedenken.

Pausen sind wichtig

Im höheren Alter sind es oft immaterielle Geschenke, wie gemeinsam verbrachte Zeit, die besondere Freude bereiten, etwa in Form von gemeinsamen Ausflügen. Dabei sollte die Masse nicht zu kurz kommen. Es gilt das bewährte Motto: Weniger ist mehr. Ein reich befrachtetes Programm kann überfordern. Lieber öfters mal ein kleiner Ausflug als selten ein ganz langer. Zu viele Eindrücke auf einmal sind sich viele Hochaltrige nicht mehr gewohnt. Menschen im Greisenalter ermüden oft rascher als jüngere und sind für kleine Verschnaufpausen dankbar, insbesondere wenn sie mit Gelenksbeschwerden oder mit Kurzatmigkeit zu kämpfen haben. Bei gemeinsamen Spaziergängen sollte man Routen wählen, bei denen Ältere ab und zu auf einer Sitzbank oder in einem Café eine Erholungspause einlegen können. Bei manchen Betagten macht die Blase Probleme, sie sind froh, wenn sie ab und zu eine Toilette aufsuchen können. Im Alter von 75 oder 85 Jahren müssen sich Betroffene selber nichts mehr beweisen; aus langer Lebenserfahrung wissen sie, dass sie die schönen Momente besonders wertschätzen. Sie stärken das Gemüt für jene Zeiten, in denen es in den Gelenken zwickt oder sich der nächtliche Schlaf nicht einstellen will. Ein Labsal für die Psyche und den Körper sind des weiteren Massagen. Mit einem entsprechenden Gutschein kann Wohlbefinden geschenkt werden. Spezielle Pflege für den älteren Körper sind besonders sinnvolle Präsenten. So kann etwa die Haut im dritten Lebensabschnitt aufgrund hormoneller Veränderungen weniger gut Feuchtigkeit speichern. Pflegelotionen mit hochwertigen Inhaltsstoffen sowie wie auch rückfettende Badezusätze sind sehr zweckmässige Gaben. Auch Gutscheine für die Fusspflege kommen oft gut an. Betagte Menschen können sich oft nicht mehr so gut bücken und ihren Füessen die erforderliche Pflege zukommen lassen. Auch eine Fussreflexzonenmassage trägt zum Wohlbefinden bei. Wie alle Körperbehandlungen verleiht sie zudem eine grosszügige Portion Zuwendung, diese wird stets geschätzt.

Adrian Zeller

Ich denke, also bin ich ...

Wir denken immer. Manchmal vielleicht zu viel, manchmal zu wenig und vielleicht auch manchmal falsch.

«Cogito, ergo sum» (ich denke, also bin ich). Dies ist wohl eine der berühmtesten Weisheiten zum Thema «Denken». Er stammt von Descartes, einem französischen Philosophen. Und Philosophen verbringen bekanntlich ihr Leben vor allem mit Denken. Doch auch wenn wir der Philosophie nicht unbedingt zugeneigt sind, denken wir. Wir können gar nicht anders, als stets zu denken, es sei denn, wir wären bewusstlos. Ob wir es wollen oder nicht, wir denken einfach. Gedanken sind da, sie kommen und gehen, sie fliegen manchmal an uns vorbei, die einen etwas klarer, die anderen etwas diffuser. Es gibt Gedanken, die uns quälen, andere entzücken uns, wieder andere können uns auch beunruhigen. Und Gedanken lösen Gefühle aus. Angenehmere oder auch weniger angenehme. Ebenso umgekehrt. Gefühle können auch Gedanken auslösen. «Es gibt nichts Wichtigeres auf der Welt, als die Menschen zum Nachdenken zu bringen»,

sagte Rousseau, während ein japanisches Sprichwort besagt, dass man bei allzu langem Nachdenken nicht auf den richtigen Gedanken komme. Was stimmt nun? Sollen wir (noch) mehr denken oder bisweilen etwas weniger? Wer weiss das schon. Tröstlich aber in Bezug auf die verflixte Frage nach dem Denken ist die Aussage von Cicero: «Liberæ sunt nostræ cogitationes» (unsere Gedanken sind frei). Sagen dürfen wir bekanntlich niemals alles, denken hingegen schon!

Ein Gedanke ist nicht nichts

Man sieht sie nicht und man hört sie auch nicht. Die Gedanken. Das heisst aber noch lange nicht, dass Gedanken nichts sind und nichts bewirken. «Die Wissenschaft hat festgestellt», erklärte dazu Wernher von Braun schon vor langer Zeit, «dass nichts spurlos verschwinden kann. Die Natur kennt keine Vernichtung, sie kennt nur die Verwandlung. Alles,

was die Wissenschaft mich lehrte und noch lehrt, stärkt meinen Glauben an ein Fortdauern unserer geistigen Existenz über den Tod hinaus». Bei jedem Gedanken produziert das Hirn übrigens einen elektrischen Strom. Mit Hilfe eines Elektro-Enzephalogrammes (EEG) können diese Hirnströme gemessen werden. Viele Wissenschaftler und auch Mediziner forschen auf diesem Gebiet, und sie sind immer wieder erstaunt darüber, wie unglaublich komplex unser Hirn funktioniert.

Grosse Denkleistungen

Viel Grosses, was der Mensch erschaffen hat, verdankt er seinen kognitiven Fähigkeiten. Ingenieure, Informatiker, Mediziner, Biologen, Astronomen, Chemiker oder Physiker haben Unglaubliches erdacht und danach erschaffen. Das unterscheidet den Menschen ja auch von den Tieren. Die heutige moderne Welt und die Wissenschaft legen denn auch sehr



**FÜR EIN GUTES
BAUCHGEFÜHL**



**Weleda Amara-Tropfen
bei Sodbrennen**



WELEDA
Seit 1921

Weleda Amara-Tropfen / Gouttes Amara Weleda
Anthroposophisches Arzneimittel /
Médicament anthroposophique

TROPFEN / GOUTTES
zur Anregung der Verdauung /
pour la stimulation de la digestion

Weleda Amara-Tropfen
Anthroposophisches Arzneimittel

TROPFEN
zur Anregung der
Verdauung

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

grossen Wert auf das Denken. Doch denken ist nicht alles! Wir wissen es zwar, vergessen es aber hin und wieder: Unser Denken, also unser Verstand, ist begrenzt. Unser Verstand vermag nur einen Bruchteil der gesamten Wirklichkeit des Lebens zu erfassen. Unser Hirn ist zwar zu grossen Leistungen fähig, es hat aber auch seine Grenzen. So können wir nicht alle Töne hören, unser Tonspektrum ist begrenzt. Hunde, Delphine oder Elefanten haben beispielsweise ein viel umfassenderes Hörvermögen. Wir können auch nicht alle Farben sehen und wir können letztlich weder das Leben noch die Welt mit unserem Verstand definitiv und endgültig begreifen und erklären. Das versuchen ja Philosophen bekanntlich seit Jahrhunderten erfolglos. Verlassen wir uns ausschliesslich auf unseren Verstand, unterliegen wir möglicherweise einer Täuschung. «Der Verstand ist ein guter Diener, aber ein schlechter Herr», besagt ein Sprichwort. Was bedeutet das? Nebst dem Verstand und der Möglichkeit, über etwas nachzudenken, haben wir auch noch Gefühle und unsere Intuition - unsere «Stimme aus dem Bauch». Diese sollte - trotz grosser Leistungen unseres Denkens - nicht vergessen werden.

Intuition statt Verstand

Vor vielen Jahren hatte ich ein Erlebnis, welches ich nie mehr vergessen werde und welches mich nachhaltig geprägt hat. Es ging um die Frage, ob ich mich auf meinen Verstand (denken) oder auf meine Intuition (fühlen) verlassen sollte. Ich stand vor einer sehr schwierigen Entscheidung, eine Entscheidung, die mein Leben nachhaltig verändern würde. Dabei machte ich mir viele Gedanken. Und auch viele Gefühle waren vorhanden. Mein Kopf sagte «ja». Alles und jedes hatte ich zuvor durchdacht, mein Verstand sammelte Daten und Fakten und kam schliesslich zum Schluss, alles sei okay und ich könne diese Frage mit «ja» beantworten. Gleichzeitig aber hatte ich

ein ganz dumpfes Gefühl. Irgendetwas in mir wehrte sich dagegen und sagte «nein». Dieses Gefühl jedoch konnte ich nicht genau orten und auch nicht genau definieren. Offenbar war mein Verstand zu begrenzt, um diesem Gefühl wirklich auf die Spur zu kommen. Schliesslich ignorierte ich dieses Gefühl, hörte auf meinen Verstand und sagte «ja». Das schlechte Gefühl allerdings blieb ...

Ein paar Monate später endete das Ganze in einem gewaltigen Desaster. Alles ging schief und ich musste mit Schrecken feststellen, dass mich mein Verstand, beziehungsweise mein Denken, komplett in die Irre geführt haben. Hätte ich doch nur auf mein Gefühl (auf meine Intuition) gehört und «nein» gesagt. Dieses Erlebnis hat mich aber definitiv etwas gelehrt: Obschon ich weiss, dass ich nicht ganz der Dümme bin und dass ich über einen zumindest durchschnittlich hohen Verstand verfüge, werde ich - falls ich wieder einmal vor einer solchen oder ähnlichen Frage stehen sollte und ein Kampf zwischen meinem Verstand und meinem Gefühl ausbricht - mich auf jeden Fall auf mein Gefühl verlassen, selbst wenn ich dieses Gefühl nicht erklären kann. Ich glaube fest daran, dass unsere Intuition oft mehr «weiss» als unser Verstand ...



Denken und fühlen in der Musik

Und da wäre noch etwas: Alle, die Musik machen, wissen das: Beim Musikmachen braucht es den Verstand. Notenlesen ist letztlich etwas Mathematisches, (Tonhöhe, Vorzeichen, Rhythmus). Doch wer «nur» im richtigen Moment den richtigen Ton spielt, der hat noch

nicht wirklich Musik gemacht. Das Wesentliche der Musik ist nämlich mit dem Verstand gar nicht erfassbar. Um das Wesentliche in der Musik zu begreifen und wiedergeben zu können, braucht es viel Gefühl. Wie schnell sollte ein Musikstück sein, wie laut soll es gespielt werden? Wo wird es intensiver, wo geht die Intensität zurück? Wo wird das Stück schneller? Wo wird es langsamer? All das kann in den Noten niemals ganz genau festgelegt werden, Musikalität ist letztlich immer eine Frage der Intuition, des Gefühls, und nicht des Verstandes.

Was ist besser?

Mit dem Thema befasste sich übrigens auch Jane Austin in ihrem Roman «Verstand und Gefühl». Und spätestens seit dann weiss man es: Auch Gefühle können täuschen. Es gibt tatsächlich Situationen, in denen wir uns auf den Verstand verlassen sollten. Die Frage ist jetzt nur noch, in welchen Situationen ich mich auf den Verstand und in welchen Situationen ich mich auf meine Gefühle verlasse. Sollte ich zum Beispiel irgendwann in der Nacht bei Regen auf einer einsamen Landstrasse mit dem Auto stecken bleiben, weil der Benzintank leer ist, werden mir meine Gefühle wahrscheinlich wenig helfen. Dann müsste ich einfach gut überlegen, wie ich jetzt Benzin beschaffen könnte. Wenn es aber darum ginge, beispielsweise eine neue Wohnung zu beziehen, würde ich mich auf jeden Fall nicht auf meinen Verstand verlassen. Diese Entscheidung würde ich ganz sicher gefühlsmässig treffen.

Es gibt übrigens Menschen, die sich vorwiegend auf den Verstand verlassen, andere handeln eher gefühlsmässig. Und so hätte Descartes nicht nur «ich denke, also bin ich», sagen können, «ich fühle, also bin ich» wäre genau so richtig gewesen.

Albin Rohrer

Für mehr

Gelassenheit

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

Trotz regelmässiger Werbung in der ganzen



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

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

CRAMPEX, homöopathisch und nebenwirkungsfrei kann hier helfen.

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

www.ergopharm.ch

Wohltuende **Pflege** für die kalte Jahreszeit

Wenn die Tage kälter werden, braucht die Haut besondere Pflege. Der Wechsel zwischen trockener Heizungsluft und kalten Aussen-temperaturen kann zu trockener und empfindlicher Haut führen. Um sie davor zu schützen, ist es wichtig, gerade in der kalten Jahreszeit die Haut mit nährenden und schützenden Ölen und reichhaltiger Pflege zu verwöhnen.

Besonders empfehlenswert ist hier die Karotten-Creme und das dazu passende Karotten-Öl von ARYA LAYA. Reichhaltige, natürliche Pflege mit den Vitaminen ACE für optimalen Hautschutz. Pflanzenöle pflegen die Haut zart und geschmeidig. Provitamin A, Orangen-Extrakt mit Vitamin C und Vitamin E schützen die Zellen vor freien Radikalen. Ein Extrakt aus der Iriswurzel versorgt die Haut intensiv mit

Feuchtigkeit und das Karotten-Öl schenkt sogar eine leichte Tönung, die Sie frisch erstrahlen lässt.

Natürlich kann man die Karotten-Creme auch mit anderen Beauty Oils kombinieren. ARYA LAYA bietet hier eine ganze Palette von Möglichkeiten. Natürlich alle in bester Bio-Qualität! Argan-, Mandel-, Jojobaöl oder ganz neu: Hanföl. Da ist für jedes Hautbedürfnis etwas dabei! Und für schöne, starke, dicke Wimpern empfehlen wir unser Rizinusöl.

Für die Ganzkörper-Pflege: ARYA LAYA Sheabutter. Ebenfalls in Bio-Qualität und nach ethischen Grundsätzen hergestellt. Die wertvolle, reichhaltige Hautpflege pflegt nicht nur Gesicht und Körper. Als Balsam pflegt sie Lippen geschmeidig. Und sanft in die Haarspitzen



einmassiert, schützt sie vor Spliss. Ein wahres Allround-Talent und perfekt für die kalte Jahreszeit!

Innovative Naturkosmetik zu entwickeln und zu produzieren, das ist bei ARYA LAYA in Heidelberg eine Leidenschaft. Und zwar schon seit

1905! Dabei wird vieles auch heute noch in sorgfältiger Handarbeit ausgeführt. Exklusiv im Reformhaus erhältlich, steht ARYA LAYA für hochwertige Rohstoffe, Begeisterung für natürliche Schönheitspflege und Qualität.



rohrvit® macht Ihre Abflüsse frei - unkompliziert & gründlich

Wenn der Abfluss von Lavabo, Dusche, Badewanne oder Toilette verstopft ist, kann das schnell zu Problemen führen. Entsprechend wichtig ist eine schnelle Lösung, um Küche oder Badezimmer wieder ordnungsgemäss nutzen zu können.

Die Ursache für ein verstopftes Abflussrohr sind in der Küche häufig Fette und Speisereste oder im Badezimmer Haare und Seifenreste.

Verschiedene Hausmittel oder eine Saug-glocke können helfen, die Verstopfung zu beseitigen. Detaillierte Infos dazu finden Sie im Ratgeberbeitrag vepo.ch/verstopften-abfluss-reinigen.



verlangen Sie einen rohrvit® Abflussreiniger:

- wirksamer als beratungsfreie Produkte
- sichere Anwendung
- zersetzen organische Ablagerungen
- eliminieren Gerüche
- für alle Abfluss- und Siphonmaterialien
- als Granulat, Gel oder Flüssigkeit

Vertrauen Sie beim Entfernen hartnäckiger Verstopfungen auf jahrzehntelang bewährte Qualität und zuverlässige Wirksamkeit und

Mit rohrvit®-Produkten von vepo® reinigen Sie verstopfte Abflüsse jederzeit schnell und effektiv. Ihre Drogerie berät Sie gerne persönlich.

Original **rohrvit**®
macht
Rohre «fit»

Original **rohrvit**®
Abfluss- und Siphonreiniger
2x wirksamer

Original **rohrvit**®
Gel
Abfluss- und Siphonreiniger
2x wirksamer

Original **rohrvit**®
flüssig
Abfluss- und Siphonreiniger
2x wirksamer

Original **rohrvit**®
EASY
Abfluss- und Siphonreiniger
2x wirksamer

vepo

vepo.ch/ratgeber

Blähungen – was hilft?



Liegt eine übermässige Gasansammlung im Magen-Darm-Trakt vor, sprechen wir von Blähungen. Blähungen oder Flatulenzen, wie sie in der Fachsprache genannt werden, sind eher negativ behaftet und für viele Menschen unangenehm. Dabei ist der Windabgang das Natürlichste der Welt, für den sich niemand schämen braucht.

Wasser und ungesüsste Tees.

Sinn. Aber auch Chili, Kreuzkümmel, Kardamom und Ingwer helfen gegen Blähungen, da sie den Stoffwechsel ankurbeln.

Harmloser «Wind» oder doch eher eine chronische Erkrankung?

Folgende Symptome könnten auf eine chronische Erkrankung hinweisen: plötzliche, starke Bauchschmerzen, Blut im Stuhl, starker Gewichtsverlust oder schlechter Allgemeinzustand. In derartigen Fällen empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen.

Wie sollten betroffene Menschen damit umgehen?

