Nr. 3 April/Mai 2022
94. Jahrgang

SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929

Waste Warriors

Alpinamed

Für Herz&Hirn

Für Herz, Nervensystem und Sehkraft.
Bei Müdigkeit und Ermüdung.

Schwarzer Knoblauch und B-Vitamine Kapseln

- Garantiert geruchlos
- Ohne Aufstossen und Ausdünstung

In Apotheken und Drogerien

Länger gut als gedacht

Es ist einer der Tage, an dem es wie aus Eimern regnet, an dem sich keine Katze hinter dem Ofen hervortraut.
Es ist der Mittwoch, an dem der Bundesrat bis auf die Maskenpflicht in den öffentlichen Verkehrsmitteln das Ende der Corona-Massnahmen verkünden wird.

Um mich ein wenig aufzuwärmen, setze ich mich an einen der noch zahlreichen leeren Tische eines Restaurants. Ab morgen werden die Menschen in selbigen ihre zurückerlangte Freiheit feiern. Die Serviertochter nimmt meine Bestellung auf.
Während ich die Gäste beobachte, bemerke ich am Nebentisch einen Kellner, der die Tische abräumt. Ein Teller Nudeln mit Sauce, Riz Casimir, eine angebissene Frühlingsrolle, ein Mix frisch zubereiteter Sushis und ein Dönerteller mit Pommes frites. So vieles zum Wegwerfen. Schade eigentlich.

So wie diese landen zig Lebensmittel im Müll. Welche Möglichkeiten es gibt, Lebensmittel zu retten, Menschen für ein gemeinsames Miteinander im Kampf gegen Food Waste zu gewinnen und gleichzeitig die Umwelt zu schützen, will ich von Alina Swirski, Country Managerin von Too Good To Go Schweiz, erfahren.

Ich mache mich auf den Weg zum Interview, das ich ein paar Tage zuvor mit Marketingspezialistin Nadia Holzer vereinbart habe.
Waste Warrior Alina erzählt mir die Entstehungsgeschichte von Too Good To Go und den damit verbundenen Anlaufschwierigkeiten als Start-up-Unternehmen. Anschliessend serviert sie mir Fakten: Beispielsweise betont sie, dass mehr als ein Drittel der Lebensmittel weltweit verschwendet werden. Um Lebensmittel anzubauen, müssen Regenwälder weichen.

Powerfrau Alina gibt mir zu verstehen, dass Lebensmittel oft länger gut sind, als so manche*r zu wissen glaubt. Alina ist mit Leidenschaft und Überzeugung bei der Sache. All die Informationen beschäftigen mich auf meinem Heimweg und stimmen mich nachdenklich.
Alina gibt mir das Kochbuch «Remix» mit auf den Weg. Ich nehme mir vor, bei erstbester Gelegenheit ein Rezept aus dem Zero-Waste-Handbuch nachzukochen.
Während ich darin blättere, mache ich mir Gedanken, wie ich zu Zero Waste beitragen kann. Lesen Sie das Interview mit Alina Swirski, ab Seite 6.

Hakan Aki

BAUERFEIND®
BAUERFEIND
MOVES
SWITZERLAND
GenuTrain® A3
Bauerfeind moves you: Wir bieten mit GenuTrain® medizinisch wirksame Kniebandagen. GenuTrain A3 wurde entwickelt, um arthrosebedingte Schmerzen zu lindern. Sie aktiviert die Beinmuskulatur und massiert bei jeder Bewegung die Schmerzbereiche. Das leichte Anlegen ohne viel Kraft und der angenehme Tragekomfort sorgen für die ideale Unterstützung bei Kniebelastungen im Beruf oder Alltag.
Inhaber und Leiter seines Gartenbaubetriebs Eugen Bühlmann trägt die medizinische Kniebandage GenuTrain A3.
Mehr zu seiner Geschichte auf bauerfeind.ch
Händler finden

INHALT

06 Blickpunkt
Zu gut für den Müll

10 Pflanzenknospen
Reich an gesunden Stoffen

12 Gemmotherapie
Gemeine Esche

14 Überflüssig im Alter
Alles andere als das

16 Ekzeme
Wenn es juckt und kratzt

24 Trauma
Wenn die Seele schreit

26 Verpasste Kindheit
Eigene Wurzeln stärken

29 Entenbrut
Wenn es Küken regnet

31 Wortweise
Renaturiert

32 Eitelkeit
Wie viel ist normal?

40 Rätsel

41 Homöopathische Hilfsmittel
Die Frage aller Fragen

44 Ernährung
KERNgesund

46 Rezept
Lachs auf Maistortilla-Dreiecken

48 Sich wehren im Alter ...
... gegen Übergriffe und Gewalt

48 Impressum

50 Männliche Feministen
Neue Generation Mann

54 Alltagsszene
Vom Sinn des Lebens

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

Zu gut für den Müll

Food Waste geht uns alle an. Rund ein Drittel aller Lebensmittel weltweit werden verschwendet oder gar vernichtet. Die Waste Warriors von Too Good To Go haben es sich zur Aufgabe gemacht, diesem Treiben ein Ende zu bereiten. Mit Country Managerin Alina Swirski habe ich über Ursachen, ihren täglichen Kampf und Lösungsansätze gesprochen.

Frau Swirski, wie gross ist der weltweite Anteil der Lebensmittel, die verschwendet werden?
Wir befassen uns tagtäglich mit diesem Thema. Weltweit wird mehr als ein Drittel aller Lebensmittel, die für den menschlichen Konsum produziert werden, leider weggeworfen. Global betrachtet werden rund 2,5 Milliarden Tonnen Lebensmittel jährlich verschwendet oder gehen verloren (WWF, 2021). In der Schweiz liegt die Zahl bei 2,8 Millionen Tonnen Essen (Foodwaste.ch, 2019); pro Kopf entspricht das jährlich in etwa 330 Kilogramm. Anders ausgedrückt: In der Schweiz wandern jährlich rund 620 Franken pro Person in den Müll. Das sind alarmierende Zahlen, für deren Reduktion wir uns engagieren.

Wo befindet sich die Schweiz in diesem Ranking?
Viele sind der Meinung, dass die Schweiz aufgrund der hohen Aufklärung in diesem Bereich und der grossen Kaufkraft weniger davon betroffen ist. Dem ist leider nicht so. Die Zahlen, die ich Ihnen genannt habe, sprechen eine andere Sprache. Je grösser die Kaufkraft und die Produktvielfalt, desto wichtiger ist es, die Menschen für das Thema Lebensmittelverschwendung zu sensibilisieren.

Food Waste ist der Überbegriff für …
… alles weggeworfene Essen, das für den menschlichen Verzehr produziert wurde. Abstrakt dargestellt ist es der Prozess vom Anbau in der Landwirtschaft bis zum Endprodukt auf dem Teller, bei dem Lebensmittel verschwendet werden können.

Worin liegen die Ursachen für Food Waste?
Passieren kann Lebensmittelverschwendung auf jeder Stufe der Lebensmittelproduktion und des Konsums: beim Anbau, bei der Verarbeitung, beim Verkauf oder auch beim Endkonsumenten. Zwei wesentliche Ursachen begünstigen meiner Meinung nach Food Waste: zum einen die fehlende oder ungenügende Aufklärung der Bevölkerung, besonders in Industrieländern. Zum anderen besteht ein Überangebot an Lebensmitteln, die wir uns jederzeit und womöglich an jeder Ecke leisten können. Vielen fehlt das Bewusstsein für die Wertschöpfungskette, aber auch für das Geld. Vielfach sind es beispielsweise «nur» fünf Franken, die den Weg in den Kübel finden. Dabei macht Kleinvieh bekanntlich auch Mist – oder anders ausgedrückt: Jeder Rappen zählt.

Wann und wie ist die Idee für Too Good To Go entstanden?
Die Idee entstand im Jahr 2016. Fünf Studenten sassen in einem Buffet-Restaurant in Dänemark und hatten sich gerade ihre Mahlzeiten bestellt. Im gleichen Moment bemerkten sie, wie eine Kellnerin das Buffet abräumte und die Nahrungsmittel in die Tonne wanderten. Schlagartig waren sich die Freunde einig, dass dagegen etwas unternommen werden muss. Ursprünglich richtete sich die Mission der Waste Warriors ausschliesslich an Buffet-Restaurants. Nach dem Start in Dänemark im Jahr 2016 sind wir mittlerweile in 17 Ländern aktiv. In der Schweiz begannen wir unseren Kampf gegen Food Waste im Sommer 2018. Die Akzeptanz ist überwältigend: Bisher konnten wir knapp fünf Millionen Mahlzeiten retten. Mit der CO_2-Ersparnis, die wir seither erreicht haben, könnten Sie während

der Dauer von 65 Jahren heiss duschen. Zudem arbeiten wir mittlerweile mit über 5200 Partnerbetrieben zusammen. Ausserdem haben sich bisher 1,6 Millionen Nutzerinnen und Nutzer über unsere App registriert – Tendenz steigend.

Welchen Hindernissen standen Sie anfangs gegenüber?
Zu Beginn lag die Schwierigkeit darin, die ersten Partner von unserer Mission und dem Konzept dahinter zu überzeugen. Damit meine ich nicht die Dorfbäckerei oder den Metzger Ihres Vertrauens; hier sind die Grosskonzerne gemeint. Das Glück spielte uns in die Karten, sodass wir in den ersten sechs Monaten einige Grossbetriebe mit ins Boot nehmen konnten, was sehr erfreulich war und uns in unserem Tun bestärkte.

Erläutern Sie das Konzept von Too Good To Go.
Waste Warriors, die uns unterstützen wollen, laden sich unsere App auf ihr Smartphone, registrieren sich mithilfe einer Mailadresse und los geht's. Die App hilft Ihnen dabei, Unternehmen und Partner in Ihrer Nähe zu finden, die Essen vor Food Waste retten wollen und zum Kauf anbieten. Sie finden verschiedene Profile, über welche Sie Ihr Essen direkt bestellen können. Mithilfe eines Beleges und der festgelegten Abholzeit, meist handelt es sich um die letzte halbe Stunde vor Betriebsschluss, können Sie sich Ihr Überraschungspäckli abholen. Somit haben Sie nicht nur beigetragen, Essen zu retten; auch Ihr Geldbeutel freut sich. Denn: Für Ihr Überraschungspäckli zahlen Sie nur etwa ein Drittel des Ursprungspreises. Unsere Qualitätsstandards werden durch regelmässige Schulungen unserer Partner und Kontrollen gewährleistet. Es ist für jede*n etwas dabei.

Umweltaktivistin Greta Thunberg geht freitags lieber auf die Strasse als in die Schule.
Food Waste ist einer der Gründe, um nicht zu sagen der Hauptgrund für den heiss diskutierten Klimawandel. Die Verschwendung

unserer Ressourcen trägt ebenso dazu bei. Meiner Meinung nach ist es wichtig, dass wir alle positiver an die Sache herangehen. Schuldzuweisungen bringen uns nicht weiter. Vielmehr geht es darum, gemeinsam etwas für eine bessere Zukunft und idealerweise für einen Planeten ohne Food Waste zu tun. Uns geht es darum, den Menschen zu signalisieren «weniger ist oftmals mehr» und sie für das globale Thema zu sensibilisieren.
Je mehr Waste Warriors sich unserer Mission anschliessen, desto besser. Beispielsweise enthalten unsere Überraschungspäckli jeweils ungefähr ein Kilogramm Lebensmittel, was einer CO_2-Ersparnis von 2,5 Kilogramm entspricht. Seit Beginn unseres Engagements in der Schweiz konnten wir so eine CO_2-Ersparnis von 11 000 Tonnen erzielen. Das entspricht zirka 60 000 Flügen von Zürich nach London. Mit solchen Beispielen bezwecken wir, das Bewusstsein der Menschen für ihr Handeln zu schärfen.

Wie geht Too Good To Go an das Thema Klimawandel heran?
Die Vision von Too Good To Go ist ein Planet ohne Lebensmittelverschwendung. Um auch in anderen Bereichen den Klimawandel zu unterstützen, bitten wir zum Beispiel die User unserer App, ihre eigenen Behälter mitzubringen, statt auf Papier- oder Plastiktüten zurückzugreifen. Unsere Kunden können ihre Überraschungspäckli in einem nachhaltigen Mehrweggeschirr abholen, das sie bei verschiedenen Partnern, mit denen wir zusammenarbeiten, beziehen und retournieren können. Es ist eine Win-Win-Situation, die grossen Anklang findet – sowohl seitens der Kunden als auch aus Sicht unserer Partner.

Welche Tipps haben Sie im Hinblick auf beispielsweise Kreativität, unförmige Produkte, Haltbarkeitsdaten?
Mein Tipp: Machen Sie sich einen Einkaufszettel und planen Sie ihre Besorgungen. Beim Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) handelt es sich um die Zeitspanne, bis zu der der Produzent die Qualität der Ware oder Produkte garantiert. Es ist ein Hinweis, dass die Produkte bei korrekter Lagerung ihre spezifischen Eigenschaften wie Geschmack oder Konsistenz behalten. Mit unserem Label «oft länger gut» wollen wir Menschen dazu bewegen, sich auf ihre Sinnesorgane zu verlassen, denn das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht gleichzusetzen mit dem Verbrauchsdatum. Neben Schauen, Schmecken, Riechen der Lebensmittel ist auch Kreativität gefragt. In diesem Zusammenhang lege ich Ihnen unser Kochbuch «Remix» mit verschiedenen schmackhaften Rezepten ans Herz. Es ist ein globales Hilfsmittel zur grösstmöglichen Vermeidung von Food Waste, das wir unseren Usern an die Hand geben. Denn: Knapp 28 Prozent des gesamten Food Waste entstehen im Haushalt.

Auch bei der Produktion und in Bezug auf Lieferketten besteht in Sachen Lebensmittelverschwendung Handlungsbedarf.
Unser Ziel ist es, über die ganze Wertschöpfungskette Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. In diesem Zusammenhang arbeiten wir auch eng mit dem Schweizer Bauernverband zusammen. So konnten wir letztes Jahr durch eine gemeinsame Aktion am Hauptbahnhof Zürich neun Tonnen Äpfel vor der Vernichtung retten. 35 Prozent der Lebensmittelverschwendung entsteht bei der Produktion. Viele Produzenten konnten ihre Produkte bedingt durch die Pandemie und den folgenden Lockdown nicht an die Verbraucher weitergeben. Branchen wie Hotellerie oder Gastronomie mussten die Schotten dichtmachen. Uns bot diese Situation die Möglichkeit, vermehrt und enger mit Produzenten an einem Strang zu ziehen. Beispielsweise konnten wir durch eine Kooperation etwa 3,8 Tonnen Planted Chicken (pflanzenbasiertes Fleisch) retten. Ein weiteres Beispiel ist eine Partnerschaft, die wir als Too Good To Go mit einem Eiscreme Produzenten eingegangen sind und wir in einer Woche etwa 16 000 Eiscremes vor der Vernichtung retten konnten. Allerdings bin ich der Meinung, dass insbesondere in diesem Bereich auch die Politik durch entsprechende Gesetze ihren Beitrag leisten muss.

Sie arbeiten mit Reformhäusern zusammen. Geben Sie uns einen Einblick in Art und Umfang der Kooperation.
Hier arbeiten wir mit kreativen Köpfen zusammen. Wir haben beispielsweise einen gemeinsamen Podcast realisieren können und arbeiten regelmässig an neuen Konzepten. Durch die Zusammenarbeit konnten wir bis heute etwa 6000 Mahlzeiten retten. Als jüngstes Beispiel haben wir gemeinsam mit REFORMHAUS und dem Schweizer Bio-Saft-Pionier das Pink Power Getränk umsetzen können. Damit setzten wir uns aktiv gegen Industrial Food Waste ein.

Bildung bildet. Wie sieht ihr Engagement in diesem Bereich aus?
In Frankreich arbeiten wir mit staatlichen Organisationen zusammen und haben ein Tool erstellt, mit dem wir in Schulen Aufklärung ab der ersten Klasse betreiben. In Dänemark veranstalten wir Aufklärungskurse und sind mit den Kids auf Bauernhöfe gegangen, um sie für dieses globale Thema zu sensibilisieren. In der Schweiz sind wir zwar noch nicht so weit, allerdings frohen Mutes und auf einem guten Weg. Je früher wir mit der Aufklärungsarbeit beginnen können, desto effektiver und nachhaltiger können wir die junge Generation für unsere Mission, nämlich einen Planeten ohne Food Waste, gewinnen und begeistern.

Was braucht es Ihrer Meinung nach für eine Welt ohne Food Waste?
Wir müssen komplett umdenken. So zum Beispiel darin, wie wir über Essen denken und damit umgehen. Wir müssen es schaffen, eine gewisse Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln zu erlangen, beziehungsweise uns rückbesinnen auf Zeiten, in denen wir nicht so viel hatten. Dabei geht es nicht um DEN Haushalt oder DIE Produktionsstätte: Food Waste geht uns alle an und wir haben nur diesen einen Planeten, den wir unseren Kindern und Enkeln vererben werden!

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

Mehr Komfort und Sicherheit
im zukunftssicheren Badezimmer

Viterma zaubert aus Ihrem alten Bad Ihr neues Wohlfühlbad.

Badezimmer haben in der Regel eine Lebensdauer von 20 bis 30 Jahren. Aus diesem Grund sollte man schon in jungen Jahren über eine zukunftssichere Gestaltung des Raumes nachdenken. Ein hindernisfreies Bad erhöht sowohl den Komfort als auch die Sicherheit und wirkt sich zudem wertsteigernd auf die eigene Immobilie aus. Viterma ist Ihr lokaler Experte für massgeschneiderte Badlösungen und ebenerdige Duschen. Mit unserem einzigartigen Renovationskonzept ist es uns möglich, in maximal fünf Tagen aus Ihrem alten Bad Ihr neues Wohlfühlbad zu zaubern.
Viterma bietet Ihnen ein Rundumsorglos-Paket für Ihre Badrenovation. Nachdem Sie gemeinsam mit unserem Badexperten die Planung für Ihr neues Badezimmer abgeschlossen haben, erledigen unsere Profi-Handwerker alle Schritte, die zur Durchführung der Renovation notwendig sind – von der Vorbereitung des Raumes bis zur Endabnahme. So bleibt der Badumbau für Sie völlig stress- und sorgenfrei und Sie geniessen nach kurzer Zeit Ihr hindernisfreies Wohlfühlbad.
Die ebenerdige Viterma Dusche ist aus einem rutschhemmenden Material gefertigt und wird in unserem eigenen Werk genau nach Mass für Sie produziert. Kombiniert wird sie mit dem fugenlosen, wasser- und schmutzabweisenden Viterma Wandsystem, das in zahlreichen Farben, Designs und Motiven zur Wahl steht. Natürlich lassen sich auf Wunsch auch Haltegriffe oder ein Duschsitz anbringen. Gerne beraten Sie unsere Experten; auch, wenn es um Förderungen für Ihre Badrenovation geht.
Vereinbaren Sie jetzt Ihren kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin mit Ihrem lokalen Badexperten von Viterma.

Im bestehenden Bad ersetzen die Viterma-Handwerker eine Wanne rasch und unkompliziert durch eine neue, bodenebene Wohlfühldusche.

Ihr regionaler Ansprechpartner
Viterma AG
Infos und Beratungstermin unter:
Tel. 079 837 81 70
viterma.ch

Bei symptomatischer Kniearthrose.

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

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.

- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

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

IBSA
Caring Innovation

Pflanzenknospen

Knospen sind prallvoll mit gesunden Pflanzenstoffen.

Die Knospen von Pflanzen werden auch Augen oder lateinisch «Gemma» genannt. Botanisch gesehen ist die Knospe der jugendliche Zustand eines Sprosses. Es gibt Blatt-, Blüten- oder Tragknospen. Allen Knospen gemeinsam ist, dass die Pflanze sich an dieser Stelle weiterentwickelt und wächst. Durch derbe Hüllblätter gut geschützt überwintern sie und öffnen sich im Frühling. Aus ihnen wachsen neue Blätter und Blüten, die in der Knospe bereits winzig klein angelegt sind. Im Knospengewebe teilen sich die Zellen und sind deshalb besonders reich an wirksamen Inhaltsstoffen. Wie bei den menschlichen Stammzellen sind in der Knospe alle Gene aktiv. In diesem embryonalen Pflanzengewebe stecken Pflanzenhormone, Chlorophyll, ätherische Öle, Schleim- und Gerbstoffe, Saponine, Vitamine, Mineralstoffe und Flavonoide. Diese hoch konzentrierten Wirkstoffe können wir sowohl in der Küche als auch in der Naturmedizin nutzen.

Essbare Knospen

Die wohl bekannteste essbare Knospe ist die Kaper. Allerdings ist sie roh verzehrt bitter und ungeniessbar. Schmackhaft wird sie erst durch das Fermentieren in Salzlake oder Essig. Mit einheimischen eingelegten Blütenknospen können wir die Kapern auf gesunde Art ersetzen. Es eignen sich die Blütenknospen des Gänseblümchens, vom Bärlauch, Löwenzahn, von der Kapuzinerkresse oder jeder anderen essbaren Blüte. Gewisse einheimische Baumknospen sind jedoch auch roh geniessbar. Diejenige der Pappel zum Beispiel. Da die Knospen prallvoll mit hochwertigen Inhaltsstoffen sind, benötigen wir diese nur in kleinen Mengen. Ein feines, gesundes Dessert lässt sich mit Avocado, Bananen, Milch und einem Teelöffel Pappelknospen zubereiten: Alle Zutaten bis auf die Knospen fein mixen, bis eine Creme entsteht und diese dann mit den Knospen garnieren. Grüner Salat lässt sich mit Gänseblümchenknospen verschönern, sie schmecken angenehm nussig. Beim Spazieren und Wandern kann man Knospen direkt vom Baum knabbern. Man sollte sie allerdings gut kauen, damit die Inhaltsstoffe freigesetzt werden. Zum Knabbern eignen sich Lindenknospen sowie jene vom Brombeerstrauch, dem Ahorn oder der Birke. Jede Knospe schmeckt anders, teils süss, teils herb. Wichtig ist, dass wir pro Baum oder Strauch nur wenige Knospen ernten, denn die Pflanze braucht diese für ihr Wachstum.

Knospenmedizin

Die Inhaltsstoffe der Knospen gelten als antibakteriell, kräftigend, entgiftend und wundheilend. Das erkannte der Begründer der Gemmotherapie, wie die Knospenmedizin genannt wird. Der belgische Arzt Pol Henry entwickelte in den Fünfzigerjahren mithilfe der Knospen eine neue Arzneiform, die heute offiziell zugelassen ist. Die Herstellung der Produkte aus Knospen, jungen Trieben und Wurzelspitzen ist eine Mazeration: Die Pflanzenteile werden kalt in eine Glycerin-Alkohol-Mischung eingelegt, um so die Inhaltsstoffe schonend herauszulösen. Das natürliche Medikament wird als Extrakt im Handel angeboten.
Die Wirkung dieser jungen Medizin ist wissenschaftlich noch nicht nachgewiesen worden. Da die Extrakte kaum Nebenwirkungen haben und nicht schädlich sind, spricht nichts gegen deren Einnahme. Man kann sie zudem ohne Bedenken als Ergänzung zusammen mit anderen Medikamenten einnehmen. Sie eignen sich besonders gut zur Behandlung von Kindern.

Die Seitenknospen der Brombeere lindern Altersbeschwerden der Gelenke, aber auch chronische Bronchitis und Zahnfleischentzündungen. Der Feigenbaum wirkt beruhigend und ist vor allem stressgeplagten Menschen zu empfehlen. Die Esche lindert Gicht und hilft bei der Gewichtsreduktion. Bei Schlafstörungen wirkt die Silberlinde entspannend. Ungefähr fünfzig Knospenarten sind bisher in der Gemmotherapie mit ihrer Wirkungsweise beschrieben worden.
Die Extrakte werden entweder als Tropfen mit Wasser verdünnt und täglich zwei- bis dreimal getrunken oder in Form eines Mundsprays direkt auf die Mundschleimhaut aufgesprüht. Für die Behandlung von Gelenken oder der Haut können sie auch äusserlich angewendet werden.

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

Allergien – WAS WIRKLICH HILFT!

Was Experten und Therapeuten empfehlen, um gestärkt in die Pollenzeit zu starten.

Der Frühling steht vor der Türe und so schön das sommerliche Erblühen auch ist, für viele bedeutet es eine grosse Herausforderung und gesundheitliche Belastung.
Die Zahl der Allergiker hat sich in den vergangenen Jahrzehnten etwa verzehnfacht – fast jede dritte Person leidet unter einer Allergie. Das liegt zum einen an unserer Genetik, übermässiger Hygiene im Kindesalter, aber auch an einer deutlichen Erhöhung von Umweltbelastungen, die unser Immunsystem und innere Schutzbarrieren schwächen.
Umso wichtiger ist es, dass wir unseren Körper und auch unser Immunsystem stärken; denn ein gesundes Immunsystem ist deutlich weniger anfällig für allergische Reaktionen.

