

Nr. 6 September/Oktober 2022

94. Jahrgang

SCHWEIZER

Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929

Lachen kennt kein Alter



Sie müssen nicht immer müssen!



Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat

Nahrungsergänzungsmittel mit Preiselbeer-Extrakt, D-Mannose sowie Vitamin C für eine normale Funktion des Immunsystems.



Safran Gold – damit die Seele wieder lacht!

Wenn der Tag zur Nacht, die Gedanken schwer und das Grübeln zur Qual werden, bringt Safran wieder Licht ins Dunkel. Safran, Kurkuma und B-Vitamine sind Nährstoffe für die Seele und können helfen, wenn die Lebensfreude nachlässt. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Safran und Kurkuma einen positiven Beitrag zu unserem seelischen Gleichgewicht und Wohlbefinden beitragen können. Probieren Sie es aus und besorgen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie die Safran Gold Kapseln von Alpinamed.



Diese enthalten Safranextrakt, Kurkuma und viel Vitamin B12 für die Psyche und die Nerven. Eine Kapsel täglich für mehr Lebensfreude.



Beweglich in jedem Alter!

MSM, Curcuma und Mikronährstoffe für Knochen, Knorpel und Bindegewebe

MSM ist eine natürliche Schwefelquelle und wird seit vielen Jahren erfolgreich zum Erhalt der körperlichen Beweglichkeit eingesetzt. Alpinamed MSM Curcuma führt dem Körper wichtige Schwefelverbindungen, Antioxidantien, Mineralstoffe und Spurenelemente zu. Das Präparat enthält nebst MSM einen bioverfügbaren Curcuma Spezialextrakt sowie Vitamin C, Zink, Mangan, Molybdän, Kupfer, Chrom und Selen, welche zu einer normalen **Kollagenbildung** beitragen und für eine normale Funktion von **Knochen, Knorpel** und **Bindegewebe** notwendig sind.



Schwarzer Knoblauch mit B-Vitaminen

Für Herz und Hirn

Alpinamed Schwarzer Knoblauch Kapseln enthalten einen Spezialextrakt aus schwarzem Knoblauch sowie B-Vitamine

- für eine normale Herzfunktion
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen
- für einen normalen Eisenstoffwechsel
- für eine normale Funktion des Nervensystems
- für eine normale psychische Funktion

Langjährige Forschungsergebnisse belegen, dass Knoblauch viele wundervolle Eigenschaften besitzt. Beim **schwarzen Knoblauch** handelt es sich um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise in Japan von spezialisierten Fachpersonen in einem jahrhundertalten Verfahren fermentiert wird. Im Unterschied zu normalem Knoblauch ist der schwarze Knoblauch komplett geruchlos und ohne Nachgeschmack.



Er verursacht weder Aufstossen, Blähungen noch unangenehme Ausdünstungen. Und dies ohne negativen Einfluss auf die wertbestimmenden Inhaltsstoffe!

2 – 3 Kapseln täglich – für Herz & Hirn.



Ein Menschenfänger zum Liebhaben

Ich kam in einer Zeit zur Welt, in der einzig die öffentlich-rechtlichen Sender des deutschen Fernsehens durch die Wohnzimmer flimmerten. Ich sass vor der Kiste, als Karlheinz Böhm «Menschen für Menschen» ins Leben rief, Joachim Fuchsberger im Schlafrock vor sein Publikum trat und «Teleboy» Kurt Felix zusammen mit Paola fragte: «Verstehen Sie Spass?» Ich habe es Harry Hirsch zu verdanken, dass mich alle den «rasenden Reporter» nennen. Dienstags flog ich für 45 Minuten nach Dallas und mittwochs weiter nach Denver, um den Clan zu treffen.

Und da war noch Emil, der mir mit seiner Mimik und Gestik regelmässig ein Lächeln ins Gesicht zauberte. Es war so herzerfrischend, dass ich ihm am Bildschirm klebend zurief: «Bitte mach es noch einmal – no einisch!» Heute weiss ich, warum mich dieser Mann so in seinen Bann zog: Es ist die positive Lebenseinstellung, die sich im Funkeln seiner Augen widerspiegelt. Er ist eine humorvolle Vaterfigur, die nicht nur dem Nachwuchs mit Rat und Tat zu Hilfe eilt. Wenn er das Wort ergreift, spitzen seine Zuhörer*innen die Ohren. Viele eifern ihm nach, wollen so werden wie er. Er jedoch ist unfassbar. Emil Steinberger ist ein Menschenfänger, unermüdlicher Arbeiter, der am Boden blieb. Den gebürtigen Luzerner muss man einfach gernhaben.

Seine grosse Liebe gilt in erster Linie seiner Frau Niccel, seinem Publikum und seiner Heimatstadt. Steinberger ist ein junggebliebener Altmeister seines Fachs. «Dabei wollte ich weder Kabarettist noch berühmt werden», sagt er von sich mit ruhiger Stimme – und kann sich ein Lächeln nicht verkneifen.

Das Interview ab Seite 6 ist ein Streifzug durch seine mehrfach ausgezeichnete, internationale Karriere, die ihresgleichen sucht. Ich war noch niemals in New York; Emil schon. Er verriet mir, warum er den Abflug machte und was ihm dort widerfahren ist. Sie erfahren, wie Sie ans Ziel gelangen, wenn Sie an Ihren Träumen festhalten, und wie Sie wieder auf die Knie kommen, wenn Sie am Boden liegen. Zudem verrät der Tausendsassa sein aktuelles Grossprojekt. Neben humorvollen Anekdoten schlägt der Kabarettist auch ernste Töne an, die aufhorchen lassen. Was Emil seit Jahren auf die Bühne bringt, ist nicht Nonstop-Nonsense, sondern wahre Kunst!

Wenn Sie mehr über Emil erfahren wollen, besuchen Sie einen seiner Auftritte in Ihrer Region. Denn ab September «schnädered» Emil wieder. Daten und Tickets finden Sie unter emil.ch

Hakan Aki



WIR GEHEN
AUF NUMMER
SCHÜSSLER.

Und Du?



LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung. Omidia AG, 6403 Küsnacht am Rigi.



INHALT

06 Blickpunkt

Im Gespräch mit Emil Steinberger

10 Insektenstiche

Achtung: nicht kratzen!

12 Essstörungen

Wenn die Ernährung zum Problem wird

14 Lebenskrisen bewältigen

Chance zur Veränderung nutzen

17 Erbkrankheiten

Nicht nur die Haarfarbe ist vererbbar

23 Natürliche Haushaltstipps

Reinigen ohne Chemiekeule

26 Gemmotherapie

Traubensilberkerze

28 Ernährung

Tipps bei Magendruck und Völlegefühl

34 Die letzte Zigarette

Raus aus der Sucht

36 Impressum

37 Schwangerschaftsdiabetes

Diagnose mit Folgen für Mutter und Kind

40 Wassermelone

Der süsse Durstlöscher

44 Volkskrankheit Kopfschmerzen

Schüssler Salze können helfen

46 Herzgesundheit

Symptome und Risiken erkennen

50 Arthrose

Was tun bei Gelenkschmerzen?

52 Selbstliebe

Mit sich selbst befreundet sein

54 Pilze im Darm

Zu Unrecht verdächtigt

56 Rätsel

58 Kinder und Sport

Gefährlicher Trend stört die Entwicklung

60 Rezept

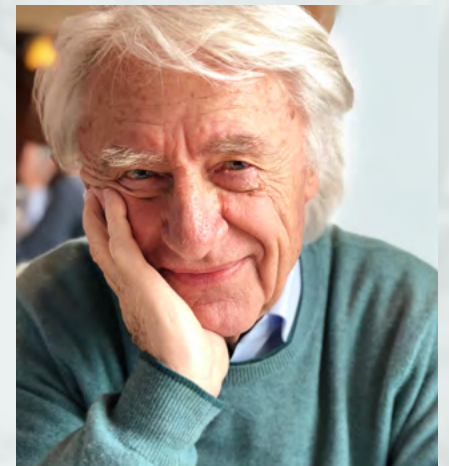
Feta mit Pfirsich-Tomaten-Salat

68 Alltagsszene

Der, die oder das?

71 Wortweise

Gutmenscholivenhain



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

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



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



Emil «schnädered» wieder

Ab Ende September schnädered Emil Steinberger wieder. Im Interview blickt der gebürtige Luzerner mit einem lachenden Auge auf seine Karriere zurück. Auch aktuelle Themen kommen zur Sprache. Dabei kann sich der Altmeister den ein oder anderen Seitenhieb nicht verkneifen; typisch Emil eben.

Herr Steinberger, welche Geschichte ist im Rückblick die schönste, die das Leben für Sie bisher geschrieben hat?

Meine Geschichte beginnt mit einem jungen Mädchen, das ihren Flausen im Kopf nach-eifert. Nach einem Besuch beim Circus Roncalli, 1980, will sie Clownin werden. Das Mädchen sucht nach Mitteln und Wegen, den Beruf von der Pike auf zu erlernen. Eines Tages fasst sie sich ein Herz und kontaktiert einen gewissen Emil Steinberger, den sie aus dem Fernsehen kennt und schreibt ihm einen langen Brief, in dem sie ihm ihren Herzenswunsch schildert. Jahre später wird Emil ihr gestehen, dass er war, der die Regie dieses besagten Circusprogramms führte. Und seit 1999 ist sie meine Frau.

Sie sind seit 70 Jahren ein gefeierter Star. Erzählen Sie von Ihren Anfängen.

Ursprünglich erlernte ich den Beruf des Postbeamten. Schnell wurde mir klar, dass ich mir eine Karriere hinter dem Schalter abschminken konnte. Nach neun Jahren warf ich das Handtuch. Nicht nur für meine Eltern, die darauf gedrängt hatten, dass ich einen soliden Beruf erlernte, ein Ding der Unmöglichkeit. Dann besuchte ich die Schule für Gestaltung in Luzern und erlernte den Beruf des Grafikers. Bereits während meiner Zeit bei der Post war ich Mitglied eines Cabaret-Ensembles. Meine Eltern wussten lange Zeit nichts von meinem verborgenen Talent. Es fehlte ihnen neben jeglichem Verständnis auch an Zuspruch und Unterstützung für meine Kunst. In den eigenen vier Wänden galt es als Tabuthema. Was meinen Eltern verwehrt blieb, fiel anderen auf, die mich schon als Kind darin bestärkten, den Beruf des Schauspielers zu erlernen. Tatsächlich habe ich an einem Termin bei der Berufsberatung vorsichtig «Schauspieler» als Berufstraum angekreuzt. Damals war ich gerade einmal 17 Jahre alt. Die richtige Richtung spürte ich bereits früh, und ich habe

über Jahre, trotz schwieriger Momente, diesen Weg weiterverfolgt. Mit Erfolg, wie sich später herausstellen sollte.

Wie beurteilen Sie die heutige Kabarett- und Comedy-Szene?

Wir leben in einer Zeit der Konfrontationen. Gesagtes landet nicht selten im falschen Hals. Oftmals nehmen Menschen Kritik zum Anlass für eine Retourkutsche, die sich gewaschen hat. Obwohl ich mich als Mensch des Dialoges sehe und konstruktive Kritik seit jeher als eine Art des Fortschritts betrachte, habe ich mir angewöhnt, mir hie und da auf die Zunge zu beißen.

Ich empfinde es als Fehler, Berufe mit dem Ziel auszuüben, eines Tages berühmt werden zu wollen. Wesentlichen Anteil daran hat nach meiner Auffassung die Presse. In den wenigsten Fällen berichtet sie über Durchschnittsmenschen; vielmehr stehen die Schönen und Reichen im Fokus. Klar, dass die heutige Jugend dem Glamour nacheifert und nach dem schnellen Geld lechzt. Ich hatte nie die Absicht, Kabarettist, geschweige denn berühmt zu werden. Zudem habe ich weder eine Schauspiel- noch eine Sprecherausbildung durchlaufen. Vielmehr war es eine Gabe, die mir wohl in die Wiege gelegt wurde. Dafür bin ich sehr dankbar und gehe demütig durchs Leben.

Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie Ihren Blick in Richtung Moskau richten?

Ich verfiel wohl wie viele andere dem Irrglauben, dass derartige Zeiten hinter uns liegen. Es ist schwer, mit anzusehen und zu ertragen, wie es einem Menschen gelingt, die Welt derart zu terrorisieren. Einen Krieg im Europa des 21. Jahrhunderts anzuzetteln, ist



schon unbegreiflich. Hinzu kommt die zunehmende Hungersnot, die der Tyrann durch seine gegenwärtige Getreidepolitik schürt. Es ist ein Konflikt überdimensionalen Ausmasses, wofür mir als Normalbürger das Verständnis fehlt. Trotzdem kommt man immer wieder in Gefahr, Stellung zu beziehen.

Sie waren von 1971 bis 1983 Kinobesitzer. Wie denken Sie über die diesjährige Revision des Filmgesetzes?

Die Abstimmung als solche war ein schwieriges Unterfangen, da den meisten der Sinn und Zweck nicht klar genug erläutert wurde. Jedoch bin ich der Meinung, dass es eine gute Lösung ist. Damit stehen ab dem Jahr 2024 neben den nationalen Fernsehsendern neu auch Streamingdienste in der Pflicht, vier Prozent ihrer Einnahmen in den Schweizer Film zu investieren. Das halte ich nicht nur für gerechtfertigt, sondern auch für logisch.

Das Kleintheater Luzern ist ihr Kind. Wie kam es dazu?

Es war wie mein Wohnzimmer. Die derzeitigen Betreiber*innen haben mir die Tür vor der Nase zugeschlagen. Es hiess damals, sie wollten das Programm verjüngen. Das war eine bittere

Pille, die sie mir und anderen Künstlern zu schlucken gaben. Der Gedanke daran stimmt mich traurig.

Um auf Ihre Frage zurückzukommen: Mir fiel in den 60er-Jahren auf, dass all die guten Künstler*innen einen Bogen um Luzern machten. Um diesem Zustand Einhalt zu gebieten, machte ich mich auf die Suche nach einer geeigneten Lokalität und wurde fündig. Ich fand ein Tele-Café mit etwa 200 Sitzplätzen. Darin projizierten die damaligen Besitzer Köche während ihrer Arbeit und boten den Gästen vor Ort Degustationen an. Im Laufe der Zeit konnte sich fast jeder einen Fernseher leisten, und das Interesse an diesem Konzept liess nach. Ich kann von Glück sprechen, dass ich zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort war, um dieses Lokal in ein Kleintheater umzubauen. Einer Gratiszeitung, die ich an alle Haushalte schickte, legte ich einen Einzahlungsschein mit dem Aufdruck drei Franken bei, schrieb aber dazu,



IMMER MEHR SPORTUNFÄLLE PASSIEREN ZU HAUSE.

Original **DR. ANDRES**
Wallwurzsalbe

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

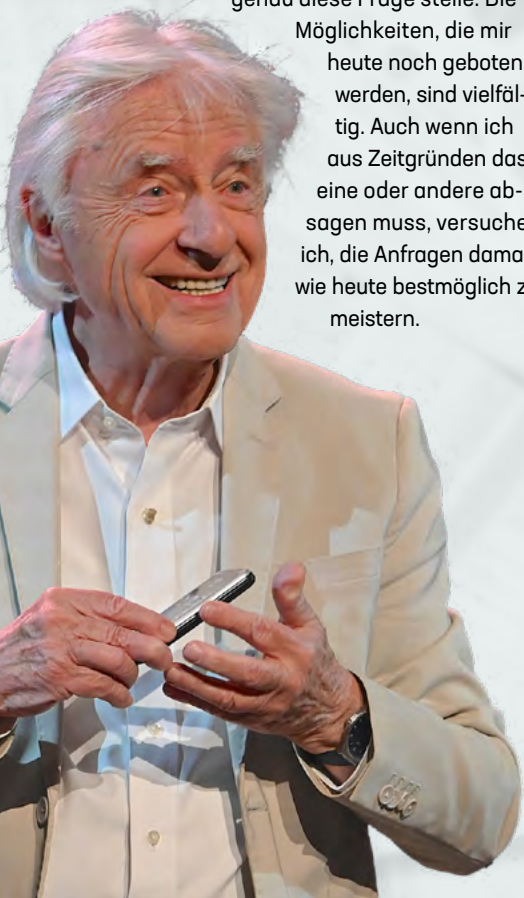
dass man vor die drei noch eine eins schreiben solle, wenn man meine, dass ein Kleintheater für Luzern eine gute Idee sei; und eine weitere eins davor schreiben solle, wenn man es für eine sehr gute Idee halte. So konnte ich die ersten wichtigen Umbauten finanzieren. Ich kann also mit Stolz behaupten, dass ich der Erste bin, der Crowdfunding machte, um zum Theaterbesitzer zu werden – und zwar im Jahr 1967.

Einer deutschen Zirkusfamilie, die auf den Knie(n) lag, halfen Sie auf die Beine.

Im Jahr 1980 rief mich Bernhard Paul, der Direktor des Circus Roncalli, an. Er erzählte mir von der Trennung von André Heller, mit dem er den Circus gegründet hatte. Bernhard Paul bat mich um Hilfe, seinen Traum von einem Neustart zu realisieren. Ich half mit Sponsoren, die nötigen Finanzen zu sammeln. Beim Circus Knie hatte ich bereits 1977 durch mein Gastspiel Erfahrungen in der Manege gesammelt. So brachte ich mich bei Roncalli auch mit meiner Regiearbeit ins Premierenprogramm ein. Am 4. Juni 1980 hob sich der Vorhang, und wir feierten eine fulminante Premiere.

Sie sind ein Tausendsassa, der seinesgleichen sucht. Wie schafften Sie es seinerzeit, alles unter einen Hut zu bekommen?

Im Augenblick arbeite ich an meiner Autobiografie. Da gibt es Momente, in denen ich mir genau diese Frage stelle. Die Möglichkeiten, die mir heute noch geboten werden, sind vielfältig. Auch wenn ich aus Zeitgründen das eine oder andere ab-sagen muss, versuche ich, die Anfragen damals wie heute bestmöglich zu meistern.



heute offen
von 11.45-12.18h
wir empfehlen
"Güggeli
vom
Fass!
auch
Teikewei!



© Ursula Hersperger

Um Abstand zu gewinnen, gingen Sie 1993 nach Amerika.

Nach dem Programm «Feuerabend» aus dem Jahr 1980 lief ich Gefahr, mich mit meinen Sketchen zu wiederholen. Also kündigte ich «Feuerabend» als mein letztes Programm an. Die Presse liess das kalt, was mich erstaunte. Nachdem ich aufgehört hatte zu spielen, wurde ich mit so vielen Anfragen und Aufgaben überschüttet, dass ich mich für eine Weile zurückziehen musste. Ich plante, für ein Jahr nach New York zu gehen. Geblieben bin ich deren fünf. Ich schlenderte von einem Theater zum nächsten, liess mich inspirieren, genoss die Kultur und genoss es, mich als «Mister Nobody» bewegen zu können. Wenn mir Niccel nicht über den Weg gelaufen wäre, wäre ich womöglich heute noch dort. Nachdem ich in New York angekommen war, wurde ich erneut mit Anfragen überflutet. Plötzlich wollte jeder wissen, wie und wo ich dort lebe und was ich arbeite. Journalisten und Fernsehsender ranneten mir die Tür ein. Auch während meiner Zeit in Amerika war ich also wieder hoch im Kurs. Schlussendlich arbeitete ich so viel für Europa, dass es Sinn machte, in die Schweiz zurückzukehren – mit Niccel an meiner Seite.

Sie sind ein ausgezeichnete Künstler. Was bedeuten Ihnen all die Preise?

Besonders die Auszeichnungen in Zusammenhang mit meiner Heimatstadt Luzern sind ein Beweis dafür, dass die Menschen realisiert haben, was ich aus kultureller Sicht für diese Stadt geleistet und aufgebaut habe.

Verraten Sie mir die Kraft, die im Kopf für Frische sorgt?

Die Liebe meiner Frau und die Wertschätzung meines Publikums halten mich jung. Ein Tag kann noch so kräftezehrend sein: sobald ich auf der Bühne stehe und mir die positive Energie des Publikums entgegenströmt, sind meine Akkus vollständig geladen. Dazu kommt, dass ich Zeit meines Lebens nie etwas geplant habe. Ich sage mir also nicht: In einem Jahr möchte ich dies oder jenes erreicht haben; dafür hält uns das Leben zu viele Über-

raschungen parat. Zum anderen lebe ich nach dem Motto: neugierig sein. Wer fit und gesund bleiben möchte, muss neugierig bleiben, aktiv sein, sich interessieren und informieren – egal wie alt er ist.

Wie bereiten Sie sich auf Ihre Auftritte vor?

Bei einem neuen Programm dauert es etwa 20 Vorführungen, bis der Text so geformt ist, dass ich nichts mehr daran ändere. Ich habe keinen Regisseur, probe meine Auftritte nicht. Mir ist es wichtig, authentisch auf der Bühne zu stehen.

Ich erinnere mich an die Premiere von «Alles Emil, oder?!». Mir fiel die Schlusspointe zum Matterhorn-Sketch nicht mehr ein. Da sagte ich mit einem Lächeln im Gesicht: «Mir kommt die Schlusspointe nicht in den Sinn.» Gros-ses Gelächter und starker Applaus. Ich sah, dass mir die Fans verziehen haben und es so-gar menschlich fanden.

Bei einer Vorführung im Gefängnis habe ich in den 80er-Jahren den Sketch «Die Polizei-hauptwache» gespielt. Vor mir sassens etwa 400 Gefängnisinsassen. Man konnte den Raum nicht verdunkeln, sodass ich alle Ge-sichter der Insassen sah, was mich stark ab-lenkte. Plötzlich verlor ich den Faden und wusste nicht mehr weiter im Text. Und wie aus dem Nichts rief mir ein Insasse meinen Text zu. Darauf mussten wir alle so lachen, dass ich erst mal nicht weiterspielen konnte.

Ab Ende September steht Emil wieder mit «Emil schnädere» auf der Bühne. Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Ich freue mich auf die Tournee im Herbst und hoffe, dass meine Autobiografie bald erschein-en kann. Und was die Zukunft angeht: Ich plane nichts, ich lass mich überraschen.



Hakan Aki arbeitete seit 2015 freischaffend für diverse Lokalzeitungen. hakan-aki.com

MIT *Dr. Andres Nasensalbe* HALTEN SIE IHRE NASE GESUND

Gekühlte oder beheizte Luft ist extrem trocken. Wenn wir die Gradzahlen in unseren Räumen komfortabel regulieren und die Luftfeuchtigkeit sinkt, bekommt das vor allem die Nase zu spüren.



Ist Ihre Nase ausgetrocknet, gereizt und rissig oder sogar verkrustet? Dann wird es höchste Zeit, dass Sie etwas unternehmen. Und zwar konsequent. Ihre Nasenschleimhäute müssen feucht sein, sonst macht Ihnen jedes daherfliegende Erkältungsvirus das Leben schwer. Die Dr. Andres Nasensalbe schützt vor Trockenheit, pflegt die Nasenschleimhaut, löst Verkrustungen und macht sie geschmeidig. Sie unterstützt die Regeneration der wunden und rissigen Nasenschleimhaut, lässt sich leichter reinigen und ist resistenter.

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

Gratismuster

Senden Sie uns den ausgefüllten Talon und Sie erhalten gratis eine Original Dr. Andres Nasensalbe. Nur solange Vorrat.

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____



Talon einsenden an:

Dr. Andres Pharma AG, Falkenstrasse 25, 8008 Zürich

Per E-Mail: info@dr-andres.ch

(Betreff: Nasensalbe)

Einsendeschluss: 30. September 2022

6/22

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

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



Die Intelligenz der Natur für Ihre Gesundheit

ARKOROYAL® FORTE, BIENEN BIETEN IHNEN IHR KOSTBARSTES GUT!

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

ARKOROYAL® FORTE ist eine Lösung natürlichen Ursprungs auf der Basis von Echinacea, Propolis, Pollen, Honig und Gelee Royal HOHER QUALITÄT, natürlich titriert in Apalbumin.

- NATÜRLICHES BIO-GELEE ROYAL
- OHNE KONSERVIERUNGSTOFFE
- OHNE CHEMISCHE INHALTSSTOFFE

ARKOPHARMA

PHARMAZEUTISCHES LABOR FÜR EINE NATÜRLICHE MEDIZIN.



Gelee Royale - Propolis -
Pollen - Honig - Echinacea



Insektenstiche

Wenn es brennt, juckt und anschwillt helfen kühlende Gele mit einem Antihistaminikum, essigsäure Tonerde oder Coolpacks. Aber auch Hausmittel haben es in sich: Gurkenscheiben auflegen, Zitronen- oder Zwiebelsaft, Saft der Aloe vera oder frische Spitzwegerichblätter zum Einreiben. Wichtig: nicht an den Einstichstellen kratzen (Infektionsgefahr).

Stich ist nicht gleich Stich

Wespen-, Bienen- und Hornissenstiche schmerzen, während Mückenstiche jucken. Wenn aber Beschwerden über einen längeren Zeitraum bestehen oder schlimmer werden, muss ein Arzt/eine Ärztin beigezogen werden. In der Schweiz leiden rund dreieinhalb Prozent der Bevölkerung unter einer Insektengiftallergie. Bei diesen Allergien empfiehlt es sich, ein Notfallset auf sich zu tragen, damit es nicht zum Schlimmsten kommt: zum Kreislaufschock.

Insektenstiche sind verschieden. Zu den blutsaugenden oder beissenden Minimonstern gehören Bettwanzen, Flöhe, Zecken, Kopfläuse. Jedes Insekt kann Spätreaktionen oder zusätzliche Infektionen im Gewebe auslösen, das durch den Stich oder Biss bereits entzündet ist. Spätestens seit der Zika-Epidemie in Süd- und Mittelamerika sind exotische Stechmücken wieder im Fokus der Öffentlichkeit. Sie können gefährliche Krankheitserreger verbreiten. Der Klimawandel, der internationale Handel und der steigende Reiseverkehr begünstigen die Ausbreitung tropischer Stechmücken.

Hierzulande gelten «heimische» Mücken- und Bremsenstiche allgemein eher als harmlos, wenn auch lästig. Sie treten dort auf, wo sich Menschen viel draussen aufhalten und es für die Insekten warm genug ist. Mücken, Schnaken und Stechmücken lieben Körpergeruch und Atem, Parfüms, Kosmetika und dunklere Kleidung. Deshalb: Hellfarbiges tra-

gen, Körperstellen abdecken und zuvor Insektenschutzmittel auftragen! Die Störenfriede stechen zu, weil sie entweder das menschliche Blut als Nahrungsmittel benötigen oder sich verteidigen. Auch weil menschliches Blut das Weibchen mit einem Eiweissstoff versorgt, den es braucht, um seine Eier zu legen. Wie bei Flohbissen, sind Wanzen- und Mückenstiche äusserlich nur schwer zu unterscheiden.

Stiche - harmlos oder gefährlich?

In der Medizin sind Insektenstiche bedeutsam, weil durch sie Krankheiten oder Gifte übertragen und allergische Reaktionen ausgelöst werden können. Wenn eine Mücke zusticht, erkennt das Immunsystem deren Speichel als Bedrohung und reagiert mit einer Immunantwort. Diese besteht in der Freisetzung von Histamin, das wiederum in der Haut einen gereizten Zustand auslöst; oft in Verbindung mit einem Ausschlag. Der Grund für die Symptome an der Einstichstelle (Schwellungen, Rötungen, Juckreiz) sind entzündungsauslösende Stoffe im Speichel der Insekten wie biogene Amine und Kinine.

Eine allergische Reaktion ist die Überreaktion des Immunsystems auf Fremdkörper, die aber nicht unbedingt schädlich sein muss. Normalerweise muss auch wegen eines Wespenstichs (kleine Quaddel) nicht die Notfallstation aufgesucht werden. Hingegen empfehlen hiesige Spitäler das Aufsuchen einer solchen bei Symptomen wie Atemnot, Nesselfieber, grossflächigen Ausschlägen oder

Hautausschlägen und Schwellungen am ganzen Körper, Schwindel sowie Ohnmacht.

Bei einem Stich in Zunge, Mund oder Hals ist ärztlicher Rat ein Muss! Es ist nämlich möglich, dass jemand ohne vorher bekannte Wespen- und Bienenstichallergie allergisch darauf reagiert.

Nur eine Sommerplage?

Bei der vorherbstlichen Apfelernte, dem Fallobst (Verfaulen der Früchte) und warmem Wetter werden die Feuerwehr (zum Ausheben von Nestern) sowie ärztliches Personal noch länger mit Wespen zu tun haben. Die häufigsten und aggressivsten Wespenarten, die «Deutsche» (Vorliebe für Speisen und Getränke) und die «Gemeine» (Lästigste) können bis Oktober oder November vorkommen. Die letzten Arbeiterinnen sterben erst beim ersten Frost. Nicht aber so die Stechmücken: Sie fallen gerade im Herbst noch einmal so richtig auf, wenn sie scharenweise ein warmes Zuhause zum Überwintern heimsuchen.



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

NATURWEISHEIT

WELEDA

Seit  1921



NEU

Nutze die Weisheit der Natur:
BIO-NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL



Wenn die Ernährung zum Problem wird

Rund 3,5 Prozent der Schweizer Bevölkerung erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Essstörung. Der Übergang zu einem schädlichen Ernährungsverhalten geschieht oft kaum bemerkt.

«Du bist, was du isst», sagt eine Redensart. In ihr steckt viel Wahres; Ernährung ist sehr eng mit der eigenen Identität verknüpft. Ein Beispiel: Menschen, die erfolgreich abgespeckt haben, schauen mit Stolz und Wohlgefallen in den Spiegel und ernten Komplimente. Andere, die mit ihren Diäten immer wieder scheitern, weichen dem Blick in den Spiegel aus – sie schämen sich für ihr Erscheinungsbild. Zudem machen sie sich Vorwürfe über ihre unzureichende Selbstdisziplin. Essen ist weit mehr als Nahrungsaufnahme; es spielt dabei viel Psychologie mit. So schlägt vielen Menschen Ärger und Stress auf den Magen und verdirbt den Appetit. Andere dagegen füllen ihren Bauch, wenn sie sich einsam und enttäuscht fühlen. Man kann demnach aus Lust oder auch aus Frust zur Tüte mit Chips, zum Tortenstück oder zum Glas Prosecco greifen. Essen und Trinken prägt die Einstellung zu sich selbst. Zuneigung oder auch Abneigung zeigt sich auch in der Küche und am Esstisch. Die Redewendung «Liebe geht durch den Magen» bringt diese Haltung auf den Punkt: Man kann sich selbst und andere Menschen mit Essen verwöhnen – oder auch quälen. Manche Menschen liegen regelrecht im Krieg mit sich selbst; sie beschimpfen sich, wenn sie grössere Mengen Essen zu sich genommen haben als geplant. Sie sagen «Ich habe beim Essen gesündigt» und somit etwas Verwerfliches getan: Völlerei galt als Sünde. Einige nehmen nur ausgewählte Speisen zu sich, um ihrem Organismus keinerlei schäd-

liche Stoffe zuzumuten. Weitere lassen im Gourmetrestaurant stattliche Beträge liegen, sie wollen als Feinschmecker gelten. Andere schauen beim Einkaufen der Lebensmittel ausschliesslich auf den Preis, Ernährungsqualität ist für sie von geringer Bedeutung.

Schwierige Beziehung zu Nahrungsmitteln

Das Verhältnis zur Ernährung ist auch von biografischen Erfahrungen geprägt. Insbesondere die ältere Generation erfuhr, wie sie als Kinder Gemüsesorten essen mussten, die ihnen widerstanden. So gesehen bedeutet Ernährung keinen Genuss, sondern Macht ausübung und Strafe. Andere erinnern sich ein Leben lang an den köstlichen Zwetschkuchen ihrer Grossmutter. Einige konnten als Kinder beim Ernten von Gemüse, Beeren und Obst mithelfen oder einen Bauernhof besuchen; sie haben unmittelbar erlebt, wie Nahrungsmittel entstehen. Während frühere Generationen assen, was Garten und Feld gerade hergaben, was saisonal auf dem Markt erhältlich war und was im Vorratskeller lagerte, wird heute der Lebensmitteleinkauf zur Herausforderung: In den Grossverteilern ist die Auswahl kaum zu überblicken, man wähnt sich im Schlaraffenland. Was soll heute auf dem Mittagstisch stehen? Nasi Goreng, ein veganes Menü, eine Rohkost-Mahlzeit, eine Tiefkühlpizza, indisches Curry, Dinkel-Spaghetti, Sushi, Smoothie, ein Trennkostmenü? Die Liste liesse sich beliebig verlängern.