Sicher achtsam auf diese erwähnten Symptome sein. Normalerweise haben Blähungen oft einen natürlichen Ursprung. Daher muss sich niemand für den einen oder anderen Windabgang schämen.

Auf welche Lebensmittel sollten Betroffene verzichten?

Rohkost ist gesund, bei Blähungen sollte man jedoch das Gemüse dünsten, so ist es besser bekömmlich. Reduzieren Sie säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch, Milchprodukte, fettreiche und zuckerhaltige Speisen sowie Fast Food. Wichtig ist auch, auf kohlenstoffhaltige Getränke zu verzichten.

Welche Lebensmittel gelten als hilfreiche Alternative?

Anis, Fenchel und Kümmel beispielsweise beinhalten ätherische Öle. Diese wirken blähungswidrig. Nahrungsmittel, die reich an Bitterstoffen sind, können Blähungen vorbeugen. Denn dadurch wird die Sekretion der Verdauungssäfte angeregt und die Verdauung verbessert. Grapefruit oder auch Cicorino Rosso kommen mir spontan in den

Trinkkuren oder doch eher Entlastungstage?

Hier empfehle ich Entlastungstage, die überwiegend auf basische Ernährung ausgerichtet sind. Fünf- bis siebentägige Basenfastenkuren zweimal im Jahr sind ebenso hilfreich. Damit sich der Körper regenerieren kann, sollte man nach dem Ende einer Kur ein bis zwei Aufbautage einplanen. In Bezug auf Trinkkuren ist darauf zu achten, die Verdauung beispielsweise mit der Einnahme von Lein- oder Flohsamen zu unterstützen.

Hakan Aki



Katja Dünner ist dipl. Drogistin HF und seit Juli 2020 Filialleiterin in der «REFORMHAUS Drogerie a der Löwestrass» in Zürich.

Im Interview erläutert dipl. Drogistin HF Katja Dünner, deren Ursachen und was dagegen hilft.

Frau Dünner, was sind die Ursachen für Blähungen?

Blähungen haben oftmals den Ursprung in der Ernährung. Sie entstehen unter anderem durch den Abbau unverdaulicher Ballaststoffe der Darmflorabakterien und dem Mehrfachzucker. Weitere Gründe können Lebensmittelunverträglichkeiten wie beispielsweise eine Laktoseintoleranz sein. Gasansammlungen im Magen-Darm-Trakt können aber auch durch unbewusstes Luftschlucken beispielsweise durch Sprechen während dem Essen oder Ablenkung entstehen. Dadurch kann es zu Völle- und Blähungsgefühl, Magenschmerzen oder Übelkeit kommen. Auch kohlenstoffhaltige Getränke können Blähungen hervorrufen.

Wie kann man Blähungen vorbeugen?

Eine vollwertige Ernährung in Form von Vollkornprodukten, saisonalem Gemüse und Obst kann unterstützend helfen. Eine Faustregel besagt, dass erwachsene Menschen täglich etwa 30 Gramm zu sich nehmen sollten. Daneben ist es wichtig, auf eine regelmässige Nahrungsaufnahme zu achten. Statt auf Zwischenmahlzeiten auszuweichen, ist es sinnvoll, wenn wir drei portionierte Hauptmahlzeiten zu uns nehmen, diese bewusst geniessen und ausreichend kauen. Nach dem Essen das Trinken nicht vergessen. Besonders geeignet sind: stilles

Mein Ruhespendender

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.

Die grösste nationale *Gesundheitskampagne* – oder warum man sich lieber in der Apotheke beraten lassen sollte als flach liegen

Die bevorstehende kalte Jahreszeit und die gelockerten Corona Massnahmen werden im kommenden Winter einen grossen Einfluss auf Grippe- und Erkältungserkrankungen der Bevölkerung haben. Die Schweizer Apotheken lancieren darum zum zweiten Mal in Folge im November ihre nationale Kampagne zur Prävention und Behandlung von Grippe und Erkältung. Denn Apotheken sind die ersten und einfach zugänglichen Anlaufstellen für alle Gesundheitsfragen.

Covid-19 hält die Schweiz weiterhin in Atem. Dank der steigenden Anzahl geimpfter Personen und den damit einhergehenden Fallzahlen hat der Bund die Schutzmassnahmen gelockert. Doch wie gross ist der Einfluss dieser Lockerungen auf die Grippe- und Erkältungssaison im kommenden Winter? Die Schutzmassnahmen der letzten 18 Monate brachten

die Grippe- und Erkältungserkrankungen beinahe komplett zum Verschwinden. Aufgrund der fehlenden Exposition des menschlichen Immunsystems und des damit verbundenen Immunitätsverlusts wird davon ausgegangen, dass in diesem Winter die Grippe- und Erkältungswelle intensiv ausfallen wird.

Während die «normale» Erkältung schleichend beginnt – ausgelöst durch einen oder mehrere der über 200 Erkältungsviren – und in der Regel schnell wieder abklingt, schlägt die Grippe sehr plötzlich und intensiv zu. Das hochansteckende Influenzavirus wird durch eine Tröpfchen- oder Schmierinfektion übertragen (durch Niesen, Husten oder Händeschütteln) und macht sich durch Symptome wie Fieber, Husten, Hals-, Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen bemerkbar. Die Genesung dauert mit sieben bis zehn Tagen länger als bei der nor-

malen Erkältung, sie kann auch komplikativ verlaufen, was gegebenenfalls sogar einen Spitalaufenthalt notwendig macht.

Daher ist es auch in der kommenden Winterzeit besonders wichtig, sich rechtzeitig mit einer Grippeimpfung zu schützen, denn diese bietet klar den wirksamsten Schutz. Vor allem für Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko (Personen ab 65 Jahren, chronisch erkrankte Personen, Schwangere etc.), Angehörige von Risikopersonen oder Pflegepersonal ist eine Grippeimpfung empfohlen. Aus Solidarität ist die Impfung auch allen anderen Personen empfohlen. Personen ab 16 Jahren können sich in fast allen Kantonen in Apotheken einfach und unkompliziert impfen lassen.

Wirksam vorbeugen

Eine gesunde Lebensweise stärkt das Immunsystem grundlegend

und beinhaltet primär eine ausgewogene Ernährung, genügend Schlaf und Bewegung sowie einen massvollen Umgang mit Genussmitteln. Eine ergänzende Einnahme von Vitamin C, Vitamin D3 und den Mineralstoffen Zink, Selen oder auch Echinacea (z. B. Echinaforce®) stärkt das Immunsystem gezielt und hilft nachweislich einer Grippe oder einer Erkältung vorzubeugen.

Grösste nationale Kampagne im November

Im November lancieren die Schweizer Apotheken zum zweiten Mal die grösste nationale Gesundheitskampagne, um auf das Thema Erkältung und Grippe aufmerksam zu machen. Mit einem grünen Keyvisual und unter dem Motto «Lieber zehn Minuten beraten lassen, als zehn Tage flach liegen» werden Interessierte auf das niederschwellige Angebot, auf die Fachkompetenz und auf die Dienstleistungen der Apotheken rund um das Thema hingewiesen.

Weitere Informationen:
wegzurbesserung.ch

Grippeimpfung: Sich selbst und andere schützen.



Jetzt schnell und unkompliziert in Ihrer Apotheke.

Wettbewerb
Gewinnen Sie jetzt
1 von 25 Spa-Gutscheinen:
wegzurbesserung.ch

**Ihre Apotheke.
Der direkte Weg zur Besserung.**



«Operation hilft bei Lipödem»



Mustafa Cosgun, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Facharzt für Chirurgie der Clinique DELC AG in Biel und Grenchen, hat sich ganz auf die Behandlung des Lipödems spezialisiert.

Doktor Cosgun, was ist ein Lipödem?

Ein Lipödem ist eine krankhafte, aber therapiebedürftige Fettverteilungsstörung, die mit Schmerzen einhergeht. Oft wird diese Krankheit von Hausärzten und Allgemeinmedizinern nicht erkannt und für Fettleibigkeit gehalten. Oft vergehen Jahre, bis die Diagnose gestellt wird.

Was unterscheidet das Lipödem von Fettleibigkeit?

Die Disproportion zwischen Ober- und Unterkörper. Betroffene haben einen schlanken Oberkörper und eine meist sehr voluminöse untere Körperhälfte. Typisch ist auch, dass die Füsse ab den Knöcheln schlank sind - anders als bei der Fettleibigkeit. Die Betroffenen leiden zudem unter Schmerzen in den Beinen und bekommen schnell blaue Flecken, wenn sie sich irgendwo stossen.

Wie kommt es zu dieser Krankheit?

Die genaue Ursache ist noch nicht eindeutig geklärt. Man nimmt an, dass hormonelle Erkrankungen und Umstellungen ein Lipödem auslösen. Oft kommt es in der Pubertät, der

Schwangerschaft oder den Wechseljahren zum Lipödem. Darum sind fast nur Frauen betroffen. Man geht von fünf Prozent der Bevölkerung aus. Für die Schweiz bedeutet das also rund 400 000 Frauen. Die Forschung deutet ausserdem darauf hin, dass die Krankheit vererblich ist.

Was passiert im Körper bei einem Lipödem?

Einerseits vermehrt sich das Fettgewebe, insbesondere in der Hüftgegend und den Beinen. Seltener auch in den Armen. Andererseits kommt es auch zu Wassereinlagerungen und Ödeme in den Beinen. Das führt zu einem Spannungsgefühl und Schmerzen. Die Schmerzen beginnen bei längerem Stehen oder Sitzen, werden im Laufe des Tages stärker und können manchmal unerträglich werden.

Kann man selber etwas dagegen tun?

Nein, denn auch wenn man regelmässig Sport treibt, sich genügend bewegt und sich gesund ernährt, bleiben die Fett- und Wassereinlagerungen bestehen. Es ist nicht wie bei der Fettleibigkeit, die so bekämpft werden kann.

Wie wird ein Lipödem behandelt?

Es gibt nicht-operative Behandlungsoptionen sowie den operativen Eingriff. Zu den nicht-operativen Massnahmen gehören das Tragen

von Kompressionsstrümpfen und manuelle Lymphdrainage. Dabei handelt es sich um das Ausmassieren des eingelagerten Wassers durch einen spezialisierten Physiotherapeuten.

Dadurch verschwindet das Lipödem?

Nein, das ist reine Symptombehandlung und kann das Fortschreiten der Krankheit nicht stoppen.

Was kann die Krankheit stoppen?

Nur eine Operation. Dabei wird Fettgewebe abgesaugt. Je nach Stadium und Ausmass der Erkrankung muss der Eingriff mehrfach wiederholt werden.

Welche Stadien gibt es?

Es gibt deren drei. Im ersten Stadium ist die Hautoberfläche noch glatt, das Fettgewebe zwar verdickt, aber feinknotig. Im zweiten Stadium kommt es zu Dellen, das Fettgewebe wird grobknotig. Und im dritten Stadium kommt es zu einer deformierenden Haut- und Fettlappenbildung.

Wann empfehlen Sie eine Operation?

Je früher, desto besser. Je später sich die Betroffenen operieren lassen, desto mehr Eingriffe sind nötig. Es kommt zu überschüssiger und erschlaffter Haut und das Operationsrisiko steigt.

Was passiert, wenn Komplikationen auftreten?

Dafür bin ich dank meiner fundierten Ausbildung als Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und als Facharzt für Chirurgie sowie meiner langjährigen Erfahrung in dem Bereich in renommierten Kliniken Deutschlands und in der Clinique DELC in der Schweiz bestens vorbereitet.

Beratungsgespräch

Die langjährige Erfahrung des Facharztes Mustafa Cosgun gibt Ihnen die Sicherheit, die Sie als Patientin verdienen. In einem persönlichen Beratungsgespräch nimmt er sich Zeit für Sie und erläutert Ihnen, was er für Sie tun kann.

Clinique DELC AG
Marktgasse 17,
2502 Biel
Tel. 032 325 44 33

Clinique DELC AG
Solothurnstrasse 65,
2540 Grenchen
Tel. 032 552 33 33

www.delc.ch - praxis@delc.ch

Folgen Sie uns auf:
Facebook: @Clinique.DELC
Instagram: [cliniquedelc](https://www.instagram.com/cliniquedelc), [doc.cosgun](https://www.instagram.com/doc.cosgun)

**CLINIQUE
DELC**





Bauchschmerzen

Fast jeder Mensch hat irgendwann in seinem Leben Bauchschmerzen. Bei Kleinkindern sind sie sogar der häufigste Grund für Schmerzen.

Mehrere Dutzend Erkrankungen können mit Bauchschmerzen einhergehen. Zu den harmlosen Gründen für Bauchschmerzen zählt angestaute Luft im Darm, die sich von selbst löst. Auch Verstopfung kann zu Bauchschmerzen führen. Zu den ernstesten Ursachen gehören Tumore, beispielsweise Darm- oder Eierstockkrebs. Bauchschmerzen können sogar durch Organe hervorgerufen werden, die gar nicht im Bauch liegen. Eine Lungenentzündung oder ein Herzinfarkt führen nicht selten auch zu Bauchschmerzen. Der Grund für Bauchschmerzen muss nicht immer eine körperliche Erkrankung sein: Psychische Belastungen schlagen manchen Menschen auf den Magen.

Wie entstehen Bauchschmerzen?

Zu Bauchweh kommt es, wenn Schmerzrezeptoren in den Eingeweiden Signale aussenden. Die Schmerzrezeptoren reagieren zum Beispiel, wenn die Darmwand stark gedehnt wird, wie dies bei Entzündungen oder auch bei Bläh-

ungen vorkommen kann. Manche Menschen nehmen solche Signale stärker wahr, andere weniger stark. Kleine Kinder und Senioren beispielsweise zeigen bei einer Blinddarmentzündung oft nur wenig Symptome. Was viele Menschen nicht wissen: Manche Organe können sich auch an entfernteren Stellen bemerkbar machen. Man spricht dann von projiziertem Schmerz. So kann beispielsweise eine erkrankte Gallenblase Schmerzen im Bereich der rechten Schulter hervorrufen.

Behandlung

Die Behandlung richtet sich immer nach der Ursache. Lassen Sie sich in Ihrer Medbase Apotheke zu Behandlungsmöglichkeiten beraten. Schmerzmittel sollte man möglichst vermeiden, denn sie können eine Verschlimmerung kaschieren. Bei leichten Bauchschmerzen darf man es mit einer Wärmflasche oder einer warmen Auflage (zum Beispiel mit warmem Kümmelöl) und warmem Tee versuchen. Gut eignen sich Alpenkräuter- oder Verveinete, aber kein Fencheltee, weil dieser bei manchen Menschen die Blähungen verstärkt. Pfefferminzöl hat eine krampflösende Wirkung und kann auch gegen Blähungen helfen.

Auch krampflösende Medikamente können für rasche Linderung sorgen. Ganz wichtig für einen gesunden Darm ist ausreichend Bewegung! Langsames Essen, gutes Kauen und Strategien, um Stress zu vermeiden (zum Beispiel mit Yoga oder Entspannungstechniken) unterstützen ihn. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit löslichen Ballaststoffen und genügend Flüssigkeit beugen Verstopfung und damit einhergehenden Bauchschmerzen vor. Milde Abführmittel, zum Beispiel mit dem Wirkstoff Macrogol, sind bei Verstopfung erlaubt. Diäten, bei denen bestimmte Nahrungsmittel weggelassen werden, sollte man nur machen, wenn wirklich erwiesen ist, dass man sie nicht verträgt. Denn allzu leicht führen strenge Eliminationsdiäten zu Mangelerscheinungen. Beim Reizdarm können ausgewählte Probiotika eingesetzt werden. Bei chronischen Beschwerden hilft es, ein Symptomtagebuch zu führen. So erkennt man leichter, welche Umstände zu einer Verschlimmerung beitragen. Wenn man etwas - im übertragenen Sinn - «nicht verdauen kann», kann eine Psychotherapie helfen, die Bauchschmerzen loszuwerden.

Medbase Apotheken

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

www.medbase-apotheken.ch

medbase⁺
APOTHEKE

Bei erhöhtem Bedarf – **Vitamintees** – genussvoll supplementieren

Mit einer ausgewogenen Ernährung kann man seinen Vitaminbedarf im Normalfall ausreichend decken. Jedoch ist es je nach Lebensumständen nicht immer einfach, ausgewogen zu essen. Muss man dann gleich zu Kapseln oder Brausetabletten greifen? Nein, denn es gibt genussvollere Alternativen, die nicht nur den Vitaminbedarf decken, sondern zusätzlich pflanzlich unterstützen.

Schnelle Auswärtsverpflegung oder fehlende Zeit zum Kochen können zumindest kurzzeitig zu einer leicht einseitigen Ernährung führen. Es gibt aber auch Umstände oder besondere Situationen, in denen ein erhöhter Bedarf an Vitaminen besteht und eine zusätzliche Aufnahme erforderlich macht. Kapseln und Brausetabletten sind gängige Möglichkeiten zur Vitaminsupplementierung. Jedoch ist dies nicht jedermanns Sache.

