

SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929



**MIT VITALSTOFFEN ZUR
WUNSCHFIGUR**

Gürtelrose verstehen: Ursachen, Symptome, Prävention

Obwohl fast jede dritte Person einmal im Leben an einer Gürtelrose erkrankt, wird diese oft unterschätzt. Die Krankheit macht sich in Form eines schmerzhaften Hautausschlags bemerkbar und kann schwerwiegende Komplikationen auslösen, wenn sie nicht rasch behandelt wird. Dr. Alessandro Diana erklärt uns im Interview die Ursachen und Symptome der Gürtelrose und zeigt die möglichen Behandlungs- und Präventionsmassnahmen auf.

Was ist eine Gürtelrose und wodurch wird sie ausgelöst?

Die Gürtelrose ist eine Krankheit, die durch die Reaktivierung des Varizella-Zoster-Virus ausgelöst wird. Dieses Virus ist auch für die Windpocken verantwortlich. Nach einer Windpocken-Erkrankung verbleibt das Virus im Körper, wo es sich in den Nervenganglien einnistet. Jahre später kann das Virus reaktiviert werden, häufig aufgrund einer Schwächung des Immunsystems, und eine Gürtelrose auslösen.

Was sind die typischen Symptome einer Gürtelrose?

Das Hauptsymptom einer Gürtelrose ist ein schmerzhafter Hautausschlag mit gruppierten Bläschen, die für gewöhnlich nur an einer Seite des Körpers oder des Gesichts auftreten. Häufig verspürt man schon vor dem Ausschlag Schmerzen, Juckreiz oder ein Kribbeln im betroffenen Bereich. Weitere Symptome können Fieber, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Lichtempfindlichkeit sein. Bei den ersten Anzeichen von Gürtelrose sollte unbedingt innerhalb von 72 Stunden eine medizinische Fachperson konsultiert werden.



Dr. Alessandro Diana ist Facharzt FMH für Pädiatrie und Infektiologie.

Gibt es Begleiterscheinungen oder Komplikationen, die auftreten können?

Eine mögliche Komplikation ist die postherpetische Neuralgie, die sich durch intensive und lang anhaltende Schmerzen in jenem Bereich, wo der Ausschlag aufgetreten ist, auszeichnet. Die Schmerzen bleiben, auch nachdem der Ausschlag verschwunden ist. Andere Komplikationen können bakterielle Infektionen der Haut oder Sehprobleme sein, falls die Gürtelrose das Gesicht betrifft. In seltenen Fällen kommt es auch zu neurologischen Erkrankungen.

Welche Personengruppen sind besonders gefährdet?

Personen über 50 Jahren sind besonders oft von Gürtelrose betroffen. Das Risiko, an Gürtelrose zu erkranken und auch das Risiko für

Komplikationen steigen mit dem Alter an. Weitere Risikofaktoren sind ein geschwächtes Immunsystem, insbesondere aufgrund von Blutkrebs, festen Tumoren, altersbedingten Krankheiten wie Diabetes oder COPD sowie Behandlungen mit Immunsuppressiva oder einer Chemotherapie.

Wie behandelt man eine Gürtelrose und wann sollte man eine medizinische Fachperson aufsuchen?

Eine Gürtelrose kann mit antiviralen Medikamenten behandelt werden. Diese Medikamente sind besonders effektiv, wenn sie bereits ab den ersten Anzeichen des Hautausschlags verabreicht werden. Weiter können Schmerzmittel und Salben helfen, die Schmerzen zu lindern. Es ist wichtig, sofort nach dem ersten Auftreten der Symptome eine medizinische Fachperson (Hausärztin, Apotheker etc.) aufzusuchen, um eine geeignete Behandlung sicherzustellen und Komplikationen vorzubeugen.

Kann man sich vor Gürtelrose schützen?

Ja, es gibt eine Impfung, die das Risiko, an einer Gürtelrose zu erkranken,

reduziert. In der Schweiz empfehlen das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und die Eidgenössische Kommission für Impffragen (EKIF) Personen ab 65 Jahren eine Impfung gegen Gürtelrose. Sie empfehlen die Impfung zudem für Risikogruppen. Dazu zählen Personen ab 50 Jahren mit aktueller oder erwarteter Immundefizienz sowie Personen ab 18 Jahren mit aktueller oder erwarteter schwerer Immundefizienz.

Haben Sie abschliessend noch weitere Empfehlungen oder zusätzliche Informationen zur Gürtelrose, die Sie den Leserinnen und Lesern mitgeben möchten?

Es ist wichtig, die Öffentlichkeit über die Symptome und Risiken im Zusammenhang mit der Gürtelrose und die Möglichkeiten zur Impfung aufzuklären. Personen mit erhöhtem Risiko, insbesondere Erwachsene ab 65 Jahren, sollten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen, ob sich eine Impfung für sie lohnt. Weiter kann eine rasche medizinische Behandlung kurz nach Auftreten der ersten Symptome die Genesung verbessern und das Risiko von Komplikationen mindern.



Auf sich selbst achtgeben

Ich hoffe, Sie gehören zu den privilegierten Menschen. Nein, es geht mir jetzt nicht um finanziellen Wohlstand oder materielle Güter. Sondern darum, sich wohl in seiner Haut fühlen zu können. Wer das tut, kann sich glücklich schätzen – und ist vielleicht deswegen auch ein wenig zufriedener. Zumindest in dieser Hinsicht. Ich persönlich würde gerne noch ein paar Pfunde verlieren, man muss ja noch Ziele haben. Aber bekanntlich sollte man sich selbst so akzeptieren, wie man ist, und einfach Freude an noch so kleinen Fortschritten haben.

In diesem Zusammenhang von Gewicht und körperlichem Wohlbefinden gibt es jedoch noch einen ganz anderen Faktor: die Gesundheit. Es ist wohl klar, dass Übergewicht nicht gesund ist. Die Liste an durch Übergewicht verursachten Beschwerden ist so unschön wie lang. Sie reicht von A wie Arthrose bis Z wie Zeugungsunfähigkeit aufgrund von Fruchtbarkeitsproblemen. Dazu gehören auch lebensbedrohliche Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Schwäche oder ein erhöhtes Krebsrisiko.

Nun befasst sich diese Ausgabe der «Schweizer Hausapotheke» vertieft mit dem Themenbereich Abnehmen und Gesundheit. «Im Jahr 2022 waren 31% der Schweizer Wohnbevölkerung ab 15 Jahren übergewichtig und 12% adipös», sagt etwa Frau Dr. med. Dietlind Greifnieder im «Blickpunkt». Sie verweist in diesem Schwerpunktthema unter anderem auf die Wichtigkeit von proteinreicher Ernährung, körperlicher Aktivität oder regelmässigen Mahlzeiten. Andere Artikel dieser Ausgabe bieten Ihnen wertvolle Informationen zu Themen wie Eisenmangel, Zuckerstoffwechsel, Nährstoffe in allen Formen oder auch über Nahrungsergänzung mit Präparaten wie Proteinpulver sowie Omega-3-Fettsäuren und schliesslich auch über Verdauungsbeschwerden.

Wir wünschen Ihnen bei dieser Lektüre wertvolle Rückschlüsse für Ihr Wohlbefinden. Das wichtigste Fazit bleibt jedoch immer: sich selbst zu akzeptieren. Egal, was Spiegel und Waage sagen. Und sich so letztlich auch zu achten. Geben Sie auf sich acht!

Martin Mäder, Redaktionsleiter

Vita Protein Body Shape

Genussvoll zur Wunschfigur. Ein erhöhtes Gewicht kann Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigen. Die gute Nachricht: Mit den richtigen Vitalstoffen und kleinen Alltagsänderungen lässt sich viel erreichen. Los geht's!



- ⊕ Gewichtsverlust
- ⊕ Blutzuckerspiegel
- ⊕ Erhaltung Muskelmasse

Gewichtsmanagement

22 g Protein + 11 g Nahrungsfasern (Fibre) / Portion



Weitere Informationen: vitahealthcare.ch
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Hergestellt in der Schweiz 

Besser leben.

**Vita** Health Care
BY DOETSCH GRETHER



CH25NNG00009_03/2025

Ericka Backoff
kommt aus Mexiko und
lebt mit einer chronischen
Erkrankung

Veränderungen vorantreiben Engagement für unsere Gesellschaft

Seit mehr als einem Jahrhundert engagieren wir uns für die Unterstützung von Menschen mit chronischen Erkrankungen.

Unser Fokus liegt auf einem ganzheitlichen Ansatz zur Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden. Durch Prävention, Innovation und ökologische Nachhaltigkeit tragen wir zu einer Förderung der Lebensqualität bei.

Weitere Informationen: [novonordisk.ch](https://www.novonordisk.ch)

INHALT

06 Blickpunkt

Mit Vitalstoffen und Training zu Wunschfigur und Idealgewicht

09 Hämorrhoiden

Die Gewebepolster am Anus haben eine wichtige Aufgabe

11 Nährstoffe

Proteine, Kohlenhydrate, Vitamine & Co. sind lebensnotwendig

14 Zucker

Wenn ein Teufelskreis zu Heisshungerattacken führt

22 Proteine

Der Tagesbedarf variiert je nach Alter und Lebenssituation

23 Erweiterte Chakren

Etwa im Gesicht oder den Fusssohlen gibt es neue Energiezentren

24 Impressum

30 Verdauung

Bei Beschwerden reichen oft Hausmittel – aber nicht immer

35 Gürtelrose

Die häufigste und belastendste Folge ist die postherpetische Neuralgie

36 Gelenke und Rücken

Mit der richtigen Therapie lassen sich Beschwerden spürbar lindern

38 Glaukom

Die zweithäufigste Ursache für Blindheit beginnt oft unbemerkt

42 PFAS

Von strengeren Gesetzen und eigenen Wegen zur Reduktion der Belastungen

45 Resilienz

Gelassenheit lässt sich antrainieren und bewusst fördern

46 Unterstützung

Wilhelm-Schulthess-Stiftung versorgt Bedürftige mit orthopädischer Hilfe

50 Reiki

Wie Kinder, Tiere und Pflanzen von der Lebensenergie profitieren

52 Aneurysma

Eine erweiterte Hauptschlagader kann gefährlich werden

54 Rätsel

55 «Mental Load»

Wie mentale Überlastung entsteht und was dagegen zu tun ist

Gedruckt auf chlorfreiem Papier.

parodentosan® Spüllösung

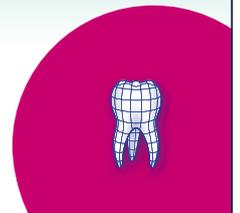
Antiseptikum für die Mundhygiene

- Chlorhexidin und pflanzliche Bestandteile
- Abschwellend bei Zahnfleischentzündungen
- Antimikrobielle Wirkung gegen Bakterien und Pilze

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Zu-Inh.: Tentan AG, 4452 Itingen, www.parodentosan.ch

parodentosan®

Gesund im Mund



«Mit Vitalstoffen zur Wunschfigur»

Ein stabiles Normalgewicht ist entscheidend für die Gesundheit, da es das Risiko für Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme senkt. Dennoch sind etwa 31 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz übergewichtig, was oft auf ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel zurückzuführen ist. Dr. med. Dietlind Greifnieder vom Adipositaszentrum am Kantonsspital St. Gallen erklärt, dass schon kleine Veränderungen viel bewirken können.

Frau Dr. Greifnieder, warum ist ein stabiles Normalgewicht wichtig für die Gesundheit?

Übergewicht erhöht das Risiko für chronische Krankheiten wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und sogar bestimmte Krebsarten. Es belastet auch Gelenke und Muskeln, was zu eingeschränkter Mobilität führen kann. Ein gesundes Gewicht fördert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die psychische Gesundheit, da es das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität steigert.

Sind viele Erwachsene in der Schweiz übergewichtig?

Im Jahr 2022 waren 31% der Schweizer Wohnbevölkerung ab 15 Jahren übergewichtig und 12% adipös. Hauptursachen dafür sind die veränderten Essgewohnheiten, eine zunehmend sitzende Lebensweise und weniger körperliche Aktivität.

Sollte man sich proteinreicher ernähren?

Proteine fördern das Sättigungsgefühl und verhindern Heisshungerattacken, da sie langsamer verdaut werden. Der Körper benötigt mehr Energie, um Proteine zu verstoffwechseln, wodurch der Kalorienverbrauch gesteigert wird. Proteine spielen eine zentrale Rolle beim Erhalt und Aufbau von Muskelmasse, was besonders während einer Diät wichtig ist. Gute Proteinquellen sind Eier, Quark, Hülsenfrüchte, Tofu und mageres Fleisch.

Welche Rolle spielen Nahrungsfasern beim Abnehmen?

Nahrungsfasern, auch Ballaststoffe genannt, unterstützen das Abnehmen, indem sie das Sättigungsgefühl verlängern und die Verdauung regulieren. Lösliche Fasern wie Guarfasern aus der Guarbohne und Glucomannan aus der Konjakwurzel verlangsamen die Magenentleerung, was den Heisshunger reduziert.



Gut 50% der Erwachsenen sind mindestens übergewichtig. Um Abzunehmen oder das Wunschgewicht zu bewahren, helfen nebst dem Zuckerverzicht etwa auch regelmässige Mahlzeiten. Oder auch sättigende Nahrungsergänzungsmittel.

Gleichzeitig fördern sie die Produktion von Sättigungshormonen, was das Hungergefühl reduziert und die Kalorienaufnahme senkt.

«In Kombination mit Proteinen entfalten Nahrungsfasern eine besonders effektive Wirkung, da beide zusammen die Kalorienaufnahme begrenzen.»

Wie lässt sich ein Muskelabbau während einer Diät verhindern?

Bei einer Gewichtsreduktion besteht das Risiko, neben Fett auch übermässig Muskel-

masse zu verlieren. Um dem entgegenzuwirken, sollte die Ernährung ausreichend Proteine enthalten, da diese den Muskelerhalt fördern. Regelmässiges Krafttraining unterstützt den Muskelerhalt ebenfalls und regt den Stoffwechsel an. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder gezielte Trainingsprogramme sind ideal.

Haben stark verarbeitete Lebensmittel einen Effekt auf das Gewicht?

Stark verarbeitete Lebensmittel (Ultra-Processed Food) enthalten oft viel Zucker, Salz und ungesunde Fette, jedoch wenige Nährstoffe. Sie führen zu einer überhöhten Kalorien-



Zum Abnehmen ist ein Kaloriendefizit von 200-300 kcal je Tag erforderlich, das eingespart werden muss. Training erhöht zwar den Grundumsatz, also die benötigte Energiemenge bei Ruhe, ersetzt aber nicht dieses Defizit.

aufnahme, ohne den Körper ausreichend mit essenziellen Mikronährstoffen zu versorgen. Langfristig begünstigen sie die Entstehung von Übergewicht und Mangelerscheinungen. Es ist daher ratsam, auf natürliche, unverarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Vollkornprodukte und mageres Fleisch zu setzen.

Warum sind regelmässige Mahlzeiten wichtig?

Regelmässige Mahlzeiten stabilisieren den Blutzuckerspiegel und verhindern Heisschungerattacken, die oft zu ungesunden Essentscheidungen führen. Sie helfen dem Körper, den Energiebedarf gleichmässig zu decken, und erleichtern es, eine ausgewogene Er-

nährung einzuhalten. Drei Hauptmahlzeiten und (je nach Bedarf zwei kleine Zwischenmahlzeiten) sind ein guter Ansatz.

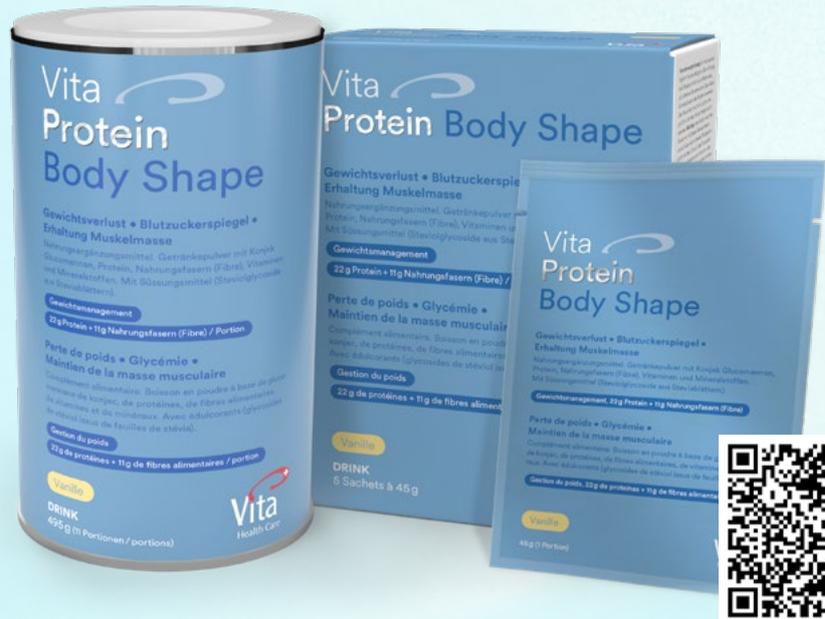
Was sagen Sie zu sättigenden Nahrungsergänzungsmitteln in Pulverform mit Protein und Nahrungsfasern, wie etwa dem neuen «Vita Protein Body Shape» von Vita Health Care? Was kann ein solcher Drink bewirken?

Drinks wie dieser «Vita Protein Body Shape» sind eine praktische Lösung, um Mahlzeiten zu ergänzen. Die Kombination aus Proteinen, Nahrungsfasern (Fibre, Ballaststoffe) und Mikronährstoffen wie Chrom stillt den Hunger nachhaltig und stabilisiert gleichzeitig den Blutzuckerspiegel. Dies hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern auch der Gewichtserhaltung. Ein solcher Drink kann flexibel in den Alltag integriert werden als Ergänzung zu einer Hauptmahlzeit.

Warum ist die Kombination von Proteinen und Nahrungsfasern so effektiv?

Proteine und Nahrungsfasern ergänzen sich ideal: Proteine sättigen langanhaltend und fördern den Muskelaufbau, während Nahrungsfasern das Verdauungssystem unterstützen. Zusammen sorgen sie dafür, dass die Kalorienaufnahme reduziert wird, ohne dass das Sättigungsgefühl leidet. Darum ist es wichtig, dass man sich bei einem solchen Produkt wie dem «Vita Protein Body Shape» über den Sättigungseffekt informiert. Bei diesem Drink sind übrigens pro Portion 22 g Protein und 11 g Nahrungsfasern enthalten, damit hat er einen guten Sättigungseffekt. ➤➤

Eine protein- und ballaststoffreiche Ernährung mit Mikronährstoffen wie Chrom hilft, das Sättigungsgefühl zu fördern, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und Heisschunger zu vermeiden. Ergänzt durch regelmässiges Krafttraining kann so der Muskelabbau während einer Diät verhindert werden. Kleine Änderungen im Alltag, wie mehr Bewegung und bewusste Portionskontrolle, erzielen grosse Wirkung. Der «Vita Protein Body Shape» kann dies optimal unterstützen, indem er als Mahlzeitenergänzung dient und gleichzeitig Sättigung und Blutzuckerregulation fördert.



«Vita Protein Body Shape» ist in Apotheken und Drogerien erhältlich. Oder hier online (QR Code scannen).

Hilft genügend Schlaf beim Abnehmen?

Schlafmangel beeinträchtigt die Hormonalbalance und erhöht den Appetit, insbesondere auf zucker- und fettreiche Lebensmittel. Zudem senkt er die Insulinsensitivität, was das Risiko für eine Gewichtszunahme erhöht. Ausreichender Schlaf (7 bis 8 Stunden pro Nacht) unterstützt die Regeneration und fördert die Gewichtsabnahme.

Mit welchen Alltagstipps kann ich Gewicht zu verlieren?

Zu den effektivsten Strategien gehören mehr Bewegung (mindestens 7000, besser 10000 Schritte täglich) kombiniert mit Kraftübungen (2- bis 3-mal pro Woche). Kleinere Teller verwenden, um die Portionsgrößen zu reduzieren, und ausreichend Wasser trinken. Eine bewusste Lebensmittelauswahl und die Vermeidung stark verarbeiteter Produkte (Ultra-Processed Food) sind ebenfalls entscheidend. Auch Stressbewältigungsmethoden wie Yoga oder Meditation können helfen.

Welche kleinen Veränderungen im Alltag können grosse Wirkung erzielen?

Schon kleine Anpassungen wie regelmäßige Bewegung und Kraftübungen, der Verzicht auf gezuckerte Getränke, kleinere Teller und die Ergänzung von Mahlzeiten wie mit dem «Vita Protein Body Shape» können grosse Unterschiede machen. Genügend Schlaf und Stressreduzierung runden den Ansatz ab und sorgen für langfristigen Erfolg. Viel Spass bei der Umsetzung - los geht's!

In Zusammenarbeit mit Vita Health Care



Dr. med. Dietlind Greifnieder

ist Oberärztin mbF im Adipositaszentrum Kantonsspital St. Gallen. Sie ist Fachärztin FMH Innere Medizin und verfügt über Diplome in Ernährungsmedizin sowie in Prävention und Anti-Aging. Zudem absolvierte sie Zusatzausbildungen in Orthomolekularer Medizin (Vitalstoffe).



Vitalstoffreich zu essen heisst, diverse Lebensmittel im Sinne einer ausgewogenen Ernährung zu kombinieren. Dazu gehören nebst Obst und Gemüse auch Nüsse, Samen, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte, Fisch und Milchprodukte.

Vitalstoffe in der Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit einer ausreichenden Nährstoffversorgung ist für die Gesundheit wichtig. Analog dieser Zufuhr etwa von Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen spielen auch die Vitalstoffe eine zentrale Rolle. Sie sind essenziell für zahlreiche Körperfunktionen und tragen zur Stärkung des Immunsystems, zur Zellregeneration und zur allgemeinen Vitalität bei. Konkret umfassen die Nährstoffe alle für den Körper wichtigen Stoffe, inklusive Energiequellen (Kohlenhydrate, Fette, Proteine), während Vitalstoffe nur lebensnotwendige Nährstoffe ausmachen, die nicht vom Körper selbst hergestellt werden können. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Kurz gesagt: Alle Vitalstoffe sind Nährstoffe, aber nicht alle Nährstoffe sind Vitalstoffe.

Eine vitalstoffreiche Ernährung setzt sich aus einer Vielzahl gesunder Lebensmittel zusammen. Wer auf eine ausgewogene Ernährung achtet und verschiedene Lebensmittel kombiniert, kann sich optimal mit Vitalstoffen versorgen. So liefern Obst und Gemüse wichtige Vitamine und Antioxidantien. Nüsse und Samen versorgen

ihreits den Körper mit gesunden Fetten und Spurenelementen. Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte bieten wertvolle Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiss, während Fisch, gewisse Öle, Milchprodukte und Eier essenzielle Nährstoffe für die Knochengesundheit und den Stoffwechsel enthalten.

Bedeutend sind die Vitalstoffe für die Orthomolekulare Medizin. Ihr Ziel ist es, Ungleichgewichte oder Mängel im Körper durch gezielte Zufuhr von Vitalstoffen auszugleichen und so Krankheiten vorzubeugen oder deren Verlauf positiv zu beeinflussen. Dies wird mit einer gezielten und in höheren Dosierungen erfolgenden Versorgung erreicht. Dazu können zum Beispiel essenzielle Aminosäuren gehören, sie sind direkt am Zellaufbau beteiligt. Oder auch Vitamine zur Unterstützung des Immunsystems sowie hochdosiertes Magnesium zur Muskelentspannung. Somit geht die Orthomolekulare Medizin über die Ernährung hinaus.

Martin Mäder

«HÄMORRHOIDEN HABEN EINE WICHTIGE AUFGABE»

Schmerzende Hämorrhoiden sind nicht nur unangenehm, sie können auch ernste Folgen haben. Es ist wichtig, darüber zu sprechen; die «Schweizer Hausapotheke» tat dies mit Dr. med. Martin Pelle von der Clinique DELC.

Herr Dr. Pelle, den Begriff Hämorrhoiden scheint jeder zu kennen: Doch wovon sprechen wir hier eigentlich?

Zuerst möchte ich ein weit verbreitetes Missverständnis ausräumen: Hämorrhoiden hat jeder gesunde Mensch. Wenn also jemand sagt, dass er «Hämorrhoiden» habe, dann spricht er mit grösster Wahrscheinlichkeit von einer entsprechenden Beeinträchtigung oder gar Erkrankung. Nun zu Ihrer Frage: Hämorrhoiden bilden grundsätzlich eine normale anatomische Struktur von gefässreichen und somit gut durchbluteten Gewebepolstern aus Bindegewebe, die eine wichtige Aufgabe erfüllen.