Viele Menschen tun sich mit der Orientierung beim Einkauf schwer. Medienberichte sind daran nicht unschuldig; mit reisserischen Schlagzeilen verunsichern sie Leser*innen und Konsument*innen. Die Stichworte sind etwa undeklariertes Pferdefleisch in der Lasagne, Gammelfleisch, Listerien, BSE, EHEC, gefälschte Bio-Produkte sowie Zusatzstoffe, die Hyperaktivität und andere Leiden auslösen können. Gleichzeitig schwärmen die Publikationen von exotischen Samen und weiterem sogenannten Superfood. Diese sehr widersprüchliche Flut an Informationen begünstigt, dass manche Menschen sehr viel Zeit und Aufmerksamkeit auf das Thema Essen richten. Sie betreiben Nachforschungen im Internet, etwa über Konservierungs- und Farbstoffe. Die Wissenschaft beschäftigt sich mit einer neuen Art von Leiden: In der medizinischen Fachsprache heisst die Störung Orthorexia nervosa – nicht zu verwechseln mit der Anorexia nervosa, der Magersucht. Während Magersüchtige möglichst wenig essen, um einer Gewichtszunahme vorzubeugen, essen Orthorexia-Betroffene nur eine beschränkte Auswahl von Nahrungsmitteln, weil sie problematische Inhaltsstoffe vermuten. Sich gesund zu ernähren, ist grundsätzlich ein vernünftiges Bedürfnis; bei Orthorexia-Betroffenen kann sich dieses Verlangen zum alles beherrschenden Thema ausweiten. Am Anfang steht das vernünftige Bedürfnis, Gutes für seine Gesundheit zu tun oder Beschwerden durch eine Diät zum Verschwinden



zu bringen. Nach und nach wird die Beschäftigung mit der Ernährung zur Obsession. Lebensmittel werden nur noch nach Proteingehalt, Magnesiumwerten, Pestizidfreiheit und anderem mehr bewertet. Kleine Naschsünden sind undenkbar. Bei jedem Einkauf werden die Inhaltsangaben akribisch überprüft, überall lauern Gefahren für den Organismus. Das Essen mit Lust und Genuss verschwindet völlig. Weil Erkrankte missionarischen Eifer entwickeln, können auch zwischenmenschliche Probleme entstehen: Betroffene lehnen Einladungen zu Geburtstags- und Familienfeiern ab, damit sie nicht mit Lebensmitteln konfrontiert werden, die in ihren Augen schädlich sind. Zudem gehen Verwandte und Freunde auf Distanz, weil man mit Orthorexia-Betroffenen fast nur noch über das Thema Ernährung sprechen kann. Solche Patient*innen benötigen oft eine fachtherapeutische Behandlung, um dem Thema Ernährung in ihrem Leben wieder einen normalen Stellenwert einzuräumen.

Sucht nach Essensverzicht

Menschen, die von Magersucht betroffen sind, beschäftigen sich ebenfalls intensiv mit ihrer Ernährung. Für sie steht aber das Reduzieren der Kalorienaufnahme im Vordergrund.

Betroffene fürchten sich panisch vor üppigen Körperformen an sich selber. Sie haben oft eine verzerrte Wahrnehmung des eigenen Erscheinungsbildes. Während sie für andere Menschen eine schlanke Figur haben, sehen sie sich im Spiegel als füllig. Mit kleinen Portionen, kalorienarmen Lebensmitteln, intensivem Sport sowie Abführmitteln kämpfen sie gegen jegliche Gewichtszunahme. Dabei können infolge Mangelversorgung mit Vitalstoffen funktionelle Störungen im Organismus auftreten, beispielsweise in der Ernährung der Knochen.

Magersucht kann sich zur lebensgefährlichen Krankheit entwickeln. Wenig bekannt ist, dass auch immer mehr junge Männer betroffen sind. Wie die Diagnose «Magersucht» in ihrem Namen sagt, handelt es sich um eine Suchterkrankung; was bedeutet, dass die Sucht stärker ist als die erkrankte Person. Nur mit professioneller Hilfe schaffen es Patient*innen, zu einer ausreichenden und ausgewogenen Ernährung zurückzufinden.

Ursachen liegen tiefer

Patient*innen einer weiteren Ernährungsstörung, der Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa), verlieren die Kontrolle über ihre Ernährung.

Sie essen oft im extremen Übermass, um sich anschliessend selbst zum Erbrechen zu bringen und mit entsprechenden Medikamenten die Ausscheidung zu fördern. Durch die sehr unausgewogene Ernährung kann es zu Störungen der Körperfunktionen kommen. Oft wird das zwanghafte Verhalten von Scham, Schuldgefühlen und Depressionen begleitet. Mit grosser Anstrengung bemühen sich Patient*innen, ihre Erkrankung gegen aussen zu verschleiern.

Allen Essstörungen gemein sind die psychischen Hintergründe, die an der Krankheitsentstehung beteiligt sind. Demnach ist eine psychologische oder psychiatrische Betreuung von Erkrankten sehr wichtig, um ihr schädliches Verhalten gegen sich selbst beenden zu können.



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

Flector EP
Tissugel®
Kleben statt Einreiben.

Ein Pflaster für 12 Stunden.
www.flectoreptissugel.swiss



Bei symptomatischer Kniearthrose.

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

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

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





Unangenehm, aber reinigend ...

Krisen sind ähnlich wie Gewitter. Sie kommen manchmal ganz plötzlich und sind unangenehm. Aber sie wirken auch reinigend.

Schon seit einiger Zeit fühlt sich Sandra unsicher und nicht mehr richtig wohl. Seit zwei Jahren ist sie geschieden, ihre beiden Töchter stehen mitten in der Pubertät, die neue Beziehung erscheint ihr unbefriedigend und auch die Arbeit gefällt ihr nicht mehr. Gerne möchte sie mit ihrem Partner zusammenziehen, doch Sandra ist der Meinung, dass dies für ihre Kinder nicht optimal wäre. Auch in der Freizeit quält sie sich mehr schlecht als recht über die Runden. Für sportliche Betätigungen kann sie sich nicht wirklich aufraffen, fühlt sich oft müde, zum Lesen hat Sandra keine Lust. Gleichzeitig ärgert es sie, dass sie stundenlang vor dem Fernseher hängt und sich Sendungen anschaut, die sie eigentlich gar nicht interessieren. Kurz und gut: Sandra steckt in einer veritablen Krise und ist offenbar an einem Punkt angelangt, an dem grundsätzliche Veränderungen unumgänglich scheinen.

Ebenso unklar ist die Situation bei Beat. 49 Jahre alt ist er, seit knapp zehn Jahren arbeitet er als Lehrer an einer höheren Schule. Die Arbeit empfindet er als langweilig. Seine Partnerin möchte ihn schon seit Langem heiraten und Kinder mit ihm. Er selbst weiss nicht so recht, was er dazu sagen soll. Auch die Wohnsituation ist unbefriedigend. Ein Haus bauen oder nicht? Warum denn ein Haus bauen, wenn wir vielleicht doch keine Kinder haben werden? Mit diesen ermüdenden Fragen kämpft sich Beat durch den Alltag. Das geht so weit, dass er sogar seine Freizeit und Ferien nicht mehr richtig geniessen kann.

Midlife-Crisis?

Unter Midlife-Crisis versteht man eine Krise, die in der Lebensmitte zwischen 35 und 50 Jahren auftritt. Der Begriff Midlife-Crisis (Lebensmitte-Krise) ist jedoch ein umstrittener und wissenschaftlich-psychologisch nicht offiziell anerkannter Begriff. Doch das ändert nichts daran, dass viele Menschen in diesem Alter mehr oder weniger plötzlich in eine Krise schlittern, die irgendwie bewältigt werden will. Diese Krise äussert sich in den Gedanken, den Gefühlen und auch im Verhalten. Typische Gedanken sind: War das schon alles, was das Leben zu bieten hat? Mit mir geht es nur noch bergab, meine beste Zeit ist vorüber. Wer bin ich eigentlich und wozu bin ich hier? Ich möchte frei sein, mehr erleben, ich brauche Abwechslung und Abenteuer. Wie schön wäre es doch, wenn ...

Diese Gedanken sind begleitet von Gefühlen der Unzufriedenheit, der Sinnlosigkeit, der Lustlosigkeit, Gereiztheit, dazu vielleicht auch der Angst vor der Zukunft, Wut oder auch Trauer. Es überrascht nicht, dass diesen Gedanken und Gefühlen schon bald auch Taten folgen: Rebellion gegen Einengung zum Beispiel, Kündigung der Arbeitsstelle, Trennung von der Partnerin oder vom Partner, Rückzug, die Suche nach Abenteuern. Man sucht sich neue Partner, kauft ein neues Auto, neue Kleider oder sucht sich neue Hobbys.

Geschlechtsspezifische Krisenbewältigung

Krisen treffen Männer wie Frauen, allerdings reagieren nicht beide Geschlechter gleich. Auch körperlich passiert bei Männern nicht dasselbe wie bei Frauen. Ein einschneiden-

des Ereignis bei Frauen ist bekanntlich das Ausbleiben der Menstruation. Ein solch deutliches Zeichen gibt es bei Männern nicht, wengleich auch bei ihnen nicht mehr ganz alles so ist, wie es früher war. So lässt beim Mann beispielsweise die Produktion von Testosteron ab dem 40. Lebensjahr pro Jahr um etwa ein Prozent nach. Zudem bemerkt er eine allmähliche Gewichtszunahme, Faltenbildung oder auch eine spürbare Abnahme der Leistungsfähigkeit.

Die Jahre um die 40 sind für Frauen insofern «gefährliche» Jahre, weil 70 Prozent aller Suizide von lebensüberdrüssigen Frauen in dieser Lebensphase passieren. Dazu ist in diesem Alter bei Frauen auch die Abhängigkeit von Medikamenten deutlich höher. Viele Männer zeigen in dieser Phase vor allem eine Lustlosigkeit im Beruf. Es wächst die Angst vor den nachrückenden jüngeren Berufskollegen. Nicht wenige Männer neigen dann dazu, ihre durch die Krise ausgelöste Frustration auf die Aussenwelt zu projizieren. «Schuld» an der Misere tragen meist der Chef, der Betrieb, die Ehefrau, die Schwiegermutter oder die Kinder. Frauen, selbst wenn sie massiv von einer Krise geschüttelt werden, gehen im Allgemeinen bewusster damit um und begreifen eine Krise eher als Chance zur Veränderung.

Ganz werden

Jede Krise ist auch eine Chance. Diese Weisheit klingt zwar längst überholt und abgedroschen, hat aber noch immer ihre Gültigkeit. Wenn wir in einer Krise stecken, so stehen uns grundsätzlich zwei Möglichkeiten offen: ►►

Sanacura®

SANA «GESUNDHEIT» – CURA «PFLEGEN»

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

SANACURA® Nasenspray soft - natürlich sanft zur Prophylaxe

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

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

- Enthält keine gefässverengenden Substanzen.
- Auch für Kinder ab einem Jahr, Schwangere und Stillende geeignet.

SANACURA® Nasenspray - natürlich in der Akutbehandlung

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

- Ideale unterstützende Behandlung bei akutem Erkältungsschnupfen und Sinusitis.
- Tiefenreinigung und stark abschwellende Wirkung durch Osmose.

- Hilft, Entzündungen und die Anfälligkeit vor Infektionen zu reduzieren.
- Für die stark geplagte Nase geeignet.
- Pflegend, befeuchtend und lindernd.
- Enthält keine gefässverengenden Substanzen.
- Für Kinder ab 12 Jahren geeignet.

SANACURA® Ohrenkerzen - ein traditionelles Verfahren für die Ohrenhygiene

Die Ohrenkerze ist geformt aus einer Baumwoll-Faser, welche mit Bienenwachs und Propolis überzogen wird. Verunreinigungen, welche für zahlreiche Störungen verantwortlich sind - wie zum Beispiel Ohrensausen, Pfeifen, Hintergrundgeräusche, schwanken-

der Ohrendruck, Hörminderung und das Gefühl von verschlossenen Ohren - können damit gereinigt werden.

- Für Menschen mit einer übermässigen Ohrenschmalzsekretion, welche ein Hörgerät tragen oder in einer übermässig staubigen Umgebung arbeiten.
- Ebenfalls wirksam zur Beseitigung von Wasserrückständen nach dem Baden.
- Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren.



SWISS QUALITY

emosan

Fürs Wohlbefinden.
Wärmewäsche von emosan.

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



www.emosan.ch

Erhältlich in Drogerien und Apotheken.

Entweder befassen wir uns damit und unternehmen etwas dagegen – oder wir verdrängen die Krise und laufen vor ihr davon. Wer sich für das Weglaufen entscheidet, der sollte sich dann allerdings nicht wundern, wenn ihn die Krise plötzlich einholt und heftig am Ärmel packt. «Wie der kindhafte Mensch vor der Unbekanntheit der Welt und des Lebens zurückschreckt, so weicht auch der Erwachsene vor der zweiten Lebenshälfte zurück.» Das sagte der Tiefenpsychologe C.G. Jung und brachte das Problem auf den Punkt. Neben körperlichen Anzeichen und Veränderungen zeigt sich die Krise nämlich auch seelisch. «Das eigentliche Problem, vor dem der Mensch in der Lebensmitte steht, ist seine Haltung gegenüber dem Tod», meint dazu der deutsche Mystiker und Autor Anselm Grün. Dass unsere Haltung gegenüber dem Tod auch unsere Haltung gegenüber dem Leben massiv beeinflusst, liegt auf der Hand. Die Frage nach dem Tod mündet nämlich in der Frage nach dem Sinn des Lebens. Wozu leben wir? Was wollen wir? Was sollen wir?

Der amerikanische Psychologe James Fowler war der Ansicht, dass das, was wir als Burn-out benennen, nichts anderes ist als ein Protest der Seele, deren Sehnsüchte nach Berufung zu lange vernachlässigt, unterdrückt oder

verletzt wurden: «Die wahre Leere kommt von der Entdeckung, dass die Strategie, uns nur in uns selbst zu gründen, eine unangemessene Basis für unser Leben ist.» Damit meinte er, dass es nichts bringe, wenn wir in der Lebensmitte mit aller Kraft versuchen, so zu bleiben, wie wir früher waren. Vielmehr gehe es darum, in der Mitte des Lebens zum eigenen Kern zu gelangen, die eigene Berufung zu finden, die eigenen Möglichkeiten zu erkennen und ebenso die eigenen Grenzen zu akzeptieren. «Die zweite Lebenshälfte», sagte Fowler, «soll, der Kultivierung des Lebens dienen.» Daran ist die Aufgabe gekoppelt, sich mehr von der Aussenwelt ab- und der eigenen Innenwelt zuzuwenden.

Was ist zu tun?

Eine Krise birgt immer die Gefahr in sich, Hals über Kopf radikale Veränderungen vorzunehmen, die letztlich mehr Schaden anrichten, als dass sie etwas nutzen. Eine Krise beinhaltet aber auch die Chance zu erkennen, was einem im Leben wirklich wichtig ist. So kann einerseits Bilanz gezogen werden, andererseits können auch neue Prioritäten und Ziele gesetzt werden. Nicht selten geht es auch darum, sein Leben wieder in eine gesunde Balance zu bringen. «Work-Life-Balance»

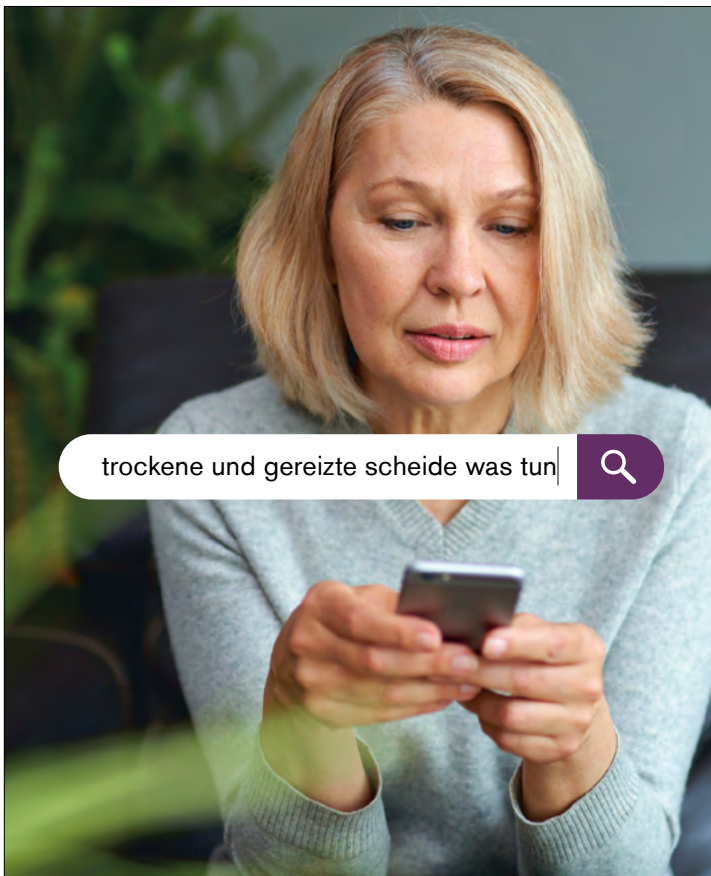
ist hier das passende Schlagwort. Was heisst das? Das heisst, dass wir uns darüber klar werden sollten, dass das Leben nicht nur aus Arbeit, Karriere, Geld oder der Bemutterung von bereits erwachsenen Kindern besteht. Wer das Leben in einer gesunden Balance halten möchte, berücksichtigt Faktoren wie: Arbeit, Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Beziehungen, Familie, soziale Kontakte und auch den Lebenssinn.

Zwei Dinge sind letztlich entscheidend, ob eine Krise tatsächlich auch als Chance genutzt werden kann: Zuerst braucht es Geduld, die Krisenzeit auszuhalten – und danach braucht es Mut, die notwendigen Veränderungen einzuleiten.

Übrigens: Krisen treffen nicht nur Menschen in der Lebensmitte, auch viel jüngere oder ältere Menschen können unerwartet in grössere Krisen rutschen ...



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



trockene und gereizte scheidewas tun



Genug gesucht!

Multi-Gyn® LiquiGel

behandelt und lindert
Scheidentrockenheit

- ✓ Fördert die natürliche Befeuchtung der Scheide
- ✓ Schützt vor Reizungen während des Geschlechtsverkehrs
- ✓ Hilft schnell
- ✓ Hormonfrei



Neu!
Jetzt mit
20 ml mehr.

www.multi-gyn.ch

Multi-Gyn®
FÜR IHRE INTIMGESUNDHEIT

Erhältlich in Apotheken und Drogerien! Multi-Gyn® LiquiGel, Pharmacode: 7821596

Erbkrankheiten

Gene sind Abschnitte auf unserer Erbanlage und Baupläne für unsere Proteine. Die Proteine wiederum sind Grundbausteine unserer Zellen und bestimmen unsere Körperstruktur. Diese Bausteine mit den Grundinformationen vererben uns unsere Eltern: Dazu gehören nicht nur äussere Merkmale wie die Augen- oder Haarfarbe, sondern auch Stoffe wie die Hormone, ohne die wir nicht leben könnten; und leider auch Krankheiten.

Unter Erbkrankheiten versteht man alle krankmachenden Abweichungen im Erbgut. Feststellen lassen sich Erbkrankheiten durch genetische Diagnostik von Blut- oder Speichelproben. Bei Chorea Huntington zum Beispiel lässt sich die genetische Veränderung genau diagnostizieren. Auf dem Chromosom vier ist eine Sequenz, die sich mehrfach wiederholt. Das heisst, dieser Baustein hat zusätzliche Kopien und deshalb wird ein krankmachendes Protein gebildet. Dieses zerstört gesunde Nervenzellen.

Geschichte

Besonders die Bluterkrankheit, die medizinisch Hämophilie genannt wird, hat früh

die Aufmerksamkeit der Ärzte geweckt. Ausschlaggebend war die Häufung der Krankheit am englischen Hof. Damals gab es noch keine Behandlungsmöglichkeiten, und die betroffenen männlichen Nachfolger des Königshauses starben bereits im frühen Erwachsenenalter. Man nannte die Krankheit deshalb auch königliche Krankheit, und die Forscher waren natürlich sehr interessiert daran, dem Phänomen auf die Spur zu kommen. Im Jahre 1823 nannte ein angehender Arzt in seiner Dissertation die Krankheit erstmals Hämophilie.

Der Begriff «Erbkrankheit» wird erst seit dem zwanzigsten Jahrhundert verwendet; und das ist aus heutiger Sicht auch noch falsch.

Anfänglich ging man nämlich davon aus, dass kriminelle Neigungen oder asoziales Verhalten erblich bedingt seien. Aus diesem Grund sterilisierte man Menschen ohne deren Einwilligung, damit sich diese gesellschaftlich unerwünschten Neigungen in der Bevölkerung nicht weiter vermehren. Ein wahrlich dunkles Kapitel der Medizingeschichte.

Heute werden nur noch Krankheiten, die auf einen vererbten Gendefekt beruhen, als Erbkrankheiten bezeichnet. Der Grund sind eine oder mehrere Mutationen, also Veränderungen von Genen, die entweder ein oder beide Elternteile in sich tragen. Bei der Bluterkrankheit liegt das kranke Gen auf dem X-Chromosom. ▶▶

Eine Wohltat FÜR IHRE FÜSSE

Anova Schuhe sind bequem, nehmen den Schmerz und sehen dabei erst noch gut aus. Die Schweizer Hausapotheke hatte die Schuhe von Anfang an im Blick, und begeisterte Zuschriften bestätigen uns die beeindruckende Wirkung der Schuhe. Als Dankeschön profitieren die Leserinnen und Leser von einem Rabatt von CHF 40.- beim Einkauf neuer Anova Schuhe im Anova Fabrikladen in Zofingen oder online im Webshop.

«Gehen wie auf Wolken», «Endlich kann ich wieder laufen» oder «Es fühlt sich an wie ein Spaziergang auf weichem Waldboden» lauten Zitate aus Leserbriefen nach dem Testen von Anova Schuhen. Auch Experten sind von Anova Schuhen überzeugt: «Anova ist in sehr vielen Fällen unsere Empfehlung Nummer eins. Die Schuhe helfen besonders, wenn jemand den ganzen Tag stehen muss oder viel zu Fuss unter-

wegs ist, wenn jemand Schmerzen an den Füßen hat oder orthopädische Einlagen trägt», erklärt Antonella Ciurca, Schuhverkäuferin im Sanitätshaus Sensa AG in Winterthur.

Endlich schmerzfrei

Die Modelle von Anova zählen zu den gefragtesten Schuhen im Orthopädie- und Schuhfachhandel. Ihre Technologie vereint Abrollunterstützung, Stabilisierung und Dämpfung. Die Schuhe nehmen den Schmerz bei zahlreichen Fuss-, Hüft- oder Kniebeschwerden und entlasten den Körper spürbar. Podotherapeutin Lisa Petersen ist

Leser*innen der Schweizer Hausapotheke sparen auch online CHF 40.-



Bei Bestellungen unter anova-schuhe.ch: Gutschein-Code «Hausapotheke22» eingeben (gilt bis zum 31.10.2022 ab einem Einkaufswert von CHF 150.-; nicht mit weiteren Gutscheinen kumulierbar).

Expertin für gesundes Gehen und Stehen und so überzeugt von Anova, dass sie sogar einen eigenen Anova-Shop in ihrem Therapiestudio «Podotherapie Laufgesund» in Dübendorf eingerichtet hat. «Die Schuhe erfüllen die wichtigsten Anforderungen für gesundes Gehen und Stehen und unterstützen den Fuss optimal. Zuerst probierte ich sie selbst aus: Ich war tatsächlich weniger müde am Abend. Der Schuh entlastet und hilft aktiv beim richtigen Abrollen, weil er den Fuss lenkt. Meine Kunden sind begeistert von Anova. Ich kann die Schuhe jedem empfehlen, der gesund, bequem

und schmerzfrei gehen möchte. Niemand vermutet, dass die Schuhe ein solch geniales Innenleben haben.»

Weitere Informationen zu den Anova Schuhen, Webshop und Fachhandelsübersicht: anova-schuhe.ch



Mit diesem Coupon sparen Sie CHF 40.- beim Einkauf von Anova Schuhen im Fachgeschäft ab dem Wert von CHF 150.-

Der Gutschein ist einlösbar bei:

- Anova Fabrikladen, Mühlethalstrasse 77, Zofingen, Tel. 062 752 30 30
- Podotherapie Laufgesund, Riedgarten 6, Dübendorf, Tel. 043 508 39 83
- Sensa AG, Oberer Graben 2, Winterthur, Tel. 052 212 23 60

Der Coupon ist gültig bis zum 31.10.2022 und nicht mit weiteren Gutscheinen kumulierbar.

Wenn Töchter noch ein gesundes X-Chromosom erben, werden sie nicht krank. Söhne jedoch, die nebst dem Y-Chromosom des Vaters ein krankes X-Chromosom der Mutter vererbt bekommen, erkranken an der Bluterkrankheit.

Damals am englischen Königshaus kannte man diese Zusammenhänge noch nicht, und es stand keine Behandlung zur Verfügung. Deshalb starben die Knaben meist früh und hatten selbst keine Kinder. Die Hämophilie ist bis heute eine schwere Krankheit, aber da man den Gerinnungsfaktor künstlich zusetzen kann, lässt es sich damit leben.

Seltene Krankheiten

Heute sind über zehntausend unterschiedliche Erbkrankheiten bekannt. Viele davon sind äusserst selten. Bei über zweitausend Krankheiten sind die Gene und ihre Veränderungen genau untersucht und beschrieben worden.

Zu den häufigen Erbkrankheiten gehören Lippen-Kiefer-Gaumenspaltung und Zystennieren. Sehr viel seltener sind Albinismus oder Chorea Huntington. Bei seltenen Erkrankungen wird weniger geforscht, und es stehen in der Regel weniger Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Das ist logisch, denn Forschungsarbeit und die Entwicklung von Medikamenten sind kosten- und zeitintensiv. Firmen, die sich darum kümmern, machen ihre Rechenaufgaben. Sie wollen nach der Investition damit Geld verdienen und benötigen einen ausreichend grossen Markt. Gerade dieser steht bei seltenen Krankheiten jedoch nur sehr begrenzt zur Verfügung.

Menschen mit seltenen Erbkrankheiten haben es deshalb schwer. Für einige Krankheiten gibt es private Vereinigungen, die Spenden für Forschungsgelder sammeln, um den Betroffenen Behandlungsmöglichkeiten zu eröffnen.

Ausgewählte Beispiele

Das Rett-Syndrom ist selten und tritt fast nur bei Mädchen auf. Der Defekt liegt auf dem X-Chromosom, von dem Knaben nur eines von der Mutter vererbt bekommen. Ist dieses krank, sterben die Knaben. Da die Mädchen immer auch noch ein zweites X-Chromosom vom Vater erben und dieses in der Regel gesund ist, überleben die Töchter, wenn auch mit schwerer Krankheit. Diese Erbkrankheit ist nach dem Wiener Arzt Doktor Andreas Rett benannt, der sie 1966 erstmals beschrieben hat. Die genetische Veränderung stört die Entwicklung des Gehirns; mit fatalen Folgen. Die Mädchen sind im ersten Lebensjahr meist unauffällig und lernen schnell und gut. Sie verlernen danach aber vieles wieder – wie die Sprache und motorische Fähigkeiten –, sodass sie geistig und körperlich beeinträchtigt sind.



Beim Veitstanz, wie man früher die Erbkrankheit Chorea Huntington nannte, treten die ersten Symptome meist erst im Alter von 30 Jahren oder später auf. Die Betroffenen verlieren die Kontrolle über ihre Bewegungsabläufe und leiden unter unwillkürlichen Zuckungen. Das sieht dann ein bisschen so aus, als ob sie tanzen würden. Im späteren Verlauf verlieren sie die Kontrolle über die Zungen- und Gaumenbewegungen, was zu Schluckbeschwerden und Sprachschwierigkeiten führt. Allerdings werden nicht nur Nervenzellen, die für die Bewegung zuständig sind, zerstört; sondern auch solche mit kognitiven und psychischen Funktionen. Es entwickeln sich Symptome wie unkontrollierte Wutausbrüche, Enthemmung oder Depressionen. Die Betroffenen verlieren ihre Interessen, haben Konzentrationsschwierigkeiten und werden vergesslich. Eine schwere Erbkrankheit, die bis heute nicht geheilt werden kann.

Die spinale Muskelatrophie wird je nach Ausprägung bereits kurz nach der Geburt diagnostiziert. Sie ist deshalb eine seltene Erbkrankheit, weil beide Eltern Träger des krankmachenden Genes sein müssen. Die betroffenen Menschen leiden unter Muskelschwäche, die besonders gravierend ist, wenn sie die Lungenbewegungen beeinträchtigt.

Behandlungsmöglichkeiten

Viele Erbkrankheiten sind bis heute nicht behandel- oder gar heilbar. Mädchen mit dem Rett-Syndrom werden noch immer symptomatisch behandelt. Das heisst, man versucht, mit Hilfe von Physiotherapie die motorische Behinderung zu lindern oder doch mindestens

den Ist-Zustand zu erhalten. Man versucht ihnen – als Ersatz für die verlorenen sprachlichen Fähigkeiten – mit eingeübter Mimik und Gestik dazu zu verhelfen, sich auszudrücken. Das sind bescheidene Behandlungsziele. Forscher*innen auf diesem Gebiet sind in Europa, auch in der Schweiz und in Amerika daran, eine Gentherapie zu entwickeln. Hierbei wird versucht, mit sogenannten Vektoren ein gesundes Gen in die Zellen zu bringen und in das Genom der betroffenen Mädchen einzuschleusen. Vektoren sind Viren, weshalb die Forscher*innen zuerst dem Virus sein eigenes Genom entfernen und das Gesunde einpflanzen müssen, damit der/die Patient*in durch das Virus nicht geschädigt wird. Ein aufwendiges Verfahren, das heute noch immer als sehr innovativer Behandlungsansatz gilt. Die Forschungen stecken allerdings noch in den Kinderschuhen und es wird noch einige Zeit benötigt, um wirksame Methoden auf den Markt zu bringen.

Für die spinale Muskelatrophie steht in Amerika bereits eine solche Therapie zur Verfügung, die in der Schweiz allerdings noch nicht zugelassen ist. Im Hinblick auf das Leid, das nicht behandelbare Erbkrankheiten bei den Betroffenen und ihren Familien verursachen, ein Hoffnungsschimmer.



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

Circuvin

Der Schwindel ist weg



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

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

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

Kaltgepresste Öle

Wie bei keinem anderen Lebensmittel gilt bei der Salatsauce: Mutters schmeckt am besten. Jede Familie hat ein anderes Rezept und stellt die ganz eigene Salatsauce her. Entscheidend neben den Gewürzen ist natürlich, welches Öl zum Einsatz kommt. Und dabei spielen kaltgepresste Öle eine wichtige Rolle.

Der Begriff «kaltgepresst» ist im Gesetz klar definiert und ist Ölen vorbehalten, die durch Pressung oder durch Zentrifugation aus zuvor nicht erhitzten Rohstoffen gewonnen wurde. Die Temperatur darf bei keinem der Prozessschritte über 50 °C steigen, und das Öl darf nicht raffiniert werden. Normalerweise wird dafür eine Schneckenpresse eingesetzt, die das Öl rein mechanisch aus der Ölsaat presst. Dank der Kaltpressung bleibt das ursprüngliche Aroma der Ölsaat erhalten – es entstehen Öle mit unverkennbarem Geschmack. Da der Geschmack der Ölsaaten bei diesem Verfahren unverfälscht ins Öl gelangt, ist die hohe Qualität des Ausgangsmaterials entscheidend. Nur ein einwandfreies Ausgangsprodukt führt zu einwandfreiem Genuss im Öl und somit zu einer breiten Vielfalt an Geschmäckern auf dem Teller.

Rauchpunkt beachten

Aber Vorsicht: Werden gewisse kaltgepresste Öle zu stark erhitzt, geht nicht nur der Geschmack verloren. Je nach Anteil der gesunden, einfach ungesättigten Fettsäuren liegt der Rauchpunkt relativ tief. Der Rauchpunkt gibt Auskunft darüber, ab welcher Temperatur das Öl anfängt, zu rauchen und somit potenziell schädliches Acrolein freisetzt. Die Temperatur, die verwendet werden darf, bevor das Öl zu rauchen beginnt, ist stark von der Sorte und den im Ursprungsmaterial vorhandenen freien Fettsäuren abhängig. Generell gilt jedoch: Raffinierte Öle sind weniger anfällig auf hohe Temperaturen und somit besser fürs Anbraten geeignet – unabhängig vom Ausgangsmaterial. Bei kaltgepressten Ölen liegt der Rauchpunkt meist bei 120–190 °C, bei raffinierten über 200 °C. Deshalb gilt als Faustregel: kaltgepresste Öle für kalte Speisen, raffiniertes Öl zum Braten!