Neu gibt es Alternativen, bei denen die Aufnahme der zusätzlich benötigten Vitamine zum Genuss wird, der nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele guttut: Mit zwei Tassen feinem Tee täglich kann man den zusätzlichen Vitaminbedarf decken. Die Vitamintees der Morga bestehen in erster Linie aus ausgewogenen Mischungen von Kräutern, die optimal auf die Zielgruppe abgestimmt sind. Zu den Kräutern werden Vitamine zugegeben, die einen erhöhten Bedarf decken. Dabei sind die Vitamine nicht zu hoch dosiert, da man neben den Tees auch immer noch Vitamine aus der Nahrung zu sich nimmt.

Momentan sind vier Sorten erhältlich: Der **Abwehrtee** besteht aus einer ausgewogenen Auswahl an Kräutern wie Pfefferminze, Thymian, Ingwer und Holunderbeeren und -blüten und trägt mit dem zusätzlichen Vitamin C, Zink und Selen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Der **60+ Tee** besteht vor allem aus Kräutern wie Melisse, Kamille und Krauseminze und enthält zusätzlich Vitamin D und B. Vitamin D hat für über 60-Jährige eine wichtige Funktion: Es trägt dazu bei, die durch posturale Instabilität und Muskelschwäche bedingte Sturzgefahr zu verringern. Stürze sind bei Männern und Frauen ab 60 Jahren ein Risikofaktor für Knochenbrüche. Durch den erhöhten Bedarf bei über 60-Jährigen ist dies das einzige Vitamin der Linie, das den 300-fachen Tagesbedarf deckt, denn über 60-Jährigen wird empfohlen, 20µg Vitamin D zu sich zu nehmen. Das enthaltene Vitamin B Komplex hilft dem Energiestoffwechsel und trägt zu einer normalen psychischen Funktion bei.

Neben Brennnesselblättern, Hagebutte, Holunderbeeren, Kümmel, Löwenzahnwurzel, Silberlindenblüten, Süssholz und Zitronengras enthält der **Säure-Base-Tee** Vitamin D und Zink. Das Zink trägt

zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei, währenddem das Vitamin D zur normalen Aufnahme von Calcium und Phosphor beiträgt.

Bei erhöhtem Leistungsbedarf, aber auch bei der typischen Frühlingsemüdigkeit oder als Alternative zu anderen koffeinhaltigen Getränken bietet sich der **Energie-Tee** an. Das ungewohnt schwarze Getränk gibt dem Trinker dank der teils koffeinhaltigen Kräuter wie Grüntee, Matcha, Guarana und Kolanüsse ergänzt mit Pfefferminze und Zimt den nötigen Schub. Der enthaltene Vitamin B-Komplex und das Eisen tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Den Körper mit pflanzlichen Stoffen unterstützen

Die Schweizer Firma Morga bietet eine umfangreiche Auswahl an Heiltees. Ob Magentee, Hustentee oder Beruhigungstee; die

jeweilige Mischung der eingesetzten Heilkräuter ist perfekt auf die jeweilige Anwendung abgestimmt und basiert auf jahrhundertaltem Kräuterwissen. Zudem wird jeder Rohstoff nach der Trocknung auf seinen Gehalt an Wirkstoffen untersucht, um sicherzustellen, dass das Teekraut auch die gewünschte Wirkung bringt. Denn nur wenn der ätherische Ölgehalt und andere sekundäre Pflanzenstoffe auch in ausreichender Menge vorhanden sind, kann das Kraut in der Anwendung den gewünschten Nutzen entfalten. Bei Heiltees mit dem Swissmedic-Zeichen handelt es sich um zugelassene Produkte, bei denen sowohl die Rohstoffe sehr genau geprüft werden, aber auch das Herstellungsverfahren Swissmedic-anerkannt ist und somit strengsten Kontrollen unterliegt. Die Heiltees der Marke Morga gibt es als Beruhigungstee, Orangenblüten, Erkältung- und Hustentee, Blasentee, Magentee und als Leber-Galle-Tee.



Endlich *schmerzf*rei



Rückenschmerzen gelten heutzutage als Volkskrankheit und sind ein häufiger Grund für Krankenschreibungen. Die Klinik für Biokinematik in Bad Krozingen (D) ist führend, wenn es um schmerzfreie Behandlungsmethoden geht. **Ob Rückenschmerzen oder gar Bandscheibenvorfall: Hier wird Ihnen geholfen - ohne Medikamente oder operative Eingriffe.**

Nach Meinung von Claus Becker, Arzt und medizinischer Leiter der Klinik für Biokinematik in Bad Krozingen, werde immer häufiger vorzeitig zum Skalpell gegriffen, wenn es um Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle geht. Dies müsse nicht sein. In diesem Bereich setzen die Fachleute der Klinik für Biokinematik auf alternative und nachhaltige Behandlungsmethoden ohne Medikamente und operative Eingriffe.

Was macht die Biokinematik anders als klassische Heilmethoden bei Schmerztherapien? «Gängig bei Rückenschmerzen oder Bandscheibenvorfall ist die Verabreichung von Schmerzmitteln in Ver-

bindung mit Physiotherapie», erläutert Becker.

«Opfer» statt «Täter»

«Bei einem Bandscheibenvorfall rührt der Schmerz nicht von der Bandscheibe, wie viele vermuten, sondern ist die Folge einer verspannten, bewegungsgestörten Muskulatur», klärt Fachmann Claus Becker auf. Durch die Behandlungsmethode der Biokinematik lässt sich die Muskelverspannung durch spezielle Druck- und Übungstechniken beheben, führt der Spezialist weiter aus. Dies habe zur Folge, dass der Schmerz verschwinde.

Auf die Frage, was mit dem Bandscheibenvorfall geschieht, antwortet der Mediziner: «Der Bandscheibenvorfall existiert weiterhin. Der Schmerz jedoch ist weg, da die Bandscheibe, wie bereits geschildert, nicht für den Bandscheibenvorfall verantwortlich ist.» Sie sei eher als «Opfer» und weniger als «Täter» zu sehen, erklärt der Medikus.

Zahlreiche Olympia-Athleten der Schweizer Ruder-Nationalmann-

schaft oder auch Eishockeyspieler begaben sich in die Hände von Wolfgang Packi und seinem Team, um sich behandeln zu lassen. Nach Abschluss der Behandlung nahmen sie wieder an Wettkämpfen teil. Zudem verweist Claus Becker auf eine hohe Zahl von Patienten, die binnen einer Woche schmerzarm oder schmerzfrei wurden. Dies in den meisten Fällen ohne Medikamente oder Operationen. Ein operativer Eingriff sei nach Aussage Claus Beckers nur bei einer Lähmung von Blase und Mastdarm unabweichlich.

Auf des Vaters Spuren

Vater Walter Packi ist nicht nur der Gründer der Klinik, sondern zugleich der «Vordenker» der erfolgversprechenden Schmerztherapie. Sohn Wolfgang führt das Lebenswerk des Vaters fort und leitet die Klinik. Zudem ist er geschäftsführender Gesellschafter der Einrichtung. Wolfgang Packi sieht die Pandemie als Chance. «Die gegenwärtige Situation, in der zahlreiche operative Eingriffe verschoben werden, gibt Patienten die Möglich-

keit, ihre Situation und anstehende Operationen zu überdenken. Dies kann dazu führen, alternative Behandlungsmethoden zur Schmerzfreiheit zu prüfen.» Der Anspruch der Klinik für Biokinematik in Bad Krozingen sei es, Patienten nachhaltig von ihren Schmerzen zu befreien. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch.

Mehr zur schmerzfreien Behandlungsmethode nach den Lehren des Klinikgründers Walter Packi erfahren Sie unter: www.biokinematik.de oder per Mail unter: info@biokinematik.de

Hakan Aki



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

Im Winter ist der **Vitamin D₃** Bedarf in der Schweiz nicht gedeckt

Wie vielen bekannt ist, wird Vitamin D₃ durch die Sonneneinstrahlung in der Haut selber synthetisiert. Doch die selber produzierte Menge an Vitamin D₃ ist für den täglichen Bedarf im Herbst und Winter bei Weitem nicht ausreichend.

Dies bestätigt eine Studie, welche vom Schweizerischen Nationalfond (SNF) finanziert, und in der Fachzeitschrift Journal of Exposure Science & Environmental Epidemiology veröffentlicht wurde.¹ Das BAG bestätigt, dass etwa 50 Prozent der Schweizer Bevölkerung einen Vitamin D₃ Mangel aufweisen.² Ein solcher besteht, wenn der 25(OH) D-Spiegel im Blut unter 50 nmol/l ist.

Was kann ich gegen den Vitamin D₃ Mangel tun?

Alle Personen, die einen 25(OH)D-Spiegel unter 50 nmol/l haben, sollten Vitamin D₃ als Nahrungsergänzung supplementieren. Dazu steht eine grosse Auswahl an Produkten zur Verfügung.

Welches Risiko besteht, wenn ich Vitamin D₃ nicht supplementiere?

Insbesondere bei älteren Personen besteht bei Vitamin D₃ Mangel ein erhöhtes Knochenbruchrisiko. In jüngster Zeit wird im Zusammenhang mit Covid auch eine Schwächung des Immunsystems diskutiert. Generell empfiehlt das BAG für Erwachsene bis 59 Jahre eine Supplementierung von 600 IE (15 µg) pro Tag. Für Personen ab 60 Jahren beträgt die Empfehlung 800 IE (20 µg) pro Tag.² Je nach Quelle werden aber auch viel höhere Dosierungen als notwendig erachtet.

Was macht für mich persönlich Sinn?

Wer sehr gesundheitsbewusst lebt und es etwas genauer wissen möchte, sollte seinen 25(OH)



D-Spiegel bestimmen lassen. Dies kann man zum Beispiel anlässlich eines generellen Gesundheits-Check-ups, bei welchem Blut abgenommen wird, verlangen. Die Analyse kostet im Labor CHF 53.-. Gewisse Apotheken bieten auch Tests an. Nur wenn Sie Ihren persönlichen Spiegel kennen, können Sie Ihren Bedarf auch richtig dosieren.

Worauf sollte ich bei der Supplementierung achten?

Herkömmliches Vitamin D₃ wird in der Regel aus Lanolin, einem tierischen Produkt, hergestellt. Für Veganer kommt dies nicht infrage. Mittlerweile gibt es auch veganes Vitamin D₃ aus Flechten. Dies wirkt sich aber auf den Preis aus. Vitamin D₃ begünstigt die Calciumresorption und trägt somit

Quellenangaben

¹ A. Religi & C. Backes, A. Chatelan, J-L. Bulliard, L. Vuilleumier, L. Moccozet, M. Bochud, D. Vernez, Estimation of exposure durations for vitamin D production and sunburn risk in Switzerland. Journal of Exposure Science and Environmental Epidemiology (2019). doi:10.1038/s41370-019-0137-2

² Vitamin-D-Mangel: Datenlage, Sicherheit und Empfehlungen für die Schweizer Bevölkerung, Bundesamt für Gesundheit BAG Direktionsbereich Verbraucherschutz, Bern 2012

<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/das-blv/organisation/kommissionen/eek/vitamin-d-mangel.html>/Publikationen

³ VITAMIN K₂ UND DAS CALCIUM-PARADOXON, Kate Rhéaume-Bleu, Kopp Verlag

zur optimalen Knochengesundheit (starke Knochen) und einer hohen Knochendichte bei. Das Calcium gelangt jedoch auch in die Arterien, wo es besser nicht sein sollte. Neuere Arbeiten³ legen nahe, dass Vitamin K₂ dabei hilft Calciumablagerungen in den Arterien, zu verhindern. Zudem wird Vitamin K₂ für weitere wichtige Funktionen verantwortlich gemacht.³ Achten Sie deshalb auf ein Produkt, welches Vitamin D₃ in Kombination mit Vitamin K₂ enthält. Wenn Sie individuell dosieren möchten, dann empfiehlt sich ein flüssiges Produkt als Spray oder Tropfen. Es erlaubt Ihnen die Menge gemäss Ihrem 25(OH)D-Spiegel anzupassen.

Unsere Empfehlung

AndreaVit D₃ + K₂ Pumpspray

Das Produkt kombiniert veganes Vitamin D₃ mit veganem Vitamin K₂ in einem angenehmen Pumpspray.

Es ist einfach dosierbar: Täglich 1 bis 4 Sprühstösse gemäss Ihrem persönlichen Bedarf direkt in den Mund spraysen.

1 Sprühstoss entspricht 400 IE (10 µg) Vitamin D₃ und 37.5 µg Vitamin K₂.

Das Produkt ist erhältlich im Fachhandel oder unter www.andreabal.ch

Pharmacode: 7817880





Erholung für den Bauch

Im Laufe eines Menschenlebens muss das Verdauungssystem rund dreissig Tonnen Lebensmittel verwerten; dies verlangt ihm viel ab. Ab und zu sollte man dem Verdauungsapparat deshalb Tage der Regeneration gönnen.

Schier unglaublich, was ein durchschnittlicher Mensch im Laufe von 75 Lebensjahren so alles konsumiert: Darunter fallen 6,5 Tonnen Früchte und Gemüse, die Fleischmenge von 40 Schweinen und einigen Hundert Hühnern. Zusätzlich muss das Verdauungssystem rund 60000 Liter Getränke verwerten. Hinzu kommen eine ganze Reihe Farb- und Konservierungsstoffe sowie Geschmacksverstärker. Sämtliche flüssige und feste Nahrung muss einen rund acht Meter langen Schlauch passieren. Unterwegs sorgen verschiedene physikalische und chemische Prozesse dafür, dass der Körper aus jeder Portion Raclettekäse, jedem Tortenstück und jedem Glas Prosecco sämtliche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Kohlenhydrate herauslösen kann. Je nach Beschaffenheit der Nahrung, benötigt der Verdauungsapparat dazu unterschiedlich lang. Spätestens nach 24 Stunden ist auch das zähste Schnitzel in seine Einzelteile zerlegt. Bis die unverdaulichen Überreste ausgeschieden sind, kann es bis zu drei Tage dauern.

Zerkleinert und aufgelöst

Der menschliche Organismus ist als Mischkost-Verwerter eingerichtet. Mit anderen Worten, trotz feinsten Tischmanieren ist er eine Art Mittelding zwischen Raubtier und Pflanzenfresser. Sein Verdauungssystem

muss sich auf Salate genauso wie auf Nüsse oder auf Fondue einstellen können. Ein eigenes komplexes Nervensystem, das sogenannte «Bauchhirn», kontrolliert und steuert die Abläufe in jedem Abschnitt des Magen-Darm-Traktes. Dazu verfügt es über mehr als 100 Millionen Nervenzellen, die von der Speiseröhre bis an den Darmausgang verteilt sind. Dieses komplexe Steuerungssystem analysiert, wie die Nahrung zusammengesetzt ist und sorgt dafür, dass die einzelnen Sekrete in der richtigen Menge und zum passenden Zeitpunkt ausgeschüttet werden. Es ist weiter dafür verantwortlich, dass der Nahrungsbrei unterwegs rechtzeitig zur nächsten Station weiter transportiert wird. Je nach Nahrungsinhaltsstoffen dauern die einzelnen Prozessschritte unterschiedlich lange. Das Nervenzentrum im Bauch sowie das Gehirn im Kopf tauschen unablässige Botschaften aus. Der Mund ist die erste wichtige Station der Nahrungsverwertung. Selbst die erlesensten Köstlichkeiten werden hier von den Zähnen geschreddert und mit reichlich Speichel vermengt. Dieser sorgt dafür, dass selbst trockenes Knäckebrot mühelos durch die Speiseröhre rutschen kann. Nach der ersten mechanischen Nahrungszerkleinerung im Mund, kommt es zu einem vier- bis fünfständigen Zwischenhalt. Magensekret mit einem hohen Säuregrad wirkt auf die Speisen ein.

Gleichzeitig werden sie durch die muskulösen Magenwände geknetet. Nach dieser Prozedur bleibt selbst von erlesenen Kreationen eines Sternekochs nur noch ein dünner Brei übrig. Die suppenartige Flüssigkeit à la Birchermüsli wird in kleinen Portionen in den Dünndarm befördert. Dort werden ihr weitere Chemikalien beigemischt. Unter anderem sorgt Gallensaft dafür, dass die Fette aufgespalten werden, denn der Körper kann diese nur in zerlegter Form weiterverarbeiten. Das basische Dünndarmsekret neutralisiert schliesslich die aggressive Salzsäure im Nahrungsbrei. Rund sechs Stunden dauert dieser Prozess. Spurenelemente, Mineralstoffe, Proteine und die vielen weiteren Inhaltsstoffe der Nahrung werden hier über die Darmwände in den Organismus aufgenommen. Zu diesem Zweck ist der Dünndarm stark aufgefaltet und mit winzigen Zotten versehen, um eine möglichst grosse Resorptionsfläche zu erreichen. Würde man diese ausbreiten, könnte man damit einen ganzen Tennisplatz bedecken. Das gesamte Gebiet muss vom Immunsystem permanent abgesichert werden, denn beim Übertritt der Nahrung ins Blut könnten auch schädliche Bakterien in den Kreislauf gelangen. Im letzten Abschnitt der Verdauung, dem rund 1,2 Meter langen Dickdarm, wird den übrig gebliebenen Nahrungsbestandteilen Flüssigkeit entzogen. ▶▶

Aktiv-Rückenwoche

im Parkhotel Bad Zurzach

Erholen Sie sich während Ihrer Rückenwoche im 4* Superior Parkhotel Bad Zurzach. Erleben Sie die entspannte Hotelatmosphäre und lassen Sie sich von gelebter Gastfreundschaft und Herzlichkeit verwöhnen.