Schleimhäute und Darmgesundheit sind weitere essenzielle Faktoren, wenn es um die Vorbeugung von Allergien geht. Damit Allergien gar nicht erst auftreten, sich verschlimmern oder gar zu einer Asthmaerkrankung führen, sollte man früh genug gegensteuern und in sich und seine Gesundheit investieren. Das Schweizer Multi-Talent Regulatpro® Bio wird von führenden Experten und Therapeuten empfohlen, denn es hilft auf natürliche Weise, ganzheitlich das Immunsystem nicht nur zu stärken, sondern zu regulieren.
Ein hochwertiger Mix aus mehrfach fermentierten pflanzlichen Schutz- und Vitalstoffen, Vitaminen, Enzymen, Antioxidantien und vielem mehr schützt den Körper effektiv und schenkt ihm neue Lebenskraft. Diese wertvollen und durch die patentierte Fermentation bioverfügbaren Wirkstoffe in Kombination mit dem hohen Anteil an rechtsdrehender Milchsäure in Regulatpro® Bio fördern eine gesunde Darmfunktion, pflegen die Schleimhäute und fördern eine ausgeglichene Flora.
Gesunde Schleimhäute können Pollen besser abfangen und ein gesundes «Darmimmunsystem» fördert eine intakte Darmbarriere. Bei vielen Allergien wird eine gestörte Darmbarriere vermutet, da diese dafür verantwortlich ist, unerwünschte Stoffe abzuwehren. Ist die Darmbarriere gestört, wird sie «undicht» und kann gewisse schädliche Stoffe nicht mehr abwehren. Daher sollte man gezielt Darm, Schleimhäute und im generellen das Immunsystem ganzheitlich pflegen und stärken.

Anwendungstipps bei akuten Symptomen

- Wattepad mit 50 % stillem Wasser und 50% Regulatpro® Bio tränken und auf die geschlossenen Augen legen. Nach ca. 10–15 Minuten sind Symptome wie Juckreiz sichtbar und spürbar gelindert.
- 80% stilles Wasser und 20% Regulatpro® Bio in ein Nasenspray abfüllen und mehrmals täglich anwenden.

Gerne empfehle ich unterstützend, beispielsweise bei Heuschnupfen, das Regulatpro Bio, welches bei unseren Kunden sehr beliebt ist. Es versorgt den Körper mit einer optimalen Zusammensetzung an Mikronährstoffen, rechtsdrehender Milchsäure und natürlichen Vitaminen. Somit wirkt Regulatpro Bio stärkend und energiebringend und baut unsere wichtige Darmflora wieder auf.

Bianca Huber, Drogistin EFZ, Naturheilpraktikerin TEN in Ausbildung, REFORMHAUS Drogerie a de Löwestrass

Gemeine Esche

Die Esche strebt mit geradem Stamm der Sonne entgegen, die Wurzeln fest im Erdreich verankert. Die nordische Mythologie sah in ihr den Weltenbaum Yggdrasil, das Zentrum und die Stütze des Kosmos.

Die Gemeine Esche (Fraxinus excelsior) gehört zur Familie der Ölbaumgewächse und lässt sich gut an den gefiederten Blättern und den samtschwarzen, kuppelförmigen Knospen erkennen. Mit einer Höhe von 35 bis 40 Metern und einem Stammdurchmesser von bis zu zwei Metern ist sie der höchstwachsende europäische Laubbaum – und trägt den Namen «excelsior» (= herausragend) zu Recht. Die Esche liebt zwar feuchte, nährstoffreiche Standorte, kommt aber auch mit Trockenheit klar. So ist sie eine typische Bewohnerin des Mittellandes und des Juras.

Pilzbefall und Unglückskäfer

Trotz ihrer Grösse und Anpassungsfähigkeit ist sie verletzlich. Seit einigen Jahren wird sie durch einen aus Asien eingeschleppten Pilz bedroht. Das dadurch verursachte Eschentriebsterben liess die einst zweithäufigste Baumart innert zwölf Jahren auf den dritten Platz der Häufigkeitsskala abrutschen. Der Pilz befällt die Blätter, das Holz und das Mark. Junge Bäume sterben oft innert weniger Jahre ab; ältere schaffen es, dem Pilz etwas länger zu widerstehen. Doch es gibt Hoffnung: Einige Eschen scheinen resistent gegenüber dem Pilz zu sein. Sie werden belassen, damit sie sich vermehren. Allerdings droht mit dem asiatischen Eschenprachtkäfer, der von Osten vordringt, neues Ungemach. Doch das Interesse, die Esche langfristig zu erhalten, ist gross: Ihr helles Holz ist hart, aber gleichzeitig biegsam, es gilt als Edelholz. Es wird für Möbel und Parkett verwendet, seine Elastizität ist zudem ideal für Ski, Schlitten, Sprossenwände und Werkzeugstiele.

Vielfältiger Lebensraum

Der ökologische Wert der Esche ist beachtlich: Sie überlässt zwar die Bestäubung dem Wind, doch die Blüten sind pollenreich und nähren Insekten. Der Baum bietet zudem Lebensraum für Vögel, Insekten und Kleinsäuger; die Blätter und Knospen werden vom Wild gern gefressen. Das grün fallende Herbstlaub wirkt bodenverbessernd und humusbildend. Die Samen sind eine beliebte Nahrung für Vögel, auch für den selten gewordenen Gimpel. Mit ihren weitreichenden Wurzeln stabilisiert die Esche Hänge und Flussufer.
Seit der Mensch Vieh hält, ist sie zudem ein beliebter Futterbaum. Das getrocknete Eschenlaub bildete bis vor wenigen Jahrzehnten ein gesundes Beifutter für das Vieh. Bereits Hildegard von Bingen empfahl getrocknete Eschenblätter als Heilmittel für kranke Schafe und Ziegen.

Ein Platz in der Mythologie ...

In der nordischen Mythologie spielte die Esche eine wichtige Rolle. Als Weltenbaum Yggdrasil wurzelte sie in der Unterwelt und streckte sich bis in den Himmel. Sie verband die verschiedenen Welten von Göttern, Riesen, Zwergen, Menschen und auch das Totenreich. Unten am Stamm von Yggdrasil sitzen die drei Nornen, die das Schicksal der Menschen bestimmen: Eine spinnt den Lebensfaden, die zweite misst ihn ab, die dritte schneidet ihn durch.

Im Volksglauben galten verkrüppelt wachsende Eschen als Sitz von Hexen und bösen Geistern. Eschen sollen Unwetter abhalten – meteorologische und zwischenmenschliche: So soll ein Eschenzweig über dem Ehebett für Harmonie sorgen. Eschenruten soll man nicht zum Aufbinden von Pflanzen verwenden, da diese von den Ruten wegwachsen.

... und als Heilmittel

Seit der Antike gelten alle Teile der Esche als heilsam. Blatt- und Rindenabkochungen waren ein wichtiges Mittel bei Schlangenbissen. In Form von Tee oder Wein wurden sie bei Gicht, Wassersucht und rheumatischen Beschwerden eingenommen. Die Asche aus Rinde und Blättern wurde als Umschlag bei Knochenbrüchen aufgetragen. Die Rinde war zudem ein wichtiges Fiebermittel. Frischen, schleimhaltigen Rindenbast band man auf Wunden, davon stammt der Name «Wundholzbaum». Auch Haustiere wurden behandelt: In Essig verriebene Blätter halfen gegen Räude.

Die Samen hängen meist den ganzen Winter über am Baum; sie sind ölhaltig und wurden in Notzeiten als Nahrung verwendet. Sie sollen eine gewisse antidiabetische Wirkung aufweisen, wurden aber auch bei Herzrhythmusstörungen und sexueller Schwäche eingesetzt. Der Tee aus den Samen half bei Nieren- und Blasenproblemen. Als Wirkstoffe findet man Flavonoide, Zimtsäurederivate, Cumarine, Triterpene, Bitterstoffe, Harz und Schleimstoffe.

In der Gemmotherapie verwendet man die sich öffnenden Frühlingsknospen. Das Mazerat kurbelt den Stoffwechsel umfassend an, erhöht die Harnsäureausscheidung, verbessert den Fettstoffwechsel, entgiftet durch eine verbesserte Leberfunktion. So hilft das Knospenmazerat der Esche bei allen rheumatischen Beschwerden, Arthritis und Arthrose. Dabei ist auch seine schmerzlindernde Wirkung wichtig. Bei Grippe senkt es das Fieber, stärkt die Patienten und verkürzt die Rekonvaleszenzzeit. Die Esche richtet wieder auf.

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

Verstopfung, WAS TUN?

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

Frau Bornacin, wann wird von einer Verstopfung gesprochen?
Grundsätzlich ist eine Stuhlfrequenz von dreimal täglich bis zu einmal alle drei Tage normal. Bleibt der Stuhlgang länger aus, wird von einer Verstopfung gesprochen. Kurzfristiges Ausbleiben kann etwa auf gewisse Medikamente wie Schmerzmittel, Blutdrucksenker, Antidepressiva oder situative emotionale Belastungen zurückgeführt werden. Der Verdauungstrakt ist besonders empfindlich für Anspannung oder Stress. Dauert die Verstopfung länger an, ist eine ärztliche Abklärung ratsam.

Gibt es noch andere Gründe für eine Verstopfung?
Vielfach kommt es etwa auf Reisen in ferne Länder zu einer Art «Toilettenangst». Dabei wird der Reflex zur Darmentleerung unterdrückt. Aber nicht nur die Psyche, auch das eigene Verhalten beeinflusst das Funktionieren des Verdauungssystems: Wenig Bewegung, ungesunde und einseitige Ernährung sowie mangelnde Aufnahme von Flüssigkeit können zu Verstopfung führen. Grundsätzlich ist die Verdauung eine hoch individuelle Angelegenheit und von Mensch zu Mensch verschieden. Genügend Bewegung und Flüssigkeit braucht der Körper aber in jedem Fall.

Welche Mittel aus der Natur können helfen?
Die Sennapflanze ist ein altbewährtes Mittel aus der Natur und wird von Menschen seit jeher insbesondere bei akuter Verstopfung verwendet. Wirksamkeit und Verträglichkeit wurden auch wissenschaftlich nachgewiesen. Sie regt in erster Linie die Darmwand zu verstärkter Bewegung an und fördert die Flüssigkeitsaufnahme in den Darm. Damit wird der Stuhl weicher und die Entleerung vereinfacht. Vor der Einnahme sollte eine Fachperson konsultiert oder die Packungsbeilage gelesen werden.

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

IM WACHSTUM LIEGT DIE KRAFT

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

PHYTOMED

www.phytomed.ch

Alles andere als überflüssig

Manche Menschen fühlen sich im Alter an den Rand der Gesellschaft gedrängt. Doch sie haben wertvolle Beiträge an diese zu leisten.

Elfriede Sager (Name geändert) hat keinen grossen Spass mehr am Leben. Ihr zweiter Mann starb vor achtzehn Monaten im Alter von 78 Jahren an Herzversagen. In seinen letzten Lebensjahren war er auf Unterstützung angewiesen, die ihm seine Frau zukommen liess. Speziell fürs An- und Auskleiden sowie für die Körperpflege benötigte er Hilfe. Elfriede Sagers Ehemann war gebrechlich und daher unsicher auf den Beinen, in der Wohnung war er mit dem Rollator unterwegs. Mit dem zunehmenden Verlust seiner Kräfte und seiner Selbstständigkeit hatte er grosse Mühe. Er war einst ein erfolgreicher Sportschütze und hatte beruflich eine gute Stelle in der Versicherungsbranche inne. Durch grossen Fleiss und Ehrgeiz hatte er sich aus einfachen Verhältnissen hochgearbeitet. Nach einem Schlaganfall mit 72 Jahren war alles anders. Von anderen abhängig zu sein, fiel ihm schwer. Zudem war sein Lebensradius auf die Wohnung und deren Umgebung beschränkt. Deswegen war Elfriede Sagers Mann oft missgelaunt. Seine Frau ertrug seine schlechte Stimmung klaglos. Sie wusste, dass er ihr dank seines guten Einkommens einen komfortablen Lebensstandard ermöglichte.

Körper und Geist wollen gefordert werden

Die 69-Jährige hat grosse Mühe, nach dem Verlust ihres Mannes im Alltag wieder Tritt zu fassen. Auch wenn zuvor dessen Betreuung und Pflege nicht immer leicht waren, so hatte sie damit eine Aufgabe. Von Kind an war sie gewöhnt, Hand anzulegen, wo sie gebraucht wurde. Ein Leben ohne Arbeit konnte sie sich nicht vorstellen. Viele Jahre war sie im Reinigungsdienst eines Spitals tätig gewesen, sie hatte sich daneben um ihre Kinder und den Haushalt gekümmert. Nach dem Tod ihres Ehepartners nicht mehr für jemanden sorgen zu können, fällt ihr schwer. Die menschenleere Wohnung deprimiert sie. Sie ist gemäss ihrem Naturell eine sehr gesellige Person, die Menschen um sich braucht wie die Luft zum Atmen. Nun fühlt sie sich sehr isoliert. Ihre Kinder und ihre beinahe erwachsenen Enkel sind in ihrem eigenen Leben eingespannt, für die Mutter beziehungsweise für die Oma bleibt da nicht mehr viel Zeit übrig. Viele Menschen stehen im dritten Lebensabschnitt vor einer ähnlichen Herausforderung wie Elfriede Sager: Sie müssen ihrem Leben und ihrem Alltag neue Inhalte geben und auch ein neues Beziehungsnetz knüpfen. Dies gilt insbesondere für verwitwete und für geschiedene Personen, die Scheidungsrate im Alter ist in den letzten Jahren im Steigen begriffen. Kontaktarmut sollte möglichst begegnet werden, sie untergräbt die psychische und die körperliche Gesundheit. Chronische Einsamkeit kann häufig Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Herzbeschwerden und Immunschwäche auslösen. Schwache soziale Bedingungen wirken sich gemäss einer Untersuchung ähnlich negativ und risikoreich aus wie Rauchen und Übergewicht. Einsamkeit führt zudem zu einer gedrückten Stimmung und fördert Ängste und Selbstzweifel. Hält die Einsamkeit lange an, können auch Gefühle von innerer Leere und von Sinnlosigkeit des eigenen Daseins auftreten. Mit anderen Personen in Beziehung zu stehen und Anforderungen zu bewältigen, gehört zu den Grundbedürfnissen der menschlichen Natur.

Der Geist will zielgerichtet denken. Wenn es für ihn keine Aufgaben gibt, die ihn fordern, sind zermürbende Grübeleien eine mögliche Folge. Ob der missmutigen Stimmung kann es zu Meinungsverschiedenheiten mit der Partnerin, dem Partner oder mit Angehörigen kommen. «Müssiggang ist aller Laster Anfang», besagt eine Redensart. Über sieben Prozent der Menschen in der Schweiz über 65 Jahren trinken regelmässig Alkohol in ungesunden Mengen. In Verbindung mit Medikamenten kann Alkohol eine besonders heimtückische Wirkung entfalten. Nicht nur das Unfallrisiko steigt, es kann auch leichter zu Streitigkeiten kommen. Hinter dem zu hohen Alkoholkonsum steckt gelegentlich eine Altersdepression, die ihrerseits die Passivität fördert. Damit steigt auch das Demenzrisiko. Eine Aufgabe im Alltag ist für das körperliche und das psychische Wohlbefinden wichtig. Dabei ist es nicht entscheidend, ob Rasen gemäht, Konfitüre eingemacht, für bedürftige Menschen Socken gestrickt, für Bekannte Steuererklärungen ausgefüllt, in einem Naturschutzprojekt mitgearbeitet, in einem Museum Aufsicht geleistet oder mit dem Mahlzeitendienst Essen ausgeliefert wird. Im Vordergrund steht die Aufgabe, die dem Alltag Inhalt und Struktur gibt.

Trotz Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, künstlichem Hüftgelenk oder anderen chronischen Leiden können viele Menschen durch den medizinischen Fortschritt bis ins hohe Alter aktiv bleiben. Allerdings gilt es, eine neue Balance zwischen Aktivität und Erholung zu entwickeln. Im Alter nimmt das Leistungstempo ab, und es ist mehr Erholungszeit erforderlich. Dafür ist das Erfahrungswissen in höheren Lebensjahren ausgeprägter, viele Probleme lassen sich damit auf lebenspraktische Weise lösen.

Vermehrt Zeit für Musse

In der modernen Arbeitswelt ist Effizienz eines der obersten Gebote, getreu dem Motto: «Zeit ist Geld.» Nach der Pensionierung muss der/die Betroffene ein neues Verhältnis zur

Leistung entwickeln. Er/sie muss niemandem mehr etwas beweisen und hat in den Jahren zuvor eine beachtliche Lebensleistung erbracht. Nun ist der/die Pensionär*in nicht mehr für das Einkommen und die Karriere tätig, für den Lebensunterhalt sorgen die Rentenüberweisungen. Im Alter gilt das Motto, wonach Zeit Geld ist, nicht mehr, der/die Ruheständler*in kann sich Zeit lassen und öfters eine Pause einlegen oder kurzfristig die Pläne ändern: Wenn das schöne Wetter zu einem Spaziergang verlockt, kann das Bepflanzen der Balkonkistchen oder das Fensterputzen auf den folgenden Tag verschoben werden. Kein Vorgesetzter gibt mehr Anweisungen und schreibt die Arbeitszeiten vor.

Die Motivation für Tätigkeiten wandelt sich, der/die Pensionär*in arbeitet aus inneren Bedürfnissen heraus, etwa aus Liebe zum Garten, aus Freude am Renovieren sowie aus Solidarität zu den Nachbarn, die um Handreichungen froh sind. Nicht der entsprechende Lohn ist die Antriebsfeder, sondern die Aufgabe, die erfüllt werden will. Die Veränderung zu den Zeiten des vorherigen Erwerbslebens kann eine neue Erfahrung bedeuten, die Musse bekommt im Alter eine erhöhte Bedeutung. Der/die Rentner*in kann den schönen Augenblick und die Geselligkeit intensiver geniessen.

Wertvolle Beiträge an die Gesellschaft

Die Gesellschaft stellt hohe Leistungsfähigkeit in den Fokus: Die Medien zelebrieren Spitzensportler*innen, Sieger*innen von Gesangswettbewerben sowie attraktive Schauspieler*innen. Dies vermittelt ein verzerrtes Bild, wonach vor allem junge erfolgreiche Menschen grosse Aufmerksamkeit und Anerkennung verdienen.

Tatsächlich tragen Menschen im dritten Lebensabschnitt wesentlich zum gesellschaftlichen Miteinander bei, sie sind keineswegs nur Leistungsempfänger. Rund 1,6 Millionen Menschen in der Schweiz sind über 65 Jahre alt. Viele von ihnen engagieren sich beispielsweise ehrenamtlich in Kirchgemeinden, im Quartierverein, in Kulturorganisationen, sie leiten Altersturngruppen oder organisieren Wandertage für Senioren und Seniorinnen. Zudem kümmern sie sich grösstenteils um ihre Enkel*innen. Die Eltern ihrerseits können in dieser Zeit Weiterbildungskurse besuchen, arbeiten oder auch mal ungestört Freunde treffen. Grosseltern besuchen mit den Enkelkindern das Schwimmbad und lehren ihnen das Schwimmen, bringen ihnen das Velofahren bei und helfen ihnen bei den Hausaufgaben. In einer Untersuchung gaben Kinder an, nach ihren Eltern seien ihre Grosseltern die liebsten Menschen. Sie sind in den Augen der Kinder oft geduldiger, toleranter, grosszügiger und humorvoller als die eigenen Eltern. Und wenn bei den Grosseltern der Körper infolge Arthrose, Kreislaufproblemen oder Kurzatmigkeit keine grossen Ausflüge mehr zulässt, so bleiben Kurznachrichten (SMS), WhatsApp und Videotelefonie, um zwischen den Generationen den Kontakt zu pflegen. Damit bleiben Oma und Opa bis ins hohe Alter wichtige moralische Stützen und Gesprächspartner für die Kinder.

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

steinberg pharma

Frühlingsgefühle

Nach homöopatischer Wirkungsweise die Esslust regulieren

- Homöopatisches Madar D4 bei Übergewicht
- Reguliert die Esslust nach homöopathischem Prinzip
- Wichtig für den Effekt: regelmässige Einnahme
- Kann Heisshunger-Attacken mindern
- Bei vorschriftsmässiger Einnahme keine Nebenwirkungen bekannt

Cefak seit 1948

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Ekzeme – wenn es juckt und kratzt

Die meisten Menschen machen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal Bekanntschaft mit Ekzemen. Hierbei handelt es sich um verschiedene entzündliche und nicht ansteckende Hauterkrankungen, die mit bisweilen starkem Juckreiz einhergehen.

Ekzeme können an fast allen Körperstellen auftreten. Besonders häufig findet man sie aber an Armen und Händen, in den Kniekehlen und Armbeugen, auf der Kopfhaut, im Gesicht oder in Hautfalten. Oft handelt es sich bei Hautausschlägen um ein vorübergehendes Phänomen, und die Beschwerden klingen bald wieder ab. Doch manchmal können sie auch über längere Zeit bestehen. Besonders in diesen Fällen ist eine effektive Therapie nötig.

Was sind die Auslöser?
Hautausschläge können verschiedene Ursachen haben. Oft entstehen sie durch direkten Hautkontakt mit reizenden Stoffen wie sie manchmal in Seifen, Shampoos oder Kosmetika, aber auch in gewissen Pflanzen vorkommen. Speziell in Corona-Zeiten kann der häufige Gebrauch von Desinfektionsmitteln Ekzeme verursachen. Putzmittel, Duftstoffe oder Metalle – vor allem Nickel – in Modeschmuck sind weitere Beispiele für Stoffe, die der Haut zusetzen können.

Im Falle einer Neurodermitis entstehen die Ekzeme aufgrund einer übermässigen Immunantwort des Körpers. Hier spielt die genetische Veranlagung eine Rolle: Diese wird zwar vererbt, doch spielen meist noch weitere Faktoren mit, die die Erkrankung zum Ausbruch bringen. Oft tritt Neurodermitis während der ersten fünf Lebensjahre auf, wächst sich jedoch im Laufe der Kindheit aus, sodass nur knapp fünf Prozent der Erwachsenen unter dieser Hautkrankheit leiden.

Das sind die Symptome
Kommt die Haut mit einer schädigenden Substanz in Berührung, laufen verschiedene Prozesse ab: Im ersten Stadium tritt zunächst eine begrenzte, erwärmte und stark juckende Rötung auf. Bei milderen Formen heilt die Haut danach wieder ab. Im Falle von heftigeren Reaktionen bilden sich in einem zweiten Stadium kleine Bläschen auf der Hautoberfläche. Sie haben etwa die Grösse eines Stecknadelkopfes und sind mit einem klaren Sekret gefüllt. Die betroffenen Stellen können stark jucken und brennen. Platzen die Bläschen auf, beginnt die Haut zu nässen. Im dritten Stadium bilden sich Krusten auf der lädierten Hautoberfläche. Anschliessend setzt die Heilung ein, der Juckreiz hört auf, die oberste Hautschicht schuppt ab und die Haut regeneriert.

Den Juckreiz mindern
Gerade bei der häufig chronisch verlaufenden Neurodermitis kann der Juckreiz zu einer extremen Belastung führen. Die Behandlung zielt in erster Linie darauf ab, den Juckreiz einzudämmen und das Kratzen zu verhindern. Durch eine sogenannte Basispflege wird die Haut optimal mit Feuchtigkeit und Fett versorgt. Somit reagiert sie weniger anfällig auf äussere Einflüsse. Reichen diese Massnahmen nicht aus, kann der Arzt kortisonhaltige Salben oder Calcineurinhemmer verschreiben. Letztere weisen eine gute, entzündungshemmende Wirkung auf, ohne die Haut bei längerer Anwendung zu schädigen.

Weitere Massnahmen bei Neurodermitis
Schwitzen und Wärme fördern den Juckreiz. Kühle hingegen bringt Linderung. Also lieber nicht zu warm anziehen und die Räume nicht zu stark heizen. Kühlende Wickel werden von vielen Betroffenen als sehr angenehm empfunden. Da die geschädigte Haut stark auf äussere Einflüsse reagiert, sollten jegliche Reize vermieden werden. So kann es helfen, wenn zum Beispiel die Nähte der Unterwäsche nach aussen getragen werden. Milde Waschmittel und der Verzicht auf Weichspüler sind empfehlenswert. Ein Tumbler leistet gute Dienste, da er die Wäsche weicher hinterlässt, als das Trocknen an der Luft. Stoffhandschuhe verhindern das Kratzen bei Säuglingen und Kleinkindern.

Hilfe bei akuten Hautausschlägen
Hier ist es wichtig, den konkreten Auslösern der Ekzeme auf die Spur zu kommen. Denn wenn man den Kontakt mit diesen Stoffen vermeiden kann, ist das Problem bereits gelöst. Möglicherweise kann ein Tagebuch, in das die Hautreaktionen und mögliche hautschädigende Stoffe eingetragen werden, helfen, die Korrelation herzustellen.