Wer auch bei warmen Speisen nicht auf die wertvollen Inhaltsstoffe und den Geschmack des kaltgepressten Öls verzichten möchte, dem wird folgendes empfohlen: das Öl kurz vor Reduktion der Temperatur begeben oder die

Speisen im Öl dünsten und nur fürs richtig heisse Anbraten auf raffiniertes Öl wechseln. Auch liegt der Rauchpunkt bei Sonnenblumenöl oder Olivenöl deutlich höher als beispielsweise bei Leinöl.

Ausprobieren, mischen und abwechseln

Um nun der Haussauce unterschiedliche Nuancen und Aromen zu verleihen und Vielfalt in den Sommersalat zu bringen, empfiehlt es sich, eine grosse Auswahl an kaltgepressten Ölen auszuprobieren, zu mischen und abzuwechseln. Neben dem Geschmack bringt man so auch eine gute Balance an unterschiedlichen Fettsäuren und Vitaminen auf den Teller, die essenziell sind in der gesunden Ernährung. Denn Öl ist nicht einfach Fett, sondern liefert je nach Sorte eine Menge an gesunden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren mit. In der heutigen Ernährung überwiegen Omega-3-Fettsäuren. Da es jedoch vor allem auf das Verhältnis der Fettsäuren ankommt, ist es sinnvoll, Öle entsprechend zu mischen oder abzuwechseln. Auch Inhaltsstoffe wie Vitamine, die in kaltgepresstem Öl noch reichlich vorhanden sind, können den Salat zusätzlich aufwerten. Probieren Sie es aus!

Die Toggenburger Firma Morga bietet ein sehr breites Sortiment an kaltgepressten Ölen. Neben den 5 dl-Flaschen sind die meisten auch in 1,5 dl-Flaschen erhältlich. Dies ist nicht nur ein Vorteil bei Ölen, die keine lange Haltbarkeit haben; sondern eben auch, um sein Dressing immer wieder neu zu erfinden. Vielleicht schmeckt Mutters Dressing mit einem Haselnussöl ja noch besser?

Apfelessig und Balsamicos

Dazu passend empfehlen wir den Morga Bio Apfelessig – hergestellt aus frischen Äpfeln, unfiltriert und nicht pasteurisiert. Mit nur fünf Prozent Säure ist er mild im Geschmack und sehr bekömmlich. Alternativ und für unverwechselbare Farbe und Geschmack empfiehlt sich einer der drei Essige aus der Toscana in Demeter-Qualität: Sanddorn mit seiner unverkennbar orangen Farbe, Aronia mit der säuerlichen Note oder Granatapfel mit roter Farbe und einer arttypischen süsslichen Note. In Kombination mit den Aromen der kaltgepressten Öle ein wahrer Genuss.



Fit im Kopf MIT IQ-ENERGY

Zur Verbesserung der Merk- und Lernfähigkeit, zur Steigerung der Aufmerksamkeit sowie zur Erhöhung der Konzentration.

IQ-Energy ist eine moderne Nahrungsergänzung mit Phosphatidylserin, Schwarzhaferextrakt, Dextrose und Vitamin C.

IQ-Energy

- steigert die geistige Leistungsfähigkeit, verbessert Konzentration, Erinnerungsvermögen, Denkleistung und Lernfähigkeit;
- eignet sich für Erwachsene, Jugendliche und Kinder;
- verzögert die abnehmende Hirnleistung beim Alterungsprozess und dient dem Erhalt der kognitiven Fähigkeiten.

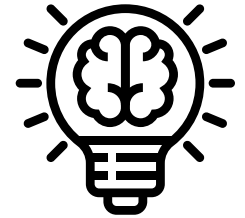
Vergesslich - unkonzentriert - gestresst - überfordert - müde?

Die täglichen Anforderungen und Belastungen nehmen zu. Unser biologisches Programm ist aber nicht darauf ausgelegt, der täglichen Überforderung durch Tempo und Dauerstress standzuhalten. Damit unser Gehirn optimal funktionieren kann, benötigt es ausreichend Aufbau- und Energiestoffe. Eine Schlüsselsubstanz im Hirnstoffwechsel ist das natürliche Phosphatidylserin. Es kommt in besonders hoher Konzentration im Gehirn und im Zentralnervensystem vor und ist ein Bestandteil der gesunden Hirnzellen. Für den Aufbau der Hirnzellen sowie deren

Signalübertragung braucht es optimale Mengen an Phosphatidylserin. Die Substanz unterstützt die Hirnzellen dabei, Informationen zu speichern und abzurufen.

Ein Mangel macht sich in einer verminderten Hirnleistung, einer geringeren Gedächtnisleistung sowie einer nachlassenden Konzentrations- und Lernfähigkeit bemerkbar. IQ-Energy liefert sofort Energie für mehr Leistungsfähigkeit und für bessere Konzentration in Beruf, Schule, Studium sowie im Alter. Als wichtiger Nährstoff für das Gehirn kann Phosphatidylserin zudem den altersbedingten Abbau der kognitiven Fähigkeiten mildern.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Fit im Kopf



Geistig vital



Erfolg ist machbar



Konzentration



FinnComfort - SCHUHE ZUM WOHLFÜHLEN!



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 super-soft 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 herum-schlingern? Oder wenn der Schuh drückt?

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

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



Natürliche Haushaltstipps

Was tun bei Schimmelflecken, klebrigen Fettablagerungen und schlechten Kühlschranksgerüchen? Es muss nicht gleich zur Chemiekeule gegriffen werden, um Schmutz & Co. effizient zu beseitigen.

Die Regale in Supermärkten und Läden sind voll von Reinigungsmitteln für Küche und Bad. Hunderte Produkte wetteifern um die Gunst der Kunden. Meist geht das mit aggressivem Hardselling-Gebaren einher, wobei grelle Logos und «ätzende» Slogans bereits erahnen lassen, wie aggressiv erst die Inhaltsstoffe sein müssen. Viele dieser Mittel sind nicht nur umweltschädlich, sondern auch überflüssig und können durch natürliche Alternativen ersetzt werden. Das Beste daran: Viele davon haben wir schon zu Hause im Kühl- oder Küchenschrank griffbereit. Wir verraten, welche Mittel gegen welche Problemzonen helfen.

Fugenschimmel

Zuerst macht er sich in zartem Rosé bemerkbar, und ehe man sich versieht, schlägt er in «hartnäckiges Anthrazit» um: Schimmel in den Fliesenfugen. Statt zu einem Mittel mit Chlor zu greifen, kann man hier Backpulver zur Reinigung verwenden. Hierfür den Inhalt eines Päckchens in eine kleine Tasse geben und ein bisschen Wasser hinzufügen. Das Pulver schäumt dabei auf und ist sofort einsatzbereit. Am besten wird es mit einer alten ausrangierten Zahnbürste aufgetragen, mit der man die Fugen dann auch gleich ordentlich schrubben kann. Sind die Schimmelfle-

cken bereits alt und dunkel, kommt die Backpulverbrause dem Schimmel allerdings meist nicht mehr bei. Darum möglichst frühzeitig und regelmässig die heiklen Stellen reinigen.

Kühlschrank- und Mülleimermief

Wer kennt es nicht: Beim Öffnen der Kühlschrankschranktür schlägt einem ein unangenehmer Geruch ins Gesicht. Mal vom Lieblingskäse, mal von überfälligem Obst oder von der Kohlroulade von vorgestern, die in die hinterste Ecke des Kühlschranks abgetaucht ist - irgendwo zwischen Wurstaufschnitt und Brotaufstrich. Auch in diesem Fall hilft Backpulver, ▶▶

«AUS LIEBE ZU MEINEM KÖRPER»

JETZT AKTUELL



EQUI-BASE® - BASISCHE KÖRPERPFLEGE FÜR DEN SÄURE-BASEN-AUSGLEICH DER HAUT

Mit den natürlichen Körperpflegeprodukten EQUI-BASE® von Biosana wird die Haut angeregt, Säuren und Schlacken auszuscheiden. Damit wird durch die Neutralisation der Säuren die Rückfettung der Haut gefördert. EQUI-BASE® kann Cellulite reduzieren und braune Altersflecken zum Verschwinden bringen. Das Hautbild wird durch die Entschlackung verfeinert und die Haut gestrafft. Die Haut fühlt sich wieder glatt, seidig und geschmeidig an.

NAHRUNGSERGÄNZUNG UND NATURKOSMETIK.

SCHWEIZER PIONIERARBEIT SEIT 1972.

GRATISMUSTER

Retournieren Sie uns diesen Talon, und Sie erhalten kostenlos die neusten Gratismuster und Informationen zu den Biosana Nahrungsergänzungs- und Naturkosmetikprodukten.

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Talon senden an:
Biosana AG, Industriestrasse 16, 3672 Oberdiessbach
oder per Mail an info@biosana.ch



denn das Backtriebmittel taugt sogar als Geruchsneutralisierer, wenn man es im Kühlschrank in ein Schälchen streut. Auch im Müll-eimer beziehungsweise in der Mülltonne kann Backpulver unangenehmen Gerüchen Einhalt gebieten. Dazu wird etwas Pulver einfach auf den Tonnenboden oder in den Müllsack gestreut. Ist gerade kein Backpulver zur Hand, kann im Kühlschrank auch etwas anderes helfen: zum Beispiel Toiletten- oder Küchenpapier, von dem ein paar Blätter in den Kühlschrankfächern verteilt werden. Auch Kaffeepulver oder eine aufgeschnittene Zitrone sollen hilfreich sein. Sie können ebenfalls bis zu einem gewissen Grad Gerüche neutralisieren. Bei allzu fieser Geruchsbildung stossen aber wohl alle Hausmittel an ihre Grenzen. Deshalb sollte unbedingt der Ursache auf den Grund gegangen werden, sprich: Stinkkäse und andere olfaktorische Reizobjekte in geschlossene Behälter verbannen und regelmässig den Kühlschrank reinigen.

Klebrige Dunstabzugshauben

Besonders lästig ist es, Dunstabzugshauben zu putzen. Die fettigen Rückstände, die sich auf die Oberfläche niederschlagen, sitzen meist hartnäckig fest. Doch auch dagegen gibt es ein Mittel, das quasi jeder im Haushalt hat: Pflanzenöl. Aber Fett mit Fett beseitigen, kann das sein? Was paradox klingt, hilft tatsächlich! Dazu müssen nur ein paar Tropfen Öl auf Haushaltspapier geträufelt und die Haube damit abgerieben werden. (Natürlich kann auch ein Schwamm oder ein Lappen verwendet werden, allerdings lassen sich die Fettüberreste daraus nur schwer entfernen. Darum an dieser Stelle lieber ein Papier verwenden, das entsorgt werden kann.) Das

klebrige Fett wird durch das Öl gelöst und lässt sich anschliessend leicht entfernen. Am Schluss die Oberfläche mit ein wenig Spülmittel nachwischen. Danach sieht die Dunstabzugshaube wieder tiptopp aus und fühlt sich herrlich sauber an. Bei dieser Gelegenheit kann übrigens auch Öl, das bereits etwas ranzig geworden und deshalb nicht mehr geniessbar ist, sinnvoll aufgebraucht werden.

Etikettenrückstände

Preisaukleber und Etiketten werden zum echten Ärgernis, wenn sie sich nicht restlos ablösen lassen. Da hat man sich also gerade ein schönes Will-ich-haben-Objekt gekauft und dann das: Der erste Teil des (Papier-)Etiketts lässt sich im besten Fall noch ganz gut ablösen, aber dann kommt jener kritische Moment und zack, es reisst ein. Zurück bleiben Papierfetzen und/oder Kleberückstände, die sich partout nicht mehr entfernen lassen wollen. Optisch eine Katastrophe!

Im besten Fall genügt etwas Geduld, und der Rest lässt sich einfach mit dem Fingernagel abkratzen. Wenn keine Papier- oder Etikettenrückstände, sondern nur Klebereste zurückgeblieben sind, hilft es manchmal auch, den bereits abgelösten Aufkleber immer wieder auf die alte Stelle zu drücken und ruckartig abzuziehen – ein paar Mal, schnell hintereinander. Wenn auch das nicht den erwünschten Erfolg bringt, geht es eine Stufe weiter: Dann heisst es, den Kleber wahlweise mit heissem Wasser oder mit einem Fön zu erhitzen und dadurch abzulösen.

Wenn partout gar nichts mehr geht, greifen viele aus Verzweiflung auf Nagellackentferner zurück. Doch davon sei an dieser Stelle abzuraten! Ihr Ziel verfehlt die acetonehaltige Flüssigkeit

zwar meistens nicht, greift aber empfindliche Oberflächen wie Kunststoffe oder Lacke an. Die dadurch entstandenen Schäden sind meist irreparabel. Zudem ist Nagellackentferner nicht gerade umweltschonend. Absolut unbedenklich im Kampf gegen Kleberückstände ist hingegen ein Lebensmittel, das fast jeder im Kühlschrank hat: Butter! Die enthaltene Buttersäure vermag es nämlich, Klebereste auch auf empfindlichen Materialien wie Kunststoffen zu entfernen. Dazu einfach die betroffene Stelle dünn mit Butter einstreichen und etwas einwirken lassen. Gegebenenfalls über Nacht. In der Regel lässt sich die Butter dann samt Kleber leicht abreiben. (An dieser Stelle an alle Veganer: Margarine ist in diesem Fall leider keine Alternative.)

Verschmutzte und fettige Oberflächen

Wer nach einer besonders nachhaltigen und umweltschonenden Alternative zu herkömmlichen Reinigungsmitteln für Küche und Bad sucht, dem sei folgender Tipp gegeben: Giesen Sie nach dem Pasta-Kochen das Nudelwasser nicht einfach weg – es kann noch weiterverwendet werden. Die enthaltene Stärke wirkt nämlich gegen Fett. Das Nudelwasser muss nur aufgefangen und abgekühlt werden. Je nachdem, wieviel Stärke enthalten ist, entsteht mit der Zeit eine geleeartige Konsistenz. Die fettigen und verschmutzten Flächen damit einreiben und – je nach Verschmutzungsgrad – gegebenenfalls etwas einwirken lassen. Danach alles gründlich mit Wasser nachwischen, damit keine Stärkeflecken zurückbleiben.

Übrigens: Aus Wasser und Stärke lässt sich auch ganz hervorragend ein selbst gemachter Kleister herstellen! Wer also noch etwas Nudelwasser übrig hat, kann daraus einen Ökoleister machen. Und so geht's: Zwei Deziliter Nudelwasser (geht auch mit frischem Wasser) mit etwa zwei leicht gehäuften Teelöffeln Speisestärke unter Rühren kurz aufkochen lassen. Wenn die Masse langsam anzieht, vom Herd nehmen, in ein altes Marmeladenglas abfüllen und auskühlen lassen. Soll der Kleister etwas länger verwendet werden können, kann ein Aspirin (¼ bis ½ Tablette) untergerührt werden. Das verhindert Schimmelbildung.



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

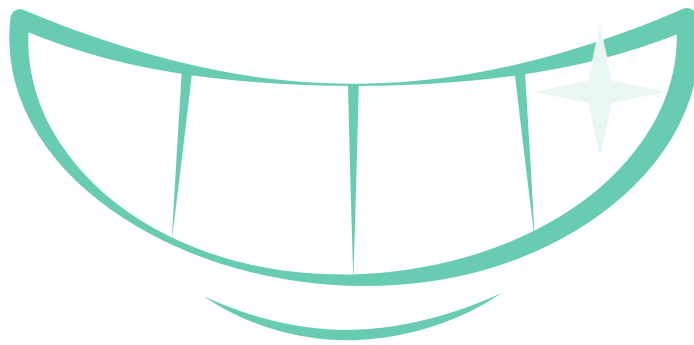


BiGaia[®] Prodentis[®]

Streuli
pharma

So schön Ihr Lächeln wiederzusehen!

- Zeit mit Ihrem **schönsten Lächeln** zu glänzen
- BiGaia[®] Prodentis[®] unterstützt Sie dabei



ergänzt
die tägliche
Mundhygiene

Probiotikum

mit klinisch geprüftem
Lactobacillus reuteri
Prodentis[®]

spannende Informationen
von
Prof. Dr. med. dent. Ulrich P. Saxer
über *Lactobacillus reuteri*
finden Sie in unserem
Webinar unter
www.mundflora.ch



4157_04_2022



BiGaia[®] Prodentis[®] (Nahrungsergänzungsmittel) ist weder ein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise noch für die tägliche Mundhygiene.

Traubensilberkerze

Ihre Heimat sind die Smokey Mountains und die grossen Wälder im Osten Nordamerikas von Ontario bis Georgia. Dort hellt die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) mit ihren weissen Blütenkerzen das geheimnisvolle Dämmerlicht der Wälder auf.



Die Traubensilberkerze gehört zu den Hahnenfussgewächsen. Ihre dunklen Blätter und die Vorliebe für Schatten verleihen ihr eine gewisse Melancholie, die aber durch die weiss leuchtenden Blüten durchbrochen wird. Die Blütenkerzen sitzen auf hohen Stängeln, scheinen zu schweben – ein zauberhafter Anblick. Die Kronblätter fallen beim Aufblühen ab, sodass die zahlreichen Staubblätter einen weissen Stern bilden, in dessen Mitte das Fruchtblatt sitzt. Die Pflanze kann über zwei Meter hoch werden und ist damit eine auffallende Erscheinung. Das Rhizom ist dunkel, hart und knorrig. Dies verhalf der Pflanze zum Namen «Black Cohosh» («cohosch» ist die indigene Bezeichnung für «rau»).

Die Raupen des Appalachen-Azurblau-Schmetterlings sind auf die Blätter der Traubensilberkerze als Nahrung angewiesen. Der intensive Geruch der Blüten lockt Bienen, Hummeln, Käfer und Fliegen an. Die Samenstände verbleiben im Winter an den Pflanzen. Streicht der Wind darüber, entsteht ein rasselndes Geräusch, das an den Warnlaut einer Klapperschlange erinnert. Davon zeugt der Name «Rattler root», Klapperschlangenzwurzel. Die Namen «Schwindsuchtwurzel» und «Frauenwurzel» lassen aufhorchen. Die Traubensilberkerze war denn auch eine wichtige Heilpflanze verschiedener Indianerstämme. Sie behandelten damit Muskelschmerzen, Fieber, Husten, Lungenentzündung, Menstruations-

probleme; setzten sie bei Wehenschwäche ein, ja sogar bei Schlangenbissen. Dass die geheimnisvolle Pflanze auch magischen Anwendungen diene, erstaunt nicht: Schüchternen Menschen sollte sie mehr Mut verleihen und das Selbstvertrauen stärken. Sie sollte für eine enge Verbindung von Körper und Seele sorgen und auf diese Weise helfen, den richtigen Weg durchs Leben zu finden. Ein Bad angereichert mit einem Absud von Traubensilberkerze wurde bei Impotenz empfohlen – aber auch, um unerwünschte Verehrer und Verehrerinnen loszuwerden. Nicht zuletzt war sie ein unverzichtbarer Bestandteil von Liebestränken und Liebeszaubern. Mit einem Absud wurden Räume rituell gereinigt und ihre Bewohner vor schlechten Energien geschützt.

Die Cherokee verwendeten sie medizinisch in Form von alkoholischen Wurzelauszügen und Abkochungen aus Blättern, Blüten und Wurzeln. Die Pflanze stärkte Herz und Kreislauf, linderte Rheuma, löste Verstopfung, half bei Erschöpfung und Rückenschmerzen. Leber- und Nierenleiden wurden ebenso damit behandelt wie Malaria, Schlangenbisse und Halsschmerzen: Die Pflanze galt als eigentliches Allheilmittel. Auf den Geburtstermin hin wurde sie eingesetzt, um den Muttermund weich werden zu lassen und eine leichte Geburt zu gewährleisten. In einem früheren Schwangerschaftsstadium und in Kombination mit weiteren Kräutern kam Traubensilberkerze hingegen als Abtreibungsmittel zum Einsatz. Daraus ist ersichtlich, dass die Pflanze während der Schwangerschaft nicht angewendet werden darf.

Die europäischen Siedler lernten die Pflanze und ihre Anwendungen von den indigenen Heilern kennen und weiteten den Gebrauch auf Lungenschwindsucht, Pocken und Chorea aus. Bald kam die Traubensilberkerze nach Europa und schaffte schliesslich auch den Sprung zu einer anerkannten Arznei-

pflanze der modernen Phytotherapie. Das Wirkungsspektrum ist denn auch beachtlich: beruhigend, entzündungshemmend, krampflösend, menstruationsfördernd, harntreibend, auswurfördernd, herzstärkend.

Die Pflanze wirkt über Rezeptoren der Neurotransmitter Dopamin und Serotonin. Als Mittel gegen Wechseljahresbeschwerden regt sie dabei weder die Gebärmutter-schleimhaut noch das Brustgewebe zu unerwünschtem Wachstum an. Neuere Studien zeigen, dass auch Männer von der Traubensilberkerze profitieren können, scheint sie doch altersbedingten Prostataveränderungen vorzubeugen und sogar das Haarwachstum anzuregen.

Der traditionelle Einsatz bei Schmerzzuständen sollte aber keinesfalls vergessen gehen, denn Traubensilberkerze lindert zuverlässig rheumatische Schmerzen, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Schmerzen im Augapfel, auch als Symptome grippaler Infekte. Sie ist zudem eine wertvolle Hilfe bei der Behandlung von Schleudertraumata. An Wirkstoffen findet man ätherisches Öl, Triterpenglykoside, Gerbstoffe, Bitterstoff, Isoflavone, Harz, Salicylate, Hesperidinsäure, Zimtsäure, Phytosterine.

In der Gemmotherapie werden die Knospen und jungen Blätter der Traubensilberkerze verwendet. Das Mazerat wird bei Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, trockenen Schleimhäuten, Schlafstörungen, Herzklopfen, Schwindel und Leistungsminderung eingesetzt. Es beugt zudem Osteoporose vor, lindert Rückenschmerzen und Verspannungen, hilft bei Schleudertrauma und vermag sogar, Tinnitus zu lindern. Zur Geburtsunterstützung nimmt es die werdende Mutter kurz vor dem Geburtstermin und so lange, bis sie das Kindlein in den Armen hält.



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

Lampenfieber? ICH DOCH NICHT... ODER DOCH?

Der bevorstehende Vortrag, das abendliche Konzert als Musiker oder die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch: Das nächste Lampenfieber kommt bestimmt. Statt cool zu bleiben, sind viele Menschen in solchen Situationen hibbelig und kribblig. Schon Generationen vor uns beschäftigen sich mit diesem Phänomen. So auch vor 1000 Jahren die Tibeter. Aus Sicht der Tibetischen Konstitutionslehre entsteht Gelassenheit nicht nur im Geist, sondern ist auch von der körperlichen Konstitution abhängig.

Die Tibeter nutzen dafür seit Jahrhunderten das Wissen um den Geschmack von Nahrung und Gewürzkräutern. Aus der Geschmacksrichtung Natursüss entstehen beispielsweise die Elemente Wasser und Erde - also Boden. Bodenge-

bende Nahrungsmittel sind zum Beispiel Bananen, Haferflocken oder Nüsse. Als warmes Frühstück oder Snack zwischendurch bereiten sie den Boden für den Tag, sorgen für eine stabile körperliche Basis und einen geerdeten Geist.

Neben der Ernährung spielen Gewürze und Kräuter eine zentrale Rolle. Pflanzen, die starke Wurzeln bilden - wie beispielsweise Süssholz oder Kümmel, aber auch edler Weihrauch und wehrhafter Sichuanpfeffer -, ergänzen die Ernährung in aufregenden Zeiten optimal.

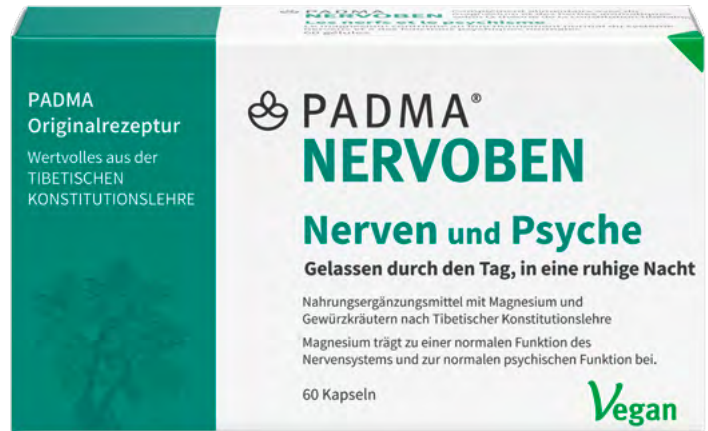
Du bist oft unterwegs und magst die Gewürze nicht überall hin mitschleppen? Du magst es einfach und praktisch? Padma Nervoben mit Magnesium basiert auf dem Wissen der Tibetischen Lehre und bietet dir zu jeder Zeit den warmen, einhüllenden Geschmack verschie-

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

Das Thema Lampenfieber zeigt sehr gut, dass Körper und Geist genauso wie Ernährung und Lebensweise direkt miteinander verbunden

sind. Wer mit beiden Beinen verwurzelt und geerdet mit robustem Geist im Alltag steht, kann der nächsten aufregenden Herausforderung freudig entgegenblicken.




Viel Erfolg für alle kommenden Vorträge, Konzerte, Vorstellungsgespräche und mehr!



www.phytomed.ch

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

Ernährung und Verdauung

Magendruck und Völlegefühl: Wer kennt es nicht? Der stressige Alltag fördert Verdauungsprobleme. Mit Lorena Bornacin habe ich mich darüber unterhalten, was es bei der Ernährung zu beachten gilt und wie Verdauungsstörungen vorgebeugt werden kann.

Wann spricht man von einer gesunden Verdauung?

Hierzu gibt es verschiedene Ansichten. Für mich persönlich hängt eine gesunde Verdauung mit der Führung eines beschwerdefreien Lebens zusammen. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung, die kein Völlegefühl nach sich zieht. Ein regelmässiger Stuhlgang ist ein gesundes Signal in Bezug auf eine funktionierende Essensverwertung und somit auch auf eine gesunde Verdauung. Hingegen ist ein häufig zu harter oder flüssiger Stuhlgang ein Warnsignal, dem auf den Grund gegangen werden sollte, da der Zustand von unserem Darm grundlegend für unsere allgemeine Gesundheit ist.

Was gilt es bei der Ernährung zu beachten?

Wie bereits erwähnt, sollten Sie auf eine ausgewogene Ernährung achten und unter anderem genügend Ballaststoffe zu sich nehmen. Ich persönlich achte beim Einkauf auf Bio- und Demeter-Qualität, da konventionelle Produkte im Vergleich mehr Pestizide enthalten können. Diese wirken eher schädlich auf unser Verdauungssystem und belasten es zunehmend. Ein in meinen Augen nicht zu unterschätzender Punkt ist die Einhaltung von Essenszeiten. Hier empfehle ich jeweils einen Abstand von vier Stunden zwischen den Hauptmahlzeiten. Grund dafür sind die unterschiedlichen Darmbakterien, von denen jede Gruppe spezielle Aufgaben hat. Eine Gruppe bildet der sogenannte «Aufräumtrupp». Diesem sollte zwischen den Mahlzeiten genügend Zeit eingeräumt werden, damit sich das Verdauungssystem regenerieren kann und so zu einer positiven Darmflora beigetragen wird.

Was tun bei Verdauungsstörungen?

Meiner Meinung nach ist die Ursachenforschung der geeignetste Weg zur Besserung.

Als weiteren Schritt rate ich dazu, die Ernährung anzupassen. Darüber hinaus kann man jederzeit auf Hausmittel zurückgreifen. Bei Blähungen bietet sich beispielsweise ein Fenchel-Anis-Kümmel-Tee an. Bei Verstopfung rate ich unter anderem zu Feigensirup. Es muss also nicht immer etwas Chemisches sein. Wenn es sich hingegen um chronische Gegebenheiten handelt, sind eine Darmsanierung und der Einsatz von Phytotherapie-Produkten wie Tinkturen oder Gemmomazerate empfehlenswert.

Erklären Sie kurz den Verdauungsablauf.

Der Verdauungsprozess beginnt bereits mit dem ersten Bissen. Hier kommt es darauf an, richtig und ausreichend zu kauen. Also nehmen Sie sich Zeit fürs Essen. Geniessen und nicht herunterschlingen lautet hier die Devise. Durch die Speiseröhre gelangt die Mahlzeit in den Magen. Hier erfolgt der erste Schritt der Eiweissverdauung. Vom Magen macht sich der Nahrungsbrei auf in Richtung Zwölffingerdarm. Hier werden die Kohlenhydrate und das Eiweiss in einem zweiten Schritt zersetzt. Vom Dünndarm gelangt der Rest in unseren Blutkreislauf. Unser Verdauungssystem ist in den Morgenstunden am aktivsten. Ich rate dazu, vier Stunden vor dem Schlafengehen keine Mahlzeiten zu sich zu nehmen, damit der Körper noch genügend Zeit für die Verdauung hat.

Welche Lebensmittel sind verdauungsfördernd und welche eher schwer verdaulich?

Als verdauungsfördernd gelten Lebensmittel, die Bitterstoffe enthalten: Artischocken, Rucola, Chicorée wären hier zu nennen. Natürlich dürfen Gewürze wie Kümmel, Fenchel oder Koriander nicht unerwähnt bleiben. Frittierte Speisen sowie Fleisch- und Wurstwaren sind hingegen schwerer zu verdauen.

Letztlich fallen mir noch Pilze und Kohlarten ein, welche für einige Verdauungssysteme eine Herausforderung darstellen können. Der Verzehr von Kohlarten löst bei vielen Menschen Blähungen aus.

Wie kann man einer Verstopfung entgegenwirken?

Trinken wirkt Wunder. Hier empfehle ich Wasser und ungesüsste Kräutertees. Eineinhalb bis zwei Liter ist der durchschnittliche Richtwert an Flüssigkeit, nach dem man sich richten sollte. Daneben sollte, wie an anderer Stelle bereits erwähnt, auf die ausreichende Aufnahme von Ballaststoffen geachtet werden, damit der Darmtrakt arbeiten kann. Achten Sie weiter auf ausreichend Bewegung. Denjenigen, die entgegenen, ihnen fehle es an Zeit, Sport zu treiben oder sich ausreichend zu bewegen, rate ich: Nehmen Sie auf dem Weg zur Arbeit statt des Trams das Velo oder die Treppe statt des Aufzugs.

Hakan Aki



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

Regulatpro® Collagen

THE | FIRST VEGETARIAN COLLAGEN YOUTH DRINK

Patented Technology by Dr. Niedermaier

Die absolute Produktinnovation im Bereich Nutricosmetics ist nach über zwei Jahren Forschung und Entwicklung, auf höchstem Niveau, endlich bereit den Anti-Aging Beauty Markt mit einer neuen, patentierten Formel aufzufrischen!

Erstmals ist es gelungen, den international begehrten Anti-Falten-Wirkstoff Kollagen auf vegetarische Weise aus Eierschalenmembran zu gewinnen! Diese ist nicht nur reich an **Kollagen**, sondern auch an **Elastin** und **Glucosamin**. Regulatpro® Collagen integriert diesen innovativen Wirkstoff in einer **unschlagbaren Formel** aus hochdosierter veganer Hyaluronsäure, Niacin, Vitamin E, C, D und B12, Biotin, Zink, Kupfer, Kieselsäure, Selen, aufgeschlossenen Enzymen und Antioxidantien zusammen mit dem Health-Booster-Extrakt Astragalus. So kreiert Dr. Niedermaier den wohl wirksamsten und **hochwertigsten Beauty-Cocktail der Welt!**

Das neue **Patent Kaskadenfermentation 2.0** liefert die neueste Art der Fermentationstechnologie und kombiniert den ultimativen **Beauty-Booster Regulatpro® Collagen** mit der Kraft traditioneller Gesundheitsschätze. **Frische, sonnengereifte Früchte, Nüsse und Gemüse** in rein biologischer Qualität vereinen sich mit **pflanzlichen Schutz- und Vitalstoffen**, die über **mehrere Teilfermentationen** besonders effektiv resorbierbar aufbereitet werden. So kann der **luxuriöse Anti-Aging-Extrakt zum Trinken** messbar um ein Vielfaches effektiver vom Körper, seinen Zellen und der Haut aufgenommen werden. **Maximale Resorption für maximale Wirksamkeit!**

20ml **Regulatpro® Collagen** täglich, pur oder gemischt, erweckt die Schönheit zu neuem Leben und schmeckt dazu noch **unglaublich lecker** nach frischem Beeren-Smoothie!