Es erwarten Sie helle, geschmackvoll eingerichtete Zimmer sowie eine grosszügige Parkanlage. Geniessen Sie täglich ein regionales und gesundes Frühstücksbuffet und ein hervorragendes 4-Gang-Auswahlmenü. Das hauseigene Solebad sowie das benachbarte Thermalbad & SPA Medical Wellness Center stehen Ihnen täglich unlimitiert zur Verfügung. Direkt am Rhein gelegen, eingebettet in eine intakte und vielfältige Naturlandschaft, liegt der idyllische Marktflecken Bad Zurzach. Ob Wandern, Spazieren, Fahrradfah-

ren, Museumsbesuche oder Golfen: «Erleben, Geniessen und Erholen» - das sind die drei Erfahrungswelten, die Sie im Parkhotel Bad Zurzach entdecken können.

Freuen Sie sich auf

- 6 Übernachtungen im Zimmer Ihrer Wahl
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 4-Gang-Auswahlmenü am Mittag oder Abend
- Mineralwasser à discrétion
- 1 Zwischenmahlzeit: Kaffee und Kuchen oder Tagessuppe
- Benutzung unseres Solehallenbades
- Unbeschränkter Eintritt zum benachbarten Thermalbad Zurzach



Rückenprogramm-Woche

Angeleitet durch Therapeuten trainieren Sie die wichtige tief liegende Muskulatur der Wirbelsäule. Sie erhalten Informationen rund um Ihren Rücken und erlernen ein individuell auf Sie abgestimmtes Bewegungsprogramm für zu Hause, um Ihre Beweglichkeit, Koordination und Wirbelsäulenstabilisation zu verbessern.

Rückenprogramm

- Statuserhebung Ihrer Wirbelsäule
- Training im Rückentherapie-Center by Dr. WOLFF
- Aquagymnastik
- Funktionelles Rückentraining für zu Hause
- Beweglichkeits- und Koordinationsschulung



6 Übernachtungen inkl. Rückenprogramm **ab CHF 1710.- pro Person im Doppelzimmer**. Medizinische und therapeutische Kosten können bei vorhandener Physioverordnung über die Krankenversicherung abgerechnet werden. Buchbar jeweils für den Zeitraum «Sonntag bis Samstag».

Parkhotel Bad Zurzach
Badstrasse 44
5330 Bad Zurzach
T +41 56 269 88 11
info@parkhotel-bad-zurzach.ch
www.parkhotel-bad-zurzach.ch



Richtig Zähneputzen für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch

paro[®]
SWISS



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

Elektrozahnbürsten weisen gegenüber der Handzahnbürste einen höheren Komfort und eine bessere Reinigungsleistung auf. Zahnbürsten mit Schalltechnologie beruhen auf elektromagnetisch erzeugten Borstenschwingungen, die eine dynamische Putzwirkung entfalten. Unter Verwendung von Zahnpasta entsteht eine Schaumwelle, die eine Putzwirkung sogar kontaktlos in Zahnfleischtaschen ermöglicht. Die Schweizer Marke paro hat jüngst ihre dritte Generation der parosonic Schallzahnbürste auf den Markt gebracht, entwickelt in Zusammenarbeit mit dem Labor des Zahnmedizinischen Zentrums der Universität Zürich. Das Produkt besticht durch die Reinigungsleistung

der innovativen Bürstenaufsätze, welche schonend sanft reinigen und den gewünschten hydrodynamischen Effekt erzeugen - ohne eine höhere Zahnschubstanz-Abrasion oder höhere Zahnfleischverletzungen zu bewirken.

Die paro-Mundhygieneprodukte sind in serviceorientierten Apotheken und Drogerien erhältlich.

Weitere Informationen unter www.paroswiss.ch

Verlosung



Verlosung parosonic Schallzahnbürsten

Wir verlosen 5 parosonic Schallzahnbürsten und 20 Mundhygienekits.

Teilnahme mit Name und Anschrift per Mail an service@schweizerhausapotheke.ch (Betreff: Verlosung parosonic)

Einsendeschluss: 31. Januar 2022



Hier ist das Hauptarbeitsgebiet der rund 1,5 Kilogramm schweren Darmflora, auch Mikrobiom genannt. Die Mikroben sind in der Lage, die allerletzten verwertbaren Inhaltsstoffe aus den Speisen herauszulösen.

Behutsamer Ein- und Ausstieg

Gelegentlich signalisiert der Bauch, dass er an seine Belastungsgrenzen stösst, etwa durch Völlegefühl, Krämpfe, übermässige Blähungen, Verstopfung oder Durchfall. Ärger, Sorgen und hastiges Herunterschlingen von Speisen verursachen Bauchgrimmen. Ebenso schwer verdauliche Mahlzeiten. In solchen Fällen sollte man nicht zu Verdauungsschnaps greifen, sondern vielmehr dem Verdauungssystem eine Erholungspause gönnen. Für Entlastungstage eignen sich Reis- oder Haferschleimsuppe. Sie sind leicht verdaulich und versorgen den Organismus dennoch mit Energie. Der Übergang zu Entlastungstagen kann mit langsamer Reduktion von Koffein, Alkohol, Zucker und fettreichen Lebensmitteln eingeleitet werden. In der Folge treten weniger «Entzugserscheinungen» in Form von Gereiztheit, Kopfschmerzen oder Heisshungerattacken auf. Bereits ein Tag reduzierter Nahrungsaufnahme wirkt erholend auf das Verdauungssystem; ein ganzes

Wochenende oder eine Ferienwoche erhöhen diesen Effekt. Grundsätzlich wird an diesen Tagen zu den Hauptmahlzeiten gegessen; bei Bedarf kann man auch zur Reis- beziehungsweise Haferschleimsuppe als Zwischenmahlzeit greifen.

Auf Signale achten

Gegen Ende der Entlastungstage kann man der Suppe etwas Petersilie oder auch Brokkoli oder Karotten begeben. Damit gewöhnt sich das Verdauungssystem behutsam wieder an Mehrarbeit. Während der Tage mit reduzierter Nahrungsaufnahme sollten zwei bis drei Liter warmes Wasser und/oder Kräutertee getrunken werden. Des Weiteren fördern Spaziergänge, Übungen in Yoga und Tai Chi die Tätigkeit der Organe; grosse körperliche Anstrengungen sollten jedoch vermieden werden. Auch bewusstes Atmen fördert die innere Ruhe, ebenso Massagen und Kräuterbäder. Viele Menschen berichten, Tage mit reduzierter Nahrungsaufnahme hätten bei ihnen auch eine Entlastung des Geistes bewirkt. An Entlastungstagen sollte tagsüber auf genügend Erholungspausen sowie auf ausreichend Nachtruhe geachtet werden. Der Unterbruch der Essensroutine kann sich anschliessend als Steigerung der Verpflegungsqualität aus-

wirken: Die Geschmacksknospen werden neu sensibilisiert und man isst bewusster, merkt genauer, was der Körper braucht und was ihn überfordert. Ernährungsexperten betonen, der eigene Körper wisse aus Erfahrung genau, was er benötigt. Er besitzt eine innewohnende sogenannte kulinarische Intelligenz, die auf langjähriger Erfahrung basiert. Wenn man sich darin übt, auf die Signale des Körpers zu achten, mutet man ihm keine Speisen zu, die er nicht verträgt. Dies gilt es zu bedenken: Entlastungstage sind nicht in jedem Fall sinnvoll. Zum Beispiel, wenn man häufig friert, einen geschwächten Kreislauf hat sowie nach einer Krankheit oder einem Unfall. Auch bei Untergewicht sollte man auf die Nahrungsrücktion verzichten. Entlastungstage sollen bei verschiedenen körperlichen Störungen Linderung bringen. Dies besagen vor allem Erfahrungswerte, gründliche wissenschaftliche Studien sind noch ausstehend. Sie sollen beispielsweise Hautausschläge, häufig auftretende Verdauungsprobleme, Wasseransammlungen im Gewebe, vermehrte Harnwegsinfekte, gehäufte Kopfschmerzen, eine häufig verschleimte Nase und Lunge sowie Übergewicht lindern.

Adrian Zeller

Entspannter *Regenerieren* auf Zellebene! Jetzt auch in Zürich!

Die NanoVi™-Technologie ist eine einzigartige und innovative Möglichkeit, Reparatur und Regeneration auf zellulärer Ebene einzuleiten.

Diese Technologie wurde speziell entwickelt, um die Proteinfunktionen zu verbessern, indem sie zelluläres Wasser im Menschen beeinflusst, um eine bessere Umgebung für Proteinaktivitäten zu schaffen. NanoVi-Technologie basiert auf Biophysik und sind vollständig medikamenten- und substanzfrei. In Deutschland und in vielen Teilen der Welt wird NanoVi eingesetzt, um den Alterungsprozess zu verlangsamen, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und chronische Erkrankungen positiv zu begleiten.

Da jedes Organsystem im Körper von Proteinen betrieben wird, kann die Unterstützung mit NanoVi-Technologie tiefgreifend sein. Es besteht ständiger Reparaturbedarf, da schädliche freie Radikale als Nebenprodukt der Verbrennung von Sauerstoff und Glukose hin zu ATP (Kraftstoff) entstehen. Der grösste Teil dieser oxidativen Schäden tritt an Proteinen auf, die von anderen Proteinen repariert werden müssen, oder sie verlieren ihre Funktion.

Neben der Notwendigkeit der Reparatur ist es wichtig, Proteine zu schützen. Das gibt uns Resilienz. Zwei Systeme, die den Unterschied in unserer Resilienz ausmachen, sind das Immunsystem und das autonome Nervensystem. Beide erfordern eine Zusammenarbeit

von Proteinaktivitäten, um zu funktionieren. Es zeigte sich, dass NanoVi-Technologie diese Proteinaktivitäten verbessert. Deshalb ist es ein so wertvolles Werkzeug, wenn wir körperlich oder geistig gestresst sind.

Die optimierte Proteinfunktion verbessert die Reparatur, Regeneration, Immunität, den Stresslevel, mitochondriale Leistung und unzählige andere essenzielle, proteingesteuerte zelluläre Aktivitäten. Sowohl Angehörige der Gesundheitsberufe als auch Einzelpersonen verwenden NanoVi, um den Alterungsprozess zu verlangsamen, die Genesung zu verbessern, die Leistung zu steigern und altersbedingte Krankheiten zu begleiten. Unabhängige Forschung, einschliesslich placebo-



kontrollierte Studien, bestätigen die Vorteile von NanoVi.

Seit 2015 können Sie ganz bequem NanoVi-Technologie in der «REFORMHAUS Drogerie am Rennwäg» in Zürich anwenden.

Bitte melden Sie sich telefonisch bei Anina Schönenberger oder Beat Strittmatter unter 044 221 17 36.

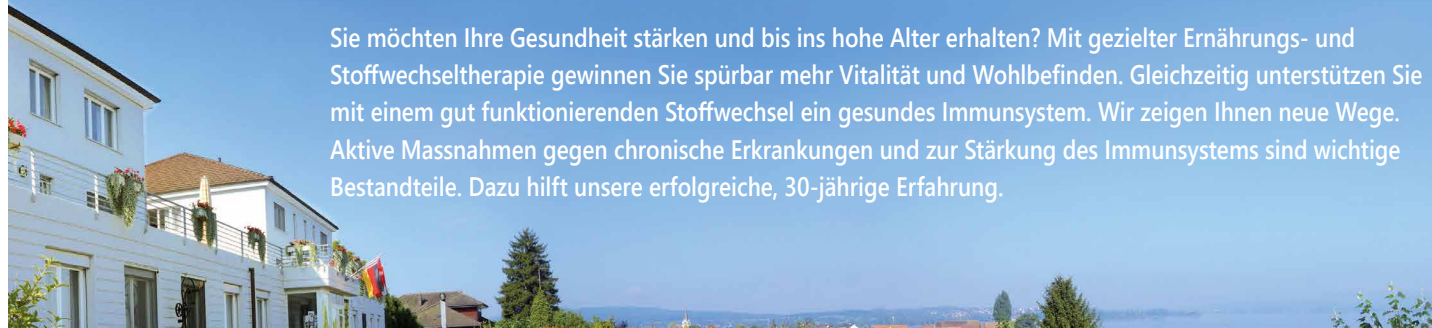
Mehr Informationen NanoVi-Technologie erhalten Sie auf www.nanovi.de; im Podcast «Inside REFORMHAUS» oder Youtube bei QS24





Aktive Massnahmen gegen chronische Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems

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



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

Wir machen keine Diät, sondern eine Stoffwechseltherapie

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

Tiefgreifend entgiften – Immunsystem stärken

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



Dr. med. Padia Rasch

Leitende Ärztin
Fachkurhaus Seeblick

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

die positive Wirkung und stärken sukzessive Ihr Immunsystem.

Eine starke Immunabwehr ist der beste Schutz

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

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

Ziele des Aufenthaltes im Fachkurhaus Seeblick

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

Spezialangebot:

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

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

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

Informationen Intensiv-Kur(s)woche

mit Wunschtermin, Name und Anschrift per Mail an info@seeblick-berlingen.ch (Betreff: Intensiv-Kurswoche Fachkurhaus Seeblick)



Oft verharmloste Lungenerkrankung

Die Krankheit COPD wird in der Umgangssprache häufig auch als «Raucherhusten» bezeichnet. Doch was steckt wirklich dahinter und wie kann man die Krankheit in den Griff bekommen?

Die Lunge ist ein lebenswichtiges Organ, das ähnlich einem Baum aufgebaut ist. Beim Einatmen gelangt die Luft zunächst in die Luftröhre, die sich dann in die beiden Hauptbronchien aufteilt. Diese wiederum verzweigen sich immer weiter in allerfeinste Ästchen, die schliesslich in die Alveolen (Lungenbläschen) münden. Davon gibt es rund 300 Millionen, und hier findet der Gasaustausch statt: Einerseits wird Sauerstoff, der der Energiegewinnung des Körpers dient, ins Blut aufgenommen, andererseits wird Kohlendioxid, ein Abfallprodukt des Stoffwechsels, in die Luft abgegeben und ausgeatmet.

Was ist COPD?

Der Name kommt aus dem Englischen von «chronic obstructive pulmonary disease», was auf Deutsch so viel wie «chronisch obstruktive Lungenerkrankung» bedeutet. Chronisch steht für «dauerhaft» und obstruktiv für «verengt» oder «verschlossen». Es handelt sich also um eine fortschreitende Erkrankung der Lunge, die mit entzündeten, dauerhaft verengten Atemwegen einhergeht. Was nicht selten verharmlosend als Raucherlunge oder Raucherhusten bezeichnet wird, ist in Wirklichkeit eine schwerwiegende Lungenkrankheit, die oft zum vorzeitigen Tod führen kann.

Wer erkrankt an COPD?

Obwohl verschiedene Ursachen für Raucherhusten ausgemacht werden können, zählen – wie der Name schon sagt – rund 90 Prozent der Betroffenen zu den Rauchenden oder Ex-Rauchenden. Der ständige Nikotinkonsum

schädigt die Lunge, sodass Raucherinnen und Raucher ein siebenfach erhöhtes Risiko haben, eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung zu entwickeln. Rund zwanzig Prozent von ihnen erkranken im Laufe ihres Lebens an COPD. Männer sind dabei deutlich häufiger betroffen als Frauen. Weitere Ursachen für die Krankheit können in einer genetisch bedingten Veranlagung liegen, und auch Menschen, die vermehrt starker Luftverschmutzung oder schädlichen Stäuben, Dämpfen, Gasen oder Rauch ausgesetzt sind, können erkranken.

Wie äussert sich die Krankheit?

Die drei typischen Symptome für die Erkrankung sind:

- Atemnot, die anfänglich nur bei grösseren körperlichen Belastungen auftritt, später dann zunehmend auch schon bei kleineren Anstrengungen oder im Ruhezustand
- Husten, der mit der Zeit immer ausgeprägter und hartnäckiger wird
- Auswurf, der im Laufe der Zeit zäher wird und deshalb auch immer schlechter abgehustet werden kann

Da die Symptome normalerweise schleichend beginnen und die Lungenfunktion nur langsam abnimmt, vergehen oft Jahre, bis die Diagnose gestellt werden kann. Doch je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser kann sie auch behandelt werden.

Rauchstopp

Da bei den meisten Menschen Rauchen die Ursache für eine COPD ist, gehört ein kompletter Verzicht auf Nikotin zu den ersten

Massnahmen, die die Lungenfunktion stabilisieren können. Folgende Tipps helfen, einen Rauchstopp umzusetzen:

- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen
- Am besten von einem auf den anderen Tag komplett mit dem Rauchen aufhören
- Dieser Zeitpunkt sollte in eine stressfreie Zeit gelegt werden
- Alle Raucherutensilien aus dem Haus verbannen
- Eine Begleitperson zur persönlichen Unterstützung ist sehr hilfreich
- Nikotinpflaster oder -kaugummi mindern das Verlangen nach einer Zigarette

Medikamente zur Therapie

Es gibt eine Reihe von Arzneimitteln, die die Symptome einer COPD mildern können. Je nach Schweregrad der Erkrankung stehen dem Arzt verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung: Häufig werden sogenannte Bronchodilatoren in Form von Sprays verschrieben. Sie wirken meist sehr schnell, erweitern die Bronchien und lindern damit die Atemnot. Auch entzündungshemmende Substanzen wie Glukokortikoide können helfen. In der Langzeittherapie vermindern sie Entzündungen der Atemwege und verhindern oder verlangsamen das Fortschreiten der Krankheit. Schleimlösende Mittel, sogenannte Mukolytika, kommen bei starker Verschleimung und akuten Infekten zum Einsatz. Gegen Verschleimungen helfen auch regelmässige Inhalationen mit Salzlösungen. Treten bakterielle Infekte auf, werden diese meist mit Antibiotika behandelt. Im fortgeschrittenen Stadium hilft eine Sauerstoff-Langzeittherapie via Nasensonde.