Konkret können akute Hautausschläge folgendermassen behandelt werden: Die Hautstellen sollen nicht austrocknen und mit feuchtigkeits- und fetthaltigen Cremen oder Salben behandelt werden. Gegen den Juckreiz helfen spezielle antiallergische Gele – in schweren Fällen auch antiallergische Tabletten zum Einnehmen. Ebenfalls gegen den Juckreiz, aber auch gegen Entzündungen, helfen Salben mit Kortikoiden.

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

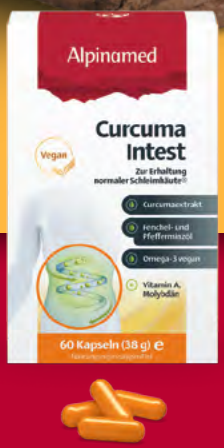
Alpinamed

Curcuma –
Für Ihr Wohlbefinden

- Bioverfügbarkeit
- Qualität
- Sicherheit

Monopräparat hochdosiert, angenehm im Geschmack. Pur oder verdünnt.

Curcuma, Grüntee und Vitamin C. Schützt die Körperzellen vor oxidativem Stress.



Curcuma, Aromaöle und Omega-3. Für ein wohliges Bauchgefühl.

Curcuma, MSM und Mikronährstoffe. Für Knochen, Knorpel und Bindegewebe

Die besten Naturextrakte der Welt – hergestellt in der Schweiz.
In Apotheken und Drogerien

www.alpinamed.ch

Was tun, WENN DIE Gelenke schmerzen?

Egal, ob der Schmerz dumpf oder pochend, stechend oder ziehend ist: Wenn sich die Gelenke bemerkbar machen, ist schnelle Hilfe gefragt. Das gilt sowohl für Überlastungsschmerzen im Alltag als auch bei Beschwerden durch Sportverletzungen. Mit den richtigen Arzneimitteln können auch Schmerzschübe bei Arthrose verlässlich gedämpft werden.

Im Alltag werden die Gelenke immer wieder enorm strapaziert: durch einseitige Belastungen oder übermässige Anstrengungen. Beim langen Sitzen oder Stehen am Arbeitsplatz beispielsweise werden die Gelenke oft über lange Stunden kaum in ihrer Stellung variiert. Das Körpergewicht kann dadurch nicht abwechselnd verteilt werden, sondern wirkt nur auf einzelne Teile der Gelenke ein. In der Folge können Belastungsschmerzen auftreten, etwa im Nacken und im Rücken, aber auch in den Knien oder der Hüfte. Langfristig können durch die einseitige Belastung Abnutzungserscheinungen an den Gelenken aufkommen und Schmerzen auslösen.

Schmerzen nach dem Sport?
Auch Sport kann den Gelenken zusetzen: Mangelhaftes Aufwärmen, eine unzureichende Ausrüstung und zu grosser Ehrgeiz erhöhen das Risiko für schmerzhafte Verletzungen, die nicht unterschätzt werden sollten. Denn auch kleinere Prellungen oder Zerrungen machen sich an den empfindlichen Verbindungsgliedern zwischen den Knochen bemerkbar. Neben unangenehmen, doch meist kurzfristigen Beschwerden erhöhen Sport- wie auch Unfallverletzungen das Risiko für Arthrose.

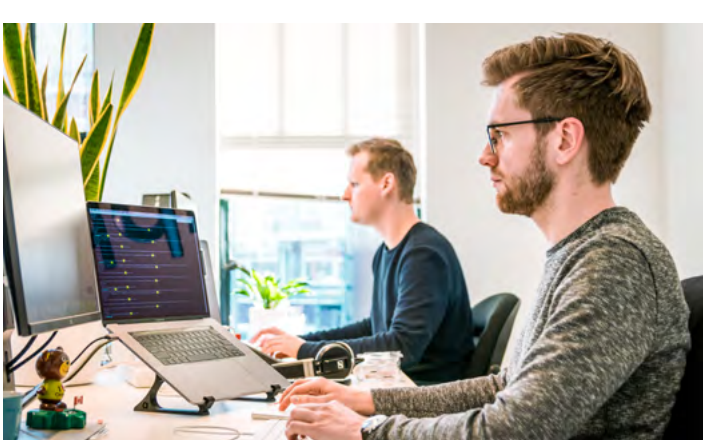
Arthrose: weit verbreitet
Bei dieser häufig auftretenden Gelenkerkrankung verändert sich langfristig die Struktur der Knorpel und Knochen des Gelenks. Dieser natürliche Prozess, der mit zunehmendem Alter fortschreitet, kann durch verschiedene Faktoren beschleunigt werden: Dazu zählen unter anderem genetische Faktoren, Bewegungsmangel und angeborene Gelenkfehlstellungen, die unbemerkt geblieben und somit nicht korrigiert worden sind.
Auch kleinste Verletzungen am Gelenk tragen dazu bei, dass sich im Laufe des Lebens eine Arthrose entwickelt. So leiden etwa 90 Prozent der über 65-Jährigen an dieser Gelenkerkrankung. Je nach Belastung des betreffenden Gelenks kann sich Arthrose aber auch schon deutlich früher bemerkbar machen.

Schmerzen im Gelenk
Kennzeichnend für Arthrose im Frühstadium sind Morgensteifigkeit und der sogenannte Anlaufschmerz. Beides ist unangenehm, lässt allerdings allmählich nach, sobald das betroffene Gelenk mobilisiert wird. Im fortgeschrittenen Stadium ist die Bewegung zunehmend beeinträchtigt und es kommt häufiger zu Schmerzschüben.

Arthrose ist nicht heilbar. Sie kann allerdings in ihrem Verlauf verlangsamt werden, indem die Risikofaktoren behandelt werden. Darüber hinaus lässt sich die Lebensqualität durch die Behandlung der Schmerzen zum Teil erheblich steigern.

Den Schmerz stoppen
Zur Behandlung von akuten Schmerzen im Bewegungsapparat, die von Arthrose oder Verletzungen herrühren, empfehlen sich Schmerzmittel mit dem Wirkstoff Diclofenac. Dieser gehört zu den nichtsteroidalen Antirheumatika und hemmt die Bildung von Schmerztransmittern. So wird die Schmerzleitung unterdrückt. Diclofenac wirkt jedoch nicht nur schmerzstillend, sondern auch entzündungshemmend. So lassen sich Entzündungen, die im Zusammenhang mit einer Arthrose am Gelenk entstehen können, lindern.

Produktetipp



Schuppenflechte
NATÜRLICH BEHANDELN

Der Saalux® UV-B-Kamm setzt in der Lichttherapie ganz neue Massstäbe und bietet eine wirksame Alternative zu medikamentösen Behandlungen. Insbesondere den Betroffenen von Schuppenflechte oder Neurodermitis.

Sonnenlicht ist ein altes und bewährtes Mittel gegen entzündliche Erkrankungen der Haut. Deshalb ist auch die UV-Phototherapie seit Jahrzehnten ein effektives, anerkanntes Verfahren zur Behandlung verschiedener Hauterkrankungen wie Schuppenflechte (Psoriasis), Neurodermitis oder Vitiligo. Die UV-Strahlung wirkt auf die obersten Hautzellen und übt nach mehrmaliger Anwendung einen positiven Effekt auf das Regenerationsverhalten der Haut aus. Eingesetzt werden dabei ausgewählte Spektren wie unter anderem UV-B, das in geringem Masse auch im natürlichen Sonnenlicht vorkommt. Die Saalmann® medical GmbH & Co. KG weiss um die positive Wirkung der Lichttherapie, da sie sich seit Jahrzehnten mit dermatologischen Erkrankungen beschäftigt. Der deutsche Medizintechniker hat ein Produkt entwickelt, das ganz neue Massstäbe in der Lichttherapie setzt: den Saalux® UV-B-Kamm.

Effektiv und hygienisch

Es gibt bereits verschiedene Kämme, allerdings oft in schlechter Qualität und mit mühseligem Handling. Anders beim Saalux® UV-B-Kamm. Durch die grosse Bestrahlungsfläche und hohe Strahlungsintensität ermöglicht der Saalux® UV-B-Kamm eine effektive Behandlung. Dazu kommen das erleichterte Handling aufgrund des geringen Gewichts, die integrierte Filterscheibe, die den UV-Strahler vor Verschmutzung schützt, sowie der abnehmbare Kammaufsatz, der sich gut reinigen lässt. Auch in der Gebrauchstauglichkeit überzeugt der Kamm durch entscheidende Wettbewerbsvorteile: Der Kammaufsatz ist vollflächig und abnehmbar. Hierzu muss man wissen, dass sich mit der Zeit Schuppenreste am und im UV-Kamm ablagern und dort gerne verkleben. Das ist unhygienisch und unansehnlich. «Unser Kammaufsatz kann abgenommen und einfach gereinigt werden», erklärt Dr. Rolf Eilers, Geschäftsführer der Saalmann® medical GmbH & Co. KG.

Leichtere Anwendung dank Schutzbrille und Schuppenlöser

Der Saalux® UV-B-Kamm punktet auch in puncto Zubehör. Die rote Schutzbrille ist für das Tageslicht noch halbwegs durchlässig, wogegen man mit den typisch dunkelgrün gefärbten UV-Brillen fast nichts mehr sieht. Des Weiteren gibt es einen Schuppenlöser, der vor der Behandlung die Schuppen und den Schorf entfernt. Dadurch wirkt die Therapie deutlich schneller und die Anzahl der Behandlungen reduziert sich. «Der Schuppenlöser steht für eine ganzheitliche Behandlung, so wie sie in deutschen Fachkliniken praktiziert wird. Unsere Rezeptur kommt auch aus diesem Bereich», so Eilers. Der Saalux® UV-B-Kamm ist eine wirksame Alternative zu medikamentösen Therapien, weil er den positiven Effekt des Sonnenlichts nutzt. Zudem werden die Kosten von den meisten Krankenkassen übernommen. Betroffene besprechen sich am besten mit ihrem Hausarzt oder Dermatologen.

Online bestellen – zu Hause anwenden

Der Saalux® UV-B-Kamm inklusive Zubehör ist im Online-Shop der Berro AG erhältlich: www.gsund24.ch. Die Berro AG ist die Schweizer Vertriebspartnerin der Saalmann® medical GmbH & Co. KG. «Wir arbeiten schon seit Längerem mit dem deutschen Medizintechniker zusammen, weil uns dessen hochwertige Produkte überzeugen», sagt Produkt Manager Sergio Fontana.

gsund24.ch
Fühl dich gut.

Gratis Schuppenlöser

Damit wirkt die Therapie deutlich schneller und die Anzahl Behandlungen reduzieren sich. **Beim Kauf des Saalux® UV-B-Kamms schenken wir Ihnen den Schuppenlöser 75 ml im Wert von CHF 23.50.** Geben Sie bei der Bestellung unter Bemerkungen einfach folgenden Code an: **SLUX22**.

Jetzt bestellen auf www.gsund24.ch.

Die Arve IST IM Klimastress

Aromalife unterstützt die Ziele der Gletscher-Initiative und setzt sich damit für das Überleben der Arve ein. Die Arve inspiriert. Sie ist nicht nur Rohstoff – die Produkte von Aromalife sind von ihrem Duft beseelt.

Der Lebensraum der Arve wird durch die Klimaerwärmung bedroht. Untersuchungen zeigen, dass sie sich anpassen und in höhere Lagen steigen kann. Die Zeit wird aber knapp, denn die Arve lässt sich mit der Fortpflanzung Zeit und bildet erst im Alter von 40 bis 60 Jahren reife Zapfen. Gelingt es, den Temperaturanstieg zu verlangsamen, bekommt die Arve eine Chance.

Die Gletscher-Initiative engagiert sich für eine Klimapolitik zur Begrenzung des menschengemachten globalen Temperaturanstiegs auf 1,5 Grad Celsius. Deshalb spendet Aromalife bei entsprechend gekennzeichneten Arve-Produkten 3 Prozent des Verkaufspreises an die Gletscher-Initiative.

Kennzeichnung der betreffenden Produkte durch diesen Kleber:

«Zum Erhalt unserer Heimat wurde im Jahr 2019 die Gletscher-Initiative lanciert. Mit netto Null Treibhausgasemissionen bis 2050 und dem konsequenten Ausstieg aus den fossilen Energien können wir die Klimaerwärmung verlangsamen und damit uns und der Natur Zeit geben, sich anzupassen.
Der Klimaschutz bildet die wichtigste und sinnvollste Investition in zukünftige Generationen.»

GLETSCHER INITIATIVE

Wissenswertes über die Arven
Die Arve wächst langsam: für einen Meter braucht sie circa 20 Jahre. Mit ihrer unbeugsamen Lebenskraft trotzt sie über Hunderte von Jahren Sturm, Schnee und Polarkälte bis -40 °C. Deshalb nennen viele Menschen den urtümlichen Wetterbaum respektvoll «Königin der Alpen». In den Alpen bildet die Arve die obersten Wälder und klettert – mehr Strauch als Baum – bis in Höhen von 2500 Metern und darüber.

Einzigartiger Duft
Der Arvenduft ist eine komplexe Kombination von über 100 Inhaltsstoffen. In den Holzzellen gespeichert verströmen sie über Jahrhunderte den frischen, balsamischen Geruch. Das ätherische Öl beruhigt und energetisiert bei körperlicher und geistiger Erschöpfung. Es stärkt das psychische Gleichgewicht.

Erholung und Regeneration
Die beruhigende Wirkung des Arvendufts war schon unseren Vorfahren bekannt. So konnten zum Beispiel Wetterfühligkeit und Nervosität gelindert werden. Im Jahr 2003 machte eine Untersuchung des Human Research Instituts in der Steiermark die positive Wirkung von Arvenholz deutlich: Es schläft sich besser in einem Arvenzimmer. Die Herzfrequenz sinkt, Entspannung und Regeneration werden gefördert. Das ätherische Öl eignet sich hervorragend zur Raumluftreinigung.

Aromalife – eine duftende Erfolgsgeschichte
Aromalife stellt seit über zwanzig Jahren Produkte auf der Basis von 100 Prozent naturreinen ätherischen Ölen her. Unsere Rohstoffe stammen aus biologischem Anbau oder Wildsammlung und erfüllen höchste Qualitätsansprüche. Alle Produkte sind tierversuchsfrei und vegan. Die Pflanzenessenzen und Naturkosmetikprodukte werden in Handarbeit abgefüllt, um die natürliche Qualität der Pflanzen und Öle zu bewahren. Alle Produkte sind tierversuchsfrei und vegan.
Aromalife trägt auch soziale Verantwortung: Wir arbeiten mit sozialen Institutionen zusammen und bieten Menschen mit Beeinträchtigungen einen Arbeitsplatz.

aromalife.ch

Bei Müdigkeit und Erschöpfung

Manchmal hilft bei Müdigkeit ein ausgiebiges Gähnen und Strecken der Glieder. Obwohl nicht abschliessend geklärt ist, weshalb Menschen überhaupt gähnen, bewirkt es in der Regel einen kurzen Augenblick der Belebung. Wenn das keine Besserung bringt, helfen Spaziergänge an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und Strath Iron gegen Müdigkeit.

Der Mix macht`s

Der Eisenmangel ist der häufigste Vitalstoffmangel bei Menschen. Rund 30% bis 40% der Frauen weltweit sind davon betroffen. Da unser Körper Eisen nicht selbst produzieren kann, müssen wir es über die Nahrung aufnehmen. Idealerweise sollten wir bei der Nahrungsaufnahme darauf achten, tierisches wie auch pflanzliches Eisen zu kombinieren.

Eisen spielt in unserem Körper eine zentrale Rolle

Eisen ist der wichtigste Bestandteil der roten Blutkörperchen. Nur wenn genügend Eisen im Blut vorhanden ist, wird der menschliche Organismus optimal mit Sauerstoff versorgt. Ein ernährungsbedingter Eisenmangel entsteht, wenn der Bedarf nicht durch die Eisenaufnahme aus der Nahrung gedeckt werden kann.

Dies kann bei Blutverlust durch Menstruation, Operationen oder bei Problemen mit der Eisenaufnahme der Fall sein. Aber auch stillende Mütter, Schwangere, Leistungssportler*innen, Personen mit Zöliakie sowie Veganer*innen und Vegetarier*innen haben einen erhöhten Eisenbedarf.

Fehlt dem Körper Eisen, kann sich das durch chronische Müdigkeit, Konzentrationsmangel und Antriebslosigkeit, Haarausfall und brüchige Nägel bemerkbar machen. Eisen ist essenziell für einen normalen Energiestoffwechsel und daher eine wertvolle Unterstützung bei Müdigkeit und Erschöpfung. Ausserdem begünstigt Eisen eine normale kognitive Funktion.

Gut zu wissen

- Natürliche Eisenverbindung, die vom Körper gut aufgenommen werden kann
- Gute Verträglichkeit
- Vegan
- Zuckerfrei
- Geschmacksneutral
- Schweizer Produkt

Das Eisen in Strath Iron

- trägt zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- für einen normalen Energiestoffwechsel
- für eine normale kognitive Funktion

Neu: Strath Iron mit natürlichem Eisen

Die Neuheit basiert auf der fermentierten Kräuterhefe mit 61 Mikronährstoffen, natürlichem Eisen aus dem Koji-Pilz und Vitamin C aus der Acerolakirsche. Das Eisen kann dank der fermentierten Form gut vom Körper aufgenommen werden. Das natürliche Vitamin C und die fermentierte Kräuterhefe unterstützen die Aufnahme zusätzlich.

Mehr zu Strath Iron
bio-strath.com

Natürliche Prävention – das ganze Jahr über

Die Gesundheit ist ein hohes Gut, deren Erhalt durch natürliche Massnahmen unterstützt werden kann. Die Vital Linie von Biotta wurde speziell für diesen Zweck entwickelt und versorgt den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Wer gut auf seine Ernährung und einen gesunden Lebensstil achtet, kann durch Prävention viel erreichen. Genau bei diesem Thema setzt die Biotta Vital Linie an. Wie beim Schweizer Bio-Pionier üblich, bestehen die Säfte ausschliesslich aus biologisch angebauten Früchten und Gemüse und zu 100 Prozent aus direkt gepresstem Saft. Alle Säfte kommen ohne Zuckerzusatz und ohne künstliche Zusatzstoffe aus.

Vital dank Saft

Ob für die Abwehrkräfte, den Eisenhaushalt oder den Schutz der Zellen, die einzelnen Säfte der Biotta Vital Linie bestechen durch ihre individuellen Stärken. Zusammen bilden Sie ein bewährtes Paket für die natürliche Prävention. «Was die Vital Linie ausmacht, ist die geballte Kraft aus der Natur. Die Säfte mit ihren rein natürlichen Vitaminen, Nährstoffen und Spurenelementen sind ein echter Mehrwert für die Konsumentinnen und Konsumenten», sagt Urs Dietrich, Leiter Entwicklung bei Biotta.

So kann beispielsweise der Biotta Vital Eisen den Eisenhaushalt unterstützen. Die Schlüsselzutat dabei ist das Curryblatt. Dieses hierzulande eher unbekannte Gewürz (nicht zu verwechseln mit dem bekannten Currypulver) enthält von Natur aus hohe Mengen an Eisen. Der fruchtige Vital Immun deckt mit einem Glas (2 dl) bereits den kompletten Tagesbedarf an Vitamin C und 60 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin A. Und der angenehme Vital Kartoffel ist das natürliche Plus an basischem Gemüse und besonders mild und wohltuend.

Ab Mai 2022 erhält die Vital Linie Zuwachs vom neuen Vital Blutdruck. Der Vital Blutdruck ist eine natürliche Quelle von Kalium. Der Mineralstoff Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.

Mehr Infos zur Biotta Vital Linie finden Sie unter biotta.ch oder hier:

Oder lassen Sie sich in Ihrer Apotheke, Drogerie oder in Ihrem Reformhaus zu den Vorteilen der einzelnen Säfte beraten.

Die Biotta Vital Linie ist exklusiv in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

Die Biotta Vital Linie – ein gelungenes Paket für die natürliche Prävention.

Konzentration und Entspannung

Wie lange am Stück können Sie sich konzentrieren? «Eine erwachsene Person kann sich mittelfristig circa 60 bis 90 Minuten konzentrieren.»

Allerdings: Gerade während der Schul- und Prüfungszeit, einer Lernphase oder während langen Arbeitstagen brauchen wir unser Gehirn viel intensiver, als uns dies bewusst ist. Umso wichtiger ist es, dass wir speziell in diesen Zeiten gut auf unsere Hirngesundheit achten. Dabei zeigt die Forschung: Sowohl körperliche wie auch geistige Aktivitäten sind für unsere mentale Leistungsfähigkeit und unser Wohlergehen zentral.

5 Tipps, wie Sie die Konzentration steigern können:

- **Ernährung**
  Diese einfachen Faustregeln können Sie beachten:
  - 2 bis 3 Liter Wasser trinken.
  - 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte essen.
  - Genügend Getreideprodukte und proteinhaltige Lebensmittel zu sich nehmen.

- **Omega-3- und 6-Fettsäuren**
  Achten Sie auf ein ausgewogenes Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren-Verhältnis. Zum Beispiel mit fettreichem Fisch, Nüssen und Pflanzenölen. Falls dies nicht möglich ist, gibt es Nahrungsergänzungsmittel.

- **Entspannung**
  Entspannungsübungen wie Yoga, Pilates oder Meditation können Stress abbauen. Halten Sie inne und gönnen Sie sich und Ihrem Körper auch mal eine Pause.

- **Schlaf**
  Routinemässige Abendrituale und eine gesunde Schlafhygiene helfen gegen Konzentrationsstörungen und Nervosität. Zur Schlafhygiene zählen:
  - Regelmässige Schlafenszeit.
  - Angenehme Umgebung (Temperatur etwa 18 °C, gemütliches Schlafzimmer, keine elektronischen Geräte etc.).
  - Bett nur zum Schlafen nutzen.
  - Abends Nikotin, Alkohol, Koffein und ähnliche Substanzen vermeiden.

- **Bewegung**
  Nehmen Sie morgens und abends die Treppe oder fahren Sie mit dem Velo zur Arbeit. Bewegung an der frischen Luft hebt zudem die Stimmung. So fallen anstehende Aufgaben oder das Lernen gleich leichter.

- **Umgebung**
  Reduzieren Sie Ablenkungen in der Umgebung: das Smartphone weglegen oder stummschalten, den Fernseher im Hintergrund ausschalten und sich auf das Wesentliche fokussieren.

Entspannt und konzentriert mit gincosan® und zeller entspannung
Neben den erwähnten Tipps können auch pflanzliche Arzneimittel helfen. Zum Beispiel ist gincosan® ein Arzneimittel mit Ginkgo und Ginseng, welches bei nachlassender geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie schneller Ermüdbarkeit, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, Gedächtnis- und Merkschwäche eingesetzt wird.

Bei Prüfungsangst kann zum Beispiel das Arzneimittel zeller entspannung helfen. Die enthaltenen Extrakte aus Baldrian, Melisse, Pestwurz und Passionsblume lindern stressbedingte Beschwerden wie Nervosität, Unruhe- und Spannungszustände verbunden mit krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Weitere Informationen:
www.zellerag.ch
Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

Wenn die Seele schreit

Verletzlich zu sein, gehört zum Menschen. Manchmal sind Verletzungen so tief, dass man von einem Trauma spricht. Sich eines Traumas bewusst zu werden, ist schmerzhaft – aber eine Gelegenheit, Heilung zu erfahren und befreiter zu leben.

Eigentlich hatte ich den Sturz vergessen. Vergessen hatte ich die starken Schmerzen in den Armen. An einem Frühlingstag vor zehn Jahren war es gewesen, als ein Eichhörnchen auf die Strasse schnellte und ich überzeugt war, dass es nur am Leben bleibt, wenn ich sofort bremse. Das Eichhörnchen überlebte – mich jedoch katapultierte es vom Rad. Wegen des heftigen Aufpralls konnte ich meine beiden Arme danach kaum mehr bewegen. Viele sanfte, achtsame Bewegungen mit bewusstem Atmen sowie eine Riesenportion Geduld waren nötig, bis alles wieder fast wie vorher war – und ich dieses Erlebnis vergass.

Erfahrungen dahinter

Bis vor Kurzem. Berührungen und Dehnungen in einer therapeutischen Massage liessen die Erinnerungen aufflackern: Die Schmerzen im Arm meldeten sich zurück und zeigten, dass der Körper die Erfahrung gespeichert hatte – und sie durch die Berührungen getriggert worden war. Mir wurde bewusst, dass sich hinter dem Sturz – einer Form von Trauma – eine psychologische, biografische Komponente versteckt. Dass damit auch diese Erfahrung zusammenhängt, dass ich, obwohl es nicht meine Aufgabe ist, andere schützen will – und dabei selber zum Opfer werde. Dies geht auf meine Erfahrung als Kind zurück, als ich meine Bedürfnisse hinter jene meiner Mutter zurückzustellen pflegte. Im trügerischen Glauben, sie glücklich machen zu können.