Und wie lautet diese Aufgabe?

Hämorrhoiden sind für die Funktion der Feinkontinenz verantwortlich. Das heisst, sie bilden einen luft- und wasserdichten Abschluss im Anus. Hier geht es um ein exakt abgestimmtes Zusammenspiel der Schliessmuskulatur, welche um die Stuhl-Kontinenz besorgt ist und den Stuhl aufhält, mit dem Hämorrhoidalpolster, welches als bindegewebige Struktur um die Feinkontinenz bemüht ist.

Was geschieht, wenn Hämorrhoiden Probleme machen?

Spricht jemand davon, «Hämorrhoiden zu haben», sind meist diese Gewebepolster, die den Anus abdichten sollen, angeschwollen oder gar verletzt. Etwa durch harten Stuhlgang und Verstopfung, wenn beim Stuhlgang übermässig stark gepresst wurde. Im Bemühen, den Stuhl nach aussen zu bringen, wurde die Blutzufuhr abgedrückt, wobei die Arterien, bedingt durch den entstehend hohen Blutdruck, übermässig stark Blut in die Hämorrhoiden pumpen und diese anschwellen lassen. Dies wird noch verstärkt, weil die Venen wegen des blockierten harten Stuhls ihrerseits auch komprimiert sind und das Blut nicht mehr abfliesst.

Dann beginnt alles bei der Stuhlkonsistenz.

Ja, eine Verstopfung führt dazu, dass ich beim Stuhlgang stark drücke. Besser wäre es, dafür zu sorgen, dass man gar nicht so pressen muss. Wichtig ist, dass die Muskulatur entspannt ist, damit der Stuhl ohne Nachdruck austritt. Somit ist ein eher weicher Stuhl im Hinblick auf Hämorrhoiden ideal.



Hämorrhoiden haben wir alle. Machen diese aber Probleme, ist dies sehr häufig mindestens unangenehm.

Welche Symptome deuten darauf hin, dass eine Erkrankung vorliegt?

Wir sprechen von sogenannten Leitsymptomen. Fast alle Erkrankungen in diesem Bereich können diese Symptome haben. Oft bemerken Patient*innen Blut am Toilettenpapier, dass es brennt beim Stuhlgang, dass es davor nässt, oder im Bereich des Afters immer ein bisschen feucht ist. Das Blut am Papier rührt davon, dass der Hautüberzug infolge der Schwellung ausgedünnt ist und sich dort eher eine Verletzung einstellt. Oder man fühlt knotige Vergrösserungen. Dabei sollte man eigentlich nichts fühlen, denn wir sprechen hier vom Übergang von der Schleimhaut beim Mastdarm zu normaler Haut.

Was kann ich selbst tun?

Nun, Probleme der Hämorrhoiden entstehen häufig durch falsche Lebensgewohnheiten. Darum müssen die Patient*innen ihr Verhalten verändern. Es muss die Ernährung umgestellt, gegen Übergewicht vorgegangen und oft Stress abgebaut werden. Zentral ist zudem, mehr zu trinken und den Aufbau einer gesunden Darmflora zu fördern. Manchmal braucht es auch eine Stärkung der Beckenbodenmuskulatur mit Physiotherapie.

Und wann sollte man in die Arztpraxis?

Es gibt vier Schweregrade medizinischer Pro-

bleme mit Hämorrhoiden: In der ersten Stufe geht es um leichte Vergrösserungen und es gibt auch kaum Schmerzen. Auf der Stufe vier hingegen ist es ein grösseres Problem, wenn Hämorrhoiden herausdrücken und quasi umgestülpt sind. Ein Arzt oder eine Ärztin sollte sich dies anschauen. Ein beissender Schmerz während oder kurz nach dem Stuhlgang könnte ein Schleimhauteinriss sein, was auch konsultiert werden sollte. Und wenn Blut auf dem Stuhl aufliegt, stammt es oft aus einer höheren Darmregion. Es könnte um eine Entzündung, einen blutenden Polypen oder einen Tumor gehen, was abzuklären ist.

Interview: Martin Mäder

Clinique DELC
Marktgassee 17, 2502 Biel
Tel. 032 325 44 33
praxis@delc.ch - www.delc.ch
Biel - Grenchen - Burgdorf - Murten

Dr. med. Martin Pelle

ist seit 1. Januar 2024 Leitender Chirurg und Phlebologe in der Clinique DELC AG in Biel und in Grenchen.



STROPHANTHUS – VOM PFEILGIFT ZUM HEILMITTEL

Als Strophanthus wird eine Gruppe lianenartiger Sträucher aus den tropischen Wäldern Afrikas und Asiens bezeichnet. Sie gehören zur Familie der Hundsgiftgewächse, wo sie eine eigene Pflanzengattung bilden.

Die exotischen Blüten mit ihren gedrehten Kronblättern verhalten den Pflanzen zum Namen: «strophos» (gedrehter Faden), «anthos» (Blüte). Nach der Blüte entwickeln sich schotenartige Früchte, die in der Samenreife aufspringen und Samen mit Flughärchen freigeben. Die Samen enthalten das giftige Glykosid Strophanthin in hoher Konzentration. Etwa in der traditionellen Medizin Ghanas in Westafrika wurde Strophanthus bei Krankheiten mit Entzündungssymptomen eingesetzt, aber auch zur Behandlung von Schlangenbissen.



Die Blüten entwickeln sich zu schotenartigen Früchten, deren Samen ein Gift enthalten, das medizinisch genutzt werden kann.

Die Hauptanwendung lag jedoch in der Jagd: Aus zerstoßenen Samen, gemischt mit Speichel, entstand eine Paste, die man mehrere Stunden an der Sonne trocknete und danach als Pfeilgift verwendete. Damit getroffene Kleintiere brachen innert Sekunden tot zusammen. Das Fleisch konnte problemlos konsumiert werden, nur die Partie um die Eintrittsstelle des Pfeils wurde weggeschnitten.

Pfeilgift gegen Eroberer

Solche Giftpfeile wurden während der Kolonisation auch zur Verteidigung gegen die weissen Eroberer verwendet, was dazu führte, dass in den britischen Kolonien Strophanthus verboten wurde. Allerdings hielten sich die Einheimischen nicht daran, sondern kultivierten die Pflanzen an unzugänglichen Stellen weiter.

Nebst Menschen nutzt auch die Mähnenratte dieses Gift. Das afrikanische Nagetier – eine scheinbar leichte Beute – kaut die Rinde des Pfeilgiftstrauches Acokan-

thera und imprägniert damit spezielle Haare unter seiner Mähne. Das Gift von Acokanthera ist eng mit Strophanthin verwandt. Hunde, die Mähnenratten angreifen, tragen schwere Vergiftungen davon und sterben nicht selten an Herzversagen.

Heilung nach Zufall

Der schottische Afrikaforscher David Livingston wurde auf einer seiner Expeditionen vom Botaniker John Kirk begleitet. Eines Abends nahm dieser unabsichtlich eine kleine Dosis Strophanthus ein. Verblüfft bemerkte er, dass das bittere Pulver seine von einer fiebrigen Krankheit ausgelösten Herzbeschwerden zum Verschwinden brachte, und er am nächsten Tag wieder gesund war.

Mit Livingston kam Strophanthus in der Mitte des 19. Jahrhunderts nach Europa, wo der britische Arzt und Pharmakologe Thomas

Richard Fraser das herzwirksame Glykosid isolierte. Schon bald war Strophanthin die Standardtherapie bei Herzinsuffizienz, bei Angina pectoris und zur Behandlung von Herzinfarkten. Die Tinktur unterstützt die Herzleistung und wurde bei funktionellen Herzbeschwerden eingenommen.

Strophanthuspräparate wurden so populär, dass man sie als «Milch alter Menschen» bezeichnete. Im Vergleich zu Digitalis liess sich Strophanthin viel besser dosieren, da es sich nicht im Körper anreichert. Doch mit dem Aufkommen moderner Herzbehandlungen geriet Strophanthin langsam in Vergessenheit. Heute wird Strophanthus nur noch in homöopathischer Form eingesetzt.

Gut für den Stoffwechsel

Nachdem in der Forschung entdeckt worden war, dass der menschliche Organismus bei

Stress in der Nebenniere und im Hirn Strophanthin als blutdrucksteuerndes Hormon bildet, wurde der Pflanze neue Beachtung zuteil. Versuche an Mäusen haben gezeigt, dass Strophanthin die Zahl der seneszenten Zellen reduziert. Dies sind gealterte Zellen, die sich nicht weiter teilen, aber stoffwechselaktiv bleiben und dabei schädigende und entzündungsfördernde Substanzen freisetzen.

Strophanthin verbessert den Stoffwechsel und dadurch auch die körperliche Fitness, was in der Krebstherapie hilfreich sein kann. Zudem ist klinisch gut belegt, dass Strophanthin Störungen der Sauerstoffaufnahme und -verwertung erfolgreich behebt. Auch haben neue Forschungen gezeigt, dass es eine ausserordentlich starke antivirale Wirkung aufweist. Man darf gespannt sein, welche Heilkräfte diese vielseitige Heilpflanze künftig noch offenbart.

WAS SIND NÄHRSTOFFE?

Essen bedeutet Leben. Einige Menschen essen mehrmals täglich, andere nur einmal. Unabhängig von der Häufigkeit und der Art der Mahlzeiten haben wir alle etwas gemeinsam: Wir essen, um unseren Körper mit Nährstoffen zu versorgen.

Immer mehr Menschen befassen sich vertieft mit ihrer Ernährung. So ist zwar häufig einiges an Wissen vorhanden, aber dennoch fehlen teilweise die Grundlagenkenntnisse. Dies etwa über Nährstoffe, die in unserem Körper lebenswichtige Funktionen erfüllen. Das ist der Auftakt einer Artikelreihe zu den Nährstoffen.

Je besser wir mit Nährstoffen versorgt sind, desto besser funktionieren die biochemischen Abläufe in unserem Körper. Bei der Beschreibung und Einordnung der Nährstoffe unterscheiden wir in essenzielle, nicht-essenzielle und semi-essenzielle Nährstoffe:

- Essenzielle Nährstoffe - sie kann unser Körper nicht selbst herstellen.
- Nicht-essenzielle Nährstoffe - sie kann unser Körper selbst herstellen.
- Semi-essenzielle Nährstoffe - sie sind nor-

malerweise nicht essenziell, werden aber in Situationen wie Stress, Krankheit oder Schwangerschaft essenziell.

Ferner wird ebenfalls in Makro- und Mikronährstoffe unterschieden:

Makronährstoffe im Überblick **Fette**

Beispielsweise enthalten in: Nüssen, Milchprodukten wie Butter, Rahm und Mascarpone sowie in fettem Fleisch oder Fisch. Fette bestehen aus Fettsäuren, bei denen in gesättigte und ungesättigte Fettsäuren unterteilt wird. Gesättigte Fettsäuren haben in ihrer chemischen Struktur keine Doppelbindungen innerhalb ihrer Kohlenstoffketten. Bei mindestens einer Doppelbindung spricht man von ungesättigten Fettsäuren. Bei diesen wird noch zwischen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterteilt.

- Die bekannteste gesättigte Fettsäure ist die Stearinsäure (E 570). Sie ist in Sheabutter, Kokosöl, Kakaobutter und Haselnüssen enthalten und wird als Zusatzstoff in der Lebensmittelindustrie verwendet.
- Die bekannteste einfach ungesättigte Fettsäure ist die Ölsäure. Sie ist in Oliven-, Erdnuss- sowie Rapsöl besonders reichhaltig enthalten.
- Ein Beispiel einer mehrfach ungesättigten Fettsäure ist die Linolensäure. Sie kommt zum Beispiel in Lein-, Walnuss- und Traubenkernöl vor.

Im Alltag sollte man besonders auf die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren achten. Schätzungen zufolge haben bis zu 90 Prozent unserer Bevölkerung ein Defizit an Omega-3-Fettsäuren. Dies auch deshalb, weil unsere Nahrungsmittel immer mehr Omega-6-Fettsäuren enthalten. ▶▶

Zuverlässiger und giftfreier Zeckenschutz?



Homöopathie hilft Ihrem Haustier.

Fragen Sie Ihren Tierarzt, Ihre Apotheke oder Drogerie.

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

Bekannte Omega-3-Fettsäuren sind die Alpha-Linolensäure (ALA), die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA). Diese gibt es reichlich etwa in Algenöl, Fischöl, Wildlachs, Leinöl und Chiasamen. Reich an Omega-6-Fettsäuren sind beispielsweise Erdnuss-, Distel- und Sonnenblumenöl. Die Omega-6-Fettsäuren sind ungesättigte Fettsäuren und Vorstufen für Prostaglandine. Diese spielen eine entscheidende Rolle bei Entzündungsreaktionen im Körper. Daher sollten Omega-6-Fettsäuren nur mit Mass aufgenommen werden.

Ein ideales Omega-6/3-Verhältnis liegt bei <4:1. Obwohl ein ungünstiges Verhältnis dieser beiden Fettsäure-Gruppen in unserem Körper zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungsprozessen und Zellschäden führen kann, erreicht die Mehrheit unserer Gesellschaft diesen Wert bei Weitem nicht.

Proteine

Proteine, umgangssprachlich Eiweiss, kommen beispielsweise vor in Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukten und Hülsenfrüchten. Sie baut unser Körper aus verschiedenen Aminosäuren zusammen: die Aminosäuren werden ver-

kettet und als kleinste Baueinheit für jede Zelle in unserem Körper genutzt. Bekannte Vertreter von Proteinen sind zum Beispiel die Hormone oder die Immunzellen für unsere Abwehrkraft gegenüber Krankheitserregern. Der benötigte Tagesbedarf an Proteinen variiert je nach Alter, Aktivitätslevel und weiteren individuellen Faktoren. Eine gute Faustregel lautet: 1,5g Proteine pro kg Körpergewicht pro Tag.

Kohlenhydrate

Beispielsweise enthalten in: Reis, Kartoffeln, Getreide, Brot, Zucker und Honig. Die kleinsten Baueinheiten der Kohlenhydrate nennen sich Monosaccharide. Diese werden als «nicht weiter auftrennbare Grundeinheiten» von Kohlenhydraten oder auch als Einfachzucker bezeichnet. Beispiele für Einfachzucker sind Glukose, Galaktose oder Fruktose. Diese sind reichlich in Zucker, Fruchtsäften, Croissants oder Süssigkeiten wie Schokolade, Gummibären oder Kuchen enthalten.

Wenn zwei Monosaccharide verknüpft werden, entsteht ein Disaccharid (Zweifachzucker). Bekannte Disaccharide sind die Laktose (in tierischen Milchprodukten enthalten) und unser Haushaltszucker (Saccharose).

Aus drei bis zehn Monosacchariden entstehen sogenannte Oligosaccharide. Sind es mehr als zehn, entstehen Polysaccharide. Je länger diese Monosaccharid-Kette ist, desto mehr Zeit brauchen unsere Verdauungsenzyme, diese Ketten zu zerstückeln. Unsere Zellen bevorzugen Monosaccharide als primäre Energiequelle. Je länger nun die Verdauungsenzyme mit der Kette zu tun haben, desto länger dauert es, bis diese Energie zur Verfügung steht. Dennoch ist dies gesünder, weil so der Blutzuckeranstieg stabiler ausfällt.

Daher sind Lebensmittel, welche Polysaccharide enthalten, jenen mit Monosacchariden und Oligosacchariden vorzuziehen. Beispiele für Polysaccharide sind Stärke, Pektin und Cellulose. Sie sind reichlich in Naturreis, Kartoffeln oder Vollkorngetreide enthalten, somit sollten Sie diese Lebensmittel regelmässig in Ihrem Speiseplan einplanen.

Mikronährstoffe im Überblick

Mineralstoffe

Mineralstoffe beziehungsweise Mineralien kann der Körper nicht selbst herstellen und sind über die Nahrung aufzunehmen. Hier wird zwischen Mengenelementen und Spurenelementen unterschieden: Mengenelemente benötigt unser Körper in grösseren Mengen als Spurenelemente. Dazu zählen beispielsweise Magnesium, Calcium und Kalium. Spurenelemente ihrerseits benötigt unser Körper nur in kleinen Mengen. Bekannte Beispiele sind: Zink, Selen, Eisen, Kupfer und Mangan.

Vitamine

Ebenfalls Vitamine müssen wir über die Nahrung zu uns nehmen. Sie übernehmen beim Stoffwechsel wichtige Funktionen, und sind an vielen biochemischen Vorgängen beteiligt. Eingeteilt werden sie anhand ihrer Löslichkeit: entweder sind sie wasserlöslich oder fettlöslich. Uns hilft es im Alltag zu wissen, welche Vitamine fettlöslich sind, da diese idealerweise bei der Einnahme mit Fett kombiniert werden, um die Aufnahme in den Körper zu unterstützen. Vitamin A, Vitamin E, Vitamin K und Vitamin D sind fettlöslich. Beispiele für wasserlösliche Vitamine sind B-Vitamine wie Riboflavin, Folsäure und Cobalamin, sowie Vitamin C.

Lorena Bornacin



Je besser wir mit Nährstoffen versorgt sind, desto besser funktionieren unsere biochemischen Abläufe. Stoffe, die wir nicht selbst herstellen können, müssen wir eigens einnehmen – sie werden als essenziell bezeichnet.

Eine ausführlichere Version dieses Textes und weitere spannende Beiträge von Lorena Bornacin finden Sie auf unserem Gesundheitsblog.



MEHR ENERGIE

DANK OPTIMALER EISENVERSORGUNG

Eisenmangel entwickelt sich oft schleichend und bleibt lange unbemerkt. Erst wenn Symptome wie Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsprobleme auftreten, wird vielen bewusst, dass ihrem Körper dieses essenzielle Spurenelement fehlt.

Eisen ist ein lebenswichtiger Nährstoff, den wir über die Nahrung aufnehmen müssen. Mit etwa 60 mg pro kg Körpergewicht zählt es zu den Spurenelementen und ist an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Eine der zentralen Aufgaben von Eisen ist die Bildung von Hämoglobin - dem roten Blutfarbstoff, der Sauerstoff im Körper transportiert. Es sorgt dafür, dass Sauerstoff von der Lunge ins Gewebe gelangt und in den Muskeln gespeichert wird. Darüber hinaus spielt Eisen eine Schlüsselrolle für das Immunsystem und die Gehirnfunktion.

Tipps bei Eisenmangel?

Frühzeitige Anzeichen erkennen: Müdigkeit, Blässe, Konzentrationsprobleme oder brüchige Nägel? Das könnten Hinweise auf einen Eisenmangel sein. Eine medizinische Blutuntersuchung bringt Klarheit.

Eisen clever kombinieren:

Pflanzliches Eisen wird vom Körper besser aufgenommen, wenn es mit Vitamin-C-haltigen Lebensmitteln wie Paprika, Zitrusfrüchten oder Beeren kombiniert wird.

Hemmstoffe vermeiden:

Kaffee, Schwarztee und Milchprodukte können die Eisenaufnahme blockieren. Besser mit einem Abstand von mindestens einer Stunde zu eisenreichen Mahlzeiten konsumieren.



Die Brennnessel ist eine stark eisenhaltige Pflanze und wird als natürliches Mittel gegen Eisenmangel häufig empfohlen.

Eisenbedarf und pflanzliche Ernährung

Vegetarier und Veganer haben ein höheres Risiko für Eisenmangel, da der Körper pflanzliches Eisen schlechter verwertet als tierisches. Das Bewusstsein für eine ausreichende Eisenzufuhr ohne Fleisch ist noch immer gering. In der Schweiz sind rund zehn Prozent der Bevölkerung von Eisenmangel betroffen.

Wer seinen Eisenhaushalt über pflanzliche Lebensmittel decken möchte, sollte auf eine bewusste Ernährung achten. Besonders empfehlenswert sind Hülsenfrüch-

te, Getreideprodukte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte sowie eisenhaltiges Obst und Gemüse. Um die Aufnahme von Eisen zu verbessern, sollte die Ernährung mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln ergänzt werden, da Vitamin C die Eisenaufnahme fördert. Gleichzeitig ist es ratsam, Kaffee und Schwarztee mit Mass zu geniessen, da diese die Eisenaufnahme hemmen können.

Sanfte Eisentherapie

Die Eisenpräparate von NUTREXIN enthalten gut verwertbare Eisensalze, verschiedene eisenhaltige Pflanzen sowie natürliche Hilfs-

und Nebenstoffe. Dank eines speziellen Fermentationsverfahrens kann der Körper die enthaltenen Nährstoffe besonders gut erkennen und aufnehmen. Die Bioverfügbarkeit ist somit optimal.

Für alle, die keine Kapseln mögen, ist das Eisen Power Flüssigkonzentrat eine ideale Alternative. Es überzeugt durch seinen angenehm fruchtigen Geschmack und wird besonders geschätzt. Zusätzlich ist NUTREXIN Eisen Power reich an Vitamin B12 und Folsäure - ein wertvoller Vorteil für Schwangere und Stillende.

Vital und voller Energie.
Deine optimale Eisenversorgung.

NUTREXIN
www.nutrexin.ch

NUTREXIN
Plant trees.
NUTREXIN Save lives.

VOM TEUFELSKREIS **DES ÜBERGEWICHTS**

In der Schweiz ist fast die Hälfte der Bevölkerung übergewichtig oder adipös. Eine Hauptursache dafür ist der hohe Zuckerkonsum. Doch für das Übergewicht ist der Zucker nicht allein verantwortlich, sondern auch ein Teufelskreis aus Blutzuckerschwankungen, Insulinausschüttungen, Energiemangel und Heisshungerattacken.

Wie das Bundesamt für Statistik (BFS) im November 2024 mitgeteilt hatte, waren im Jahr 2022 in der Schweiz 31% der Schweizer Wohnbevölkerung ab 15 Jahren übergewichtig und 12% adipös. Diese Zahlen stammen zwar aus der sogenannten Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) des Jahres 2022, doch gerade Adipositas (BMI von 30 und höher) nahm in den vergangenen Jahren stark zu. So galten vor 30 Jahren lediglich rund 5% als adipös, beim Übergewicht ist der Bevölkerungsanteil stabiler.

Noch klarer stieg in der Schweiz der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch von Zucker an: Lag der Zuckerkonsum im Jahr 1850 noch unter 10 Gramm pro Tag, sind es heute über 100 Gramm. Zum Vergleich: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt beispielsweise eine maximale Tagesaufnahme von 25 Gramm. Der aktuelle Zuckerkonsum entspricht also über 25 Würfelzucker täglich. Das geschieht eventuell sogar unbewusst, weil Zucker in verarbeiteten Lebensmitteln häufig versteckt konsumiert wird.

Wie Hunger entsteht

Zucker trägt nicht nur direkt zum Übergewicht bei, sondern er fördert auch Heisshungerattacken. Es entsteht ein eigentlicher Teufelskreis aus dem stetigen Zuckerkonsum und einer Zunahme an Gewicht. Konkret wird das Hungergefühl durch ein komplexes Zusammenspiel von Hormonen und zentralnervösen Steuermechanismen reguliert. Wichtige Akteure sind Ghrelin, das den Hunger stimuliert, sowie Leptin und GLP-1, die das Sättigungsgefühl fördern. Zudem spielen sensorische Reize wie Gerüche und Geschmack eine Rolle bei der Verstärkung des Hungersignals.

Besonders problematisch ist hier der Einfluss von Blutzuckerschwankungen. Nach dem Verzehr zuckerhaltiger Lebensmittel steigt der Blutzucker rapide an, was eine verstärkte Ausschüttung von Insulin auslöst. Dieses Hormon sorgt dafür, dass die Glukose aus dem Blut in die Zellen transportiert wird – oft jedoch so effektiv, dass der Blutzucker danach stark absinkt. Dieser abrupte Abfall führt zu einem Energiemangelgefühl und löst erneuten Hunger aus. Dadurch entsteht ein



Eine weitere süsse Verführung. Ob aber auch der Konsum dieses Zuckers wieder in eine Heisshungerattacke mündet?

Teufelskreis: Man konsumiert erneut zuckerhaltige Lebensmittel, um das Hungergefühl zu stillen, und startet damit den Zyklus von vorn.

Den Blutzucker regulieren

Es gibt diverse Möglichkeiten und Stoffe, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren und so diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Zu diesen Stoffen, etwa auf pflanzlicher Basis, gehört zum Beispiel Zimt. Dieser enthält Cinnamaldehyd, das die Insulinsensitivität verbessert und die Zuckeraufnahme in die Zellen erleichtert. Und dann reguliert Berberin, ein Alkaloid aus der Berberitze, den Blutzucker durch Hemmung der Glukoseproduktion in der Leber. Und die Bittermelone besitzt insulinähnliche Verbindungen, die die Glukoseaufnahme in den Zellen steigern und den Zuckerstoffwechsel positiv beeinflussen können.