Haut, Bindegewebe, Haare, Nägel, Zellen, Stoffwechsel, Gelenke und das **Immunsystem** erlangen ungeahnt wohlthuende jugendliche Vitalität!

Der **vegetarische Kollagen Jungbrunnen** beruht auf über 80 Jahren Wissenschaft und Forschung der Dr. Niedermaier Pharma und wird exklusiv in Deutschland in hauseigener Produktion auf über 15'000 Quadratmeter produziert.

Verzehrempfehlung:

EXPRESSKUR

2 × täglich 20 ml (morgens & abends) über 30 Tage.
Danach jeden 3. Tag 20 ml als Erhaltungskur.

60 TAGE KUR

1 × täglich 20 ml (morgens) über 60 Tage.
Danach jeden 3. Tag 20 ml als Erhaltungskur.

→ **Zu jeder Einnahme 1 Glas stilles Wasser trinken**

→ **Integration in die tägliche Beauty Routine**

→ **Je regelmässiger und länger Regulatpro® Collagen eingenommen wird, desto effektiver die Ergebnisse**

CHEERS! AUF GESUNDE SCHÖNHEIT VON INNEN, DIE WIRKLICH WIRKT.



vegetarisch



zusatzstofffrei



ohne Zuckersatz



glutenfrei



laktosefrei

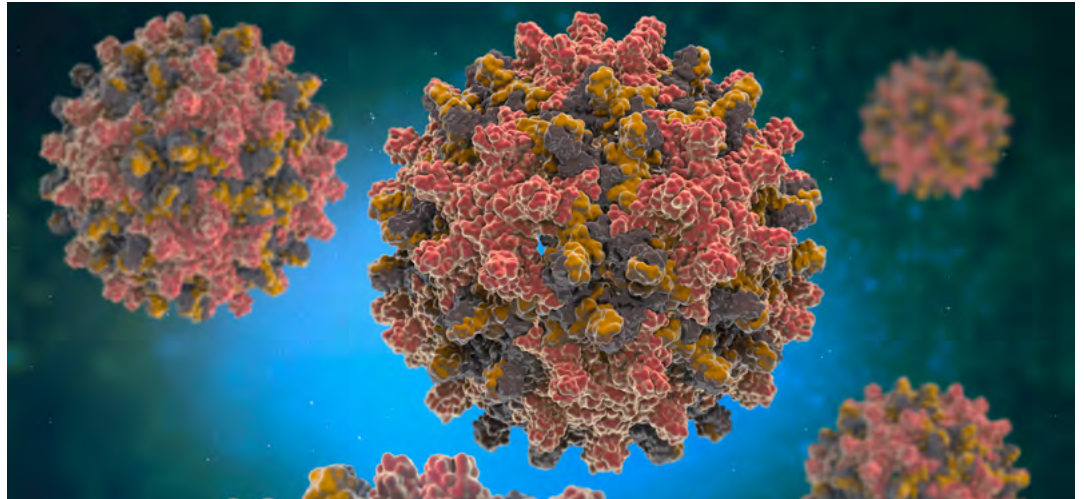


made in Germany

EnzymPro AG | 9050 Appenzell | info@enzympro.com | +41 71 788 60 30

Impfstoffe aus Bern – EINE GLOBALE ERFOLGSGESCHICHTE

Das Impfen gehört zu den wirksamsten und kosteneffizientesten Gesundheitsmassnahmen überhaupt. Mit Ausnahme von sauberem Trinkwasser senkt keine andere Massnahme die Sterblichkeit so stark wie die Immunisierung. Impfungen haben unschätzbare Erfolge im Kampf gegen Infektionskrankheiten erzielt - und werden weiterhin dringend benötigt. Seit 130 Jahren werden in Bern Impfstoffe für die Schweiz und die ganze Welt entwickelt. Wir schauen auf diese Leistung zurück und stellen zwei der grössten Erfolge genauer vor.



Hepatitis-B-Virus

Der weltweite Bedarf nach wirksamen und sicheren Impfungen ist hoch – nicht erst seit Ausbruch der Covid-19-Pandemie. Er war es schon vorher und wird es weiterhin bleiben. Covid-19 hat uns aber auf dramatische Art in Erinnerung gerufen: Von Viren und Bakterien verursachte Krankheiten sind eine der grössten Bedrohungen für uns Menschen – weltweit, aber auch hier in der Schweiz. Für viele Infektionskrankheiten gibt es bis heute keine wirksame Behandlung. Darum muss das Risiko für eine Ansteckung oder einen schweren Krankheitsverlauf so weit als möglich gesenkt werden. Impfungen erreichen genau dies. Darüber

hinaus haben sie – wie das Beispiel Pocken zeigt – sogar das Potenzial, Krankheitserreger vollständig auszurotten. Bei Covid-19 oder Ebola sehen wir zudem, wie Impfungen innerhalb von kurzer Zeit einen wirksamen Schutz vor neu auftretenden Erregern bieten können.

Impfstoffentwicklung mit langer Tradition

Die sicher und vielfältig einsetzbare, moderne Impftechnologie ist das Ergebnis intensiver Forschung und Entwicklung. Die Schweiz – und insbesondere Bern – spielte in dieser weltweiten Erfolgsgeschichte eine wichtige Rolle. Was vor 130 Jahren mit dem «Schweizer

Serum- und Impfinstitut» begann, wird heute von Janssen Vaccines Bern fortgesetzt – mit immensem Impf-Know-how und dem Willen, lebensbedrohliche Infektionskrankheiten wirksam zu bekämpfen.

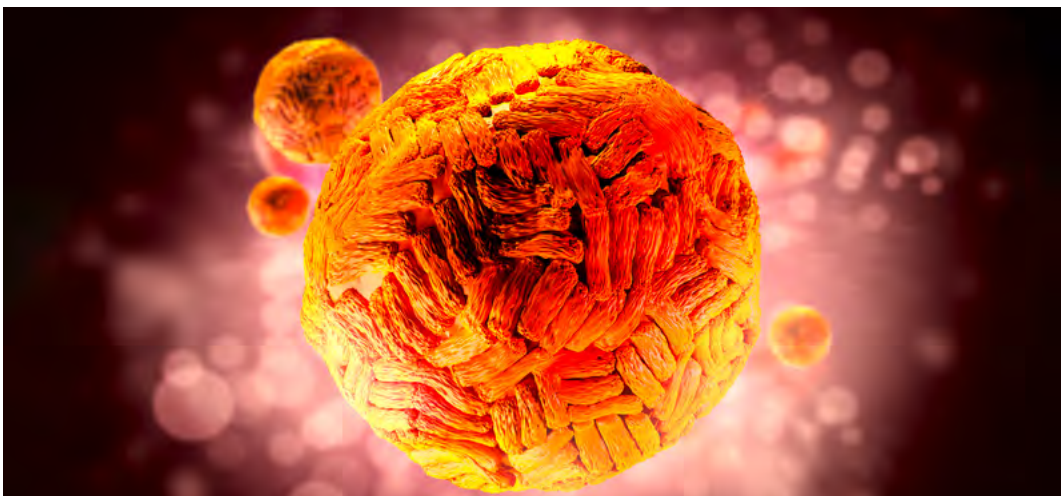
Diesem Engagement und den daraus erwachsenen Erfolgen hat Janssen eine eigene, neue Website gewidmet. Sie zeigt auf, was Impfungen sind und wie sie funktionieren. Der Beitrag beleuchtet den langen Weg von den frühen Immunisierungsverfahren bis zu den heutigen Innovationen; und die Rolle, welche die Schweiz seit Beginn der Entwicklung und Herstellung von modernen Impfungen

spielt. Zudem stellen wir zwei besonders herausragende Meilensteine der Impfstoffe «made in Bern» vor.

Grosse Herausforderungen bleiben

Wir dürfen nicht vergessen: Die Herausforderungen, die Infektionskrankheiten an uns stellen, sind weiterhin enorm. Ausruhen auf bisherigen Erfolgen ist keine Option – im Gegenteil: Sie verpflichten zu weiteren Anstrengungen. Sei es bei der Entwicklung neuer bzw. noch besserer Impfungen oder beim weltweiten Zugang zu den verfügbaren Produkten für alle, die sich mittels Impfung wirkungsvoll vor gefährlichen Infektionskrankheiten schützen möchten.

Zika-Virus



Dieser Artikel wurde unterstützt von Janssen-Cilag AG.



DIE ZEITEN DES roten Notrufknopfs SIND VORBEI

Je älter ein Mensch wird, desto mehr Zeit verbringt er in seinem Daheim. Dass Seniorinnen und Senioren so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung leben können, ermöglichen unter anderem Notrufgeräte. Notruflösungen sind zwar keine neue Erfindung; moderne Technik im schmucken Design hingegen schon.

Der rote Notrufknopf wurde lange als der einzige Senioren-Personennotruf angeboten. Doch Faktoren wie Haptik, eingeschränkte Funktionalität, fehlende Individualität oder Design führten oft zu Ablehnung – oder der Notrufknopf war im Notfall nicht zur Hand. SmartLife Care hat dies erkannt und innovative, individualisierbare Notruflösungen entwickelt. Diese bestehen aus drei Bausteinen: dem Notrufknopf, dem Basisgerät und dem Abo. Mit diesen Bausteinen stellen sich Benutzer*innen ihre individuelle Lösung zusammen.

Hilfe auf Knopfdruck

Das Angebot von SmartLife Care für einen Notruf per Knopfdruck besteht aus Notrufuhren, Notrufknöpfen, Schmuckmedaillons und Designarmbändern. Ein Knopfdruck ermöglicht die Kontaktaufnahme und Kommunikation mittels Lautsprecher mit den hinterlegten Kontaktpersonen oder der



Notrufzentrale. Vom dezenten bis hin zum prämierten Design-Knopf werden Ästhetik und Funktionalität verbunden. Die Notrufknöpfe sind mit einer Batterielaufzeit von fünf Jahren ausgestattet.

Ob Sicherheit für zu Hause oder für unterwegs oder für jeden Fall: Aus vier Basisgeräten wählen die Kund*innen das passende aus. Das integrierte GPS sorgt unterwegs für präzise Ortung und bringt zusätzliche Sicherheit.

Das Abo ist der dritte Baustein für die individuelle Notruflösung. Mit dem Abo wählen Nutzer*innen aus, wer im Notfall kontaktiert werden

soll: nur die Angehörigen, die Angehörigen und die Notrufzentrale oder direkt die Notrufzentrale. Auf Wunsch kann auch die betreuende Organisation als Kontakt hinterlegt werden.

Idealerweise verfügen Nutzer*innen eines Notrufgeräts über Angehörige, die in der Nähe wohnen und im Notfall rasch vor Ort sind. Doch nicht immer ist dies der Fall. Seit 2021 bietet das Unternehmen deshalb auch die Zusatzdienstleistung «Intervention» an. Die Interventionsbereitschaft wird durch den schweizweit tätigen Partner Securitas wahrgenommen. Damit können auch Menschen ohne An-

gehörige in ihrer Nähe länger in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben.

SmartLife Care wurde 2010 als Initiative der Swisscom gegründet und wird seit 2017 selbstständig geführt. Das Unternehmen gilt als Vorreiter im Markt und ist mittlerweile Marktführer. Das KMU bringt jährlich innovative Neuheiten hervor. Kundenbedürfnisse sind Zentrum und Treiber der Neuheiten. Ebenfalls dazu gehören ein spezialisierter Kundendienst mit erfahrenen und emphatischen Mitarbeitenden sowie lange Öffnungszeiten. SmartLife Care vertritt die Philosophie, dass niemand, der auf eine Notruflösung angewiesen ist, aus finanziellen Gründen darauf verzichten muss. Darum erhalten Kundinnen und Kunden, die Ergänzungsleistungen (EL) beziehen, einen grosszügigen Rabatt auf die monatlichen Abo-Kosten. Auch beteiligen sich einzelne Zusatzversicherungen von Krankenkassen an den Kosten des Notrufgeräts.



Notrufgerät Flex, Notrufmedaillon Azzurro, Notrufuhr Serena

SmartLife Care AG
Zürichstrasse 44, 8306 Brüttsellen
Tel. 0848 65 65 65, smartlife-care.ch

FÜR STARKE *Abwehrkräfte*

Es gibt viele Möglichkeiten, das Immunsystem zu unterstützen und zu stärken.

Das Immunsystem steht rund um die Uhr vor zahlreichen kleinen und grösseren Herausforderungen. Permanent müssen mögliche Krankheitserreger wie Bakterien, Viren oder Pilze abgewehrt oder – wenn sie beispielsweise über die Nase oder den Mund bereits in den Körper gelangt sind – unschädlich gemacht werden.

Umso wichtiger ist ein starkes Immunsystem. Dessen Arbeit kann mit unterschiedlichen Massnahmen aktiv unterstützt werden.

Stellschrauben im Lebensstil

Moderate und regelmässige Bewegung kurbelt die Durchblutung an und fördert so den Stoffwechsel – eine wichtige Voraussetzung für starke Abwehrkräfte. Auch mit Wechselduschen, Saunabesuchen und Kneippanwendungen kommt der Kreislauf in Schwung.

Bei aller Mobilität sollte im Alltag auf ausreichend Pausen geachtet

werden. Denn Stress belastet das Immunsystem. Ihn abzubauen oder gar nicht erst zuzulassen, erfordert ein realistisches Zeitmanagement und die viel beschworene Work-Life-Balance mit Raum für interessante Beschäftigungen und soziale Kontakte.

Zur Regeneration des Immunsystems empfiehlt sich regelmässiger und ausreichend langer Schlaf. Feste Zubettgehzeiten und Einschlafrituale können einen verlässlichen Schlafrythmus unterstützen. Zur Schlafhygiene gehört ausserdem eine konstant milde Temperatur im Schlafzimmer. Dieses sollte abgedunkelt und still sein, damit der Kopf zur Ruhe kommen kann.

Frische Luft und Sonne

Tagsüber sollten möglichst häufig Aufenthalte an der frischen Luft eingeplant werden. Zum einen ist draussen die Virenkonzentration meist niedriger als in Innenräumen; zum anderen fördert die Sonneneinstrahlung die Bildung von Vitamin D. Dieser Vitalstoff ist nicht

Produktetipp

Vitamine und Mineralstoffe zur Unterstützung des Immunsystems*



*Ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise



nur wichtig für den Stoffwechsel, sondern hebt auch die Laune. Allerdings sollte die Sonneneinstrahlung reguliert werden, um Hautschäden durch ein Austrocknen der Haut oder Verbrennungen zu vermeiden.

Das A und O: die richtige Ernährung

Von zentraler Bedeutung für ein starkes Immunsystem ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Sie gewährleistet, dass dem Stoffwechsel genügend Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Kupfer, Selen und Zink zugeführt werden. Diese sind vor allem in Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten. Viele Vitamine finden sich vor allem in Beeren, Kohl und Zitrusfrüchten.

Zu einer gesunden Ernährung gehören auch Ballaststoffe. Sie unterstützen die Verdauung und die Darmflora, die einen grossen Anteil am Immunsystem hat. Ballaststoffe stecken vor allem in Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten, Samen und Nüssen.

Entscheidend für eine ausgewogene Ernährung sind nicht einzelne Lebensmittel, sondern ihre Kombination. Der abwechslungsreiche

Mix sollte aber mit möglichst wenig Zucker, Salz und Zusatzstoffen wie Farb- oder Konservierungsmitteln auskommen.

Das kleine Plus für das Immunsystem

In verschiedenen Lebensphasen kann der Nährstoffbedarf erhöht sein. Das gilt beispielsweise in der Pubertät, während Schwangerschaft und Stillzeit, in beruflich oder privat herausfordernden Momenten oder auch mit zunehmendem Alter. Wer sein Immunsystem aktiv besonders im Herbst und Winter stärken möchte, um möglichst gut geschützt durch die Erkältungszeit zu kommen, braucht ebenfalls eine grössere Menge an Vitalstoffen.

Dann können Nahrungsergänzungsmittel – beispielsweise mit Vitamin C, Vitamin D und Zink – angeraten sein, um das Immunsystem abwehrstark zu halten. Auch die B-Vitamine und Spurenelemente wie Eisen, Kupfer und Selen unterstützen die körpereigene Abwehr. Diese und viele weitere Vitalstoffe sind in gebrauchsfertigen, aufeinander abgestimmten Kombinationen erhältlich.

AUF Anzeichen REAGIEREN

Nach den schönen Sommertagen könnte uns im Herbst eine Grippewelle drohen. Hygiene und Schutzmassnahmen sind zwar selbstverständlicher geworden; die Vorbeugung - nicht nur zum Eigenschutz - ist aber nach wie vor wichtig.

Grippale Infekte sind ansteckend, wobei Grippeviren auf verschiedene Arten von einem Menschen zum anderen übertragen werden können.

• **Über Tröpfchen, Niesen, Husten oder Speichel der infizierten Person:**

Die verteilten Tröpfchen schweben lange in der Luft und werden zu einer Ansteckungsquelle.

• **Über direkten Kontakt mit den Händen:**

Die infizierte Person putzt sich die Nase oder hustet und hält dabei die Hand vor den Mund. Wenn sich die infizierte Person die Hände nicht mehrmals wäscht, werden diese zu einem Überträger von Viren, beispielsweise jedes Mal, wenn die Hände eine andere Person berühren.

• **Über Kontakt mit Gegenständen:**

Alle mit kontaminierten Händen berührten Gegenstände – zum Beispiel Mobiltelefone, Liftknöpfe oder Türgriffe – werden ebenfalls zu Kontaminationsvektoren.

Bei Kindern können Grippeviren über Spielzeug, Kuscheltiere oder Farbstifte, die von Hand zu Hand gehen, übertragen werden.

• **Über die Raumluft:**

Die von der kranken Person abgegebenen infizierten Tröpfchen schweben in der Luft und kontaminieren den gesamten Raum. Dies gilt natürlich speziell für das Krankenzimmer, das regelmässig gelüftet werden muss, um die Luft zu reinigen; aber auch für zahlrei-



che weitere Räume wie zum Beispiel Wartezimmer, öffentliche Verkehrsmittel, Kindertagesstätten oder Schulzimmer.

Wenn Sie auf Ihren Körper hören und auf Ihre Empfindungen achten, können Sie rasch reagieren und Ihr Immunsystem bei der Bekämpfung von Viren unterstützen.

Ein grippaler Infekt kann sich bei jedem Menschen mit unterschiedlichen Symptomen äussern, aber im Allgemeinen ist der Ausbruch leicht erkennbar:

- Einer Infektion geht immer Schüttelfrost voraus: Man fröstelt, obwohl einem nicht kalt ist.
- Muskelschmerzen, die auftreten, ohne dass man sich ein bis

zwei Tage vorher körperlich angestrengt hat, können ebenfalls Anzeichen für einen grippalen Infekt sein.

- Ein weiteres Symptom ist Müdigkeit – trotz ausreichenden Schlafs.

- Weitere Anzeichen sind eine laufende Nase (klarer Schleim) und ein Gefühl, als habe man «Watte im Kopf».

Was tun, wenn man die Anzeichen erkannt hat?

Stellen Sie sicher, dass Sie sich vermehrt ausruhen, genug Flüssigkeit zuführen, Vitamin-C-reiche Nahrungsmittel konsumieren und die bei der Behandlung grippaler Infekte übliche homöopathische Behandlung einleiten. Die Homöo-

pathie schont Ihren Körper. Sie unterstützt Ihre natürlichen Abwehrkräfte und ermöglicht Ihnen, den Winter gesund zu überstehen.

Und die Prävention?

Oscillococinum ist ein homöopathisches Arzneimittel für Kinder und Erwachsene, das zur Vorbeugung der Grippe und Behandlung beginnender und ausgebrochener grippaler Zustände eingesetzt werden kann. Oscillococinum ist einfach einzunehmen – es ist kein Wasser erforderlich. Die Einzeldosen lassen sich leicht überall hin mitnehmen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Michèle Wattering ist diplomierte Naturheilpraktikerin TEN mit den Schwerpunkten Ernährung und Vitalstoffe. Sie ist online erreichbar unter tenvital.ch.

«Ich zünde keine Zigarette mehr an»

Noch einmal einen Versuch starten: Das hat sich Kathrin Christen gesagt - in mehr als vierzig Jahren über zwanzig Mal. Seit sechs Jahren ist sie clean. Doch die Versuchung klopft regelmässig an.

In Dänemark hat es begonnen. Kathrin Christen ist einsam und traurig, fühlt sich verlassen. Sie sehnt sich nach dem Mann, in den sie sich verliebt hat. Ihre Eltern haben sie in den Norden geschickt - um zu testen, ob die Liebe hält. Die damals knapp Zwanzigjährige zündet sich die erste Zigarette an. Sie tröstet. Sie dämpft schwelende Gefühle.

Diese Erfahrung brennt sich in ihr Unterbewusstsein ein. Kathrin Christen aus Brügg BE wird zur Raucherin: In Extremzeiten pafft sie vier Schachteln pro Tag. Über mehr als

vierzig Jahre lang. «Die Zigarette», sagt sie, «war mein Halt». Sie gibt ihr Halt im Auf und Ab des Lebens: bei Stress im Job, wenn Sorgen als alleinerziehende Mutter von drei Töchtern drücken, wenn der Alltag piesackt. Um das durchzustehen, den Kopf über Wasser zu halten, braucht, ja benötigt sie das beruhigende Ritual des Rauchens. Auch ihr Onkel kann nichts ausrichten. Ein starker Raucher, der kaum noch Luft bekommt und ihr ans Herz legt: Hör auf! «Das liess ich nicht an mich heran», sagt Kathrin Christen. Auch die morbide Warnung auf den Päckchen

beeindruckt sie nicht: «Rauchen tötet? Ach was - leben tötet: Am Schluss kommt der Tod ja sowieso.»

Die letzte Zigarette

Aber da ist noch sie, die leise Stimme, die sie ermuntert, Schluss mit den Glimmstengeln zu machen. Immer wieder. «Mehr als zwanzig Mal habe ich das versucht.» Mehrmals hält sie drei Monate durch. «Aber dann kam der Gedanke: Mal wieder nur eine rauchen und es so richtig geniessen. Doch das funktionierte nie. Wieder hatte mich die Sucht im Würgegriff.» ▶▶

Gesund BEGINNT IM Mund

Frischer Atem und gepflegte Zähne vermitteln ein sicheres Gefühl. Mehr noch, eine optimale Mundhygiene hat auch einen positiven Einfluss auf den Organismus und das allgemeine Wohlbefinden.

Dieses Ziel verfolgt die Schweizer Mundhygiene-Marke paro[®]swiss seit 1969. Dank innovativen Produkten aus nachhaltiger Schweizer Produktion in Kilchberg ZH können Sie von einem umfassenden Produkt-Portfolio profitieren. Für Ihre optimale Mundhygiene bietet das ausgewogene Prophylaxe-System folgende drei Produktgruppen:

Zahnpasten und Mundspülungen
SLS-freie Aminfluorid-Zahnpasta mit Panthenol stärkt Ihr Zahnfleisch, und das Aminfluorid bietet optimalen Kariesschutz. Die

Mundspülung für den täglichen Gebrauch beugt Mundgeruch vor und ergänzt die Kariesprophylaxe. Die alkoholfreie Chlorhexidin-Spülung mit Xylitol wirkt beruhigend bei entzündetem Zahnfleisch.

Zahnbürsten und Schallzahnbürsten

Unter den paro[®] Zahnbürsten können Sie aus optimal auf die Anwendung abgestimmte Filamentstärken aussuchen. Wir bieten Ihnen ein breites Angebot. Unter den ultrasofthen bis hin zu mittelharten Filamenten finden Sie sicher auch Ihre Lieblingszahnbürste. Das Markenzeichen ist der perfekt in der Hand liegende Diamantgriff für die bestmögliche Führung der Zahnbürste beim Zähneputzen. Die Einbüschelbürste am hinteren Griffende ermöglicht es Ihnen, auch die letzten Nischen zu erreichen.

Die wissenschaftlich getestete paro[®]sonic Schallzahnbürste besticht durch ihre hervorragende Reinigungsleistung sowie die besonders schonende Pflege des Zahnfleisches.

Dank dem «Total Sonic Care System» wurde auch die Zahnzwischenraumreinigung in das System integriert.

Zahnzwischenraumreinigung

Weltweit einzigartig ist der paro[®]slider. Mit ihm wird der Zahnzwischenraum erfüllt, und die Interdentalbürste kann mittels eines Schiebeknopfes gezielt in den Zahnzwischenraum geschoben werden.

Nebst den traditionellen FSC-zertifizierten Lindenzahnhölzern bieten die Interdentalbürsten-Systeme von paro[®]swiss eine Vielfalt an Formen und Grössen an. Der



paro[®]brush-stick besticht durch den metallfreien Aufbau und die Einfachheit in der Anwendung.

Die paro[®]swiss Mundhygiene-Produkte sind in serviceorientierten Apotheken und Drogerien erhältlich.

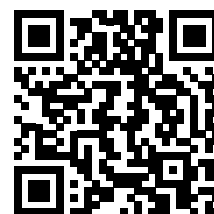
Weitere Informationen finden Sie unter paroswiss.ch
ParoSwiss
8802 Kilchberg ZH



Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor Zeckenstichen.



Schützen Sie sich. Vermeiden Sie dadurch Krankheiten durch Zeckenstiche.



Informieren Sie sich jetzt auf zecken-stich.ch

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

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

Eine Kampagne von:



Die Initiative wird unterstützt von:



medgate_



PP-FSM-CHE-0696-Juli 2021

Bis sich Kathrin Christen sagt: Ich starte nochmals einen Versuch. «Da ich im Alleingang bislang gescheitert war, besuchte ich bei der Berner Gesundheit einen Kurs. Die Kraft der Gruppe half mir, dieser Sucht endgültig Adieu zu sagen.»

Nicht nur der Kurs und die Gruppe, sondern weitere Faktoren tragen zum Entscheid bei, der diesmal ein Entschluss ist. Eine ihrer Töchter hat eine seltene Krankheit und macht eine Kur in einer alternativen Klinik. «Eine sehr teure Kur, die sie selbst bezahlen musste. Mir wurde dieser Widerspruch bewusst: Meine Tochter gibt viel Geld aus, um gesund zu werden. Und ich investiere es in teure Zigaretten und nehme in Kauf, meine Gesundheit zu ruinieren.»

Ein weiterer Faktor: Ihre Rente ist niedrig. «Das Geld, das ich nun nicht mehr fürs Rauchen ausbebe, ist zum Leben sehr willkommen.» All diese Faktoren lassen den Entscheid zum Entschluss reifen – Schluss mit Rauchen. An ihrem letzten Arbeitstag zündet sie die letzte Zigarette an.

Vor Zorn rauchen

Seither klopfen sie immer wieder an, die Versuchungen: im Stau, der das Konzert, auf das sie sich so gefreut hat, zunichte machen könnte. Oder wenn es im Beziehungsgefüge knarzt und ächzt. Im Frust sagt Kathrin Christen dann: «Jetzt rauche ich eine.» Doch sie weiss: «Eine Zigarette, und ich bin wieder in der Sucht gefangen. Eine einzige Zigarette reicht, und es geht wieder los. Aus diesem Wissen heraus lasse ich das bleiben.» Sie raucht nur noch vor Zorn, im übertragenen Sinne: Es bleibt bei den Worten, denen sie keine Taten folgen lässt. Denn dieser Satz ist stärker: «Ich zünde die nächste Zigarette nicht an.» Daraus ist geworden: «Ich zünde keine Zigarette mehr an.» Diesem Satz bleibt sie treu, wie sie versichert. «Ich habe immer mal wieder Gluscht», gibt sie zu. «Das wird, wenn man jahrzehntelang geraucht hat, wohl immer so sein. Irgendwo habe ich noch Tabak. Doch ich will und werde



Kathrin Christen und Martin Keller

dieser Versuchung stets von Neuem widerstehen.» Ihre Willensstärke ist belohnt worden: Ihre Lunge ist gesund, wie eine Untersuchung ergeben hat.

Wie ein Antidepressivum

Dies tröstet über Nebenwirkungen hinweg: Seit Kathrin Christen nicht mehr pafft, ist sie leichter reizbar. «Rauchen», sagt sie, «war für mich ein Antidepressivum. Es wob um alles einen Schleier: dämpfte die Emotionen, Eindrücke, Erfahrungen. Rauchen liess alles erträglicher werden.»

Eine weitere für sie unangenehme Begleiterscheinung: Seit sie keine Rauchwölkchen mehr in den Himmel bläst, hat Kathrin Christen zehn Kilogramm zugelegt. «Das nehme ich in Kauf. Dieser Preis ist es mir wert, denn ich habe eine Sucht loswerden können, die mich eingeengt hat.»

Zu einer Art Ersatzsucht ist das Stricken geworden: Überall, auch auf Reisen im Wohnmobil, ist die Lismete dabei. «So sind meine Hände beschäftigt: Ich weiss, was ich mit ihnen machen soll.»

Der erfreuliche Nebeneffekt: Sie verschenkt Socken, Mützen, Pulswärmer und Babydecken. «Die stinken nun nicht mehr nach

Rauch.» Und Kathrin Christen bereitet so vielen bedürftigen Menschen Freude.

Übungen in kribbeligen Momenten

- **Regenschirm:** Die Hände an die Seiten des Oberkörpers legen. Spüren, wie sich der Körper beim Atmen wie ein Regenschirm bewegt.
- **Farbe:** Die Augen schliessen. Sich eine Farbe vorstellen, die beruhigt.
- **Massage:** Die Hände schütteln. An jedem Finger ziehen. Die Handflächen massieren. Kopfhaut streicheln.
- **Hampelmann:** Arme und Beine lockern.



Marcel Friedli (friedlitexte.ch) arbeitet als freier Journalist sowie als Yogalehrer (yoga-soletta.ch). Seine erste Zigarette hat er mit 18 an der Fasnacht geraucht – das war zugleich seine letzte.

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

Redaktion Ann-Brita Dähler, 031 740 97 18, a.daehler@schweizerhausapotheke.ch (Leitung); Patricia Schoch, 031 740 97 20, p.schoch@schweizerhausapotheke.ch; Cornelia Hänni, c.haenni@schweizerhausapotheke.ch

Gestaltung Anja Maria Wullschläger, a.wullschlaeger@schweizerhausapotheke.ch

Leiter Marketing & Kommunikation Stefan Möckli, 031 740 97 02, s.moekli@schweizerhausapotheke.ch • **Bildnachweis** unsplash.com, shutterstock.com, zvg

Foto Titelbild © Niccel Steinberger • **Auflage** (deutsch + französisch) 205339 (beglaubigt WEMF 2021) • **Abonnement** CHF 24.- • **Erscheinung** achtmal jährlich

Abonentendienst Saanefeldstrasse 2, 3178 Bödingen, 058 510 61 12, abo@schweizerhausapotheke.ch

Diagnose mit Folgen für Mutter und Kind

Gestationsdiabetes, der sogenannte Schwangerschaftsdiabetes, ist weltweit die häufigste Schwangerschaftskomplikation. 10 bis 15 Prozent aller schwangeren Frauen sind betroffen.

Insulin ist das körpereigene Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird und den Zuckerhaushalt reguliert. Kann der Körper nicht genug Insulin herstellen, äussert sich das in einem erhöhten Zuckergehalt im Blut: Der Körper hat Mühe, den Zucker in Energie umzuwandeln. Gemäss Diabetes Schweiz gibt es in der Schweiz rund 500000 Diabetikerinnen und Diabetiker – weltweit ist Diabetes eine der häufigsten chronischen Krankheiten. Die Stoffwechselkrankheit wird unterschieden in Typ 1 und Typ 2, wobei Typ 1 vor allem jüngere Menschen betrifft und Typ 2 eher ältere.

Eine Sonderform der Stoffwechselkrankheit betrifft schwangere Frauen, denn sie haben durch die Hormonveränderungen in der Schwangerschaft einen erhöhten Insulinbedarf. Wenn das körpereigene Insulin genau durch diese Hormonveränderungen nicht ausreicht, steigt der Blutzucker und man spricht von Gestations- oder Schwangerschaftsdiabetes. Dies hat Folgen für das Baby im Bauch: Durch den erhöhten Blutzucker der Mutter reagiert es mit einer erhöhten eigenen Insulinproduktion. Dies führt dazu, dass das Ungeborene schneller wächst und mehr zunimmt.