Trauma bedeutet: Verletzung, Wunde. Diese kann sich wie folgt in Erinnerung rufen: Eine Erfahrung im aktuellen Leben löst aussergewöhnlich starke Emotionen aus, schüttelt einen durch. Die schützende Haut über einer Wunde wird aufgerissen und blutet. Manchmal sind die Emotionen so intensiv, dass man von emotionalem Fieber geschüttelt wird. Es ist einem nicht bewusst, woher der Grund für diese starke Reaktion von einem Trauma herrührt. Manchmal – bei starken Traumata wie Missbrauch und Gewalt – werden Symptome chronisch. Sie entwickeln sich zu einer posttraumatischen Belastungsstörung, die fachlicher Unterstützung bedarf.

Diffuse Erfahrungen

Glückliche Fügung ist, Traumata durch Biografiearbeit nach und nach zu erkennen und aufzuarbeiten. Manchmal bedarf es hierzu einer Psycho- oder Körpertherapie, einem Coaching, einer Familienaufstellung und so weiter. Häufig sind Erfahrungen in uns abgespeichert, die sich von unserem Bewusstsein abgespaltet haben und vermeintlich vergessen sind. Dann ist da ein Kloss, ein Klotz von Gefühlen, dessen Ursprung unbekannt ist. Oft gerät man in immer wiederkehrende Situationen, die einem das Leben schwer machen. Die man meidet oder aus denen man flüchtet – ohne genau zu wissen, warum. Man hat das Gefühl, von Diffusem getrieben zu werden, versteht die eigenen Gefühle, das eigene Verhalten nicht. Wir werden dann von unbewussten Mustern, die von traumatischen Erfahrungen herrühren, gesteuert. Sie haben mit dem Auslöser der Situation oft wenig zu tun.

So ging es mir des Öfteren, als ich – das Znacht auf dem Tisch – auf meinen Freund wartete. Er kam etwas später als angekündigt. Nicht dramatisch, aber es löste in mir eine Achterbahn von Gefühlen aus. Ich wurde unruhig, ungeduldig und nervös, war aufgewühlt, wütend, traurig, enttäuscht. Ein seltsames Sammelsurium an Emotionen, über das ich mich im Nachhinein wunderte. Diese Situation, auf der Wartebank einem Gefühlssturm ausgeliefert zu sein, erlebte ich etliche Male. Schliesslich kam ich dem Grund auf die Spur: Die Situation versetzte mich zurück in die Zeit, als ich als Junge sehnsüchtig und ängstlich auf die Rückkehr meiner Mutter wartete, die gerade arbeiten war. Mich erfasste ein Gefühl der Angst, dass meine Mutter nie mehr zurückkommen würde. Mich quälte der Gedanke daran, dass ihr etwas zugestossen sein könnte und dass ich jetzt für immer alleine sein würde. Beim Reflektieren stiess ich auf Spuren, die noch tiefer liegen – in die Zeit vor und nach meiner Geburt: Wie ich auf meinen Freund hatte meine Mutter häufig auf meinen Vater gewartet. Vergeblich. Mit dem warmen Abendessen, das wie ihr Herz erkaltete. Die emotionalen Berg- und Talfahrten meiner Mutter, die von meinem Vater von Stunde zu Stunde vertröstet wurde, scheine ich als Embryo und Baby ebenso erlitten zu haben.
Auch für meine Mutter war das stete Warten auf ihren Mann wahrscheinlich eine Retraumatisierung: Das Trauma wurde wieder aufgerüttelt. Meine Oma hatte meine Mutter vernachlässigt. Das erzählte mir meine Mutter eines Tages. Dieses Gefühl bemächtigte sich ihrer vermutlich immer wieder von Neuem, wenn mein Vater nicht auftauchte.

Erfahrungen über Generationen

Von der Grossmutter zur Mutter, zum Kind: Traumata können über Generationen weitergegeben werden. Man spricht dann von transgenerationalen Traumata. Sie können sich jedoch auflösen – wenn man sie als Betroffener erkennt und analysiert. Dies ist der erste Schritt. In einem zweiten lernt man, die Gefühle, welche diese mit sich bringen, liebevoll anzunehmen und sie ins Hier und Jetzt zu übertragen. Übertragen auf das Beispiel mit dem Warten, lernte ich mir Folgendes zu sagen: Es ist alles gut, mein Freund hat nur ein bisschen Verspätung, nichts weiter. Zudem: Ich bin nicht mehr der Junge, der ohne seine Mutter nicht leben kann – ich bin ein erwachsener Mann, der sich alleine zurechtfindet. Ich lernte, Erfahrungen meiner Mutter von

meinen Erfahrungen zu trennen: Sie ist von ihrer Mutter und ihrem Mann nicht beachtet und versetzt worden – nicht ich. All das ist lange her. Ich darf dies abschliessen und loslassen.

Heilende Erfahrungen

Um diese innere Ruhe, Versöhnung – das Heilen tiefer Verletzungen – zu erfahren, bedarf es der Geduld und Bereitschaft, den dafür nötigen Weg zu gehen, auch wenn er unbequem und schmerzhaft ist. So gelangt man immer tiefer, Schicht um Schicht – allenfalls bis zu jenen Wunden, die man von sich selber abgespalten hat. Erfahrungen, die einen so tief getroffen und erschüttert haben, dass man sie nur deshalb aushalten konnte, weil man sich von ihnen innerlich und körperlich entfernt hatte. Man hat die Notbremse gezogen, um sich vor dem immensen Schmerz zu schützen, indem man die Erfahrung von sich abtrennt. Als wäre es die andere Person, die diese schreckliche Erfahrung hat machen müssen. Auf diese Art verdrängt man die Erfahrung – vergessen ist sie aber nicht. Sie wirkt weiter unbewusst ins Leben hinein. Dem ist man jedoch nicht ausgeliefert. Man kann lernen, sich dem Verdrängten anzunähern, zum Beispiel über den Körper: sich auf ihn einzulassen, auf ihn zu hören. Achtsamkeits- und Atemübungen, Yoga, heilende Berührungen, Meditation sind hilfreich.
So ertastet man einen Raum, in dem feineres Wahrnehmen möglich ist, lernt Schmerzen anzunehmen und sie zu verstehen, sie in den Kontext der Erfahrungen, Emotionen und Gedankenmuster zu setzen. Man lernt sie zu lesen, indem man sich innerlich einen Schritt davon entfernt. Schmerzen sind Botschaften des Körpers, wenn die Seele schreit.

Ist man stark traumatisiert, ist dieser Zugang am Anfang häufig verschlossen. In einem ersten Schritt ist es hilfreich, den Körper präziser wahrzunehmen: zum Beispiel Sport zu treiben, sich viel zu bewegen. So können Betroffene zu ihrem Körper zurückfinden und wieder Freundschaft mit ihm schliessen. Falls man einen Zugang zu Träumen hat, können diese ein Schlüssel zur Heilung sein. Sofern dies möglich ist, erzählen jene Puzzleteile des Traumas eine Geschichte, an die man sich zu erinnern vermag. Erzählend können sich Erinnerungen konkretisieren. Betroffene können lernen, auf die Gefühle zu achten, die dabei auftauchen – und lernen, sie anzunehmen. Sei es im Gespräch mit nahen Freunden oder mit fachlicher Unterstützung.

Sich kreativ mit verletzenden Erfahrungen auseinanderzusetzen, sie aufzuschreiben, sie in einem Podcast aufzuzeichnen, sie zu malen, zu zeichnen, zu tanzen, Gedichte, Geschichten, Lieder zu schreiben, all das kann ebenso unterstützend wirken. Viele Menschen finden so einen Kanal, ihre Verletzungen in schöpferische Energie umzuwandeln.
Oft strahlen Menschen, die Schweres erlebt haben und gestärkt daraus hervorgingen, eine besondere Kraft aus – die andere berührt und ermuntert, sich liebe- und vertrauensvoll sowie heilsam mit ihren eigenen tiefen Verletzungen auseinanderzusetzen.

Marcel Friedli unterrichtet Yoga, absolviert eine Weiterbildung in Yogatherapie und arbeitet als Journalist. Er hat in Fribourg und Padova Journalistik und Geschichte studiert. friedlitexte.ch

Eigene Wurzeln stärken

Nicht allen Menschen ist eine behütete Kindheit vergönnt. Folgender Frage gilt es in diesem Zusammenhang auf den Grund zu gehen: Wie können sie später ihren Mangel an Fürsorge, Geborgenheit und Schutz ausgleichen?

Jolanda Neser (Name geändert) verweigert seit Jahren jeglichen Kontakt zu ihrer Mutter. Die heute 41-Jährige ist das Ergebnis eines kurzen, intensiven Ferienflirts. Der Vater lebt irgendwo im Ausland; Jolanda hatte nie Kontakt zu ihm und weiss auch kaum etwas über ihren Erzeuger. Sie kann ihrer Mutter nicht verzeihen, dass sie ihr so eine Kindheit zumutete. «Als Alleinerziehende hatte sie wenig Zeit für mich, ich war oft in der Obhut der strengen Grosseltern, die durchblicken liessen, dass ich besser nicht zur Welt gekommen wäre.» Sie vermutet, dass sich ihre Mutter für sie schämte. «Sie unternahm kaum etwas mit mir, im Zoo waren wir ganz selten und auch sonst haben wir kaum Ausflüge gemacht. Ich glaube, ich war ihr lästig. Durch mich bekam sie nicht so leicht einen Partner.»

Erschwerte Entfaltung

Manche Kinder bekommen nicht die nötige Zuwendung und Fürsorge, die für eine gesunde Entwicklung entscheidend sind. Gründe hierfür können unter anderem eine Suchterkrankung, eine Depression, eine Psychose oder ein anderes psychisches oder körperliches Leiden oder anderweitige schwierige Lebensumstände eines oder beider Elternteile sein. Unter Umständen müssen die Kinder sogar dazu beitragen, dass etwa eine Alkoholsucht gegen aussen verheimlicht wird; oder sie muntern die Mutter auf, wenn diese im depressiven Stimmungstief ist. Dabei werden die Rollen tragisch vertauscht: Die Kinder müssen den Eltern Schutz geben, dabei würden sie ihn ja selber benötigen, um sich in einer stabilen Umgebung entfalten zu können. Um sich im Leben gut zu verwurzeln, ist ein Kind neben Nahrung, Kleidung und Körperpflege auch auf seelische Versorgung und auf Bestätigung angewiesen. Vernachlässigte Mädchen und Jungen entwickeln sich körperlich langsamer, sie entfalten ihre geistigen Anlagen zögerlicher, ihre sprachliche Ausdrucksfähigkeit und auch ihre Sozialkompetenz sind eingeschränkt und sie neigen eventuell zu Verhaltensstörungen. Zudem sind diese Kinder anfälliger für die negativen Auswirkungen von Stress. Als Folge davon ist ihre Immunabwehr schwächer; Stresshormone im Übermass schwächen das Immunsystem.

Mädchen und Jungen, denen es an elterlicher Fürsorge mangelt, müssen oft zu viel Verantwortung für sich selbst und womöglich für jüngere Geschwister übernehmen. Sie sind häufig mit ihrer Aufgabe überfordert, andererseits entwickeln sie viel praktische Lebenskompetenz. Besser wäre es, behutsam in die Bewältigung von Herausforderungen eingeführt zu werden. Die Kinder würden Menschen benötigen, die sie bei Bedarf trösten, ermutigen, ihnen Wertschätzung vermitteln, mit ihnen einfühlsam über ihre Erlebnisse und ihre Ängste sprechen – und ihnen geduldig den Weg ins Erwachsenenleben zeigen, beispielsweise bei der Suche nach einer Lehrstelle. Doch dazu sind ihre Eltern aus körperlichen und/oder psychischen Gründen nicht in der Lage.

Wenn Kinder unzureichend gefördert und begleitet werden, entfalten sie oft nur einen Teil ihrer Persönlichkeit, während andere Anteile wenig wachsen können. Sie wirken oft sehr ernst, ihnen geht die spielerische Ungezwungenheit ab. Die unzureichende Elternschaft kann unterschiedliche Langzeitfolgen haben, etwa ein wenig robustes Selbstvertrauen, Zurückhaltung beim Eingehen von Beziehungen, wiederkehrende Verstimmungszustände, Verbitterung oder erhöhte Krankheitsanfälligkeit. Vereinzelt kommt es auch zu Missbrauch von Medikamenten, Alkohol oder Drogen. Das Gefühl, als Kind nicht geliebt worden, sondern den Eltern gleichgültig oder sogar lästig gewesen zu sein, kann sich auch Jahre später schmerzhaft bemerkbar machen. Betäubungsmittel dämpfen zwar die unangenehmen Gefühle und Erinnerungen, gleichzeitig verhindern sie jedoch die Entfaltung der Persönlichkeit und schaffen zusätzliche Schwierigkeiten. In der Folge verstärkt sich das Gefühl, auf der Verliererseite des Lebens zu stehen und Opfer eines unbarmherzigen Schicksals zu sein. Unter Umständen suchen diese Menschen bei Personen nach Liebe und nach Halt, die sie ausnützen und keinen wertschätzenden und respektvollen Umgang mit ihnen pflegen.

Selbstfürsorge lernen

Wer nie Fürsorglichkeit und Wertschätzung erfahren hat, muss im Erwachsenenalter lernen, mit sich selbst liebevoll umzugehen. Häufig erfordert das viel Geduld. Menschen, die als Kinder wenig Aufmerksamkeit, Fürsorge und Geborgenheit erleben durften, müssen als Erwachsene einüben, sich diese selbst zu schenken. Dies kann ein längerer Prozess sein; die Betroffenen dringen damit in eine Erfahrungswelt vor, in der sie sich anfänglich noch wenig auskennen. Manche Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang von «Nachbeelterung»: Damit sind jenes Mitgefühl, jene Fürsorge und jene Anerkennung gemeint, welche die damaligen Kinder von ihren Eltern nicht bekommen haben.

Wachteleier?
Eine erstaunliche Geschichte

Die alten Chinesen gehörten zu den ersten, welche die gesundheitlichen Vorteile von Wachteleiern entdeckten, die seit langem als Heilmittel gegen Asthma verwendet werden[1].

Jahrhunderte später, Anfang der 1970er Jahre, machte ein französischer Arzt namens J.C. Truffier folgende Beobachtung: Bauern, die eine bestimmte Unterart der japanischen Wachtel züchteten, wiesen weniger Allergiesymptome auf als die allgemeine Bevölkerung im gleichen Gebiet[2].

Ein Wachtelzüchter stellte fest, dass bei seinem Ehepartner und Angestellten das bestehende Asthma und die allergiebedingte Atemnot durch den Verzehr von Wachteleiern abnahmen. Ein anderer Wachtelzüchter, der erfolgreich mit dieser Behandlung an seiner eigenen Familie und seinen Freunden experimentierte, bestätigte diese Beobachtung[3].

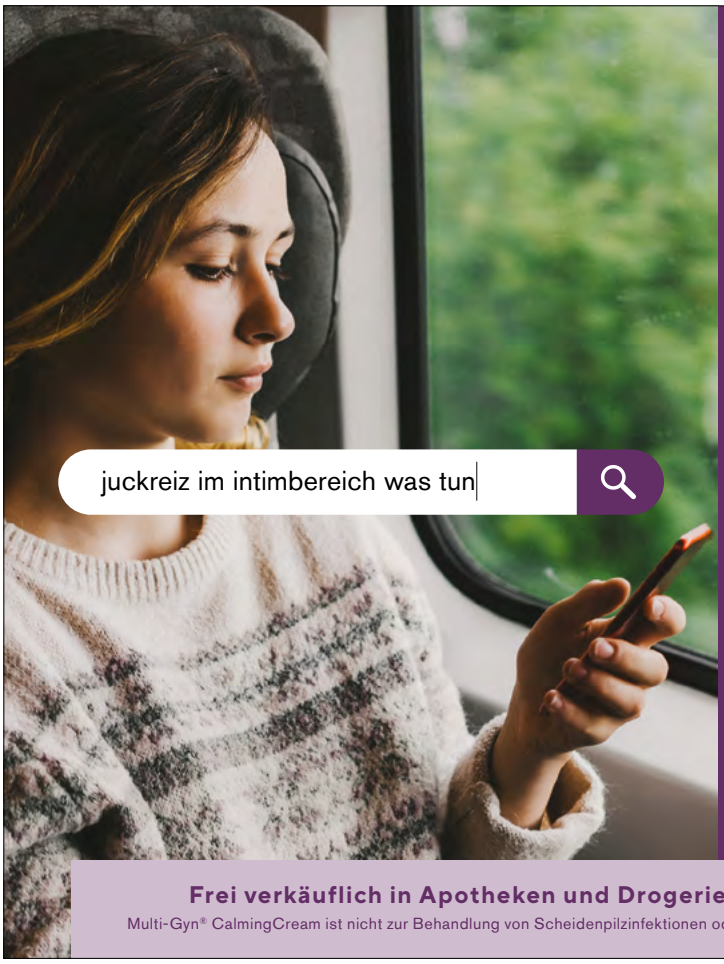
Dr. Truffier, der zu dieser Zeit über 200 Allergiespezialisten beaufsichtigte, wies seine allergischen Patienten an, mit dem Verzehr von Wachteleiern zu beginnen. Dies, um festzustellen, ob der Verzehr von Wachteleiern wirklich eine Verbesserung der Gesundheit von Allergikern verursachte. Heute geben mehrere Studien[4, 5] einen Hinweis darauf, dass Ovomucoid von Wachteleiern bei allergischen Symptomen helfen kann.

Tipps bei Heuschnupfen:
- Im Freien eine Sonnenbrille tragen.
- Augenlider am Abend reinigen.
- Am Abend die Haare waschen.
- Die Nase mit einer Salzwasserlösung spülen.

Quellen:
[1]Docteur Jean-Michel Guillery; L'asthme et l'œuf de caille Le principe actif découvert; article publié dans : «IMPACT MEDECIN» février 1980, n°35.
[2]Vergnaud S. et al. 2007; Inhibitory effect of the Japanese quail's egg ovomuoid on the trypsin and humane elastase activity. «La Medicina Biologica».
[3]Truffier J.C.; Approche thérapeutique de la maladie allergique par ingestion d'oeufs de caille. «La Clinique», 1978.
[4]Truffier et al.; Compositions comprising ovomucoid fraction of white of quail's egg. «United States Patent», 1978.
[5]Benichou AC et al.; A proprietary blend of quail egg for the attenuation of nasal provocation with a standardized allergenic challenge: a randomized, double-blind, placebo-controlled study; Food Sci Nutr. 2014 Nov; 2(6): 655–63. doi: 10.1002 fsn3.147. Epub 2014 Jul 20.

Similasan Pollen-Blocker Kaugummi
- Macht nicht müde
- Mit Ovomucoid und Zink
- Für Erwachsene und Kinder

Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden.



Genug gesucht!

Multi-Gyn® CalmingCream
bei juckender und trockener Haut im Intimbereich
✓ Mild und parfümfrei
✓ Dermatologisch getestet
✓ Für die tägliche Anwendung, auch nach der Intimrasur

NEU!

www.multi-gyn.ch

Multi-Gyn®
FÜR IHRE INTIMGESUNDHEIT

Frei verkäuflich in Apotheken und Drogerien! Multi-Gyn® CalmingCream, PHC: 7810636
Multi-Gyn® CalmingCream ist nicht zur Behandlung von Scheidenpilzinfektionen oder bakterieller Vaginose geeignet. Nur zur Anwendung im äusseren Intimbereich.

Sich ab und zu ein kleines Vergnügen zu gönnen, sich auch für kleine Erfolge selbst zu loben und sich selbst Missgeschicke zu verzeihen, entspannt die Beziehung und wirkt ähnlich wie Dünger bei einer Pflanze: Es steigert die Lebenskräfte. Wer mit sich selber freundlich, nachsichtig und wohlwollend umgeht, überfordert sich weniger, steht für seine Rechte und für seine Bedürfnisse ein und löst sich aus Beziehungen, die schaden. Es verändert auch das Auftreten. Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl werden nicht so leicht zum Spielball von destruktiven Personen, die sie ausnützen wollen.

Wie die neuere Hirnforschung ergab, besitzt der Mensch zwei Arten von Gedächtnis: Das eine ist dem Verstand zugänglich, das zweite wird vor allem von emotionalen Erfahrungen geprägt. Letzteres kann die Stimmungen, die innere Haltung sowie das Lebensgefühl beeinflussen und ist dem Bewusstsein kaum zugänglich. Wenn es vor allem durch unerfreuliche und schwierige Erfahrungen geprägt ist, kann es sich wie ein dunkler Schatten über den Alltag legen.

Allerdings können die belastenden Inhalte nachträglich abgeschwächt und ausgeglichen werden; damit wächst das Vertrauen ins Leben, es steigt die Grundstimmung sowie die Lebensqualität. Dazu ist es wichtig, immer wieder positive Erlebnisse aufmerksam zu geniessen, etwa ein gutes Gespräch mit Freunden, einen üppig blühenden Garten, einen lauen Sommerabend, eine freundliche Verkäuferin, einen Spaziergang, angenehme Musik, hilfsbereite Nachbarn, das Schnurren einer Katze, ein schmackhaftes Menü und vieles mehr. Die angenehmen Seiten des Lebens intensiv zu erfahren, wirkt wie ein Dämpfer gegen die belastenden Erlebnisse in der Vergangenheit. Wenn zusätzlich jeden Abend drei wohltuende Erfahrungen aus dem Tagesverlauf notiert werden, verstärkt sich die Wirkung der Selbstbestätigung.

Menschliche Werte kultivieren

Im Weiteren lohnt es sich, sich über tatsächliche Werte Gedanken zu machen. Via Werbung und Medien entsteht der Eindruck, körperliche Attraktivität, trendige Kleider, Wohneigentum, Luxusferien und dergleichen sorgten für grosses Lebensglück. Wie Forschungen ergeben haben, erreichen jene Menschen die höchsten Werte an dauerhafter Lebenszufriedenheit und Gesundheit, die gut in eine Familie, in ein Wohnquartier, in einen Verein, in eine Sportmannschaft, in eine Kirchgemeinde und Ähnliches integriert sind. Um sich gut in eine Gemeinschaft zu integrieren, braucht es kaum materiellen Besitz; vielmehr sind menschliche Werte wie Fürsorglichkeit, Kollegialität, Zuverlässigkeit, Kompromissfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen, Toleranz, Humor und Offenheit entscheidend. Gerade Menschen, die selbst zu wenig menschliche Qualitäten erlebt haben, entwickeln oft eine besondere Sensibilität dafür, pflegen sie und werden dadurch zu besonders angenehmen Mitmenschen.

Adrian Zeller

Gut SCHLAFEN – ERHOLT *erwachen*

Gesunder Schlaf ist zentral für unser Wohlbefinden und die wichtigste Quelle für unsere Erholung.

Nur wer gut schläft, kann aktiv am Leben teilnehmen. Das Gute: Schlaf- und Wachstörungen sind behandelbar. Sie sind individuell und sollten interdisziplinär betrachtet werden. Das Leistungsangebot von Zurzach Care Klinik für Schlafmedizin ist genau darauf ausgerichtet. Wir blicken auf über 25 Jahre Erfahrung zurück und sind eine der grössten Schweizer Kliniken zur Prävention, Diagnose und Behandlung von Schlaf- und Wachstörungen.

Patientinnen und Patienten ab sechs Jahren werden bei uns individuell abgeklärt sowie ambulant, stationär oder mittels begleiteter Online-Therapie behandelt. Unser Ziel ist es, Patientinnen und Patienten möglichst schnell und nachhaltig zu einem gesunden, erholsamen Schlaf zu führen.

Der erste Schritt zur Behandlung besteht in der Anamneseerhebung und der korrekten Diagnose. Unabhängig davon, ob eine ambulante oder eine stationäre Behandlung angezeigt ist, finden wir für unsere Patientinnen und Patienten die passende Therapie.

Über 90 verschiedene Störungen können den Schlaf und auch das Wachsein beeinflussen. Bei anhaltenden Schlafstörungen empfehlen wir daher dringend, das Gespräch mit dem Hausarzt zu suchen oder sich direkt bei uns anzumelden: zurzachcare.ch/schlafmedizin/online-anmeldung

Gerne begrüssen wir Sie an einem unserer drei Standorte in Bad Zurzach, Luzern oder Zürich.