Ferner enthält Bockshornklee lösliche Ballaststoffe, welche die Zuckeraufnahme im Darm verlangsamen und so Blutzuckerspitzen reduzieren. Zusätzlich kann die Pflanze *Gymnema sylvestre* die Zuckeraufnahme im Darm blockieren. Zudem zeigt sich, dass Alpha-Liponsäure, ein starkes Antioxidans, die Aufnahme von Glukose in Muskelzellen fördert und oxidativen Stress reduziert, der oft mit Diabetes in Verbindung gebracht wird. Hilfreich kann ebenfalls die Weisse Maulbeere (*Morus alba*) sein, aus ihren Blättern lässt sich 1-Deoxynojirimycin (1-DNJ) gewinnen. Dieser Stoff blockiert im Darm Enzyme, die Kohlenhydrate in Zucker umwandeln. So wird die Aufnahme von Glukose verringert, und Blutzuckerspitzen sowie allfällige Heisshungerattacken nach dem Essen bleiben aus.

Martin Mäder



Alpinamed



Lust auf stabilen
Blutzucker?



Vor dem Essen 1 Kapsel
einnehmen

Mit Chrom für einen stabilen Blutzuckerspiegel

www.alpinamed.ch

HAUTFREUNDLICHER SCHUTZ BEI BLASENSCHWÄCHE

Blasenschwäche betrifft viele Frauen und kann den Alltag beeinflussen. MoliCare® lady Pads bieten eine sichere und diskrete Lösung. Dank verschiedener Saugstärken und hautfreundlicher Materialien sorgen sie für optimalen Schutz und ein angenehmes Tragegefühl.

Beim Lachen, Husten oder Sport kann es zu ungewolltem Urinverlust kommen. Diese sogenannte Belastungs- oder Stressinkontinenz ist häufig. Neben hormonellen Veränderungen nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren können auch andere Faktoren wie Bindegewebschwäche oder eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur eine Rolle spielen.

Um dem Urinverlust sicher zu begegnen, bieten MoliCare® lady Pads einen zuverlässigen Schutz, der speziell auf die Bedürfnisse von Frauen abgestimmt ist. Dank neuester Technologie und hautfreundlicher Materialien wird damit Inkontinenz diskret und sicher gemeistert.

Anatomisch geformt

Die Einlagen der MoliCare® lady Pads wurden speziell für die weibliche Anatomie konzipiert. Die anatomische Passform gewährleistet einen bequemen Sitz, während die leistungsstarke MoliCare SkinGuard® Saugkörper-Technologie Feuchtigkeit effizient aufnimmt und speichert.

Diese Einlagen lassen sich wie Monatshygieneprodukte diskret in die Unterwäsche einkleben. Dank angenehmer Materialien und einer schnellen Flüssigkeitsaufnahme bieten sie ein sicheres Gefühl in jeder Situation.

Verschiedene Saugstärken

Jede Frau hat bei Blasenschwäche individuelle Bedürfnisse. Darum ist es wichtig, bei der Produktwahl das individuelle Ausmass zu



Die für die weibliche Anatomie geformten MoliCare® lady Pads schaffen Vertrauen und bieten Sicherheit.

berücksichtigen. Leichte Tropfenverluste erfordern eine geringere Saugkraft als der Verlust grösserer Mengen. MoliCare® lady Pads gibt es in unterschiedlichen Saugstärken. Eine Skala in Tropfenform auf den Verpackungen hilft bei der Entscheidung. Je nach Anzahl der Tropfen kann der mehrlagige Saugkörper eines Pads entsprechend viel Flüssigkeit aufnehmen:

- 0,5 Tropfen bei einer noch ganz leichten Blasenschwäche, bei gelegentlichen Tropfenverlusten etwa durch Niesen oder Lachen.
- 1,5, 2 und 3 Tropfen bei leichter Blasenschwäche.

- 4,5 Tropfen bei einer leichten bis mittleren Blasenschwäche, wenn grössere Mengen verloren gehen.

Noch mehr Saugstärke, hier reicht die Tropfenskala bis zu 5 und 7 Tropfen, bieten MoliCare® lady Pants. Diese entsprechen der Form normaler Unterwäsche und nehmen Flüssigkeit besonders schnell

auf. Sie sind darum für Frauen mit einer mittleren Blasenschwäche die mehr Sicherheit und Schutz auch in aktiven Lebenssituationen wie beim Sport benötigen. Während die Pads in die Unterwäsche einzukleben sind, können die Pants statt Unterwäsche angezogen werden. Mit dieser breiten Auswahl kann jede Frau genau das Produkt wählen, das ihren individuellen Bedürfnissen entspricht. Bei Unsicherheiten kann man sich in der Apotheke beraten lassen.

Hautfreundlich und geruchlos

Neben der hohen Saugkraft bieten MoliCare® lady Pads und Pants einen zusätzlichen Schutz gegen Hautirritationen. So sind die hautfreundlichen Produkte dermatologisch getestet und weisen einen hautneutralen pH-Wert von 5,5 auf.

Die pH-hautneutrale Auflage hilft, den Säureschutzmantel der Haut zu erhalten und Irritationen zu

vermeiden. Gleichzeitig sorgt ein spezieller Geruchsschutz für ein frisches Gefühl den ganzen Tag. Die atmungsaktiven Materialien unterstützen zudem ein angenehmes Hautklima.

Diskretion und Sicherheit

Ein weiteres wichtiges Merkmal ist der diskrete und sichere Sitz der MoliCare® lady Pads. Dank eines breiten Klebestreifens bleiben sie sicher in der Unterwäsche fixiert und verrutschen nicht. Dies sorgt für ein sicheres Gefühl, ohne dass die dünnen Einlagen spürbar sind oder auftragen.

MoliCare® lady Pads bieten Frauen die Freiheit, ihr Leben unbeschwert zu geniessen. Dabei sorgt die effiziente Saugkraft für ein trockenes Tragegefühl. Ob im Beruf, beim Sport oder in der Freizeit – die innovativen Einlagen verleihen Sicherheit und bieten Diskretion. So steht einem aktiven Lebensstil nichts im Weg.

HARTMANN



Helps. Cares. Protects.

Die neue MoliCare® Generation: Erleben Sie den Unterschied.

**Jetzt
testen!**

- + Sicherer
- + Trockener
- + Diskreter



www.molicare.ch

NATURHEILKUNDE-BERUFE: SCHNUPPERTAG IN LUZERN

Die Heilpraktikerschule Luzern lädt am Samstag, den 17. Mai 2025, ein, verschiedene Naturheilkunde-Berufe kennenzulernen: An der Gratisveranstaltung gibt es 18 Kurzreferate, 19 Schnupperkurse und einen Methodenbummel.

Der Beruf, der Job: Viele fühlen sich im Hamsterrad gefangen. Andere sehen sich durch KI bedroht. Wieder andere möchten lieber Menschen helfen, als vor dem PC zu sitzen. Oder Ordnung in die Ausgabe zu bringen. Oder was immer.

Als Zweitberuf, sogar mit eidgenössischem Diplom und Bundesbeiträgen, bieten sich die Naturheilkunde-Berufe an. Alle lassen sich in Teilzeit erlernen und ausüben, und: machen Freude. Hamsterrad? KI? Kaum. Und vor allem: Es geht um Menschen, sie stehen im Zentrum. Sinn, Zukunft und Selbstbestimmung, das ist die Naturheilkunde.

Im Mai veranstaltet die Heilpraktikerschule Luzern einen umfassenden Infoanlass: Der «Grosse Schnuppertag» ist wirklich gross, er findet deswegen nur alle anderthalb Jahre statt. Selbst wer sich nur halberzig für einen neuen Beruf interessiert: Informieren Sie sich, kommen Sie an den «Grossen Schnuppertag» vom Samstag, den 17. Mai.

In 18 Kurzreferaten zu je 20 Minuten sowie 19 Schnupperkursen

von je einer Stunde werden nahezu alle Methoden der Naturheilkunde behandelt: von Akupunktur über medizinische Massage bis Shiatsu und viele mehr. Schulleiter Hein Zalokar zeigt die Wege zu diesen Traumberufen auf, ebenso zu Bundesbeiträgen und den eidgenössischen Abschlüssen. Und auf dem Methodenbummel kommt man ins Gespräch: mit Therapeut*innen, Dozent*innen, Student*innen sowie anderen Interessent*innen. Und ebenso mit Müttern, Vätern - Leute wie Du und ich.

Details und Gratis-Tagespass: www.heilpraktikerschule.ch

Heilpraktikerschule Luzern
Luzernerstrasse 26c
6030 Ebikon
+41 41 418 20 10
info@heilpraktikerschule.ch



Auch die klassische Massage lässt sich gleich ausprobieren. Im Wechsel und unter Anleitung geht es an den Rücken. Foto: Maya Jörg

BLASENENTZÜNDUNG – TYPISCH FRAU?

Jede zweite Frau leidet in ihrem Leben mindestens einmal an einer Blaseninfektion. FEMANNOSE® N hilft - rasch und ohne Antibiotika.

Blasenentzündungen zählen zu den häufigsten Infektionen der Harnwege. Frauen erkranken deutlich häufiger als Männer - der Grund dafür liegt in der Anatomie. Während die männliche Harnröhre weiter vom Darmausgang entfernt ist, beträgt der Abstand bei Frauen nur drei bis vier Zentimeter. Dadurch können Darmbakterien leichter in die Blase gelangen und dort Infektionen verursachen. Insbesondere junge und sexuell aktive Frauen sind oft betroffen.

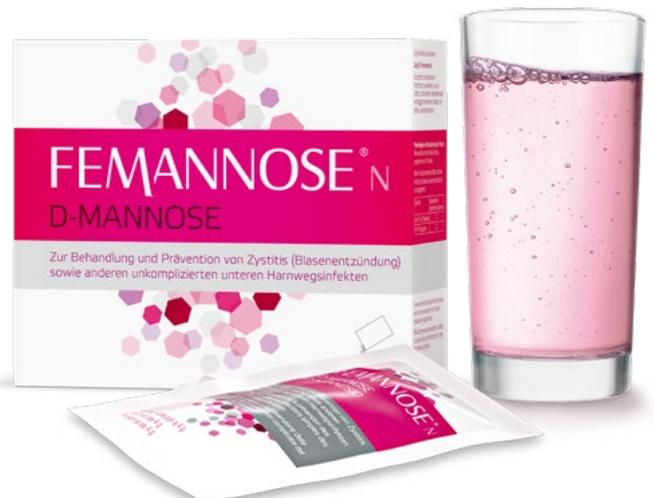
D-MANNOSE wirkt besonders gut
Bestimmte Stoffe haben sich als besonders wirksam bei der Behandlung von akuten Blasenentzündungen bewährt. Der natürliche Inhaltsstoff D-Mannose kommt in kleinen Mengen auch im menschlichen

Körper vor - diese Substanz ist dem Körper also nicht fremd. Sie wirkt in grösseren Mengen deshalb so gut, weil sie die entzündungsverursachenden Bakterien effektiv daran hindert, an der Blasenwand anzudocken. Dadurch werden die Bakterien inaktiviert und mit dem Urin ausgeschwemmt.

FEMANNOSE® N - ohne Antibiotika
Für betroffene Frauen gibt es eine wirksame Therapie ohne Antibiotika - FEMANNOSE® N. FEMANNOSE® N eignet sich für die Akutbehandlung einer Blasenentzündung und tief dosiert auch zur Vorbeugung. Bei ersten Anzeichen kann direkt mit der Einnahme gestartet werden, um eine Ausbreitung der Infektion zu verhindern. FEMANNOSE® N wirkt rasch in der Blase und hat einen sehr guten Geschmack. Das Medizinprodukt ist ausserdem vegan, glutenfrei, laktosefrei und damit auch sehr gut verträglich.

Neu: im Mund lösliche Sticks
Die FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose sind das ideale Produkt für unterwegs, auf Reisen oder im

beruflichen Alltag. Die DIRECT-STICKS lösen sich ohne Zufuhr von Flüssigkeit direkt und rasch im Mund auf, sind sehr gut verträglich und haben einen fruchtigen Geschmack.



FEMANNOSE® N - zur Akutbehandlung und Prävention von Harnwegsinfekten.

Medizinprodukt CE 0426, erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch

LIEBEVOLLE PFLEGE ZU HAUSE

Seit über 100 Jahren setzt sich die Diakonie Bethanien für eine liebevolle und fachkundige Betreuung von Menschen ein. Unter ihrem Dach bieten die Schwesterngesellschaften Spitex PHS und Spitex Parta ein umfassendes Angebot an ambulanter Pflege und Betreuung.

Ob professionelle Spitex-Dienstleistungen oder gezielte Unterstützung für pflegende Angehörige – hier stehen die Menschen im Mittelpunkt! Besonders geschätzt wird unser Konzept der persönlichen Betreuung: Kleine Teams, konstante Betreuungspersonen und ausschliesslich erfahrenes Fachpersonal sorgen für mehr Vertrauen und Sicherheit. Wir legen grossen Wert darauf, dass unsere Klientinnen und Klienten stets von vertrauten Pflegekräften begleitet werden, das schafft eine angenehme und familiäre Atmosphäre.

Flexibilität und Individualität stehen bei uns an erster Stelle: Unsere Spitex passt sich genau Ihren Bedürfnissen an. Sei es bei der täglichen Körperpflege, der Wundversorgung, der Medikamentenverabreichung oder bei der hauswirtschaftlichen Unterstützung. Ein starkes Team aus kompetenten Pflegefachkräften sorgt für eine erstklassige Versorgung – immer mit Herz und Fachwissen!

Unser Angebot umfasst nicht nur Grund- und Behandlungspflege, sondern auch spezialisierte Pflegeleistungen für Menschen bei Krankheit oder nach einem Unfall. Ob Palliativpflege oder Demenzbetreuung – unser Fachpersonal ist bestens ausgebildet, um für jede Situation individuelle Lösungen zu bieten. Für die ganzheitliche Versorgung arbeiten wir eng mit Ärzt*innen, Spitälern und Therapeut*innen zusammen.

Pflegende Angehörige entlasten
Wer einen geliebten Menschen pflegt, leistet Unglaubliches – doch das kann auch körperlich und emo-

tional belastend sein. Deshalb bieten die Spitex PHS und Spitex Parta eine wegweisende Lösung: Pflegende Angehörige werden offiziell angestellt und erhalten einen Lohn inklusive einer attraktiven Sozialversicherungsabdeckung.

Dieses Modell gibt Angehörigen nicht nur finanzielle Sicherheit, sondern auch professionelle Unterstützung und wertvolle Entlastung. Damit Sie Ihre Lieben optimal versorgen können, helfen wir mit Schulungen und individueller Beratung. So wird Pflege in der Familie möglich, ohne dass die Belastung zu viel wird. Zusätzlich koordinieren wir den Pflegeeinsatz so, dass sich pflegende Angehörige Pausen gönnen können, während unsere Fachkräfte der Spitex-Teams einspringen.

Spitex PHS: ZH und AG

Bereits seit 1987 sorgt die Spitex PHS dafür, dass Menschen selbstbestimmt in ihrem Zuhause leben

können – auch bei gesundheitlichen Herausforderungen. Mit 250 engagierten Mitarbeitenden ist sie in den Kantonen Zürich und Aargau aktiv und bietet hochqualitative Pflege- und Betreuungsleistungen an.

Spitex Parta: SG, TG und AR

Seit 1988 steht die Spitex Parta für eine liebevolle und individuelle Betreuung im eigenen Zuhause. Mit 120 engagierten Fachkräften betreut sie Menschen in den Kantonen St. Gallen, Thurgau und Appenzell Ausserrhodan. Seit August 2020 unterhält die Spitex Parta zudem einen Leistungsauftrag mit den Thurgauer Gemeinden Eschenz und Wagenhausen – ein Zeichen ihres hohen Stellenwerts in der Region.

Warum Spitex PHS & Spitex Parta?

- Individuelle Betreuung: Wir passen unsere Pflegeleistungen an Ihre Bedürfnisse an.
- Verlässlichkeit: Unsere Teams

sind konstant und vertrauensvoll an Ihrer Seite.

- Fachkompetenz: Hochqualifizierte Pflegefachkräfte mit langjähriger Erfahrung.
- Unterstützung für pflegende Angehörige: Finanzielle Absicherung, Beratung und Entlastung.
- Ganzheitlich: Pflege, Betreuung und hauswirtschaftliche Hilfe aus einer Hand.

Spitex mit Herz und Kompetenz

Ob professionelle Pflege oder Unterstützung für pflegende Angehörige – wir von der Spitex PHS und Spitex Parta stehen für Qualität, Menschlichkeit und Zuverlässigkeit. Mit flexiblen, individuellen Lösungen sorgen wir dafür, dass pflegebedürftige Menschen sicher und gut versorgt in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können.

Mehr Informationen finden Sie hier:
www.phsag.ch
www.spitex-parta.ch
www.angehoerigenpflege.ch



Fürsorgliche Pflege zu Hause: Eine Mitarbeiterin der Spitex Parta versorgt einen Klienten in seinem gewohnten Umfeld.

SCHÜSSLER SALZE UND SPORT

Viele Sportlerinnen und Sportler kennen das: Plötzlich schmerzen die Muskeln in der Wade so sehr, dass man kaum mehr auf dem betroffenen Bein stehen kann. Im folgenden Gespräch informiert Claudia Schiely, diplomierte Drogistin HF, über Ursachen, Behandlung und Vorbeugung von Muskelkrämpfen.

Was genau geschieht bei einem Muskelkrampf?

Bei einem Krampf zieht sich die Muskulatur, zum Beispiel in der Wade, plötzlich stark zusammen und verhärtet sich, was als schmerzhaft empfunden wird. In der Regel dauert ein Krampf nur kurz an.

An welchen Körperstellen können Muskelkrämpfe auftreten?

Neben der Wadenmuskulatur können auch die Muskeln im Oberschenkel, im Fuss, im Bauch und

am Rücken betroffen sein. Am häufigsten sind jedoch die Waden betroffen.

Warum kann es beim Sport zu Muskelkrämpfen kommen?

Ursachen können die Überbelastung der Muskeln oder ein gestörter Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt sein. Manche Menschen erleiden Muskelkrämpfe nachts im Schlaf.

Welche Erste-Hilfe-Massnahme empfehlen Sie bei einem Krampf?

Im Akutfall hilft das Dehnen und Massieren der betroffenen Muskeln. Nach einem Krampf sollte man sich behutsam wieder bewegen, um zu verhindern, dass es erneut zu einem Krampf kommt.

Sind Muskelkrämpfe eine Frage des Alters?

Krämpfe nehmen im Alter eher zu.

Wie können Sportlerinnen und Sportler Krämpfen vorbeugen?

Wichtig sind das Aufwärmen vor dem Training und das Dehnen der Muskulatur danach. Empfehlenswert ist eine ausgewogene Ernährung, um den Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen, die er braucht. Am besten hält man sich an die Lebensmittelpyramide. Wer sportlich aktiv ist, sollte immer genug trinken. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und einem normalen Elektrolytgleichgewicht bei. Es kommt vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln wie zum Beispiel in Nüssen, Kernen, Vollkorngetreide, Bananen und Trockenfrüchten vor. Sportlerinnen und Sportler haben einen erhöhten Magnesiumbedarf. Ein Mangel kann mittels eines Bluttests festgestellt werden. Zur Unterstützung einer Magnesiumtherapie kann auch der Einsatz von Schüssler Salzen sinnvoll sein.

Was sind Schüssler Salze?

Schüssler Salze wurden vom homöopathischen Arzt Wilhelm Schüssler im 19. Jahrhundert entwickelt. Er war der Überzeugung, dass ein Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt gesundheitliche Auswirkungen auf den Körper haben könne. Als Ursache für einen Mineralstoffmangel sah er weniger die ungenügende Zufuhr von Mineralsalzen durch die Ernährung, sondern vielmehr die Unfähigkeit der Körperzellen, diese Stoffe in ausreichender Menge aufzunehmen. Er verabreichte seinen Patientinnen und Patienten Mineralsalze, die er mit einem Alkohol-Wasser-Gemisch stark verdünnte. Gemäss Schüsslers Lehre sollten diese verdünnten Mineralsalze in den Zellen als Türöffner für grobstoffliche Mineralstoffe fungieren und so für eine gute Aufnahme und Verteilung im Körper sorgen.

Welche Vorteile bieten Schüssler Salze?

Verschiedene Schüssler Salze können miteinander und mit anderen feinstofflichen oder schulmedizinischen Mitteln kombiniert werden. Sie eignen sich für jede Altersgruppe, auch für Kinder und Schwangere. Im Allgemeinen werden sie gut vertragen und können nicht überdosiert werden, weil sie nur feinste Spuren von Mineralsalzen enthalten.

Wo gibt es Schüssler Salze?

Schüssler Salze sind in allen Apotheken und Drogerien erhältlich.

Wann sollte man mit einem Muskelkrampf zum Arzt?

Wenn Krämpfe mehrere Minuten andauern und häufig auftreten, sollte man der Ursache auf den Grund gehen. Treten Taubheitsgefühle oder Lähmungen auf, ist ein Arztbesuch dringend angezeigt.



Beim Krampf zieht sich die Muskulatur stark zusammen und verhärtet sich, was schmerzhaft sein kann.

Susanna Steimer Miller

POLLEN UND ATEMWEGSINFEKTE: EIN UNTERSCHÄTZTES RISIKO

Mit dem Frühling beginnt für viele eine schöne Zeit im Freien – für Allergiker*innen jedoch oft eine Herausforderung. Neben den typischen Symptomen wie Niesen und Juckreiz können Pollen auch das Risiko für Atemwegsinfekte erhöhen – und dies unabhängig davon, ob man allergisch ist oder nicht.



Pollen können auch ohne Allergie Atemwegsinfekte auslösen – und betreffen alle.

Einfluss auf das Immunsystem

Beim Kontakt mit Pollen reagiert das Immunsystem mit Antikörpern, was allergische Symptome auslösen kann. Weil Pollen auch die Schleimhäute schwächen, können Krankheitserreger leichter in den Körper eindringen.

Zudem wird die Immunabwehr verlangsamt, wodurch sich Infektionen leichter ausbreiten können. Da Atemwegsinfekte in den warmen Monaten unerwartet sind, werden sie oft falsch eingeschätzt.

Immunsystem trainieren

Sich die Erreger vom Leib zu halten, ist unmöglich und in der Regel auch nicht wünschenswert, da wir ihnen überall begegnen und unser Immunsystem laufend aufgefrischt werden muss, um fit zu bleiben.

Wenden Sie sich an Ihre Ärzt*in oder Apotheker*in, um Ihre Symptome besser zu verstehen und

geeignete Behandlungsmöglichkeiten zu erkunden.

Broncho-Vaxom® unterstützt

Broncho-Vaxom® kann das Immunsystem gezielt und langfristig trainieren. Es kann auf diese Weise die Anfälligkeit für Infektionen reduzieren und es wird für seine gute Verträglichkeit geschätzt. Ohne Rezept erhältlich und bereits ab 6 Monaten geeignet.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

CH-BV-25022



Broncho-Vaxom® kann die Infektionsanfälligkeit senken und ist gut verträglich.

EISEN? ABER BITTE MIT FREUDE!

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

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

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

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



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

«Ich empfehle meinen Patientinnen die AndreaFer Eisensticks schon seit einigen Monaten mit Erfolg.»



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

ist und die Eisenreserven stabilisiert werden können.»

AndreaFer Sticks können einfach ohne Wasser eingenommen werden.

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



DER NUTZEN VON PROTEINPRODUKTEN

Proteinprodukte und -pulver sind heutzutage allgegenwärtig. Ihr Effekt hängt stark von persönlichen Umständen ab. Grundsätzlich können gesunde Erwachsene ihren Proteinbedarf durch eine ausgewogene Ernährung decken.

Kraftsportlerinnen und Kraftsportler oder Personen mit einem erhöhten Proteinbedarf aufgrund bestimmter Gesundheitszustände sowie ältere Menschen, deren Appetit und Nahrungsaufnahme trotz erhöhtem Bedarf abnimmt, können vom Einsatz von Proteinpulvern profitieren. Auch für Menschen, die tierische Proteinquellen meiden, die sich zum Beispiel vegan ernähren, können solche sinnvoll sein.