Diabetes-Screening für alle Schwangeren

Die Ursachen von Schwangerschaftsdiabetes sind gemäss Markus Laimer, Chefarzt für Diabetologie, Endokrinologie, Ernährungsmedizin und Metabolismus (UDEM) am Inselspital Bern, nicht klar. Da gesunde Frauen ohne Verdacht nicht auf Diabetes getestet werden, wisse man nicht, ob die erhöhten Blutzuckerwerte schon vor der Schwangerschaft da waren oder erst durch die Hormonumstellung in der Schwangerschaft entstanden sind.

Als Risikofaktoren gelten Übergewicht, familiäre Vererbung, überdurchschnittliche



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 dieser 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, Blut-

drucksenker, 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, Filialeiterin der MÜLLER Reformhaus Vital Drogerie in Thalwil.

Gewichtszunahme in der vorangegangenen Schwangerschaft, afrikanische, asiatische oder lateinamerikanische Herkunft sowie ein Alter ab 40 Jahren. Deshalb empfiehlt Markus Laimer bei Risikopersonen, den Blutzucker schon bei der ersten Schwangerschaftskontrolle zu testen. «Ein unerkannter und somit nicht behandelter Schwangerschaftsdiabetes kann sowohl Mutter als auch Kind gefährden», sagt er. «Deshalb macht das Screening Sinn und wird auch allen schwangeren Frauen ohne bekannten Diabetes empfohlen.»

Das Gefährliche am Schwangerschaftsdiabetes: Da die Schwangere keine Beschwerden hat und die typischen Anzeichen von Diabetes – wie etwa starker Durst oder häufigeres Wasserlassen – nicht vorkommen oder gar typisch sind für eine Schwangerschaft, ist es unerlässlich, den Glukosegehalt im Urin zu messen. Zucker im Urin weist zusammen mit einer grossen Menge an Fruchtwasser und einer grossen Grösse des Kindes auf Schwangerschaftsdiabetes hin. Die Urinuntersuchung ist allerdings wenig aussagekräftig, weshalb die Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, gynécologie suisse, seit 2009 empfiehlt, bei allen Schwangeren einen sogenannten Zuckerbelastungstest durchzuführen. Dieser wird von den Krankenkassen bezahlt und zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche durchgeführt. Bei diesem oralen Glukose-Toleranztest (oGTT) trinkt die Schwangere auf nüchternen Magen eine Zuckerlösung aus Wasser und Glukose. Nach einer und nach zwei Stunden wird der Blutzuckerwert gemessen. Sind die Untersuchungswerte über einem bestimmten Grenzbereich, steht die Diagnose: Schwangerschaftsdiabetes.

Die Lösung: Ernährungsumstellung und Bewegung

Für viele Schwangere ist die Diagnose erst einmal ein Schock und schwer einzuordnen, besonders, wenn die Schwangerschaft bisher ohne Komplikationen verlief. Die gute Nachricht: Bei 85 Prozent der Betroffenen reicht eine Ernährungsanpassung, um die Blutzuckerwerte wieder ins Lot zu bringen. In der Schwangerschaft ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung besonders wichtig, und das gilt umso mehr bei der Diagnose Schwangerschaftsdiabetes. Eine Diät oder der Verzicht auf Kohlenhydrate ist der falsche Ansatz. Leicht umzusetzen und mit positivem Effekt auf die Blutzuckerwerte ist eine Ernährung, bei der jede Mahlzeit aus rund 40 bis 50 Prozent Kohlenhydraten, 20 Prozent Proteinen und 20 bis 30 Prozent Fett besteht. Um Blutzuckerspitzen zu vermeiden, sollten



neben drei nicht allzu grossen Hauptmahlzeiten zwei bis drei kleinere Zwischenmahlzeiten eingenommen werden. Süssigkeiten sind trotz Schwangerschaftsdiabetes erlaubt – in Massen, denn «versteckte» Zucker in Früchten, Softgetränken und Weissmehlprodukten wirken sich zusätzlich auf die Blutzuckerwerte aus. Ballaststoffreiche Gemüse und fettarme Milchprodukte sind hingegen ideal. Nach dem Essen wird der Blutzuckerwert mit einem kleinen Piks in den Finger regelmässig selbst gemessen.

Da auch die Lebensweise, Stress und Schlafqualität einen Einfluss auf die Blutzuckerwerte haben, rät Lia Bally, Leiterin Ernährung, Metabolismus und Adipositas und Leiterin Forschung am Inselspital Bern, zu einer ausgewogenen Lebensweise mit viel Bewegung: «Regelmässige, für Schwangere gut durchführbare und risikolose körperliche Betätigungen wie Schwimmen, Gehen und Treppensteigen lassen die Körperzellen besser auf das körpereigene Insulin ansprechen.» Erst wenn diese Anpassungen nicht wirksam sind, wird Insulin verschrieben. Gemäss Markus Laimer spritzt etwa jede vierte Frau mit Schwangerschaftsdiabetes Insulin für die Zeit bis zur Geburt. Eine unbedenkliche Massnahme, wie er beruhigt: «Da Insulin nicht die Plazenta passiert, gelangt es nicht in den Kreislauf des Kindes.»

Diabetes-Risiko für Mutter und Kind

Wenn die Wehen einsetzen, wird die Behandlung mit Insulin beendet. Bei den meisten Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes normalisieren sich die Zuckerwerte nach der Geburt wieder. Auch wenn vorher Insulin gespritzt wurde, ist in der Regel nach der Geburt kein Insulin mehr nötig. Dennoch ist die Diagnose Schwangerschaftsdiabetes nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, kann

sie doch für Mutter und Kind zu ernsthaften Komplikationen führen. Schwangerschaftsdiabetes kann zu einem schnelleren Wachstum des Kindes führen, was auch vergrösserte, aber unreife innere Organe bedeutet. Ein grösseres Kind ist meistens auch schwerer, was die Möglichkeit von Komplikationen und Eingriffen bei der Geburt erhöhen kann. Nach der Geburt sind Babys von Müttern mit Schwangerschaftsdiabetes häufiger von Unterzuckerung und Gelbsucht betroffen. Und schliesslich besteht ein späteres Diabetesrisiko für Mutter und Kind: Eine deutsche Studie befand, dass 30 Prozent der Kinder von Müttern mit Schwangerschaftsdiabetes übergewichtig werden – ein Risikofaktor für einen späteren Typ-2-Diabetes. Bei den Müttern mit Schwangerschaftsdiabetes ist das Risiko, später an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, gar bis zu 50 Prozent höher. Deshalb wird nach einem Schwangerschaftsdiabetes empfohlen, den Blutzucker in jährlichen Abständen zu untersuchen. Eine Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums OBSAN hat jedoch ergeben, dass dies in Realität oft vernachlässigt wird. Als Prävention einer späteren Diabetes-Diagnose sollten daher die Empfehlungen bei Schwangerschaftsdiabetes in Bezug auf Ernährung und Bewegung auch nach der Schwangerschaft beachtet werden.



Manuela Donati ist Journalistin und Yoga-Lehrerin und wohnt in Bern und Davos. Ihre Fachgebiete sind Nachhaltigkeit, Kultur und Gesellschaft.

Feste dritte Zähne in einem Tag

Mehr Lebensqualität mit Zahnimplantaten

Wenn alle Zähne fehlen oder entfernt werden müssen und man sich nicht mit einem herausnehmbaren Gebiss begnügen will, war der Weg zu festen Zähnen bisher oft ein rechter Leidensweg: Knochenaufbau, mehrfache Operationen und schlecht sitzende provisorische Vollprothesen, die bis zu einem Jahr getragen werden mussten. Zum Glück gibt es heute fortschrittliche Methoden, die den Weg zu festem Zahnersatz erheblich abkürzen.

Die **All-On-Four-Methode** erlaubt es, mit nur vier Implantaten pro Kiefer festsitzenden Zahnersatz als Sofort-Versorgung zu realisieren. Dabei ist im Regelfall nur ein chirurgischer Eingriff erforderlich, der in Vollnarkose oder im Dämmer Schlaf möglich ist. Noch vorhandene Zähne können gleichzeitig entfernt werden. Einige Stunden nach dem Eingriff verlässt der Patient unsere Praxisklinik mit festen, belastungsfähigen Zähnen. Etwa drei Monate später wird dann die endgültige Brücke angefertigt

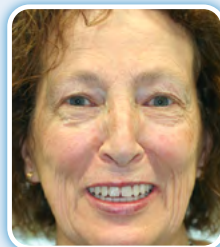


Ein Fall aus unserer Praxis – Frau Esther Burckhardt, 68 Jahre, aus Thun:

„Ich litt an fortgeschrittener Parodontitis und konnte mit meinen lockeren Zähnen kaum noch essen. Die Entzündungen bereiteten mir chronische Schmerzen und ich musste regelmäßig starke Schmerztabletten nehmen. Aus Angst vor schmerzhaften Operationen und langwierigen Behandlungen hatte ich das Thema Implantate

immer vor mir hergeschoben. Mit meinen abtossenden Zähnen traute ich mich am Ende gar nicht mehr unter die Leute und fühlte mich zunehmend isoliert und depressiv. Als ich dann durch meine Tochter von der All-On-Four-Methode erfuhr, schöpfte ich Hoffnung. Feste Zähne sofort, das war bisher nur ein Wunschtraum gewesen. Eines Tages

raffte ich mich dann zur Totalsanierung in Vollnarkose auf. Ich habe meinen Entschluss, mein Zahnproblem ein für alle Mal zu lösen, nicht eine Minute bereut. Mit meinen festen, schönen Zähnen habe ich jetzt ein ganz anderes Lebensgefühl, fühle mich viel jünger und selbstbewusster. Und kann wieder unbeschwert essen, was ich will.“



Der „Trick“ der All-On-4-Technik besteht darin, dass die hinteren Implantate schräg nach vorne geneigt eingesetzt werden. Dadurch können auch bei reduziertem Knochenangebot

besonders lange und stabile Implantate verwendet werden, die eine **Sofortbelastung** zulassen, ohne lange Einheilphasen abwarten zu müssen. Das bedeutet für den Patienten:

Sicherheit und Garantie

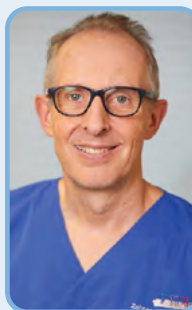
Die All-On-Four-Methode wird seit über 17 Jahren weltweit angewandt und ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien abgestützt. Alle bisher vorliegenden Untersuchungen ergaben sehr gute Resultate. Dr. Schulte wendet die All-On-Four-Technik seit über 15 Jahren an und hat damit bereits über 500 Patienten erfolgreich zu festen Zähnen in einem Tag verholfen. Er ist aufgrund seiner eigenen umfangreichen Erfahrung von den Vorteilen und der Sicherheit dieser Methode überzeugt. Daher gewähren wir unseren Patienten eine

10-Jahres-Garantie auf Implantatverlust

- ✓ Nur eine Operation erforderlich
- ✓ Keine Knochentransplantate oder -aufbauten, dadurch vermindertes Operationsrisiko
- ✓ Sofort feste Zähne, keine langen Wartezeiten mit herausnehmbaren Prothesen
- ✓ Geringere Kosten (im Vergleich zu Brücken auf 6 oder 8 Implantaten)
- ✓ Gute Ästhetik, einfache Hygiene, da nur 4 Implantate zu putzen sind
- ✓ Verschraubter Zahnersatz ermöglicht bei Bedarf einfache Reparatur

Öffentliche Vorträge von Dr. Markus Schulte zum Thema „Feste Zähne an einem Tag“

Luzern	Montag, 19. September 2022, 19.00 Uhr Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern
Bern	Montag, 17. Oktober 2022, 19.00 Uhr Hotel Ambassador, Seftigenstrasse 99, 3007 Bern
Zürich	Montag, 7. November 2022, 19.00 Uhr Brasserie Lipp, Uraniastrasse 9, 8001 Zürich
Luzern	Montag, 28. November 2022, 19.00 Uhr Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern



Autor:
Dr. med. dent. Markus Schulte
ist Zahnarzt und Spezialist
für Oralchirurgie.

Praxisklinik:
Zahnarzt Team Luzern
Winkelriedstrasse 37
6003 Luzern
Tel.: 041 210 58 58
Ausführliche
Informationen
unter www.ztlu.ch



Anmeldung erbeten an Tel. 041 210 58 58 oder praxis@ztlu.ch



Wassermelone

Wassermelone (*Citrullus lanatus*) aus der Familie der Kürbisgewächse (*Cucurbitaceae*).

Die Kürbisartige Frucht ist süß und ein wahrer Durstlöcher. Ursprünglich kommt sie aus dem tropischen Westafrika. Die Pflanze liebt heisse, sandige Böden, und trockene Luft kann ihr nichts anhaben. Das Fruchtfleisch der Wildform ist bitter und hat wenig Aroma. Die Pflanze ist aber trotzdem seit Jahrtausenden wegen dem hohen Wassergehalt und den nahrhaften Samen eine wichtige Nutzpflanze. Wann genau nicht bittere Fruchtformen gezüchtet wurden, ist nicht bekannt. Inzwischen gibt es über tausend unterschiedliche Kulturformen essbarer Wassermelonen, die fast überall in wärmeren Regionen angebaut werden. Diese Nutzpflanze breitet sich entweder über weite Bereiche des Bodens aus oder klettert auch nach Möglichkeit an Stützen hoch. Die bekanntesten Sorten haben eine harte, grüne oder grüngestreifte Schale und rotes Fruchtfleisch. Es gibt aber auch andere Farbvarianten. Ebenso unterschiedlich sind die Samen. Sie sind meist schwarz, können aber auch weiss, braun, rot oder grün sein.

Fruchtwasser

Das Fruchtfleisch der Wassermelone besteht aus über 90 Prozent Wasser. Das ist erstaunlich, wenn man bedenkt, dass die Pflanze ursprünglich in Trockengebieten beheimatet war. Vor allem wegen dieses Wasserreichtums war die Melone in der Wüste als Wasserreser-

voir sehr geschätzt. Die Wildform wurde Kalahari Melone genannt. Die Wüste Kalahari ist eine der trockensten Wüsten der Welt, und Wasser ist dort kostbarer als Gold. Die meisten Früchte werden gross und schwer; in der Regel bis zu 25 Kilo oder mehr.

Sie werden meist roh verspeist, könnten aber auch gekocht, kandiert oder zu einem alkoholischen Getränk vergoren werden. Das saftige Fruchtfleisch gepresst, ergibt einen köstlichen Saft für die heissen Sommermonate. Kombiniert mit Salzigen schmeckt die Melone ebenfalls herrlich. Melonensalat mit Schafkäse, Limettensaft, Pfefferminzblättern und ein bisschen Olivenöl passt gut zu jedem Grillgericht.

Übrigens enthält das Fruchtfleisch blutdrucksenkende Pflanzenstoffe, welche die Gefässe erweitern und die Durchblutung fördern.

Samen

Die Samen der Wildform wurden wegen ihren wertvollen Inhaltsstoffen von alters her genutzt. Geröstet werden die Samen geknabbert oder gemahlen als Mehl verwendet. Aus den Samen lässt sich zudem Speiseöl gewinnen. Die Pressrückstände werden zu Bällen geformt und frittiert. Wie alle pflanzlichen Öle hat auch das Melonenkernöl ganz unterschiedliche Verwendungszwecke. Es dient

als Lampenöl oder als Basis für natürliche Kosmetika. Heutzutage landen die Melonenkerne leider meist im Abfall. Das ist schade, denn in ihnen steckt gesunde Natur. Sie enthalten neben ungesättigten Fettsäuren viele Vitamine, besonders A, B und C. Auch an Spurenelementen sind sie reich: Magnesium, Eisen und Kalzium.

Statt die Kerne auszuspucken, können sie gut zerkaut mitgegessen werden. Noch besser sind sie allerdings geröstet als Snack oder über einen knackigen Salat gestreut. Die Samen sind auch eine besondere Dekoration für Gemüsesuppen. Sogar Tee lässt sich aus den Samen zubereiten. Dazu werden sie fein gemörsert und mit heissem Wasser übergossen. Die Samen cremig verarbeitet sind ebenso wie Mandeln oder Pistazien ein feiner vegetarischer Brotaufstrich.

Es gibt heute sogar kernlose Wassermelonen. Solche zu verzehren wäre allerdings doch sehr schade, denn die Kerne stärken das Immunsystem und die Knochen. Sie enthalten viele Ballaststoffe und diese fördern die Verdauung. Wer die Samen nicht so gern essen mag, kann sie zermahlen und jedem Smoothie als Nährstoffquelle beifügen.

Judith Dominguez

DIE natürliche Revolution FÜR UNSER Mikrobiom

Paul Blöchliger entwickelt, als Mitglied der Produktkommission von Nutrexin, neuartige und einzigartige, natürliche Produkte. Das neueste Präparat des Teams betrifft das Wunder Mikrobiom.

Was ist das Mikrobiom, sprich welche Aufgaben hat es, und wie steht es in Zusammenhang mit unserer Gesundheit?

Als Mikrobiom bezeichnen wir die Gesamtheit aller Mikroorganismen – beispielsweise Bakterien, Pilze und Viren – auf der Haut, auf den Haaren, in der Mundhöhle, im Genitaltrakt und vor allem im Darm. Neben dem Aspekt, dass die Mikroben unsere Verdauung unterstützen, haben sie viele weitere Funktionen. Im Volksmund spricht man häufig von der Darmflora. Diese ist aber nur ein Teil des Ganzen und besteht wiederum aus vielen verschiedenen Mikroben. Das Mikrobiom besteht also aus unzähligen Kleinstlebewesen. Viele davon sind uns heute noch gar nicht bekannt. Für die Erhaltung unserer Gesundheit ist das Mikrobiom von zentraler Bedeutung. Dabei spielt insbesondere die Vielfalt an Bakterienstämmen eine entscheidende Rolle.

Unser Mikrobiom im Darm setzt sich aus Tausenden von verschiedenen Bakterienarten zusammen, besitzt rund 200 Millionen Nervenzellen, steuert 70 Prozent der Immunabwehr, produziert 95 Prozent des Glückshormons Serotonin und pflegt eine ganz besondere Beziehung zu unserem Gehirn.

Monokulturen im Darm sind grundsätzlich nicht wünschenswert. Die Artenvielfalt der Bakterien im Darm ist ausschlaggebend für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Aus diesem Grund ist es wich-

tig, dass im Mikrobiom ein günstiges Terrain geschaffen wird, auf welchem Bakterienstämme gedeihen können.

Sie haben das neue Prebiotikum Biom Aktiv Basic mitentwickelt. Welcher einzigartige Ansatz stand dabei im Fokus?

Nutrexin Biom Aktiv ist ein natürliches Prebiotikum basierend auf drei starken Ballaststoffträgern in Bio-Qualität. Das Produkt ist darauf ausgelegt, die gesamte Darmgesundheit zu verbessern, die Vielfalt der Bakterienstämme zu fördern und die Darmschleimhaut zu schützen. Damit zugeführte Bakterienstämme sich im Körper ansiedeln und ihre Arbeit verrichten können, muss ein gesunder Nährboden vorhanden sein. Ist dies nicht gegeben, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der Körper die zugeführten Bakterienkulturen wieder ausscheidet, ohne, dass diese sich entfalten konnten. Nutrexin Biom Aktiv setzt also bei der Wurzel an, um optimale Grundbedingungen im Mikrobiom zu erzeugen. Damit erhält der Körper die

Möglichkeit, sich auf natürliche Weise selbst zu regulieren und Krankheiten zu vermeiden.

Ballaststoffe sind ausschlaggebend für die Balance im Mikrobiom. Wie kann mittels der richtigen Ernährung angesetzt werden?

In puncto Ernährung lautet das Stichwort Vielfalt. Ich empfehle, ballaststoffreiche Lebensmittel wie beispielsweise Karotten, Paprika, Kohl, Brokkoli, Fenchel und Kapern zu essen. Noch gehaltvoller sind Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Bohnen oder Linsen. Auch Beeren wie Heidel- oder Himbeeren zählen zu den ballaststoffreichen Obstarten. Konsumieren Sie Gemüse und Früchte optimalerweise im Verhältnis drei zu eins. Weitere wichtige Ballaststoffträger sind Hafer, Bulgur oder Couscous, und bezüglich Getreide gilt generell: lieber Vollkorn statt Weissmehl. Entscheidend ist zudem eine genügende und regelmässige Aufnahme von Flüssigkeit: optimalerweise in Form von Wasser oder Tee.

Wie unterstützen Sie persönlich die Gesundheit Ihres Mikrobioms?

Nebst der Einnahme von Biom Aktiv Basic halte ich mich an folgende Punkte:

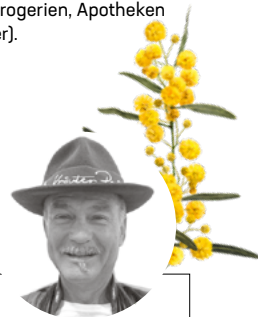
1. Mich ausgewogen ernähren: «Du bist, was du verdaust.»
2. Mich täglich mindestens eine Stunde an der frischen Luft bewegen.
3. Mir genügend Erholungs- und Schlafzeiten gönnen (mindestens acht bis zehn Stunden).
4. Meine «Darm-Hirn-Connection» durch regelmässige Meditation zum Fließen bringen.

Biom Aktiv Basic hilft, einen gesunden Nährboden zu schaffen, damit unsere Darmbakterien ein optimales Terrain vorfinden, in welchem sie leben und sich vermehren können und somit ein ideales Gleichgewicht in der Darmflora ermöglichen.

Biom Aktiv Basic

- ist ein natürliches Prebiotikum ohne Bakterienkulturen,
- fördert die Artenvielfalt an Bakterienstämmen,
- schützt die Darmschleimhaut, unterstützt die Darmfunktion,
- fördert und unterstützt die gesamte Darmgesundheit.

Jetzt erhältlich bei nutrexin.ch und im Fachhandel (Drogerien, Apotheken und Reformhäuser).



Paul Blöchliger
alias Kräuter Paul arbeitet bei der Nature First Drogerie im Zürcher Niederdorf.

WIE DIE *Multiple Sklerose* EIN junges Leben BESTIMMT

Mit ihren 27 Jahren musste Suzana Radovanovic schon viele Schicksalsschläge verkraften. Im Alter von 23 Jahren erhielt sie die Diagnose Multiple Sklerose, und ihr Leben stand fortan Kopf. Mit der Unterstützung der Schweiz. MS-Gesellschaft beginnt sie beruflich nun noch einmal ganz von vorne.

Rund 15000 Menschen in der Schweiz sind von Multipler Sklerose betroffen. Suzana Radovanovic ist eine von ihnen. Die St.Gallerin war gerade einmal 23 Jahre alt, als sie die Diagnose erhielt. «Ich stand erst am Anfang meines Lebens, war gerade dabei, das Fundament dafür zu bauen - und dann das», erinnert sie sich.

Bei MS-Betroffenen stellt sich das Immunsystem quasi gegen den eigenen Körper. Die entzündliche Erkrankung des Nervensystems kann schwere Beeinträchtigungen hervorrufen wie Seh- und Gleichgewichtsstörungen, Lähmungen an Beinen, Armen und Händen, Schmerzen sowie Blasen- und Darmstörungen. Viele Betroffene leiden zusätzlich unter grosser Müdigkeit, Sensibilitätsstörungen und Konzentrationsschwächen.

Ein schwieriger Start

Schon lange vor der offiziellen Diagnose kämpfte auch Suzana Radovanovic mit einer überwältigenden Müdigkeit, «Fatigue» genannt, die sie beruflich immer wieder an ihre Grenzen brachte. Bereits ihren Lehrberuf als Coiffeuse hatte sie aufgeben müssen,

später auch ihre Anstellung in einer chemischen Reinigung. «Mit der Diagnose wurde mir klar, dass ich nicht körperlich arbeiten kann. Es ging einfach nicht mehr.» Deshalb wollte sie in den kaufmännischen Bereich wechseln.

Weil sie nicht alle Voraussetzungen erfüllt hatte, lehnte die Invalidenversicherung (IV) ihren Antrag auf eine Umschulung jedoch ab. Suzana Radovanovic war entmutigt: «Ich war jung, ambitioniert, motiviert. Ich verstand es einfach nicht: Warum durfte ich mich nicht umschulen lassen?»

Hilfe gesucht - und gefunden

Auf Rat ihres Neurologen suchte sie schliesslich Unterstützung bei der Schweiz. MS-Gesellschaft. Um Hilfe zu bitten, fiel ihr schwer. Doch mit der Rückendeckung des Beratungsteams der Schweiz. MS-Gesellschaft wagte sie schliesslich einen weiteren Versuch, bei der IV eine Umschulung für sich zu erwirken.

«Meine Sozialberaterin bei der MS-Gesellschaft hatte sich richtig in meinen Fall hineingekniert und stand mir mit ihrem Wissen zur Seite.» Zudem hatte sie gute Argumente im Gepäck: Eine Tätigkeit im KV-Bereich werde sie noch lange und trotz körperlicher Einschränkungen ausüben können. Dann endlich die Erleichterung: Die IV bewilligte die Umschulung. Im August 2022 startete Suzana Radovanovic ihre dreijährige Lehre zur Kauffrau in einem sozialintegrativen Unternehmen, das Aus-

bildungsplätze für Menschen mit Einschränkungen anbietet. «Ich bin so glücklich, dass ich wieder arbeiten darf», sagt die 27-jährige Lernende strahlend.

Multiple Sklerose ist nicht heilbar

Auch für ihre Multiple Sklerose hat Suzana Radovanovic eine Therapie gefunden, die gut funktioniert: Seit drei Jahren ist sie frei von MS-Schüben. Multiple Skle-

rose ist nicht heilbar - die heute existierenden Therapieangebote können den Verlauf der Krankheit nur mildern. Dessen ist sich auch die 27-Jährige bewusst: «Meine MS könnte jederzeit wieder schlimmer werden.» Trotz dieser Angst, die wohl immer bleiben wird, und der vielen Rückschläge in ihrem jungen Leben, bleibt sie wie sie ist: optimistisch, unternehmungslustig, lebenshungrig.



damit es besser wird

MS

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Die Schweiz. MS-Gesellschaft steht Betroffenen zur Seite

Die Schweiz. MS-Gesellschaft fördert vielversprechende Forschungsprojekte und setzt sich mit verschiedenen Dienstleistungen und Angeboten für die Information und Lebensgestaltung von Betroffenen und ihren Angehörigen ein.

Mit Ihrer Spende helfen Sie MS-Betroffenen wie Suzana Radovanovic. *Herzlichen Dank*

Spendenkonto: IBAN CH04 0900 0000 8000 8274 9

damit es besser wird

MS

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Jetzt mit TWINT spenden!



DAS Geheimnis DER Hyaluron-Wirkung

Hyaluron ist in vielen Anti-Aging-Produkten enthalten. Die meisten haben jedoch einen kurzen, oberflächlichen Effekt. Nur wer die Eigenschaften der komplexen Verbindung Hyaluron kennt und geschickt miteinander kombiniert, erreicht auch die tiefen Schichten der Haut. Der Forschungsabteilung von Lubex anti-age ist dieser Durchbruch gelungen.

Hyaluron kommt natürlicherweise im Wunderwerk unseres Körpers vor und ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Auges, unserer Bandscheiben sowie unserer Haut. Leider stellt unser Körper mit zunehmendem Alter immer weniger Hyaluron her.

Hyaluron verjüngt die Haut

Hyaluron kann sehr viel Wasser binden. Auf diese Weise hydratisiert es die Haut und füllt ihre Feuchtigkeitsdepots auf. Über Wasserstoffbrücken verbindet es sich mit dem Keratin in der Haut, das unserer Körperhülle Festigkeit verleiht. Diese Verbindung zwischen Hyaluron und Keratin hat den Effekt, dass kleine Fältchen einfach weggezaubert werden. Die Haut wird gestrafft und aufgepolstert. Deshalb ist Hyaluron aus Anti-

Aging-Produkten nicht mehr wegzudenken. Aber: Hyaluron ist nicht gleich Hyaluron. Und deshalb gibt es auch grosse Unterschiede zwischen den Produkten.

Verschiedene Hyaluron-Wirkstoffe

Hyaluron oder besser Hyaluronsäure ist ein Polymer, das durch eine kettenartige Aneinanderreihung seiner Bestandteile entsteht. Diese Ketten können mehr oder weniger lang sein. Im Falle von langen Hyaluronsäureketten spricht man von sogenannter hochmolekularer Hyaluronsäure. Sie wirkt nur an der Hautoberfläche, wo sie kurzfristig einen feuchtigkeits spendenden Film bildet. Ausserdem wirkt sie entzündungshemmend. Die sogenannte niedermolekulare Hyaluronsäure (kurze Hyaluronsäureketten) wirkt langfristig. Sie ist klein genug, um in die Tiefen der Haut einzudringen, wird im Bindegewebe der Haut gespeichert und hat eine nachhaltige Anti-Falten-Wirkung. Es gibt also unterschiedliche Arten von Hyaluronsäure mit unterschiedlichen Wirkungen auf die Haut. Bei einer Entwicklung mit Hyaluron-Wirkstoffen muss man solche Zusammenhänge berücksichtigen;



nur dann kann man die verschiedenen Eigenschaften zu einer wirksamen Anti-Aging-Behandlung vereinen. Und genau das ist der galenischen Forschung von Lubex anti-age gelungen. Das Ergebnis ist die Spezial-Wirkbehandlung Lubex anti-age hyaluron 4 types mit vier verschiedenen Typen von Hyaluron-Wirkstoffen, die von der Oberfläche bis in die Tiefe der Haut aktiv sind:

- Typ 1 befeuchtet die Hautoberfläche intensiv und schützt vor Austrocknung.
- Typ 2 bildet einen Schutzfilm und hydratisiert die Haut langanhaltend.
- Typ 3 dringt in die Epidermis vor, verbessert die Hautelastizität und macht die Haut geschmeidig.
- Typ 4 dringt tief in die Haut ein und polstert sie von innen auf.

Zusätzliche Anti-Aging-Wirkstoffe unterstützen den antioxidativen Prozess und wirken umfassend gegen Hautalterung.

Dermatologische Kompetenz seit 40 Jahren

Lubex anti-age ist eine Marke des Schweizer Unternehmens Permed, welches im Bereich der Dermatologie zu den führenden Pharmaunternehmen gehört - und das schon seit über 40 Jahren. Permed arbeitet mit führenden Schweizer Dermatologen zusammen, um neue Wirkpflegeprodukte mit optimalen Kombinationen hochdosierter Anti-Aging-Wirkstoffe zu entwickeln. Das Lubex anti-age hyaluron 4 types-Serum mit vier verschiedenen Hyaluron-Wirkstoffen gibt der Haut ihr Volumen zurück, polstert Falten sichtbar auf, hydratisiert vierfach intensiv und verbessert die Elastizität und Spannkraft der Haut (bewiesen durch klinisch-dermatologische Anwendungsstudien). Und das ganz ohne Tierversuche und Konservierungsstoffe.

Weitere Informationen auf lubexantiage.ch



Schüssler Salze bei Kopfschmerzen

Rund 70 Prozent der Bevölkerung leidet gelegentlich an Kopfschmerzen, die sich auf unterschiedliche Weise äussern können. Im Interview erklärt die Naturheilpraktikerin Christine Frey, wie sich Kopfweh mit Schüssler Salzen behandeln lässt.

Auf welchem Prinzip basiert die Wirkung von Schüssler Salzen?

Schüssler Salze sind feinstofflich aufbereitete Mineralstoffe. Die nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler benannte Therapie basiert auf der Erkenntnis, dass viele Krankheiten auf einen Mineralstoffmangel in den Zellen zurückzuführen sind. Die Schüssler Salze agieren als Türöffner und Regulatoren, um Mineralstoffe aus der Nahrung oder aus Nahrungsergänzungsmitteln besser in die Zellen zu bringen. Die Zellen werden aktiviert, womit die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützt werden.

Bei welchen Formen von Kopfschmerzen helfen Schüssler Salze?

Sie lindern Spannungskopfschmerzen, wetterbedingtes Kopfweh, Kopfschmerzen, die durch körperliche oder geistige Überanstrengung oder Nackenverspannungen verursacht werden; aber auch Kopfweh, das bei Kindern und Erwachsenen durch die Anforderung an die Konzentration in der Schule oder im Job entsteht. Hilfreich sind Schüssler Salze zudem bei Leberkopfschmerzen. Diese treten häufig morgens oder nach dem Konsum fettiger Speisen auf, werden oft von Übelkeit begleitet, und die Schmerzen ziehen von der Schläfe in Richtung der Augeninnenwinkel.