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

Familie – Ort der Geborgenheit und Sicherheit

Für viele ist die Familie nach wie vor der wichtigste Wert für ein glückliches Leben. Wie auch immer eine Familie heute zusammengesetzt ist, sie ist nach wie vor ein 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.» ▶▶



HerbaChaud®
Das natürliche Wärmepflaster

Hilft bei:

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

DAS NATÜRLICHE PFLASTER, DAS AM LÄNGSTEN WÄRMT!

HerbaChaud®
DAS NATÜRLICHE
WÄRMEPFLASTER
L'EMPLÂTRE CHAUFFANT NATUREL
IL CEROTTO TERMICO NATURALE
12h
6
Wärmer
Empfänger
Größe: 10 x 7cm

für Allergiker geeignet

12h
12 Stunden Wärme

100% natürlich

www.herbachaud.com

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 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 durch das Fernsehen und aus 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 sowie die Kraft und Entschlossenheit, dieses zu

schützen. Gerade Kinder brauchen heute in der veränderten Welt mehr denn je konkrete Orientierungshilfen von ihren Eltern.

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 gehören, etwas 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 all ihren Sorgen und Nöten jederzeit wenden können. Geborgenheit und das sichere Gefühl, dass sie vollständig angenommen und in ihrer Ganzheit akzeptiert sind, bilden die Grundbedingungen 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 mal mehr und mal 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 ausreden, wenn jemand spricht, hören zu und versuchen zu verstehen, was das 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 Entscheidungen zu treffen.

Urs Tiefenauer

Umckaloabo®

Das Original



Grippe? Erkältung?

*Pflanzenkraft bei
akuter Bronchitis.*



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.

www.umckaloabo.ch



**Schwabe
Pharma AG**

From Nature. For Health.

Das tut im Winter richtig gut

Der Winter naht mit grossen Schritten. Die Tage sind bereits merklich kürzer, die Temperaturen sinken. Vor allem dann, in den kalten Wintermonaten, benötigt unsere Haut eine reichhaltige Pflege, die vor allem Hände, Lippen und Haare mit Feuchtigkeit versorgt.

Kosmetika sind Alleskönner: Sie sollen Problemzonen überdecken, die Haut regenerieren, haben eine schützende Wirkung für Haut und Haar und sollen uns besser aussehen lassen. Um all diese Funktionen in einem massgeschneiderten Produkt zu vereinen, braucht es eine Vielzahl an wirkungsvollen Inhaltsstoffen sowie perfekt ausgewogene Rezepturen, die mit nationalen wie internationalen Richtlinien konform sind.

Die Haut ist das grösste Organ des Menschen. Dieses Multitalent ist überzogen mit einem Hydro-Lipid-Film, der aus Wasser, Talg und Schweiß besteht und von ihr selbst hergestellt wird. Dieser Film hat unter anderem eine schützende Funktion, die Haut zu versiegeln und so das Eindringen von Bakterien zu verhindern. Die Haut schützt vor Wärmeverlust, vor dem Austrocknen, verarbeitet Temperatur- und Berührungsreize. Weil sie so viele wichtige Aufgaben meistert, ist die Gesundheit der Haut von zentraler Bedeutung für das menschliche Wohlbefinden.

Individuelle Bedürfnisse

Nicht jedes Hautpflegeprodukt eignet sich für jede Person. Die besondere Herausforderung liegt darin, auf die Bedürfnisse und Beschaffenheit unterschiedlicher Hauttypen sowie auf wechselnde klimatische Bedingungen einzugehen. So wird eine Person mit eher trockener Haut im Sommer in Südamerika andere Erwartungen an Pflegeprodukte haben als jemand in Skandinavien während der Wintermonate. Ältere Haut wird mit an-

deren Problemen konfrontiert als die eines Neugeborenen. Menschen mit Akne oder Neurodermitis sind auf besonders sensible Produkte für die tägliche Pflege angewiesen.

Jetzt heisst es also umstellen auf besonders reichhaltige Pflegemittel. Ab sofort sollten die Produkte für Körper, Hände und Gesicht neben feuchtigkeitsspendenden, vor allem rückfettende Substanzen wie Urea, Nachtkerzenöl oder Sheabutter beinhalten. Sie unterstützen spröde Haut dabei, sich schnell zu regenerieren und stellen den Hydrolipidfilm wieder her. Weil sich die Lippen nicht durch warme Kleidung schützen lassen und ihre Haut sehr dünn ist, verdienen sie bei kälteren Temperaturen besondere Zuwendung. Ein fettreicher Lipbalm mit pflegenden Wirkstoffen wie Bienen- oder Palmwachs verhindert, dass sie im Winter rau und spröde werden.

Kinderhaut besonders schützen

Die Haut von Kindern ist empfindlicher als die der Erwachsenen, da sie eine dünnere Hornschicht hat. Dadurch trocknet sie schneller aus, wird rissig und spröde. Deswegen sollten Sie zunächst darauf achten, dass Ihr Kind genügend mit Feuchtigkeit versorgt ist. Mit Kräutertees und Wasser wird die Haut von innen gestärkt. Auch für Kinder gilt: Keine langen heissen Duschen und Bäder. Verwenden Sie nur wenig Duschgel oder Seife und greifen Sie auch hier auf Duschöl zurück.

Haar im Winter

Eigentlich gibt es nichts Wunderbareres als einen Winterspaziergang.

Zumindest für die Seele. So schön die kalte Jahreszeit auch sein mag, so sehr fordert sie uns in puncto Beauty-Routinen heraus, insbesondere auch bei der Haarpflege. Man könnte zwar meinen, Haare hätten jetzt endlich einmal Zeit, sich von der intensiven Sonneneinstrahlung im Sommer zu erholen. Aber weit gefehlt. Denn gerade im Winter sind Haare vielfach unterschätzten Gefahren ausgesetzt. Insbesondere die starken Temperaturschwankungen können ihnen arg zusetzen. Kälte draussen, trockene Heizungsluft, Mützen und Kapuzen machen Haare mindestens so anfällig für Spliss, Trockenheit und statische Aufladung wie die Sommersonne und das Salzwasser im Urlaub.

Wertvolle Tipps

Das hilft: gemässigte Raumtemperaturen, keine heissen Duschen, die richtige Kopfbedeckung und richtig essen und trinken. Vermieden werden sollte vor allem das tägliche Shampooieren der Haare. Und im Winter sollte man seinem Haar auch die eine oder andere Shampoo-Auszeit gönnen. Denn Shampoo - und ist es auch noch so natürlich pflegend - bringt den eigenen Feuchtigkeitshaushalt der Haare aus der Balance.

Urs Tiefenauer

Panik vor anderen Menschen

Rund zehn Prozent der Bevölkerung leidet unter sozialen Ängsten. Die Betroffenen fürchten, von anderen belächelt und abgelehnt zu werden oder sich zu blamieren. Bei einigen Menschen ist die Angst so gross, dass sie sich immer weiter zurückziehen. Dies hat negative Folgen.

Menschen mit ausgeprägten sozialen Ängsten kennen diese Situation: Im Tram, im Zug oder im Café haben sie den Eindruck, dass sie andere aufmerksam mustern und sie für unsympathisch halten. Sie glauben, unangenehme Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Unter grosser Anspannung nehmen sie ihre Umgebung wahr - wirkte dieser Blick vom Nachbartisch eben nicht leicht verächtlich? Tuscheln die beiden Frauen im Nebenabteil über einen? Wer von ausgeprägten sozialen Ängsten betroffen ist, kann die eigene Aufmerksamkeit kaum auf sich selber richten, sie ist stets auf Personen in

der Umgebung fokussiert. Die Umgebung wird als ständige Bedrohung erlebt. Sie wirkt als eine Art negativer Spiegel, der die geringsten Fehler unbarmherzig aufzeigt. Oft spielen sich diese Befürchtungen allerdings lediglich im Kopf des Einzelnen ab, für kritische oder feindselige Reaktionen gibt es kaum Belege. Personen mit zwischenmenschlichen Ängsten können sich kaum vorstellen, dass andere positiv über sie denken, sie fühlen sich abgelehnt und ausgegrenzt. Dies reduziert die Lebensqualität massiv. Die Natur hat den Menschen als soziales Wesen eingerichtet, für sein psychisches Wohlbefinden benötigt

er die Gemeinschaft und die Geselligkeit. Übermässige soziale Befürchtungen verhindern die Erfüllung dieses menschlichen Grundbedürfnisses.

Überreaktion des Organismus

Oftmals wird Schüchternheit mit einer Sozialphobie gleichgesetzt. Fachleute machen diesbezüglich einen Unterschied: Schüchtere Menschen können trainieren, selbstsicherer und gelöster aufzutreten. Wer etwa im Beruf oder im Verein immer wieder mal vor anderen Menschen sprechen muss, bekommt mit der Zeit Routine; mit jedem ▶▶

Vitamina D3

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



Neu

Der Schmelzfilm, der auf der Zunge zergeht

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



Caring Innovation

kleinen Referat werden die Anspannung und der Stress weniger. Es sind gar Beispiele von Stotterern bekannt, die sich zu erfolgreichen TV-Moderatoren entwickelten. Gehemmtheit ist nicht gleichzusetzen mit extremen Ängsten vor anderen Personen, wie sie von einer sozialen Phobie Betroffene erleben. Deren Körper und Geist sind in höchster Alarmbereitschaft, obwohl keine akute Gefahrensituation besteht: Die Hände zittern und sie fühlen sich entweder eiskalt oder schweissfeucht an, der Bauch verkrampft sich, vermehrter Harndrang stellt sich ein, die Kehle wirkt zugeschnürt und der Mund fühlt sich trocken an, der Brustkorb wirkt eingeeengt und der Atem wird flach. Leichte Hemmungen vor unbekannten Personen sind nichts Ungewöhnliches. Bis das Eis an einer Party, an einem Geburtstagsfest oder einer neuen Arbeitsstelle gebrochen ist, sind die meisten Menschen etwas angespannt und befangen. Wenn die Gäste oder Arbeitskollegen schliesslich ins Gespräch kommen, lässt ihr Gefühl von Isolation nach. Oft bringen unverfängliche Themen, wie etwa die aktuelle Wetterlage, einen Dialog mit unbekannten Personen in Fluss.

Angst mit Krankheitswert

Die meisten Menschen, die an einer sozialen Phobie erkranken, wissen, dass ihre heftige Reaktion kaum der Situation angemessen ist, doch sie können sie kaum selber abmildern. Es sind auch andere Formen von Panikanfällen bekannt, sie können sich in unterschiedlichen Lebensbereichen bemerkbar machen: durch einen Tunnel oder im Lift fahren, grosse Plätze überqueren, auf eine Leiter

steigen, in die Nähe von Schlangen oder Spinnen geraten. Die Liste liesse sich noch erheblich fortführen, die Gemeinsamkeit ist die massive Überreaktion des Organismus. Kurz gesagt: Eine Sozialphobie ist eine unangemessen starke Angst, sehr viel Aufmerksamkeit von anderen Personen auf sich zu ziehen und ständig kritisch gemustert und beäugt zu werden. Dies kann sich allgemein oder bezogen auf bestimmte Handlungen, wie etwa Essen und Trinken oder Schreiben vor anderen Personen äussern. Die Ursache für soziale Phobien konnten von der Wissenschaft bisher nicht eindeutig geklärt werden. Da Zwillinge, die getrennt aufwachsen, eher an einer sozialen Phobie erkranken, nimmt man an, dass die Gene bei diesem Leiden eine Rolle spielen. Dabei könnte auch die Überaktivität von einzelnen Hirnzentren ein möglicher Grund sein, indem etwa übermässig viele Ängste ausgelöst werden. Ob die Störung bei entsprechend veranlagten Menschen ausbricht oder nicht, scheint auch von Einflüssen der Umgebung abhängig zu sein. Kinder, deren Selbstwertgefühl von den Eltern immer wieder gestärkt werden und die viele Kontakte zu anderen Kindern haben, sind weniger von dieser Krankheit betroffen. Im Gegensatz dazu kann sie sich bei Mädchen und Jungen, die häufig erniedrigt, kritisiert oder gemobbt werden, eher einstellen. Bei der Entwicklung der Krankheit kann auch der sogenannte Angst-vor-der-Angst-Effekt eine Rolle spielen. Dies bedeutet, dass die Betroffenen bereits Ablehnungssituationen mit anderen Menschen erlebt haben. Dadurch entstehen erhöhte Ängste, erneut in eine ähnlich unangenehme Situation zu

geraten. Der Kontakt mit anderen Personen ist grundsätzlich mit grosser Angst verbunden, auch wenn diese nicht angemessen ist. Man kann sich kaum mehr vorstellen, dass eine Begegnung mit unbekannten Personen erfreulich verlaufen kann. Viele von einer Sozialphobie betroffene Menschen entwickeln ein sogenanntes «Vermeidungsverhalten». Sie gehen sämtlichen Situationen, die eine Panikreaktion auslösen können, aus dem Weg. Beispielsweise zögern sie sehr lange ins Treppenhaus zu gehen, weil es dort zu Zufallsbegegnungen kommen könnte. Die Patienten kapseln sich zunehmend ab. In der Folge werden kaum mehr neue Kontakte geknüpft und bestehende Verlaufen im Sand. Ihr Alltag wird eintönig, sie machen kaum mehr neue Erfahrungen. In der Folge kann sich chronische Einsamkeit entwickeln. Diese kann gesundheitliche Störungen wie häufige Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Herzbeschwerden und Immunschwäche auslösen. Geringe menschliche Beziehungen wirken sich gemäss einer Untersuchung aus Amerika ähnlich negativ und risikoreich aus wie Rauchen und Übergewicht. Es kann sich auch eine Depression entwickeln, die auch von Antriebsschwäche gekennzeichnet ist. Die Motivation, aktiv auf andere Menschen zuzugehen, nimmt weiter ab. Eine weitere Folge von sozialer Phobie kann der Missbrauch von Alkohol und Medikamenten sein. Die entspannende Wirkung soll Hemmungen abbauen und die Angstreaktion reduzieren. Damit steigt nicht nur das Unfallrisiko, es kann sich auch eine Sucht entwickeln.

Therapiemöglichkeiten

Soziale Phobien können mit verschiedenen Methoden ärztlich und psychotherapeutisch behandelt werden. In der Regel ist das Zusammenwirken verschiedener Ansätze erforderlich. Durch professionelle Begleitung können die Patientinnen und Patienten die angstauslösenden Situationen mit der Zeit besser bewältigen. Damit wird die Isolation durchbrochen und die Lebensqualität steigt wieder. Um von der grossen Angst nicht länger dominiert zu werden, üben die Patienten unter fachlicher Anleitung entsprechende Strategien ein. Zusätzlich verschaffen Entspannungstechniken Erleichterung. Gegebenenfalls werden zur Unterstützung auch angstlösende und antriebssteigernde Medikamente verschrieben. Im Weiteren haben sich auch Selbsthilfegruppen bewährt, in denen Betroffene im geschützten Rahmen ihre Erfahrungen austauschen und ein Gefühl von Solidarität erleben können.

Adrian Zeller



SANACURA®

SANA «Gesundheit» CURA «pflegen»

Natürliche Produkte, um Ihre Nasen- und Ohrgesundheit zu pflegen.

SANACURA® Nasenspray soft - natürlich sanft zur Prophylaxe

Das Nasenspray basiert auf einer leicht hypertonen Meerwasserlösung von 1,1 Prozent aus der Bretagne, kombiniert mit Bio Aloe-Vera-Gel, Bio Orangenöl und weiteren schützenden Komponenten.

- Ideale unterstützende Behandlung bei Schnupfen und zur Prophylaxe.
- Sanfte Reinigung und abschwellende Wirkung durch Osmose.
- Reduziert die Anfälligkeit.
- Für die empfindliche Nase geeignet.
- Pflegend, befeuchtend und schützend. Enthält keine gefässverengenden Substanzen.

• Auch für Kinder ab einem Jahr, Schwangere und Stillende geeignet

SANACURA® Nasenspray - natürlich in der Akutbehandlung

Das Nasenspray basiert auf einer hypertonen Meerwasserlösung (2,2%) aus der Bretagne mit Pflanzenextrakten aus Aloe-Vera und Schwarzer Johannisbeere, ätherischen Ölen aus Bergkiefer, Zitrone und Australischem Teebaum.

- Ideale unterstützende Behandlung bei akutem Erkältungsschnupfen und Sinusitis.
- Tiefenreinigung und stark abschwellende Wirkung durch Osmose.
- Hilft, Entzündungen und die Anfälligkeit vor Infektionen zu reduzieren.
- Für die stark geplagte Nase geeignet.
- Pflegend, befeuchtend und

lindernd. Enthält keine gefässverengenden Substanzen. Für Kinder ab 12 Jahren geeignet.

SANACURA® Ohrenkerzen - Ein traditionelles Verfahren für die Ohrenhygiene

Die Ohrenkerze ist geformt aus einer Baumwoll-Faser, welche mit Bienenwachs und Propolis überzogen wird. Verunreinigungen, welche für zahlreiche Störungen verantwortlich sind wie zum Beispiel Ohrensausen, Pfeifen, Hintergrundgeräusche, schwankender Ohrendruck, Hörminderung und das Gefühl von verschlossenen Ohren können damit gereinigt werden.

- Für Menschen mit einer übermässigen Ohrenschmalzsekretion, welche ein Hörgerät tragen oder in einer übermässig staubigen Umgebung arbeiten, ebenfalls

wirksam zur Beseitigung von Wasserrückständen nach dem • Baden. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren.

Medizinprodukt, erhältlich in Ihrer Drogerie, Apotheke und in Ihrem Reformhaus



Eisen? Aber bitte mit Freude!

Wer kennt das nicht: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Energielosigkeit, und, und, und ...? Oft steckt dahinter ein Eisenmangel mit leeren Eisenspeichern.

Dieser kann mit Infusionen oder Eisentabletten behandelt werden. Meistens wiederholt sich jedoch nach einer erfolgreichen Eisentherapie die Geschichte und der Eisenspiegel sinkt langsam wieder ab. Dies ist speziell bei Frauen mit regelmässiger Monatsblutung der Fall. Um dies zu verhindern, gibt es die wohlschmeckenden Eisensticks mit Himbeeraroma von AndreaFer.

Das darin enthaltene Eisen ist mikroverkapselt und dadurch sehr gut verträglich. Zudem schmeckt es nicht nach Eisen und wird gut aufgenommen. AndreaFer ist gluten-,

zucker- und laktosefrei. Zudem ist es von swissveg für Veganer zertifiziert.



Frau Dr. Angelika Donalies, Gynäkologin in Solothurn, meint dazu:

«Ich empfehle meinen Patientinnen die AndreaFer Eisensticks

schon seit einigen Monaten mit Erfolg. Der Vorteil ist, dass sie einen sehr guten Geschmack haben und deshalb auf eine breite Akzeptanz bei den Verwenderinnen stossen. Mir sind bis jetzt keine unangenehmen Nebenwirkungen bekannt, wie dies teilweise bei Eisentabletten der Fall ist. Auch hat sich gezeigt, dass die Wirkung dieser Sticks sehr gut ist und die Eisenspeicher stabilisiert werden können.»



AndreaFer Sticks können einfach ohne Wasser eingenommen werden.

AndreaFer ist erhältlich im Fachhandel oder unter www.andreafer.ch. Auf Wunsch erhalten Sie ein Muster.



Gratismuster AndreaFer Eisen

Stick-Muster erhältlich unter www.andreafer.ch

Eisig kalte Temperaturen, trockene Heizungsluft und häufiges sowie heisses Waschen: All diese Faktoren können die empfindliche Haut an den Händen strapazieren und zu spröden, rissigen und extrem trockenen Stellen führen.

Warum der Winter unseren Händen zu schaffen macht

Die Haut an den Händen ist vergleichsweise dünn – gleichzeitig ist sie äusseren Faktoren wie Heizungsluft und Kälte so stark ausgesetzt, wie fast keine andere Hautstelle des Körpers. An den Händen hat die Haut jedoch viel weniger Talgdrüsen als beispielsweise die Gesichtshaut. Die Talgdrüsen sind wichtig, weil sie für die Produktion eines speziellen Lipid-Wasser-Gemischs verantwortlich sind, das die Haut vor äusseren Einflüssen schützt. Dieser Mechanismus kann vor allem im Winter aus dem Gleichgewicht geraten. Die Talgdrüsen bilden weniger Fett, wenn es draussen kälter wird. Hinzu kommt, dass die trockene Heizungsluft in geschlossenen Räumen der Haut Feuchtigkeit entzieht. All diese Faktoren führen schliesslich dazu, dass die Haut sich nicht mehr vor dem Austrocknen schützen kann und trocken oder stellenweise sogar rissig wird.

Was tun bei trockenen Händen?

Um die Haut bestmöglich zu schützen, bedarf es einer Pflege, welche die Schutzbarriere der Haut nachhaltig stärkt. Der Feuchtigkeitsspeicher in der Haut soll aufgefüllt und aufrechterhalten werden. Mit diesen SOS-Tipps gelingt das garantiert:

Richtiges Händewaschen

Die Hände sollten statt mit heissem, lieber mit lauwarmem Wasser und einem beruhigenden, rückfettenden Produkt gewaschen werden. Die EXTRODERM Duschcreme von der Marke DADO SENS unterstützt das Feuchthaltevermögen der Haut, macht sie widerstandsfähiger und lindert Rötungen durch Inka-Omega-Öl und Borretschsamenöl.

SOS

Pflege bei trockenen Händen im Winter

Hände ausreichend pflegen

Im Winter ist eine besonders reichhaltige Pflege angesagt. Am besten eignen sich dafür Cremes mit rückfettenden Wirkstoffen wie zum Beispiel Sheabutter und Mandelöl. Sie wirken wie ein Schutzschild und sorgen dafür, dass die Haut keine Feuchtigkeit verliert und austrocknet. Die DADO SENS HANDREPAIR Intensiv-Handcreme setzt mit dem innovativen Feuchtigkeitskomplex «Hydracair S» aus hochwertigen und effektiven Pflanzenwachsen genau hier an.

Extra-Pflege

Die Hände abends am besten dick eincremen und zusätzlich beim Schlafen Baumwollhandschuhe tragen. Dadurch nimmt die Haut die pflegenden Inhaltsstoffe nach und nach auf. Wer unter stark gereizter und geröteter Haut leidet, verwendet am besten eine Creme mit Zink. Die DADO SENS SOS CARE Akutcreme mildert Brennen und Juckreiz dank Süssholzwurzel-extrakt und Beta-Glucanen. Diese Allround-Creme eignet sich besonders für trockene Lippen.

Für schöne Hände im Winter bedarf es nicht viel Aufwand und mit diesen Tipps sind trockene Hände im Winter kein Problem mehr. Werden die Beschwerden jedoch über einen langen Zeitraum stärker, wird empfohlen, einen Arzt zur Abklärung aufzusuchen. Denn manchmal können hinter extrem trockenen Händen auch ernsthafte Hauterkrankungen stecken.



Vogelbeerbaum

Der Vogelbeerbaum, auch Eberesche genannt, wächst in ganz Europa vom Nordkap bis nach Sizilien, ja selbst auf Island ist er heimisch. Die Beeren sind entgegen der verbreiteten Meinung nicht giftig, sondern nach Entbitterung sehr gesund.



Der Vogelbeerbaum ist im Herbst von besonderer Schönheit mit seinen orangerot gefärbten Fiederblättern und den leuchtend roten Beeren. Volksnamen wie Gimpelbeere, Drosselbeere oder Krametsbeere (Krammet ist ein alter Name für Drossel) kommen nicht von ungefähr. Gut 60 Vogelarten, aber auch Siebenschläfer, Haselmaus und weitere Kleinsäuger lieben die Früchte, die botanisch gesehen zum Kernobst gehören. Blätter und Knospen schmecken zudem Rehen und Hirschen.

Die Vorliebe der Vögel für die Beeren wurden früher zum Vogelfang genutzt. Der lateinische Name «aucuparia» stammt denn auch von avis (Vogel) und capere (fangen). Weitere längst vergessene Namen sind Quitsche oder Queckbeere. Sie leiten sich von quicken oder quecken ab, was «lebendig machen» bedeutet. Die Vogelbeere strotzt vor Lebendigkeit, vermehrt sie sich doch nicht nur durch Samen, sondern auch über Ableger, Wurzel- und Stockausschläge. Ihre Ruten wurden früher genutzt, um symbolisch Lebenskraft und Fruchtbarkeit auf Haustiere zu übertragen.

Quicklebendig, trickreich und unbeschwert

Der Baum aus der Familie der Rosengewächse bleibt mit 15 Metern Höhe recht klein und wird rund 100 Jahre alt. Er ist ein typischer Pionierbaum, der mit jedem Standort zurechtkommt. Durch seine weit- und tiefreichenden Wurzeln wirkt er der Erosion entgegen, was bei Wild-

bach- und Lawinerverbauungen eingesetzt wird. Das Herbstlaub zersetzt sich rasch und hilft beim Humusaufbau in den oft kargen Böden. Die weissen Blüten riechen nach Fisch und locken so Fliegen und Käfer an, aber – dank Nektar und Pollen – auch Bienen. Eine Besonderheit hilft der Vogelbeere an Extremstandorten zu überleben: Sie besitzt unter der glatten Rinde der jungen Zweige Chlorophyll und kann damit auch im laublosen Zustand Photosynthese betreiben. Obschon sie an oft lebenswidrigen Standorten wächst, Kälte, Wind und karge Böden erträgt, strahlt sie eine unbeschwertere Verspieltheit aus.

Die Schöpfungsgeschichte der Kelten erzählt, dass die erste Frau eine Vogelbeere, der erste Mann eine Erle gewesen sei. In der nordischen Mythologie rettete der kleine Baum den mächtigen Thor, der in einen reissenden Fluss gefallen war, indem er ihm einen seiner Zweige entgegenstreckte. So konnte sich Thor festhalten und sich ans Ufer ziehen. Zum Dank verschonte er die Vogelbeere fortan vor seinen Blitzen. Kränze aus Vogelbeere vor den Fenstern oder auf dem First sollten deshalb das Haus vor Blitzschlag schützen.

Ganz allgemein galt sie als Schutzbaum, sei es vor Hexen oder bösen Zaubern. In Schottland war es schlicht ein «Muss», eine Vogelbeere vors Haus zu pflanzen. In einigen Gegenden wurden Gerätschaften zur Butterherstellung aus ihrem Holz gemacht, um buttermindernden Zauber abzuwehren. Neue Tiere auf dem Hof erhielten einen Absud aus Vogelbeeren zu trinken. Das war zwar ein Abwehrzauber gegen Krankheiten und Verhexung, hatte aber dank der gesundheitlichen Wirkungen der Beeren auch einen realen Hintergrund. Die Vogelbeere wurde so hochgeschätzt, dass es vielerorts als Frevel galt, sie zu fällen.

Meist werden Kinder vor den Vogelbeeren gewarnt, sie seien giftig. Doch das ist nicht ganz richtig. Die rohen Beeren können durch ihre Bitterstoffe zwar den Magen reizen, doch sie sind so bitter, dass niemand grosse Mengen davon verzehrt. Durch Frost, Einfrieren oder

kochen wird die bittere Parasorbinsäure in Sorbinsäure umgewandelt, die Früchte können jetzt bedenkenlos gegessen oder zu Saft, Marmelade oder Schnaps verarbeitet werden. Im Norden sind die getrockneten Früchte eine wertvolle Nahrungsergänzung im Winter, denn sie sind reich an Vitamin C, Provitamin A und Mineralien. Sie regen den Stoffwechsel an, wirken bei Erkältungen schleimlösend und helfen bei Heiserkeit. Die Beeren regen die Nieren an, sind entzündungshemmend und gelten als blutreinigend. Sie stärken zudem die Leber, beruhigen den Magen, helfen bei Durchfall und werden auch bei Rheuma und Arthritis angewendet. Interessant ist ihr Einsatz bei Grünem Star zur Senkung des Augeninnendruckes. Neben den erwähnten Vitaminen enthalten sie ätherische Öle, Anthocyane, Carotinoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, organische Säuren und Amygdalin.

In der Gemmotherapie werden die sich öffnenden Frühlingsknospen verwendet. Das Mazerat verbessert den Lymphfluss und den venösen Kreislauf. Es wirkt entzündungshemmend, stoffwechsellanregend und blutreinigend. Es hilft bei Krampfadern, Venenentzündungen und fördert die Mikrozirkulation des Blutes. Die Vogelbeere wirkt einer Übersäuerung entgegen, lindert rheumatische Erkrankungen und Gicht. Sie hilft bei Entzündungen der oberen Luftwege und bei Tinnitus. Und nicht zuletzt vermittelt sie Menschen mit eher düsterer Grundstimmung die lockere Unbeschwertheit der Vogelbeere.



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

Das Kind des anderen

Glaubt man einschlägigen Berichten, soll jedes zehnte Kind ein Kuckuckskind sein. In Wahrheit sind es weit weniger.

Manch einen Vater befallen Zweifel beim Anblick seines Sprosses. Woher kommen das lockige Haar, die vielen Sommersprossen und der zarte Körperbau? Und warum fühlt sich der Kleine bisweilen so fremd in der Familie? Ist er wirklich von mir? Kinder von Vätern, die nicht wissen, dass sie das Kind eines anderen Mannes grossziehen, heissen KuckucksKinder. Oft kommt die Wahrheit nie ans Licht. Beginnen die Zweifel zu nagen und erhärtet sich der Verdacht, verlangen nicht wenige Männer einen Vaterschaftstest. Ist das Kind minderjährig, bedarf es hierzulande dafür der Einwilligung der Mutter. Verweigert sie diese, bleibt dem Mann nur der mühsame Gang vor Gericht. Nicht selten zerstört der Vertrauensmissbrauch die Beziehung und löst bei allen Beteiligten eine seelische Krise aus.

In der Schweiz dürfen Männer ihre Zweifel an einer biologischen Vaterschaft nicht heimlich abklären. Anders in Ländern wie Belgien, Österreich oder den Niederlanden, wo heimliche Vaterschaftstests erlaubt sind. Regelmässig werden diese in einschlägigen Foren auch in unserem Land beworben. Nun muss aber mit rechtlichen Konsequenzen rechnen, wer einen Vaterschaftstest hinter dem Rücken der Partnerin durchführt. Auch halten diese vor hiesigen Gerichten kaum stand, da nicht bewiesen werden kann, dass das analysierte Material tatsächlich von den Betroffenen stammt. Schweizer Interessenverbände fordern deshalb nicht erst seit gestern, dass Vaterschaftstests liberalisiert und entkriminalisiert werden. Bis heute erfolglos.

Geringe Zahl an KuckucksKinder

Für gewöhnlich kommt es nicht zum Äusserselten. KuckucksKinder sind weitaus seltener als allgemein angenommen. Gleichwohl gab es sie schon immer. Wer regelmässig in der Regenbogenpresse blättert, weiss um die Geschichten der US-Schauspielerinnen Liv Tyler, der französischen Sängerin Carla Bruni Sarkozy oder



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



Leistungsdruck?

Für die NERVEN und innere GELASSENHEIT.

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und einer normalen psychischen Funktion bei.

PADMA NERVOBEN
Nerven und Psyche
60 Kapseln à 100 mg
Vegan

www.padma.ch

PADMA



des dänischen Regisseurs Lars von Trier, die alle Kuckuckskinder sind.

Das Gerücht hält sich hartnäckig, dass jedes zehnte Kind ein Kuckuckskind sein soll. Aktuelle Studien belegen allerdings, dass nur wenige Väter unwissentlich das Kind eines anderen Mannes grossziehen. Belgische Wissenschaftler um den Biologen Maarten Larmuseau von der Universität KU Leven haben kürzlich herausgefunden, dass sich der Anteil an Kuckuckskindern in unseren Breitengraden lediglich zwischen ein bis zwei Prozent bewegt. Die Forscher verglichen genetische Informationen von mehr als 1000 flämischen Männern, deren Stammbaum-Daten sich väterlicherseits bis ins 18. Jahrhundert zurückverfolgen liessen. Die Erhebung ergab, dass pro Generation nur ein kleiner Teil aller Kinder einen anderen Vater haben, als die Mutter angibt. Interessant ist auch die Tatsache, dass sich diese Zahl nach Einführung der Pille nicht wesentlich verändert hat. Studien aus Spanien, Mali, Südafrika und Italien ermittelten mit ähnlichen Ansätzen vergleichbar geringe Zahlen an Kuckuckskindern.

Gen-Shopping relativiert

Diese Ergebnisse stellen auch, so die Forscher weiter, die These des sogenannten Gen-Shoppings in Frage. Diese geht davon aus, dass Frauen gezielt mit potenten Männern fremdgehen, um ihren Kindern bessere Gene als die des Partners zu verschaffen - und gleichzeitig kein Problem damit haben, ihrem Partner ein fremdes Kind unterzujubeln. Basierend auf den Studienergebnissen scheinen Frauen treuer oder bei ausserehelichen Aktivitäten zumindest vorsichtiger zu sein als bisher angenommen. Die Verhaltensforscher vermuten, dass die Gründe für die Zurückhaltung der Frauen eher gesellschaftlichen Umständen als dem schlechten Gewissen geschuldet sind. Mögliche Gründe wären beispielsweise die soziale Kontrolle, der ein grosser Teil der Frauen nach wie vor stark ausgesetzt ist oder die fatalen Folgen, die ein Betrug oder eine Lüge für ihr weiteres Leben nach sich ziehen könnten.

Angela Bernetta

Wieso Kuckuckskind
Der Name Kuckuckskind lehnt sich an die Verhaltensweise des Kuckucksvogels (*Cuculus canorus*) an. Das Kuckucksweibchen brütet seine Eier nämlich nicht selber aus, sondern legt sie in die Nester verschiedener Singvögel, die in der Folge ein fremdes Küken grossziehen, ohne es zu merken.

Der Schwindel ist weg



Appenzeller Heilmittel wirken mit besonderer Kraft. Weltweit.

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

Erhältlich in Drogerien und Apotheken. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch

Lange und gesund leben?

Träumen wir nicht alle davon, bis ins hohe Alter fit und vital zu bleiben? Krankheiten aus dem Leben zu verbannen und zu heilen? Keine Angst mehr vor Herzinfarkt, Alzheimer und Schlaganfall zu haben? Diabetes, Gelenkschmerzen und Krebs aus dem Wortschatz zu streichen? Fazit: Höchste Zeit zum Entgiften, sagen sich viele.



Jeden Tag müssen unsere Organe Höchstleistungen im Kampf gegen Gifte in unserem Körper erbringen. Diese stammen aus industrieller Nahrung, Umweltgiften wie Schwermetallen und Feinstaub. Rauchen (auch passiv) und Alkohol belasten den Körper noch zusätzlich. Das Resultat: Unsere Organe werden den Giftstoffen nicht mehr Herr und lagern diese im Körper ein. Gefährliche Schlacken entstehen und verstopfen Arterien, Adern, den Darm und die Zellen gibt es zu lesen. Die Folgen könnten katastrophal und der Beginn gefährlicher Krankheiten sein. Und je älter wir werden, desto mehr Giftstoffe von Umwelt, Chemikalien, Medikamenten oder Konservie-

rungsstoffen häufen sich im Körper an. Bei vielen ist es bereits ab 50 Jahren kritisch. Denn je mehr Giftstoffe vorhanden sind, desto weniger schaffen es die Organe, diese zu beseitigen, heisst es laut den Medien. Wenn der Körper nicht regelmässig von diesen Giftstoffen befreit wird, sind Tür und Tor für gefährliche Krankheiten weit geöffnet. Folgende Krankheitsbilder werden unterschieden:

- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** Herzinfarkt, Schlaganfall, Arterienverstopfung, plötzlicher Herztod.
- **Knochen** werden spröde, Zähne faulen, die Haut wird trocken.
- Tödlicher Krebs wächst in den Zellen heran.
- **Cholesterinwerte** kommen durcheinander.
- **Diabetes und Übergewicht** entstehen.
- **Gelenke** werden zerstört und hören nicht mehr auf zu schmerzen.
- **Blut** verdickt und verstopft die Adern.
- **Sehnen und Muskeln** übersäuern und werden zur schmerzhaften Tortur.
- die **Lunge** leidet, das Atmen wird schwerer.
- der **Darm** wird träger, die Verdauung erschwert, Schlacken werden nicht mehr abtransportiert.
- die **Nieren** arbeiten verlangsamt und können versagen.
- das **Gehirn** beginnt zu schrumpfen, weil es nicht mehr ausreichend versorgt wird.

Die meisten können zu Erkrankungen wie Allergien, Gicht, Neurodermitis oder Schuppenflechte führen, so die Verfechter dieser Annahme.

Das Problem mit der Definition

Doch warum gibt es Menschen, die diese Erkrankungen nahezu gar nicht erkennen und oder nicht wahrhaben wollen? Über den bestehenden scheinbar 127 Zivilisationskrankheiten haben viele Menschen nur ein gemeinsames Fazit: Es ist höchste Zeit zum Entgiften! Wer eine Entschlackungs- und Entgiftungskur macht, fühlt sich wie neugeboren, so lautet das unmissverständliche Credo der Befürworter. Fasten-, Entschlackungs- und Entgiftungskuren – auf Neudeutsch «Detox» genannt – sind sehr populär geworden und werden in Hotels, Kurhäusern, aber auch für den Hausgebrauch – teils sündhaft teuer – propagiert. Während einer sogenannten Detox-Kur sollen Darm, Nieren, Leber, Galle, das Lymphsystem und die Haut von Schadstoffen befreit und gereinigt werden, wird suggeriert. Obwohl wir hier nicht von ausgesprochenem FASTEN sprechen, können die verschiedenen Entschlackungs- und Entgiftungskuren mit oder ohne Darmreinigung beginnen und Nahrung nur in flüssiger (Säfte, Smoothies und Suppen) oder (zusätzlich) fester Form erlauben. Die stärksten Entgiftungsprofis von Mutter Natur, ganz ohne Nebenwirkungen, lassen die Or- ▶▶

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



BON 3.-

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

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

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

- 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.

MÖCHTEN SIE DIE EINWEG-BINDEN UND TAMPONS LOSWERDEN?

Keine Tampons und Binden mehr, die jeden Monat im Müll landen. Mit dem Periodenslip von Sisters Republic schützen Sie Ihre Gesundheit, sparen Sie jeden Monat Geld und schonen Sie die Umwelt.

Null Abfall, weil unsere Menstruationshöschen waschbar und über viele Jahre hinweg wiederverwendbar sind. Sie sind auch fair und umweltverträglich, dank der Labels **GOTS (Bio-Baumwolle)** und **OEKO TEX STANDARD 100 (garantiert frei von Substanzen oder Zusatzstoffen)** zertifiziert. Sie sind auch unter gynäkologischer Kontrolle getestet und schützen Ihre Gesundheit.

Sisters Republic hat den richtigen Periodenslip für starken, mittleren oder leichten Menstruationsfluss, am Anfang, Mitte oder Ende den Regeln.

Entdecken Sie jetzt die Periodenunterwäsche !



Unsere Slipmodelle sind in den 3 Saugstärken Light, Medium und Super und in allen Größen erhältlich.

Unsere waschbaren, saugfähigen Höschen können natürlich auch bei weißlichem Ausfluss oder Blasenschwäche (leichte Inkontinenz) verwendet werden.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Modell "Sidonie"	Modell "Ginger"	Modell "Colette"	Modell "Do Not Enter"
			
Pharmacode : 7806793 7806795	Pharmacode : 7806801 7806802	Pharmacode : 7806815 7806820 7806821	Pharmacode : 7806806 7806811

+ Vertrieb Schweiz
OSCIMED SA, La Chaux-de-Fonds - info@oscimedsa.com - Tel.: 032 926 63 36 / Fax: 032 926 63 50

Der Blaue mit dem roten Ring



Für sie & ihn

Maximaler Schutz für spröde und rissige Lippen!

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



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

gane wieder aufleben. Dabei gelten folgende Empfehlungen: Viel (basisches) (Bio-) Gemüse und Obst, viel Rohkost; viel Flüssigkeit (ungezuckert und alkoholfrei), kein raffinierter Zucker, keine Weissmehlprodukte, keine Fertignahrungsmittel, keine Milchprodukte, keine Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten, viel Ruhe und Schlaf. Reichlich trinken: am besten zwei bis 2,5 Liter am Tag. Ideal sind stille Wasser oder ungezuckerter Kräutertee. Und obwohl auch diese reduzierte Detox-Form den Körper durch die reduzierte Kalorienzufuhr stressen kann, können sich auch positive Ergebnisse einstellen: Die Insulinresistenz (bei Diabetikern ein Problem) verbessert sich, der Blutdruck wird gesenkt und Entzündungsfaktoren nehmen ab. Bei Entschlackungskuren spielt auch der Säure-Basen-Haushalt und der daraus resultierende pH-Wert eine zentrale Rolle. Sicher ist: Grundsätzlich schaden wird eine Entschlackungskur nicht, da sie nur über einen begrenzten Zeitraum, das heisst von einer bis zu vier Wochen durchgeführt wird und genau genommen zu den Naturheilverfahren gehört ...

Fehlernährung und Stress ...

... führen zu einer Übersäuerung des Organismus mit zahlreichen negativen Folgen. Es gibt Studien, die eine Verbindung zwischen der Säure im Körper und Osteoporose nahelegen, ansonsten gibt es für die Wirksamkeit der Entschlackung keinen wissenschaftlichen Beweis. Im Gegenteil: Die Schulmedizin betrachtet «Entschlackungskuren als fehl am Platz, denn in einem gesunden menschlichen Körper gebe es weder Ansammlungen von Schlacken, noch würden sich Stoffwechselprobleme ablagern. Alles werde über den Dünndarm ausgeschieden. Und die Puffersysteme des Körpers verhinderten eine Übersäuerung.» Doch der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und eine reduzierte Kalorienzufuhr scheinen wirklich eine positive Auswirkung auf den Stoffwechsel zu haben. Durch Weglassen niederwertiger Lebensmittel und schädlicher Genussgifte wird dieser merklich entlastet, sodass er sich selbst wieder feiner und im Sinne seiner natürlichen Funktionen regulieren kann. Zudem werden der Körper und seine Organe (zum Beispiel die Leber) mit warmen Wickeln, Bewegung, Sauna oder Massagen unterstützt. Zugegebenermassen stimmt es auch, dass man sich nach einer Entschlackungs- und Entgiftungskur gut fühlt, allein schon deswegen, weil man die Herausforderung positiv gemeistert und die Kur durchgezogen hat. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma und Asthma können Entschlackungs- und Entgiftungskuren

hilfreich sein. Auch soll die Anfälligkeit für Alzheimer, Parkinson und Krebs möglicherweise reduziert werden – bisher zumindest in Tierversuchen. Das zeigte zumindest eine Studie aus dem Jahr 2017. Bis heute bleibt jedoch die kritische Frage offen, ob sich – wie beschrieben – echte Krankheiten nebst der Vorbeugung auch wirklich heilen lassen. Wissenschaftlich ist bis heute nicht bewiesen, dass mithilfe dieser Kuren Schlacken und Schadstoffe komplett aus dem Körper ausgeschieden werden können. Was aber sicher ist, dass man dem Körper und sich selbst einen Gefallen tut. Wer sich ganz ohne zusätzliche Kosten nach Feiertagen wieder fit fühlen will, sollte ganz simple Ratschläge beherzigen: Den Griff zu leichterer Kost, viel Bewegung an der frischen Luft und das Vermeiden von Alkohol und Zigarettenrauch. Deswegen darf man sich freuen, dass der Körper ganz natürlich Tag und Nacht alles aussortiert, was nicht hineingehört – und das ganz ohne spezielles Zutun.

Interessant ist – und da kann sich die Alternativmedizin doch noch ein paar Punkte holen – nämlich, dass reinigende «Rituale» eine uralte Tradition haben, sei es zu spirituellen oder heilenden Zwecken. Schon im Altertum wollten sich Menschen durch den Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel beziehungsweise durch Fasten reinigen und körperlichen Ballast loswerden. Die damaligen Einschränkungen waren meist religiös bedingt vom Klima und der damit verbundenen Lebensweise der Menschen geprägt. Diese spielen heute noch in vielen Kulturen und Religionen eine wichtige Rolle. Gemeinsam ist solchen Verfahren zur Entgiftung, Reinigung und Stärkung, dass sie Gesundheit und Abwehrkräfte stärken und das Wohlbefinden unterstützen sollen.

Doch was genau bringt das Entschlacken beziehungsweise Entgiften wirklich? Für viele Wissenschaftler ist der einzige Sinn, den solche Kuren für Menschen haben kann, der, dass man prinzipiell über seinen Lebensstil nachdenkt, über seinen Essstil, seine Lebensmittelauswahl. Für manche Menschen kann das ein Einstieg in eine veränderte Ernährung sein und bewirken ...

Jacqueline Trachsel

Mehr Komfort für Ihre Füße

Sie möchten gerne wieder an Wanderungen und längeren Spaziergängen teilnehmen, doch Ihre Füße hindern Sie daran? Entscheiden Sie sich noch heute, dies zu ändern und sagen Sie Ihren Schmerzen den Kampf an.

Unsere Füße sind Tag für Tag unzähligen Belastungen ausgesetzt. Druckstellen, Fehlstellungen oder altersbedingte Verschleisserscheinungen können dadurch zu einem Verlust des Geh- und Stehkomforts führen. Orthopädische Schuheinlagen wirken dem Komfortverlust entgegen. Sie bieten beanspruchten Füessen mehr Erholung und leisten so einen wesentlichen Beitrag zum Erhalt beziehungsweise zur Wiederherstellung der Mobilität.

Die richtigen Einlagen sind wichtig!

Die erfahrenen Orthopädie-Schuhmachermeister der Balgrist Tec AG beraten Sie ausführlich und kompetent über die für Sie passende Einlagenversorgung. Durch langjährige Erfahrung erkennen sie rasch die Problematik und zeigen Ihnen die passende Lösung auf.

Ob Hallux, Knick-/Senkfuss- oder Plattfuss, bei der Balgrist Tec AG



sind Sie mit jeder Beschwerde an der richtigen Adresse.

Orthopädische Schuheinlagen werden anhand eines Scans Ihres Fusses mit modernster Technologie hergestellt und angepasst. Der Komfort steht dabei an erster Stelle. Das Material aus welchem die Einlagen hergestellt werden, ist leicht und gut verträglich für die Haut. Die perfekte Passgenauigkeit der Einlagen sorgt dafür, dass Ihre Beschwerden ein Ende nehmen und Sie wieder wie gewohnt am Leben teilhaben können.

Neben orthopädischen Schuheinlagen finden Sie im Sortiment der Balgrist Tec AG auch:

- Komforteinlagen zur punktuellen Entlastung des Fusses und zur Optimierung und Korrektur der Fussstellung und Körperstatik

- Sporteinlagen zur Reduzierung von Verletzungsrisiken sowie zur Leistungssteigerung
- Diabetes- und Neuro-Einlagen zur Verminderung von Druckstellen, Verhinderung von Verletzungen sowie zur Verbesserung der Mobilität
- Propriozeptive Einlagen zur Reduktion von Muskelspannungen und zur Verbesserung der Bewegungsabläufe

Balgrist Tec AG



Der **Balgrist**

Wir steigern Ihre Mobilität.
Balgrist Tec AG



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

Orthopädie-Schuhtechnik

- Orthopädische Schuheinlagen
- Orthopädische Serien- und Massschuhe
- Spezialschuhe
- Schuhzurichtungen und -reparaturen

Orthopädietechnik

- Bandagen- und Kompressionsversorgungen
- Orthesen nach Mass
- Neuro-Orthesen
- Prothesen

Reha-Technik

- Rollstühle
- Sitz- und Rückenschalen
- Reha-Hilfsmittel

Sanitätsfachgeschäft

- Inkontinenzprodukte
- Alltags- und Therapiehilfen
- Hauslieferservice

**Bei uns sind Sie
in guten Händen**

Ihr kompetenter Partner mit einer langjährigen Tradition rund um

Orthopädie-Schuhtechnik

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

Orthopädie

- Bandagen, leichte Orthesen
- Kompressionsversorgung



Fuss-Orthopädie Feldmann AG
Witikonstrasse 24, am Klusplatz
8032 Zürich
T +41 43 211 10 00; www.fof.ch

fuss-orthopädie feldmann ag

Kontroll- verlust



Rund ein Prozent der Menschen in der Schweiz erkrankt im Lauf des Lebens an Schizophrenie. Im folgenden Interview erklärt Dr. Robert Maier, Chefarzt Psychiatrie am Sanatorium in Kilchberg, wie sich die Erkrankung äussert, was dahintersteckt und wie sie sich behandeln lässt.

Herr Dr. Maier, wie macht sich eine Schizophrenie bemerkbar?

Oft entwickelt sich die Krankheit schleichend. Das Umfeld nimmt wahr, dass sich der oder die Betroffene im Denken, Fühlen und Handeln verändert. Zum Beispiel bemerkt ein Vater, dass seine Tochter anders ist, weniger schläft, ihm ungewöhnliche Fragen stellt, sich ablehnend verhält und abwesend wirkt. Mit der Zeit können Wahnvorstellungen dazu kommen, und sie glaubt zum Beispiel, dass sich etwas Grosses am Tun ist und die Regierung sich gegen die Menschen verschwört. Der Vater spürt, dass diese Vorstellungen eigentlich nicht zur Realität seiner Tochter passen. Die Themen nehmen jedoch mehr und mehr Raum ein und eine Diskussion ist nicht mehr möglich, weil die Tochter andere Meinungen nicht mehr reflektieren kann. In der Folge zieht sie sich sozial immer mehr zurück, weil sie realisiert, dass ihr andere nicht glauben. Sie ist aber überzeugt, dass grosse Mächte am Wirken sind, die sie komplett beeinflussen.

Wie erleben Betroffene den Beginn der Krankheit?

Sie spüren, dass sich etwas verändert und sie sensibler werden. Oft entsteht das diffuse Gefühl, dass andere sie komisch anschauen, über sie sprechen oder es auf sie abgesehen haben. Viele ziehen sich zurück. Halluzinationen wie das Hören von Stimmen können zusätzlich auftreten. Dieser Prozess dauert

Wochen, manchmal sogar Jahre. Einige Menschen, die an Schizophrenie leiden, verkünden ihre wahnhaften «Offenbarungen» an öffentlichen Plätzen und realisieren nicht, dass andere sie nicht verstehen oder sind der Überzeugung, dass andere sie nicht verstehen wollen.

Manche Drogenkonsumenten hören auch plötzlich Stimmen oder halluzinieren. Leiden auch sie an einer Schizophrenie?

Nein, um von einer Schizophrenie zu sprechen, müssen die Symptome mindestens während eines Monats bestehen. Drogenkonsum kann zu einer akuten Psychose führen, die sich mit ähnlichen Symptomen zeigt wie eine Schizophrenie: Betroffene hören Stimmen, sehen Bilder und haben den Eindruck, dass sie verfolgt werden. Solche Psychosen können aber innert Tagen gut behandelt werden.

Wann tritt Schizophrenie erstmals auf und wer ist davon besonders häufig betroffen?

Männer und Frauen erkranken etwa gleich häufig, wobei die ersten Anzeichen bei Männern oft schon mit 20 Jahren auftreten, bei Frauen erst ab etwa 25 Jahren. Ein zweiter Gipfel zeichnet sich bei Frauen rund um die Menopause ab.

Welche Rolle spielen die Gene bei der Schizophrenie?

Aus Zwillings- und Adoptionsstudien wissen

wird, dass Vererbung ein Faktor ist. Ein Kind, dessen Elternteile beide von Schizophrenie betroffen sind, hat ein Risiko von 30 Prozent, ebenfalls daran zu erkranken. Wenn ein ein-eiiger Zwilling daran leidet, wird der andere Zwilling mit einer Wahrscheinlichkeit von 40 Prozent erkranken. Bei zweieiigen Zwillingen und bei nur einem erkrankten Elternteil liegt das Risiko bei zehn beziehungsweise unter zehn Prozent.

Welche Faktoren erhöhen das Erkrankungsrisiko sonst noch?

Damit eine Schizophrenie entstehen kann, braucht es biologische, psychologische und soziale Faktoren. Je mehr Faktoren zusammen auftreten, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, zu erkranken. Bekannt ist, dass Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen, zum Beispiel eine Infektion in der Schwangerschaft oder eine Unterversorgung mit Sauerstoff während der Geburt, die Absenz oder mangelnde Fürsorge der Eltern, Missbrauch und andere Traumata, der Umgang mit Stress, das soziale Umfeld, Migration und ein fehlendes soziales Netzwerk das Risiko für die Krankheit ansteigen lassen. Auch Drogenkonsum begünstigt die Erkrankung. Das Problem beispielsweise beim Cannabis-Konsum, der die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Schizophrenie deutlich erhöht, ist, dass sich Konsumenten auf einen Blindflug begeben, da wir heute weder mit einem verlässlichen Bluttest noch

mit anderen Methoden feststellen können, wer eine genetische Veranlagung für Schizophrenie hat.

Wie wird eine Schizophrenie diagnostiziert?

Wichtig ist eine medizinische Untersuchung, um körperliche Ursachen der Symptome auszuschliessen. Dazu gehören ein MRI des Kopfes, eine Blutuntersuchung, eine körperliche Untersuchung und eine Überprüfung aller Medikamente, die eingenommen werden. Liegen keine körperlichen Ursachen vor, erfolgt die psychiatrische Untersuchung durch intensive Gespräche. Als Psychiater suche ich nach gewissen Kriterien im Gespräch und rede über die Symptome. Voraussetzung dafür ist der Aufbau einer Beziehung. Zur psychiatrischen Untersuchung gehören auch Abklärungen rund um die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit, zum Gedächtnis und zu Wahnvorstellungen. Ich versuche herauszufinden, wie es dem Patienten geht, wenn er Halluzinationen hat und Stimmen hört. Es können sogenannte Ich-Störungen auftreten. Es kann so weit gehen, dass ihnen andere Menschen Gedanken einpflanzen, sie verändern können und sie sich als Person auflösen. Da eine Schizophrenie sehr belastend sein kann, können Patienten zusätzlich an einer Depression erkranken.

Wie muss man sich das vorstellen, wenn Betroffene Stimmen hören?

Manchmal sind die Stimmen weit weg, manchmal kommentieren sie oder treten in einen Dialog mit den Betroffenen. Manchmal wertet die Stimme Betroffene ab, was dazu führt, dass diese sich noch schlechter fühlen. 15 Prozent der Menschen mit Schizophrenie

begehen Selbstmord.

Wie verläuft die Erkrankung?

Ein Drittel der Betroffenen wird akut krank, hat aber nach der Behandlung nie mehr Symptome, wenn sie sozial gut eingebettet sind.

Ein weiteres Drittel erkrankt immer wieder an Schizophrenie. Dank der Behandlung geht es ihnen gut und sie können wieder in ihr Leben zurückkehren, ohne allzu grosse Einschränkungen im Alltag in Kauf zu nehmen. Nicht alle erholen sich zwischen den Schüben ganz. Ein letztes Drittel erkrankt chronisch.

Wie lässt sich Schizophrenie behandeln?

Die Therapie setzt auf der biologischen, der sozialen und der psychologischen Ebene an. Durch Medikamente, die unter anderem am Botenstoff Dopamin wirken, wird in den Hirnstoffwechsel eingegriffen. Diese Medikamente wirken gut. Wichtig sind auch eine Tagesstruktur und die Einbindung in ein soziales Umfeld. Manchmal braucht es ein begleitetes Wohnen oder eine Veränderung in der Tagesstruktur. Die Psychotherapie hilft im Umgang mit der Krankheit.

Warum werden Menschen mit Schizophrenie heute noch stigmatisiert?

Grund dafür ist die Tatsache, dass deutlich weniger Menschen an einer Schizophrenie leiden als zum Beispiel an einer Depression oder einem Burn-out. Über letztere wurde in den vergangenen Jahren sehr viel aufgeklärt, und diese beiden psychischen Probleme sind in unserer Gesellschaft präsent. Schizophrenie-Patienten fallen in der Öffentlichkeit manchmal negativ auf, wenn sie ihre

Eingebungen verkünden. Manche Menschen reagieren mit Angst auf ihr Verhalten, was dazu führt, dass Erkrankte die Ablehnung spüren und sich selbst stigmatisieren, im Sinn von «Ich kann nichts». Hier ein kleines Beispiel: Greift sich im Bus eine alte Frau ans Herz und stösst einen Schmerzensschrei aus, werden ihr ganz viele Menschen zu Hilfe eilen. Spricht ein junger Mann im Tram lautstark mit Luzifer über den Weltuntergang, werden sich alle abwenden und schweigen. Niemand wird den Mann fragen, ob er Hilfe braucht. Hier liegt noch viel Arbeit vor uns, bis alle realisieren, dass Menschen, die an Schizophrenie leiden, keine Menschen einer anderen Kategorie sind, sondern Menschen mit den gleichen Hoffnungen, dem Wunsch nach sozialer Einbindung, dem Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung.

Susanna Steimer Miller



Dr. Robert Maier,
Chefarzt Psychiatrie am
Sanatorium in Kilchberg

Erhältlich in Reformhäusern, Drogerien, Apotheken und MÜLLER Reformhaus Vital Shops

happy to tea you
herbosteria.ch



Herrlicher Tee Genuss
für gemütliche Wintertage.
Für sich selbst, für die
Familie oder als
wundervolles
Geschenk.



Es sticht im Kreuz, es zwickt in Nacken und Schultern? Höchste Zeit, etwas zu unternehmen!

Der Körper ist ein perfekt durchdachtes System. Doch dieses System funktioniert nur dann reibungslos, wenn es auch entsprechend gefordert wird. Zu den wichtigsten Muskeln für unsere Stabilität gehören die tiefen Rückenstrecker. Sie sorgen dafür, dass wir stehen können und schützen und stützen die Wirbelsäule.

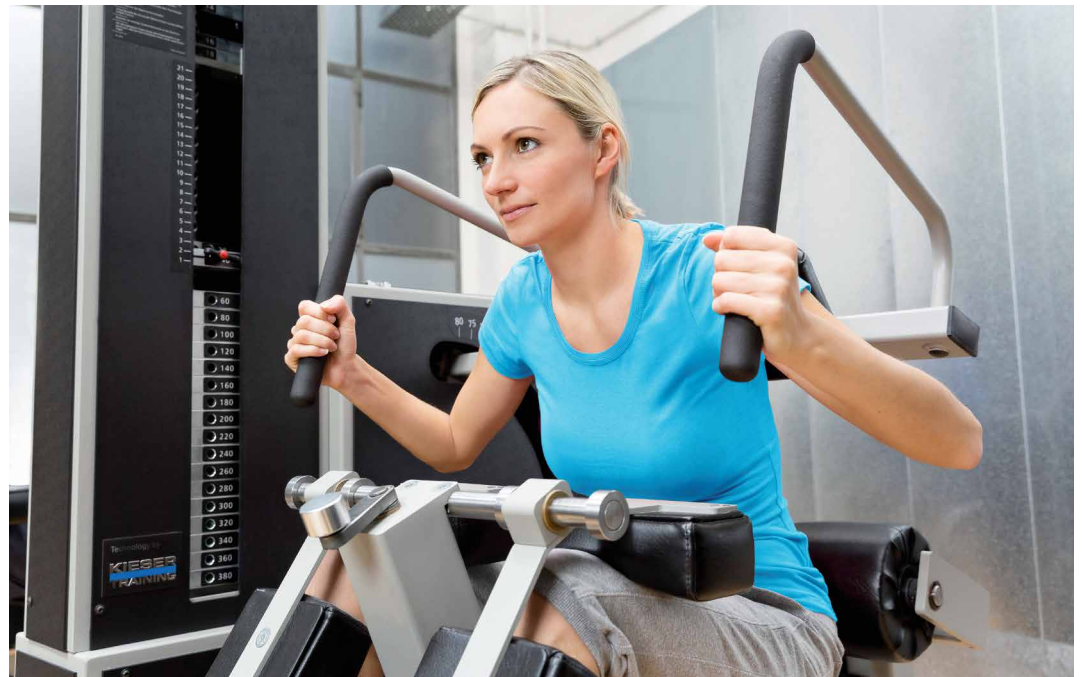
Wenn wir uns allerdings wenig bewegen und viel sitzen, bilden sich unsere Muskeln zurück. Das gilt auch für die tiefen Rückenstrecker. Das Problem: Verkümmerte Muskeln lösen oft Beschwerden aus. So weiss man heute, dass schwache Rückenstrecker häufig mit chronischen Rücken- und Nackenbeschwerden einhergehen.

Computergestützte Rückenanalyse gibt Auskunft

Wissen Sie, wie stark Ihre Rückenstrecker sind? Die Rückenanalyse an der computergestützten Lumbar Extension-Maschine (LE) gibt detailliert Auskunft. In den Kieser Training-Studios ermittelt ein Instruktor das Kraftniveau der Rückenstrecker im Bereich der Lendenwirbelsäule und misst die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule. Durch einen Vergleich mit den Normdaten rückengesunder Personen können die funktionellen Ursachen Ihrer Beschwerden besser diagnostiziert werden.

Beim Rückentraining sorgt die LE dafür, dass Ihre tiefen Rückenstrecker isoliert werden. Warum? Bei der Rumpfaufrichtung arbeiten unsere Rückenstrecker mit den Hüftstreckern zusammen. Das sind die Gesässmuskeln und die Muskeln auf der Rückseite der Oberschenkel. Da diese Muskelgruppen grösser sind als die Rückenstrecker, muss diese Muskelschlinge unterbrochen werden, damit sie nicht die ganze Arbeit übernimmt. So effektiv und isoliert trainiert, werden die Rückenstrecker schnell richtig stark.

Ist Ihr Rücken stark genug für den Alltag?



© Verena Meier Fotografie

Studie liefert den Beweis

Eine Studie von Beate Lauerbach verdeutlicht die Trainingswirkung der LE: 388 Patienten mit eindeutiger OP-Indikation wurden beim Krafttraining an der LE begleitet. Am Ende der Studie konnten 344 Patienten auf den operativen Eingriff verzichten.

Das sagt die Expertin zum Training an der LE

Dr. med. Gabriela Kieser erklärt, warum gerade ein Training an der computergestützten Lumbar Extension-Maschine (LE) fast jedem Rücken guttut.

«Wird unsere Muskulatur nicht ausreichend gefordert, bildet sie sich zurück. Das betrifft auch unsere Rückenstrecker. In der Fachsprache der Mediziner heisst das: Muskelatrophie. Ist das Muskelkorsett zu schwach, verliert die Wirbelsäule ihren natürlichen Schutz. Die Konstruktion wird instabil. Wirbel und Bandscheiben werden ungleichmässig be- und damit schnell überlastet. Sie verschleissen vorzeitig. Arthrose, Bandscheibenvorwölbungen und -vorfälle, gereizte Nerven und Entzündungen zählen zu den zahlreichen und oft schmerzhaften Folgen. Die

LE erlaubt es, Rückenstrecker sicher, gezielt, wirksam und schnell aufzutrainieren. Es gibt tatsächlich nur sehr wenige Rückenbeschwerden, bei denen ein Training an der LE nicht empfehlenswert oder hilfreich ist.»

Neben dem Training der tiefen Rückenstrecker gehört auch das Training von Bauch- und Beckenbodenmuskeln, von Gesäss- und Oberschenkelmuskeln dazu. All die genannten Muskelgruppen lassen sich bei Kieser Training ganz gezielt und effizient trainieren. Ein individueller Trainingsplan wird alle paar Wochen überprüft und angepasst.

Möchten Sie Ihre Rückenschmerzen aktiv beseitigen? Vereinbaren Sie jetzt Ihr Einführungstraining bei einem Studio in Ihrer Nähe und trainieren Sie bei Aboabschluss **bis Ende Jahr kostenlos.***

Mehr Informationen unter kieser-training.ch/ruecken

* Gilt für Neukunden bei Abschluss eines Abos bis 19.12.2021. Gültig in allen Schweizer Studios.

KIESER TRAINING



© Verena Meier Fotografie

Das neue Kocherlebnis...

12 AROMAÖLE FÜR DIE KÜCHE

Mit wenigen Tropfen ein Fest für die Sinne zaubern!

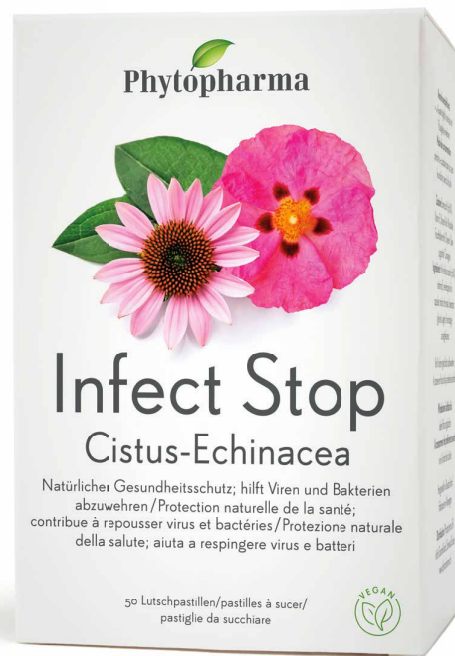
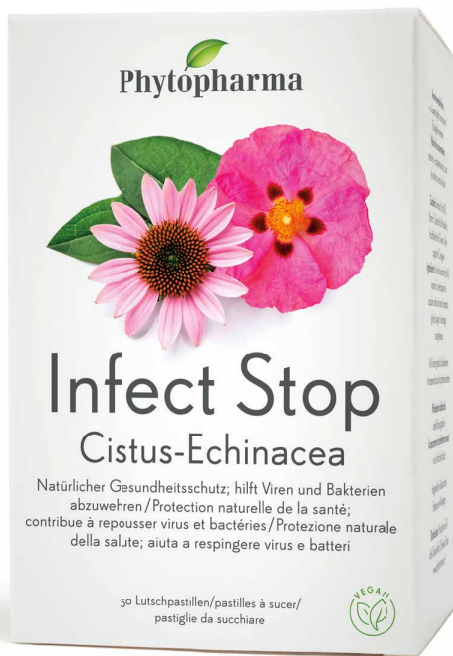
Die Anwendungsgebiete der 100% naturreinen ätherischen Öle erreichen mit den lebensmittelzertifizierten Produkten ein neues Niveau. Explodierende Geschmacksnerven und ein vollkommen neues Erlebnis in der Küche sind garantiert. Schon wenige Tropfen bringen die geballte Geschmackspalette der Natur auf den Teller.



CH-BIO-006
EU-/Nicht-EU
Landwirtschaft



DAMASCENA
PURE NATURE
damascena.ch



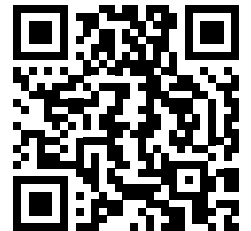
Natürlicher Gesundheitsschutz in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr
Bildet eine physikalische Schutzbarriere auf der Schleimhaut. Unterstützt die Abwehr von Viren und Bakterien. Lindert Reizhusten und trockenen Husten.

30 Lutschpastillen Pharmacode 7773613, 50 Lutschpastillen Pharmacode 7779563

Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor Zeckenstichen.



Schützen Sie sich. Vermeiden Sie dadurch Krankheiten durch Zeckenstiche.



Informieren Sie sich jetzt auf zecken-stich.ch

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

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

Eine Kampagne von:



Die Initiative wird unterstützt von:



medgate_