Diverse Verwendungszwecke

Bei Betrachtung der Thematik ist festzuhalten, dass es verschiedene Arten von Proteinpulvern gibt: Molkenprotein (Whey) und Casein, die beide aus Milch hergestellt werden, sowie pflanzliche Proteine. Whey-Protein ist bekannt für seine schnelle Verdaulichkeit und die Fähigkeit, Muskeln rund um das Training zu unterstützen.

Casein wird langsamer verdaut und sorgt für eine länger anhaltende Versorgung der Muskeln, was besonders über Nacht vorteilhaft ist. Beide tierischen Proteine enthalten alle essenziellen Aminosäuren, die für den Körper wichtig sind. Pflanzliche Proteinquellen erfordern oft eine Kombination, um ein vollständiges Aminosäureprofil zu erreichen.

Aufteilung in Aminosäuren

Nach der Einnahme von Proteinen werden diese in Aminosäuren zerlegt, die dann unter anderem für den Muskelaufbau, die Zellreparatur und die Hormonproduktion genutzt werden. Ein Überschuss an Proteinen kann jedoch in Fett umgewandelt werden oder die Nieren belasten, da der bei der Verdauung entstehende Stickstoff als Harnstoff ausgeschieden wird. Zudem können bestimmte Zusatzstoffe in Proteinpulvern, wie Laktose

oder künstliche Süsstoffe, Verdauungsbeschwerden verursachen.

Proteinquellen wie Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide sind aus ernährungsphysiologischer Sicht oft die bessere Wahl. Sie enthalten neben Protein auch wichtige Mikronährstoffe wie Eisen, Zink und Omega-3-Fettsäuren. Besonders pflanzliche Quellen bieten zudem Ballaststoffe, die zur Sättigung und zum Gewichtsmanagement beitragen.

Bedarf dem Gewicht anpassen

Der Tagesbedarf an Protein variiert je nach Alter und Lebenssituation. Die Empfehlung liegt bei 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht für gesunde Erwachsene, während der Bedarf ab 65 Jahren steigt. Wer intensiver trainiert, benötigt je nach Trainingsintensität 1,2 bis 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Wer sich vegan ernährt, sollte aufgrund der geringeren Bioverfügbarkeit pflanzlicher Proteine etwa 0,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht mehr konsumieren.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine gesunde Ernährung gesehen werden. Sie beinhalten häufig kaum Mikro- und Makronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und gesunde Fette, die ein gesunder Organismus zwingend braucht. Nahrungsergänzungsmittel sind vor allem bei nachgewiesenem Mangel oder in speziellen Lebenssituationen sinnvoll. Es ist wichtig, Produkte von seriösen Herstellern zu wählen, die eine minimale Anzahl an Zusatzstoffen enthalten.



Nebst Proteinpulver auf pflanzlicher Basis gibt es auch zwei Arten, welche aus Milch gewonnen werden.

Elisabeth Huemer

Ernährungsberaterin MSc, Leiterin
Ernährungsberatung/-therapie Luzerner
Kantonsspital (LUKS). www.luks.ch



ERWEITERTE CHAKREN: ALTE WEISHEIT, NEUE WEGE

Traditionelles Wissen, wie die Lehre der Chakren, gibt es schon länger. Doch wer sich nur an alte Lehren klammert, entwickelt sich nicht weiter. Neben den sieben bekannten Chakren, vergleiche unsere Artikelserie, gibt es neu entdeckte Energiezentren im Gesicht, den Handinnenflächen und Fusssohlen. Und auch ein «Schutz-Chakra» in Verbindung zum Mikrobiom.

Die Mehrheit der Menschen benötigt Konzepte, um sich zu orientieren und zu strukturieren. Sie geben Halt und Sicherheit. Allerdings kann man sich zu sehr an sie klammern, schafft Blockaden und entwickelt sich nicht weiter. Nicht anders ist dies bei der traditionellen Chakrenlehre: Bei der ständigen Weiterentwicklung in unserer Welt entstehen neue Konzepte und neue Energieverknüpfungen. Sie fordern uns auf, Altes zu ehren und gleichzeitig neue Wege zu gehen.

Obwohl wohl viele Meister der alten Tradition diese Entwicklung nicht begrüssen, möchte altes Wissen durch neues Wissen ergänzt werden. Nun hat man das Alte mitzunehmen, um sich Neuem zu öffnen. Je mehr Menschen die innere Weiterentwicklung als Dienst an der Welt und nicht bloss als persönliches

Wachstum verstehen, desto stärker würde zulasten des Egos das Gemeinwohl in den Vordergrund gestellt. Dies fördert unsere Fähigkeit zum Mitgefühl.

Neue Chakren verstehen

Einmal durfte ich in einer tiefen Meditation erfahren, dass unser Gesicht viele kleinere Energiezentren enthält. Diese «Mini-Chakren» nehmen Energie auf und geben Energie ab. Das zumeist exponierte Gesicht nimmt viele, auch subtile, Energien auf. Deshalb bedarf es einer bewussten Reinigung und Pflege. Etwa tägliches Blaulicht kann zu einer Überreizung der Gesichts-Chakren führen. Wir sind müde und abgeschlagen. Die wichtigsten Elemente zur Regeneration dieser kleinen und kraftvollen Chakren sind Sonnenlicht, Mondlicht, frisches, sauberes Wasser und genügend Schlaf.

Ebenfalls die Handinnenflächen und Fusssohlen haben Energiezentren. Zudem gibt es auch Chakren ausserhalb des physischen Körpers: im Lichtkörper oder der Aura. Sie alle können dabei unterstützen, Informationen zu kanalisieren, tief zu erden und höhere Schwingungen aufzunehmen sowie zu übertragen.

Ein weiteres, neu entdecktes Chakra befindet sich zwischen dem Wurzel- und dem Sakralchakra. Es schützt vor schädlichen Einflüssen wie elektromagnetischen Strahlungen, nennen wir es «Schutz-Chakra».

Das Schutz-Chakra

Weil dieses «Schutz-Chakra» eng mit dem Darm und dem Mikrobiom verbunden ist, spielt es für unser Immunsystem und unser Wohlbefinden eine entscheidende Rolle. ▶▶

Lindert Prellungen,
Verstauchungen
und Quetschungen.
Original DR. ANDRES Wallwurzsalbe

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Dr. Andres Pharma AG

So ist bekannt, dass das Mikrobiom weit mehr Einfluss als gedacht auf unsere Gesundheit hat. Es ist zum grossen Teil auch für die Balance unserer physischen Gesundheit und unseres geistigen Wohlbefindens zuständig.

Bei einem Mikrobiom in Balance ist unser Immunsystem fit. Ein gesundes Mikrobiom führt auch dazu, dass wir leichter Entscheidungen treffen. Spannenderweise leiden sehr viele Menschen an Verdauungsbeschwerden. Deshalb ist es an der Zeit, wieder bewusst mit der «Darm-Bevölkerung» in Kontakt zu treten.

Wie die neuen Chakren stärken?

Immer mehr Zeichen deuten auf eine vielfältige Weise darauf hin, dass wir uns intensiver mit den neu manifestierten Chakren auseinandersetzen sollten: zum Beispiel durch eine schnelle Hautalterung, Verdauungsbe-

schwerden, Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, Gewichtsungleichgewicht, ein schwaches Immunsystem sowie Sensibilität auf Strahlungen wie 5G etc.

Um die Gesichts-Chakren zu stärken, ist es ratsam, das Gesicht regelmässig mit sanften Produkten zu pflegen: Gesichtsdampfbäder, angereichert mit feinen biologischen ätherischen Ölen, oder Masken aus Irisch Moos in Kombination mit Spirulina oder ätherischen Ölen, können energetisierend wirken. Auch Heilsteinmassagen, zum Beispiel mit Jade-, Rosenquarz- Amethyst- oder anderen Heilstein-Rollen, können die Gesichts-Chakren stimulieren und das Energiefeld reinigen. Es gibt auch flach geschliffene Heilsteine, die eine belebende Wirkung haben. «Face-Yoga» kann, wenn achtsam praktiziert, den Energiefluss der Gesichts-Chakren in Fluss bringen.

Um die Chakren an den Händen und Füssen zu stimulieren, können regelmässig wohltuende warme Hand- und Fussbäder, angereichert mit Mineral- oder Basensalzen, genossen werden. Massagen mit einem Luffa- oder Sisalschwamm, einer Trockenbürste oder einem wohlriechenden natürlichen Öl aktivieren die Chakren der Hände und Füsse. Schon einfache Bewegungen wie das Aneinanderreiben der Handinnenflächen kann die Energie nicht nur in den Händen, sondern im gesamten Körper aktivieren und fliessen lassen.

Das Schutz-Chakra, wichtiger Schlüssel zum inneren Gleichgewicht, lässt sich durch eine ausgewogene probiotische Ernährung stärken, die den Darm nicht belastet und frei von chemischen Zusätzen ist. Besonders wohltuend sind Wildkräuter, Sprossen und Bitterstoffe, da sie die Verdauung und das Mikrobiom unterstützen. Fasten-, Saft- und Rohkosttage sowie sanfte Bauchmassagen fördern die Balance des Mikrobioms und tragen zum harmonischen Körpergefühl bei. Atemtechniken beruhigen das Nervensystem und versorgen mit Sauerstoff. Natürliche Medizin für das Mikrobiom sind auch positive Gedanken und Emotionen.

Düfte wie Arve, Kiefer oder Tanne, etwa im Badewasser, können unterstützen und das Energiefeld klären. Auch Naturspaziergänge und das Barfussgehen in der Natur bringen die Chakren in Einklang. Die bewusste Arbeit mit diesen neueren Chakren kann nicht nur eigenes Wohlbefinden verbessern, sondern auch zur Heilung des Kollektivs beitragen. Wir alle sind miteinander verbunden, und durch unsere individuelle Arbeit tragen wir zur kollektiven Transformation bei.

Mirjam Aragón

Eine ausführlichere Version dieses Textes und weitere spannende Beiträge von Mirjam Aragón finden Sie auf unserem Gesundheitsblog.



Nebst sieben Hauptchakren gibt es auch neue Chakren. Es gilt, Altes zu ehren plus neue Wege zu gehen.

Impressum Schweizer Hausapotheke

Verlag und Anzeigen MP Media Press SA, 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 Martin Mäder, 031 740 97 18, m.maeder@schweizerhausapotheke.ch (Leitung); Cornelia Hänni, c.haenni@schweizerhausapotheke.ch

Gestaltung Anja Maria Wullschläger, a.wullschlaeger@schweizerhausapotheke.ch • **Leiter Marketing und Kommunikation** Stefan Möckli, 031 740 97 02, s.moeckli@schweizerhausapotheke.ch • **Bildnachweis** unsplash.com, shutterstock.com, zvg • **Titelbild** Alexia Ackermann • **Auflage** 164239 (beglaubigt WEMF 2024); deutsch 112494, französisch 51745 • **Abonnement** CHF 24.- • **Erscheinung** achtmal jährlich • **Abonnentendienst** Schweizer Hausapotheke, «Abo»,

Könizstrasse 25, 3008 Bern, abo@schweizerhausapotheke.ch, 031 740 97 26

BEWUSSTER LEBEN MIT TYP-2-DIABETES

Mit Typ-2-Diabetes zu leben, erfordert Aufmerksamkeit für den eigenen Körper. Die FreeStyle Libre Messsysteme bieten dabei eine wertvolle Unterstützung. Der Sensor, der auf der Rückseite des Oberarms angebracht wird, misst und übermittelt automatisch jede Minute¹ den aktuellen Zuckerwert an das FreeStyle Libre Lesegerät oder die kompatible Smartphone-App². Wie sich Ernährung, Bewegung oder andere Lebensstilfaktoren auf die Zuckerwerte auswirken, wird durch die kontinuierliche Glukosekontrolle in Echtzeit¹ sichtbar.

Jedes Brötchen, jeder Keks, jeder Spaziergang – unser Zuckerstoffwechsel reagiert darauf. Die kontinuierliche Zuckermessung mit den FreeStyle Libre Messsystemen zeigt genau^{3/4} auf welche Art und Weise: Nach einer Runde durch den Park sinken die Zuckerwerte.

Nach dem Verzehr eines Stückchens Kuchen steigen sie und der entsprechende Trend dann wieder schrittweise an.^{5/6/7/8} Diese unmittelbar sichtbare Rückmeldung hilft Menschen mit Typ-2-Diabetes zu verstehen, welche Lebensmittel und Aktivitäten die Zuckerwerte wie beeinflussen.^{9/10}

Zuckerwerte stabilisieren

So schult der Blick aufs Display die Achtsamkeit für den Körper, kann zu einer Verbesserung des Lebensstils motivieren und somit die Langzeitzuckerwerte verbessern.^{9/10} Studien konnten nachweisen, dass regelmässige Zuckermessungen zur Verlaufskontrolle einer Diabetestherapie unverzichtbar¹¹ sind, um langfristige Folgeschäden durch Schwankungen der Zuckerwerte zu vermeiden.¹²

Sollten die individuell festgelegten Zuckerwerte einmal zu hoch oder zu niedrig werden, können op-

tionale Alarme¹³ die Anwender*innen warnen, so dass sie vor einer Entgleisung reagieren können. So gewinnen Menschen mit Diabetes mehr Sicherheit^{14/15}, Vertrauen in die eigenen Entscheidungen und ein grosses Plus an Lebensqualität.^{16/17}

Kostenübernahme durch Krankenkasse

Wenn Sie Diabetes haben und sich mahlzeitenabhängig Insulin verabreichen, kann eine Fachärztin oder ein Facharzt für Diabetes Ihnen ein Rezept für FreeStyle Libre ausstellen. Nur dann wird FreeStyle Libre zu einem vom Bundesamt für Gesundheit fix definierten Betrag von der Krankenkasse rückerstattet.

Sie können FreeStyle Libre auch ohne Rezept beziehen, bezahlen den Betrag dann allerdings selbst. Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt, um die nötige

Überweisung zu einer Diabetologin oder einem Diabetologen zu erhalten. Weitere Informationen, auch zur Kostenübernahme, finden Sie unter: www.FreeStyle.Abbott



SERVICE-TIPP:

Wie Ernährung und Bewegung den Zucker beeinflussen

Ernährung und Bewegung haben einen direkten Einfluss auf die Zuckerwerte.^{5/6/7/8} Durch kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot oder Nudeln steigt der Blutzucker schnell an, während ballaststoffreiche Alternativen wie Vollkornprodukte den Zucker langsamer freisetzen und für stabilere Werte sorgen.⁶ Eine Kombination aus Ballaststoffen, Eiweiss und gesunden Fetten hilft, starke Zuckerschwankungen zu vermeiden.¹⁷ Bewegung ihrerseits senkt die Zuckerwerte, da die Muskulatur mehr Glukose verbraucht.^{7/8} Schon ein kurzer Spaziergang nach dem Essen kann die Werte verbessern.

Mehr Informationen:



1. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. 2. Die FreeStyle Libre System Apps sind nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bitte informieren Sie sich vor der Nutzung der Apps auf der Website www.freestyle.abbott über die Gerätekompatibilität. 3. Alva S et al. Journal of Diabetes Science and Technology, 2020 | DOI: 10.1177/1932296820958754. 4. Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care. 5. Type 2 diabetes in adults: management NICE Guideline, No. 28, London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE); 2022. ISBN-13: 978-1-4731-1477-7. 6. Øverby, N.C. et al. Diabetologia [2007] 50:2044-2051 DOI:10.1007/s00125-007-0775-0. 7. Brinkmann C., Kröger J., Siegmund T., et al. AGP-Fibel Bewegung: Mit CGM Glukoseverläufe bei Bewegung analysieren. Kirchheim Verlag; Mainz: 2021. 8. Esefeld K. et al. Diabetologie 2022; 17 (Suppl 2): S301-S310 doi:10.1055/a-1901-0690. 9. O'Connor M.D. et al. Endocr. Pr. 30, 122-127 [2024]. 10. Oser, T. K. et al. JMIR Diabetes 2022;7(1)e34465doi:10.2196/34465. 11. Heinemann L. et al, Diabetologie 2020; 15 (Suppl 1): S18-S39. DOI:10.1055/a-1179-2865. 12. Guerci B., et al. Diabetes Technol Ther. 2022. doi:10.1089/dia.2022.0271. 13. Alarme sind standardgemäss ausgeschaltet und müssen eingeschaltet werden. 14. Haak, Thomas, et al. Diabetes Therapy. 2017; 8 (1): 55-73. Studie wurde mit 224 Erwachsenen durchgeführt. 15. Bolinder, Jan, et al. The Lancet. 2016; 388 (10057): 2254-2263. Studie wurde mit 239 Erwachsenen durchgeführt. 16. Yaron et al. Diabetes Care 2019; 42 (7): 1178-1184. 17. Fokkert M. et al., BMJ Open Diab Res Care.2019. © 2025 Abbott | ADC-109707 v1.0

IHR SPEZIALIST FÜR GESUNDEN SCHLAF: SCHLAFWOHL

Was 2006 mit einer mobilen Ausstellung in einem VW-Bus begann, ist heute das grösste Bettenfachgeschäft der Schweiz. Zu «Schlafwohl» gehören zwölf spezialisierte Fachgeschäfte in der Deutschschweiz.

Es ist das Ziel von «Schlafwohl», Kundinnen und Kunden «zu optimalem Schlafkomfort zu verhelfen» - mit erstklassigen Matratzen, Einlegerahmen und Bettgestellen plus einer individuellen Fachberatung. Schliesslich ist eine gute Matratze eine Investition in die eigene Gesundheit. Doch welche Matratze ist die richtige?

Die Kundenberaterinnen und Kundenberater von «Schlafwohl» sind darauf spezialisiert, genau das jeweils richtige Modell zu finden. In allen zwölf Schlafwohl-Fachgeschäften findet sich hierzu eine umfassende Auswahl führender Marken, darunter Tempur, Riposa, Bico, Superba und Swissflex. Das Sortiment mit Produkten rund ums Schlafen ergänzen weitere renommierte Hersteller.

Grösstes Bettenfachgeschäft der Schweiz

Als führendes Bettenfachgeschäft führt «Schlafwohl» ausschliesslich hochwertige Matratzen- und Schlafsysteme. Das Sortiment umfasst viskoelastische Matratzen, Schaumstoff-Federkern-Kombinationen, Latexmatratzen,

Taschenfederkern-Modelle und Boxspring-Systeme. Dabei wird besonderen Wert auf Vielfalt, Qualität und individuelle Anpassung gelegt.

Weil Schlaf eine sehr persönliche Angelegenheit ist, bietet «Schlafwohl» die Möglichkeit, die Matratzen vor dem Kauf ausgiebig zu testen. Dank der «Probeschlafen zu Hause»-Dienstleistung lässt sich eine Matratze vor dem definitiven Kauf zuerst in der gewohnten Umgebung testen. Damit man sich sicher sein kann, die beste Wahl getroffen zu haben.

Umfassender Lieferservice

Die angebotenen Dienstleistungen enden aber nicht mit der unabhängigen Beratung und dem Verkauf zum bestmöglichen Preis: Die Kundinnen und Kunden von «Schlafwohl» werden bis zu ihrer perfekten Schlafsituation regelrecht begleitet. Ab einem Katalogpreis von 1500 Franken wird die neue Matratze oder das Bettsystem kostenlos direkt ins Schlafzimmer geliefert.

Das geschulte Lieferteam montiert die Produkte fachgerecht und ent-

sorgt das Verpackungsmaterial. Auf Wunsch nimmt es auch alte Betten, Matratzen oder Einlegerahmen zur umweltgerechten Entsorgung mit. Auch abgelegene Regionen wie das Engadin oder das Wallis sowie die Westschweiz werden unkompliziert und zu fairen Konditionen bedient.

Einzigartige Garantie

Bei «Schlafwohl» stehen die Zufriedenheit und der Komfort der Kundschaft an erster Stelle. Deshalb gibt es ein markenübergreifendes Umtauschrecht mit einer 100-tägigen Zufriedenheitsgarantie. Sollte die gekaufte Matratze nicht den Erwartungen entsprechen, gibt es die Möglichkeit, diese gegen ein anderes Modell einzutauschen.

Diese flexible und kundenfreundliche Regelung gibt die Sicherheit, wirklich die perfekte Matratze für den Körper und die Schlafgewohnheiten zu finden - ohne Kompromisse. «Schlafwohl» hat sich mit einem kompletten Sortiment, einer unabhängigen Fachberatung sowie umfassenden Service- und Garantieleistungen voll und ganz

dem Schlafkomfort verschrieben. «Schlafwohl» ist eine Referenz für gesunden und erholsamen Schlaf.

Martin Mäder



«Schlafwohl» Meilensteine

- 2006: Einstieg in die Bettenbranche mit mobiler Ausstellung im VW-Bus
- 2008: Erstes «Schlafwohl» Fachgeschäft in Zürich Albisrieden
- 2012: Eröffnung der 2. «Schlafwohl»-Filiale in Bern
- 2013: Eröffnung der 3. Filiale in Baar (ZG)
- 2014: Eröffnung der 4. Filiale in Chur
- 2015: Eröffnung der 5. Filiale in Basel und der 6. Filiale in Mellingen (AG)
- 2016: Eröffnung der 7. Filiale in Zürich City
- 2017: Eröffnung der 8. Filiale in St. Gallen
- 2019: Eröffnung der 9. Filiale in Winterthur
- 2020: Eröffnung der 10. Filiale in Luzern
- 2021: Eröffnung der 11. Filiale in Rüslikon (ZH)
- 2022: Einführung «Schlafwohl»-Zufriedenheitsgarantie mit 100-Tage-Umtauschrecht
- 2024: Eröffnung der 12. Filiale in Rapperswil-Jona

Weitere Informationen



Das «Schlafwohl»-Team ist von der Beratung bis zur Montage auf Markenmatratzen und Bettsysteme spezialisiert.



SINCE 2006 

Schlafwohl

Markenmatratzen & Bettsysteme

**Beste Preise
garantiert!**

**Kompetente
Fachberatung.**

**Probeschlafen bei
Ihnen zu Hause.**



**Jetzt
Frühlingsaktion!**

**Jetzt:
TEMPUR Design-
Bett-Package mit
25%
Rabatt!**



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 abstossenden 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 Totalanierung 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:

- 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

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 15 Jahren an und hat damit bereits über 500 Patienten erfolgreich in einem Tag zu festen Zähnen 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**.

Öffentliche Vorträge von Dr. Markus Schulte zum Thema «Feste Zähne an einem Tag»:

Luzern: Montag, 23. Juni 2025, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

Luzern: Montag, 15. September 2025, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

Luzern: Montag, 17. November 2025, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

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



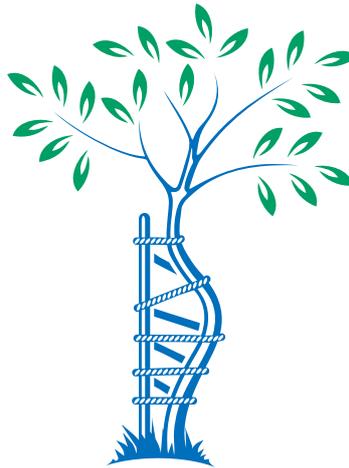
Autor: Dr. med. dent. Markus Schulte ist Zahnarzt und Spezialist für Oralchirurgie

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



Balgrist

Tec AG



Flexibel?

Arbeitszeit



Tätigkeiten



Salär/Lohn



Benefits



Flexibel!

Flexibel wie ein
«Barfussschuh»

Flexibel wie das Design
unserer Massschuhe

Flexibel in der Quantität –
abhängig von deiner Qualität

Flexibel, umfangreich und
mehr, als auf diese Seite passt.

Du bist OSM  bewirb dich jetzt: karsten.lindau@balgrist.ch
Wachse mit uns und bestimme deine Wachstumsrichtung flexibel und aktiv mit.

Balgrist Tec AG
Forchstrasse 340
8008 Zürich

T + 41 44 386 58 00
www.balgrist-tec.ch

WENN SICH DIE VERDAUUNG BESCHWERT

Verdauungsbeschwerden sind häufig und sie sind zumindest lästig. Sie äussern sich in diversen Formen und Intensitäten, von harmlosen Unannehmlichkeiten bis hin zu ernsthaften Erkrankungen. Während in vielen Fällen Hausmittel ausreichen, braucht es in anderen eine ärztliche Untersuchung und mindestens Medikamente.

Bei der Verdauung wird Nahrung zerkleinert, verarbeitet und schliesslich ausgeschieden: ein komplexer Prozess. Entsprechend zahlreich kann es zu Störungen kommen. Häufige Beschwerden sind Blähungen, Magenschmerzen, Verstopfung und Durchfall. Diese Symptome können einzeln oder in Kombination auftreten und sind oft harmlos. Möglicherweise gravierender sind starke Schmerzen, blutiger Stuhl oder chronische Beschwerden – oftmals ist hier eine medizinische Abklärung geboten.