Wie nimmt man Schüssler Salze ein?

In der Akutsituation lässt man während drei bis vier Stunden alle fünf bis zehn Minuten ein bis zwei Tabletten im Mund zergehen. Alternativ kann man die Tabletten in heissem Wasser auflösen, die Flüssigkeit leicht abkühlen lassen und schluckweise trinken. Dazu verwendet man jeweils zehn Tabletten einer Nummer. Die Wärme fördert die Durchblutung der Schleimhaut und verbessert die Aufnahme der Salze.

Zur Prophylaxe - zum Beispiel von Schulkopfweh - empfehle ich, dreimal zwei Tabletten über den Tag verteilt einzunehmen.

Welche Erfahrungen machen Sie mit Schüssler Salzen bei Ihren Patientinnen und Patienten?

Grundsätzlich mache ich gute Erfahrungen damit; vor allem bei Spannungskopfschmerzen oder Kopfweh, das durch Verspannungen im Nacken oder die hohe Konzentration in der Schule oder im Job entsteht. Wichtig ist, dass die Schüssler Salze eingesetzt werden, sobald die Schmerzen beginnen. Manchmal kombiniere ich die Therapie mit einer Massage oder empfehle, Schüssler Salze gleichzeitig in Tablettenform und als Creme auf Schläfe oder Nacken verteilt anzuwenden. Die Cremes sind perfekt für alle, die nichts einnehmen wollen oder wegen Übelkeit nichts schlucken können.

Eignen sich Schüssler Salze auch für Kinder und Schwangere?

Auf jeden Fall. Die Tabletten können leicht süsslich schmecken, weshalb sie von Kindern gerne eingenommen werden, und in der Schwangerschaft sind Schüssler Salze eine gute Alternative zu Medikamenten.

Bei welchen Anzeichen überweisen Sie Ihre Patientinnen und Patienten an einen Kopfschmerzspezialisten oder Neurologen?

Wenn die Schmerzen neu und heftig sind und nicht auf Medikamente reagieren. Treten sie wie ein Donnerschlag auf oder werden von Fieber, Schwindel, hohem Blutdruck oder neurologischen Ausfällen wie Seh-, Sprach- oder Gefühlsstörungen oder von Muskelschwäche begleitet, müssen Betroffene sofort zum Arzt.

Susanna Steimer Miller



Christine Frey

ist Naturheilpraktikerin in Lenzburg,
079 334 40 14, christine.frey@gmx.ch

Diese Schüssler Salze kommen bei Kopfschmerzen zum Einsatz

- **Hauptmittel bei Kopfschmerzen sowie bei Spannungs- und wetterbedingten Kopfschmerzen:** Nr. 7 (Magnesium Phosphoricum)

Kombinierbar mit:

- **Kopfschmerzen durch Nackenverspannungen oder hohe Anforderungen an die Konzentration:** Nr. 2 (Calcium Phosphoricum)
- **Kopfschmerzen nach Überanstrengung:** Nr. 5 (Kalium Phosphoricum)
- **Krampfartiges Kopfweh:** Nr. 19 (Cuprum Arsenicosum)
- **Kopfweh durch Stress, Unruhe und Spannungszustände:** Nr. 14 (Kalium Bromatum)
- **Leberkopfschmerzen:** Nr. 6 (Kalium Sulfuricum)
- **Kopfschmerzen bei Erkältung oder Grippe:** Nr. 3 (Ferrum Phosphoricum)

- Die Nummern können in Tablettenform eingenommen oder äusserlich als Creme aufgetragen werden.

Krebs AN Eierstock UND Gebärmutter

In der Schweiz erkranken jährlich 650 Frauen an Eierstockkrebs, 950 an Gebärmutterkörperkrebs und 250 an Gebärmutterhalskrebs. Dr. Dimitri Sarlos, Leiter des Brustkrebszentrums und Gynäkologischen Krebszentrums am Kantonsspital Aarau, erklärt, was Frauen darüber wissen müssen.

Welche Symptome treten bei Krebs an Eierstock oder Gebärmutter auf?

Je nach Tumortyp können Symptome auftreten oder eben auch nicht. Gerade der Eierstockkrebs macht leider erst dann Symptome, wenn die Erkrankung schon weiter fortgeschritten ist. Der Gebärmutterkörperkrebs kann sich schon früh mit einer Blutung nach der Menopause zeigen und der Gebärmutterkrebs nach dem Geschlechtsverkehr beispielsweise zu Kontaktblutungen führen. Beschwerden treten meist erst dann auf, wenn der Krebs schon fortgeschritten ist. Eierstockkrebs kann zu unspezifischen Bauchschmerzen, Völlegefühl, leichter Übelkeit oder einer Zunahme des Bauchumfangs durch Wassereinsparungen führen. Blutungen nach der Menopause können ein Zeichen für Gebärmutterkörperkrebs und Blutungen nach dem Geschlechtsverkehr ein Hinweis auf Gebärmutterhalskrebs sein.

Wie erfolgt die Abklärung?

Für alle drei Tumorarten braucht es eine gynäkologische Untersuchung, wie sie anlässlich der Jahreskontrolle durchgeführt wird. Mit einem Vaginal-Ultraschall lässt sich feststellen, ob die Gebärmutter-schleimhaut verdickt ist, die Eierstöcke vergrössert sind, ein Tumor am Eierstock oder Wasser im Bauch vorhanden ist.

Mit Hilfe eines Computertomogramms kann die Ausdehnung des Tumors beurteilt werden. Für die definitive Diagnose von Gebärmutterhalskrebs ist eine Gewebeprobe notwendig. Um Gebärmutter-



Grafische Darstellung des weiblichen Unterleibs

terkörperkrebs zu diagnostizieren, benötigt es eine Auskratzung der Schleimhaut.

Eierstocktumore untersucht man in einer laparoskopisch durchgeführten Bauchspiegelung. Während der Operation wird das entnommene Gewebe sofort im Labor untersucht.

Was empfehlen Sie erkrankten Frauen?

Sie sollten sich an einem zertifizierten Zentrum für gynäkologische Tumore behandeln lassen. Diese Zentren verfügen über viel Erfahrung und über ein Tumorboard, das sich aus mehreren Spezialistinnen und Spezialisten zusammensetzt. Sie bieten Behandlungen, die den neusten Erkenntnissen der Wissenschaft entsprechen. Es macht einen grossen Unterschied, ob ein Operateur dreissigmal im Jahr einen Tumor am Eierstock operiert oder nur einmal. Studien belegen eine höhere Überlebensrate für Patientinnen, die sich an einem zertifizierten Zentrum für gynäkologische Tumore behandeln lassen.



Das zertifizierte Gynäkologische Krebszentrum verfügt über die modernste Infrastruktur.

ellen nationalen und internationalen Empfehlungen entspricht. Wir erklären alle Vor- und Nachteile einer Therapie und geben der Patientin eine gute Entscheidungsgrundlage. Letztlich liegt der Therapieentscheid aber immer bei ihr. Ist sie mit der Behandlung einverstanden, erzielen wir die besten Resultate. Aufgezwungene Therapien bringen Unzufriedenheit auf allen Seiten.

Wie sieht es bezüglich der Heilungschancen aus?

Die Art des Tumors und seine Ausdehnung sind entscheidend: Je früher der Krebs entdeckt wird, desto eher ist er heilbar. Heute kann Gebärmutterkörperkrebs zu einem hohen Prozentsatz geheilt werden. Gebärmutterhalskrebs ist ein mittelaggressiver Tumor, und die Heilungschancen sind etwas niedriger. Eierstockkrebs wird meist erst im fortgeschrittenen Stadium diagnostiziert. Zudem neigt dieser dazu, wieder zurückzukommen. Deshalb sind die Heilungschancen hier tiefer.

Was raten Sie Frauen, die das Gefühl haben, dass mit ihrem Unterleib etwas nicht stimmt?

Sie sollten sich auf keinen Fall schämen, sich gynäkologisch untersuchen zu lassen. Das schafft Klarheit und beruhigt. Wenn etwas Auffälliges gefunden wird, sind alle Betroffenen froh, früh gehandelt zu haben.

Susanna Steimer Miller



PD Dr. med. D. Sarlos

Leiter des Brustkrebszentrums, Endometriosezentrums und des Gynäkologischen Krebszentrums am Kantonsspital Aarau.



Herzgesundheit

In der Schweiz sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache. Doch welche Symptome können Hinweise für ein krankes Herz sein? Und wie bleibt das Herz möglichst lange gesund?

Die Symptome und die Risikofaktoren für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung erkennt die Ärztin oder der Arzt vor allem im ausführlichen Gespräch. Je nach Beschwerden kommen manchmal zusätzlich technische Untersuchungsmethoden zur Anwendung. Am häufigsten setzt die Kardiologin Rubina Syed von der Herzpraxis Zürich-Höngg den Ultraschall ein. Sie erklärt: «Damit erkenne ich Herzklappenfehler oder eine Herzschwäche und sehe auch die Folgen des hohen Blutdrucks.» Eine Durchblutungsstörung, die zu einem Herzinfarkt führen kann, diagnostiziert sie mit einem Belastungstest auf dem Velo oder dem Laufband.

Häufige Probleme

Die häufigste Herzkrankheit ist die Verengung der Herzkranzgefässe, in der Fachsprache «koronare Herzkrankheit» genannt. Unbehandelt können verengte Herzkranzgefässe zu einem Herzinfarkt führen. Am zweithäufigsten kommt eine Herzinsuffizienz vor, also eine Herzschwäche. An dritter Stelle stehen Herzklappenerkrankungen und Herzrhythmusstörungen. Schliesst man auch die Kreislauf-erkrankungen mit ein, dann gehört der Bluthochdruck zu den häufigsten Problemen. Bei allen Herzerkrankungen sind Betroffene weniger leistungsfähig und schnell müde. Die koronare Herzkrankheit äussert sich oft mit Schmerzen im Brustbereich, vor allem unter Belastung. Herzrasen oder ein unregelmässiger Puls sprechen für eine Herzrhythmusstörung.

Frauen haben andere Symptome

Jahrelang hat man von typischen Herzinfarktsymptomen gesprochen, wobei damit die Beschwerden gemeint waren, die bei Männern

auftreten. «Generell hat sich die Medizin in der Vergangenheit auf den Mann konzentriert», weiss Rubina Syed, «heute sind wir uns mehr bewusst, dass bei Frauen vieles anders ist.» Der typische, starke Brustschmerz mit Ausstrahlung in den linken Arm äussere sich bei Frauen meist weniger heftig. Wenn Frauen einen Herzinfarkt erleiden, klagen sie eher über einen leichten Druck im Brustbereich, Kurzatmigkeit, Rückenschmerzen, haben Schweissausbrüche oder sind von Übelkeit betroffen. Oft spüren sie nur ein Ziehen in den Armen, eine unerklärliche Müdigkeit oder haben Oberbauchschmerzen, die häufig als Magenverstimmung abgetan werden.

Durch diese Fehlinterpretation geht bei Frauen mit Herzinfarkt wertvolle Zeit verloren. Viele Frauen wissen nicht, dass sich ein Herzinfarkt bei ihnen anders äussern kann als bei Männern. Das führt laut Rubina Syed dazu, dass sie Symptome weniger ernst nehmen, die Probleme verdrängen und die Situation herunterspielen. «Weil Frauen die Symptome nicht einordnen können, informieren sie auch ihre Ärztin oder ihren Arzt und ihr Umfeld ungenügend. Aufklärung tut Not!», sagt die Fachärztin.

Bewegung und Ernährung

Die Gesundheit des Herzens lässt sich fördern. Empfehlenswert ist, einen hohen Blutdruck, hohe Cholesterinwerte und einen hohen Blutzuckerwert zu senken. Viele Studien haben nachgewiesen, dass Nikotin nicht nur der Lunge, sondern auch dem Herzen schadet. Ausserdem ist es wichtig, Übergewicht zu vermeiden und körperlich aktiv zu sein. Wer sich regelmässig bewegt (täglich mindestens 30 Minuten am Stück), reduziert nicht nur

das Risiko für Übergewicht, sondern senkt auch zu hohe Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Gelingt es Übergewichtigen, Pfunde loszuwerden, sinkt auch der Bluthochdruck. Regelmässige Bewegung stärkt den Herzmuskel und führt zu einem tieferen Ruhepuls: Das Herz kann sich besser erholen.

Für das Herz sind die mediterrane Ernährung und das Einhalten der Ernährungspyramide ideal, also eine Kost mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, moderatem Fisch-Konsum und einem geringen Konsum an Milchprodukten und Fleisch. Wer an einer Herzerkrankung leidet und übergewichtig ist, sollte versuchen, abzunehmen. Am einfachsten gelingt dies durch eine ausgewogene Kost und durch das Weglassen von Süssgetränken, Süssigkeiten und fetthaltigen Lebensmitteln in Kombination mit mehr Bewegung.

Dr. med. Rubina Syed

Fachärztin für Kardiologie und Innere Medizin, Herzpraxis Zürich-Höngg



Susanna Steimer Miller

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

In Form DURCH DEN Winter

Wir wissen immer besser, wie wir unser Immunsystem stärken können, um uns vor all den Mikroorganismen in der Umgebung zu schützen. Doch sollten wir nicht erst im Dezember Massnahmen zur Vorbeugung von Winterkrankheiten ergreifen, sondern bereits Anfang Herbst.

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

Verschiedene Nährstoffe eignen sich besonders gut, um unser Immunsystem mit der Ernährung zu stärken. Hier einige Beispiele: Vitamin C, auch Ascorbinsäure genannt, ist allseits zur Stärkung des Immunsystems und zur Bekämpfung von Müdigkeit anerkannt. Wussten Sie, dass natürliches Vitamin C besser aufgenommen wird als das synthetische Präparat? Man findet dieses Vitamin in Früchten und Gemüse, wie zum Beispiel in Acerola, Kiwi, den Peroni oder im Broccoli.

Regelmässig ist auch von Vitamin D die Rede - das Vitamin, das den Erfolg von Lebertran begründete. Es ist nicht nur unerlässlich für die Mineralisierung der Knochen, sondern auch unverzichtbar für das Immunsystem.

Schätzungsweise leiden in der Schweiz 80 Prozent der Bevölkerung an Vitamin-D-Mangel. Deshalb wird es von den Ärzten regelmässig Anfang Winter verschrieben. Eine Einnahme durch Kinder bis ins dritte Lebensjahr ist auch empfohlen. Unser Körper stellt Vitamin D selbst her, sobald er der Sonne ausgesetzt ist. Dies spricht für körperliche Aktivität im Freien. Im Körper findet man auch das Spurenelement Zink. Der Körper braucht nur kleine Mengen davon, doch es ist unabdingbar für ein gesundes Immunsystem. Man findet es unter anderem in der Leber, in Eiern, Austern oder Baumüssen.

Immunity - ein natürliches und innovatives Schweizer Produkt

B'Onaturis hatte die Idee, die antibakteriellen Eigenschaften von Propolis mit den antiviralen Eigenschaften von Grapefruitextrakt zu kombinieren, um das Projekt «gesund durch den Winter» wirkungsvoll zu ergänzen. Doch wie wirken diese beiden Substanzen?

Propolis

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

Grapefruitkernextrakt (GKE)

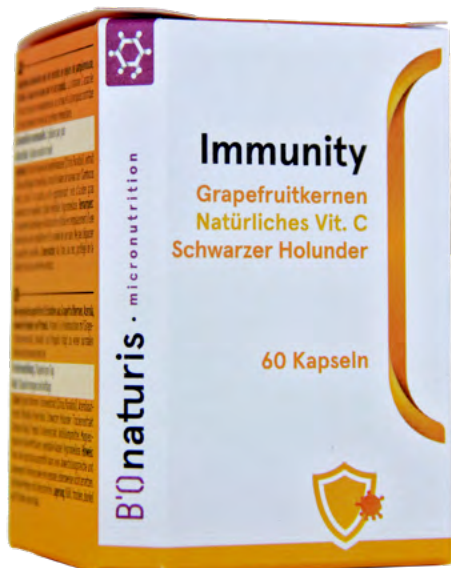
Das Grapefruitkernextrakt verdankt seine Bekanntheit einer zufälligen Entdeckung 1980 durch den amerikanischen Arzt Dr. Harich. Er beobachtete, dass die Grapefruitkerne auf seinem Kompost nicht schimmelten. Er unternahm verschiedene Forschungen zu den Inhaltsstoffen und bezeichnete sie damals als «natürliche Antibiotika». Mit der Zeit konnten diverse Untersuchungen beweisen, dass an Flavonoiden reiches Grapefruitkernextrakt natürliche antivirale, fungizide und antibakterielle Eigenschaften besitzt. Der Wirkmechanismus konnte in vitro gezeigt werden. GKE schädigt die Zellwand der Bakterien.



Ein grosser Vorteil des GKE ist, dass es die Darmflora nicht zerstört.

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

Auch wenn wir nicht alle gleich vor Krankheiten geschützt sind, ist es doch für alle von Vorteil, wenn wir unser Immunsystem so gut wie möglich stärken. Dabei gilt es, für sich individuell das richtige Gleichgewicht zwischen gesunder Ernährung, körperlicher Betätigung, Methoden zum Stressabbau, Nahrungsergänzungsmitteln usw. zu finden, um einen ruhigen Winter zu verbringen.



Bio-Nahrungsergänzungsmittel VON WELEDA

Natürlich oder synthetisch?

Vitamine und Mineralstoffe aus natürlichen Quellen werden vom Organismus nicht besser verwertet als synthetisch hergestellte Nährstoffe. Allerdings liefern Nahrungsergänzungsmittel aus natürlichen Rohstoffen Vitamine und Mineralstoffe im natürlichen Verbund (Pflanzenmatrix), die entweder in getrockneter Form oder als konzentrierte Extrakte vorliegen. Diese enthalten im Gegensatz zu konventionellen Produkten mit ausschliesslich synthetischen Nährstoffen unter anderem Begleitstoffe wie sekundäre Pflanzenstoffe.

Nachgewiesen

Meta-Analysen zeigten, dass eine biologische Anbauweise im Vergleich zu konventionell angebauten Nutzpflanzen durchschnittlich zu höheren Gehalten an antioxidativen Inhaltsstoffen, einer niedrigeren Belastung mit dem Schwermetall Cadmium und einem geringeren Auftreten von Pestizidrückständen führt.

Unser Qualitätsversprechen - mit Pflanzenextrakten in Bio-Qualität

Darum sind unsere Bio-Nahrungsergänzungsmittel für gesundheitsbewusste Menschen konzi-

piert, die ihre tägliche Ernährung gezielt mit essenziellen Mikronährstoffen ergänzen möchten und dabei besonderen Wert auf Natürlichkeit legen.

Weleda Naturweisheit interpretiert bewährtes Wissen um wertgeschätzte Pflanzen neu und übersetzt es für die Bedürfnisse der heutigen Zeit. Die Besonderheit der neuen Nahrungsergänzungsmittel: Ausnahmslos alle Inhaltsstoffe sind 100 Prozent natürlicher Herkunft und die Zutaten darüber hinaus in zertifizierter Bio-Qualität.

Nutze die Weisheit der Natur

Mit unseren Zutatenkomplexen in Bio-Qualität aktivieren wir die Kräfte aus der Natur für eine positive Unterstützung des Organismus und für das individuelle Gleichgewicht.

Weleda Bio-Nahrungsergänzungsmittel in der Übersicht:

Meine Immunformel

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin C und Zink aus natürlichen Quellen, Sanddorn, Ingwer und Holunderblüten.

Für alle, die ihr Immunsystem unterstützen möchten - zum Beispiel saisonal bedingt in der kalten Jahreszeit oder in stressigen Phasen:

- Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- Vitamin C und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Meine Haare, Wimpern und Nägel

Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin, Selen und Silicium aus natürlichen Quellen, roten Weinblättern, Hirse und Granatapfel. Für alle, die besonderen Wert auf Glanz, Elastizität und Struktur von Haaren, Wimpern und Nägeln legen:

- Biotin und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare bei.
- Selen trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei.
- Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Meine Nacht

Nahrungsergänzungsmittel mit Silicium aus natürlicher Quelle, Passionsblume, Schwarznessel, Ashwagandha und Lavendel.

Für alle, welche die Entspannung vor dem Schlafengehen unterstützen möchten - zum Beispiel, wenn es schwerfällt, in der Nacht zur Ruhe zu kommen:

- Wertvolle Pflanzenformel für die Nacht. Mit Ashwagandha (Schlafbeere), bekannt aus dem Ayurveda.

- Kombiniert mit Extrakten aus Passionsblume, Lavendel, Schwarznessel, Melisse, Baldrian und Hopfen.

Meine Vitalquelle

Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B12, Folsäure und Vitamin C aus natürlichen Quellen, Rosenwurz, Sibirischem Ginseng, Grüntee und Spirulina.

Für alle, die ihren Energiestoffwechsel aktiv unterstützen möchten - zum Beispiel bei mentaler oder körperlicher Erschöpfung:

- Vitamin B12 und Vitamin C tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.
- Folsäure, Vitamin B12 und Vitamin C tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
- Folsäure trägt zur normalen psychischen Funktion bei.

Die Produkte sind nicht empfohlen für Kinder, Schwangere und Stillende.





Das schmerzt!

Arthrose ist eine degenerative Erkrankung der Gelenke. Die Schmerzen entstehen meist durch eine Überbelastung oder durch Abnutzungserscheinungen. Was hilft?

Arthrose macht sich am häufigsten an Hüft-, Knie-, Fuss- oder Handgelenken bemerkbar, doch grundsätzlich kann sie an allen Gelenken auftreten. Es handelt sich um eine chronische, langsam fortschreitende Erkrankung, bei der die Gelenkknorpel vorzeitig abgenutzt und geschädigt werden. Die Knorpelsubstanz bildet sich langsam zurück. Dadurch wird die darunter liegende Knochenoberfläche freigelegt und stark belastet. Die Knochen reiben aufeinander und können sich deformieren, was zu starken Schmerzen und irreparablen Schäden führt.

So äussert sich eine Arthrose

Der Verlauf einer Arthrose kann sehr unterschiedlich sein, doch im Allgemeinen stehen die Schmerzen im Vordergrund: Sie treten im Gelenk selbst auf, vornehmlich beim Bewegen und Belasten. Auch eine Gelenksteifheit kommt vor; hauptsächlich nach Ruhepausen. Schmerzen und Gelenksteifheit führen oft zu Bewegungseinschränkungen. Als Begleiterscheinung einer Arthrose können auch Entzündungen auftreten: Das Gelenk schmerzt, fühlt sich warm an und schwillt an.

Den Alltag bewältigen

Es gibt einige Möglichkeiten, das Leben mit Arthrose angenehmer und schmerzloser zu gestalten. Eine der wichtigsten Regeln lautet, nie zu lange in der gleichen Position zu verharren. Weder zu langes Stehen noch zu langes Sitzen sind ideal. Auch länger andauernde, gleichförmige Belastungen der erkrankten Gelenke sollten vermieden werden. Beim Ausruhen sollte eine für die Gelenke bequeme Stellung gefunden werden. Im Handel gibt es verschiedene Hilfsmittel, die

zu einer Entlastung der Gelenke beitragen können. Informationen hierzu hält unter anderem die Rheumaliga Schweiz bereit.

Auf das Gewicht achten

Wie bei vielen anderen Erkrankungen spielt auch bei Arthrose das Körpergewicht eine entscheidende Rolle. Übergewicht erhöht die tagtägliche Belastung der Gelenke, was die Krankheit begünstigen oder beschleunigen kann. Auf sein Gewicht zu achten, lohnt sich. Nimmt der Körper über die Nahrung mehr Energie auf, als er braucht, wird die überschüssige Energie in den Fettzellen eingelagert. Das Körpergewicht steigt. Eine reduzierte Kalorienzufuhr durch eine leichte, ausgewogene Ernährung und eine Erhöhung des Kalorienverbrauchs durch mehr Bewegung helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten oder zu erlangen.

Wärme- und Kältetherapie

Je nach Art der Beschwerden kommen Wärme- oder Kältebehandlungen in Betracht. Bei akuten Beschwerden mit Überwärmung des Gelenks (Entzündung) und Schwellung wird Kälte oft als angenehmer empfunden. Stehen hingegen Steifheit und ein dumpfer Schmerz im Vordergrund, hilft Wärme meist besser. Kältepackungen sollten nie direkt aufgelegt werden. Das schützt die Haut vor Kälteschäden. Wärme kann durch Wärmepackungen, warme Bäder oder durch Bestrahlung mit Infrarotlicht erzeugt werden.

Diese Medikamente helfen

• Oft helfen schon einfache Schmerzmittel wie Paracetamol, die in der Apotheke ohne

Rezept bezogen werden können. Sie ermöglichen einen schmerzfreien Bewegungsablauf und verhindern ungünstige Schonhaltungen. Ist eine längerfristige Einnahme von Schmerzmitteln nötig, sollte jedoch eine Ärztin/ein Arzt zugezogen werden.

- Wenn das Gelenk entzündet ist, kommen entzündungshemmende rezeptfreie Medikamente – wie beispielsweise Ibuprofen – oder stärkere rezeptpflichtige Arzneimittel zum Einsatz. Bei manchen Menschen können diese jedoch Magenprobleme hervorrufen, weshalb sie nicht ohne ärztliche Betreuung über längere Zeit eingenommen werden sollten.
- Kortison hat eine stark entzündungshemmende Wirkung. Es kann von einer ärztlichen Fachperson mittels einer Spritze direkt in das betroffene Gelenk injiziert werden, wo es oft länger anhaltende Besserung bringt.
- Körpereigene, natürliche Substanzen wie Chondroitin oder Glucosamin sind für die Bildung und den Erhalt der Knorpelmasse nötig. Sie können, als Tabletten eingenommen, den Knorpelstoffwechsel aktivieren und den Knorpelabbau verlangsamen.



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

WAS TUN bei Skoliose?

Eine Skoliose ist eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule mit Rotation und Deformierung einzelner Wirbelkörper. Wer am meisten davon betroffen ist und welche Symptome die Skoliose erkennbar machen, erfahren Sie in diesem Beitrag.



Man unterscheidet zwischen der idiopathischen Skoliose, deren Ursache nicht bekannt ist und der symptomatischen Skoliose, die sich auf eine bestimmte Ursache zurückführen lässt. Die idiopathische Skoliose entwickelt sich meist während des Wachstums, das heisst im Kindes- und Jugendalter. Mädchen sind häufiger davon betroffen als Jungen.

Woran erkennt man eine Skoliose?

Idiopathische Skoliosen verursachen zu Beginn grundsätzlich keine Beschwerden. Deshalb sind sie schwer zu erkennen. Mit fortschreitendem Wachstum entstehen

jedoch Beschwerden, und die Verkrümmung wird sichtbar. So sind beispielsweise



ungleich hohe Schultern oder ein Schiefstand des Beckens äusserlich erkennbare Symptome, die therapeutiebedürftig sind.

Wie sieht die Behandlung für Betroffene aus?

Die Skoliose-Therapie richtet sich nach Grad und Ursache der Fehlstellung. Entscheidend ist auch das Alter der betroffenen Person. Ist die Skoliose fortgeschritten, reicht eine regelmässige Physiotherapie nicht mehr aus. Dann ist der Einsatz eines Korsetts notwendig. Eine korrigierende Operation wird erst bei einer schweren Skoliose empfohlen.

Wie funktioniert ein Korsett?

Da die Korsettbehandlung auf das Wachstum der Wirbelsäule angewiesen ist, muss bei der Patientin oder beim Patienten ein wesentliches Wachstumspotenzial vorhanden sein. Zur Erstellung eines Korsetts wird ein 3-D-Scan des Oberkörpers gemacht. Im Anschluss wird daraus ein individuelles Korrekturmodell erstellt. Dieses ist zur Wach-

tumslenkung mit Korrekturpelotten und Öffnungen ausgestattet. Trägt nun die Patientin oder der Patient das Korsett, bewegt sich der Körper mit jedem Atemzug in die vordefinierten Expansionsräume. Dieses Prinzip beruht darauf, dass die verkrümmte Wirbelsäule durch unterschiedliche Druck- und Entlastungszonen korrigiert wird. Das verhindert eine Verschlechterung, und optische Asymmetrien können merklich korrigiert werden. Für einen optimalen Erfolg muss das Korsett während 22 bis 23 Stunden pro Tag getragen werden, sofern die Ärztin oder der Arzt nichts anderes verordnet hat. Das ist wichtig, damit die Wachstumslenkung der Wirbelsäule auch wirkt.

Die Orthopädietechniker der Balgrist Tec AG sind auf komplexe Orthesen-Versorgungen wie die Herstellung von Skoliose-Korsetten spezialisiert. Sie erarbeiten in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und Physiotherapeuten ein individuelles Versorgungskonzept.

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

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

Mit sich selbst befreundet sein

Viele Menschen können gut für Kinder, für Angehörige oder für ein Haustier sorgen. Mit sich selbst gehen sie allerdings oft weniger fürsorglich um. Wie kann man dies ändern?

Vielen fällt es schwer, die eigenen Fähigkeiten anderen gegenüber in einem realistischen Licht darzustellen. Sie äussern sich sehr selbstkritisch – etwa mit Sätzen wie: «Mein selbstgebackener Cake ist nichts Besonderes», obwohl sie sich beim Zubereiten viel Mühe gegeben haben. Sie wollen keinesfalls als Angeberin oder als Prahler wirken. Menschen, die von sich sehr überzeugt auftreten, werden leicht für selbstverliebt gehalten. Selbstliebe ist ein verpönte Begriff – er wird mit Eitelkeit, Egozentrik, Überheblichkeit oder gar Narzissismus gleichgesetzt. Dies ist allerdings eine reichlich verzerrte Perspektive. Tatsächliche Narzissten empfinden weder für sich noch für andere echte Herzenswärme. Sie spielen anderen Menschen Zuneigung vor, um sie leichter für ihre Zwecke einspannen zu können. Echte Wertschätzung für die eigene Person bedeutet dagegen tiefes Wohlwollen für sich selbst, vergleichbar etwa mit der Liebe von Eltern zu ihrem Kind. In manchen Situationen mögen sie über das Kind verärgert, genervt oder enttäuscht sein. Dies ändert nichts an der Tatsache, dass sie für ihr Kind nur das Beste wollen. Selbstliebende Menschen haben nichts anderes im Sinn, als im Alltag für angenehme Lebensumstände für sich selbst zu sorgen; ohne dies auf Kosten anderer zu tun.

Suche nach Bestätigung

Wie erwähnt, fällt es vielen Menschen schwer, sich selbst volle Akzeptanz entgegenzubringen. Grund für eine unfreundliche Haltung sich selbst gegenüber sind entsprechende Erfahrungen vor allem in der Kindheit, als man von Eltern, Lehrpersonen, Geschwistern oder Schulkameraden oft kritisiert oder gehänselt wurde. Diese Personen haben früh verinnerlicht, dass sie in ihrer Art nicht genügen. Einige von ihnen wurden als Kinder von den Eltern immer wieder mit einem älteren oder jüngeren Geschwister verglichen, dabei zogen sie oft den Kürzeren. Sie fühlten sich gegenüber

ihren Geschwistern benachteiligt und zweit-rangig. Sie glauben, dass sie sich Akzeptanz immer wieder verdienen müssen. Unbewusst suchen manche als Erwachsene immer noch nach der Anerkennung ihres Vaters oder ihrer Mutter. Auf der unermüdlichen Suche nach Wertschätzung verausgaben sie sich und fühlen sich doch nie befriedigt. Im Extremfall kann dieses ständige unbewusste Streben nach Bestätigung zu einem Erschöpfungszustand führen. Einige weitere Menschen tun sich mit der Sympathie für sich selbst schwer, weil sie sich an Spitzensportler*innen, Topmodels, Singstars oder sehr erfolgreichen Berufsleuten messen. Dabei überfordern sie sich selbst, weil sie sich zu viel abverlangen. Es ist nicht ganz einfach, sehr hohe Ansprüche auf ein ausgewogenes Mass zu bringen.