ZURZACH Care Klinik für Schlafmedizin
Bad Zurzach
ksm@zurzachcare.ch
Tel. +41 56 269 60 20
zurzachcare.ch/schlafmedizin

Wenn es Küken regnet

Ist da eben etwas Dunkles vom Himmel gefallen? Vorbei an meinem Wohnzimmerfenster im dritten Stock? Wupp ...wupp ... wupp-wupp ... wupp ... Eine Erklärung dafür habe ich auf die Schnelle keine. Also Augen reiben und kurz überlegen: Kann das denn überhaupt sein? Beim Blick aus dem Fenster dämmert es mir langsam. Unten auf der Strasse watschelt eine Stockente mit Küken umher. Offensichtlich haben sich die Kleinen gerade todesmutig von jener Dachterrasse gestürzt, auf der sie ihre Mama ausgebrütet hat. Jetzt wollen sie ihr zum Zürichsee ans Wasser folgen – auf der Strasse quer durch die Stadt! Szenen, die sich während der Brutzeit in Zürich täglich abspielen. Bislang wusste ich davon allerdings nichts. Einer, der das genau kennt, ist Patrick Huber von der Stiftung TierRettungsDienst. Seit sechs Jahren ist er hauptberuflich Tierrettungsfahrer und hilft Entenfamilien in Not wie «meiner». Über zweihundertmal im Jahr rücken er und sein Team aus, um sich um Stadtenten zu kümmern. Im Kanton Zürich, aber auch in anliegenden Gebieten. In einem Gespräch erklärt er, was es bei Rettungsaktionen im städtischen Getümmel zu beachten gilt:

Herr Huber, warum brüten Enten auf Dächern und Dachterrassen – mitten in der Stadt?
Durch Überbauungen schrumpft der Lebensraum vieler Tiere. Manche Arten wie beispielsweise die Stockente sind jedoch sehr anpassungsfähig und weichen auf andere Gebiete aus. Es handelt sich bei ihnen um sogenannte «Kulturfolger», das bedeutet, sie folgen dem Menschen in seinen Lebensraum und nutzen dadurch gewisse Vorteile: So ist die Stockente auf einem Hausdach zum Beispiel besser vor Feinden geschützt.

In welchen Monaten brüten Stockenten?
Das ist aufgrund des Klimawandels mittlerweile schwierig zu sagen. Normalerweise beginnt die Saison etwa Mitte März und dauert bis Ende September. Es gibt bereits im Februar brütende Enten. Gelegentlich kommt es zudem vor, dass sie zweimal im Jahr Nachwuchs bekommen.

Wie läuft die Brutphase grundsätzlich ab?
Die Brutzeit selbst dauert etwa 28 Tage, wobei sich die Mutter alleine um den Nachwuchs kümmert. Innerhalb eines halben Tages schlüpfen dann zwischen sechs und sechzehn Küken. Anfangs sind sie natürlich noch nass, weshalb die Mutter zunächst sechs bis zwölf Stunden auf ihnen sitzen bleibt. So kann der Nachwuchs erstmal trocknen. Dann fängt sie auch schon an, die Federchen einzufetten. Das ist wichtig, denn ohne Fett würden die kleinen Enten im Wasser untergehen.

Wann macht sich die Entenfamilie auf den Weg zum nächsten Gewässer?
Das geht relativ schnell, die Enten sind sogenannte «Nestflüchter». Sie kommen schon mit Flaum auf die Welt, können bereits sehen und hören. Sind alle Kükenfedern gründlich eingefettet, geht der Marsch zum Gewässer los: Die Mutter fliegt vom Hausdach hinunter auf die Strasse und fordert die Kleinen mit einem Lockruf auf, ihr zu folgen. Die Küken klettern aus dem Nest, watscheln zur Dachkante und springen dann nacheinander zu ihr hinunter.

Bis zu welcher Höhe können Küken einen solchen Sturz in die Tiefe überleben?
Ich habe es bereits erlebt, dass Tiere den Sprung von sechsgeschossigen Gebäuden überlebt haben. Während des Sprungs spreizen sie ihre Schwimmhäute und schlagen mit ihren Flügelchen schnell auf und ab. Dadurch wird die Landung abgedämpft und ist verhältnismässig weich. Zudem sind sie sehr leicht. Vereinzelt kommt es vor, dass sich ein Küken verletzt und stirbt.

Wie sollte reagiert werden, wenn bemerkt wird, dass eine Ente auf dem Dach brütet?
Wenn beobachtet wird, dass eine Ente immer wieder auf das Dach fliegt und versucht, sich dort ein Nest zu bauen, kann zunächst versucht werden, sie wegzuscheuchen. Sinnvoll ist es vor allem, potenzielle Nistmöglichkeiten mit einem Netz oder einer Folie abzudecken. Besonders gerne brüten Enten in bepflanzten Blumentöpfen. Ich habe es allerdings auch schon erlebt, dass sie auf einem Plastiksack mit Pflanzerde sassen. Wenn sie bereits Eier gelegt haben, ist es verboten, sie zu stören. Dann muss abgewartet werden, damit die Ente ausbrüten kann. Enten sind Wildtiere, auch wenn sie in unserer Nähe leben. Das bedeutet, sie sollten grundsätzlich in Ruhe gelassen und weder Futter noch Wasser erhalten. Leider finden es viele Leute lustig, wenn sie Enten haben und gehen dicht ran. Doch das stresst die Tiere. Genauso wenig sollte eingegriffen werden, wenn bemerkt wird, dass die Eier alleine im Nest liegen. Das ist normal. Zweimal am Tag geht die Entenmutter auf Futtersuche und ist jeweils bis zu einer Stunde unterwegs.

Kommen Enten immer wieder an ihre alten Brutstellen zurück?
Ja. Wenn möglich brüten sie jedes Jahr am selben Ort.

Was sollte getan werden, wenn die Mutter mit ihren Küken bereits zum nächsten Gewässer losläuft?
Wenn sich die Entenfamilie schon auf den Weg gemacht hat, sollte am besten die Polizei informiert werden, die die Enten dann durch die Stadt begleitet. Die Mutter weiss zwar, wo sich das Wasser befindet, wählt aber nicht unbedingt die «günstigste» Route. Womöglich läuft sie in eine Sackgasse. Es ist daher hilfreich, sie zu lotsen. Auch wir vom TierRettungsDienst machen das so. Als Passant kann zum Beispiel eine Jacke zur Hilfe genommen werden, um die Enten damit in die gewünschte Richtung zu treiben. Dabei sollten Passanten der Entenmutter nicht zu nahekommen – sonst fliegt sie weg. Dann kann es durchaus länger dauern, bis sie sich wieder zurück zu ihrem Nachwuchs traut. Sie wird erstmal länger in der Luft kreisen und ihren Nachwuchs rufen. Falls das Gewässer bereits in Sichtweite ist, könnten die Küken in ein offenes Behältnis gesetzt und direkt zum Wasser getragen werden. Jungtiere und Mutter müssen währenddessen in Kontakt bleiben können. Am Ufer gilt es so lange zu warten, bis die Mutter zu ihren Küken zurückgekehrt ist. Erst dann sollten die Kleinen aus dem Behältnis genommen werden, damit sie nicht panisch und orientierungslos auseinanderrennen.

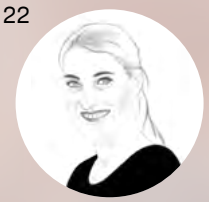
Werden die Vogelküken nicht von der Mutter verstossen, wenn sie mit blossen Händen angefasst werden?
Grundsätzlich sollte vermieden werden, Wildtiere direkt anzufassen. Vögel haben allerdings keinen besonders guten Geruchssinn, und ihre Akzeptanz bezüglich Fremdgerüchen ist gross. In der Regel nehmen Elterntiere ihre Jungen wieder an. Vereinzelt schmuggeln wir Entenmüttern sogar fremde Küken unter: Es gibt Einsätze, bei denen wir einzelne Jungtiere finden, die zum Beispiel bei einer Stadtdurchquerung in einen Gullyschacht gefallen sind. Diese Tiere kommen dann zu uns ins Tierheim, bis wir zur nächsten Entenfamilie gerufen werden.

Ist es ratsam, als Laie zu versuchen, eine Entenmutter einzufangen?
Nein, dafür sollte Hilfe geholt werden. Stockenten können enorme Kräfte entwickeln und man muss beherzt zupacken. Zudem sollte bedacht werden, dass sie wie ein Helikopter senkrecht losfliegen können. Entwischt ein Muttertier, ist es mühsam, die ganze Familie wieder zusammenzubringen. Dieser Stress sollte den Tieren erspart bleiben.

Wie oft wird der TierRettungsDienst für Enteneinsätze gerufen?
In der Brutsaison rücken wir drei- bis fünfmal täglich aus. Das ist Stress pur. Es geht quasi von einer Entenfamilie zur nächsten. Zwischendurch sind wir froh, wenn wir zur Abwechslung ein anderes Tier retten können. (lacht)

Wie gehe ich vor, wenn ich bezüglich Enten Hilfe brauche?
Entweder Sie rufen die Polizei (117) oder Wasserschutzpolizei, die uns weitervermittelt. Oder Sie melden sich direkt beim TierRettungsDienst. Wir sind 24 Stunden täglich und an 365 Tagen im Jahr erreichbar.

Stiftung TierRettungsDienst – Leben hat Vortritt
Lufingerstrasse 1, 8185 Winkel
Tel. 044 864 44 00
Info@tierrettungsdienst.ch
www.tierrettungsdienst.ch
Notfallzentrale: 044 211 22 22



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

Renaturiert

«Das Leben schläft in den Steinen, atmet in den Pflanzen, träumt in den Tieren und erwacht in den Menschen.»

... und als der Mensch erwachte, begann er das schlafende, atmende, träumende Leben zu zerstören. So könnte man dieses Sprichwort, das auf einer Informationstafel am Ufer des renaturierten Inn im Engadin steht, fortsetzen. Irgendetwas müssen wir an der biblischen Anweisung, uns die Erde zu unterwerfen und über die Tiere zu walten, missverstanden haben. Denn wer Herrschaft ausübt, hat auch die Pflicht, gut für die Untertanen zu sorgen und darf sie nicht ausbeuten bis hin zur Vernichtung.

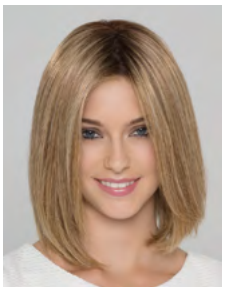
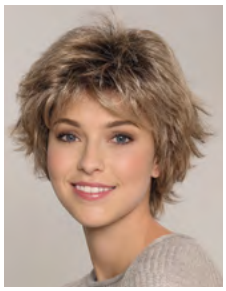
Allzu viel Rücksicht konnten sich unsere Vorfahren allerdings nicht leisten. Wilde Tiere waren eine echte Bedrohung, sie mussten getötet werden, und Überschwemmungen führten zu Hungersnöten, sodass die Flüsse eingedämmt und in künstliche Betten gezwungen wurden. Das sei unseren Ahnen verziehen, es ging bei ihnen ums nackte Überleben. Unsere Generation hingegen rottet aus, zerstört die Natur aus reiner Profitgier und in vollem Bewusstsein und entzieht unseren Nachkommen damit die Existenzgrundlage. Gut, dass es auch Gegenbewegungen wie Bemühungen, friedlich mit und nicht gegen die Natur zu leben, gibt. Wie im Engadin, wo der Inn, dieser Leben spendende Fluss, der hoch oben in den Bergen als Wildbach entspringt und zu einem majestätischen Strom anwächst, mit grossem finanziellem Aufwand renaturiert wird – in den natürlichen Zustand zurückgeführt, der Natur gewissermassen zurückgegeben. Er darf sich seinen Lauf selbst suchen, sich ausbreiten, mäandern, bei Hochwasser die Auen überfluten.

Ich wandere gern seinem Ufer entlang. Er vermittelt mir ein Gefühl von Freiheit, Grenzenlosigkeit, in seinen natürlichen Nischen auch von Geborgenheit und in der Vielfalt der Tiere, die sich dort wieder angesiedelt haben, Ermutigung und Zuversicht, dass es uns um fünf vor zwölf doch noch gelingen könnte, die drängenden Umweltprobleme zu lösen und das Fortbestehen der Menschheit zu sichern. Und wenn nicht ... Der Inn ist mir in seinem steten Fliessen auch ein Symbol des ewigen Kreislaufs, der Unendlichkeit, des Lebens, unseres Planeten und des Alls. Mit oder ohne Spezies Mensch, das ist dem Inn egal. Und egal ist es auch den Kieselsteinen, Tamarisken, Libellen, Äschen, Wasseramseln, Kreuzottern und Bibern.

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

Bereits seit über 30 Jahren sind die Zweithaarspezialisten der «Perückeria» als Kompetenz-Zentrum für Haare bestens bekannt.

Moderner Haarersatz aus Spezialistenhand ist unsichtbar.

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 Strassenkreuz 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 Zweithaarspezialist*innen 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

Eitelkeit

Sorgen Sie sich gelegentlich um Ihre eigene Schönheit, Ihr Aussehen oder Ihre Attraktivität? Oder anders gefragt: Sind Sie eitel?

Wie viel Eitelkeit ist normal?
Die Schuhe auf Hochglanz poliert, ein extravaganter Anzug und eine farbige Krawatte aus edelsten Stoffen, eine Armbanduhr, die mehr gekostet hat als ein bürgerliches Auto, die Haare perfekt frisiert, die Augen hinter einer Designer-Sonnenbrille versteckt. Dazu ein cooles Lächeln, ausschliesslich gemächliche und elegante Bewegungen, meist in Begleitung von hübschen Damen, natürlich unterwegs in den nobelsten Karossen und in den teuersten Hotels. So präsentieren sich gewisse Herren in unserer modernen Welt. Dass in der Finanzbranche tätige Männer nicht mit zerrissenen Jeans und einem günstigen T-Shirt aus der Dominikanischen Republik herumlaufen können, ist ja verständlich. Doch scheint es, dass sich gewisse Herren um ihr Aussehen, ihre Schönheit, ihre Attraktivität und ihren Körper in einem Ausmass sorgen, welches das Normale bei Weitem übersteigt. Eitelkeit nennt man das.

Ob das immer gut endet? Wahrscheinlich nicht, wie folgende Anekdote zeigt: Nach einem Herzinfarkt wird eine ältere Dame ins Spital eingeliefert. Während einer tiefen Ohnmacht hat sie ein Nahtoderlebnis. Sie trifft Gott. «Du lieber Himmel», sagt die Dame, «bin ich jetzt schon tot?» Mit gütiger Stimme antwortet Gott: «Nein. Zudem hast du auch keinen Grund, dich zu fürchten. Du sollst noch weitere 40 Jahre glücklich leben können.» Ein paar Wochen nach ihrer Genesung geht sie für ein paar Tage ins Spital. Sie lässt sich ihr Gesicht liften, ihre Oberweite vergrössern, das Fett an den Beinen absaugen, ebenso lässt sie sich ihre Lippen formen, die Falten entfernen und schliesslich auch noch die leicht gekrümmte und etwas zu grosse Nase korrigieren.

«Wenn ich doch noch 40 Jahre zu leben habe», sagt sie sich, «möchte ich doch auch das Beste daraus machen. Und zum Besten gehört doch auch, dass ich gut aussehe.» Ein paar Tage nach all diesen Eingriffen verlässt die Dame das Spital. Doch vor dem Spital wird sie von einem heranrasenden Krankenwagen überfahren und ist sofort tot. Sekunden später steht sie wieder vor Gott. «Mein lieber Gott», sagt sie, «vor Wochen hast Du mir versprochen, dass ich noch 40 Jahre leben darf. Doch jetzt bin ich schon tot. Was ist denn eigentlich los?» Darauf antwortet Gott: «Nun, das stimmt, das habe ich dir versprochen. Und es tut mir auch schrecklich leid. Aber ich habe dich einfach nicht wiedererkannt ...»

Schmale Grenzen
Wo liegt die Grenze zwischen Konsequenz und Sturheit? Wo liegt die Grenze zwischen Hilfsbereitschaft und Aufopferung? Oder wo liegt die Grenze zwischen Kommunikationsfreudigkeit und Schwatzhaftigkeit? In vielen Bereichen des Lebens ist es nicht ganz einfach zu definieren, wo die Grenze zwischen einem «normalen» und einem «abnormalen» Verhalten liegt. So auch bei der Eitelkeit. Freude zu haben am eigenen Körper, an der eigenen Schönheit, zu schauen, dass man attraktiv ist (und bleibt), ist doch absolut in Ordnung. Doch man kann es auch übertreiben. Wo sich dieser Punkt befindet, ist kaum definierbar. Er hängt von den Umständen, der Zeit und der gesellschaftlichen Ordnung ab. Und letztlich ist eine Beurteilung ja immer etwas Individuelles. Was die einen noch als angebracht betrachten, ist für andere schon masslos.

Kann Eitelkeit auch positiv sein?
«Der Mensch besteht aus Knochen, Fleisch, Blut, Speichel, Zellen und Eitelkeit.» Dieser doch recht zynischen Bemerkung von Kurt Tucholsky wäre eigentlich zu entnehmen, dass wir alle mehr oder weniger eitel sind. Schlimmer noch: Wir ärgern uns über die Eitelkeit anderer, weil wir es selbst sind. Dieser Meinung jedenfalls war Friedrich Nietzsche: «Die Eitelkeit anderer geht uns nur dann wider den Geschmack», meinte er, «wenn sie wider unsere Eitelkeit geht.» Dass das Thema übrigens schon recht alt ist, beweist auch ein Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach: «Die Wunden, die unserer Eitelkeit geschlagen werden, sind halb geheilt, wenn es uns gelingt, sie zu verbergen.»

Mit Sicherheit aber hat die Eitelkeit Hochkonjunktur seit der Erfindung des Fernsehers. Hier wollen doch alle schön sein, und hier treiben der Drang und das Bedürfnis nach Attraktivität und Schönheit manchmal seltsame Blüten. Nicht wenige Zeitgenossen sind denn auch der Auffassung, dass sich die eitelsten Personen nicht in der Modewelt, sondern vielmehr im Fernsehen tummeln. «Eitle Fernsehjournalisten», sagte Ernst Probst, «halten sich für mindestens ebenso bedeutend wie ihre prominenten Interviewpartner.»

In der christlichen, besonders in der katholischen Theologie, zählt die Eitelkeit übrigens zu den Sieben Todsünden. Die Eitelkeit lenke das Denken des Menschen von Gott ab und hin zu sich selbst, zu seinem Körper, seinem Äusseren, seinen Trieben und Bedürfnissen. Nicht ganz so tragisch betrachtet es George Sand. Sie gewinnt der Eitelkeit sogar einen

positiven Aspekt ab: «Nach der Liebe ist die Eitelkeit die schönste Leidenschaft des Menschen. Sie zwingt uns, gut zu sein, aus dem Drang heraus, so zu scheinen.»

Männer und Frauen im Vergleich

In einem Seminar zum Thema «Zeit- und Arbeitsplanung» entflammte eine Diskussion darüber, wie viel Zeit wir jeweils morgens im Bad vor dem Spiegel verbringen. Die Unterschiede waren frappant: Den Minusrekord nahm ein Mann für sich in Anspruch (zwei Minuten duschen, zwei Minuten abtrocknen, zwei Minuten rasieren, zwei Minuten Zähne putzen). Das Maximum erreichte eine Dame: 90 Minuten verwende sie jeden Morgen, um sich zu pflegen, zu schminken und schön zu machen. Klar, Frauen legen in der Regel grösseren Wert darauf, sich äusserlich auf Hochglanz zu polieren.

So könnte man meinen, dass sie dementsprechend eitler seien als Männer. Doch das stimmt nicht, Männer sind genauso eitel wie Frauen. Dies jedoch mit dem Unterschied, dass sie nicht morgens stundenlang vor dem Spiegel stehen, sondern sich dafür tagelang in Fitnesszentren herumplagen. Muskelaufbau oder besser gesagt Eitelkeit ist dabei ein grosses Thema. In England haben sich Psychologen mit diesem Phänomen befasst und Folgendes herausgefunden: Viele Männer wünschten sich für ihren Idealkörper 13 Kilogramm mehr Muskelmasse als diese der Durchschnittsmann hat. Diese Untersuchung hat ebenso hervorgebracht, dass bereits viele 11- bis 16-Jährige von ihrem Aussehen besessen sind. Über 30 Prozent der Befragten wollten beispielsweise Gewicht verlieren und über 50 Prozent gaben an, lieber besser aussehen zu wollen, als gut Fussball spielen zu können. 25 Prozent sagten, sie wären viel lieber schön als reich; und fast so viele würden zur Verbesserung ihres Aussehens gar einen plastisch-chirurgischen Eingriff in Erwägung ziehen.

Weshalb denn das? Louise Payne, die Leiterin dieser Untersuchung, ist der Ansicht, dass die Gesellschaft übersättigt sei mit Bildern von Menschen, die man attraktiv finden solle. Auf heranwachsende Jugendliche laste ein bedenklicher Druck, diesen Idealen zu entsprechen. Das stimmt ganz sicher, wenn man sich die Werbung anschaut; lauter schöne, gesunde und glückliche Männer, Frauen und Kinder werden darin präsentiert. Dies meist noch in einer wunderschönen Umgebung. Kein Wunder, dass demzufolge bei «normalen» Menschen das Gefühl aufkommen kann, selbst zu wenig attraktiv zu sein. Männer beginnen dann wie wild zu trainieren, Frauen reagieren auf diesen Druck oft auch mit massiven Essstörungen. Man nimmt alles in Kauf, um dem gesellschaftlichen Idealbild zu entsprechen. Dabei wäre doch Schönheit ein relativer Begriff.

Übrigens: Der Begriff «Eitelkeit» hatte früher auch noch eine andere Bedeutung. Er stand für Nichtigkeit, Leerheit, Vergeblichkeit und ... Vergänglichkeit ...

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

LL REGENERATION

PATENTIERTE WIRKWEISE
BEI REGENERATIONS-BEDÜRFTIGER HAUT

VITALISIERENDE KÖRPERBUTTER
250 ml.

Pflegend. Vitalisierend. Feuchtigkeitsspendend.

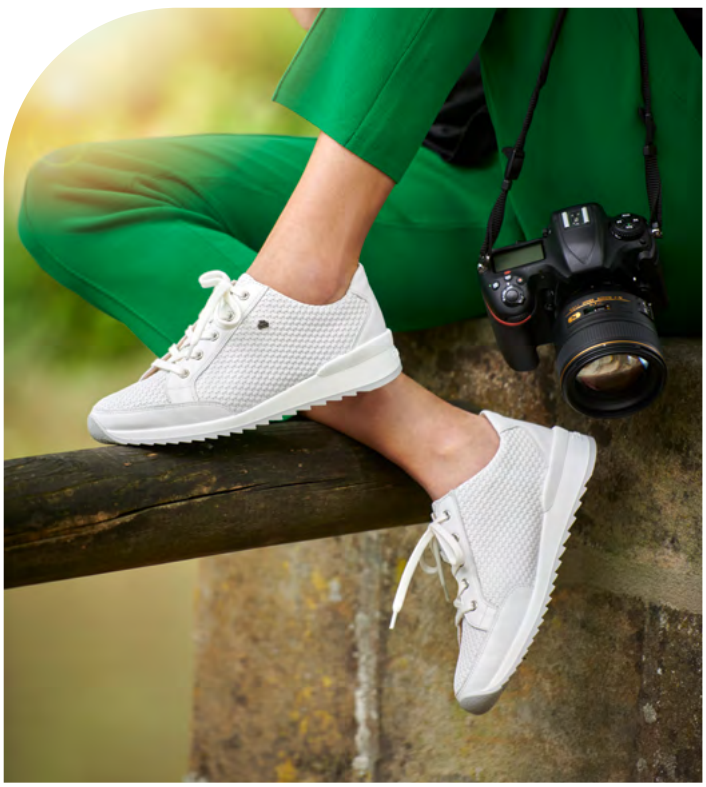
LL-BIOKOMPLEX
PATENTIERTE WIRKWEISE[1]

cse-label.org
GEPRÜFT NACHHALTIGES UNTERNEHMEN

ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

[1]EU-Patent EP2533752B9

FinnComfort - Schuhe zum Wohlfühlen!



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

Seit 75 Jahren werden in Bayern, Deutschland besondere Schuhe hergestellt. Von Fachleuten beraten, werden hochwertige Schuhe für Kunden mit besonderen Ansprüchen entwickelt. Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der Kunden und ihre Füsse.
Müssen Sie im Beruf, im Haushalt oder in der Freizeit oft stehen und gehen? Ist Ihnen Wohlbefinden wichtig? Dann finden Sie bei der Marke FinnComfort den richtigen Schuh. Bei der Suche nach dem geeigneten Modell berät Sie der Fachhandel gern.

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

Natürliche Materialien
Was bei allen Modellen verbindend ist, ist die Bequem-Bettung im Schuh. Sie besteht ausschliesslich aus Naturmaterialien wie Kork, Jute, pflanzlich gegerbtes Leder und Naturkautschuk. Die anatomisch stützende Bettung führt zu einer natürlichen Abroll-Linie über die Ferse, den Aussenballen, den Innenballen und den grossen Zeh. Zudem dämpft die weiche, konkave Aussparung im Fersenbereich der Laufsohle jeden Stoss ab. Für ein gutes Fussklima sorgen Luftkanäle in der Bettung und der Laufsohle sowie das Lederfutter. Wer es ganz soft liebt oder sensible Füsse hat, wird bei den Linien «Mellow», «Soft», «Stretch» und «Prophylaxe», die alle eine supersofte Bettung haben, fündig.

Auch wer ein Fussproblem hat und eine individuelle Einlage trägt, kann auf FinnComfort Schuhe zählen. Die lose Bettung kann durch die Einlage ersetzt werden.

Passend für jeden Fuss
Kennen Sie dieses Gefühl, wenn Sie beim Laufen im Schuh herumschlingern? Oder wenn der Schuh drückt?
Wer einen schmalen oder breiten Fuss hat, findet oft keinen passenden Schuh im Handel. FinnComfort bietet unter «Slim» schlanke Modelle an. Grundsätzlich sind die Modelle von FinnComfort eher breit geschnitten und entsprechen der natürlichen Fussform. Und da nicht alle Füsse gleich geformt sind, gestaltet sich die Suche nach Schuhen schwierig.

FinnComfort bietet für verschiedene Fussformen eine Lösung an.

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

Starkes Umweltbewusstsein
Jeder einzelne Schritt – vom Entwurf bis zur Fertigung – wird im eigenen Betrieb in Bayern getätigt. Dadurch werden die Qualität der Arbeit und der Materialien ständig geprüft. Unnötige Transporte können so vermieden werden. Ausserdem müssen deutsche Umweltanforderungen und Arbeitsplatzvorschriften eingehalten werden.
Bei der Herstellung der Schuhe achtet FinnComfort bewusst auf hautfreundliche Oberleder, die frei von Konservierungsmitteln und AZO-Farbstoffen sind, sowie auf den Verzicht von Allergie auslösenden Nickelverbindungen.

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

www.finncomfort.ch

Finn Comfort®
GERMANY

Schwarzer Knoblauch

für Herz und Gefässe

Volkskrankheit «Gefässverstopfung»: Arteriosklerose ist die häufigste Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die bei jedem Dritten zum Tod durch Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Die im Stoffwechsel anfallenden freien Radikale lösen eine Entzündung der Gefässwand aus, in die sich Blutfette und Calcium einlagern. Die Gefässe werden immer enger – bis zum totalen Verschluss. Hoher Blutdruck, zu hohe Fettwerte im Blut, Zuckerkrankheit und Rauchen beschleunigen den Prozess.

Weisser Knoblauch macht einsam

Der weltweit kultivierte weisse Knoblauch schützt vor der Verkalkung der Gefässe, doch werden noch nach Stunden Schwefelstoffe über die Atemwege und die Haut ausgeschieden. Roher oder gekochter weisser Knoblauch sollte daher nur gemeinsam mit dem Umfeld zugeführt werden, wie das in Mittelmeerländern üblich ist.

Schwarzer Knoblauch ist geruchlos

Es gibt verschiedene Verfahren, um einen geruchlosen Knoblauch herzustellen. Eines ist das Fermentieren mit Hitze und Feuchtigkeit. Die Gärung verwandelt in etwa 30 Tagen die Geruchstoffe in Verbindungen, die über die Nieren ausgeschieden werden. Der Knoblauch wird schwarz, weich, schmeckt angenehm und wird besser vertragen als weisser Knoblauch; ohne, dass die Radikalfängerwirkung abnimmt.

Potenter Blutdrucksenker und Gefässreiniger

Bei Patienten mit hohem Blutdruck wurde der obere (systolische) Wert im Mittel von 20 Untersuchungen um 9 mmHg, der untere (diastolische) um 6 mmHg gesenkt. Diese Wirkgrösse entspricht der von synthetischen Blutdrucksenkern. Ein normaler Blutdruck wird durch Knoblauch nicht gesenkt. Warum bei etwa einem Drittel der Patienten der Knoblauch den Blutdruck nicht senkt (Non-Responder), wird gegenwärtig erforscht. Eine gemeinsame Auswertung der Daten von acht zusammenführenden Untersuchungen kam zum Schluss, dass vor allem Präparate mit geruchlosem Knoblauch das Gesamtcholesterin um 7 bis 30 mg/dl senkten. Die Kalkeinlagerungen in den Herzkranzgefässen nahmen ab, ebenso das «C-reaktive Protein» (Mass für die Entzündung) und die «Pulswellengeschwindigkeit» (Mass für die Elastizität der Gefässwände). Damit schützt schwarzer Knoblauch vor einer Gefässverstopfung und kann bereits vorhandene Schäden bessern; vorausgesetzt, der Betroffene spricht auf den Knoblauchwirkstoff an.

Welches Präparat setzen Sie in Ihrer Hausarztpraxis ein?

Ich habe sehr gute Erfahrungen gemacht mit dem Präparat Schwarzer Knoblauch von Alpinamed. In einer vergleichenden Analyse zur Radikalfänger-Wirkung war der Extrakt zehnfach stärker wirksam als ein weltweit erhältliches Präparat aus Japan. Obwohl ich selbst ein Non-Responder bezüglich Blutdruck- und Cholesterinsenkung bin, nehme ich doch täglich zweimal drei Kapseln ein, um mich vor Virusinfektionen inklusive SARS-CoV-2 und vor Organschäden zu schützen. Trotz jahrzehntelanger extrem hoher Cholesterinwerte habe ich (noch) keine Fettleber. Bei Respondern normalisieren sich Blutdruck und Cholesterin schon innerhalb von 4 Wochen. Unerwünschte Wirkungen sind nicht bekannt, eine Allergie ist sehr selten. Wechselwirkungen mit Medikamenten sind wenig wahrscheinlich, auch nicht mit synthetischen Gerinnungshemmern. Dennoch sollte der Hausarzt von der Einnahme eines Extrakts aus schwarzem Knoblauch informiert sein, wenn Sie einen Gerinnungshemmer einnehmen.

Experteninterview mit **Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann**
Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg, Hausarztpraxis in Bad Ragaz

Nagellack und Vitamincocktail in einem

Gesunde und schöne Nägel: dafür steht die Marke Londontown.

Nagellack ist grundsätzlich eine Harzverbindung, die verschiedene Chemikalien enthält, um diese streichbar und haltbar zu machen. Einige dieser Zusätze sind gesundheitlich bedenklich und werden immer häufiger aus den Formulierungen gestrichen.

Viele Qualitätsnagellacke verzichten deshalb heute auf bedenkliche Stoffe und sind in der Regel 5-Free, das heisst frei von 5 Giftstoffen, die in Verdacht stehen, krebserregend, fruchtbarkeitsschädigend oder hormonell wirksam zu sein.

Londontown ist 2012 mit 9-Free gestartet und hat damit nicht nur Pionierarbeit geleistet, sondern sich stetig weiterentwickelt. Heute sind bereits mehr als 20 bedenkliche Stoffe nicht in den Produkten enthalten und somit 20+ Free – ohne auf Glanz und Haltbarkeit zu verzichten. Londontown Produkte sind frei von Formaldehyd, Formaldehydharz, Toluol, Dibutylphtalat, Campher, Ethyl Tosylamide, Colophonium, Silikon, Aceton, Xylol, Phtalate, Butanon, Glycolether der Serie E, Hydrochinon, 4-Methoxyphenol (MEHQ), Triphenyl Phosphat, Nonylphenol-Ethoxylat, Tert-Butylhydroperoxid, Bismuth Oxychlorid, Carcinogenic Mutagenic Reprotoxic (CMR) und synthetischen Duftstoffen.

Der Gründerin Marina Dimentman genügte dies jedoch nicht. Da sie bei der Gründung selbst schwanger war und nicht auf schöne und gesunde Nägel verzichten wollte, hat sie der gesundheitsschonenden Formulierung zusätzlich einen pflanzlichen Vitamincocktail beigefügt, der die Nägel bei jedem Anstrich pflegt: der Florium Complex.

Wirkung und Zusammensetzung des Florium Complex

- Feuchtigkeitsspendend
- Stärkend
- Schutz vor gelben Nägeln

Rapsöl: spendet Feuchtigkeit und wirkt gegen spröde Nägel.

Kamillenextrakt: wirkt beruhigend und baut zerstörte Nägel auf.

Knoblauchextrakt: stärkt schwache Nägel.

Nachtkerzenöl: wirkt gegen trockene und brüchige Nägel.

Gurkenextrakt: stärkt die Nägel.

Vitamine A und E: fördern das Wachstum der Nägel und schützen vor Vergilbung.

Mit der Zugabe des Florium Complex ist es gelungen, einen schonenden, langanhaltenden Nagellack zu kreieren, der die Nägel pflegt und stärkt.

Vegan und ohne Tierversuche

Welcher der Inhaltsstoffe eines Nagellackes ist nicht vegan? Es sind dies die Farbstoffe. Nichtvegane Nagellacke enthalten zum Beispiel Karminrot, das von Läusen gewonnen wird. Sie werden zerdrückt und der rote Farbstoff wird in den Lack verarbeitet. Fischschuppen dienen mit ihrem Schimmer für Nagelfarben, die einen Schimmereffekt haben.

Londontown verzichtet vollkommen auf tierische Stoffe. Alle Produkte sind vegan und werden nicht an Tieren getestet. Sie sind zudem glutenfrei und atmungsaktiv. Londontown ist erhältlich im REFORMHAUS, in ausgesuchten Apotheken und Drogerien, in Online-Shops sowie bei professionellen Kosmetikstudios und SPAs der Tschuggen Hotel Gruppe und im Grand Hotel Kronenhof Pontresina. Mehr Informationen unter londontown.ch.

Entdecken Sie jetzt die aktuelle Kollektion Bohemian Fantasy, erhältlich im REFORMHAUS.

Architekten für unsere Gesundheit

Pilze gehören zu den ältesten Lebewesen auf unserem Planeten. Sie sind weder Pflanzen noch Tiere, sondern eine ganz eigene Spezies. Es gibt geschätzte 1,5 Millionen Arten, von denen die meisten mikroskopisch klein und noch unbekannt sind. Sie spielen eine grundlegende und zentrale Rolle im Ökosystem. Ohne Pilze gäbe es kein Leben auf der Erde.

Der Name Hawlik steht für Qualität, Innovation und Sicherheit!
Beim Pilzanbau entscheiden folgende Punkte über die Qualität der Vitalpilze: der Anbauort und damit die Güte der Böden, das Anzuchtmaterial und die Reifezeit.

Alle Produkte der Firma Hawlik stammen seit Jahren aus streng kontrolliertem Anbau nach biologischen Richtlinien und sind **neu mit dem Bio-Label** ausgezeichnet.

Das, was wir umgangssprachlich «Pilz» nennen, ist nur ein Teil davon, der sogenannte Fruchtkörper. Den weitaus grösseren Bereich nennt man Myzelium. Das Myzelium breitet sich wie ein grosses Netzwerk unter der Erde aus, sammelt dabei Nährstoffe und versorgt Böden und Pflanzen mit wichtigen Baustoffen.

Die wahren «Biochemie-Experten»
Die Pilze, die unsere Gesundheit unterstützen, nennt man Vital-, Heil- oder Medizinalpilze. Sie enthalten hunderte von Inhaltsstoffen. Zu den wichtigsten gehören die sogenannten Beta-Glukane. Letztlich ist es jedoch die Kombination der Inhaltsstoffe, die dem Pilz seine spezifische Kraft geben. Damit der Pilz sich optimal ausbilden kann, braucht er das richtige Ausgangsmaterial (Substrat), auf dem er wächst. Vitalpilze können vielseitig angewendet werden. Ein Vitalpilz ist wie ein Architekt: Er kann das Immunsystem dazu anregen, bestimmte Körpersysteme zu regulieren, zu stärken, oder – wie im Falle von Allergien – auch zu beruhigen.

Anwendung von Vitalpilzen
So geht die Geschichte der Mykotherapie, welche die Gesundheit durch bewussten Einsatz von bestimmten Pilzen unterstützt, rund 4000 Jahre zurück. Bereits der legendäre «Ötzi» trug einen Birkenporling als Laxans und Antiwurmmittel gegen seine Darmparasiten, sowie einen Zunderschwamm zur Blutungsstillung bei Verletzungen bei sich. Die Benediktinermönche im Mittelalter wussten, dass die Inhaltsstoffe von Pilzen die Lebensqualität der Menschen oft tiefgreifend verbessern können. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wurde dieses Wissen über die letzten Jahrhunderte detailliert überliefert und steht uns auch heute noch zur Verfügung.

Fazit
Die vielseitigen Inhaltsstoffe der Pilze sind äusserst komplex und wegen ihrer grossen Zahl bis heute wissenschaftlich erst ansatzweise erforscht – obwohl es bereits unzählige Studien zur Anwendung der sogenannten Vital-, Heil- oder Medizinalpilze gibt.
Vitalpilze sind in ihrer Komposition, molekularen Strukturvariabilität und in ihren Synergieeffekten nicht nachahmbar. Dazu gehören pilzspezifische Polysaccharide, die in höchster Konzentration im voll ausgereiften Fruchtkörper gebildet und vorzugsweise als vollwertige Extrakte beziehungsweise Extrakt-Pulvermischungen eingenommen werden. Vitalpilze sind zudem reich an lebenswichtigen Aminosäuren, wertvollen Mineralstoffen und Vitaminen. Sie sind in der Lage, sehr effizient die klassischen schulmedizinischen wie auch die komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden zu ergänzen und zu unterstützen.

«Bald im neuen Design!»

www.nutrexin.ch

NUTREXIN

Pflanzliche Hilfe bei Reizblase

Eine überaktive Blase kann die Lebensqualität von Betroffenen stark einschränken. Ein gemütlicher Stadtbummel oder ein Kinobesuch sind häufig mit Stress verbunden, denn die Gedanken kreisen ständig um Fragen wie: Wo befindet sich die nächste Toilette? Schaff ich es, meine Blase bis zur Filmpause unter Kontrolle zu behalten? Bei Menschen mit Reizblase meldet sich der Harndrang lange bevor die Blase voll ist. Auch nachts ist an Durchschlafen nicht zu denken. Die Symptome der hyperaktiven Blase lassen sich mit Angelica archangelica lindern, einer Heilpflanze, die seit über tausend Jahren auch unter dem Namen Echter Engelwurz bekannt ist.

Die Blase ist ein dehnbares Organ. Sie kann bis zu einem halben Liter Urin fassen. Bei einem Füllvolumen von 300 Millilitern meldet sie dem Gehirn, dass es Zeit für einen WC-Besuch ist. Bei Menschen mit einer überaktiven Blase signalisiert das Organ dem Gehirn zu früh, dass es voll ist. Zudem zieht sich bei ihnen die Muskulatur der Blase, die normalerweise erst beim Entleeren aktiviert wird, schon während des Füllprozesses zusammen. In der Folge kommt es zu dringendem und unkontrollierbarem Harndrang sowie unfreiwilligem Urinverlust.

Menschen mit einer Reizblase müssen täglich über achtmal zur Toilette und auch nachts mehr als einmal aufstehen. Für die hyperaktive Blase verantwortlich können urinfördernde Medikamente, eine Harnwegsinfektion, der Konsum von Koffein, Alkohol oder anderen Blasenreizstoffen, aber auch das nicht vollständige Entleeren der Blase sein. In der Schweiz hat jede fünfte Person über 40 Jahre eine hyperaktive Blase. Frauen sind von diesem Problem etwas häufiger betroffen als Männer.

Gepflückt auf Island

Die auf der isländischen Insel Hrísey im Sommer von Hand geerntete Pflanze Angelica archangelica soll einen Einfluss auf die hyperaktive Blase haben. In einer doppelblinden, placebo-kontrollierten Untersuchung führte das Extrakt aus Engelwurz zu einem Anstieg des Blasenvolumens bei den Teilnehmenden. Im Vergleich zur Placebo-Gruppe verdoppelte sich dieses, was zu einer signifikanten Verbesserung der Problematik führte: Betroffene mussten weniger häufig auf die Toilette. Eine weitere Untersuchung hat gezeigt, dass Angelica archangelica das nächtliche Wasserlassen um rund 43 Prozent zu reduzieren vermochte. Ausserdem hilft die Pflanze, die eine Vielzahl an Gerb- und Bitterstoffen enthält, auch bei Verdauungsproblemen, wie zum Beispiel bei Blähungen und Völlegefühl. Insgesamt enthält die Heilpflanze rund 60 verschiedene Substanzen.

Genügend trinken – aber richtig

Neben Angelica kann bei einer hyperaktiven Blase auch der Einsatz von Magnesium sinnvoll sein. Der Mineralstoff ist dafür bekannt, dass er eine entspannende Wirkung auf alle Muskeln im Körper hat. Menschen, die an einer überaktiven Blase leiden, versuchen ihrem Leiden durch eine Reduktion der Trinkmenge entgegenzuwirken. Das ist jedoch kontraproduktiv. Für Betroffene ist es wichtig, ausreichend zu trinken: Denn so wird die Konzentration reizender Harnbestandteile in der Blase verdünnt, wodurch der Harndrang abnimmt. Da alkoholische und koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee und Cola harntreibend wirken, sollte man sie nur massvoll konsumieren oder ganz darauf verzichten. Auch scharfe und säurehaltige Nahrungsmittel und Getränke (z.B. Fruchtsäfte und kohlensäurehaltige Getränke) können die Blase irritieren.

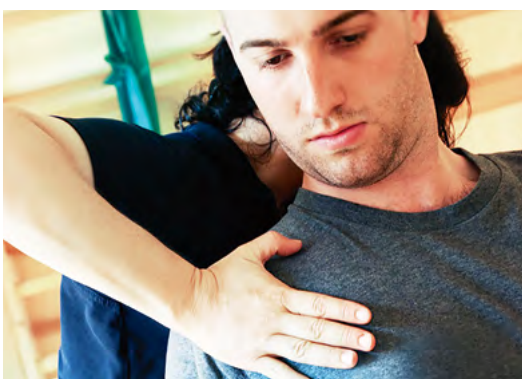
Die Blase trainieren

Menschen mit Reizblase wird empfohlen, den Toilettengang trotz Harndrang möglichst hinauszuzögern. Wer häufiger als nötig das stille Örtchen aufsucht, gewöhnt seine Blase an zu geringe Urinmengen. Durch das Hinauszögern lernt die Blase, sich stärker zu dehnen und mehr Harn zu speichern. Mit Beckenbodentraining lässt sich die Blasenmuskulatur stärken, was die Reizbarkeit der Blase senkt und zu einer besseren Kontrolle des Organs führt. Hilfreich sind auch Entspannungsübungen wie zum Beispiel Yoga und der Abbau von Stress im Alltag, da dieser ebenfalls auf die Blase drücken kann.

Susanna Steimer Miller
ist Chefredaktorin eines Elternratgebers. Als freie Autorin schreibt sie über diverse Themen.

Orthopädie statt Operation

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



Fotos: zvg

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

Wie Arthrose entsteht

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

«Durch das Auswalken wird der Knorpel komprimiert und es bildet sich ein Wasserfilm. Als Folge der Kompression sondert der Knorpel zugleich Stoffwechselprodukte ab und saugt, ähnlich wie ein Schwamm, Gelenkflüssigkeit auf», fährt der Mediziner fort.
Eingeschränkte muskuläre Bewegungen haben zur Folge, dass die Knorpeloberfläche nicht genügend ausgewalkt wird. Dies führt zum angesprochenen Hungerschaden, der auf dem Röntgenbild als Arthrose sichtbar wird.

Operation war gestern

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

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

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

Packi hat`s «erfunden»

Diese erfolgversprechende Methode geht auf die Lehren des Arztes und Gründers der Klinik, Walter Packi, zurück. Heute ist sein Sohn Wolfgang Packi Klinikleiter und geschäftsführender Gesellschafter der Einrichtung. «Die Krise ist ein guter Zeitpunkt, die vielen operativen Eingriffe zu hinterfragen», freut sich Wolfgang Packi über die alternative Behandlungsmethode. «Bei dieser Behandlungsmethode geht es im Kern um eine wirksame Therapie der muskulären Ursache. Über diesen eigentlich logischen Weg gelingt es unseren spezialisierten Ärzten und Physiotherapeuten, die Schmerzen nachhaltig zu bekämpfen», führt Wolfgang Packi aus.
Die beschriebene Methode, ohne operativen Eingriff und Einsatz von Medikamenten, führt nach Aussage der Fachärzte neben dem Bandscheibenvorfall auch bei anderen Rückenbeschwerden zum Erfolg. Heutzutage zählen zahlreiche Sportler zum Patientenkreis der Klinik. Unter anderem auch Athleten des Schweizer Ruderverbandes. Zwei von ihnen, die sich in die Hände von Packis Team begaben, nehmen heute wieder an internationalen Wettbewerben teil.

Hakan Aki

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

Weitere Informationen zur alternativen Behandlungsmethode finden Sie unter: www.biokinematik.de

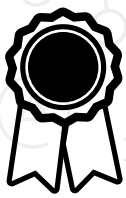
Wolfgang Packi führt das Lebenswerk seines Vaters Walter Packi, Erfinder der Biokinematik, weiter.

Das Rätsel

Illusion, Einbildung		Torerfolg zum Remis (Ballsport)		Anwärter auf eine Stelle	altrömisches Grusswort / Modist		Grossstadt in Rumänien			Bewohner eines Ostseestaates		Erdart / inhaltslos		strömende Wassermasse		Demaskierung, Aufdeckung
	9															
selbstsüchtiger Mensch		französisches Fragewort		Umlaut			chem. Zn. für Astat / Abschweifung			Futter für Wiederkäuer / These				Vitamin (Retinol)		Hunderasse
						Bodenschatz (z. B.: Gold) / Wehlaut			2							
				Vorname d. Schriftstellers Frisch	6			Stadt am Bodensee	Rechtsschutz, Abkürzung		Initialen d. israel. Sängerin Ofarim		Kürzel für forte fortissimo	Name für Flüsse und Bäche		
offenes Kulturland / Verstand, ugs.		Zimmer- oder Norfolktanne / Nashorn										Altschnee			1	
				chem. Zeichen für Kohlenstoff		Element, Materie / persönl. Fürwort								notorischer Wahrheitsverdreher		
				Geschmacksrichtung (bitter)					Augenblick		Autokennzeichen v. Luxemburg	jäh abstürzende Felswand				
Rechtlosmachung i. Mittelalter / Lachlaut			Belegschaft / 25. Letter im ABC					4				griechischer Buchstabe	eine, ital. / Vorsilbe (millionenfach…)			
				ganz junger kleiner Hirsch		Zauberwurzel	Furche, Fuge / Flusslandschaft, Mz.				baumlose Hochfläche in Norwegen					
Luftkurort im Allgäu / zu, englisch			Tonbezeichnung		zweithöchste Gitarrensaite			Wandvertiefung	Zinsfuss, Abkürzung / Initialen v. Clooney			Kürzel für Ethylenglykol			italien. Luftschiffpionier (Umberto)	5
					7					Lebensabschnitt / Knorpelfisch, Mz.						
Bericht, Geschichte / doppelter Selbstlaut			Buchstabe auf Wetterkarten / römisch 1		Imperium, Plural / Heilkundiger							Wildrind a. Sulawesi (Gämsbüffel)				
						8			schwäbisches Gebirge				brit. Rundfunkanstalt / Vorname der West			
Kapholländisch			Infrarot-Umsetzer, Abkürzung / Tierlaut				Initialen d. eh. Schachweltmeisters Karpow		TLD von Israel / chem. Zn. f. Mangan			eh. österr. Moderator (Karl) / jap. Meile				
		10									Sumpfvogel (Teichhuhn)					
Einverleibung, Annektierung		indigenes Volk in Mexiko								Geige, Violine	3					

ADAM

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Haben Sie das Lösungswort gefunden? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen unter den richtigen Lösungen 20 Gutscheine à 20 Franken für einen Einkauf in einem REFORMHAUS ihrer Wahl. Senden Sie uns Ihr Lösungswort mit Angabe von Name und Adresse an service@schweizerhausapotheke.ch
Betreff: Rätsel Mai; Einsendeschluss: 31. Mai 2022

Die Frage aller Fragen: Wirkt Homöopathie wirklich?

Die Homöopathie gehört zu den alternativmedizinischen Behandlungsformen. Sie stimuliert die Selbstheilungskräfte des Körpers nach dem sogenannten «Ähnlichkeitsprinzip». In ihrer Herangehensweise unterscheidet sich die klassische Homöopathie von der Indikation-fokussierten Medizin.

Die homöopathische Medizin – ja, das ist eine dieser komplementären Heilmethoden, die heute in der Gesellschaft, in Familie und unter Freunden gleichermassen hitzig wie kontrovers diskutiert werden. Und ja, gemäss naturwissenschaftlicher Erkenntnis widerspricht das Konzept der Homöopathie jeglichem Wissen darüber, wie die Welt aufgebaut ist: Was verdünnt wird, ist nicht mehr. Und ein Wirkstoff, der nicht mehr da ist, kann nicht mehr wirken. Gemäss Einschätzung der Naturwissenschaften scheint es so, als hätte Homöopathie den Placeboeffekt perfektioniert. Placebos – Scheinmedikamente ohne Wirkstoff?

Schwieriger Nachweis

Viele Menschen greifen bei Beschwerden zu homöopathischen Mitteln, also zu Präparaten, in denen ein Wirkstoff nach festgelegten Regeln so stark verdünnt wird, dass er molekular nicht mehr nachweisbar ist. Viele von ihnen fühlen sich danach besser, wie sie sagen. Diesem Geheimnis gingen Wissenschaftler im Jahr 1997 nach. Die Autoren einer gross angelegten Untersuchung kamen zum Schluss, dass in den vorliegenden Untersuchungen keine hinreichenden Hinweise darauf zu finden wären, dass Homöopathie bei irgendeinem körperlichen Beschwerdebild wirksam sei. Den Glauben an die Homöopathie allerdings konnten diese Erkenntnisse nicht erschüttern. Ein scheinbares Paradoxon war geboren: Homöopathie scheint zu wirken, obwohl die Mittel keine Wirkung haben! Der Begriff Homöopathie stammt aus dem Griechischen «homoion» (= ähnlich, gleich) und «pathos» (= Leiden, Krankheit). Substanzen oder Medikamente, die in hoher Dosierung eine ähnliche Krankheit verursachen würden, werden aufbereitet und in wesentlich kleinerer Menge verabreicht. Das soll die körpereigenen Abwehrkräfte anregen und den Körper so bei der Heilung unterstützen. Die Homöopathie gilt als Reiz- und Regulationstherapie.

Altes Wissen

Bereits Hippokrates in der vorchristlichen Antike und Paracelsus im Mittelalter verwendeten diese «Ähnlichkeitsregel». Wiederentdeckt und erheblich ausgebaut wurde das homöopathische Prinzip von Samuel Hahnemann, einem deutschen Arzt, der im 18. und 19. Jahrhundert lebte. Um die Jahrhundertwende veröffentlichte er die Grundgedanken, auf denen die Homöopathie heute aufgebaut ist: «Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden (= similia similibus curentur).» Hahnemann zufolge sollten Arzneistoffe, die ähnliche Symptome auslösen wie die Erkrankung, hochverdünnt in Globuli, kleinen weissen Kügelchen, verabreicht werden. Die Verdünnung der wirksamen Substanz ist in den Globuli allerdings so hoch, dass auf molekularer Ebene praktisch keine Substanzen mehr vorhanden sind. Hahnemann glaubte, dass sich die Arzneistoffe «zuletzt gänzlich in ihr individuelles Wesen auflösen».

Verschiedene Potenzen

Homöopathische Mittel gibt es in unterschiedlichen Potenzen. Ein Mittel gilt in der Homöopathie als umso wirksamer, je stärker es potenziert (und damit verdünnt) wird. Basis eines homöopathischen Mittels bildet die (meist alkoholische) Ausgangslösung eines Wirkstoffs, die Urtinktur. Sie wird mehrfach nach einem speziellen Schema verdünnt und nach jedem Verdünnungsschritt «verschüttelt». Dieses Verfahren wird Potenzieren genannt. Erst auf diese Weise soll eine verdünnte Substanz eine homöopathische Wirkung entfalten. Zur Herstellung homöopathischer Globuli wird die potenzierte Lösung auf Zuckerkügelchen getropft. Hochpotenzierte Mittel enthalten rechnerisch kaum noch Moleküle der Ursprungssubstanz. Die Wirkung, die Homöopathen ihren Mitteln zuschreiben, kann also nicht, wie bei schulmedizinischen Arzneien oder auch Heilpflanzen, auf einem molekularen Wirkstoff beruhen. Stattdessen sollen Informationen des Ursprungswirkstoffs auf nichtmolekularer Ebene durch die Potenzierung auf die verdünnte Flüssigkeit übergehen. Naturwissenschaftlich erklärbar ist dieses Wirkprinzip allerdings nicht. An einer Codierung aus Buchstaben und Ziffern lässt sich die Potenz eines homöopathischen Mittels ablesen.

Behandlung für alle

Homöopathische Mittel werden meist in Form von Globuli eingenommen. Ebenfalls erhältlich sind alkoholische Tropfen. Darüber hinaus gibt es Tabletten, Salben oder Zäpfchen nur in der Komplex-Homöopathie. Augentropfen und Injektionen enthalten mehrheitlich Einzelmittel, werden aber in der klassischen Homöopathie nur für besondere Indikationen benutzt. Die Mittel der Homöopathie in der richtigen Potenz bekommen Sie von Ihrem Homöopathen/Ihrer Homöopathin im Zuge der Behandlung. Darüber hinaus bieten Pharmaunternehmen auch bereits gefüllte Taschenapotheken mit den gängigsten homöopathischen Mitteln an – auch homöopathische Hausapotheken genannt. Nicht nur Erwachsene, sondern auch Babys und Kleinkinder, Schwangere, ältere Menschen oder Schwerkranke können homöopathisch behandelt werden. Wichtig ist jedoch: Homöopathie darf bei schweren oder lebensbedrohlichen Erkrankungen nicht als alleinige Therapie eingesetzt werden! Allerdings kann sie die schulmedizinische Behandlung ergänzen. Werden homöopathische Arzneien gegen chronische Krankheiten eingesetzt, sollte die Behandlung von einem erfahrenen Homöopathen/einer erfahrenen Homöopathin durchgeführt werden. Denn die Beurteilung des Behandlungsverlaufs ist oft sehr schwierig.

Individuelle Abklärung

Am Anfang einer Behandlung steht immer die sogenannte Anamnese. Sie kann eineinhalb Stunden oder länger dauern. Für die Wahl des passenden homöopathischen Mittels sucht der/die Homöopath*in nicht nur nach körperlichen, sondern auch nach psychischen Symptomen. Dabei berücksichtigt er/sie beispielsweise auch die Gefühlswelt und das Allgemeinbefinden. Denn die Lehre der Homöopathie besagt, dass jede Erkrankung den Gesamtzustand des Individuums verändert. Homöopathische Symptome verstehen den Begriff Symptom etwas anders als die allgemeine Medizin, die immer ein Zeichen meint, das auf eine Krankheit hindeutet. In der Homöopathie werden auch emotionale und geistige Veränderungen miteingeschlossen. Ausserdem bestimmt der/die Homöopath*in die Beschwerden anhand bestimmter Modalitäten genauer, denn ein und dasselbe Symptom weist eventuell auf unterschiedliche Mittel hin. Ein Husten kann zum Beispiel bellend, trocken oder feucht sein, sich im Liegen oder an der frischen Luft verschlimmern oder verbessern – je nachdem wird der/die Homöopath*in einen anderen homöopathischen Wirkstoff verabreichen.

Vielfältige Möglichkeiten

Im Idealfall bessern sich die Beschwerden nach der Einnahme eines homöopathischen Mittels zügig. Als besonders wichtiger Indikator für die Wirksamkeit gilt die Linderung von emotionalen und geistigen Symptomen. Das Mittel soll erst wieder eingenommen werden, wenn der positive Effekt nachlässt oder Ihr*e Homöopath*in es Ihnen entsprechend verordnet hat. Denn durch eine Überdosierung können die ursprünglichen Symptome zurückkehren. Tritt nach drei bis fünf Tagen keine Besserung ein, soll das Mittel nicht weiter eingenommen werden. Möglicherweise haben Betroffene dann ein falsches homöopathisches Mittel erhalten oder gewählt und sollten auf ein anderes zurückgreifen – oder gar auf eine andere Behandlungsmethode oder Potenz umsteigen. Sprechen Sie sich mit Ihrem Homöopathen/Ihrer Homöopathin ab. Mithilfe der mehr als 2000 verschiedenen homöopathischen Mittel hat der/die Therapeut*in eine Vielzahl an Möglichkeiten, in das individuelle Krankheitsgeschehen einzugreifen.

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

Sonnenschutz bei sensibler Haut

Sensible Haut reagiert besonders empfindlich auf UV-Strahlung und ist in der Sonne besonders pflege- und schutzbedürftig. Sonnenschutz dient deswegen zur Vermeidung von akuten und chronischen UV-Schäden.

Tipps für den vernünftigen Umgang mit der UV-Strahlung
Je senkrechter die Sonne steht, desto intensiver ist die Wirkung der für den Sonnenbrand und durch UV-Licht ausgelösten Krebs verantwortlichen UV-B-Strahlen. Deshalb gilt es folgendes zu beachten, um eine zu intensive Sonneneinwirkung zu vermeiden:

- Haut langsam an die Sonne gewöhnen – erste Sonnenbäder im Schatten nehmen.
- Sonnencremes 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne und nicht zu dünn auftragen.
- Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr meiden.
- Stets schützende Kleidung, Sonnenhut und Sonnenbrille tragen.
- Kinder unter einem Jahr nie der direkten Sonne aussetzen, unter drei Jahren limitiert, ältere Kinder nur mit sehr hohen Lichschutzfaktor (LSF), Hut, Sonnenbrille und textilem Sonnenschutz – auch im Wasser.
- Regelmässig eincremen; vor allem nach dem Baden, starkem Schwitzen und Abtrocknen. Achtung, auch Wolken lassen UV-Strahlen durch.
- Zu lange Aufenthalte in der Sonne, auch mit Sonnenschutzmitteln, vermeiden.
- Bräunung ist auch mit hohem LSF und im Schatten möglich. Vorteil: Langsam erworbene Bräunung hält länger an.
- Bei akutem und wiederholtem Sonnenbrand – insbesondere bei Kindern –, verdächtigen Muttermalen sowie Neuauftreten von bleibenden Hautveränderungen in lichtexponierten Arealen wird das Aufsuchen eines Hautarztes empfohlen.
- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten.

Sonnenschutz und die passende Sonnenpflege
Um die Haut vor UV-Strahlen zu schützen, empfiehlt sich textiler Sonnenschutz mit UV-schützenden Kleidungsstücken. Die UV-Filtereigenschaften von Textilien sind abhängig von der Webdichte, Faserart, Farbe sowie vom Dehnungs- und Feuchtigkeitszustand. Je dichter ein Stoff gewebt, je dunkler die Farbe und je trockener der Stoff ist, desto besser ist der UV-Schutz. Unbedeckte Körperteile sollten zusätzlich mit geeigneten Sonnenschutzmitteln eingerieben werden. Diese sollten von der Grundlage (Fluid, Creme, Spray) dem entsprechenden Hauttyp, der Körperregion und dem Anwendungszweck (etwa Aufenthalt im Wasser, Schnee etc.) angemessen sein. Von den Lichtfiltereigenschaften sollte das Sonnenschutzpräparat dem individuellen Lichttyp sowie dem Anwendungszweck (Babyhaut, Wasser etc.) entsprechen.

Unsere Empfehlung: Dado Sens Sun
Sensible Haut – gerade auch bei Neurodermitis, Rosacea oder Psoriasis – reagiert besonders empfindlich auf UV-Strahlung und ist in der Sonne speziell pflege- und schutzbedürftig.
Mit SymUrban™ und sorgfältig ausgewählten Lichtschutzfiltern von SPF 20 bis 50 bietet Dado Sens Sun zuverlässigen Schutz vor UV-Strahlen. Die sanften Rezepturen sind auf verschiedene Bedürfnisse, zum Beispiel auch von zarter Kinderhaut, abgestimmt. Behutsam umgeben Creme, Fluid oder Spray die Haut in und nach der Sonne mit wohltuender Pflege, die regeneriert und beruhigt.

Der Anti-Aging-Wirkstoffkomplex mit SymUrban™ schützt die Haut vor UV-Strahlung und unterstützt den natürlichen Hautschutz, um die Haut für den urbanen Alltag zu stärken. Ectoin und Vitamin E unterstützen den Regenerationsprozess der Haut. Panthenol und Allantoin wirken pflegend und beruhigend. Mandelöl und Jojobaöl entfalten in der Sonnencreme Kids ihre sanfte Pflegewirkung.

Extra Tipp
Nach dem Sonnenaufenthalt sollte ein After Sun Gel verwendet werden. Dieses spendet der strapazierten Haut wohltuende Feuchtigkeit, kühlt und erfrischt.

KERNgesunde Ernährung

Wenn es nach Bianca Huber von der REFORMHAUS Drogerie an der Löwestrass in Zürich geht, ist unser Metabolismus der Kern unseres Organismus. Was sie damit meint und was sie über «kerngesunde» Ernährung denkt, verrät sie mir im Interview.

Was bedeutet Ihrer Meinung nach kerngesunde Ernährung?
Kerngesunde Ernährung hat für mich viele Facetten. Zum einen ist es die Gesundheit von innen. Stellen Sie sich einen Kern vor, der in einer Schale verpackt ist; ähnlich wie unser Immunsystem und Organismus. Zum anderen kommt die Gesundheit von aussen. Demnach orientiert sich die Gesundheit des Menschen an seiner Vollkommenheit.
Für die Kerngesundheit des Menschen spielen mehrere Aspekte eine wesentliche Rolle: Nebst einer ausgewogenen, gesunden Ernährung kommen wir ohne Bewegung nicht weiter. Also braucht es körperliche Aktivität. Dadurch werden der Stoffwechsel aktiviert und die Verdauung sowie das Wohlbefinden gefördert. Nicht zu vergessen ist auch die mentale Gesundheit.

Warum sind Kerne wichtig für die Ernährung?
Unter den Begriff Kerne fallen beispielsweise Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne, auch Samen und Saaten, die sich in Salatmischungen finden lassen. Im Vergleich zu Nüssen unterscheiden sie sich in Bezug auf ihren Nährwert nicht gross voneinander. Nüsse haben eine verholzte Schale, sind also in sich geschlossen. Wir reden hier von einer Nuss. Kerne sind biologisch betrachtet anders zusammengesetzt. Sonnenblumenkerne beispielsweise haben eine weiche Schale, in deren Mittelpunkt sich mehrere Kerne befinden. Der Unterschied zwischen Kernen und Nüssen liegt neben dem Aussehen hauptsächlich in der Biologie.
Beide beinhalten diverse Fettsäuren, beispielsweise Omega 3 oder Omega 6. Hinzu kommen Ballaststoffe, die wichtig sind für die Darmfunktion und die dort lebenden Bakterien. Ebenso sind B-Vitamine, Magnesium oder auch Kalium unverzichtbar für den Stoffwechsel, unsere Ernährung und somit für unseren Körper.

Welche Kerne gelten als gesund und von welchen sollte man lieber die Finger lassen?
Bei den gesunden Kernen würde ich persönlich den Fokus auf einheimische Lebensmittel richten. Da spielt insbesondere das Klima eine wesentliche Rolle. Leinsamen, Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne sorgen für einen guten Stoffwechsel. Hier empfehle ich Bioprodukte. Von Billigprodukten und möglicherweise mit Pestiziden behandelten Produkten ist abzuraten. Kerne von Aprikosen, der Avocado oder von Pfirsichen gelten zwar als Superfood, jedoch produziert der Körper daraus Blausäure, was schädlich sein kann und das Ganze relativiert. Der Verzehr dieser Kerne ist eher unter Aufsicht und therapiebegleitend zu empfehlen. Greifen Sie lieber auf Baumnüsse zurück, da sie die Gehirnfunktion unterstützen. Mandeln und Erdnüsse nicht zu vergessen. Cashewnüsse enthalten viel Eiweiss, was sättigend wirkt. Achten Sie darauf, unbehandelte Kerne und Nüsse zu essen, wenn Sie auf ihre Figur achten oder abnehmen wollen. Idealerweise empfehle ich den Genuss von Kernen und Nüssen ohne unnötige und zusätzliche Öle oder Geschmacksverstärker wie Zucker und Salz.

Wie lautet die Faustregel für den täglichen Bedarf?
Man empfiehlt ungefähr 30 Gramm oder ein bis zwei Esslöffel täglich, was in etwa einer Handvoll entspricht. Ich würde aber auch sagen, das ist individuell verschieden und richtet sich nach der körperlichen Verfassung des Einzelnen. Nicht zu vergessen ist, dass Kerne zahlreiche Kilokalorien beinhalten.

Was macht Granatapfelkerne so besonders?
Sie schützen unsere Zellen, Augen, das Herz. Zudem haben sie einen positiven Einfluss auf unsere Haut und Schleimhäute. Besonders für Frauen in den Wechseljahren sind Granatapfelkerne sehr empfehlenswert.

Kürbissuppe oder doch eher Kürbiskerne?
Hier plädiere ich für beide Varianten. Der Kürbis gilt als Herbst- bzw. Wintergewächs. Er wirkt sehr erdend, gibt viel Energie und ist zudem ein guter Mineralstoffspeicher. Ausserdem enthält er Farb- und Ballaststoffe, die wieder einmal wichtig sind für den Stoffwechsel und unsere Zellen. Idealerweise kann man die Kerne der Kürbissuppe beigeben oder zwischendurch naschen. Besonders für Männer, die unter Prostatabeschwerden leiden, ist Kürbiskernextrakt sehr empfehlenswert.

Hakan Aki

Bianca Huber Drogistin in der REFORMHAUS Drogerie a de Löwestrass in Zürich und Naturheilpraktikerin in Ausbildung.

Mit einem Massschuh Den Füssen nachhaltig Gutes tun

Orthopädische Massschuhe werden von Fachleuten für jede*n Patientin/Patienten individuell hergestellt. Mit dem passenden Massschuh gewinnen Patient*innen auch ein Stück Freiheit zurück: Massschuhe helfen dabei, sich frei zu bewegen und ermöglichen es, alltäglichen Dingen wieder ohne Sorgen nachzugehen.

Eine Versorgung mit orthopädischen Massschuhen ist dann erforderlich, wenn sich eine Fehlstellung der Füsse mit einfacheren Massnahmen – wie orthopädischen Einlagen oder Serienschuhen – nicht korrigieren lässt.

Vor der Herstellung des Massschuhs werden der Fuss des Patienten/der Patientin genau vermessen und die Wünsche in Bezug auf die Funktion sowie die Optik aufgenommen. Dabei können die Vorstellungen noch so ausgefallen sein: Von sportlich bis zum Herrenschuh aus Leder – der/die Orthopädie-Schuhmacher*in versucht, allen Wünschen gerecht zu werden. Steht das Ziel fest, wird der Massschuh mit individuell angefertigten Leisten in Handarbeit hergestellt. Durch die exakte Anpassung an die Füsse wird der/die Patient*in beim Gehen sowie bei jeder Bewegung unterstützt und erfährt einen optimalen Tragekomfort. Der Gang in die Orthopädie-Schuhtechnik lohnt sich also auf jeden Fall.

Balgrist
Tec AG

Wir steigern Mobilität.

Ihr verlässlicher Ansprechpartner für:
- Alltags- und Therapiehilfen
- Kranken- und Pflegeartikel
- Inkontinenzversorgung
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Orthopädietechnik
- Rollstuhlversorgung

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

fuss-orthopädie feldmann

Bei uns sind Sie in guten Händen

Ihr kompetenter Partner mit einer langjährigen Tradition rund um

Orthopädie-Schuhtechnik
– Orthopädische Schuheinlagen
– Schuhzurichtungen
– Orthopädische Serien- und Massschuhe
– Spezial- und Komfortschuhe

Orthopädie
– Bandagen, leichte Orthesen
– Kompressionsversorgung

Fuss-Orthopädie Feldmann
Witikonerstrasse 24, 8032 Zürich
Ohmstrasse 22, 8050 Zürich
www.fof.ch

Cremiger Lachs
auf Maistortilla-Dreiecken

Sind Sie auf der Suche nach einem cremigen Lachsaufstrich für einen veganen Osterbrunch?
Dann sind Sie hier genau richtig! Dieses Rezept wird mit der überraschenden Räucherlachs Alternative aus Karotten und Frischkäse auf Basis von fermentiertem Tofu hergestellt und auf knusprigen blauen Maistortilla-Dreiecken serviert. Es ist nicht nur sehr einfach zuzubereiten, sondern auch superfein und ernährungsphysiologisch interessant – Gemüse (Karotten), veganes Omega 3 und komplette Proteine durch die Kombination von fermentiertem Soja und blauem Mais.

Zutaten Grundmasse
- 130 g Wood Smoked vegane Alternative zu Lachs aus Bio- und Regionalmöhren, gewürzt mit Dill und Pfeffer (Wild Foods)
- 2 x 140 g vegane Alternative zu Frischkäse auf Basis von fermentiertem Tofu (z.B. New Roots)
- 1–2 Teelöffel Saft einer Zitrone
- 1 Prise Salz und Pfeffer (z.B. Gewürzmühle Brecht)
- 1 Sack Stone Ground Chips, aus blauem Mais (z.B. Mi Adelita)

Zutaten Topping
- 3–4 Esslöffel Kapern, eingelegt
- 1 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- frischer Dill
- Sprossen

Zubereitung
1. Den veganen Frischkäse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verfeinern.
2. Die Räucherlachsalternative hinzugeben und rühren, bis alles gut vermengt ist.
3. Für 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Den cremigen Lachsaufstrich in einen Spritzbeutel füllen und kleine Makronen auf die Maistortilla-Dreiecke spritzen.
5. Mit Kapern, Zwiebeln, Dill und ein paar Sprossen ausgarnieren oder einfach als Dip in einer kleinen Schüssel servieren.

Ich wünsche euch viel Spass mit diesem super einfachen und feinen Rezept – geniesst den Osterbrunch.

Carmen Baumann
Food Blogger & Coach mit wissenschaftlichem Hintergrund.
Für leckere Rezepte mit interessanten ernährungsphysiologischen und umweltrelevanten Fakten folge mir auf Instagram: @thegoodmood.ch

Dieses Rezept wurde in Zusammenarbeit mit REFORMHAUS veröffentlicht. Unser Instagram Kanal: @reformhaus.ch
Die für das Rezept verwendeten Produkte gibt`s im REFORMHAUS. Natürlich findest du dort auch viele weitere feine und gesunde Lebensmittel.

Vitaminsprays – besser als Tabletten

In Sprayform gelangen die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe in zerstäubter Form direkt über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf und stärken so auf natürliche Weise das Immunsystem.

Die Viora-Vitaminsprays sind in vier Formeln erhältlich und versorgen den Körper mit essenziellen Vitaminen.

Macht dein Immunsystem fit
Die Einnahme von Vitaminen in Sprayform ist nicht nur praktischer, sondern auch wesentlich effizienter und wirkungsvoller als über Kapseln und Tabletten. Das liegt daran, dass fettlösliche Vitamine – wie die Vitamine A, D, E und K – über den Magen-Darm-Trakt längst nicht so gut aufgenommen werden können, da sie dort mit anderen Nährstoffen in Konkurrenz stehen.

Millionen hoch konzentrierter Mikrotröpfchen
Mit den Viora-Vitaminsprays gelangen die wertvollen Wirkstoffe und Vitamine in zerstäubter Form als mikrofeine Tröpfchen direkt über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf. Ein einziger Spray-Stoss enthält mehrere Millionen hoch konzentrierter Mikrotröpfchen, die sich über die Mundschleimhaut verteilen und direkt in den Kreislauf gelangen.

Versorgt den Körper mit den essenziellen Vitaminen
Viora MultiVit enthält alle wesentlichen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, die der Körper im Alltag für ein vitales Leben benötigt. Eine komplexe Kombination – bestehend aus zwölf hochwertigen Vitaminen – sorgt dafür, dass der menschliche Organismus rund um die Uhr hervorragend mit essenziellen Vitalstoffen versorgt wird.

Auch für unterwegs
Viora-Vitaminsprays sind die ideale Lösung für zu Hause oder unterwegs. Denn für die Einnahme braucht es weder Wasser noch ein Glas. Mit Viora können die wertvollen Vitamine einfach und komfortabel genau dann eingenommen werden, wenn der Körper sie braucht.

In der Schweiz hergestellt – ohne unnötige Zusatzstoffe
Sämtliche Viora-Produkte werden in der Schweiz entwickelt und nach strengsten Qualitätsstandards hergestellt. Viora-Sprays sind laktose-, gluten- und zuckerfrei. Sie sind vegan und enthalten keinerlei unnötige Zusatzstoffe wie Palmöl oder Alkohol.

Frische Geschmacksnoten
Viora-Sprays überzeugen dank hochwertiger ätherischer Öle auch in geschmacklicher Hinsicht und sind daher äusserst angenehm einsetzbar.

Viora-Vitaminsprays sind erhältlich im Fachhandel oder unter viora.ch.

LUMA Vertriebs GmbH
Bahnhofstrasse 17, CH-9326 Horn
Tel. 071 845 50 00

Sich wehren im Alter gegen Übergriffe und Gewalt

Unsicherheit und Angst angesichts einer oft als bedrohlich wahrgenommenen Umwelt und fehlendes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind leider Gefühle, welche Seniorinnen und Senioren nur allzu gut kennen: Selbstschutz ist angesagt!

Das Wichtigste vorweg: Jede*r sollte sich verteidigen, wenn sie/er in eine unangemessene Situation kommt. Natürlich ist ein wenig Vorbereitung hilfreich: beispielsweise damit Betroffene in einer Notsituation nicht in Schockstarre verfallen und einfach alles über sich ergehen lassen. Auch ist es nicht immer ratsam, die Konfrontation zu riskieren: sich – zum Beispiel – ausrauben zu lassen, dafür jedoch körperlich unversehrt zu bleiben. Selbstschutz ist also situationsabhängig.

Jedoch ist Selbstverteidigung in manchen Situationen die letzte Option, und wenn diese angewandt werden muss, sollte sie auch effektiv ausgeführt werden. Natürlich schränkt die körperliche Fitness ein, dennoch sind Grundkenntnisse in einer Selbstverteidigungsart nicht verkehrt, um sich bei Übergriffen wehren zu können.
Gewalt und Übergriffe gegen Seniorinnen und Senioren – egal ob verbale, körperliche, sexualisierte oder psychische – sind leider nahezu alltäglich. Sich in einer Gefahrensituation verbal und körperlich wehren zu können und gleichzeitig aus der Opferrolle herauszukommen, ist unter anderem auch das Ziel der landläufigen Selbstverteidigungskurse. Die Kurse zeigen älteren Menschen Wege auf, wie sie sich mit wenig Kraftaufwand zur Wehr setzen können. Solange diese noch in der Lage sind, sich vernünftig zu bewegen und selbst zu versorgen, können solche Kurse durchaus hilfreich sein. Als Beispiel: ein 65-jähriger ehemaliger Bankangestellter und ein 85-jähriger ehemaliger Bauarbeiter mit Parkinson; der Bankangestellte könnte eventuell noch in einen Kampfsportverein eintreten, während der Bauarbeiter wahrscheinlich bereits Pflegeleistungen erhält. Also spielen Alter und Verfassung eine zentrale Rolle. Gerade wenn der eigene Körper nachlässt, neigen viele Menschen dazu, ihre Wehrhaftigkeit mit Hilfsmitteln wiederherstellen zu wollen. Selbstverteidigungswaffen können hierbei eine Hilfe sein, stellen aber im rechtlichen Sinne wie auch für den Selbstschutz eine Gefahr dar. Besonders bei körperlicher Unterlegenheit steigt die Gefahr, durch Entwaffnung selbst mit der Waffe angegriffen zu werden.

Vorsicht ist angebracht

Ergibt es überhaupt Sinn, Seniorinnen und Senioren Grundkenntnisse der Selbstverteidigung beizubringen? Diese Frage kann wie folgt beantwortet werden: Es kommt ganz auf die körperliche Verfassung des Einzelnen an. Ein gewisser Anteil an Körperkraft sollte schon vorhanden sein, da jede Form der

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; Mischa Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch
Verkaufsinnendienst Carolyn Scheidegger, 031 740 97 10, c.scheidegger@schweizerhausapotheke.ch • **Redaktion** Ann-Brita Dähler, Hakan Akí, 031 740 97 20, h.aki@schweizerhausapotheke.ch • **Verantwortliche Digital** Ann-Brita Dähler, 031 740 97 18, a.daehler@schweizerhausapotheke.ch
Digitalredaktion Cornelia Hänni, c.haenni@schweizerhausapotheke.ch • **Gestaltung** Anja Maria Wullschläger, a.wullschlaeger@schweizerhausapotheke.ch
Leiter Marketing & Kommunikation Stefan Möckli, 031 740 97 02, s.moeckli@schweizerhausapotheke.ch • **Bildnachweis** unsplash.com, shutterstock.com, zvg
Auflage (deutsch + französisch) 205 339 (beglaubigt WEMF 2021) • **Abonnement** CHF 24.– • **Erscheinung** achtmal jährlich
Abonnentendienst Saanefeldstrasse 2, 3178 Bösingen, **058 510 61 12**, abo@schweizerhausapotheke.ch

körperlichen Gegenwehr Anstrengung voraussetzt. Nach Meinung von Fachleuten gibt es ausreichende Argumente für ein klares Ja! So kann die Selbstverteidigung zum Beispiel die Fitness der Kursteilnehmer*innen steigern. Ziel ist vor allem die Stärkung des Selbstbewusstseins sowie die Fähigkeit, sich alltäglichen Belästigungen, Grenzüberschreitungen bis hin zu gewalttätigen Übergriffen entgegenstellen zu können. Neben den Kursen für ältere Frauen und Männer, welche in allen grösseren Städten der Schweiz angeboten werden, gibt es solche, welche die spezifischen Bedürfnisse berücksichtigen. Neben den praktischen Aspekten werden in den Kursen auch konkrete Fälle – beispielsweise aus der Presse – berücksichtigt und diskutiert.

Dabei ist allen Teilnehmer*innen klar, dass zwischen Theorie und Praxis ein nicht zu unterschätzender Unterschied besteht: Das heisst, dass die tatsächliche Anwendung der erlangten Kenntnisse nicht ganz einfach ist und Patentrezepte fehlen. Auch wenn Selbstverteidigungskurse für Seniorinnen und Senioren nicht das Allheilmittel sein können, so bieten sie doch beachtliche Vorteile. Nicht zuletzt einen Gewinn an Selbstvertrauen: ein probates Mittel also, um Angst und Unsicherheit zu bekämpfen!

Selbstvertrauen stärken

Besonders Frauen sind begeistert, die eigenen Kräfte zu entdecken – unabhängig von Alter und Gesundheit. Die Angst vor möglicher Gewalt oder die Bereitschaft, sich mit erlebter Gewalt – strukturell oder am eigenen Leib – auseinanderzusetzen, sind oft ein Anreiz, um an einem Selbstverteidigungskurs teilzunehmen. Angst soll nicht lähmen, sondern wach machen und mobilisieren. Auch Seniorinnen und Senioren werden mit unterschiedlichen Formen von Gewalt – von Ignoranz, über sexistische Anmache bis hin zu Vergewaltigung – konfrontiert. Diese Übergriffe in den jeweiligen Situationen frühzeitig erkennen, sich altersentsprechend davor schützen oder sie erfolgreich abwehren zu können, wird geübt. Während den Kursen wird das Selbstvertrauen gestärkt, sich künftig als Opfer von Arroganz und Gewalt in der Öffentlichkeit widersetzen zu können. Vom Training gestärkt, gelingt es dann auch herauszufinden, welche Möglichkeiten die Teilnehmer*innen haben, ihre Stimme, ihre Sprache, ihren Körper und besonders ihre mentale Stärke zu nutzen, um bis ins hohe Alter wehrhaft zu bleiben.

Wer sich beraten lassen will oder Hilfe sucht, kann dies über die Plattform «Alter ohne Gewalt», alterohnegewalt.ch, oder unter der Telefonnummer 0848 00 13 13 tun.
Das nationale Kompetenzzentrum bringt Betroffene in der ganzen Schweiz in Kontakt mit Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Recht, Pflege und Versicherung.

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

ActiVital® forte
Für alle, die ein Mehr an Energie benötigen.

Stärkungsmittel mit Aminosäuren und Magnesium

Wirkstoffe: 5 g L-Arginin-L-Aspartat, 2,4 g Magnesium-L-Aspartat dihydrat (180 mg Mg)
Hilfsstoffe: Kaliumhydrogencarbonat, Zitronensäure (wasserfrei), kolloidales Siliciumdioxid (wasserfrei), Acesulfam-K (E 950), Aspartam (E 951), Zitronenaroma, Orangenaroma, Povidon, Riboflavin Natriumphosphat; Swissmedic, Liste D.

Zulassungsinhaberin: Dr. H. Welti AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Packungsgrösse: 10 Sachets / Pharmacode: 6496686
Packungsgrösse: 20 Sachets / Pharmacode: 6496692

ActiVital® forte
gibt mehr Kraft und Energie

Eine neue Generation Mann

Eine neue Generation junger Männer, die sich und ihre Rolle hinterfragen – und sich explizit für die Anliegen von Frauen einsetzen: das sind die Feministen. Von ihren Geschlechtsgenossen werden sie zum Teil belächelt oder beschimpft. Und längst nicht alle Frauen sind angetan von ihrem Engagement.

Die Mutter von Sasha Rosenstein hat stets hundert Prozent gearbeitet. Er hat feministische Freundinnen. Sein Vater bezeichnet sich als Feminist und besucht Treffen des Vereins, der sich «Die Feministen» nennt. Kein Wunder also, ist Sasha Rosenstein selbst ein Feminist – sozusagen der oberste Feminist: Er ist Präsident dieses Vereins, der vor rund vier Jahren gegründet worden ist und in drei Regionen aktiv ist. Auch Cesare Macri ist von Frauen beeinflusst worden. «Kolleginnen von mir studierten Soziologie, Gender Studies. Sie sensibilisierten mich für strukturelle Ungleichheiten, die mit dem Geschlecht zu tun haben.»

Offene Atmosphäre

Als schwuler Mann erkennt Cesare Parallelen zur queeren Bewegung: Dass Frauen ebenso zu einer benachteiligten, diskriminierten Minderheit gehören wie Männer, die erotisch ausserhalb der Norm empfinden. Die Themen an den Treffen sprechen ihn an, zum Beispiel: Männlichkeit und Machismo, Sexismus, Dating, Zärtlichkeit, Transmänner. Und: Dürfen Männer schwach sein? Der Austausch behagt und inspiriert ihn. Cesare Macri gehört zum achtköpfigen Vorstand des Vereins. Als 35-Jähriger gehört der Filmemacher bereits zum eher älteren Segment der rund zweihundert Mitglieder. «Die meisten sind Mitte zwanzig, viele studieren noch.»

Ihm behagt die offene Atmosphäre. «Ob man hetero, schwul, bisexuell, trans, nicht-binär ist: Das ist nicht wichtig», sagt Cesare Macri. «Uns verbindet die Überzeugung, dass Männlichkeit und Weiblichkeit gesellschaftliche Konstrukte sind, denen wir kritisch gegenüberstehen. Wir verstehen Feminismus als kritische Auseinandersetzung mit Geschlecht und Gender. Darum wollen wir in erster Linie Männer für die Gleichstellung aller Geschlechter und Geschlechtsidentitäten sensibilisieren und mobilisieren.»

Den Vortritt lassen

Was theoretisch klingt, versucht Cesare Macri im Alltag umzusetzen. «Lässt jemand einen sexistischen Spruch fallen, lasse ich das nicht unwidersprochen. Oder sind Frauen im Raum, lasse ich ihnen den Vortritt, wenn es darum geht, die Meinung zu äussern. Oft werden Männer mehr wahrgenommen als Frauen, weil sie Männer sind.» Überhaupt scheinen sich die Feministen zurückzuhalten: Man will den Frauen nicht ins Gehege kommen, sie nicht bevormunden. Bei Events wie dem Tag der Frauen, bei Frauenstreiks oder bei Diskussionsrunden zu feministischen Themen sollen die Frauen im Vordergrund stehen. Die Männer organisieren im Hintergrund oder füttern wie Cesare Macri mit Fotos, Videos und Posts die diversen Kanäle von Social Media. Andere Feministen betrachten es als selbstverständlichen Beitrag, ihre Kinder regelmässig zu betreuen, ohne sich als Superdaddys feiern zu lassen. Zwar sympathisiert die Hälfte der Männer unter fünfunddreissig mit feministischen Anliegen. Das hat kürzlich eine Studie ergeben, bei der knapp 1400 Männer aus der Deutschschweiz befragt wurden. Die Zuschreibung, ein Feminist zu sein, teilt nur noch jeder fünfte Senior. Aus dieser Gruppe kommt Gegenwind. «Hie und da werden wir beschimpft: Wir seien Waschlappen und würden uns von den Frauen vereinnahmen lassen», sagt Cesare Macri. «Diesem Unmut wird anonym Luft verschafft.» Cesare Macri

Cesare Macri, fotografiert von Manuel Merkofer

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.

Über 30 Jahre Erfahrung

Mit gezielter Stoffwechsel-therapie zu mehr Energie und Vitalität

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. Dazu hilft unsere erfolgreiche, über 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 über 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 massgeschneiderten 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.

Dr. med. Padia Rasch
Leitende Ärztin
Fachkurhaus Seeblick

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 (Autophagie)
- 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)

rechnet damit, dass sich das ändert, wenn sich die Feministen vermehrt nach aussen wenden: an die Schulen gehen, öffentliche Podien veranstalten. «Zurzeit sind wir meist noch in einer Bubble, unter Gleichgesinnten. Aber wir haben vor, uns vermehrt zu exponieren.»

Gefühle zulassen

Kritiker monieren, dass Männer nicht lediglich die Unterdrücker sind, die Patriarchen, die mit toxischer Männlichkeit auffallen – sondern, dass es auch Bedarf gebe, sich für die Interessen von Männern zu engagieren: mehr Teilzeitarbeit ermöglichen. Sich für das erweiterte Sorgerecht von Kindern geschiedener Männer einsetzen. Mehr Vaterschaftsurlaub. «Indem ich mich für die Anliegen von Frauen einsetze», entgegnet Cesare Macri, «engagiere ich mich auch für die Männer. Dass sie lernen, auf sich zu achten, sich Sorge zu tragen, Gefühle anzunehmen. Sich vermeintlich schwach zu zeigen: indem sie auch schwierige Gefühle zulassen. Dass sie bewusst ihre Rolle wählen und sie gestalten: ob man mehr Wochenendpapa und klassischer Ernährer oder Hausmann und Betreuer ist oder eine Mischform wählt.»

Pioniere als Sprachrohr

Für diese Fragen offen ist auch der Aargauer SP-Nationalrat Cédric Wermuth. «Ich bezeichne mich schon lange als Feministen. Und meine das auch ernst.» Das sagte er nach einer Parteiversammlung. Unmittelbar nachdem ihn seine Aargauer Partei als Ständeratskandidaten nominiert – ihn einer Frau vorgezogen hatte. Ebenso ein wichtiges Thema ist Gleichstellung für Roland Inauen: Den Innerrhoder Politiker stört es, dass Frauen nur einen Fünftel der Sitze im Kantonsparlament belegen. Zudem war er seinerzeit an der Appenzeller Landsgemeinde einer der wenigen Männer, welche die Hände verwarfen, als den Frauen das Stimm- und Wahlrecht erneut vorenthalten wurde. «Das darf doch nicht wahr sein», sagt Roland Inauen in einem Interview, «habe ich damals gedacht. Dass wir das nicht zustande bringen.» Damals war Roland Inauen Mitte dreissig und arbeitete als Ethnologe an der Universität Basel. Seine Sympathien für die Anliegen von Frauen haben ihren Ursprung darin, dass er dort im Austausch mit feministischen Kolleginnen war. Trotzdem: Er bezeichnet sich auch heute nicht als Feministen.

Zwischentöne

Das taten wohl auch die beiden Nationalräte nicht, die 1919 parallel zwei Vorstösse zur politischen Gleichberechtigung der Frauen einreichten. Damals fungierten sie eher als deren Sprachrohr. Mehr als fünfzig Jahre dauerte es, bis die politischen Grundrechte auch den Frauen zugestanden wurden. Eine der letzten Männerbastionen war der Heimatkanton von Roland Inauen: Noch 1991 stemmten sich die Appenzeller Männer dagegen. Feministen gibt es, seit Frauen Gleichberechtigung anstreben. Dass sich Männer als Feministen bezeichnen und identifizieren, ist neu. Es sind vor allem die jüngeren Männer – die thematisch breiter aufgestellt sind – offen für Zwischentöne im Rollenbild und in den Geschlechtsidentitäten.

Marcel Friedli

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 Geld und schonen die Umwelt.

Es gibt keinen Abfall, da unsere Menstruationshöschen waschbar und über viele Jahre hinweg wiederverwendbar sind. Sie sind auch fair, umweltverträglich und mit den Labels **GOTS (Bio-Baumwolle) und OEKO TEX STANDARD 100 (garantiert frei von Substanzen oder Zusatzstoffen)** zertifiziert. Ausserdem sind sie unter gynäkologischer Kontrolle getestet – und sie schützen Ihre Gesundheit.

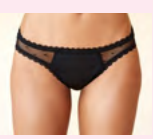
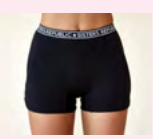
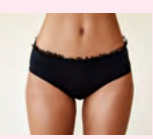
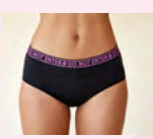
Sisters Republic hat den richtigen Periodenslip für starken, mittleren oder leichten Menstruationsfluss: für den Anfang, die Mitte oder das Ende der Regel.

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

100% pflanzliche Aktivkohle

NORIT®

gegen Durchfall

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

für Ihre Haus- und Reiseapotheke

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Erhältlich in Ihrer Drogerie und Apotheke

APS Arzneimittel-Parallelimport-Service AG, Cham

Individuell dosierbar

Gelegentlich verstopft?

Midro® – Pflanzliche Abführhilfe bei gelegentlicher Verstopfung.

Rezeptfrei in Apotheken und Drogerien.

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

Midro AG, CH-4125 Riehen

ALLTAGSSZENE

Vom Sinn des Lebens

Welchen Sinn hat eigentlich das Leben? Können oder müssen wir das wissen?

Eine Kaffeepause bei einem Jassnachmittag kann durchaus für eine kleine, belanglose Plauderei genutzt werden, zum Beispiel über das Wetter, über Essgewohnheiten von Vegetariern oder manchmal auch über die kleineren und grösseren Missgeschicke und Schwierigkeiten, die einem im Leben immer wieder begegnen. Es kann aber auch sein, dass plötzlich jemand eine Frage stellt, welche dann eine etwas längere und grundsätzliche Diskussion entfacht. «Warum gibt es Menschen, die immer wieder ganz viel Glück haben, während bei anderen ständig alles schiefgeht?», fragt klagend eine Kollegin. «Das hat vermutlich sehr unterschiedliche Gründe», antworte ich und versuche, die Frau etwas zu beruhigen. «Weisst du», meint sie dann, «wenn ich Pech habe, frage ich mich ja manchmal schon, weshalb das Leben so ist, wie es jetzt eben ist; und manchmal stelle ich mir dabei sogar ganz grundsätzlich die Frage nach dem Sinn des Lebens. Muss das alles wirklich so sein, wie es ist?» Ausführlich schildert sie nun ihre persönliche Situation, welche tatsächlich nicht gerade optimal scheint. «Was, um Himmels Willen, ist denn eigentlich der Sinn des Lebens?»

«Erwartest Du jetzt von mir eine Antwort?», frage ich sie. «Wenn Du eine Antwort hättest, so würde ich es sehr gerne wissen», sagt sie. Ich blicke auf die Uhr und stelle fest, dass der Rest des Nachmittags wohl kaum reicht, um eine so fundamental wichtige und auch schwierige Frage schlüssig und befriedigend beantworten zu können. Und einen Moment geht mir die Frage durch den Kopf, ob ich überhaupt eine Antwort hätte …

Eine philosophische Frage

Die Frage lässt mich nicht los; den ganzen Abend, so auch auf einem Spaziergang, schwirrt mir die Frage durch den Kopf. Welchen Sinn hat das Leben? Hat es überhaupt einen Sinn? Hat es für alle Menschen den gleichen Sinn? Und: Was bedeutet der Begriff «Lebenssinn»? Wahrscheinlich, so vermute ich, geht es beim Sinn des Lebens um das Verhältnis zwischen mir und dem Rest der Welt. Unter dem Rest der Welt verstehe ich dann eigentlich alles und jeden, ausser mir selbst: andere Menschen, sämtliche Umstände, das Universum, vielleicht auch Gott. Und bald merke ich, dass die Frage nach dem Sinn des Lebens einerseits eine rein philosophische Frage ist, andererseits aber auch eine religiöse Frage sein könnte. Klar wird mir auch, dass sich die Frage nach dem Sinn des Lebens wohl nur Menschen stellen. Darüber muss ja auch differenziert nachgedacht werden können. Würmer, Meerschweinchen oder Spatzen werden sich diese Frage ja wohl kaum stellen. Doch – so scheint mir dann plötzlich auch – könnte es ja sein, dass der Sinn des Lebens nicht zwingend erdacht, sondern vielleicht eher erfühlt werden könnte. Das würde dann heissen: Dem Sinn des Lebens könnte man vielleicht weniger durch Nachdenken auf die Spur kommen, sondern vielmehr durch Nachfühlen.

Nicht ganz unerwartet kommt das Thema «Lebenssinn» beim nächsten Spielenachmittag erneut zur Sprache. Ich werde wieder darauf angesprochen und sage dann, dass ich es – jedenfalls im Moment – nicht wisse. Ich füge noch an, dass ich mir diese Frage bereits als Kind gestellt hätte. Ich füge an, dass es immer wieder Momente gegeben habe, in denen ich glaubte, eine Antwort zu haben; dass sich diese Antworten dann oft aber schnell wieder in Luft aufgelöst hätten. Immer wieder hätte ich Momente gehabt, in denen diese Frage mir wichtig schien – es habe aber auch Zeiten gegeben, in denen ich mir die Frage gar nicht stellte. Wir lassen das Thema und spielen weiter; ich merke aber, dass sich etwas in mir bewegt: Die Frage nach dem Sinn des Lebens wird für mich jetzt ganz überraschend wieder einmal sehr wichtig.

Das Leben als Kunstwerk

Einige Tage später: Noch immer trage ich die Frage im Kopf – und ein wenig auch im Gefühl. Was ist der Sinn meines Lebens? Tröstlich ist für mich, dass ich wohl kaum der Einzige bin, der sich mit dieser Frage hin und wieder beschäftigt, um nicht zu sagen hin und wieder herumquält. Das taten viele andere auch schon. So war der Sinn des Lebens für die Philosophen der Antike die Erlangung der Glückseligkeit. Immanuel Kant forderte, dass sich der Mensch freiwillig den Gesetzen der Moral unterwerfen solle. Dadurch könne er ein selbstbestimmtes, vernünftiges Leben führen, in dem sich immerhin eine gewisse Zufriedenheit erreichen liesse. Das sei Sinn genug. Friedrich Nietzsche sah die Aufgabe des Menschen darin, einen höher entwickelten Menschentypus hervorzubringen, den Übermenschen: «Sein Lebenszweck besteht darin, aus seinem Leben und dem Leben der Menschheit ein Kunstwerk zu formen.»

Im Buddhismus besteht der Sinn des Lebens darin, dem Kreislauf der Reinkarnationen zu entkommen, um ins Nirwana zu gelangen. Das Nirwana bedeutet «das völlige Verlöschen», was logischerweise auch das Verlöschen der Frage nach dem Sinn des Lebens beinhaltet. Gemäss christlicher Lehre besteht der Sinn des Lebens darin, die Gemeinschaft mit Gott und die der Menschen untereinander zu pflegen, während der Sinn des Lebens im Islam darin besteht, Allah zu dienen – um am Tag des Jüngsten Gerichtes dank guter Taten mit dem Eingehen in das göttliche Paradies belohnt zu werden. Etwas pragmatischer sieht es Johnny Hart in seinem Comic «B.C.»: «Der Sinn des Lebens ist, über den Sinn des Lebens nachzudenken.» Nun, das habe ich tatsächlich schon oft getan.

Gute und schlechte Zeiten

Was mir im Zusammenhang mit der Frage nach dem Lebenssinn auffällt, scheint mir im Moment ziemlich entscheidend zu sein: Immer, wenn es mir gut gegangen ist, wenn ich mich im Grossen und Ganzen wohlgefühlt habe und wenn mich keine grösseren Probleme quälten, habe ich mir die Frage nach dem Sinn des Lebens gar nicht gestellt. Ich lebte einfach. Ich freute mich an der Musik, an der Arbeit, ich freute mich, mit anderen Menschen zusammen sein zu dürfen; ich ass, ich trank, ich spielte, ich lachte – ich stellte mir keine so fundamentalen Fragen. Mit dem Sinn des Lebens befasste ich mich immer, wenn mich irgendetwas quälte oder nicht alles so war, wie ich es gerne gehabt hätte; in Zeiten, in denen ich mit beruflichen, persönlichen oder auch gesundheitlichen Schwierigkeiten konfrontiert war. Warum muss dies sein? Warum kann jenes nicht sein? Weshalb ist das passiert? Hat das alles einen Sinn? Und wenn ja, welchen? Was mir nachträglich auch auffällt: Wenn ich mir in schwierigen Zeiten die Frage nach dem Sinn des Lebens stellte, so ging es eigentlich nur darum, mir auf irgendwelche Art und Weise selbst Trost zu verschaffen. Unbewusst natürlich. Ich versuchte mir wohl eine Sicht des Lebens zu gestalten, die mir erträglich schien, ganz nach dem Motto: «Wenn das Leben schon nicht ganz einfach ist, wird es doch zumindest einen Sinn haben.» So viel ist mir jetzt klar.

Fazit

Und was heisst das jetzt für mich? Ich sollte doch einfach darum besorgt sein, dass es mir verhältnismässig gut geht. Dann ist die Frage nach dem Sinn des Lebens für mich nämlich beantwortet. Was ich aber auch noch weiss: Sollte mich irgendjemand in einem halben Jahr oder vielleicht noch später wieder nach dem Sinn des Lebens fragen, könnte es durchaus sein, dass die Antworten darauf anders ausfallen. Und warum? Dann werde ich wohl um diese oder jene Erfahrung reicher, ich werde älter sein, die Welt und mein Leben werden etwas anders aussehen. Und deshalb vermute ich, dass ich die Frage nach dem Sinn des Lebens wahrscheinlich nie schlüssig werde beantworten können …

Albin Rohrer

Entspannt und konzentriert.

gincosan® – bei nachlassender Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie Konzentrationsmangel, Gedächtnis- und Merkschwäche.

zeller entspannung – zur Anwendung bei stressbedingten Beschwerden wie Nervosität, Spannungs- und Unruhezuständen oder Prüfungsangst.

ZUR PRÜFUNGSZEIT.
PFLANZLICH.
VON ZELLER.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn, **www.zellerag.ch**

0622/2069

zeller

Nase voll von Heuschnupfen?

Allergo-X

Hilft bei Heuschnupfen und allergiebedingten Beschwerden

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner

axapharm ag, 6340 Baar