Auch funktionelle Verdauungsstörungen wie das Reizdarmsyndrom gehören zu den verbreiteten Leiden. Diese verursachen wiederkehrende Beschwerden, ohne dass eine organische Ursache gefunden werden kann. Stress, Ernährung und eine gestörte Darmflora spielen dabei eine zentrale Rolle.

Was könnte helfen?

Die Massnahmen gegen Verdauungsprobleme hängen von deren Ursache ab, doch es beginnt schon mit der Prävention: Eine ausgewogene Ernährung, reich an Ballaststoffen und Flüssigkeit, unterstützt die Darmtätigkeit und kann etwa Verstopfung vorbeugen. Bei Blähungen ist langsames Essen angesagt sowie der Verzicht auf blähende Speisen wie Hülsenfrüchte oder Kohlgemüse. Ferner kann Bewegung die Verdauung fördern, indem die Darmmuskulatur aktiviert wird.

In vielen Fällen können Hausmittel eine sanfte Linderung bringen. Kräutertees mit Fenchel, Anis oder Kamille beruhigen den Magen und wirken entkrampfend. Wärme, in Form einer Wärmflasche oder eines warmen Tees, kann ebenfalls entspannend wirken. Auch probiotische Lebensmittel wie Joghurt oder fermentierte Speisen unterstützen eine gesunde Darmflora und können Beschwerden vorbeugen.

Wann braucht es Medikamente?

In manchen Fällen reichen aber Hausmittel und Ernährungsumstellungen nicht aus, um Verdauungsprobleme zu beheben. Etwa bei starken Krämpfen oder chronischen Beschwerden kommen daher oft Medikamente zum

Einsatz. Säureblocker können bei Sodbrennen helfen, während krampflösende Mittel die Darmmuskulatur entspannen.

Gegen Verstopfung werden häufig abführende Mittel empfohlen, allerdings können diese bei längerer Anwendung den Darm träge machen. Medikamente gegen Durchfall sind nur sinnvoll, wenn eine schnelle Linderung notwendig ist, etwa auf Reisen oder bei Infektionen.

Pflanzliche Alternativen

Neben herkömmlichen Medikamenten bieten sich pflanzliche Alternativen an, die oft eine schonendere Wirkung entfalten. Bewährte Mittel bei Verdauungsproblemen sind zum Beispiel Pfefferminzöl und Kümmelöl. Pfefferminzöl ist für seine krampflösenden und schmerzlindernden Eigenschaften bekannt. Das darin enthaltene Menthol entspannt die glatte Muskulatur des Darms und kann Blähungen sowie Bauchkrämpfe lindern.

Es wirkt zudem antibakteriell und unterstützt so die Darmgesundheit. Kümmelöl ist besonders gegen Blähungen und Völlegefühl wirksam. Es fördert die Entspannung der Darmmuskulatur und erleichtert den Abtransport von Gasen, wodurch es Blähungen effektiv reduzieren kann. Zudem unterstützt es die Verdauung und wirkt krampflösend.

Bei Verdauungsproblemen hilft oft eine Kombination aus Ernährung, Bewegung und dem Einsatz von Medikamenten. Pflanzliche Arzneien sind hierfür zwar eine wichtige Alternative, doch auch diese sollten über eine magensaftresistente Kapsel verfügen. Ohne diese Schutzschicht würden die Wirkstoffe bereits im Magen und nicht erst im Dünndarm freigesetzt, was zu Sodbrennen und einer Reizung der Magenschleimhaut führen könnte. Zudem würden sie noch ohne Wirkung schon im Magen abgebaut.

Martin Mäder



Bei Verdauungsproblemen können in vielen Fällen bereits Hausmittel auf sanfte Weise Linderung bringen.

Blähungen? Völlegefühl? Bauchkrämpfe?

Die magensaft-
resistente Kapsel löst
sich gezielt im Darm.



**Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl
in der Bauchgend mit leichten Krämpfen.**

- ✓ Hilft bei Verdauungsbeschwerden
- ✓ Pflanzlich aus Pfefferminz- und Kümmelöl
- ✓ Rezeptfrei

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küsnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**

From Nature. For Health.

«ORIGINAL DÄNISCHE HAGEBUTTE IST NICHT ERSETZBAR»

Hagebuttenpulver aus Samen und Schalen mit seiner antientzündlichen Wirkung ist ein wirksames Element in der Schmerztherapie. Davon ist Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann überzeugt, sie nimmt als Betroffene die Hagebutte selbst ein. Die niedergelassene Hausärztin verschreibt ihren Patienten bei Gelenk- und Rückenschmerzen original dänisches Hagebuttenpulver.

Frau Dr. Chrubasik-Hausmann, was ist die Motivation von Schmerzpatient*innen zu Ihnen in die Praxis zu kommen?

Viele wünschen sich pflanzliche Alternativen für rein chemisch basierte Medikamente, die sie vom Hausarzt verschrieben erhielten. Oftmals, weil sie durch die in den Beipackzetteln chemisch basierter Medikamente aufgelisteten Nebenwirkungen verunsichert wurden.

Dann gibt es auch Betroffene, die wegen ihrer chronischen Schmerzen bereit sind, sich mit natürlichen Mitteln Linderung zu verschaffen.

Das stimmt. Bei mir selbst als chronische Schmerzpatientin war das so. Trotz meiner schulmedizinischen Ausbildung hatte ich mir ir-

gendwann gesagt, dass ich nicht mein Leben lang rein chemisch basierte Schmerzmittel schlucken will. Irgendwann holen einen die Nebenwirkungen ein.

Was stand damals im Vordergrund?

Zuerst war es die damals populäre Teufelskralle mit dem Wirkstoff Harpagosid. Ich analysierte dafür an der Universität in Heidelberg den Wirkstoffgehalt der 36 Teufelskrallenwurzel-Präparate, die damals auf dem Markt waren und führte mit dem Präparat mit dem höchsten Harpagosidgehalt eine erste klinische Studie zur Wirksamkeit durch. Weil die evidenzbasierte Pflanzenmedizin mein Spezialgebiet ist, muss ich den Wirkstoff kennen und Bescheid wissen, wie viel davon im Präparat enthalten ist.

Und dann fanden Sie zur Hagebutte.

Ich nahm so lange ein Präparat mit Teufelskralle ein, bis aus Dänemark die Kunde eintraf, dass Hagebuttenpulver schmerzlindernd wirkt. Doch ich zweifelte das zu Beginn an, und ich wollte mit einer Untersuchung 2003 die Unwirksamkeit belegen. Aber das Ergebnis der Studie war sen-



In Schmerztherapien findet häufig aus Samen und Schalen von Hagebutten gewonnenes original dänisches Hagebuttenpulver Verwendung.

sationell. Heute nehme ich selbst anstelle der Teufelskrallenwurzel erfolgreich Hagebuttenpulver als basales Antirheumatikum ein. Darum kann ich dieses auch meinen Patient*innen mit Gelenk- und Rückenschmerzen empfehlen.

Gibt es weitere verlässliche Studien zur Hagebutte?

Ja, es gibt fünf Studien mit Hagebuttenpulver von guter Qualität. Mit der Universität Regensburg zusammen habe ich 2017 alle in der Schweiz erhältlichen Hagebuttenpräparate analysiert. Dabei konnten wir aufzeigen, dass original dänisches Hagebuttenpulver nicht

durch ein anderes Hagebuttenpräparat ersetzbar ist.

Was erklären Sie jemandem, der mit der Hagebuttentherapie starten will?

Das original dänische Hagebuttenpulver wirkt neben seiner knorpelregenerierenden und schmerzlindernden Wirkung auch präbiotisch. Hagebuttenpulver pflegt ebenfalls den Darm. Dies weil sich die guten Bakterienstämme der Darmflora im Hagebuttenmilieu vermehren. Grundsätzlich ist wichtig, dass man zur Einnahme ausreichend trinkt, damit keine Verstopfung eintritt. Und auch darauf achtet, dass zur Einnahme von Medikamenten zwei Stunden Differenz liegen.

Martin Mäder



Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann



Hausärztin in Bad Ragaz und Leiterin des Schwerpunkts Pflanzenmedizin im Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg i. Br.
sigrun.chrubasik@klinikum.uni-freiburg.de



Flor Essence – Ein Erbe der Ojibwa-Indianer

Die Geschichte des **Flor Essence Tees** ist tief in der Tradition der Ojibwa-Indianer aus Kanada verwurzelt. Der Tee basiert auf jahrhundertealten Heilmethoden, die von den Ojibwa genutzt wurden, um Körper und Geist zu stärken.

Laut Überlieferungen verwendeten die **Ojibwa-Indianer** die spezielle Kräutermischung zur Entgiftung des Körpers und zur Förderung der natürlichen Heilprozesse. Die Kräuter wurden dabei nicht nur als Heilmittel gegen Krankheiten genutzt, sondern auch zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und zur Reinigung des Körpers von schädlichen Stoffen.

Die kanadische **Krankenschwester Renée Caisse** spielte eine zentrale Rolle in der weltweiten Verbreitung dieses Wissens. In den 1920er Jahren begegnete sie einer Patientin, die sich von einer schweren Krankheit erholt hatte, nachdem sie die Kräutermischung der Ojibwa verwendet hatte. Fasziniert von der Wirksamkeit der Kräuter, forschte Caisse weiter und begann, den Tee selbst zu verwenden und weiterzugeben. Sie erkannte schnell die Wirkung der Mischung, insbesondere in Bezug auf die **Entgiftung des Körpers und die Unterstützung des Immunsystems**.

Die Mischung besteht aus **sieben sorgfältig ausgewählten Kräutern**, die in einem einzigartigen Zusammenspiel ihre Kräfte entfalten: **Echtes Benediktenkraut, Braunalge, Brunnenkresse, Rotkleeblüten, Rotulmenrinde, Kleiner Sauerampfer und Klettenwurzel**.

Die Mischung der Kräuter ist nicht nur ein einfaches Rezept, sondern ein Stück lebendiger Geschichte, das uns an das **tiefe Wissen der indigenen Kulturen** erinnert und auch heute noch vielen Menschen hilft, ihre Gesundheit auf natürliche Weise zu unterstützen.

Der Tee wird von Chrisana.ch in **praktischen Pulverbeuteln** (3 x 21 g, Artikel-Nr. B-210) angeboten. Für tieferegehende Informationen über die heilende Kraft von Flor Essence können Sie das Buch „**Gesund durch Indianer-Heilwissen**“ von Paula Bakhuis (Artikel-Nr. E-117) bei Chrisana bestellen.



CHRISANA
Die Natur in Aktion

Exklusiv-Vertrieb Schweiz: Chrisana GmbH, Dorfstrasse 8, 6005 Luzern
Zweigniederlassung: Chrisana GmbH, Bernstrasse 388, 8953 Dietikon
Telefon: 041 362 04 38, E-Mail: bestellungen@chrisana.ch



Freude an der Bewegung



LitoFlex
Dänische Hagebutte

- ✓ Beweglichkeit und Lebensqualität¹
- ✓ Erfolgreich wissenschaftlich dokumentiert
- ✓ Empfohlen vom "National Institut for Health and Care Excellence" (NICE, UK)

¹ LitoFlex® enthält 32.8 mg hagebutteneigenes Vitamin C pro 5g Tagesportion. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion und eine normale Funktion der Knochen bei. Vertrieb: Conartix Health AG, Schlieren

LINDERUNG FÜR ALLERGIEGEEPLAGTE AUGEN

Wenn es wieder wärmer wird, nehmen nicht nur die Frühlingsgefühle zu. An der frischen Luft und an der Sonne gibt es auch mehr Augenbeschwerden. Gegen intensivere Sonneneinstrahlung und verstärkten Pollenflug kann man sich schützen.

In der Schweiz leiden etwa 20 bis 25 Prozent der Bevölkerung an allergiebedingten Augenbeschwerden. Gerade im Frühjahr können durch Pollenflug Fremdkörper ins Auge gelangen. Zum Schutz der empfindlichen Bindehaut und zur Reduktion allergiebedingter Beschwerden hilft es, eine Sonnenbrille zu tragen.

Augen werden ausgetrocknet

Diese Abschirmung ist besonders in der Übergangszeit nützlich, auch gegen starke Winde. Kalte Luft wie die Bise entzieht den Augen Feuchtigkeit, wodurch sie schneller austrocknen. Trockene Augen machen die natürliche Schutzbarriere der Bindehaut anfälliger.

Auch künstliche Tränen in Form von Augentropfen können Abhilfe schaffen - von ihnen gibt es viele mit unterschiedlichen Eigenschaften. Gleich mehrere davon sind für die Anwender*innen der HYLO DUAL® Produkte von URSAPHARM bedeutend. So bieten die Tropfen HYLO DUAL® von URSAPHARM einen wirksamen Schutz inklusive Befeuchtung. Bei zusätzlicher entzündlicher Symptomatik können HYLO DUAL INTENSE®-Tropfen helfen.

Langfristiger Schutz für die Augen

Diese URSAPHARM Augentropfen überzeugen mit vielen Vorteilen. So beruhen sie auf einer Hyaluronsäure, die sich durch ein sehr hohes Molekulargewicht und dadurch eine hohe Viskosität auszeichnet. Das Molekulargewicht ist die Folge einer besonders langkettigen Säure, dadurch speichert die hochviskose Hyaluronsäure viel Feuchtigkeit. Die hohe Viskosität

bringt ein geringeres Fliesstempo: Die Verteilung der Lösung auf dem Auge ist ausgewogener.

Ferner bewirkt die verlängerte Verweildauer im Auge eine längere Abgabe von Feuchtigkeit, der so entstehende Schutzfilm stabilisiert den Tränenfilm und trägt zur nachhaltigen Befeuchtung der Augen bei. Letztlich führt die langanhaltende Wirkung zu weniger Anwendungen. Und wird weniger getropft, steigt die Ergiebigkeit und die Tages-Therapiekosten sinken.

Stärkung der natürlichen Schutzmechanismen

Die hochviskose Hyaluronsäure enthält als Wirkstoff Ectoin, ein Extremolyt: kleinste organische Moleküle, die von Mikroorganismen etwa bei extremem Klima produziert werden, um sich zu schützen. Als wasserbindende Substanz steigert das niedermolekulare Ectoin im Auge die Anzahl Wasser-moleküle, was dem Austrocknen entgegenwirkt. Auch reduziert der wasserreiche Schutzschild entzündliche Prozesse.

Ectoin stabilisiert die fetthaltige Phase des Tränenfilms, der vor Austrocknung schützt. Die besondere Kombination aus hochmolekularer Hyaluronsäure und dem Naturstoff Ectoin ist ein duales Wirkprinzip: HYLO DUAL® (0,05% Hyaluronsäure und 2% Ectoin) lindert trockene Augen mit allergischer Symptomatik, während HYLO DUAL INTENSE® (0,2% Hyaluronsäure und 2% Ectoin) speziell für trockene Augen mit entzündlicher Symptomatik entwickelt wurde.

COMOD®: Clever und bewährt

Für hohe Anwendungssicherheit sorgt ferner das COMOD®-Dosiersystem. So erhält man durch das bewährte System nicht nur vergleichbar mehr Tropfen, sondern es sorgt dank einer ohne Luft operierenden Pumpe dafür, dass die Lösung nicht mit der Umgebung in Kontakt kommt: Es gibt keine Ver-

Die Tropfenlösungen HYLO DUAL® und HYLO DUAL INTENSE® können etwa beim trockenen Auge Linderung verschaffen.

unreinigung. Augentropfen mit dem COMOD®-System sind selbst ohne Filter frei von Konservierungsmitteln, Phosphaten und Emulgatoren. Nach Anbruch beträgt die Haltbarkeit sechs Monate.

Mit dem COMOD®-Dosiersystem ergibt jeder Pumpstoss einen Tropfen von immer der gleichen Grösse. Weiter sind die Flaschen sehr ergiebig: Jede mit 10 ml Inhalt gibt mindestens 300 Tropfen ab, was gegenüber anderen Dosiersysteme-

men eine rund 25 Prozent längere Anwendung ermöglicht. Letztlich fällt durch das COMOD®-System gegenüber Einzeldosisbehältern weniger Abfall an.

Geniessen Sie mit HYLO DUAL® und HYLO DUAL INTENSE® einen schönen und möglichst beschwerdefreien Frühling.

Martin Mäder

Weitere Informationen: www.hylo.ch

GÜRTELROSE – MEHR ALS NUR HAUTAUSSCHLAG

Während bei einer Gürtelrose viele nach einigen Wochen beschwerdefrei sind, leiden andere noch Monate oder sogar Jahre unter den Folgen. Äusserst unangenehm ist die postherpetische Neuralgie (PHN), eine chronische Nervenschädigung, die mit anhaltenden Schmerzen einhergeht. Doch auch Sehstörungen, Hörprobleme oder neurologische Komplikationen können auftreten.

Mehr als 99 Prozent der über 40-Jährigen tragen das Varizella-Zoster-Virus (VZV) in sich. Es bleibt nach einer Windpockeninfektion – auch bekannt als «Wilde Blattern» oder «Spitze Blattern» – ein Leben lang im Körper und kann Jahre später als Gürtelrose erneut ausbrechen. Dabei tritt ein streifenförmiger, oft schmerzhafter Ausschlag auf, der sich entlang der Nervenbahnen ausbreitet. Die sichtbaren Symptome klingen meist nach wenigen Wochen ab, doch die Folgen können Betroffene lange begleiten.

Wenn der Schmerz bleibt

Die häufigste und belastendste Folge der Gürtelrose ist die postherpetische Neuralgie (PHN). Diese Nervenschmerzen bleiben selbst nach dem Abheilen des Hautausschlags bestehen. Die neuropathischen Dauerschmerzen können stechend, brennend oder dumpf sein und sich bei Berührung oder Temperaturveränderungen verstärken. Möglich sind auch einschliessende, elektrisierende

Schmerzattacken. Speziell ältere Menschen sind von einer PHN betroffen, da ihre Nerven auf Schädigungen empfindlicher reagieren; mit dem Alter steigt das Risiko an.

Oft ist die Behandlung von PHN schwierig. Um die Nervenschmerzen zu lindern, werden häufig niedrig dosierte Antidepressiva oder Medikamente zur Behandlung von Epilepsie eingesetzt. Helfen können auch lokale Schmerzmittel wie Gels oder Pflaster, die auf die belasteten Nerven einwirken. In schweren Fällen kommen Opioide oder sogar invasive Massnahmen wie Nervenblockaden zum Einsatz. Die frühzeitige antivirale Behandlung in der akuten Phase der Gürtelrose kann das Risiko einer PHN deutlich senken.

Gefahr für Augen und Ohren

Wird das Gesicht von der Gürtelrose betroffen, kann das Virus die Augen oder Ohren angreifen. Besonders gefährlich ist der Zoster ophthalmicus, auch bekannt als ophthalmi-

scher Zoster. Dies ist eine Form von Gürtelrose, die das Auge oder die Umgebung betrifft. Häufige Anzeichen sind ein Ausschlag auf der Stirn mit Schwellung des Augenlids. Ein Zoster ophthalmicus kann ebenfalls den Sehnerv befallen. Möglich sind auch schmerzhafte Hornhautentzündungen, bleibende Sehstörungen oder sogar Erblindung. Ein sofortiger Besuch beim Augenarzt/der Augenärztin ist hier zwingend notwendig.

Ebenso problematisch ist der Zoster oticus, bei dem das Virus den Hörnerv angreift. Dies kann zu Schwindel, Hörverlust oder einer Gesichtslähmung führen. In seltenen Fällen breitet sich das Virus weiter aus und verursacht neurologische Komplikationen wie Hirnhautentzündungen (Meningitis) oder eine Entzündung des Rückenmarks.

Vorbeugung ist der beste Schutz

Die Impfung gegen Gürtelrose gilt als wirksamste Methode, um sich vor der Erkrankung und ihren Komplikationen zu schützen. Zur Verfügung steht hierfür etwa ein Impfstoff, der anstelle eines lebenden Erregers künstlich hergestellte Erregerbestandteile, ergänzt von einem Zusatzstoff (Adjuvans) für eine noch stärkere Immunreaktion aufweist. Diese Impfung ist allen Personen ab 65 Jahren empfohlen. Menschen mit erhöhtem Risiko, etwa wegen chronischer Erkrankungen, können sich ab 50 Jahren impfen lassen.

Weil ohne lebende Viren kann der Impfstoff auch immungeschwächten Personen verabreicht werden. Studien zeigen, dass er das Risiko für Gürtelrose um mehr als 90 Prozent senkt und auch das Auftreten einer postherpetischen Neuralgie deutlich reduziert. Zusätzlich zur Impfung kann ein gesunder Lebensstil zur Vorbeugung beitragen. Stressmanagement, eine ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung stärken das Immunsystem und verringern das Risiko, dass das nach einer Windpockenerkrankung als Kind schlummernde Virus reaktiviert wird.



Das Varizella-Zoster-Virus (VZV) bleibt nach einer Windpockeninfektion ein Leben lang im Körper und kann Jahre später als Gürtelrose wieder ausbrechen. Dabei tritt ein streifenförmiger, oft schmerzhafter Ausschlag auf.

SCHMERZFREI DURCH GEZIELTE REHA

Gelenk- und Rückenschmerzen können den Alltag stark einschränken. Doch mit der richtigen Therapie lassen sich Beschwerden lindern und die Beweglichkeit nachhaltig verbessern. Ob stationär oder ambulant – die muskuloskelettale Rehabilitation von ZURZACH Care bietet individuelle Behandlungsansätze, um Schmerzen zu reduzieren und die Selbstständigkeit zu fördern.

Der menschliche Bewegungsapparat besteht aus Knochen, Gelenken, Muskeln, Sehnen und Weichteilgewebe. Erkrankungen in diesem Bereich sind oft mit Schmerzen verbunden und können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Eine gezielte Rehabilitation kann dabei helfen, Schmerzen zu reduzieren und die Beweglichkeit nachhaltig zu verbessern. Das Ziel ist, schmerzfrei und mobil zu sein.

Frühzeitige Rehabilitation entscheidend

Die Behandlung eignet sich für ein breites Spektrum an Erkrankungen, darunter chronische Rückenschmerzen, Arthrose, Osteoporose oder rheumatoide Arthritis. Besonders mit zunehmendem Alter nehmen Beschwerden an Knochen und Gelenken zu. Zudem treten häufig Begleiterkrankungen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Probleme auf. In solchen Fällen empfiehlt sich eine frühzeitige Rehabilitation, um langfristige Einschränkungen zu vermeiden.

Dr. med. Peter A. Wyss von der Rehaklinik in Bad Zurzach betont: «Je früher eine Rehabilitationsmassnahme eingeleitet wird, desto höher ist die Chance, Betroffene wieder in

ihr gewohntes Umfeld zu integrieren – sei es im Alltag oder im Berufsleben.» Als «Chefarzt MSK» leitet Peter A. Wyss den Fachbereich muskuloskelettale Rehabilitation der Rehaklinik.

Individuelle Therapie für optimale Fortschritte

Jede Patientin und jeder Patient hat individuelle Bedürfnisse und Ziele. Daher wird das Rehabilitationsprogramm auf die persönlichen Anforderungen abgestimmt. Unter der Leitung eines erfahrenen Facharztes erarbeitet ein interdisziplinäres Team aus Pflegekräften, Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten einen individuellen Behandlungsplan. Bei Bedarf stehen auch Fachkräfte aus den Bereichen Psychologie, Sozialdienst und Ernährung beratend zur Seite.

Zum Therapieangebot gehören unter anderem

- Schmerztherapie: gezielte Methoden zur Reduktion akuter und chronischer Schmerzen.
- Physiotherapie und Ergotherapie: Förderung der Mobilität und Wiederherstellung der Selbstständigkeit.
- Technologiegestützte Bewegungstrainings:

Innovative Ansätze zur präzisen Rehabilitation.

- Ernährungsberatung: speziell zur Unterstützung des Muskelaufbaus und körperlichen Wohlbefindens.
- Psychologische Betreuung: Begleitung bei emotionalen und mentalen Herausforderungen während der Rehabilitation.

Flexible Therapieoptionen für mehr Mobilität

Nicht immer ist eine stationäre Rehabilitation notwendig oder aber Betroffene brauchen im Anschluss an eine stationäre Rehabilitation eine ambulante Therapie. Für mobile Patientinnen und Patienten bietet ZURZACH Care daher ambulante Therapieprogramme an. Diese ermöglichen eine umfassende medizinische Abklärung und Behandlung durch ein spezialisiertes Expertenteam. So erhalten Betroffene die Möglichkeit, ihren Alltag wieder aktiv zu gestalten und ihre Lebensqualität zu steigern.

Ein starker Partner für langfristige Gesundheit

Mit ZURZACH Care erhalten Patientinnen und Patienten eine professionelle Betreuung, die weit über eine klassische Rehabilitation hinausgeht. Durch den Einsatz moderner Therapieansätze und der engen Zusammenarbeit verschiedener Fachdisziplinen wird ein optimaler Behandlungserfolg gewährleistet. Ziel ist es, Schmerzen zu reduzieren, die Beweglichkeit zu verbessern und Betroffenen ein aktives, selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.



Dr. med. Peter A. Wyss



ist Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, Rheumatologie, Physikalische Medizin und Rehabilitation sowie Chefarzt von ZURZACH Care Rehaklinik Bad Zurzach.

Quellenstrasse 34
5330 Bad Zurzach
+41 56 269 51 51
badzurzach@zurzachcare.ch

Im Alter nehmen Beschwerden an Knochen und Gelenken zu: je früher eine Rehabilitation erfolgt, desto besser.



FreeStyle
Libre 3
PLUS



Diabetes? FreeStyle Libre 3. Jetzt gratis testen!

Das FreeStyle Libre 3 System liefert Ihre Zuckerwerte minutengenau, jederzeit¹, damit Sie fundierter entscheiden² und handeln können.

Kleine Schritte, die im Laufe der Zeit zu grossen Veränderungen führen können.

Das ist Fortschritt.

**JETZT
TESTEN**



www.FreeStyle.Abbott

Glukosdaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten. Agenturfoto. Mit Modell gestellt.
1. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. 2. Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi:10.1136/bmjdc-2019-000809>.

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller. © 2025 Abbott | ADC-101338 v2.0



GLAUKOM: EIN SCHLEICHENDER SCHATTEN

Das Glaukom ist weltweit die zweithäufigste Ursache für Blindheit und stellt eine grosse Herausforderung für die öffentliche Gesundheit dar. Die Krankheit entwickelt sich oft unbemerkt und kann lange ohne Symptome fortschreiten - bis sie bereits irreparable Schäden verursacht hat.

Um mehr über die Krankheit und ihre Früherkennung zu erfahren, haben wir mit Dr. med. Leandro Oliverio, Facharzt für Ophthalmologie, sowie mit Dr. med. André Mermoud, Facharzt FMH für Ophthalmologie und Ophthalmochirurgie, gesprochen.

Was genau ist ein Glaukom?

Dr. med. Leandro Oliverio (LO): Das Glaukom ist eine chronische und fortschreitende Erkrankung des Sehnervs. Meistens ist sie mit einem erhöhten Augeninnendruck verbunden, der den Nerv über die Zeit schädigt. Dies führt zu einer schleichenden Einschränkung des Gesichtsfelds. Tückisch ist, dass es in frühen Stadien meist keine Beschwerden gibt. Deshalb ist die Früherkennung entscheidend. Die Diagnose erfolgt zumeist durch eine Überprüfung des Sehnervkopfs.

Dr. med. André Mermoud (AM): Es ist eine häufige Erkrankung: etwa zwei Prozent der Bevölkerung Europas ist betroffen - in bestimmten Bevölkerungsgruppen, insbesondere afrikanischer Herkunft, können es sogar bis zu zehn Prozent sein.

Wer ist besonders gefährdet?

LO: Es gibt mehrere Risikofaktoren: das Alter; die Krankheit tritt am häufigsten nach 40 auf, die familiäre Vorbelastung; bei Glaukomauffällen in der Familie steigt das Risiko, eine okuläre Hypertension; ein erhöhter Augen-

innendruck kann ein wichtiger Hinweis sein und letztlich die ethnische Herkunft. Potenzielle Risikopatienten sind somit identifizierbar.

AM: Regelmässige Augenuntersuchungen sind essenziell. Ab 40 sollte man mindestens alle zwei bis drei Jahre den Augeninnendruck messen, um den Zustand des Sehnervs beurteilen zu lassen. Bei einer familiären Vorbelastung sind kürzere Intervalle ratsam.

Wie sehen diese Untersuchungen aus?

LO: Die wichtigsten Tests sind die Tonometrie, die Messung des Augeninnendrucks sowie eine Untersuchung des Sehnervkopfs. Wenn diese unauffällig sind, kann ein Glaukom in der Regel ausgeschlossen werden. Falls jedoch Verdachtsmomente bestehen, folgen eine optische Kohärenztomographie (OCT), eine Bildgebung der Netzhaut und eine Gesichtsfeldprüfung (Perimetrie).

AM: Diese Tests sind in den meisten Augenarztpraxen und spezialisierten Zentren verfügbar. Sie sind schnell, schmerzfrei und nicht invasiv. Optiker verfügen oft nicht über die nötige Ausstattung für alle Tests.

Wie lässt sich das Bewusstsein erhöhen?

LO: Das Thema Glaukom sollte in routinemässigen Gesundheitschecks angesprochen werden. Man muss vermitteln, dass fehlende

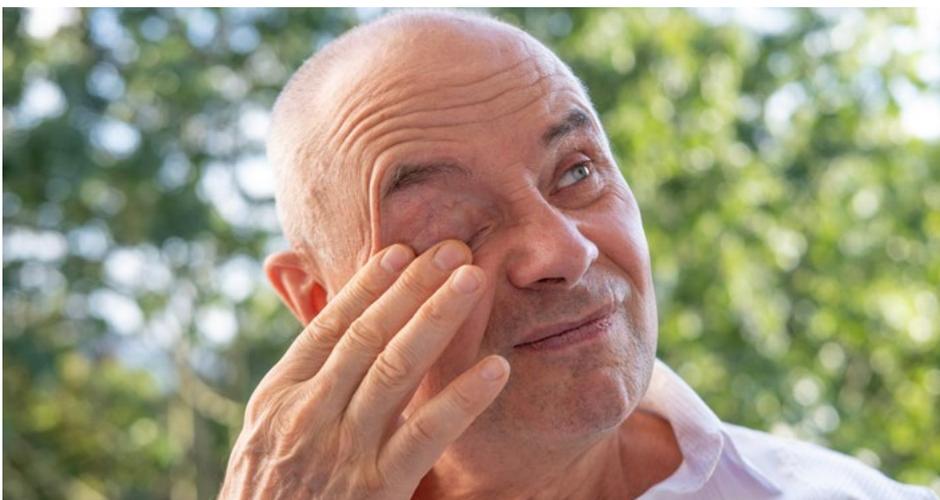
Symptome nicht gleichbedeutend mit fehlendem Risiko sind. Eine enge Zusammenarbeit mit Augenärzten kann dabei helfen, Screening-Tage oder Aufklärungskampagnen zu organisieren. Auch Informationsmaterialien wie Broschüren oder Online-Ressourcen sind hilfreich.

AM: Ein wichtiger Termin ist die Internationale Glaukom-Woche, jeweils im März - dieses Jahr fand sie vom 9. bis 15. März statt. Sie bietet eine grossartige Gelegenheit, für diese Krankheit zu sensibilisieren. In diesem Rahmen lassen sich Vorsorgeuntersuchungen und Informationsanlässe organisieren. In allen Zentren von Swiss Visio gab es kostenlose Glaukom-Screenings.

Ihr Appell an Gesundheitsfachkräfte?

LO: Ich empfehle allen Fachkräften, sich zu Glaukom regelmässig fortzubilden. Bei Swiss Visio Montchoisi bieten wir Weiterbildungen und interdisziplinären Austausch an. Darüber hinaus ist es manchmal notwendig, Patienten in spezialisierte Zentren zu überweisen.

AM: Allgemeinmediziner sollten routinemässige Gesundheitschecks um eine augenärztliche Untersuchung ergänzen. So können sie bereits erste Hinweise auf ein mögliches Glaukom erkennen. Früherkennung erhöht die Chance, die Sehkraft langfristig zu erhalten. Deshalb: Vorsorge rettet Augenlicht!



Ein Glaukom ist meistens mit einem erhöhten Augeninnendruck verbunden, der den Sehnerv zusehends schädigt.

Dr. med. Leandro Oliverio



ist stellvertretender Oberarzt an der Lausanner Klinik für Augenheilkunde Swiss Visio Montchoisi im Rahmen des Swiss Medical Networks, eine der beiden führenden privaten Klinik- und Spitalgruppen in der Schweiz.

Dr. med. André Mermoud



ist Gründer des Glaukomzentrums an der Clinique de Montchoisi, Lausanne und medizinischer Direktor des Swiss Visio Networks.

IMMER, WENN ES WEH TUT

Schmerzen in den Beinen? Arthrose in irgendeinem Gelenk? Oder eine Sportverletzung? Dann sollten Sie einmal Wallwurz probieren.

In der Natur wächst sie ziemlich schnell und genauso rasant soll sie auch bei jeglicher Art von Schmerzen des Bewegungsapparates helfen. Deshalb schwören viele Anwender*innen auf sie: die Wallwurzpflanze, ebenfalls gut bekannt unter dem Namen Beinwell. Ihre Wirkstoffe lindern die Schmerzen und die Entzündung bei Prellungen und Verstauchungen, rheumatischen Beschwerden, Arthrose sowie Muskel- und Gelenkschmerzen jeglicher Art.

Traditionelle Heilpflanze

Weit verbreitet ist der Gemeine Wallwurz mit dem botanischen Namen *Symphytum officinale* L. Dabei kommt «Symphytum» vom griechi-



Die Wirkstoffe der Wallwurzpflanze stecken in den Wurzeln und behaarten Blättern.

schon «symphyomai», was Zusammenwachsen bedeutet und auf die Wirkung bei Knochenbrüchen zielt.

Die deutsche Bezeichnung Beinwell weist auf die Anwendung bei stumpfen Verletzungen hin, die vielfach in den Beinen auftreten. Die Wallwurzpflanze ist mit ihren behaarten Blättern und röhren-

förmigen, blauvioletten, rosa oder weisslichen Blüten auch eine begehrte Gartenpflanze.

Heilkraft aus der Wurzel

Die Wirkstoffe stecken in den Wurzeln und Blättern, wobei die Konzentration in den Wurzeln am grössten ist. Neben Allantoin sind Gerbstoffe, Schleim, Asparagin,

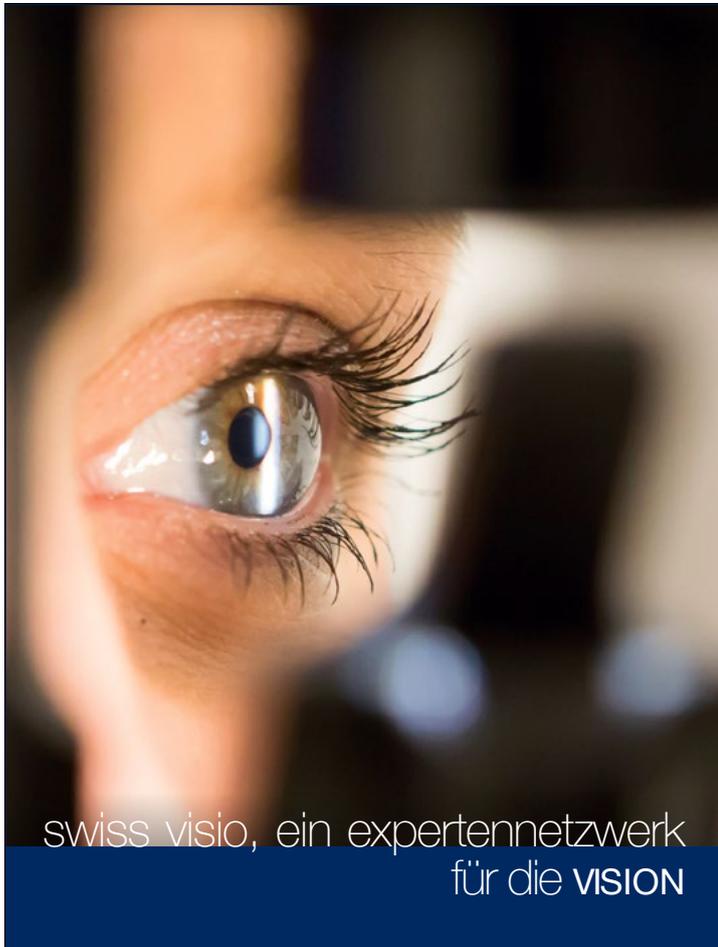
Alkaloide, ätherisches Öl, Flavonoide, Harz, Kieselsäure und auch Stigmasterol enthalten.

Das Allantoin beschleunigt die Wundheilung und Narbenbildung. Zudem wirkt es reizlindernd und entzündungshemmend. Trotzdem sollten Wallwurzpräparate erst aufgetragen werden, wenn die Wunden geschlossen sind.

Vielseitige Anwendung

Schon seit Jahrhunderten werden aus Wallwurzextrakten Salben hergestellt – bei akuten oder chronischen Schmerzen und auch präventiv vor grossen körperlichen Belastungen.

Wallwurzpräparate zum Einreiben als Salbe oder Gel sind in allen Apotheken und Drogerien erhältlich. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.



swiss visio, ein expertennetzwerk
für die VISION

Swiss Visio ist das Schweizer Referenznetzwerk für medizinische und chirurgische Ophthalmologie. Die Swiss Visio-Zentren behandeln Augenerkrankungen und verfügen über ein Netzwerk von hochqualifizierten Ärzten.

- Allgemeine Konsultationen
- AMD (Makuladegeneration altersbedingt)
- Grauer Star
- Uveitis
- Schielen
- Erkrankungen der Hornhaut
- Glaukom
- Refraktive Chirurgie
- Pädiatrische Ophthalmologie
- Neuro-Ophthalmologie
- Ophthalmologischer Bereitschaftsdienst

Unsere Patienten erhalten eine schnelle und individuelle Behandlung in einem medizinischen Umfeld der Extraklasse.



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Tel. +41 58 274 22 00 · info@swissvisio.net · www.swissvisio.net

DER GESUNDE SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

Wer kennt es nicht, dass nach einem langen Tag oder einer Anstrengung die Füsse schmerzen. Ob jung oder alt - es trifft alle. Wenn die Schmerzen regelmässig auftreten und man Tätigkeiten nicht mehr ausführen kann, ist es höchste Zeit, sich um sich selbst zu kümmern.

Es gibt vielfältige Ursachen für schmerzende Füsse, wie zum Beispiel Fehlstellungen, Überlastung oder falsches Schuhwerk. Dafür sollte man eine Fachperson auf-

suchen, die eine genaue Analyse der Fussstellung und -belastung durchführt.

Für jeden Fuss

Bei der Schuhmarke «FinnComfort» stehen die Bedürfnisse der Kund*innen und deren Füsse im Mittelpunkt. Deshalb arbeitet die Firma Waldi Schuhfabrik aus Bayern seit Jahren mit medizinisch geschultem Fachpersonal zusammen. Es entstand eine breite Palette an Damen- und Herrenschuhen mit viel Funktion. Das Schuhsortiment wird lau-

fend um modische Farben, trendige Materialien und Schnitte ergänzt. Und immer stehen die Funktionen Passform, Stabilität und Halt sowie die Langlebigkeit des Schuhs im Vordergrund.

Wer spezielle Füsse hat, findet oft keinen passenden Schuh im Handel. Dabei bietet «FinnComfort» eine grosse Auswahl an Modellen für normale, schmale wie auch für breitere Füsse an. Wer sensible, anspruchsvolle Füsse hat, findet bei «FinnComfort» gepolsterte

Modelle oder einige mit Stretch-Materialien gegen Druckstellen und mit Weichfussbetten. Viele kleine Details an «FinnComfort»-Schuhen führen zum Wohlgefühl.

Mit stützender Bettung

In jedem «FinnComfort»-Schuh ist eine Bettung. Die anatomisch stützende Bequem-Bettung führt den Fuss beim Laufen über die natürliche Abrolllinie Ferse - Aussenballen - Innenballen - grosser Zeh. Diese Bettung besteht ausschliesslich aus natürlichen Materialien:





Kork, Jute, pflanzlich gegerbtem Leder und Kautschuk.

Wer eine medizinische Schuheinlage tragen muss, kann auf «FinnComfort»-Schuhe zählen. Die lose Bequem-Bettung kann durch die eigene Einlage ersetzt werden. Es hat genügend Platz.

Nachhaltige Produktion

Bei der Herstellung der Schuhe achtet «FinnComfort» bewusst auf die Herkunft und Qualität der Materialien und auf aktiven Umweltschutz. Die Produktion untersteht bei den Themen Umweltvorschriften und Arbeitsschutz der europäischen Gesetzgebung. Modernste Maschinen erhöhen die Effizienz und schonen den Energieverbrauch.

Selbst bei kleinen Mängeln oder wenn die Laufsohlen abgelaufen sind, bietet der Schweizer Distributor einen Reparaturservice wie eine Neubesohlung an. Liebhaber*innen von «FinnComfort»,

die diesen Kundendienst nutzen möchten, wenden sich bitte an den Verkaufspunkt.

Vertrieb über den Fachhandel

«FinnComfort»-Schuhe werden in der Schweiz über den Fachhandel vertrieben. Die Händler verfügen über umfassende Kenntnisse der Schuhe und Fusstypen und stellen sicher, dass jede Kundin und jeder Kunde die bestmögliche Passform erhält. Durch individuelle Beratung und hohe Qualität der Ware wird gewährleistet, dass alle die optimalen Schuhe für jedes Bedürfnis finden.

Weitere Informationen und eine Händlerliste finden Sie auf finncomfort.ch



EINE NEUE GENERATION DER INTIMPFLEGE

Das vaginale Mikrobiom besteht aus Milliarden von Bakterien, hauptsächlich aus Laktobazillen (Milchsäurebakterien) mit besonderen Eigenschaften. Das Mikrobiom ist jedoch empfindlich und kann durch diverse Ursachen gestört werden: Medikamenteneinnahme, hormonelle Veränderungen, ungeeignete Hygiene, Stress, Müdigkeit, Rauchen oder Sexualität.

Ist das vaginale Mikrobiom einmal gestört, sind Pilzinfektionen, Vaginosen, Blasenentzündungen und sexuell übertragbaren Infektionen Tür und Tor geöffnet. Dieses Ungleichgewicht stellt ein Hindernis für die Gesundheit des Mikrobioms dar.

Laktobazillen im Intimwaschgel? Diese Milchsäurebakterien sind natürlicherweise im vaginalen Mik-

robiom und halten unter anderem das Gleichgewicht der Scheidenflora aufrecht. Weist diese einen pH-Wert von 3,5 bis 4,5 auf, sind genügend Laktobazillen vorhanden, um eine gute Scheidengesundheit zu gewährleisten. Steigt der pH-Wert aber über 5, besteht ein Ungleichgewicht in der vagina-

len Flora: Die Wahrscheinlichkeit einer Infektion ist hoch.

Das vaginale Mikrobiom im Leben

Bei der Geburt besitzt ein Baby bereits einige Bakterienkolonien und profitiert bei der Entwicklung seiner Immunabwehr vom Mikrobiom der Mutter. Später, während der Kind-

heit, verarmt die Vaginalflora eines Mädchens. Die Flora ähnelt der Flora auf der Haut. Aufgrund schlechter Hygiene kann es zu Infektionen und Irritationen kommen.

In der **Adoleszenz** verändert sich die Flora durch den Hormonschub. Nach und nach bevölkern Laktobazillen die Vagina, diese sondert ihrerseits Schutzstoffe ab, die von aggressiven Hygieneprodukten gefährdet werden. Und im **Erwachsenenalter** bestehen 85 bis 90 Prozent der residenten Vaginalflora aus Laktobazillen. Diese Flora verändert sich unter bestimmten Umständen: Menstruation, Geschlechtsverkehr, Wochenbett, Menopause und Medikamenteneinnahme. Somit ist im Alltag eine angepasste Hygiene notwendig.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



PFAS – ZWISCHEN EIGENVERANTWORTUNG UND GESETZ

Wie bereits berichtet, sind PFAS eine unsichtbare, aber ernsthafte Bedrohung und erfordern konsequentes Handeln. Während die EU und die Schweiz an strengeren Gesetzen arbeiten, ist deren Umsetzung komplex. PFAS sind ein globales Geschäft, was Regulierungen hemmt. Man kann sich trotzdem schützen und die eigene Verwendung von PFAS reduzieren.

Die Recherche über die PFAS (Per- und polyfluorierte Alkylverbindungen) ist oft schwierig, da Hersteller die Inhaltsstoffe nicht immer offenlegen. Dennoch gibt es einfache Alternativen: Statt Pfannen und Backformen mit Teflon/oder mit Teflonbeschichtung sind solche aus Edel-

stahl, Glas oder Gusseisen die bessere Wahl. Textilien sollten nicht als «bügelfrei» oder «wasserabweisend» gekennzeichnet sein.

Ferner sind Wasserfilter, die PFAS herausfiltern, empfehlenswert. Naturkosmetik und

nicht-wasserfestes Make-up reduzieren die Belastung ebenfalls. Auch Zahnseide ist betroffen – unbeschichtete oder mit Bienenwachs oder Pflanzenölen versehene Varianten sind eine gute Alternative. Produkte mit dem Label «Made Safe» sind garantiert frei von PFAS.

Häufig in Verpackungen

Lebensmittelverpackungen aus Papier, Karton oder Zuckerrohr enthalten oft PFAS, um sie fett- und wasserabweisend zu machen. Ein einfacher Tropftest hilft: Perlt Öl von der Verpackung ab, könnte sie PFAS enthalten. Mikrowellen-Popcornrüten sollten vermieden und das Popcorn stattdessen frisch auf dem Herd zubereitet werden. Statt To-go-Becher oder Take-away-Verpackungen zu verwenden, ist es besser, einen gut verschliessbaren, hitzebeständigen Becher von zu Hause mitzubringen. Für Essen zum Mitnehmen eignen sich Glasbehälter, die man beim Abholen direkt abgeben kann.

Selbst wenn Verpackungen als «gesund», «grün» oder «ungiftig» beworben werden, sollte man skeptisch sein, da diese Begriffe nicht reguliert sind. Auch Produkte mit Bezeichnungen wie «antihaft», «pflegeleicht», «bügelfrei», «wasserdicht» oder «schmutzabweisend» sollten möglichst vermieden werden. Wasserdichte Produkte sollten nur dann genutzt werden, wenn es wirklich notwendig ist.



Da sich die Gesetzgebung nur langsam bewegt, sind gegen die PFAS individuelle Massnahmen wichtig.

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. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaberin: Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch



BON 3.-

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

Händlerhinweis: Vergütung durch unseren Aussendienst. Nicht kumulierbar.

Regulatorische Fortschritte

Die Diskussion über ein europaweites PFAS-Verbot hat die Chemieindustrie alarmiert. Da Deutschland als führender Chemie-Standort gilt und einige Konzerne ihren Firmensitz in der Schweiz haben, gibt es viele Akteure, die sich gegen ein Verbot einsetzen. In der Schweiz schreiten aber die Massnahmen voran: Belastete Flächen und Gewässer werden teilweise saniert, in einigen Landwirtschaftsbetrieben wurde der Fleischverkauf gestoppt. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit prüft derzeit, ob weitere Lebensmittel reguliert werden müssen.

Ferner wird in der Schweiz die Trinkwasserverordnung überarbeitet, um den neuen EU-Standards zu entsprechen. Der geplante Höchstwert für die Summe von 20 PFAS liegt bei 0,1 Mikrogramm pro Liter ($\mu\text{g}/\text{l}$) und soll ab 2026 gelten. Kontrollen in der Schweiz zeigen: In mehr als der Hälfte der Trinkwasserproben überschreitet keine Probe die geltenden Grenzwerte. Doch der vorsorgliche Gesundheitsschutz bleibt im Fokus.

PFOS, eine der gefährlichsten PFAS-Verbindungen, ist bereits verboten. Die Diskussion über ein umfassendes EU-weites Verbot läuft, doch die Umsetzung gestaltet sich schwierig. Die Sanierung belasteter Standorte kostet Milliarden, ebenso die gesundheitlichen Folgekosten. Trotzdem gibt es Fortschritte: erste Standorte in der Schweiz wurden bereits saniert.

PFAS in Lebensmitteln

Studien zeigen, dass nicht nur Eier, Fisch und Fleisch betroffen sind, sondern auch weisser Reis und Kaffee höhere PFAS-Werte aufweisen können. Besonders gefährdet sind Säuglinge und Kleinkinder, weshalb ihre Nahrung besonders streng überwacht werden sollte. Auch in Futtermitteln wurden PFAS nach-



Bei Trinkwasserkontrollen in der Schweiz wurden in über der Hälfte der Fälle die PFAS-Limiten eingehalten.

gewiesen, was zu Belastungen in tierischen Produkten führt.