Auf das Positive fokussieren

Wer viel von sich fordert, sollte sich selbst auch immer wieder Gutes tun; dies können eine Massage, ein besonders feines Essen, ein Einkaufsbummel, ein Städtetrip sein. Am besten reserviert man sich in der Agenda wöchentlich einen Tag für sich – Genuss gleicht zu hohe Ansprüche aus. Eine Redensart drückt es so aus: «Wer nicht geniessen kann, wird eines Tages ungeniessbar.» Menschen, die ihren Blickwinkel permanent auf das Unperfekte, Mangelhafte und Störende bei sich und bei anderen richten, wirken wenig umgänglich. Und wer mit sich selbst immer wieder hart ins Gericht geht, leidet bei Liebeskummer, Beziehungsproblemen, Schicksalsschlägen und Krankheiten intensiver. Wichtig: Wenn das Leben mal wieder besonders hart mit einem umgeht, sollte man besonders fürsorglich, geduldig und wohlwollend mit sich selbst sein – genauso, wie man einer guten Freundin oder einem guten Freund in einer schwierigen Lebenslage beistehen würde. Selbstvorwürfe sind in dieser Situation kontraproduktiv. Forschungen

zeigen, dass Menschen, die gut für sich selbst sorgen können, stärkere körperliche und psychische Widerstandskräfte haben. So lassen sich beispielsweise in ihrem Blut mehr Abwehrzellen gegen Krankheitserreger nachweisen. Zudem fühlen sie sich weniger als Opfer des Schicksals: Sie richten ihr Augenmerk auf die Möglichkeiten zur Verbesserung ihrer Situation.

Wohltuendes verinnerlichen

Wer immer wieder an den zu hohen Forderungen an sich selbst leidet, sollte seinen inneren Tyrannen einen Brief schreiben und sie zu mehr Nachsicht und Toleranz auffordern. Laut Psychologie stehen die Chancen gut, dass sie auf diese Weise tatsächlich etwas gnädiger werden – und sogar ab und zu ein Lob aussprechen. Wie die neuere Hirnforschung zeigt, können Denkmuster und Einstellungen längerfristig positiv verändert werden. Um negative Haltungen aufzuweichen, müssen sie mit positiven Erfahrungen ausgeglichen werden. Dazu geniesst man angenehme Erfahrungen sehr bewusst; beispielsweise einen Waldspaziergang, einen Blumengarten, fröhliche Kinder, wohltuende Musik, ein überraschendes Geschenk, eine Walking-Runde oder die Behaglichkeit in den eigenen Wohnräumen an einem Regentag. Diese Erfahrungen verändern laut Fachleuten der Neuropsychologie mit der Zeit die Strukturen zwischen den Hirnzellen. Diese Veränderungen sind wichtige Schritte, um Liebenswertigkeit für sich selbst zu kultivieren.

Doch es braucht Ausdauer, um überkritische Denkmuster positiv zu verändern. Oft hallt die Stimme einer strengen Mutter, eines launischen Vorgesetzten oder einer ewig nörgelnden Schwester im eigenen Inneren lange nach. Um die negative Wirkung dieser Figuren abzuschwächen, sollte man eine gute Freundin oder einen wohlwollenden Angehörigen fragen, was sie an einem besonders schätzen. Man wird überrascht sein, welche positiven Eigenschaften sie aufzählen werden. Dazu eine eindrückliche Geschichte: Als eine Klasse in einer höheren Schule in den USA während einer Lektion sehr unruhig war, forderte die Lehrerin die Jugendlichen auf, drei positive

Eigenschaften über jede Mitschülerin und jeden Mitschüler zu notieren. Einige Jahre später kam einer dieser Schüler als junger Erwachsener im Irakkrieg ums Leben. Bei der Beerdigung erzählte die Mutter seiner ehemaligen Lehrerin, dass man bei seinem Leichnam diesen Zettel mit den positiven Bemerkungen über ihn gefunden habe. Sie bedeuteten ihm offensichtlich noch nach Jahren viel.

Sich ein Lächeln schenken

Es gibt verschiedene weitere Möglichkeiten, um mehr positive Gefühle sich selbst gegenüber zu entwickeln. Eine besonders wirkungsvolle ist die Einsicht, dass man als Mitmensch einen wichtigen Beitrag an das Wohl Anderer leistet: sei es als Mutter, als Patenonkel, als hilfsbereiter Nachbar, als Vorstandsmitglied im Verein, als pflegende Tochter, als Spenderin für ein Hilfswerk oder auch als Steuerzahlerin, die mit ihren Abgaben zur Schulbildung der jungen Generation beiträgt.

In den spirituellen Schulen des Ostens praktizieren die Menschen regelmässiges Lächeln nach innen, so wird Freundlichkeit gegenüber sich selbst kultiviert. Tatsächlich hat der eigene Körper viel Wertschätzung verdient: Tag und Nacht versorgt das Herz den Organismus mit Nährstoffen, die Sinnesorgane lassen einem an den Schönheiten und der Vielfalt der Welt teilhaben.

Zu einer gesunden Selbstfürsorge gehört auch immer wieder die Frage: «Was brauche ich jetzt gerade?» Viele Menschen sind mit ihren Gedanken häufig in der Zukunft oder in der Vergangenheit unterwegs. Sie sorgen sich um ihre Kinder, um pflegebedürftige Angehörige oder um überlastete Arbeitskollegen. Dabei kann es leicht passieren, dass ihre eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen.

Adrian Zeller

ROSE NATURE

DIE NEUESTE INNOVATION AUS DEM HAUSE BÖRLIND, EINE SERIE GEGEN FRÜHZEITIGE, DIGITAL- UND STRESSBEDINGTE HAUTALTERUNG.



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

Pilze sind selten die Ursache

Wenn Beschwerden wie Blähbauch, Durchfall und Abgeschlagenheit immer wieder auftreten, fällt der Verdacht gelegentlich auf einen Pilzbefall im Darm.

Vor rund vier Jahrzehnten veröffentlichte ein amerikanischer Arzt einen Artikel, der einiges Aufsehen erregte. Darin äusserte er die Vermutung, dass eine ungesunde Lebensführung und der Verzehr verschiedener industriell verarbeiteter Lebensmittel sowie Umweltgifte zu einer Überwucherung der Darmwände mit Pilzen führen könnten. Diese würden die natürliche Immunabwehr des Körpers herabsetzen und zu Beschwerden führen wie etwa häufiger Durchfall, vermehrte Erkältungen sowie Blasenentzündungen, Schlappeheit, Neurodermitis, allergische Reaktionen und weiteres mehr. Dieser Bericht sorgte beim Publikum für einige Verunsicherung. In der Folge erschienen Bücher und Zeitschriftenartikel, die das Thema aufgriffen. Sie wirkten ihrerseits verwirrend. Es hiess etwa, die Pilze könnten unter für sie günstigen Umständen in die Lymph- und Blutbahnen eindringen und über diese Wege Organe befallen. Sogar eine Blutvergiftung durch die Pilze wurde als Möglichkeit erwähnt.

Pilze im Darm sind häufig

Die Schilderung von Pilzen im Darm als Auslöser verschiedener Beschwerden stellt die tatsächliche Situation verzerrt dar. Mikroskopisch kleine Hefepilze sind im Körper nicht ungewöhnlich; sie können sogar nützlich sein. Bei rund 75 Prozent der Erwachsenen findet man Pilze im rund sieben Meter langen Darm; bei Babys sind es 96 Prozent. Entscheidend ist ihre Menge.

Hefepilze können Teil des sogenannten Mikrobioms sein – so nennt die Heilkunde mittlerweile die Darmflora. Damit sind über 100 Billionen von Viren und Bakterien gemeint, welche die Wände des Darms besiedeln. Sie teilen sich in 500 bis 1000 verschiedene Ar-

ten auf. Ihr Gesamtgewicht beträgt über ein Kilogramm. Von Mensch zu Mensch ist die Zusammensetzung des Mikrobioms unterschiedlich – bei einem grösseren Teil der Menschen findet man darin auch Pilze. Die Zusammensetzung ist einerseits genetisch bedingt, aber auch von Lebensstil und Ernährung abhängig. Die Aufgabe des Mikrobioms ist die Verwertung der Nahrung, etwa durch Fermentation, damit die Nährstoffe vom Organismus aufgenommen werden können. Weiter spielt es bei der Blutgerinnung eine Rolle, indem die Bakterien Vitamin K produzieren. Zudem sorgt es auch für den Abwehrschutz gegen Krankheitserreger. Die Darm-

wände sind Teil des komplexen Immunsystems. Das Mikrobiom vernichtet einen grossen Teil der schädlichen Mikroben, die etwa über die Nahrung in den Körper gelangt sind. Nicht immer gelingt dies umgehend, wie das Beispiel Reisedurchfall veranschaulicht: Dabei setzen sich vorübergehend schädliche Keime im Darm fest.

Mikrobenvielfalt fördern

Während einseitige Ernährung dem Mikrobiom schadet, wird es durch ausgewogene gefördert. Verschiedene Medikamente wie Cortison, Antibiotika und Abführmittel können die Zusammensetzung ungünstig verändern. Auch Stress sowie Nikotin und Alkohol im Übermass reduzieren die Mikrobenvielfalt im Darm. Dagegen haben Naturjoghurt, Sauerkraut, eingelegtes Gemüse sowie Vollkornprodukte eine positive Wirkung. Sie fördern die Vermehrung erwünschter Mikroben. Bezüglich einer übermässigen Ausbreitung von Pilzen im Darm besteht gemäss Angaben von Expert*innen nur ein Risiko, wenn eine krankheitsbedingte Abwehrschwäche besteht. Dann können die Pilze nicht mehr ausreichend in Schach gehalten werden. Bauchbeschwerden, wie etwa Durchfall, Krämpfe und übermässige Blähungen, haben meistens andere Ursachen und sind vorübergehend. Ein Wärmekissen auf dem Bauch sowie verschiedene Tees mit Fenchelfrüchten, Anis oder Pfefferminze lindern sie.

Adrian Zeller



Hautallergie, WAS TUN?

Die Haut fängt plötzlich an zu glühen, ist rot, brennt und schuppt. Allergiegefährdete Haut reagiert extrem sensibel auf Einflüsse von aussen wie Kälte oder Sonne. Aber auch manche Kosmetikprodukte können Reaktionen verursachen.

Wenn Hautpflege Probleme macht

Grundsätzlich kann jeder Inhaltsstoff in Kosmetikprodukten eine Allergie oder Unverträglichkeit auslösen; häufig sind es jedoch Duftstoffe, Perubalsam, Lanolin, Konservierungsstoffe und Emulgatoren. Hierbei handelt es sich um Inhaltsstoffe, die das Produkt haltbar machen oder ihm einen angenehmen Duft verleihen. Bei Allergikern oder Personen mit besonders sensibler Haut können sie unter Umständen jedoch für Irritationen sorgen.

Schützende Pflege bei sensibler, allergiegefährdeter Haut

Wenn die sensible Haut zu Allergien neigt, ist eine besänftigende, rückfettende Feuchtigkeitspflege ideal – zum Beispiel mit Aloe vera, Panthenol, Allantoin oder Süssholzwurzel. Die Haut sollte möglichst wenig gereizt, allzu reichhaltige Pflegeprodukte sowie allergene Duftstoffe sollten vermieden werden, damit die Haut nicht «überreagiert».

Bei leichten Reizungen, Allergien oder perioraler Dermatitis muss die Haut sich nicht nur regenerieren können, sondern auch Unterstützung für ihren natürlichen Schutz erhalten. Denn sie soll auf Belastungen wie schädliche Umwelteinflüsse möglichst nicht mit Rötungen, Brennen oder Juckreiz überreagieren.

Die **vegane Linie «Probalance»** wurde speziell für Allergiker entwickelt. Die Produkte helfen der Haut behutsam, ihr natürliches Gleichgewicht wiederzufinden und nach und nach die hauteigenen Abwehrkräfte zu stärken. So kann sie sich entspannen und fühlt sich wieder angenehmer an.

- Ein hochwertiger Wirkstoff aus der Süssholzwurzel beruhigt die Haut.
- Panthenol und Aloe vera unterstützen den natürlichen Hautschutz, um die Haut für den urbanen Alltag zu stärken.

Probalance kann auch therapiebegleitend bei perioraler Dermatitis verwendet werden.

Um Hautproblemen vorzubeugen, kommt es auf die richtige Pflege an. Ob zur Basispflege oder therapiebegleitend – auf Grundlage der Natur hat Dado Sens Dermacosmetics Lösungen für alle sensiblen Hautzustände geschaffen: Für Menschen jeden Alters, für Al-

Dado Sens Dermacosmetics

Auf Naturbasis

✓ Es werden wertvolle Zutaten aus der Pflanzenwelt verwendet, um eine gute Verträglichkeit und hohe Wirksamkeit zu erzielen.

Ohne Tierextrakte

✓ Alle Produkte sind zu 100 Prozent vegetarisch. Viele Produkte sind zudem vegan.

Ohne Parabene

✓ Sofern möglich, versucht Dado Sens eine Konservierung mit Hilfe der Produktrezeptur und Darreichungsform in Form der Verpackung zu erreichen. Wenn dies nicht möglich ist, werden gut verträgliche, naturidentische Konservierungsstoffe verwendet.

Ohne Silikone

✓ Die Produkte enthalten keine weichmachenden Kunststoffe, da gesunde, schöne Haut mehr von pflanzlichen Ölen als von deren kostengünstigen Alternativen profitiert.

Ohne Paraffine

✓ Was der Haut nicht guttut und sie in ihrer Eigenregeneration behindert, gehört nicht hinein. Inhaltsstoffe aus Mineralöl werden abgelehnt.

Hautverträglichkeit und Wirksamkeit bestätigt

✓ Wirkversprechen werden von unabhängigen dermatologischen Instituten überprüft und wissenschaftlich bestätigt.

lergiker, für Menschen mit sehr trockener Haut, mit Neurodermitis, Diabetes, Schuppenflechte, Rosazea, unreiner Haut und Akne ist Dado Sens Experte für Dermacosmetik. Die dermatologisch geprüften und in langjähriger Forschung entwickelten Pflegeserien auf Na-

turbasis unterstützen besonders empfindliche Haut auf dem Weg zurück zu ihrer natürlichen Balance; damit sie zur Ruhe kommt und wieder schön erstrahlen kann.

In der Schweiz ist Dado Sens exklusiv in auserwählten Reformhäusern, Apotheken und Drogerien erhältlich.

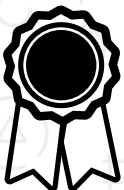


Das Rätsel

alte Eisenbahnzugmaschine, Mehrzahl	4 Sätze (eines Vereines)	aus tiefer Seele Kürzel für Eizug	8	vorderasiat. Staat Kernenergie	chem. belg. Formel-1-Fahrer (Jacky)	Damenwäschestück asiat. Kochtopf	griech. Insel (auch: Süsswein)	franz.-armenischer Chansonsänger (f)	
Singvogel sowjetischer Satellit	zu je Initialen von Eco	westlicher Verteidigungspakt		ein Nachbarstaat der USA	chem. Zeichen für Kalium	hl. Silbe der Inder männl. Vorname	kurz für einen Bibelteil	Zone mit niedrigem Luftdruck	
Rankengewächs Sitzraum im Theater	Nachrichtenübertragung Pelargonie	6 5. Ton der C-Dur Kürzel für Eizug	Personalpronomen	Schienenstrang	Umlaut	Feinndelpunktion, Abkürzung	Donaufluss in Belgrad	1	
japan. Verwaltungsbezirk Dummkopf	geometrische Figur	Staat auf der Insel Hispaniola (Karibik)	5	schwer arbeiten, sich plagen, ugs.	Fluss durch Turin Staat der USA	Selbstlaut	verrückt beissen der Spott	arabische Laute Druckfreigabe	
römischer Kriegsgott begrenztes Gebiet	Auerochse Initialen von Zuse	TLD der Bahamas		Ausruf unabhängig, selbstständig	hohes Ansehen, Glorie hora, Abk.	Unfug, Ulk	kurz für ein Erdöl-Kartell	Abkürzung für ein Bindewort	
Schrulle, wunderliche Eigenart	Wasserglätte (auf der Fahrbahn)	7		Quarier Horse, Abk. (Pferderasse)	Kreiszahl	nicht so, sondern ...	chem. Zeichen f. Natrium	9	
Zweig der Landwirtschaft Beleg, Mz.	Fragewort	Spitzname Eisenhowers	Salz, französisch	chem. Zeichen für Sauerstoff	Sammlung altnordischer Dichtungen	Grossstadt in Peru	Herzstromkurve	Vorname der Schauspielerin West	Vitamingruppe
wadenlange Hose	anwidern			Körperorgan		2	griechisches Präfix (drei)	Zeichen f. die Einheit der Stromstärke	
				Stadtverwaltung					

ADAM

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



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 September/Oktober; Einsendeschluss: 31. Oktober 2022. Bitte senden Sie uns Ihre Lösung nur einmal zu. Mehrfacheinsendungen werden nicht berücksichtigt.

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 Badrenova-

tion. 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 Vorberei-



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

ung 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.

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



Die Intelligenz der Natur für Ihre Gesundheit


STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM MIT NATÜRLICH GEWONNENEN VITAMINEN.

Bei den meisten verkauften Vitaminen handelt es sich um synthetische und manchmal sogar aus Erdölderivaten hergestellte Vitamine.

Wir bei ARKOPHARMA sind davon überzeugt, dass die alltäglichen Beschwerden mit natürlichen Gesundheitsprodukten gelindert werden können.

100%
PFLANZLICHE
FORMEL



Nahrungsergänzungsmittel 

Vitamine C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

ARKOPHARMA
PHARMAZEUTISCHES LABOR FÜR EINE NATÜRLICHE MEDIZIN.

Zu viel Sport stört die Entwicklung

Sich in jungen Jahren auf nur eine Sportart zu fokussieren und sie intensiv zu trainieren, erhöht das Risiko für Verletzungen und kann die körperliche Entwicklung stören. Mehr Abwechslung und weniger Ehrgeiz helfen.

Gefährlicher Trend: zu frühe Spezialisierung

Sport ist gut für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie sollen möglichst früh Spass am Sport und an sozialen Kontakten finden, die Motorik trainieren, lernen, sich zu bewegen, Regeln im Wettkampf zu akzeptieren und einen gesunden Ehrgeiz zu entwickeln. Allerdings gilt auch hier wie im restlichen Leben: Die richtige Dosis entscheidet. Denn Studien zeigen: Wer sich zu früh auf eine einzelne Sportart festlegt und dafür intensiv trainiert, kann körperliche Schäden davontragen. Marcus Mumme ist Arzt für Sportorthopädie am Universitäts-Kinderspital beider Basel und kennt die Folgen: «Meine Sprechstunde ist voll von Kindern und Jugendlichen mit Sportverletzungen und Überlastungen; und mein Eindruck ist klar, dass es zunimmt.» Seiner Meinung nach sollte eine Spezialisierung nicht vor dem 12. Lebensjahr stattfinden. Tatsächlich sieht man in den Vereinen aber Kinder, die sich in noch jungen Jahren bereits nur mit Turnen, Fussball, Hockey oder Tennis beschäftigen und zweimal die Woche dafür trainieren, um dann am Wochenende noch an einem Turnierspiel teilzunehmen.

Wieviel Sport ist zu viel?

«Die sportliche Aktivität sollte in diesem Alter besser auf mehrere Sportarten und Aktivitäten verteilt sein», rät Marcus Mumme. Eltern vertrauen verständlicherweise dem/der Trainer*in und dem Verein. Doch, so Mumme, hier fehle oft das Wissen über die Besonderheiten der wachsenden und damit vor allem in der Pubertät besonders anfälligen Athlet*innen – und eine etablierte, speziell auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ausgerichtete sportmedizinische Betreuung. Wichtige Massnahmen zur Verletzungsprävention oder ein korrektes Warm-up seien teilweise nur begrenzt ins Training integriert oder fehlten ganz. Noch länger vielfältig sportlich unterwegs zu sein, sei dabei noch nicht einmal ein Nachteil. «Interessanterweise haben sich

Top-Athlet*innen mehrheitlich erst spät spezialisiert, im Vergleich zu den weniger erfolgreichen, die sich häufig früh spezialisiert haben», sagt Mumme.

Eltern könnten sich zumindest an einer einfachen Regel orientieren, wann der Sport für ihren Nachwuchs zu viel sei: «Ein Hinweis für ein Risiko ist, wenn die Trainingsaktivität in Stunden pro Woche das Alter des Kindes übersteigt», sagt Kindersportorthopäde Marcus Mumme. Tatsächlich seien aber Trainingszeiten von 16 bis 20 Stunden pro Woche auf den Sportplätzen keine Seltenheit.

Erhöhte Verletzungs- und Verschleissgefahr

Studien bestätigen die erhöhte Verletzungs- und Verschleissgefahr bei jungen, auf nur eine Sportart spezialisierten Sportler*innen. Seit Jahren beschäftigt sich Neeru Jayanthi

vom US-amerikanischen Loyola University Medical Center in Maywood, Illinois, sehr intensiv mit dem Problem. In seiner letzten grossen Studie¹ dazu begleitete er drei Jahre lang rund 580 Sportler*innen zwischen 7 und 18 Jahren und fragte sie regelmässig nach Verletzungen. Dabei zeigte sich: Das grösste Risiko für allgemeine und Überlastungsverletzungen tragen diejenigen Sportler*innen, die sich bereits früh auf einen Sport spezialisiert hatten; deren wöchentliche für Sport aufgewendete Zeit in Stunden das Alter des Kindes überstieg; die mehr als doppelt so viel Zeit in der Woche für organisierten Sport statt für freies Spiel wie ungefährliche Ballspiele oder Schwimmen aufwendeten; und die im Jahr mehr als 8 Monate für den Sport trainierten. Sie hatten ein zwischen 50 bis 70 Prozent höheres Verletzungsrisiko als ihre weniger hart und einseitig trainierenden Kolleg*innen – und das auch dann, wenn nur einer der erwähnten Risikopunkte auf sie zutraf.

Der Grund: Sie trainieren und spielen mit grösserer Intensität und mit ehrgeizigeren Zielen als im freien Spiel. Und sie verbringen sehr viel Zeit mit dem Training und Ausüben ihres Sports. Ausserdem zeigte sich bei Jayanthis Untersuchung, dass Mädchen grundsätzlich eher von Überlastungsverletzungen bei zu früher Spezialisierung betroffen waren als Jungs. Während normale und kleinere Verletzungen sich durch Rückenschmerzen oder Knieschmerzen zeigten, kam es bei den von Jayanthi



beobachteten Sportler*innen durch Überlastung beispielsweise zu einem Schulter-Eng-Syndrom oder, vor allem bei laufbetonten Sportarten, zu einer auftretenden Reizung der Kniescheibensehne. Ernsthafte Verletzungen, die jemanden zwischen einem und sechs Monaten ausser Gefecht setzen, waren zwar seltener. Hier handelte es sich dann aber beispielsweise um Veränderungen am Knieknorpel oder um Überlastungsbrüche der Wirbelsäule.

In einer früheren Studie von Jayanthi zeigte sich: Besonders bei Sportarten, wo die erforderliche Technik erst durch ständig wiederholte Bewegungsmuster beherrscht wird, seien die Verletzungen am häufigsten. Junge Tennisspieler*innen, die 75 Prozent ihrer Sportzeit nur Tennis spielten, hatten in Jayanthis Untersuchung 1,5-mal so häufig Verletzungen wie Sportler*innen, die neben Tennis auch noch andere Sportarten betrieben.

Mehr Abwechslung und gesunde Auszeiten

Jayanthi empfiehlt, dass jüngere Sportler*innen besser medizinisch begleitet werden sollten, wenn sie 11 oder mehr Stunden pro Woche in einem einzelnen Sport trainieren oder mehr als 20 Stunden die Woche insgesamt Sport treiben. Hinzu kommt: Mindestens ein Tag pro Woche sollte trainingsfrei sein. Auch eine komplette Auszeit von ein bis zwei Wochen alle paar Monate helfe dem Körper, sich zu regenerieren.

Auch der Sportmediziner Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln hält frühzeitige Spezialisierung für absolut falsch: «Das nimmt dem Körper die Möglichkeit, die notwendigen Entwicklungsprozesse umfassend zu durchlaufen.» Das Erlernen von wenigen und einseitigen Bewegungsmustern gehe mit dem Verlust anderer Fähigkeiten einher. «Eine ständige Wiederholung beim noch nicht ausgewachsenen Organismus ist daher immer mit einer erhöhten Verletzungsanfälligkeit bis hin zu Wachstumsstörungen verbunden.» Da ausserdem immer nur das gleiche Gewebe strapaziert werde, komme es vor allem bei Sehnen, Bändern, Gelenkkapseln und Knochen zu chronischen Entzündungen, ja sogar zu Ermüdungsbrüchen. Die ständige Belastung könne im schlimmsten Fall das Knochenwachstum behindern, oder es komme zu ähnlichen Veränderungen an Gelenken wie bei Arthritis oder zur Verkürzung der Beinmuskulatur. Ausserdem würden die Muskeln einseitig aufgebaut, was zu Fehlbelastungen führe. Bei anderen Sportarten wirken junge Sportler*innen daher manchmal sogar etwas unbeholfen.

Freies Spiel statt Spezialisierung

Bis zum 12. Lebensjahr solle daher gar keine Spezialisierung erfolgen, rät auch Froböse. Freies, ungezwungenes Spiel sei hier das Wichtigste. Danach könnten ein, besser zwei Sportarten hinzugenommen werden. Ab 16 Jahren könne dann eine Spezialisierung erfolgen, da der Organismus weitgehend ausgewachsen sei und höhere Belastungen toleriere. «Eltern müssen hier auch Vorbild sein, ihre Kinder in spielerischer Weise ohne Leistungsdruck vielfältig Sport treiben und ausprobieren lassen und auch ruhig selbst mitmachen», rät der Sportmediziner.

Andreas Grote

Quelle:

1 Neeru Jayanthi, Risk of Injuries Associated With Sport Specialization and Intense Training Patterns in Young Athletes: A Longitudinal Clinical Case-Control Study, erschienen in: Orthopaedic Journal of Sports Medicine, June 2020, <https://bit.ly/3Qxe3uN>



100%
pflanzliche
Aktivkohle

NORIT®

gegen Durchfall

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



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

für Ihre Haus- und Reiseapotheke

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

GEGRILLTER VEGANER FETA MIT PFIRSICH-TOMATEN-SALAT

Die gegrillte Alternative zu Feta-Käse auf Basis von fermentiertem Soja aus europäischem Anbau verleiht diesem leichten Sommersalat eine fantastische Note, die perfekt zu den saftigen Pfirsichen und den gerösteten Pinienkernen passt.

Zutaten für 2–3 Portionen

Gegrillter Feta-Käse

- 🍴 200 g FeTo, eine vegane Alternative zu Feta Käse (z. B. Taifun)
- 🍴 1 EL Rapsöl (z. B. Die kleine Mühle)
- 🍴 Salz und Pfeffer

Pfirsich-Tomaten-Salat

- 🍴 3 Pfirsiche, reif
- 🍴 150–200 g Kirschtomaten
- 🍴 2–3 EL Pinienkerne (z. B. Naturkraft)
- 🍴 Saft einer ganzen Zitrone
- 🍴 1 EL Olivenöl (z. B. Alce Nero)
- 🍴 2 Teelöffel Salatkräuter (z. B. Sonnentor)
- 🍴 Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. FeTo in Würfel schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne goldig anbraten oder über dem offenen Feuer grillen.
3. Die Pfirsiche in Schnitze schneiden und die Kirschtomaten halbieren.
4. Mit Salatkräutermischung, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Pinienkerne rösten, zum Salat hinzugeben und gut vermischen.

Serviervorschlag

Den gewürzten Pfirsich-Tomaten-Salat auf einem Teller anrichten, den gegrillten Feta darauf platzieren und mit Pinienkernen und frischen Kräutern ausgarnieren.

Viel Spass beim Ausprobieren und Geniessen!



Carmen Baumann
Food Blogger & Coach mit wissenschaftlichem Hintergrund.
Für leckere Rezepte mit interessanten ernährungsphysiologischen und umweltrelevanten Fakten folge mir auf Instagram:
[@thegoodmood.ch](https://www.instagram.com/thegoodmood.ch)

Dieses Rezept wurde in Zusammenarbeit mit REFORMHAUS veröffentlicht. Unser Instagram-Kanal: [@reformhaus.ch](https://www.instagram.com/reformhaus.ch)
Die für das Rezept verwendeten Produkte gib't's im REFORMHAUS. Natürlich findest du dort auch viele weitere feine und gesunde Lebensmittel.

Dieses Eiweiss HÄLT JUNG UND beweglich

Straffe Haut, kräftige Knochen, belastbare Gelenke und starke Muskeln: Kollagen ist der Stoff, der unseren Körper jung und robust hält und als wahrer Jungbrunnen gilt.

Was in Asien und Amerika bereits seit langem bekannt ist, hält nun auch in der Schweiz Einzug: das Eiweiss Kollagen. Es ist mit sechs Prozent unseres Körpergewichts das häufigste Eiweiss im Körper und hält unsere Gewebe zusammen. Die Einnahme von Kollagen kann die körpereigene Kollagensynthese verbessern und so Sehnen, Bänder und Gelenke schützen sowie die Hautstruktur verbessern. Kollagenfasern sind extrem zugfest, dehnen sich kaum und gewährleisten wie eine Rüstung die Festigkeit und Widerstandsfähigkeit der Gewebe.

Natürlicher Verlust

Ab 20 Jahren nimmt die körpereigene Produktion von Kollagen in unserem Körper um etwa ein Prozent pro Jahr ab. Die Rüstung des Körpers verliert an Widerstandsfähigkeit. Weiter führen UV-Strahlen sowie Stress, Übergewicht oder intensiver Sport zu einem schnelleren Abbau von Kollagen. In der Menopause verlieren Frauen nochmals rund 30%

ihres Kollagens. Der Kollagenverlust macht sich aber schon bereits ab Mitte 30 vermehrt bemerkbar: Die Haut verliert an Straffheit und wird trockener, die Sehnen und Bänder büssen an Elastizität ein, in den Gelenken zwickt es.

Was bedeutet dies nun für die Gesundheit? Wird das körpereigene Kollagen schneller verbraucht, als es nachproduziert werden kann, leidet nicht nur die Schönheit in Form von Falten, brüchigen Haaren, Nägeln und schwächer werdendem Bindegewebe. Denn was aussen sichtbar ist, findet auch innen statt: Die Knochen werden spröde, die Sehnen unflexibel, und wie aus dem Nichts beginnen die Gelenke Probleme zu machen. Die Verletzungsanfälligkeit steigt.

Kollagen-Kick gefällig?

Kollagen kommt hauptsächlich in zähen Fleischteilen vor. Früher war Kollagen - beispielsweise durch Knochenbrühe - ein fester Bestandteil unserer Ernährung; heute fehlen Kollagenquellen. Über das Essen nehmen wir deshalb nur etwa drei Gramm des Kollagenhauptbausteins Glycin auf. Um genügend Kollagen zu bilden, benötigt der Körper aber rund 10-12 Gramm davon. Für den Ausgleich des Mangels werden



heute verschiedene Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Die Pulverform ist dabei der Kapselform vorzuziehen, da Kapseln maximal 0,5 Gramm Kollagen aufnehmen können. Um jedoch von den Vorteilen von Kollagen zu profitieren, wird eine Einnahme von mindestens 10 Gramm pro Tag über mehrere Monate hinweg empfohlen.

Die Vorteile von Kollagen

Die Einnahme von Kollagen bringt viele Vorteile mit sich. Einerseits haben Studien gezeigt, dass es auf die Haut-, Haar- und Nagelstruktur einen positiven Einfluss nimmt: Die Haut bleibt straffer und feuchter, Haare und Nägel wachsen schneller und sind stärker. Aber nicht nur bei der Schönheit kann Kollagen unterstützend eingesetzt werden. Als Hauptbestandteil des gesamten Bewegungsapparates kann Kollagen dabei helfen, Sehnen und

Bänder zu schützen und die Gelenke bewegungsfähig zu halten. So konnten erhebliche Schmerzreduktionen im Gelenkbereich sowie Beweglichkeitsverbesserungen nachgewiesen werden. Gepaart mit Krafttraining hilft es zudem Frauen, die nach der Menopause mit abnehmender Knochendichte zu kämpfen haben.

Auch Sportler profitieren von einer schnelleren Regeneration und einem geringeren Verletzungsrisiko mit der täglichen Einnahme von Kollagen.

Fazit

Als einer der Hauptbestandteile unseres Körpers ist es sehr wichtig, das körpereigene Kollagen bereits früh und langfristig zu unterstützen und aufrechtzuerhalten, für die allgemeine Gesundheit wie auch für die Haut und den Bewegungsapparat.