PFAS in Pestiziden sind ein weiteres Problem. Untersuchungen zeigen, dass PFAS-haltige Pestizide in 20 Prozent der in der EU angebauten Früchte und in 12 Prozent des Gemüses gefunden wurden. Besonders betroffen sind Erdbeeren, Pfirsiche, Aprikosen und Gurken.

Ein langer Weg, aber machbar

PFAS sind allgegenwärtig, aber es gibt Hoffnung. Individuelle Massnahmen helfen, die persönliche Belastung zu reduzieren. Die Ge-

setzung bewegt sich langsam, aber stetig in die richtige Richtung. Es bleibt wichtig, informiert zu bleiben und Druck auf die Entscheidungsträger*innen auszuüben. Die Diskussion über gefährliche Chemikalien geht weiter. Bleiben wir wachsam, umweltbewusst und engagiert für eine gesündere Zukunft.

Mirjam Aragón

Eine ausführlichere Version dieses Textes und weitere spannende Beiträge von Mirjam Aragón finden Sie auf unserem Gesundheitsblog.



wakkers

Der ultimative Wachmacher
Kaubonbon mit Cola-Nuss, Mate- und Kräuterextrakten.
Ein Kaubonbon enthält gleich viel Coffein wie eine Tasse Kaffee.

VEGAN

Tentan AG, 4452 Itingen – www.tentan.ch

ZWEITHAAR IST VERTRAUENSsache

Ein Haarteil oder eine Perücke zu tragen, kostet viele Menschen Überwindung. Sind die Ängste rund um das künstliche Haar heute noch begründet?

Unauffällig bis unsichtbar

Rechtzeitig vor dem 30-Jahre-Jubiläum hat Katrin Rufi die Perückeria in Zofingen (AG) vom Firmengründer übernommen, nachdem sie bereits rund seit 2006 dort tätig und seit 2016 in der Geschäftsleitung war. Sie führt uns durch den Showroom, in dem über hundert unterschiedliche Modelle in allen Längen, Formen und Farben ausgestellt sind. Die meisten Perücken und Haarteile/Haarsysteme sind aus Synthetik- und aus Echthaar; wobei die Unterschiede zwischen echt und «falsch» bei den hochwertigen Zweithaaren selbst aus der Nähe betrachtet nicht auszumachen sind.

Vertrauen durch Beratung

Der Schlüssel zur richtigen Zweithaarlösung liegt in der individuellen Beratung durch erfahrene Spezialist*innen. Die Kundin geniesst eine Stunde individuelle Einzelberatung in einem separaten Raum, ohne die Anwesenheit anderer Kundschaft. Dies ist auch der Grund, weshalb Beratungen nur auf Voranmeldung stattfinden können.

Sämtliche Beraterinnen/Fachspezialistinnen sind auch erfahrene

Coiffeusen (EFZ), welche die Kundin von A bis Z betreuen können. Die Beratungsgespräche seien oft nicht einfach. Ein Teil der Kundinnen seien nämlich Krebspatientinnen, denen eine Chemotherapie bevorsteht: «Es ist wichtig, dass die Kundin einem Haarerersatz nicht negativ gegenübersteht. Sie soll sich mit ihrer neuen Frisur wohlfühlen.» Aber auch Kundinnen ohne Krebsleiden haben oft einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie sich für einen Haarerersatz entscheiden; wobei auffallend oft bereits junge Frauen betroffen sind.

Haarverdichtungen/Haarsysteme sind gefragt

«Die Kund*innen sind von unseren Echthaarintegrationen begeistert, weil sie unsichtbar sind und Frisuren ermöglichen, die sie sich schon lange gewünscht haben.» Auch hier gibt es verschiedene Lösungen und Befestigungstechniken. «Wir versuchen in solchen Fällen eine Lösung anzubieten, die nach unseren Erfahrungen am wenigsten belastend für das Resthaar ist.»

Haarsysteme auch für Herren

Im Herrenbereich haben Unsichtbarkeit und Natürlichkeit höchste Priorität. Hier wird mit permanenten, individuell angepassten Haarsystemen gearbeitet. Betreuung und Service erfolgen an einem Ort und aus einer Hand. Natürlich hat

auch die Perückeria einen modernen Webshop.

Handwerker - und manchmal Künstlerinnen

Erst wenn die medizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, kommen das Geschick und die Erfahrung der Zweithaarspezialisten zum Zug. Im Laufe der Beratung zeigt sich, welche Art von Zweithaar geeignet ist und wie es befestigt werden soll. Die Materialwahl - Synthetik oder doch Echthaar - ist davon abhängig, ob jemand gerne mit den Haaren arbeitet oder möglichst wenig damit zu tun haben möchte. Das kann bedeuten, dass eine günstigere Perücke aus synthetischem Haar gegenüber einer teureren Echthaarperücke, die mehr Pflege braucht, als bessere Wahl empfohlen wird. Bei Langhaarfrisuren wiederum gilt diese Regel nicht, denn dort spielt die grössere Haltbarkeit und Variabilität eine Rolle. Inzwischen gibt es gerade für den Langhaarbereich auch tolle Zweithaare aus hitzebeständigen Fasern oder gemischt mit Echthaar. Auch die Befestigungsmöglichkeiten von Zweithaar reichen von Toupet-

Clips über die verschiedensten Klebmöglichkeiten bis hin zu innovativen Mini-Klettverschlüssen.

Wenn Zweithaar ein «Muss» ist

Ist der Haarerersatz medizinisch oder beruflich begründet, leistet die Eidgenössische Invalidenversicherung (IV) Kostenbeiträge. Bis zum AHV-Alter beträgt der Anspruch maximal 1500 Franken jährlich für Perücken/Haarerersatz. Ab dem AHV-Alter sind es 1000 Franken jährlich. Grundvoraussetzung ist der nachweisliche Bedarf für Zweithaar sowie eine ebenfalls medizinisch nachgewiesene, voraussichtliche Mindesttragedauer von einem Jahr.

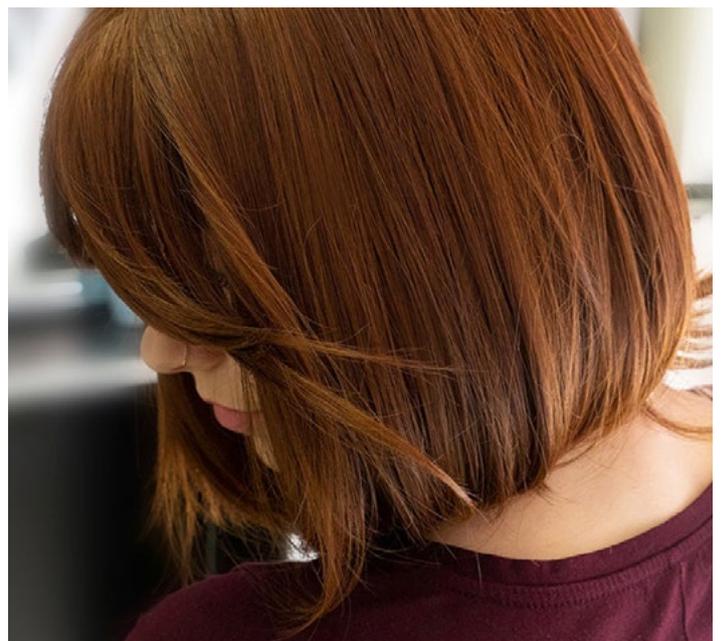
Profitieren auch Sie von einer individuellen Beratung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in Zofingen.

PR
PERÜCKERIA

Perückeria by Hairplay GmbH

Untere Grabenstrasse 8
CH-4800 Zofingen
Telefon 062 752 57 00
info@perueckeria.ch
www.perueckeria.ch

Im Showroom steht eine Vielzahl von Perücken und Haarteilen zur Auswahl.



STÄRKE DEINE RESILIENZ!

Resilienz bezeichnet einen psychischen Schutzschild, der uns vor chronischer Überlastung bewahren kann. Sie ist förder- und erlernbar. So können wir besser mit Stress umgehen und unsere Wünsche leichter erfüllen. Im Sinne einer liebevollen Selbstfürsorge, Selbstwahrnehmung und Ressourcennutzung bleiben wir handlungsfähig, wenn es darauf ankommt.

Warum es sich lohnt, seine Resilienz zu stärken? Mit Resilienz lässt sich Widerstandsfähigkeit aufbauen, was berufliche wie private Vorteile bringt. Auch kann die Leistungsfähigkeit gesteigert werden. Aus einer zuversichtlichen Grundhaltung heraus können Zukunftsziele einfacher erreicht werden. Resiliente Menschen sind zufriedener, da sie Verantwortung für ihr Handeln übernehmen und Beziehungen pflegen, in denen sie Halt finden.

Tipps für mehr Resilienz

1. Entwickle ein gutes Stressmanagement

Probleme stressen Körper, Geist und Seele. Das Wohlbefinden sinkt, das Risiko für Erkrankungen steigt. Frage dich: Was stresst mich? Wie kann ich Stress reduzieren? Welche Techniken könnten mir helfen? Sage Nein zu Dingen, die du nicht möchtest. Erlerne eine Entspannungsmethode und nimm deine Bedürfnisse wahr. Tue dir häufiger Gutes.

2. Decke negative Denkmuster auf

Dysfunktionale Denk- und Bewertungsmuster können die Fähigkeit einschränken, Probleme zu bewältigen. Frage dich: Wie gehe ich mit Problemen um? Was macht sie so



Mit Resilienz lässt sich die Widerstandsfähigkeit aufbauen und ebenfalls die Leistungsfähigkeit erhöhen.

schwierig? Welche Denkweisen könnten mir helfen? Schreibe deine Gedanken auf. Erarbeite Lösungsstrategien und sei dir bewusst, dass jede Herausforderung eine Chance für Wachstum ist.

3. Fördere dein Selbstbewusstsein

Lege den Fokus auf deine Stärken und stelle dich den Herausforderungen. Nimm dich so an, wie du bist. Frage dich: Welches Selbstbild habe ich, und wie sehen mich andere? Welche Talente besitze ich? Überlege, welche Ressourcen du ausbauen kannst. Notiere deine grössten Erfolge und nutze Affirmationen - also positive Sätze, die wiederholt werden, um das Denken zu stärken und negative Muster zu verändern - um negative Gedankenmuster durch positive zu ersetzen.

4. Vernetze dich

Bitte Menschen um Hilfe, wenn du Unterstützung brauchst. Ein Netzwerk fördert Verbundenheit und kann in entscheidenden Situationen dein Anker sein. Frage dich: Wer kann mir helfen, und wer redet nur? Welche professionellen Hilfsangebote gibt es? Werde dir klar, wem du vertraust. Spreche mit ihnen über das, was in dir vorgeht, und nehme ihre

Ratschläge an. Breche den Kontakt zu Energiefressern ab. Coaches, Psychotherapeuten und Communitys können gute Stützen sein.

5. Plane deine Zukunft

Persönliche Ziele weisen uns den Weg und stärken den Willen, Herausforderungen zu meistern. Gestalte deine Zukunft. Frage dich: Was will ich in den nächsten Jahren erreichen? Welche Wünsche habe ich? Wer kann mir helfen, dies zu schaffen? Erstelle Listen mit Zielen und Masterpläne zu ihrer Erfüllung. Überlege, welche Werte dich antreiben. Verfolge konsequent den Weg, so kannst du deine Visionen realisieren.



Seminar-Tipp

Die Paracelsus Schule Zürich bietet ab dem 10. Mai 2025 die Fachfortbildung «Resilienz Trainer» an. Diese vermittelt Instrumentarien und praktische Anwendungen zur Resilienzförderung für die Gesundheit, Gesellschaft, Beziehungen und Arbeitswelt. Inhalte der 11 Module: Einführung und Ressourcenanalyse, Körper und Stress, die Welt der Stressoren, effiziente Stressbewältigung, spirituelle und geistige Ressourcen, Praxisworkshop, Präsentation der Abschlussarbeiten. Weitere Informationen und Termine hier:



Abbas Schirmohammadi

Chefredakteur der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren.



Frauke Albert

Studienleiterin der Paracelsus Schule Zürich.

DIESE ORTHOPÄDIE SCHENKT HOFFNUNG

Die Schulthess Klinik ist eine der führenden orthopädischen Kliniken. Doch was viele nicht wissen: Hinter der Klinik steht seit 1935 die gemeinnützige Wilhelm-Schulthess-Stiftung. Sie sorgt dafür, dass medizinischer Fortschritt allen zugutekommt - durch Forschung, Innovation und direkte Hilfe für Patientinnen und Patienten in Not.

Medizinische Exzellenz mit Herz: Seit über 140 Jahren setzt sich die Schulthess Klinik für höchste orthopädische Standards ein. Jährlich über 130000 Konsultationen, rund 9000 stationäre Aufenthalte und über 11000 Operationen - das zeigt: Die medizinische Expertise der Schulthess Klinik ist gefragt. Doch die Klinik ist weit mehr als nur ein medizinisches Kompetenzzentrum: Als Stiftung verfolgt sie keinen kommerziellen Zweck, sondern stellt den Menschen und dessen Gesundheit ins Zentrum.

Die Wilhelm-Schulthess-Stiftung ist das Rückgrat dieser Philosophie. Sie finanziert Forschungsprojekte für neue Behandlungsmethoden und hilft Menschen, die dringend eine orthopädische Operation benötigen, sich diese aber nicht leisten können. So verbessert sie die Orthopädie weltweit und ermöglicht, dass auch sozial Benachteiligte von diesen Fortschritten profitieren.

Für bessere Heilungschancen

Nicht jede medizinische Behandlung wirkt gleich gut. Um das zu verbessern, untersucht die Schulthess Klinik die langfristigen Ergebnisse ihrer Therapien. Dafür werden Patientinnen und Patienten nach ihrer Behandlung regelmässig befragt: Wie gut können sie sich wieder bewegen? Haben sie weiterhin Schmerzen? Hat die Operation ihr Leben verbessert?



Eduardo kann wieder richtig gehen

Eduardo (18) aus der Dominikanischen Republik litt an einer schweren Kniefehlstellung, die in seiner Heimat nicht operiert werden konnte. Dank des Patientenhilfsfonds konnte er in der Schulthess Klinik behandelt werden - heute kann er wieder schmerzfrei gehen. «Ich bin unendlich dankbar für diese zweite Chance», sagt Eduardo. «Dank dieser Hilfe kann ich wieder zur Schule gehen, Freunde treffen und an meine Zukunft denken.»



Bei der Wilhelm-Schulthess-Stiftung steht der Mensch und dessen Gesundheit im Zentrum.

Seit 2004 hat die Schulthess Klinik über 240000 Patientenbefragungen durchgeführt. Diese Erkenntnisse helfen den Ärztinnen und Ärzten, ihre Methoden laufend zu verbessern und Behandlungen noch gezielter auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abzustimmen. Dank der Datensammlung lassen sich Heilungsverläufe genauer vorhersagen - ein Vorteil für alle, die sich einer orthopädischen Behandlung unterziehen.

Diese Hilfe kommt an

Nicht jeder Mensch hat Zugang zu moderner Medizin. Der Patientenhilfsfonds der Wilhelm-Schulthess-Stiftung unterstützt Betroffene, die dringend orthopädische Hilfe brauchen, aber keine finanziellen Mittel haben. Besonders Kinder aus Kriegs- und Krisengebieten erhalten hier eine Chance auf ein schmerzfreies Leben.

Ein Beispiel: Dank der Zusammenarbeit mit dem Friedensdorf International werden Kin-

der mit schweren Verletzungen oder Missbildungen in der Schulthess Klinik behandelt - sie erhalten so eine Zukunftsperspektive, die ihnen sonst verwehrt bliebe.

Ihre Unterstützung hilft

Die Wilhelm-Schulthess-Stiftung ist auf Spenden angewiesen, um ihre wichtigen Aufgaben weiterzuführen. Mit Ihrem Beitrag können Sie helfen - ob durch eine Spende für die medizinische Forschung oder durch direkte Unterstützung für Patientinnen und Patienten in Not.

Nutzen Sie den QR-Code und werden Sie Teil dieser wichtigen Mission. Ob als einmalige Zuwendung oder doch als regelmässige Unterstützung: Jede Spende hilft.



EXZELLENZ FÜR DAS **KOGNITIVE WOHLBEFINDEN**

Seit 25 Jahren ist Equazen® die Referenzmarke für die Unterstützung der kognitiven Gesundheit. Diese Produkte mit der besonderen Kombination von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind hochwertige Nahrungsergänzungsmittel für Kinder und Jugendliche. Die gefestigte Präsenz von Equazen® in Europa zeugt von einem ständigen Engagement in der Forschung und für die Innovation.

Die Konsolidierung dieser Ziele war denn auch Thema des «Equazen® Regional Meetings», welches in der Woche vom 24. Februar 2025 in Lugano abgehalten wurde. Diese Veranstaltung brachte die in Europa, Kanada und dem Nahen Osten tätigen Vertriebspartner zusammen. Die Konferenz bot eine einzigartige Gelegenheit zum Austausch und zur Weiterentwicklung.

Diskutiert wurden unter vielem anderem die Marktchancen und Strategien zur Befriedigung der wachsenden Nachfrage nach sicheren und wirksamen Produkten für das kognitive Wohlbefinden. Und mit einem Blick in die Zukunft setzt Equazen® seine Mission fort: wissenschaftlich fundierte Lösungen anzubieten, um die Konzentration und die kognitive Entwicklung nächster Generationen zu unterstützen.

Konzentrationsfähigkeit junger Menschen fördern

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind Verbündete im Bemühen um die Steigerung der Konzentration von Jugendlichen. Die Pubertät ist eine komplexe Zeit, die von intensiven körperlichen, emotionalen und mentalen Veränderungen geprägt ist. In dieser Phase ist es wichtig, eine angemessene Konzentrationsfähigkeit aufrecht-

zuerhalten, um das Lernen, sportliche Aktivitäten und das tägliche Leben besser zu bewältigen.

Eine konkrete Unterstützung können die essenziellen Fettsäuren Omega 3 und Omega 6 bieten. Sie sind in den Formulierungen von Equazen® enthalten und sollen dazu beitragen, das kognitive Wohlbefinden mit einer ausgewogenen Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) sowie von Omega-6-Fettsäuren (GLA) zu fördern.

Warum essenzielle Fettsäuren?

Unser Körper benötigt verschiedene Nährstoffe, um richtig zu funktionieren, und dazu gehören die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega 3 und Omega 6. Diese Moleküle unterstützen die richtige Entwicklung des Gehirns und die Übertragung von Nervensignalen. Da sie jedoch nicht vom

Körper selbst produziert werden, müssen sie über bestimmte Lebensmittel oder gezielte Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden.

Jugendliche und kognitive Anforderungen

Junge Menschen im schulpflichtigen Alter begegnen täglich vielfältigen Anforderungen: vom Lernen über die Freizeit bis hin zu sozialen Interaktionen. All dies erfordert mentale Energie, und manchmal kann die Fähigkeit, konzentriert zu bleiben, darunter leiden.

Mehrere Studien deuten darauf hin, dass eine angemessene Aufnahme von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren die normalen kognitiven Funktionen fördert. Dies schliesst das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und die Aufnahmefähigkeit zum Lernen mit ein. ▶▶



Aufgeräumte Stimmung beim «Equazen® Regional Meeting» im Februar in Lugano.

DHA und EPA: das Erfolgs-Duo

Unter den Omega-3-Fettsäuren spielen DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) eine wichtige Rolle. Insbesondere DHA ist ein wesentlicher Bestandteil der neuronalen Membranen und kann durch die Einnahme von mindestens 250 mg pro Tag zur Aufrechterhaltung einer normalen Gehirnfunktion beitragen. EPA hingegen ist an verschiedenen physiologischen Prozessen beteiligt, die das allgemeine Wohlbefinden des Körpers beeinflussen.

Das richtige Gleichgewicht

Die westliche Ernährung neigt oft dazu, Omega-6-Fettsäuren gegenüber Omega-3-Fettsäuren zu bevorzugen, was zu einem Ungleichgewicht führt, das deren Nutzen beeinträchtigen kann. Equazen® hat ein spezifisches Verhältnis von 9:3:1 (EPA:DHA:GLA) entwickelt, das auf eine ausgewogene Aufnahme abzielt.

Dennoch ist unabdingbar, dass auch die Nahrungsergänzung mit Equazen® mit einer abwechslungsreichen und vollwertigen Ernäh-

rung einhergeht, die Obst, Gemüse, hochwertige Proteine und natürliche Fettsäuren enthält, so wie sie etwa in Trockenfrüchten oder Fischen wie Lachs oder Makrele vorkommen.

Neben diesem Ernährungsaspekt profitiert die Konzentration von:

- Ausreichend Schlaf; dieser hilft, einen klaren Kopf zu bewahren und das geistige Wohlbefinden zu fördern.
- Körperlicher Aktivität; regelmäßige Bewegung regt die Durchblutung an, verbessert die Sauerstoffversorgung des Gehirns und fördert die Ausschüttung von Endorphinen.
- Weniger Ablenkungen; der reduzierte Gebrauch von Smartphones und sozialen Medien trägt zur Steigerung der Aufmerksamkeit bei.

- Stressbewältigung; Atemtechniken, erholsame Pausen und kreative Hobbys fördern ein stabiles emotionales Gleichgewicht.

Die essenziellen Fettsäuren Omega 3 und Omega 6 sind ein wirksames Mittel zur Unterstützung der Konzentration und der kognitiven Funktionen bei Jugendlichen. Die Equazen®-Produkte mit ihrem spezifischen Verhältnis von EPA, DHA und GLA bieten die Möglichkeit, diese Nährstoffe gezielt in einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil zu integrieren.

GINKGO-EXTRAKT FÜR DAS GEDÄCHTNIS

Zur wirksamen Bekämpfung von Gedächtnisproblemen bei Erwachsenen wird das Produkt Gincosan® empfohlen, das den hochwertigen Ginkgo-biloba-Extrakt GK501® enthält. Wissenschaftliche Stu-

dien haben dessen positiven Effekte in diesem Zusammenhang aufgezeigt. Gincosan® enthält auch den standardisierten Ginseng-Extrakt G115®, der die Wirkung des Ginkgo-biloba-Extrakts ergänzt, wie mehrere klinische Studien bestätigt haben.

Ginseng-Extrakt für die Vitalität

Um die Vitalität bei Erwachsenen zu erhalten, wird das Produkt Ginsana® in Kapseln oder Sirup empfohlen. Der Ginseng-Extrakt G115® hilft den Zellen, Energie zu produzieren, und ermöglicht es, das Energieniveau in kurzer Zeit wiederherzustellen.

Equazen®, Ginsana® und Gincosan® sind in der Schweiz in allen Apotheken und Drogerien erhältlich. Ginseng G115® ist eine in mehreren Ländern eingetragene und lizenzierte Handelsmarke der Pharmaton AG.



Equazen®: eine gezielte Lösung in der Entwicklungsphase

Auf der Website equazen.ch finden Sie Produkte für unterschiedliche Bedürfnisse und Altersgruppen. Die Kautabletten oder praktischen Fruchtgummis eignen sich für Jugendliche, die praktische Darreichungsformen und den Verzicht auf ausgeprägten Fischgeschmack bevorzugen. Dank des Zusatzes von GLA (aus Nachtkerzenöl gewonnen) bietet Equazen® eine synergistische Zufuhr essenzieller Fettsäuren, die die Konzentration und das kognitive Gleichgewicht unterstützen sollen, insbesondere in Zeiten intensiver schulischer oder sportlicher Aktivitäten.



Basis für den Ginkgo-biloba-Extrakt ist der Ginkgobaum. Der kegelförmig wachsende Baum gehört zu den Palmfarnen.

NEU – EROL® Regulierendes Shampoo

Jetzt noch hautfreundlicher

 SWISS
MADE



EROL® Regulierendes Shampoo

- Frei von Parabenen, Silikonen, Phenoxyethanol, PEG
- Sanfte Pflege für empfindliche Kopfhaut
- Unterstützt die natürliche Schutzfunktion

EROL® – Für eine gepflegte und entspannte Kopfhaut

27%
Hamamelis
virginiana

 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Erhältlich in Ihrer Apotheke, Drogerie und unter gebros-shop.ch

ERO-202502-03-D

RABATTBON CHF 3.–

Gültig bis 31.12.2025,
nicht kumulierbar

Entdecken Sie EROL®: Beim Kauf eines EROL® Shampoos oder EROL® Intensiv Tonics erhalten Sie **CHF 3.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Information für den Fachhandel: Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 8.1% MwSt.).



ERO-SH3-04-2025-D

REIKI BEI KINDERN, TIEREN UND PFLANZEN

«Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch. Der höchste Grund dieser Arznei ist die Liebe.» (Paracelsus; Schweizer Arzt, Naturphilosoph) Jede Mutter, welche bei einer Verletzung ihres Kindes, die Hand auf die verletzte Stelle legt, arbeitet mit Energie, ohne es zu wissen. Universelle Energie, die wir beim authentischen Reiki verwenden, wird auch bedingungslose Liebe genannt.

Jeder trägt diese Energie in sich und kann sie in solchen Momenten fliessen lassen. Um seine eigene Energie zu schützen und sie nicht aufzubrechen, stimmt man sich ein. Nach dieser Einstimmung profitiert man von der universellen Energie aus dem Universum, welche unerschöpflich ist.

Reiki für und durch Kinder

Ist man als Elternteil oder betreuende Person derart bereit, kann man in vielen kleinen Situationen darauf zurückgreifen. Sei es bei einem offenen Knie, Nasenbluten oder sonstigen Beschwerden oder gar Schmerzen. Die Hände sind dann wie eine Hausapotheke, die man immer mit dabei hat. Dabei können gerade Kinder sehr schnell annehmen, dass man mit den Händen heilt und nennen diese häufig «Zauberhände».

Die Kinder selbst können schon ab einem Alter von 4 Jahren den Grundkurs (1. Grad) im Reiki besuchen. Sie sind oft sehr kreativ und finden eigene Wege, was sie mit der Energie alles unterstützen können. Bei kleineren Kindern ist es möglich, sie von einer/einem Lehrer*in einzustimmen, denn schon Babys profitieren von einer Einstimmung in den 1. Grad. Sie schlafen besser (durch), sind seelisch ausgeglichener und das Immunsystem wird gestärkt.

Schulkinder arbeiten konzentrierter, sind motivierter, selbstbewusster und lernen schneller. Reiki verbindet, sei es in der Familie, zu Freunden oder Tieren. Es stärkt die Verbundenheit zwischen verschiedenen Parteien (Geschwister, Eltern, Freunde ...). Gerade in der Pubertät, einer sehr schwierigen Phase, können die Jugendlichen mit Reiki unterstützt werden. Sie finden so einfacher ihren Weg und handeln entsprechend ihren wirklichen Bedürfnissen. Die Herzensverbindung zwischen Kindern und Eltern bleibt so auch in stürmischen Zeiten erhalten.

Tiere mit Reiki behandeln?

Sich um ein Tier zu kümmern, ist eine grosse Aufgabe. Wir geben viel, bekommen aber auch sehr viel zurück. Wussten Sie zum Beispiel, dass das Streicheln eines Tieres beim

Menschen Glückshormone ausschüttet, oder das Schnurren einer Katze förderlich ist für die Heilung von Knochenbrüchen? Bei Tieren geht es darum, sie langsam an die Energie zu gewöhnen und sie damit nicht zu überfordern. Oftmals gelingt das einfach, wenn wir das Tier streicheln, dabei immer wieder kurz innehalten und die Hand für einen Moment an einer Stelle ruhen lassen. Wenn das Tier unruhig wird, streicheln wir wieder weiter. Fühlt sich ein Tier nicht wohl, dann lässt es oft eine Behandlung zu und nimmt die Energie dankend an. Mit der Zeit gewöhnen sie sich an die ruhenden Hände und lassen es immer mehr zu, auch wenn sie nicht angeschlagen sind. Wir stärken damit das Immunsystem der Tiere, sie werden seelisch ausgeglichener, selbstbewusster und schmusiger.

Tut Reiki auch Pflanzen gut?

Wie alle Lebewesen reagieren auch Pflanzen sehr positiv auf Energie. Blumen in der Vase stärken wir, indem wir die Hände für einige Minuten an die Vase und danach über die Blüten halten. So freuen wir uns länger an den Blü-

ten. Zimmerpflanzen sind oft anfällig für Krankheiten oder Läuse; mit Reiki stärken wir sie von innen heraus. Wir behandeln mit der Energie ihre Wurzeln und die Pflanze als Ganzes.

Wer einen Garten hat, kann das Saatgut vor dem Aussähen für einige Minuten in den Händen halten. So wird die Keimung und das Wachstum unterstützt. Pflanzen, welche mit Energie versorgt werden, wachsen schneller und gedeihen üppiger. Blumen blühen länger und Gemüse wie auch Früchte reifen schneller und schmecken intensiver. Reiki ist eine schöne Art und Weise, der Umwelt etwas zurückzugeben.

Rahel Sollberger

ist Reiki-Lehrerin mit dem 7. Grad in authentischem Reiki.



Reiki hilft nicht nur beim Menschen: So reagieren wie alle Lebewesen auch Pflanzen positiv auf diese Energie.



WIR GEHEN AUF NUMMER SCHÜSSLER.

Und Du?



LASS DICH HIER BERATEN.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.
Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi.

WENN DIE **HAUPTSCHLAGADER** SICH WEITET

Eine Erweiterung der Hauptschlagader kann gefährlich werden. Früh erkannt, lässt sich ein Aortenaneurysma aber gut überwachen. Nicht immer ist dann eine Operation nötig, erklärt der Gefässchirurg Alexander Zimmermann.

Herr Professor Zimmermann, wie entsteht ein Aneurysma?

Der Blutstrom, die Blutmenge und die verschieden grossen Gefässe führen zu einem ständigen Druck auf die Gefässe des Körpers. Mit dem Alter oder durch Ablagerungen verlieren sie an Elastizität. Dadurch können Schwachstellen an den Gefässwänden entstehen und dort mit der Zeit Aussackungen bilden – die Aneurysmen.

Gibt es Zahlen zur Häufigkeit bei Männern und Frauen?

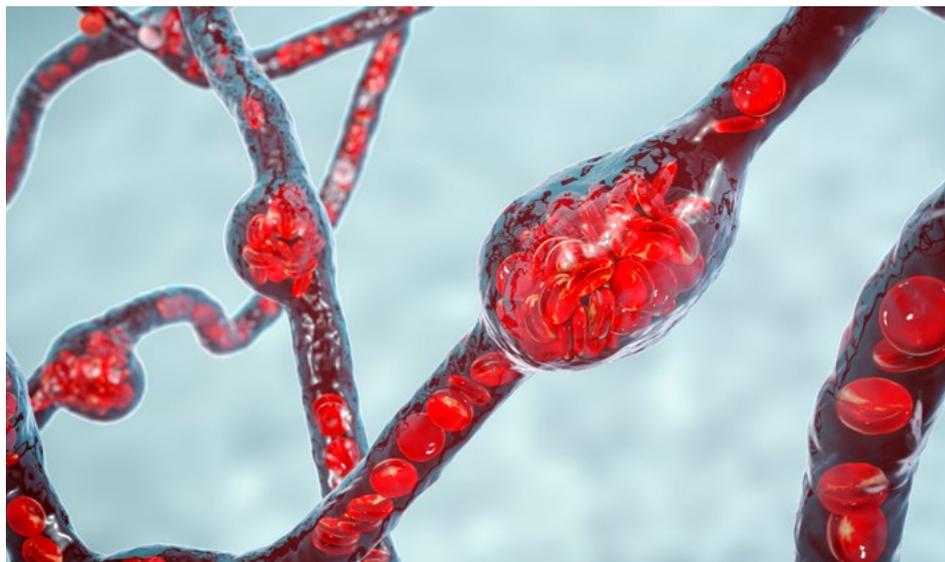
Angeborene Aneurysmen sind sehr selten, die meisten bilden sich im Laufe des Lebens. Prinzipiell können sich bei allen Gefässen Aneurysmen bilden. Die Erweiterung der Hauptschlagader, der Aorta, ist die häufigste Form. Etwa 4 bis 8 Prozent der über 65-jährigen Männer und 0,5 bis 1,5 Prozent der über 65-jährigen Frauen haben ein solches Aortenaneurysma.

Gibt es Faktoren, welche die Entstehung begünstigen?

Der Hauptfaktor ist der normale Alterungsprozess. Das Risiko steigt aber mit allen für den Herz-Kreislauf schädlichen Einflüssen wie Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhten Blutfettwerten.

Welche Risiken sind mit einem Aortenaneurysma verbunden?

Normalerweise hat die Hauptschlagader je nach Stelle einen Durchmesser von 1,5 bis 3 Zentimeter. Von einer krankhaften Erweiterung spricht man ab 3 Zentimetern. Ab etwa 5 bis 5,5 Zentimetern ist eine Aortenerweiterung behandlungsbedürftig. Mit der grösser werdenden Ausstülpung wird die Gefässwand wie ein Ballon immer stärker gedehnt und kann schliesslich teilweise oder ganz reißen, was zu Blutungen ins Körperinnere führt. Das ist ein lebensgefährlicher Notfall, der eine sofortige Operation erfordert. Je nach Lage kann sich das Aneurysma auf die Leistungsfähigkeit des Herzens auswirken. Vermag die Aortenklappe wegen der Gefässerweiterung nicht mehr richtig zu schliessen, schwemmt jeder Herzschlag Blut ins Herz zurück. Das Herz wird dauernd überlastet, was zu einer Herzinsuffizienz führen kann.



Die Hauptschlagader hat einen Durchmesser von 1,5 bis 3 cm. Ab dann spricht man von einer krankhaften Erweiterung.

Wie wird eine erweiterte Hauptschlagader erkannt?

Wie alle Aneurysmen macht auch das Aortenaneurysma meistens keine Beschwerden. Oft wird es deshalb zufällig entdeckt, etwa beim Röntgen oder bei einer Ultraschalluntersuchung.

Und wie wird nach der Diagnose behandelt?

Bei den meisten Aneurysmen besteht keine akute Gefahr. Sie müssen lediglich regelmässig kontrolliert werden, um frühzeitig zu erkennen, ob sie wachsen. Eine wichtige Massnahme ist die Anpassung des Lebensstils, also das Rauchen aufzugeben, Übergewicht abzubauen und den Blutdruck zu senken. Wächst das Aneurysma oder droht es einzureissen, muss es behandelt werden.

Welche Methoden gibt es, um einen Riss der Hauptschlagader zu verhindern?

Der betroffene Abschnitt der Schlagader kann durch eine Prothese ersetzt werden. Bei manchen Patienten reicht es, ein kurzes Stück zu ersetzen, manchmal ist auch der Ersatz der ganzen Aorta nötig. Die Prothese wird für jeden Patienten und jede Patientin massgeschneidert. Am USZ können wir auch grosse Prothesen, welche die gesamte Aorta ersetzen, minimalinvasiv platzieren. Dafür

braucht es nur wenige kleine Hautschnitte, der Brustkorb oder Bauchraum muss nicht geöffnet werden. So können wir auch Personen helfen, die sonst wegen ihres schlechten Gesundheitszustands nicht operiert werden können.

Kann man einem Aneurysma vorbeugen?

Warum und bei wem sich ein Aortenaneurysma bildet, weiss man nicht genau. Man kann aber das Risiko so gering wie möglich halten. Dazu trägt alles bei, was die Gefässe fit hält: Nicht rauchen, eine gesunde Ernährung, Übergewicht reduzieren und die regelmässige Kontrolle des Blutdrucks sowie der Blutfett- und Blutzuckerwerte. Vorsorgeuntersuchungen der Aorta mit Ultraschall ab einem gewissen Alter finde ich sinnvoll, aber sie sind (noch) kein Standard in der Schweiz. Falls in der Familie schon Fälle vorkamen, sollte man mit seinem Arzt oder seiner Ärztin darüber sprechen.

Prof. Dr. med. Alexander Zimmermann



ist Direktor der Klinik für Gefässchirurgie am Universitätsspital Zürich.

ZECKENSCHUTZ FÜR «BELLO» UND «MITZI»

Wenn es wieder wärmer wird, zieht es nicht nur den Menschen nach draussen, sondern ebenfalls Zecken und andere Parasiten werden wieder aktiver. Die kleinen Blutsauger suchen nicht nur Menschen heim, sondern ebenfalls unsere Tiere.

Zecken, Flöhe und Milben sind gerade auch für Hunde und Katzen,

aber ebenfalls für Pferde, eine ständige Belastung. Ihre Bisse können nicht nur unangenehm sein, sondern auch Krankheiten übertragen.

Nun gibt es diverse Möglichkeiten gegen einen Parasitenbefall von «Bello» und «Mitzi». Diese beinhalten etwa das Meiden von dichtem Gras und Unterholz oder

die Fellkontrolle samt Entfernung der Blutsauger etwa mit einer Zeckenzange.

Interne und externe Zeckenmittel

Dann kennt man diverse chemische Präparate wie Sprays, welche Zecken entweder abwehren oder sogar abtöten. Wer aber aus Rücksicht auf seine Tiere auf synthetische Wirkstoffe verzichten möchte, kann sich diverser naturnaher Mittel bedienen.

Ein Ansatz ist es, das Hautmilieu und den Körpergeruch des Tieres zu beeinflussen. So mischen Halter*innen von Hunden und Katzen hierfür Bierhefe ins Futter. Weiter bietet sich Kokosöl an, namentlich zum Einreiben ins Fell, oder auch Schwarzkümmelöl sowie eine Essig-Wasser-Mischung zum Besprühen. Wichtig ist, dass ein Mittel die Tiergesundheit nicht gefähr-

det und es zudem für das Tier geruchlich nicht unangenehm wird.

Homöopathisches Präparat

Diesen Kriterien Rechnung trägt «Psorinum vet. comp.»: Es verändert das Hautmilieu des Tieres so, dass es für Parasiten unattraktiv wird. «Psorinum vet. comp.» wird Hunden und Katzen über das Futter oder Trinkwasser verabreicht und soll nebst Zecken auch Flöhe, Milben, Läuse sowie Mücken fernhalten.

Zu Beginn beträgt die Dosierung während 14 Tagen zweimal täglich zehn bis fünfzehn Tropfen. Danach genügt eine wöchentliche Erhaltungsdosis. Das Mittel ist auch für Rinder und Pferde geeignet. Das homöopathische Präparat «Psorinum vet. comp.» ist ein Tierarzneimittel und kann ausschliesslich über Apotheken und Drogerien bezogen werden.



«Psorinum vet. comp.» macht das Hautmilieu des Tieres für Parasiten unattraktiv.

ZUVERLÄSSIGE BLUTDRUCKMESSUNG MIT MICROLIFE

Microlife ist weltweit der einzige Hersteller von Blutdruckmessgeräten für den Heimgebrauch, die äusserst zuverlässig Vorhofflimmern erkennen. Vorhofflimmern ist die häufigste und gleichzeitig gefährlichste Form einer Herzrhythmusstörung. Microlife liess sich die

AFIB-Technologie bereits vor über 10 Jahren patentieren.

Das BP B3 AFIB ist das Einstiegsmodell zur Erkennung von Vorhofflimmern (AF) bei der Blutdruckmessung zu Hause. Es misst den Blutdruck vollautomatisch am



Oberarm und führt mit der MAM-Technologie drei aufeinanderfolgende Messungen für präzise Ergebnisse durch. Eine Blutdruckkammer erleichtert die Einordnung der Werte, während die Gentle+ Technologie eine sanfte Messung ermöglicht. Zudem erkennt das Gerät mit der IHB-Technologie mögliche Herzrhythmusstörungen

und speichert bis zu 99 Messwerte für eine bessere Verlaufskontrolle. Das BP B3 AFIB ist für viele spezielle Patientengruppen klinisch validiert und bietet daher genaue Blutdruckmessungen für jedermann.



Dieses Modell erkennt bei der Blutdruckmessung zu Hause auch Vorhofflimmern.

DAS RÄTSEL

| | | | | | | | |
|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|---|
| Leichtathlet, Pl. (Wettbewerb) | Teilbetrag zur Tilgung eines Darlehens | Ideologie ... Mans (französ. Stadt) | Knochen, anatom. altgriech. Dichter | alle Wirtschaftsgüter eines Unternehmens Rendezvous, Verabredung | Überführungen für Schienenfahrzeuge | Unglück, Übel afrikan. Strom | Sicherheit oder Wertgefühl einer Person |
| | | | | 8 | | | |
| | | | Kürzel für Wattsekunde | Es ist Teezeit, englisch | Initialen Tassos an dieser Stelle | Nebenfluss der Limmat | italienische Zahl |
| Gefängnisraum in Ordnung | 20. Buchstabe im Alphabet | reanimiert | | | | 6 | |
| | Erdteil griech. Vorsilbe (innen) | | | | 5 | olymp. Länderkürzel für Israel | |
| japan. Form des Buddhismus | | Initialen des Dichters Hölderlin | Himmelsrichtung | Schmierstoff | französischer Artikel | Witwe bei «Max und Moritz» | 3 |
| | | 10 | | | Datenbank, Abkürzung | Vitamin (Ascorbinsäure) | Autokennzeichen von Spanien |
| Lichtbild in einem Ausweis | | | | | 9 | Neustart eines Betriebssystems | lang gesprochener Selbstlaut |
| Fischfang in küsternen Gewässern | siebenter Ton der Grundtonleiter | Gebirgseinschnitt | | römisch für 105 | 1 | chem. Zeichen f. Stickstoff | Volk in Westafrika |
| | | 4 | hart gesprochener Mitlaut | Futterpflanze (Schneckenklee) | leicht bitter | Kurzform für Susanne | schwanen, voraus fühlen |
| Autor von «Der Graf von Monte Christo» | Initialen des Astronauten Armstrong | Edelmetall chem. Zn. für Scandium | | | | Märchenwesen | 2 |
| | | | TLD von Mauritius | | in kürzester Zeit (2 Wörter) | Trizepssehnenreflex, Abkürzung | |
| Lamm, lateinisch eh. mexikan. Fussballstar (Hugo) | männlicher Vorname | häufigster Vokal im Deutschen | Östereisymbol rein, unverfälscht | | Musikzeichen, Mz. röm. Zahlenzeichen | Zusammenbruch (englisch) | chem. Zn. für Tantal sehr schlimm |
| | | doppelter Selbstlaut | Öffentlichkeitsarbeit (Kurzbez.) | | kurz für ein Wertpapierunternehmen | Nachuntersuchung, Abkürzung | nordischer Geweihter |
| | 7 | | | | Tatkraft | | |
| Radiation Sohn Isaaks (A.T.) | | | Faktura | | 11 | doppelter Mitlaut | |

ADAM

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|

Haben Sie das Lösungswort gefunden? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen unter den richtigen Lösungen 5 Dosen «Vita Protein Body Shape» à je 11 Portionen - gestiftet von VITA HEALTH CARE. Scannen Sie dazu den QR-Code (schweizerhausapotheke.ch/gewinnspiele) und füllen Sie das Formular aus. Einsendeschluss 30 Juni 2025.

Bitte beachten Sie, dass pro E-Mail-Adresse nur eine und pro Haushalt nur zwei Einsendungen berücksichtigt werden. Sämtliche Daten werden ausschliesslich im Rahmen des jeweiligen Gewinnspiels verwendet und anschliessend gelöscht.



«MENTAL LOAD»: WENN DER AUFGABENBERG WÄCHST

Eine Vielzahl von Anforderungen gemischt mit hohen Erwartungen führt zu Druck und Überlastung, auch «Mental Load» genannt. Was genau verbirgt sich dahinter und warum sind vor allem Frauen betroffen?



«Mental Load» steht für die mentale Überlastung, die entsteht, wenn zu viele Aufgaben anstehen.

Der englische Begriff «Mental Load» bedeutet auf Deutsch «mentale Belastung» oder «geistige Last» und taucht immer häufiger auf. Dies besonders im Kontext von vielseitigen Anforderungen im Wechselspiel von Beruf, Familienleben und persönlichen Beziehungen.

Die nagende innere Stimme

«Mental Load» steht für die mentale Überlastung, die entsteht, wenn in verschiedenen Lebensbereichen zu viele Aufgaben anstehen – von beruflichen To-dos über den Wäscheberg zuhause bis zum Planen des Kindergeburtstags. Die Bezeichnung ist auch Synonym für eine innere Stimme, die uns ständig an

unsere Aufgaben erinnert, was zu Überforderung und Negativität führen kann.

Woher kommt «Mental Load»?

Der Begriff wurde erstmals in den 1970er-Jahren verwendet, damals noch im Zusammenhang mit Stress im beruflichen Kontext. Mit den sozialen Medien bekam er eine andere Verbindung: Frauen teilten ihre Erfahrungen mit den in ihren verschiedenen Rollen an sie gestellten vielseitigen Herausforderungen. So verbinden wir heute «Mental Load» vor allem mit der psychischen Belastung, die durch das Organisieren und Jonglieren von Alltagsaufgaben im Kontext von Familie, Haushalt und Karriere entsteht.

Frauen sind hauptbetroffen

«Mental Load» ist ein Thema, das die ganze Gesellschaft betrifft und sowohl im Berufs- als auch im Privatleben entstehen kann. Meistens betrifft es allerdings beide Bereiche. Hauptbetroffene sind Frauen, insbesondere wenn sie Kinder haben.

Verschiedenen Studien belegen, dass Frauen den Löwenanteil an Organisatorischem übernehmen, wenn sie Mütter sind. Sogar wenn Mütter im Vollpensum arbeiten, fällt der grösste Teil des «Mental Load» bei ihnen an.

Frauen haben (zu) viele Rollen

Für diese strukturelle Ungleichheit gibt es verschiedene Gründe: Traditionell sind Frauen häufig hauptverantwortlich für Haushalt und

Familie. Bleiben sie berufstätig, müssen sie mehrere Rollen gleichzeitig ausfüllen. Sie sind Mutter, Partnerin und Berufstätige. Diese Vielzahl an unterschiedlichen Aufgaben kann zu einer mentalen Überlastung führen.

Zudem sind Frauen oft stärker sozial aktiv, etwa im Vereinsleben oder bei freiwilligen Projekten. Doch auch dort sind sie mit Erwartungshaltungen konfrontiert. Social Media mit scheinbar perfekten Vorbildern und Lebensentwürfen kann den Druck zusätzlich erhöhen.

Alleinerziehende Mütter und Väter sind der Gefahr von «Mental Load» besonders ausgesetzt: Zusätzlich zur Koordination von Familien- und Berufsleben kommt die Absprache mit den ehemaligen Partnern. Je nach Trennungsgeschichte kann dies zusätzlich belastend sein.

Strukturell bedingt

Oft erleben Betroffene dieses Gefühl der Überlastung als persönliches Versagen. Dabei ist es ein gesellschaftliches Thema: Mangelnde Vereinbarkeit von Arbeit und Familienleben, fehlende Betreuungsmöglichkeiten und traditionelle Rollenvorstellungen führen im familiären Kontext zu «Mental Load» – dem Gefühl, dass der Berg an Aufgaben wächst und wächst.

Bezogen auf den Beruf steigt die mentale Belastung durch die zunehmende Digitalisierung und die flexiblen Arbeitsmöglichkeiten mit Homeoffice und Teilzeitjobs. Interessanterweise führt Teilzeitarbeit nicht automatisch zu weniger Mental Load.

Mentale Gesundheit beachten

«Mental Load» sollte unbedingt ernst genommen werden. Studien belegen, dass dauernde Überlastung das Stresslevel erhöhen und zu ernstzunehmenden gesundheitlichen Folgen wie Burnout oder Depression führen kann.

Manuela Donati

Das hilft bei Mental Load

1. Sich bewusstwerden, dass eine Überlastung da ist.
2. Was ist wichtig, wird delegiert oder nicht gemacht?
3. Kleine Momente, um den Kopf zu lüften.
4. Mit der Familie und Freunden sprechen, Hilfe holen.
5. Atem- und Achtsamkeitstechniken.
6. Apps und Kalender vereinfachen die Organisation.
7. Regelmässige Aufgaben mit jemandem fix aufteilen.

Weitere spannende Beiträge von Manuela Donati finden Sie auf unserem Gesundheitsblog.



marti



Neu:
auch mit
eigenem
Elektrovelo!

AKTIV UNTERWEGS MIT MARTI-REISEN! Erleben Sie Europas schönste Regionen – zu Fuss oder mit dem E-Bike.

- Begleitung des Marti-Teams: Chauffeur und Reiseleitung
- Sie bestimmen, wie aktiv Sie sein möchten – ohne Leistungsklassen.
- Immer als Gruppe – nie mit Kartenkopie und Wegbeschreibung alleine!
- Die perfekte Mischung: komfortabel reisen, aktiv entdecken.



Alle Aktivreisen
entdecken:



Informationen & Buchungen: Tel. 032 391 03 85 oder www.marti.ch

Ernst Marti AG | Brühl 11 | CH-3283 Kallnach

 **REISEGARANTIE**