Ballast ablegen UND KÖRPER ENTGIFTEN

Moderne Entgiftungskuren wirken sanft, nebenwirkungsfrei und nachhaltig. Sie basieren alle auf einer strengen Kalorienrestriktion, sind mikronährstoff- und ballaststoffreich und werden mit zwei bis drei Litern Flüssigkeit pro Tag unterstützt. Im Interview erklärt Dr. med. Padia Rasch, welche Massnahmen dazu kombiniert werden können – von speziellen Therapien und Ernährungsformen bis hin zu physikalischen Zusatzanwendungen.

Frau Dr. Rasch, wie kommen Giftstoffe überhaupt in unseren Körper?

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Gift- oder Schadstoffe in unseren Körper gelangen oder sogar vom Körper selbst produziert werden. Tagtäglich nehmen wir über unsere Ernährung Schadstoffe auf: Das können Spritzmittel wie Pestizide oder Fungizide sein und auch pflanzeneigene Schadstoffe, wie zum Beispiel Nitratre. Schwermetalle wie Blei, Quecksilber und sogar Platin, aber auch Zusätze der Industrie (Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker usw.), befinden sich in bestimmten Lebensmitteln. Schadstoffbelastungen

durch Rauchen oder schlechte Luft (Russ, Smog, Lösungsmittel usw.) werden über die Atemluft aufgenommen. Quecksilber finden wir in unseren Amalgam-Zahnplomben. Viele Medikamente müssen in unserer Leber abgebaut werden und können zu giftigen Zwischenprodukten umgewandelt werden. Auch Alkohol ist ein Schadstoff. Der Körper selbst kann sogenannte Toxine produzieren, zum Beispiel Zahn- oder Zahnfleischerkrankungen durch Fäulnis und Gärung im Darm.

Welches sind die häufigsten Erkrankungen, die durch Schadstoffbelastungen oder mangelnde Entgiftungsleistungen unseres Stoffwechsels entstehen können?

Die meisten chronischen Erkrankungen haben mit mangelnden Entgiftungsleistungen und damit zu hohen Schadstoffbelastungen zu tun. Speziell aber auch die Leber und andere Körperorgane sind gefährdet.

Wie sollte man den Körper entgiften?

Entgiftungstherapien sind in der biologischen Heilkunde sehr viel-

Zerlegen, ausleiten, ausscheiden

Die Entgiftungsleistung des Menschen ist abhängig von einer ausreichenden Zufuhr an Mikronährstoffen und Pflanzenstoffen (zum Beispiel sekundäre Pflanzenstoffe, Bitterstoffe und vor allem ausreichend wasserlösliche Ballaststoffe). Um während einer Kur optimal entgiften und regenerieren zu können (Autophagie), braucht es eine kohlenhydrat-/eiweissbilanzierte Ernährung, die kalorienreduziert ist (weniger also 1000 Kalorien pro Tag und viel Flüssigkeit). Gleichzeitig ist die Zufuhr aller essenziellen Amino- und Fettsäuren sowie Mikronähr- und Pflanzenstoffen erforderlich. Dadurch werden die mitochondriale Energiebereitstellung über die Fettverbrennung angekurbelt sowie alle Entgiftungsenzyme und -systeme bereitgestellt. Schadstoffe, die über die Leber und Galle entgiftet werden, werden mit ausreichend wasserlöslichen Ballaststoffen gebunden und tatsächlich ausgeschieden.

fältig. Auch spezielle Ernährungsformen und Diäten oder pflanzliche Präparate, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, schwefelige Aminosäuren und ausgewählte Ballaststoffe werden zur Entgiftung eingesetzt. Sogar physikalische Therapien wie Wärmetherapie, Colonhydrotherapie, Lymphdrainage, Kneippgüsse, Wickel usw. unterstützen die Körperentgiftung. Da das Geschehen im Körper sehr komplex ist, empfehlen wir neben der klassischen kalorien-

reduzierten EPD-Ernährungs- und Stoffwechseltherapie und physikalischen Zusatzanwendungen zusätzlich eine individuell auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Therapie mit Mikro- und Vitalstoffen sowie bestimmten pflanzlichen Inhaltsstoffen.

Wie oft und wie lange sollte man eine Entgiftungskur machen?

Ohne besondere Beschwerden ist eine ein- bis dreiwöchige Entgiftungskur zur Prävention einmal pro Jahr sicher sehr sinnvoll. Liegen bereits Erkrankungen vor, sollte man unter ärztlicher Aufsicht entgiften und gemeinsam festlegen, in welchen Zyklen und wie lange entgiftet werden soll.

Weitere Informationen:
seeblick-berlingen.ch

Interview: Jürgen Kupferschmid



Dr. med. Padia Rasch
Leitende Ärztin im Fachkurhaus Seeblick

Schmerz – VERSTEHEN UND BEHANDELN

Wie funktioniert Schmerz? Welche Arten gibt es? Wie wird mein Schmerz behandelt? Diese und weitere Fragen beantworten Expertinnen und Experten im September an der nationalen Aktionswoche der Rheumaliga Schweiz zum Thema «Schmerz - verstehen und behandeln».

Die kostenlosen Gesundheitstage zum Thema Schmerz der Rheumaliga Schweiz finden vom 12. bis 19. September 2022 in verschiedenen Schweizer Städten wie beispielsweise Bern, Zürich, Neuchâtel und Lugano statt. Dabei sind verschiedene Fachreferate, Bewegungstipps für den Alltag sowie Informationsstände Bestandteile des Programms.

Zeit für individuelle Beratung

Schmerz hat viele Gesichter. Er kann dumpf, stechend, tief oder oberflächlich sein. Es gibt Ruhe-

schmerz und Belastungsschmerz, starken oder nur leichten Schmerz. Er kann immer da sein oder kommen und gehen. Schmerz ist sub-

jektiv und wird somit von jedem Menschen individuell wahrgenommen.

Vor den Vorträgen und während der Pause gibt es verschiedene Informationsstände mit der Möglichkeit einer persönlichen Beratung. Kantonale Rheumaligen, Fachgesellschaften sowie weitere Partnerinnen und Partner stehen Ihnen für Fragen zur Verfügung.

Weitere Informationen sowie alle Programmflyer finden Sie unter rheumaliga.ch.



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



flavovenyl
VENENVITAL®

vegan • glutenfrei • lactosefrei • keine Farbstoffe
keine Konservierungsstoffe

Gut unterwegs

Mit Rosskastanien-Extrakt und Flavonoiden aus der Orange und Zitrone.
Mit natürlichem Vitamin C für die normale Funktion der Blutgefässe.



Zutaten
Citrusflavonoide, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Acerolapulver, Ascorbinsäure (Vitamin C), Orangeneextrakt (80% Hesperidin), Rosskastanienextrakt.
Lactosefrei, glutenfrei, ohne Farbstoffe, ohne Konservierungsstoffe, vegan.

Verzehrsempfehlung
2x täglich 1 Kapsel mit Wasser einnehmen. Die angegebene empfohlene Tagesverzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

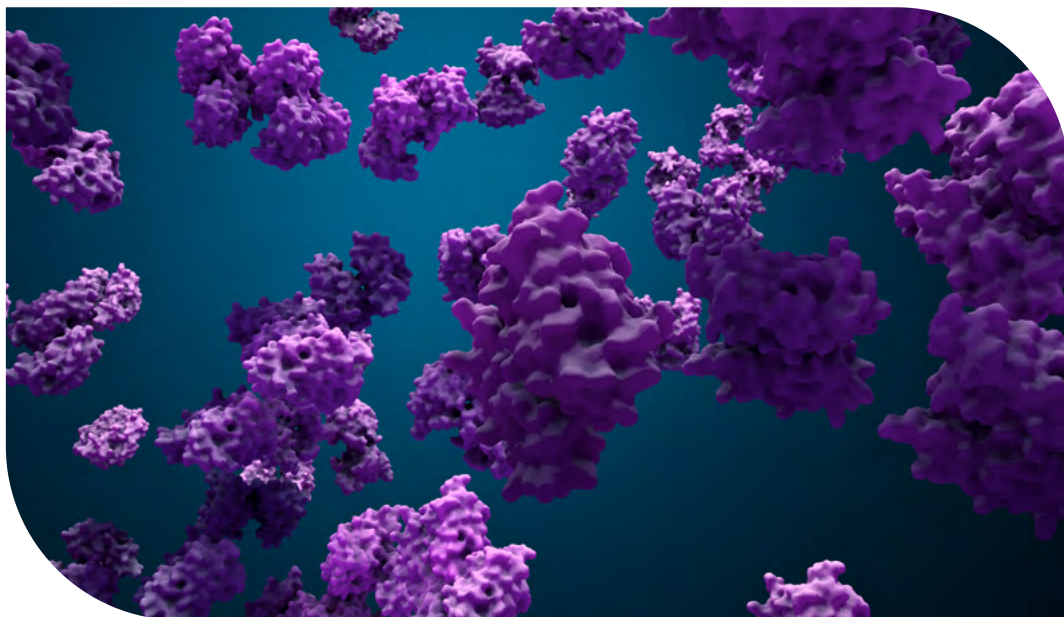
Inhaltsstoffe pro Portion 1 Kapsel
Citrusflavonoide 200 mg
Acerolapulver mit natürl. Vit. C 90 mg
Vitamin C 65 mg (81% NRV)
Hesperidin aus Orangen 32 mg
Rosskastanienextrakt 30 mg

Lehre/Mineralstofftablett: s. Boden
Dicht verschliessen und vor Licht und Wärme geschützt aufbewahren. 30,6 g (1ha2)

Nahrungsergänzungsmittel mit Citrusflavonoiden, natürlichem Vitamin C, für die normale Funktion der Blutgefässe, Hesperidin und Rosskastanienextrakt

steinberg
pharma

Enzyme UND Allergien



In der Schweiz leidet rund jede fünfte Person an einer Allergie. Im Interview erklärt Dr. Thomas Bohner, wie es zu Allergien kommt; und was Betroffene präventiv tun können, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Welches ist die Hauptursache von Allergien?

Heute ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Entstehung aller weit verbreiteten Allergien – zum Beispiel der Pollen- oder der Hausstaubmilbenallergie – im Zusammenhang mit Enzymen stehen. Enzyme sind die Wegbereiter von Allergien und können zusätzlich selbst Allergien auslösen.

Wie funktionieren Enzyme?

Enzyme sind Eiweisse, die im Körper wichtige Funktionen übernehmen. So können sie zum Beispiel Protein-, Kohlenhydrat- und Fettverbindungen im Körper sehr schnell spalten. Weil Enzyme gewisse Prozesse massiv beschleunigen, werden sie heute industriell sehr breit eingesetzt. Enzyme in der Hefe führen zum Beispiel dazu, dass der Bäcker Brotteig weniger lang aufgehen lassen muss, bevor er das Brot in den Ofen schiebt.

Problematisch ist, dass Enzyme heute bei der Herstellung von sehr vielen Produkten zugefügt werden; zum Beispiel Waschmitteln, um Flecken besser zu lösen. Aber auch in fast allen Nahrungsmitteln – wie Wurst, Milchprodukte (Käse), Teigwaren, Backwaren, Bier, Wein oder Süssgetränke – sind sie enthalten.

Weshalb ist das ein Problem?

Die zugesetzten Enzyme verletzen die Schutzbarriere unserer Körperoberflächen, also der Haut und des Darms, und machen diese durchlässiger für körperfremde Stoffe. Sie müssen sich das so vorstellen: In unserer Haut und Darmwand gibt es Eiweisse in den Zwischenräumen der Zellen, die das Eindringen fremder Stoffe verhindern. Enzyme, die in Waschmitteln, Kosmetika und Nahrungsmitteln enthalten sind, lösen diese Eiweisse auf, sodass alle möglichen Enzyme und Fremdstoffe – zum Beispiel von Pollen oder Hausstaubmilbenkot – leicht in den Körper gelangen können. Dort können Enzyme den Mechanismus zur Regelung der Immunantwort ausschalten und zu einer überschiessenden Reaktion des Körpers, also zu einer Aller-

gie führen. Der Körper reagiert mit Hautrötungen, Juckreiz, laufender Nase oder Asthma.

Weshalb treten Allergien bei uns so häufig auf?

Weil Enzyme industriell seit den Fünfzigerjahren bei der Herstellung von vielen Getränken, Nahrung-, Wasch- und Reinigungsmitteln und Kosmetika, in der Textil- und Lederverarbeitung sowie in der Schädlingsbekämpfung eingesetzt werden.

Welche Massnahmen empfehlen Sie Menschen mit Allergien?

Betroffene müssen lernen, sich und ihre Umgebung gut zu beobachten und Auslöser der Allergie möglichst meiden. Wichtig ist, dass sie Flüssigwasch- und Reinigungsmittel ohne Enzyme, Bleichmittel, Farbstoffe und optische Aufheller verwenden und auf Weichspüler verzichten. Zudem empfehle ich die Verwendung von allergendichten Bettüberzügen, um den Kontakt mit enzymhaltigem Hausstaubmilbenkot zu vermeiden. Wer auf Pollenenzyme reagiert, sollte die Haare vor dem Zubettgehen waschen, die Kleidung ausserhalb des Schlafzim-

mers ablegen, die Fenster während der Pollenzeit geschlossen halten, einen Luftreiniger verwenden und möglichst unverarbeitete Lebensmittel konsumieren.

Bei allergischem Asthma sollte man zudem jeden Bissen zwanzigmal kauen, um industriell eingesetzte Enzyme im Mund zu deaktivieren. Süssgetränke, Bier, Wein und Fruchtsäfte sollten nur aus enzymbindenden Gefässen getrunken werden. All diese Tipps sind auch für Menschen wichtig, die an Neurodermitis leiden.

Von sogenannten Prick-Tests zur Abklärung von Allergien rate ich ab: Bei diesen Tests kommt der Körper in Kontakt mit hochkonzentrierten Allergenen. Der Test kann dazu führen, dass eine Allergie erst entsteht.

Wie schnell lässt sich ein Effekt erkennen, wenn man zum Beispiel auf enzymfreie Waschmittel umstellt?

Hierzu muss man wissen, dass es etwa drei bis sieben Tage dauert, bis sich die winzigen, durch enzymhaltige Waschmittel entstandenen Löcher in der Haut schliessen. Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass es mindestens drei Waschgänge braucht, bis die Spuren des «alten» Waschmittels komplett ausgewaschen sind.

Susanna Steimer Miller



Dr. Thomas Bohner
Apotheker und Geschäftsführer von Kalixan

Katheterablation VON Herzrhythmusstörungen

Die Ablationsbehandlung ist eine minimal invasive Prozedur, bei der über einen Katheter Energie an das Herz übertragen wird, um anormales oder erkranktes Gewebe gezielt zu zerstören.

Unter lokaler Anästhesie und tiefer Sedierung («Schlafnarkose») werden über Blutgefässe in der Leistenregion Zugänge platziert und dünne Katheter in das Herz vorgeschoben. Die Katheter ermöglichen die Ableitung elektrischer Signale aus verschiedenen Herzhöhlen (3-D-Mapping) mit einer hohen Präzision. Durch elektrische Stimulation können die Leitungseigenschaften des Herzmuskels charakterisiert und Herzrhythmusstörungen ausgelöst werden. Ist die Herzrhythmusstörung gesichert und lokalisiert, wird eine Ablation durchgeführt.

Eine Ablationsbehandlung kann – in Abhängigkeit von der zugrundeliegenden Rhythmusstörung – eine Effektivität von nahezu 100 Prozent erreichen. Bei bestimmten Herzrhythmusstörungen (AVNRT, Vorhofflattern, AV-Knoten) ist diese Effektivität auch nach Jahren hoch.

Eine Katheter-Ablation dauert nach unserer Erfahrung und mit guter Organisation zwischen 45 und 90 Minuten. Die Eingriffe können auch ambulant durchgeführt werden. Wie bei jedem medizinischen Eingriff sind Komplikationen möglich. Ein sicheres und erprobtes Präventions- und Behandlungsmanagement ist ein wichtiger Bestandteil der verantwortungsbewussten Tätigkeit des Elektrophysiologen. In unserer eigenen Behandlungsdokumentation findet sich eine Gesamtkomplikationsrate von unter einem Prozent – auch für komplexe Prozeduren.

Pulmonalvenenisolation bei Vorhofflimmern

Die Isolation der Lungenvenen existiert seit Ende der Neunzigerjahre. Eine entscheidende Rolle für den Aufschwung dieser Therapie spielte die Entdeckung, dass Extraschläge von versprengten Herzmuskelzellen in den Lungenvenen Vorhofflimmern auslösen können. Die Verödung bzw. Isolierung dieser Zellen verhindert das Wiederauftreten von Vorhofflimmerepisoden. Wir verwenden die Kryo-Ballontechnik als Verfahren für die meisten Ersteingriffe bei der Ab-

lation von Vorhofflimmern.

Vorteile der Kryo-Ballonablation sind:

- Schonendes Verfahren, bei dem nur die Zellen zerstört werden, die für die Auslösung des Vorhofflimmerns relevant sind (wasserreiche Muskelfasern) und das Stütz- und Bindegewebe erhalten bleiben.
- Geringere Wahrscheinlichkeit von körpereigenen Entzündungsreaktionen im Ablationsbereich, die wiederum Vorhofflimmern auslösen können.
- Sicheres Verfahren mit geringer Komplikationsrate und hoher Effektivität.
- Geringe Prozedurzeit (90 Prozent der Prozeduren <60 Minuten) und Röntgenbelastung.
- Gute Reproduzierbarkeit.

Vorhofflimmer-Rezidive nach der Pulmonalvenenisolation sind keine Seltenheit und können durch körpereigene Entzündungsreaktionen bis zu zwölf Wochen nach dem Eingriff ausgelöst werden. Eine erneute invasive Behandlung ist erst bei Rezidiven nach drei Monaten indiziert und sollte dann dringend durchgeführt werden. Die anfängliche Effektivität

von durchschnittlich 70 Prozent (60 bis 85 Prozent) kann damit auf bis zu 90 Prozent gesteigert werden. Die häufigste Ursache für erneutes Vorhofflimmern sind erholte elektrische Leitungen aus den Lungenvenen.

Zusammenfassung

Die Katheterablation ist derzeit die effektivste Therapie für die meisten Herzrhythmusstörungen. Immer mehr wird sie als Primärtherapie vor einer jahrelangen medikamentösen Behandlung empfohlen. Eine Pulmonalvenenisolation ermöglicht eine ursächliche Vorhofflimmertherapie. Der Eingriff ist sehr sicher und effektiv, wenn er von einem erfahrenen Team in einem kontrollierten Umfeld durchgeführt wird. Bei einem eventuellen Rezidiv sollte ein Zweiteingriff fast immer die erste Behandlungsoption sein.

Dr. med. Thomas Zerm, Facharzt für Kardiologie, Schwerpunkt Rhythmologie
Swiss Ablation, im Puls 5,
Giessereistrasse 18, 8005 Zürich
Tel. 044 999 18 88
info@swiss-ablation.com
swiss-ablation.com



Blick in ein elektrophysiologisches Herzkatheterlabor

Fit fürs Wandern

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

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

Wanderstöcke verwenden

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

ten: die Hand wie beim Skistock von unten durch die Schlaufe führen und den Griff umfassen.

Blasen vorbeugen

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

• **Passendes Schuhwerk**

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

• **Geeignete Socken**

Die Socken sollen den Fuss trocken halten und möglichst wenig Reibung mit der Haut erzeugen. Deshalb ist es wichtig, dass sie faltenfrei anliegen.

• **Blasenpflaster oder Tape**

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

Rucksacktragen ohne Rückenschaden

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

Gut geschultert ist halb getragen

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

Maximal 15 Prozent des Körpergewichts

Der gefüllte Rucksack sollte nicht mehr als 10 bis 15 Prozent des

eigenen Körpergewichts wiegen. Diese Regel ist vor allem bei Kindern zu beachten.

Polsterung als Stossdämpfer

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

Die Wanderapotheke gehört in jeden Rucksack

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

Medbase Apotheken

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

www.medbase-apotheken.ch



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»



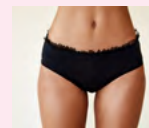
Pharmacode
7806793
7806795

Modell «Ginger»



Pharmacode
7806801
7806802

Modell «Colette»



Pharmacode
7806815
7806820
7806821

Modell «Do Not Enter»



Pharmacode
7806806
7806811

Vertrieb Schweiz

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

PhytoPharma

Man Vital

Nahrungsergänzungsmittel für aktive und lustvolle Männer

80 Kapseln

Pharmacode 7844093

Der, die oder das?



In der deutschen Sprache gibt es bekanntlich männliche, weibliche und sächliche Begriffe. Warum ist das eigentlich so? Und weshalb sieht es in anderen Sprachen ganz anders aus?

Bei einer gemütlichen Jassrunde wird plötzlich der Krieg in der Ukraine ein Thema. Klar, er beschäftigt uns alle sehr. Und so lässt sich eine Kollegin zu einer spitzen Bemerkung hinreissen: «Der Krieg ist doch eine reine Männersache», sagt sie. Das Wort «Krieg» sei ja auch männlich und nicht weiblich. «Das stimmt», antworte ich, «es heisst tatsächlich ‚der Krieg‘ und nicht ‚die Krieg‘ – leider.» Doch bei genauerer Betrachtung und im Verlauf der aufkommenden Diskussion wird die Sache dann doch etwas kompliziert. Man kann nämlich gar nicht sagen, dass alles Böse männlich und alles Gute weiblich daherkommt. «Bekanntlich ist auch ‚der Frieden‘ männlich», sage ich und merke, dass ich jetzt in einen Verteidigungs- und Angriffsmodus gewechselt habe. Ich weise die Kollegin darauf hin, dass es offenbar ganz viele negativ

besetzte Begriffe gibt, die weiblich sind. So zum Beispiel die Gier, die Eifersucht, die Habsucht, die Täuschung – um nur ein paar wenige zu nennen. Die Kollegin kontert und meint, es gäbe auch noch viele männliche Begriffe, die negativ besetzt seien. So zum Beispiel der Streit, der Hass, der Mord oder der Raub. So geht die Diskussion weiter. Wir finden offenbar ebenso viele weibliche wie männliche Begriffe, die gut oder böse sein können. Der Wettkampf endet schliesslich unentschieden; und wir alle stellen uns die Frage: «Weshalb sind eigentlich bestimmte Begriffe männlich, andere weiblich und wieder andere sächlich?»

Andere Sprachen - anderes Empfinden
Schliesslich beginnen wir, Männlichkeit und Weiblichkeit in anderen Sprachen zu untersuchen. Dabei stellen wir fest, dass es wenig

Übereinstimmungen zum Deutschen gibt. So sind zum Beispiel im Italienischen der Krieg («la guerra»), aber auch der Friede («la pace») weiblich. Das finde ich fair: Wenn der Krieg schon einem Geschlecht zugewiesen wird, soll doch auch der Friede dem gleichen Geschlecht angehören. Im Französischen ist es übrigens genauso («la guerre», «la paix»), ebenfalls im Spanischen («la guerra», «la paz»). Und wir suchen weiter. Spannend: Wir finden Begriffe, die in mehreren Sprachen dem gleichen Geschlecht zugewiesen sind. Bei ganz vielen Begriffen sind sich aber die vier Sprachen bezüglich Männlichkeit und Weiblichkeit gar nicht einig. Das Fazit: Offenbar ist die Welt männlich und weiblich – es gibt im Männlichen ebenso viel Gutes und Böses wie im Weiblichen. Vielleicht, weil letztlich Männer wie Frauen genauso



microlife
A partner for people. For life.



Blutdruckmessgerät mit Schlaganfallrisiko-Erkennung

Microlife Blutdruckmessgerät BP B3 AFIB* erkennt Vorhofflimmern bei der Blutdruckmessung zu Hause.

- Erkennung von Vorhofflimmern zur Schlaganfallprävention
- Automatische 3-fach Messung mit 1 Klick
- Verwendung eines ausgezeichneten Algorithmus
- Höchster Tragekomfort mit Softmanschette während der Messung
- 5 Jahre Garantie inkl. einer Gratiskontrolle



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

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

Egli AG Import und Vertrieb | Im Langhag 11 | CH-8307 Effretikon | www.microlife.ch

30

30 YEARS
DERMATOLOGICAL
UV PROTECTION
SINCE 1992



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

Dermatologischer Sonnenschutz
OHNE Kompromisse



Hohe Verträglichkeit

Ultrasun verzichtet auf: Künstliche Duftstoffe, Mineralöle, Silikone, PEG- / PPG-Emulgatoren, irritierende oder hormonaktive Filter, Aluminium-Verbindungen und zusätzliche Konservierungsmittel.



Leicht
Angenehm
leichtes Hautgefühl



Erhältlich
in Apotheken
und Drogerien



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.

Kollagen – der Schlüssel, um in Bewegung zu bleiben



- Starker Nährstoffkomplex für die Gelenkgesundheit
- Mit Kurkuma, Glucosamin und Chondroitin
- Honig-Zitronen-Geschmack

YOU ARE
COLLAMIN
Switzerland

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern
Vertrieb: Natural Power Distribution AG, Volketswil, naturalpower.ch

Innovative Nahrungsergänzung aus Luzern

gut wie böse sein können, vermute ich. Aber halt! Da gibt es noch die englische Sprache. Sie kennt weder männlich noch weiblich und auch kein sächlich. Es heisst zum Beispiel «the man» (der Mann), «the women» (die Frau) und «the child» (das Kind). In englischsprachigen Gegenden kommen somit Diskussionen über das Geschlecht von Gut und Böse gar nicht erst auf. Wie schön. So bleibt den Menschen in diesen Regionen auch das sogenannte «Gendern» - das geschlechtergerechte Formulieren - erspart. Darüber wird bekanntlich seit einiger Zeit heftig diskutiert und auch gestritten. Die einen wenden diesbezüglich moderne Schreibformen konsequent an, andere wehren sich mit Händen und Füssen dagegen.

Geschlechtergerecht formulieren

Genderfreundliche Schreibweise bedeutet, Menschen mit all ihren Unterschieden auch in der Sprache sichtbar zu machen. Sollen Frauen und Männer angesprochen werden, so müssen - gemäss Verfechtern der genderfreundlichen Schreibweise - beide explizit genannt werden. Frauen und Männer sollen so gleichwertig und symmetrisch in der Sprache präsent sein.

Nehmen wir an, zwei Schulklassen machen mit ihren Lehrern einen Ausflug nach Bern ins Parlament. Wie sollen wir das jetzt beschreiben? Etwa so: «Die Schülerinnen und Schüler besuchten zusammen mit ihren Lehrerinnen und Lehrern die Parlamentarierinnen und Parlamentarier. Auf der Tribüne im Bundeshaus sassen viele Zuschauerinnen und Zuschauer.» Wer möchte eine solche Formulierung lesen? Da wird es einem ja fast schwindlig. Allerdings wäre diese Formulierung absolut gendgerecht. Solche Sätze sind aber wirklich fürchterlich - ich lese sie gar nicht gerne. Was können wir jetzt tun? Lange Zeit wurde folgende Schreibweise verwendet: Schüler/innen und Lehrer/innen besuchten die Parlamentarier/innen. Das scheint aber heut-



zutage nicht mehr konform. Man sagt, dass die Frauen damit nur als Anhängsel erwähnt würden. Seit einiger Zeit werden verschiedene neue Schreibweisen benutzt: Schüler*innen, Lehrer:innen, Parlamentarier_innen oder auch ZuschauerInnen. Tja ... man kann darüber streiten. Wie so vieles ist auch das wohl Ansichtssache. Eine gute Idee wäre meines Erachtens folgendes: «Die Schulkinder besuchten zusammen mit ihren Lehrkräften die Mitglieder des Parlaments. Auf der Tribüne befand sich eine grosse Zuhörerschaft.» Es gibt für viele Begriffe Ausweichmöglichkeiten, die grundsätzlich geschlechtsneutral sind. Zum Beispiel «die Mitarbeitenden» statt «Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter», «die Leiterschaft» statt die «Leiterinnen und Leiter», «das Publikum» statt «die Zuhörerinnen und Zuhörer».

Gleichbehandlung

Auch für mich ist schon lange klar, dass Männer und Frauen gleichberechtigt sein müssen. Das war leider in unserer Kultur jahrhundertlang nicht der Fall. Unsere Gesellschaft ist (oder war) grundsätzlich patriarchalisch aufgebaut. Offiziell hatten die Männer das Sagen. Das hat sich zum Glück verändert - wenn auch noch nicht in allen Belangen. So verdienen Frauen vielerorts für die gleiche Arbeit immer noch weniger als Männer. Das finde ich absolut nicht in Ordnung. Doch können wir das Problem denn mit einer genderspezifischen Spra-

che lösen? Wohl kaum! Letztlich soll es doch darum gehen, dass die Männer die Frauen akzeptieren und umgekehrt. Männer und Frauen sollten meines Erachtens nicht gleich, aber unbedingt gleichberechtigt sein!

Albin Rohrer



ZINTONA

Vergessen Sie Kotztüten

ZINTONA – das einzige rein pflanzliche Naturheilmittel mit Ingwer gegen Reisekrankheit, Übelkeit und Magenbeschwerden. Nachweislich beste Wirkung und Verträglichkeit, bestätigt durch mehr als 20 klinische Studien.

Neue Indikation

Nach Absprache mit dem Arzt auch gegen Schwangerschaftserbrechen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



www.chrisana.ch

BEI SCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN

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

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



BON 3.-

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

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

Gutmenscholivenhain

«Die Menschen sind böse ... doch der Mensch ist von Natur aus gut.»

Dies schrieb Jean-Jacques Rousseau, der grosse Genfer Philosoph. Seine These lautet, vereinfacht zusammengefasst, dass in unserem Kern das Gute steckt, wir jedoch durch unsere Lebensart in der Gesellschaft selbstsüchtig und missgünstig handeln. Natürlich bezog er diese Aussage auf seine Zeit, die zweite Hälfte des 18. Jahrhunderts. Schauen wir auf die gegenwärtige Welt, so scheint sich nicht viel geändert zu haben. Doch vielleicht sollten wir für einmal den Blick nicht allzu sehr in die Weite richten. Wie sieht es denn in der näheren Umgebung aus? Finden wir hier nicht hauptsächlich gute Menschen? Unsere Familie, unsere Freunde? Auch unter unseren Bekannten, Kollegen und anderen, mit denen wir zu tun haben? Natürlich gibt es Meinungsverschiedenheiten, manchmal sogar ernste Konflikte. Aber wie viele wirklich «böse» Menschen finden wir in unserem Umfeld?

Ein Freund von mir, der bedingungslos an das Gute im Menschen glaubt - obwohl er bei der

Polizei ist! -, hat im Veltlin Land gepachtet und hundert Olivenbäume gepflanzt. Nebenbei bemerkt: Es ist nicht gesagt, dass diese Bäume so weit nördlich gedeihen und auf die Länge überleben. Er glaubt offenbar auch an das Gute in der Natur.

Jedem Baum hat er den Namen eines guten Menschen gegeben, den er in seinem Leben gekannt hat; die Plantage nennt er «Olivenhain der Gerechten». Damit nicht genug. Er hat für jeden Baum ein kleines Schild angefertigt und darauf angebracht; auf dieser Plakette steht der von Hand eingravierte Name derjenigen Person, welcher der Baum gewidmet ist.

Eine grossartige Idee, finde ich. Und sie hat mich dazu inspiriert, es ihm gleich zu tun. Nicht Bäume zu pflanzen, dazu fehlt mir die Möglichkeit, aber wenigstens einmal eine Liste zu erstellen der guten Menschen, die mein inzwischen bald sieben Jahrzehnte dauerndes Leben bereichert haben. Ich bin

auf weit über hundert gekommen! Und ich ergänze die Liste laufend mit den neuen Begegnungen.

Würde ich die «Bösen» aufschreiben, ich meine die echt schlechten, in ihrem Kern verdorbenen, abgrundtief bösen Menschen, auf wie viele käme ich wohl? Einen, zwei, keinen? Ich weiss es nicht, ich will es gar nicht wissen. Nur die Guten zählen.



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

Zweithaar UND Haarersatz IN RIESIGER AUSWAHL

Seit 30 Jahren sind die Zweithaar-spezialisten der «Perückeria» als Kompetenzzentrum für Haare bestens bekannt.

Speziell geschulte Fachkräfte garantieren, 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 im zentral gelegenen (mitten im Stras-



senkreuz der Städte Bern - Zürich - Luzern - Basel), rollstuhlgängigen Showroom 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

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

Zertifiziertes Qualitäts-Managementssystem ISO 9001:2008

x-fach gegen Schmerzen ✓

Flam-x Dolo forte Lotio 2%



Mehr erfahren auf
www.flam-x.ch

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

*infolge traumatischer Ereignisse
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar