

SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929

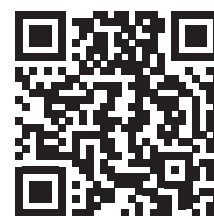


DEMENZSENSIBLE
ARCHITEKTUR

Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor Zeckenstichen.



Schützen Sie sich. Vermeiden Sie dadurch Krankheiten durch Zeckenstiche.



Informieren Sie sich jetzt auf zecken-stich.ch

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

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

Eine Kampagne von:



Die Initiative wird unterstützt von:



medgate_



BAUEN MIT SENSIBILITÄT

Der deutsche Schriftsteller Jean Paul Friedrich Richter (1763-1825) hatte einst, im übertragenen Sinn, geschrieben: «Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können.» Doch so schön diese Worte auch klingen mögen, der Poet «machte diese Rechnung ohne den Wirt»: die Demenz. In der Tat vermag Demenz, Alzheimer ist dafür die häufigste Ursache, gefolgt von Parkinson, uns auch aus dem Paradies der Erinnerung zu vertreiben.

Alzheimer und Parkinson: Müssig darzulegen, wie schlimm diese Krankheiten und wie tragisch ihre Folgen sind. Ein fortschreitender Gedächtnisverlust sowie zunehmender kognitiver Abbau bei Alzheimer und der konstante Verlust an motorischen Fähigkeiten bei Parkinson, manchmal im Verbund mit Demenz, sind schrecklich. Erschwerend kommt hinzu, dass beide Krankheiten nicht nur permanenten Abbau bedeuten, sondern dass es gegen sie ebenfalls keine eigentliche Heilung gibt, sondern nur Linderung.

Für Betroffene wichtig ist das direkte Umfeld - so sehr dieses durch die extrem belastenden Krankheiten ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen wird. Demenzkranke benötigen sowohl Sicherheit als auch Orientierung. Sie brauchen eine sichere und unterstützende Umgebung. Zu Gunsten einer möglichst langen Selbstbestimmung ist es wünschenswert, diese Rahmenbedingungen so lange wie möglich zu Hause zu bieten.

Doch oftmals nimmt eine Demenz einen derartigen Umfang an, dass Wohnen zu Hause einfach nicht mehr geht: Es folgt der Umzug in eine Institution - optimalerweise in eine auf Demenzerkrankte spezialisierte Einrichtung. Diese bieten nicht nur eine fachlich geeignete Betreuung, sondern sie weisen nach Möglichkeit auch eine baulich und gestalterisch passende Architektur auf.

Wie im «Blickpunkt» dieser Ausgabe der «Schweizer Hausapotheke» festgehalten, ist dies Demenzsensible Architektur: eine bauliche Umgebung, in der sich Menschen mit Demenz möglichst gut zurechtfinden. Dazu sagt in diesem Beitrag Felix Bohn als Experte für alters- und demenzgerechtes Bauen: «Mit architektonischen Standardlösungen wird man dementen Menschen nicht gerecht.»

Gemäss der Organisation Alzheimer Schweiz leben aktuell in der Schweiz rund 157 000 Menschen mit Alzheimer, und bis 2050 soll diese Zahl gar auf über 315 000 Betroffene ansteigen. Diese betrübliche Perspektive macht es unabdingbar, der Thematik demenzsensible Architektur Aufmerksamkeit zu schenken.

Wir hoffen, dass Sie der vorliegenden «Schweizer Hausapotheke» Ihre Aufmerksamkeit schenken und wünschen viel Lesevergnügen.

Martin Mäder, Redaktionsleiter



FORTEVITAL[®] COMPLETE



Für ein starkes Immunsystem und während Phasen erhöhter körperlicher und geistiger Belastungen.

Mit Ginkgo- und Ginseng-Extrakt, wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Nahrungsergänzungsmittel als Stärkungsmittel 500ml oder Kapseln 90 Stk. erhältlich in Apotheken, Drogerien sowie online.

Tentan AG, 4452 Itingen

NASENSPRAY BRINGT «FREIHEIT» FÜR NASE, MUND UND RACHEN

Natürliche Sanacura-Produkte für die Erkältungszeit, wenn es schnupft und hustet.

Sanacura Nasenspray soft - natürlich sanft zur Prophylaxe

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

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

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

Sanacura Nasenspray - natürlich in der Akutbehandlung

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

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

- Pflegend, befeuchtend und lindernnd.
- Enthält keine gefässverengenden Substanzen.
- Für Kinder ab 12 Jahren geeignet.

Sanacura Hustensirup

Der Sanacura Hustensirup ist ein unterstützendes Medizinprodukt bei der Behandlung von trockenem und verschleimtem Husten und ist indiziert bei einer gereizten Mund- und Rachenschleimhaut. Mit einem angenehmen Ge-

schmack und geeignet für Kinder ab dem 1. Lebensjahr.

- Fördert die Befeuchtung der Schleimhaut und die Verflüssigung des Schleimes und dessen natürlichen Auswurf.
- Übt einen schützenden und beruhigenden Effekt auf die Mund- und Rachenschleimhaut aus, der so indirekt die typischen Beschwerden des Hustens beruhigt, sowohl nachts als auch tagsüber.



Propolis-Holunder Mundspray

Nahrungsergänzungsmittel mit Zink, Holunder, Propolis, Echinacea und weiteren Pflanzen.

Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Stauberenkanzel im Alpstein

Appenzeller Mittel mit besonderer Kraft. Weltweit.

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

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



INHALT

06 Blickpunkt

Bauten für Demenzkranke erfordern eine geeignete Architektur

10 Waldsanikel

Die Heilpflanze hat sich als homöopathisches Heilmittel bewährt

13 Hautveränderungen

Sommersprossen, Muttermale oder doch Melanome? Hinschauen ist wichtig

15 Schamgefühle

Übertriebene Scham kann Krankheiten verursachen

18 Naturpilze

Eine Tagung in Zürich vermittelte wichtiges Wissen zur Mykotherapie

20 Reizdarm

Hinter der Diagnose können chronische Verdauungsbeschwerden stecken

22 Anti-Aging

Fraktionierter CO2-Laser für die nicht-chirurgische Hautverjüngung

23 Stirnchakra

Das dritte Auge hilft bei der Fokussierung von Zielen

24 Impressum

25 Leukämie

Dank Fortschritten der Medizin ist Blutkrebs heute besser behandelbar

28 Roboterchirurgie

Wenn bei einem Eingriff der Operateur eine Maschine bedient

33 Männerhormone

Auch ein Mann unterliegt hormonellen Zyklen

35 Netzhaut

Makuladegeneration (AMD) im Alter ist chronisch

36 Antibiotika

Diese Medikamente richten sich gegen das Leben von Bakterien

38 Rätsel

39 Akupressur

Die sanfte Version der Akupunktur an der Paracelsus Schule erlernen

Gedruckt auf chlorfreiem Papier.



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



BON 3.-

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

Händlerhinweis: Vergütung durch unseren Aussendienst. Nicht kumulierbar.

DEMENTZSENSIBLE ARCHITEKTUR

Wie baut man für Menschen mit Demenz, damit sie sich in ihrer Umgebung gut zurechtfinden? Wie sollten Pflegeheime gestaltet sein, damit sich Betroffene geborgen und angstfrei fühlen können? Eine architektonische Annäherung an eine Krankheit, die sich nur schwer greifen lässt.

In der Schweiz leben rund 157000 Menschen mit Demenz. Der Grossteil davon, knapp 70 Prozent, sind Frauen. Bis zum Jahr 2050 wird es hierzulande bereits doppelt so viele demenzkranke Menschen geben wie heute – so zumindest die Prognose der nationalen Organisation Alzheimer Schweiz. Was einmal mehr verdeutlicht, wie dringlich sich unsere Gesellschaft mit dieser Krankheit auseinandersetzen muss.

Inzwischen gibt es einige beispielhafte Pflegeeinrichtungen, die nicht nur in therapeutischer und pflegerischer, sondern auch in architektonischer Hinsicht speziell auf Demenzkranke zugeschnitten sind. So beispielsweise das niederländische Demenzdorf De Hogeweyk und das Juradorf Wiedlisbach. Dabei handelt es sich um Beispiele für sogenannte «Demenzsensible Architektur». Doch was bedeutet das eigentlich konkret? Wir unterhielten uns mit dem Experten Felix Bohn, seines Zeichens Ergotherapeut, Architekt (ETH), Gerontologe und seit zwanzig Jahren Fachberater für alters- und demenzgerechtes Bauen in Zürich.

Felix Bohn, die niederländische Pflegeeinrichtung «De Hogeweyk» bei Amsterdam sorgte 2008 mit einem neuartigen Architekturkonzept für Aufsehen: Es wurde speziell auf Demenzkranke zugeschnitten. Das vor zwei Jahren fertiggestellte «Juradorf Wiedlisbach» (Kanton Bern) lehnt sich an dieses Konzept an. Können Sie kurz die Grundidee dieser beiden «Demenzdörfer» erklären?

Die Pflegeeinrichtungen bilden jeweils ein Areal mit dorfähnlicher Infrastruktur. In «De Hogeweyk» gehören beispielsweise ein eigener Supermarkt, ein Friseursalon, ein Reisebüro, ein Fitnessstudio, ein Restaurant, ein Theater und ein Marktplatz dazu. Nach aussen hin ist das Gelände abgeschlossen, doch innerhalb dessen können sich die Bewohnerinnen und Bewohner frei bewegen. Demnach ist also ihr Bewegungsradius nicht nur auf ein einzelnes Gebäude beschränkt. Das gebaute Umfeld soll für eine gewisse Normalität sorgen. Alle Mitarbeitenden auf diesem Areal – auch die Frau an der Kasse im Supermarkt – sind dabei Teil dieser Pflegeeinrichtung.

Diese «Scheinwelt» sorgt aber auch für gewisse Kritik. Solche Demenzdörfer entsprechen nicht der Normalität. Wie kritisch sehen Sie das?

Grundsätzlich finde ich den Ansatz einer sicheren Dorfstruktur sehr gut. Ich halte die Freiheit, die man den Menschen mit Demenz dort bietet, für unglaublich wertvoll. Aber für mich gibt es auch gewisse Grenzen: Wenn auf dem Areal einer solchen Pflegeeinrichtung beispielsweise eine Bushaltestelle installiert wird, wo nie ein Bus vorbeikommt, geht mir das «So-tun-als-ob» zu weit. Generell muss man zudem sagen, dass solche Dörfer nicht die Lösung für alle demenziell erkrankten Menschen sind. Die Krankheit umfasst unterschiedlichste Stufen und Ausprägungen. Bei Menschen, die bereits länger in einem Pflegezentrum wohnen, wäre ich bezüglich eines späten Umzugs kritisch. Solche Umgebungswechsel sind ab einem gewissen Zeitpunkt sehr einschneidend und können sich negativ auf den Krankheitsverlauf auswirken.

Konkret zu architektonischen Massnahmen, mit denen das Wohlbefinden und die Orientierung der Demenzkranken positiv beeinflusst werden können. Was sollte unbedingt beachtet werden?

Zwei Dinge halte ich für besonders relevant: Erstens sollten bei der Wegführung innerhalb eines Gebäudes unbedingt Sackgassen vermieden werden. Wegenetze oder Flure sollten abwechslungsreich sein und immer wieder zum Ausgangspunkt zurückführen. Wenn Demenzpatienten in eine Sackgasse laufen, wo sie nicht mehr weiterkommen, finden sie manchmal nicht mehr aus dieser Situation heraus. Zweitens ist Tageslicht enorm wichtig. Ich bin deshalb der Ansicht, dass es in einer Pflegeeinrichtung unbedingt einen Wintergarten geben sollte, wo Tageslicht auch von oben einfällt. Dort können sich die Bewohnenden auch bei schlechtem Wetter aufhalten. Oft ist es ja so, dass die Menschen in geschützten Wohnbereichen bei Regen und Kälte tagelang nicht hinausgehen können. Welchen positiven Einfluss Tageslicht auf Menschen mit Demenz hat, wurde übrigens vor einigen Jahren durch eine Lichtstudie in Deutschland belegt. Dort wurde mit einer biodynamischen Kunstlichtbeleuchtung natürliches Licht und damit der Tagesrhythmus simuliert. Tagsüber war



Im Garten des Heimes Sonneweid in Wetzikon profitieren Betroffene von einem geschützten Rahmen.

der Blauanteil im Licht höher, was aktivierend wirkte. Abends nahm er wie beim Sonnenlicht ab, wodurch die Melatonin-Produktion angeregt wurde. Fazit: Die Menschen mit Demenz konnten ruhiger schlafen, und es wurden nachts weniger Medikamente benötigt.

Welche Rolle spielt ein Aussenbereich beziehungsweise ein Garten?

Eine sehr Wichtige. Menschen mit Demenz müssen hinausgehen können. Darum sollen ihre Wohnbereiche immer im Erdgeschoss liegen und die Umgebung möglichst natürlich sein. Demenzkranke sind besonders darauf angewiesen, dass sie über alle ihre Wahrnehmungskanäle Informationen erhalten. Sie sollten beispielsweise auch mal auf einem weichen Boden laufen, Laub rascheln hören, Baumrinde anfassen, eine Fliege im Gesicht

spüren oder sich an einem Rosenbusch stechen können. Das Innere eines Pflegeheims ist in der Regel recht steril. Mit einer kleinen Terrasse auf dem Dach, mit hartem Bodenbelag und ein paar wenigen Büschen oder Hochbeeten ist es nicht getan.

Was sollte bei der Zimmerplanung beachtet werden?

Häufig sind demenzkranke Menschen noch recht mobil. Sie halten sich vor allem dort auf, wo auch andere Bewohnende und die Mitarbeitenden sind. In ihren eigenen Zimmern sind sie vor allem nachts. Dabei sind das in der Regel jene Räume, die am hellsten sind. In den Fluren hingegen, wo sie sich viel aufhalten und bewegen, hat es oft kaum Tageslicht. Aus meiner Sicht müssten die Räume und Flächen anders verteilt werden. Die privaten Zimmer könnten also durchaus kleiner sein, die Erschliessungs- und Aufenthaltsflächen hingegen grösser und abwechslungsreicher. Mit architektonischen Standardlösungen wird man dementen Menschen nicht gerecht. Ausserdem sollte darüber nachgedacht werden, nicht nur Einzel-, sondern auch Zweibettzimmer anzubieten. Viele Demenzkranke sind nicht gerne alleine und schlafen ruhiger, wenn noch jemand im Raum ist. Im Pflegeheim «Sonnweid» in Wetzikon beispielsweise hat man mit Mehrbettzimmern gute Erfahrungen gemacht.

Mangelt es bei der Planung also oft an Verständnis und Kompetenz, was die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz angeht?

Leider ja. Darum ist es wirklich wichtig, bei Planungen auch das spezialisierte Pflegepersonal einzubeziehen.

Haben Sie konkrete Tipps, welche Massnahmen zu Hause ergriffen werden können, um eine Wohnung «demenztauglich» zu machen?

Das Allerwichtigste ist zunächst mal das Wohlbefinden und der Schutz der betreuten Person selbst. Danach geht es um die Angehörigen; das ist nicht selten ein ebenfalls schon betagter Partner. Sie nehmen mit der Pflege viel auf sich. Deshalb brauchen sie einen Rückzugsort, damit sie zwischendurch auch mal durchatmen können. Ein eigenes Zimmer hilft, nicht immer mit einem Ohr beim anderen zu sein. Für den Fall, dass die demente Person nachts aufsteht, gibt es spezielle Fussmatten, die vors Bett gelegt werden können. Sie schlagen Alarm, sobald jemand drauftritt. Um einen demenzkranken Menschen am unbeobachteten Verlassen der Wohnung zu hindern, kann es beispielsweise auch helfen, vor die Eingangstür einen Vorhang zu ziehen. Dann wird die Türe weniger als solche wahrgenommen. Grundsätzlich sollten



In einer spezialisierten Institution tragen unterschiedliche Bodenbeläge den spezifischen Bedürfnissen Rechnung.

natürlich auch alle Gefahrenquellen im Haus gesichert werden, um Verletzungen zu verhindern. Konkret helfen können beispielsweise Kindersicherungen an Steckdosen, ein Verbrühschutz bei Armaturen, Fensterschlösser etc. Alzheimer Schweiz hat einen hilfreichen Leitfaden zu Wohnungsanpassungen in einem PDF zusammengestellt.

Herr Bohn, Sie haben das Schlusswort.

Wir müssen uns eines einfach immer vor Augen halten: Jeder Mensch mit Demenz ist anders, und das Krankheitsbild ist unterschiedlich ausgeprägt. Wir können in niemanden hineinschauen, sondern nur erahnen, wie diese Menschen ihr Umfeld wahrnehmen und wie wir ihnen helfen können, sich in ihrer eigenen Welt zurechtzufinden. Unser Umgang mit ihnen sollte deshalb immer würdevoll sein. Am Ende können wir nur hoffen, es richtig zu erspüren, was ihnen guttut.

Susanne Lieber



Felix Bohn (*1960 in Zürich) ist Ergotherapeut, Gerontologe, Architekt (ETH Zürich) und Lichtplaner. Seit 2004 ist er selbständiger Experte für alters- und demenzgerechtes Bauen und berät unter anderem Gemeinden und Institutionen. www.wohnenimalter.ch

Anlaufstellen, Pflegeeinrichtungen und Fachliteratur zum Thema Demenz:

- Alzheimer Schweiz (nationales Kompetenzzentrum für Leben mit Demenz) www.alzheimer-schweiz.ch
- Wohnen im Alter - Fachberatung für alters- und demenzgerechtes Bauen (Felix Bohn) www.wohnenimalter.ch
- Sonnweid, Pflegeheim für Menschen mit Demenz in Wetzikon (ZH) www.sonnweid.ch
 - Juradorf Wiedlisbach, Demenzdorf in Wiedlisbach (BE) www.dahlia.ch
- Buch: «Demenzsensible Architektur» (Fraunhofer IRB Verlag, 2023, ISBN 978-3-7388-0757-8) www.baufachinformation.de
- Buch: «Kriterienkatalog Demenzfreundliche Architektur» (Logos Verlag Berlin, 2012, ISBN 978-3-8325-1687-1) www.logos-verlag.de
- Buch: «Sehen - Erkennen - Orientieren» (ABA Genf, 2020, ISBN 978-2-8399-3063-5) www.abage.ch

HILFE BEI SAISONALEN ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

In der Natürlich Drogerie AG in Gossau (ZH) bieten die Inhaberin Ilona Mächler und ihr Team nicht nur eine möglichst individuelle Beratung an, sondern vor allem auch speziell abgestimmte phytotherapeutische Mischungen.

In dieser Zeit, in der viele Menschen von grippalen Infekten und Erkältungen betroffen sind, setze sie «auf die Kraft der Natur», erklärt Ilona Mächler. Dabei werden die phytotherapeutischen Mischungen mit grösster Sorgfalt und Fachwissen hergestellt. Alles beginnt mit der sorgfältigen Auswahl der Pflanzen, die in einer unberührten Umgebung wachsen. Das und die schonende Verarbeitung garantieren gemäss Mächler «Produkte von pharmazeutisch höchstem Niveau».

Ilona Mächler erklärt: «Für die Zubereitung verwende ich Urtinktu-

ren der Herbamed AG. Diese Tinkturen zeichnen sich durch ihre hohe Qualität und Wirksamkeit aus, da sie aus Pflanzen gewonnen werden, die im Appenzellerland entweder aus Wildwuchs oder aus biologischem Anbau stammen.»

Wie die diplomierte Drogistin HF weiter ausführt, steht die Marke Herbamed für Qualität und Tradition: «Dort werden mit viel Herzblut und Leidenschaft Urtinkturen hergestellt, die sich durch ihre Reinheit und Wirkkraft auszeichnen.» Jede einzelne Pflanze wird nach strengen Kriterien ausgewählt, um sicherzustellen, dass nur die besten und wirkungsvollsten Inhaltsstoffe in den Urtinkturen enthalten sind.

Urtinkturen bei Erkältungen

Für Ilona Mächler bieten diese Tinkturen «eine natürliche und effektive Unterstützung etwa bei Erkäl-

tungskrankheiten, und sie können das Immunsystem auf sanfte Weise stärken.» Zudem nehme man sich in der Gossauer Drogerie die Zeit, die Bedürfnisse der Kund*innen zu verstehen und massgeschneiderte Lösungen zu finden.

«Die Kombination aus persönlicher Beratung und hochwertigen, natur-

belassenen Heilmitteln ermöglicht es, den Körper auf natürliche Weise zu unterstützen und Beschwerden gezielt zu lindern. Gemeinsam finden wir die Unterstützung für Ihre Gesundheit», sagt Ilona Mächler zum Erfolgsrezept im Labor der Natürlich Drogerie.

Martin Mäder



Urtinkturen von Herbamed finden im Labor der Natürlich Drogerie häufig Anwendung.

URSPRÜNGLICHE BESTANDTEILE IM FOKUS

Chris Pfister gründete 1995 die Firma Chrisana mit dem Ziel, Natur- und Gesundheitsprodukte anzubieten, welche aus möglichst naturbelassenen Bestandteilen zusammengesetzt sind. Zudem sollten diese in möglichst schonenden und unverfälschten Verfahren hergestellt werden. Für die «Schweizer Hausapotheke» schaut Chris Pfister auf die Anfänge zurück.

Chris Pfister, berichten Sie uns bitte von Ihrem Werdegang. Wie hatte alles begonnen?

Nach meinem Studium zum Agraringenieur war ich lange Jahre im Agrarsektor tätig. Als Leiter Anbauprojekte international arbeitete ich in der ganzen Welt. Schon damals hatte ich intensiv mit Pflanzen zu tun. Aber erst bei meiner Anstellung bei einem bedeutenden Hersteller von Nahrungsergän-

zungsmitteln kam ich mit dem Thema «Gesundheitsprodukte» in Berührung.

Was war Ihre Aufgabe?

Ich war für den weltweiten Export und die Entwicklung zuständig. Bei meinen Reisen entdeckte ich viele interessante Produkte, die in der Schweiz noch nicht verfügbar waren. Das war der zündende Funke zur Gründung meiner eigenen Firma. Ich habe dann angefangen diese Produkte exklusiv für die Schweiz zu importieren.

Was war Ihr erstes Produkt, das Sie ins Sortiment aufnahmen?

Es begann alles mit der biologischen Pflan-

zenölmischung «Udo's Choice» und dem legendären Tee «Flor-Essence» der kanadischen Ureinwohner vom Stamm der Ojibwa. Auf beide war ich bei einer meiner Reisen nach Kanada aufmerksam geworden. Diese beiden Produkte sind bis heute in unserem Sortiment.

Wie ging es dann weiter?

Mit einer Partnerfirma in Deutschland entwickeln wir seit Jahren weitere Produkte, die wir unter dem Firmennamen Chrisana auf den Markt bringen. Unser Sortiment wird laufend mit neuen sowie innovativen Produkten ergänzt.

Weitere Informationen:

Chrisana GmbH
Bernstrasse 388
8953 Dietikon
Telefon: 041 362 04 38
E-Mail: bestellungen@chrisana.ch
www.chrisana.ch



Chris Pfister

Gründer und Inhaber der Chrisana GmbH.



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.

schen «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, blavioletten, rosa oder weisslichen Blüten auch eine begehrtete 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.



Dr. Wolz sorgt vor!

Milchsäurebakterien: Hochdosiert und in Studien geprüft*

Darmflora plus select intens*

Hochdosiertes Multi-Species-Präparat mit selektierten, geschützten Stämmen

- ✓ **22** hochwertige Stämme in über **100** Studien getestet – hochdosiert **120** Milliarden Bakterien pro Tag
- ✓ **B-Vitamine** und **überlebensfähige Bakterien** zur Besiedelung des Darms
- ✓ Besonders geschützt: **magensaftresistente Kapsel** und **stabil gegen Antibiotika**



Weitere Produkte über den
Grosshandel oder direkt bei
www.wolz.ch

* Z. B. Engelbrekton, A.L. et al.: A randomized double blind, controlled trial of probiotics to minimize the disruption of fecal microbiota in healthy subjects undergoing antibiotic therapy (2007).

VERGESSENE HEILPFLANZE AUS DEM WALD

Die Pflanze Waldsanikel (*Sanicula europaea*) aus der Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) war früher ein Alleskönner. Heute ist sie ein Wundmittel und dient ebenfalls als Schleimlöser.

Die Sanikel oder Waldklette, wie die Pflanze auch noch genannt wird, kommt in den europäischen Ländern fast überall wild vor: Sie ist sowohl im Mittelmeergebiet heimisch als auch in Sibirien. Dazwischen ist sie wohl fast überall anzutreffen. Dieses Doldengewächs ist eine typische Waldpflanze – sie liebt den Schatten in dichten Buchenwäldern. Der Name Sanikel kommt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet kleine Heilerin. Nicht nur einen schönen Namen trägt dieses unscheinbare Kraut, sondern auch einen trefenden.

Tatsächlich war die Heilpflanze in früheren Zeiten, als man noch keine Tabletten in der Apotheke um die Ecke kaufen konnte, ein Allheilmittel. Die berühmte Heilerin Hildegard von Bingen beschrieb deren Wirkung schon im 14. Jahrhundert. Die Heilpflanze kam damals bei beinahe jedem Leiden wie Magenerkrankungen, Knochenbrüchen, Osteoporose, Wunden und Verschleimungen der Lungen zum Einsatz. Mit der Zeit ist die Waldsanikel als Naturheilmittel jedoch in Vergessenheit geraten. Erst in den letzten Jahren begann man sich hin und wieder an sie zu erinnern und entdeckte erneut ihre Vor- und Nachteile.

Vergessenes Kraut

Als Naturmedizin wird dieses heimische Waldkraut heute nur noch bei wenigen Beschwerden verwendet. Dies ist auch die Folge verschiedener medizinischer Studien: Die Sanikel enthält nämlich eine ganze Menge Triterpensononine. Dieser chemische Pflanzenstoff gehört zur Gruppe der Saponine, die man zur Herstellung von Naturseifen benötigt, weil sie zusammen mit Wasser Schaum bilden. Vermutlich schützt sich die Pflanze mit diesem Stoff gegen Pilzkrankungen und den Befall durch Insekten.

Logischerweise kann Sanikel deshalb als Mundspülung gegen Mundschleimpilze heilend wirken. Diese Anwendung hat schon der berühmte Heilpraktiker Alfred Vogel empfohlen: Man braut sich mit den Blättern einen Tee und spült mehrmals täglich damit den Mund. Eine andere Möglichkeit ist die Herstellung einer Tinktur. Dafür legt man Sanikelblätter in Alkohol ein und lässt diesen ein paar Wochen an der Wärme stehen. Da-



Waldsanikel kommen fast überall in Europa vor. Als Doldengewächs ist es eine typische Waldpflanze, die im Schatten oder Halbschatten gut gedeiht.

nach werden die Blätter abgeseiht und man kann täglich bis zu zwanzig in Wasser gelöste Tropfen als Mundspülung oder Gurgelmittel nutzen.

Heutige Naturmedizin

In der heutigen Homöopathie hat die Sanikelpflanze wieder ihren Platz als Wundheilmittel gefunden. Sie wirkt als homöopathisches Mittel gegen Blutungen, Verletzungen oder Wunden. Zudem fördert sie die Narbenbildung. Ferner gibt es anerkannte homöopathische Mittel mit Sanikel, die gegen Durchfall wirken.

Sanikel ist im Handel in ganz unterschiedlichen Formen erhältlich: Die Blätter gibt es zum Beispiel in Form von Tee oder auch als Kraut für die Wundpflege. Zuerst werden die Blätter überbrüht, um jeglichen Schmutz zu entfernen. Dann macht man sich daraus einen Wickel. In eine saubere Kompresse eingewickelt, lässt man die Wirkstoffe des Sanikelblatts für ungefähr eine Viertelstunde auf die betreffende Hautstelle einwirken. Wunden an Händen oder Füßen können leicht mit einem Sanikelbad behandelt werden. Legt man sich zerquetschte Blätter auf einen Insektenstich, dann lindert Sanikel

den Juckreiz. Eine weitere anerkannte Wirkung ist jene gegen leichte Erkältungen: Das Kraut wirkt schleimlösend und hilft deshalb bei trockenem Husten.

Im eigenen Garten anpflanzen

Wer keinen Wald mit Sanikel in seiner Nähe weiss, kann das Kraut auch im eigenen Garten anbauen. Besonders gut wächst es im Schatten oder Halbschatten und ist zudem ein hübscher Bodendecker.

Die Samen, die man von Sanikelfrüchten im Wald gesammelt hat, kann man im Spätsommer ausbringen. Oder man kann von anderen Stöcken die Wurzeln teilen und einpflanzen. Einmal angewachsen, ist die Sanikel sehr pflegeleicht und gedeiht wie von selbst. Die Blätter erntet man zwischen April und Juli.

Judith Dominguez

Weitere spannende Beiträge von Judith Dominguez finden Sie auf unserem Gesundheitsblog.



Weiterhin hören & sich selbst bleiben

Wer sich auf sein Gehör verlassen kann, nimmt unbeschwert am Leben teil. Hören ist der Schlüssel zur Sprache und zur Musik, es löst Gefühle aus und warnt vor Gefahren – selbst im Schlaf. Deshalb ist das frühe Erkennen einer Hörminderung so entscheidend. Bereits jeder 4. über 50 ist in unserer Gesellschaft davon betroffen.

Hörverlust ist ein schleichender, aber natürlicher Prozess, der es fortan schwierig macht, Gesprächen mühelos zu folgen. Meist beginnt es mit einzelnen Lauten, die nicht mehr richtig verstanden werden. Das ist anstrengend – sowohl für die Betroffenen als auch ihr Umfeld. Häufig bemerken Angehörige oder Bekannte die Hörprobleme schon, bevor diese von den betroffenen Personen wahrgenommen werden. Entscheidend ist das frühe Erkennen; denn je rascher eine Hörminderung erkannt wird, desto einfacher kann interveniert und die Hörleistung wieder verbessert werden.

«Der Weg zum Hörakustiker stellt trotzdem für viele Menschen noch immer eine Schwelle dar», sagt Christoph Seger von Audika Schweiz. Vorbehalte oder Bedenken seien heute aber gar nicht mehr nötig, da für jeden einzelnen Betroffenen eine individuelle und passende Lösung gewährleistet ist. Stressfreies Hören und Verstehen ver-

bessern das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Je früher eine Hörminderung erkannt wird, desto schneller kann das Hörvermögen verbessert werden. In über 70 Hörcentern von Audika kann man kostenlos einen Hörtest machen, der in 30 Minuten zeigt, ob ein Hörverlust besteht. Die Audika Hörexpertinnen und Hörexperten zeigen auf Wunsch Massnahmen auf, wie das Hörvermögen bewahrt oder verbessert werden kann.

«Stressfreies Hören und Verstehen verbessern das Wohlbefinden und die Lebensqualität.»

Es ist nicht einfach, nahestehende Menschen dabei zu unterstützen, mit Hörproblemen umzugehen und etwas dagegen zu tun. Dabei kann betroffenen Personen fast immer auf praktische Art geholfen werden. Die Audika Hörgeräte sind kompakt, oftmals kaum sichtbar, und viele davon passen sich – einmal eingestellt – automatisch jeder Hörsituation an. Auch die Handhabung ist dank des technologischen Fortschritts viel einfacher geworden. Die Hörexperten von Audika unterstützen dabei, den Hörverlust zu erkennen, und finden gemeinsam mit den Betroffenen eine gute Lösung.

Einladung zum Hörtest

Sie wissen nicht genau, wie es um Ihr Hörvermögen steht – oder ist jemand aus Ihrem Umfeld von Hörproblemen betroffen?

Rufen Sie uns an unter **0800 22 11 22** oder vereinbaren Sie einen Termin auf **www.audika.ch**.



Schweizweit bestens beraten

Audika ist einer der renommiertesten und innovativsten Hörakustiker. In der Schweiz ist Audika mit über 70 Hörcentern und 200 Mitarbeitenden für Sie da.

Die Audika Hörexpertinnen und Hörexperten freuen sich auf Ihren Besuch!



Audika

Ihren Ohren zuliebe.

GUTSCHEIN

Rufen Sie uns an, wir reservieren uns gerne Zeit für Sie!
Tel. 0800 22 11 22
Bitte den Code A2SV-18 nennen. **www.audika.ch**

**Gratis
Hörtest**

GUTSCHEIN

1 Bon pro Person. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Einlösbar bis 31.03.2025 in jedem Audika Hörcenter. Bitte bei der Terminbuchung den Code A2SV-18 angeben. **www.audika.ch**



**750.–
auf Premium-
Hörgeräte**

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 verhalfen 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.

FARBIGE HAUTVERÄNDERUNGEN POLARISIEREN

Für manche Menschen sind sie wunderschön, für andere wiederum stellen sie einen Schönheitsmakel dar. Oder sie machen sogar krank. Eine Erklärung der wichtigsten Fakten über Muttermale, Melanome und Sommersprossen.

Sommersprossen sind aktuell derart im Trend, dass sie mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln aufgemalt, gepinselt oder gesprüht werden. Ganz nach dem Motto: Man wünscht sich gerade das, was man nicht hat. Im Gegenzug versuchen andere, ihre Sommersprossen loszuwerden. Dazu werden häufig auch «bleichende» Pflegeprodukte verwendet, welche die Haut über längere Zeit schädigen können. Dabei sind Sommersprossen harmlose Überpigmentierungen der Haut, die häufig das erste Mal im Schulkindalter auftreten. Durch eine genetische Veränderung werden vermehrt rötlich-braune Farbpigmente produziert, während tiefdunkle Pigmente seltener gebildet werden. Diese ungleichmässige Verteilung der Pigmente führt gerade auf heller Haut zu sichtbaren Flecken. Sommersprossen werden, wie der Name schon sagt, saisonal durch das Sonnenlicht verursacht und sie verschwinden in den sonnenarmen Monaten nahezu vollständig.

Altersflecken

Das Pigment Melanin ist für die Färbung von Haut, Haaren und Augen verantwortlich. Es spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle beim Schutz der Haut vor UV-Strahlung, da es die schädliche Strahlung absorbiert. Weil mit zunehmendem Alter die Melaninproduktion abnimmt, wachsen Sommersprossen im Laufe des Lebens aus. An ihrer Stelle treten vermehrt Altersflecken auf. Sie entstehen durch immer unregelmässiger Melaninbildung. Da beim Alterungsprozess die Haut dünner wird und die Anzahl Zellen abnimmt, werden die Melaninpigmente unregelmässiger verteilt. Dadurch erscheinen Zellen, die mehr Melanin enthalten dunkler als andere. Dies verursacht auf der Haut ein fleckiges Bild. Altersflecken werden ebenfalls durch das Sonnenlicht verursacht. Im Gegensatz zu den Sommersprossen verschwinden sie aber in den sonnenarmen Monaten nicht – sie werden lediglich etwas heller. Sie kommen

zudem an sonnenexponierten Stellen wie Gesicht und Ausschnitt häufiger vor als an vor Sonne geschützten Stellen. Werden Altersflecken regelmässig von einem/einer Dermatologen*in kontrolliert, stellen auch sie eine harmlose Form der Hautveränderung dar. Die Kontrolle ist wichtig, da das vermehrte Auftreten von Hautflecken eine Differenzierung zwischen harmlosen und allenfalls krankmachenden Malen, wie etwa Melanome, von blossem Auge erschwert.

Es gibt verschiedene Therapiearten, um Altersflecken zu entfernen. Meist sind diese jedoch sehr kostspielig oder mit Nebenwirkungen verbunden wie zum Beispiel Lasertherapien oder chemische Peelings. Daher empfiehlt es sich, schon früh Sonnenschutz in die tägliche Hautpflege zu integrieren. Dies vor allem bei Personen, bei denen Altersflecken familiär häufig vorkommen. Werden Tagescremes mit UV-Schutz verwendet, sollte für die abend-



Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild kann PHYTOMED Magnesium comp. angewendet werden bei

NACHLASSEN DER MERKFÄHIGKEIT

KÖRPERLICHER ERMÜDUNG

GEISTIGER ÜBERARBEITUNG

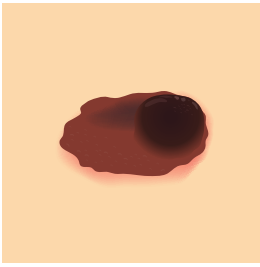
& KONZENTRATIONSMANGEL

PHYTOMED

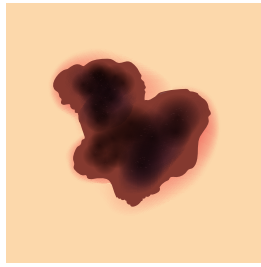
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin & Herstellerin: PHYTOMED AG • CH-3415 Hasle/Burgdorf • www.phytomed.ch

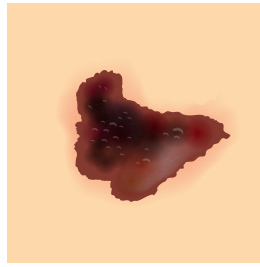
Asymmetrie



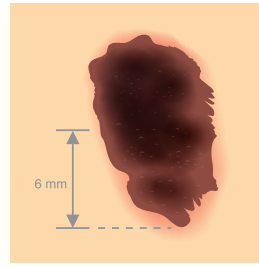
Begrenzung



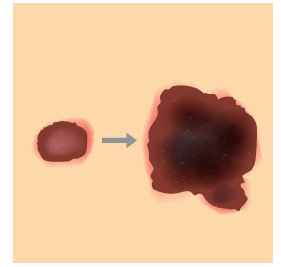
Color



Durchmesser



Entwicklung



Melanome werden nach der sogenannten ABCDE-Regel eingeteilt. Die einheitliche Richtlinie hilft dabei, etwa den Umfang oder die Anordnung sowie das Potenzial zu bestimmen.

liche Pflege eine separate Creme ohne UV-Schutz angewendet werden.

Muttermale

Umgangssprachlich verwenden wir das Wort Muttermal häufig für die Benennung pigmentierter Male, auch Leberflecken genannt. Dabei ist Muttermal eher ein Oberbegriff für gutartige Haut- oder Schleimhautveränderungen. Zu den Muttermalen zählen auch Altersflecken. Die pigmentierten Male entwickeln sich häufig ab dem 6. Lebensmonat und können sich unter Sonneneinfluss vergrössern, verändern oder zu Melanomen auswachsen. Daher ist Sonnenschutz gerade in den Kinder- und Jugendjahren sehr wichtig. Der Schutz verliert aber seine Bedeutung auch im Erwachsenenalter nicht. Denn je grösser die Anzahl an Muttermalen, desto grösser ist das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Beginnt ein Muttermal sich zu verändern, juckt oder blutet es gar, sollte es unbedingt von einem Arzt kontrolliert werden. Neue Male sollten sich nur bis etwa zum 30. Lebensjahr entwickeln. Male, die danach neu erscheinen, sollten ebenfalls regelmässig von einem Spezialisten kontrolliert werden.

Eine speziellere Variante von Hautveränderungen sind die verfärbten Fibrome, auch Stielwarzen genannt: Fibrome sind gutartige Wucherungen des Bindegewebes und können unter Umständen auch Pigmente enthalten, die eine Verwechslung mit Muttermalen möglich macht. Fibrome sind zwar harmlos, werden aber häufig entfernt, da es durch ihre Erhabenheit immer wieder zu Verletzungen und Entzündungen kommen kann.

Melanome

Melanome sind bösartige Wucherungen Pigmente bildender Zellen. Sie treten vor allem an sonnenexponierten Stellen auf, können aber genauso an sonnengeschützten Positionen entstehen. So können sie zum Beispiel auch auf der Mundschleimhaut auftreten. Die bösartigen Veränderungen sind nicht zwingend durch das UV-Licht induziert, sondern

können auch genetisch bedingt sein. Um Melanome zu erkennen, gibt es die sogenannte ABCDE-Regel:

A = Asymmetrie: Melanome sind meist asymmetrisch, dabei kann die eine Seite heller oder dunkler sein als die andere. Oder die Verfärbung hat eine ungewöhnliche Form.

B = Begrenzung: Melanome haben keinen scharfen Rand, sie verlaufen oder sind unförmig.

C = Color: Wie bei der Asymmetrie schon angesprochen gibt es farbliche Unterschiede im Melanom selbst, aber auch gegenüber anderen «harmlosen» Hautverfärbungen. So können Melanome dunkler sein oder auch blaue, graue oder rötliche Verfärbungen aufweisen.

D = Durchmesser: Melanome haben meist einen grösseren Durchmesser als 6 mm.

E = Entwicklung: Muttermale können sich manchmal zu Hautkrebs (Melanomen) ent-

wickeln oder es können neue Melanome entstehen. Melanome wachsen oft schneller und werden grösser als Muttermale.

Eine regelmässige Kontrolle von Hautveränderungen kann eine schnelle Heilung durch frühes Entfernen der Male zur Folge haben. Gerade bei Personen mit vielen farbigen Hautveränderungen ist dies wichtig. Doch noch immer bleibt der Sonnenschutz, und vor allem das Vermeiden von Sonnenbränden, das effektivste Mittel gegen farbige Hautveränderungen. Für weitere Informationen darüber wie man die Haut schützen sollte, sei die Beratung in der Drogerie oder Apotheke des Vertrauens empfohlen.

Anina Nater

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



Eine regelmässige dermatologische Kontrolle ist zur Einschätzung des Gefahrenpotenzials von Melanomen wichtig.

WIE LASSEN SICH **SCHAMKRANKHEITEN** ÜBERWINDEN?

Scham ist in der Medizin, etwa in der Psychiatrie und in der Psychotherapie, von zentraler Bedeutung: Sie erschwert Früherfassung und -behandlung von Krankheiten, indem Betroffene unangenehme krankhafte Symptome verstecken oder bagatellisieren und sich erst verspätet in Abklärungen und Behandlungen begeben.



Dass sich jemand zu Hause zurückzieht und nicht mehr unter Menschen geht, kann mit ausgeprägter Scham zu tun haben.

Viele Menschen warten aus Scham aufgrund von körperlicher Schwäche, Inkontinenz, Vergesslichkeit oder entstellenden Krankheiten – selbst wenn sie für andere nicht sichtbar sind – zu lange mit einem Arztbesuch. Übertriebene Scham kann Krankheiten sogar verursachen oder verstärken: Beispielsweise ziehen sich Menschen mit sozialen Phobien aus Angst, sich zu zeigen oder mit jemandem kommunizieren zu müssen, immer mehr zurück. So werden Kontakte vermieden und man isoliert sich.

Ähnlich verhalten sich Patient*innen mit Essstörungen, die gegen körperliche Bedürfnisse wie Hungergefühle ankämpfen. Aber auch «unverschämte» Schamlosigkeit kann krankhaft sein und beispielsweise bei gewissen Persönlichkeitsstörungen zu Problemen mit dem Umfeld und in Beziehungen führen.

Schamgefühle sind urmenschlich

Was ist der Hintergrund von Schamgefühlen? Sie sind etwas Urmenschliches. Es ist nicht klar, ob sie auch bei anderen Säugetieren vorkommen. Ferner sind sie psychologisch von grosser Bedeutung; Ihnen liegt die Haltung zugrunde: «So kann und will ich mich nicht zeigen.» Betroffene verstecken sich und fordern andere Menschen indirekt auf, wegzuschauen. Häufig beziehen sich Schamgefühle auf Aussehen, charakterliche Eigenschaften oder Bedürfnisse. Schamgefühle schützen damit Eigenes, Intimes gegen unerwünschte Einblicke oder Übergriffe.

Ferner helfen Schamgefühle, eigenen Werten und Idealen nachzustreben, wobei hier kulturelle und soziale Aspekte stark mitwirken. Sich aufgrund von Schamgefühlen abzugrenzen, kann aber auch Schuldgefühle auslösen. Diese drücken aus: «Das habe ich falsch gemacht.» Betroffene sind dadurch belastet, freudlos, gehemmt, und andere Menschen werden indirekt aufgefordert, zu verurteilen oder zu strafen. Schuldgefühle beziehen sich auf Handlungen und unterstützen das Einhalten von Verhaltensnormen.

Befreiung erzeugt Druck

Doch warum kommen übertriebene Scham, ja eigentliche Schamkrankheiten, heute häufiger vor? In unserer westlichen Kultur ist doch vieles, ja scheinbar fast alles erlaubt. Wie kommt es, dass Schamgefühlen dennoch ein derart hoher Stellenwert zukommt? Dass Menschen heute in unserer westlichen Welt mehr Freiheiten beanspruchen können als früher, wird meist als Befreiung und Chance erlebt. Es hat aber auch eine Kehrseite: Es erhöht den Druck auf das Individuum, eine eigene Identität, eigene Werte und Ideale zu schaffen, einen eigenen befriedigenden Lebensweg zu finden und erfolgreich zu sein.

Damit verbundene Schwierigkeiten werden zunehmend individualisiert – von Betroffenen selbst oder durch Mitmenschen. Der früher ausgeprägte Druck durch enge gesellschaft-

liche Normen und Vorschriften wird heute also zunehmend durch überhöhte eigene Ideale und Ansprüche abgelöst. Das Individuum leidet weniger an Schuldgefühlen und Ängsten vor Strafe als an Versagens- und Schamgefühlen. Dabei werden die Inhalte von Schamgefühlen häufig kulturell, individuell und durch das soziale Umfeld geprägt.

Vom Druck befreien

Diverse Behandlungen helfen Menschen, aus schambedingtem Rückzug herauszutreten und sich mehr und mehr wahrzunehmen, wie sie sind. Gleichzeitig können sie sich vom Druck überhöhter Selbstansprüche und Idealen befreien. So finden sie zu sich selbst und können ihren eigenen Weg gehen. Weiter gelingt es, auch andere stärker wahrzunehmen und mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Konflikten besser umzugehen.

Auf dem Boden einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung kann so Krankheitssymptomen begegnet werden, persönliche Entwicklungen werden ermöglicht, und Beziehungsschwierigkeiten werden überwunden. Dies fördert Selbstentfaltung, Selbstbescheidung und -akzeptanz sowie Gesundheit und Lebensqualität.

Ambulante Psychotherapie bringt häufig gewünschte Verbesserung und Entwicklung. Sprechen Schamkrankheiten mit schweren Symptomen wie Rückzug, Ängsten, Essstörungen oder Suchtverhalten nicht ausreichend auf eine ambulante Behandlung an, kann vorübergehend eine stationäre Behandlung in einer spezialisierten psychiatrisch-psychotherapeutisch-psychosomatischen Fachklinik weiter helfen. Schamkrankheitsbehandlung lohnt sich, je früher, desto einfacher und erfolgreicher.

Dr. med. Hanspeter Flury, EMBA HSG



Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH. Chefarzt und Klinikdirektor der Klinik Schützen Rheinfelden.

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.

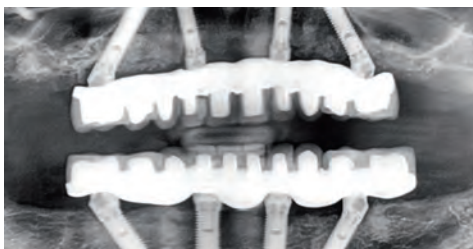
Die All-On-Four-Methode erlaubt es, mit nur vier Implantaten pro Kiefer festsitzenden Zahnersatz als Sofort-Versorgung zu realisieren. Dabei ist im Regelfall nur ein chirurgischer Eingriff erforderlich, der in Vollnarkose oder im Dämmer-schlaf möglich ist. Noch vorhandene Zähne können gleichzeitig entfernt 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 typischer Fall aus unserer Praxis: Der 56-jährige Gjon Qarri aus Buttisholz hatte seine Zähne in den letzten Jahren ziemlich vernachlässigt und regelmässige Kontrollen bei Zahnarzt und Dentalhygienikerin versäumt. Er litt an fortgeschrittener Parodontitis mit Zahnlockerung, diverse Zähne waren auch abgebrochen oder durch Karies zerstört. Eine gründliche

Untersuchung ergab, dass die meisten Zähne nicht erhalten werden konnten und daher eine Totalsanierung erforderlich war.

Der Patient erinnert sich: «Als Taxiunternehmer habe ich ständig Kontakt mit Kunden und muss viel reden. Dabei hatte ich immer Hemmungen, meine schlechten Zähne zu zeigen. Am Ende habe ich mich deswegen gar nicht mehr ge-

traut zu lachen. Zum Glück erfuhr ich von der Methode 'Feste Zähne in einem Tag' und liess mich in Vollnarkose operieren. Schon am gleichen Tag konnte ich abends mit meinen festen Zähnen zubeissen. Jetzt bin ich sehr glücklich mit meinen neuen Zähnen und zeige sie allen, so oft es geht.»



Der «Trick» der All-On-Four-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, 24. Februar 2025, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

Luzern: Montag, 14. April 2025, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

Luzern: Montag, 23. Juni 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



FÜR DIE KÄLTERE JAHRESZEIT **VORBEUGEN**

Der Winter steht vor der Tür, und man wappnet sich bereits seit längerem fleissig gegen Grippeviren, so etwa mit einer Grippeimpfung. Oscillococcinum® ist zwar kein Ersatz für die Impfung gegen die saisonale Grippe, das homöopathische Arzneimittel lässt sich jedoch unkompliziert zur Vorbeugung und Behandlung grippaler Infekte einsetzen.

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

- Über Tröpfchen, Niesen, Husten oder Speichel der infizierten Person: Die verteilten Tröpfchen schweben lange in der Luft und werden zu einer Ansteckungsquelle.
- Über direkten Kontakt mit den Händen: Eine infizierte Person putzt sich die Nase oder hustet und hält dabei die Hand vor den Mund. Wenn sich die infizierte Person die Hände nicht mehrmals wäscht, werden diese zu Überträgern von Viren, beispielsweise je-

des Mal, wenn die Hände eine andere Person berühren.

- Über Kontakt mit Gegenständen: Alle mit kontaminierten Händen berührten Gegenstände – zum Beispiel Mobiltelefone, Liftknöpfe oder Türgriffe – werden ebenfalls zu Übertragungsmöglichkeiten. Bei Kindern können Grippeviren über Spielzeug, Kuscheltiere oder Farbstifte, die von Hand zu Hand gehen, übertragen werden.
- Über die Raumluft: Die von der kranken Person abgegebenen, infizierten Tröpfchen schweben in der Luft und kontaminieren den gesamten Raum. Dies gilt besonders für ein Krankenzimmer, das regelmässig gelüftet werden muss, um die Luft zu reinigen; aber auch für zahlreiche weitere Räume wie zum Beispiel Wartezimmer, öffentliche Verkehrsmittel, Kindertagesstätten oder Schulzimmer.

Leicht feststellbare Ansteckung

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



Händewaschen ist immer ein wirksames Präventionsmittel.

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

- Einer Infektion geht immer Schüttelfrost voraus – man fröstelt, obwohl einem nicht kalt ist.
- Muskelschmerzen, die auftreten, ohne dass man sich ein bis zwei Tage vorher körperlich angestrengt hat, können ebenfalls Anzeichen für einen grippalen Infekt sein.

• Ein weiteres Symptom ist Müdigkeit – trotz ausreichend Schlaf.

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

Was ist bei Symptomen zu tun?

Stellen Sie sicher, dass Sie sich vermehrt ausruhen, genügend trinken, Vitamin-C-reiche Nahrungsmittel konsumieren und die bei der Behandlung grippaler Infekte übliche homöopathische Behandlung einleiten. Die Homöopathie schont Ihren Körper. Sie unterstützt Ihre natürlichen Abwehrkräfte und ermöglicht Ihnen, den Winter gesund zu überstehen.

Und wenn die Grippe Sie trotz aller Prävention tatsächlich doch erwischen sollte, gibt es Oscillococcinum®, ein homöopathisches Arzneimittel für Kinder und Erwachsene. Es kann zur Vorbeugung und auch zur Behandlung beginnender und ausgebrochener grippaler Zustände eingesetzt werden. Oscillococcinum® ist einfach einzunehmen – es ist kein Wasser erforderlich. Die Globulidosen lassen sich leicht überallhin mitnehmen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Gegen Nass von oben gibt es einfachen Schutz, die Prävention gegen Viren und ihre Bekämpfung ist schon komplexer.

ERSTER HAWLIK VITALPILZ KONGRESS IN ZÜRICH

Vitalpilze gewinnen als Nahrungsergänzung in einem breiten therapeutischen Einsatzgebiet zunehmend an Gewicht. Einen Tag lang drehte sich alles um sie: Fachleute konnten dabei tief in die Welt der Mykotherapie eintauchen.

Der HAWLIK-Vitalpilz-Kongress- und Erlebnistag im Oktober der NUTREXIN AG war ein Novum. Seit 2018 ist NUTREXIN Inhaberin von HAWLIK Schweiz und blickt auf eine erfolgreiche Premiere mit vielen begeisterten Besucher*innen zurück. «Die Teilnehmenden waren nach dem Kongress voller Enthusiasmus für die Pilze», erzählt Kathrin Schubiger, Geschäftsführerin der NUTREXIN AG. In der Vergangenheit gab es bereits punktuelle HAWLIK-Workshops, doch diese Tagung sollte «den Know-how-Austausch über die faszinierenden Vitalpilze mit ihrem grossen Potenzial fördern». Eingesetzt werden Vitalpilze in der Mykotherapie (therapeutische Anwendung von Pilzen), wie man sie etwa in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kennt.

Die über 100 Teilnehmenden – sie kamen etwa aus Naturheil- und TCM-Praxen oder auch aus Drogerien, Apotheken oder Reformhäusern – kehrten mit viel Vitalpilz-Know-how vom Event in der Zürcher Sihlcity zurück. So boten die Referenten Jo Marty, Biochemieexperte und Mykotherapeut, und Alexander Schall, Mykotherapeut und Naturheilpraktiker, spannende Einblicke in die Welt der Vitalpilze.

Führender Vitalpilz-Produzent

Ebenfalls angereist war Benjamin (Benny) Hawlik, Sohn von Firmengründer Willy Hawlik. Er war 2006 ins Familienunternehmen eingestiegen und leitet dieses in zweiter Generation. Die Idee für HAWLIK Vitalpilze geht darauf zurück, dass Willy und Kathrin Hawlik als begeisterte Pilzsammler gegen Ende der 1970er-Jahre eine eigene und biologische Pilzzucht aufbauten. Heute betreibt Europas führender Produzent von Vitalpilzen aus Strasslach bei München



An der 1. HAWLIK-Tagung boten auf Einladung von NUTREXIN Vitalpilz-Experten wie Alexander Schall wertvolle Einblicke.

Pilzfarmen in den südostchinesischen Provinzen Fujian und Jiangxi sowie Produktionsstätten in Deutschland und Österreich.

Benjamin Hawlik betonte vor allem die hohe Qualität: «Das Pulver in unseren Produkten basiert auf dem reinen Fruchtkörper, ohne Anzuchtmaterial wie etwa Holz.» Darüber hinaus verwies er auf die mehrstufige Pulverisierung der luftgetrockneten Pilze. Dies führe zu einer hohen Verfügbarkeit bioaktiver Inhaltsstoffe. Um deren Konzentration noch zu erhöhen, erfolge eine Extraktion gemäss traditionellen TCM-Verfahren. Als letzter Produktionsschritt werde jede Charge mindestens zweimal im Labor getestet.

Sehr individuelle Wirkungen

In ihren Referaten behandelten die Experten Jo Marty und Alexander Schall die Inhaltsstoffe, den Einsatz von Vitalpilzen als Fundament von Therapien oder gegen stille Entzündungen. Schall führte zum Beispiel aus, dass er

als Naturheilpraktiker Vitalpilze bevorzuge, weil sie biologisch sind: «Die Hauptwirkstoffe bilden ihre Polysaccharide und Beta-Glucane», erklärte Schall. Doch jeder Vitalpilz habe seine eigene Zusammensetzung, und die Wirkung basiere «auf der gesamten Komposition».

Biochemieexperte Jo Marty betonte seinerseits: «Vitalpilze sind zwar keine vollständige Therapie, aber ein Weg, eine solche zu verbessern.» Er erwähnte weiter, dass die meisten Menschen nicht einfach krank oder erschöpft seien, sondern vergiftet. Mittels Vitalpilzen liessen sich das Immunsystem oder auch der Hormonspiegel wieder regulieren: «Eine solche Modulation benötigt Energie, und Vitalpilze liefern diese in Form von Adenosin», sagte Marty.

Der erste Vitalpilz Kongress war äusserst vielseitig, so wurden auch interaktive Workshops und eine Degustation geboten. Wegen der spezifischen Eigenschaften jedes Vitalpilzes war diese sehr willkommen. So beeinflusst etwa der Vitalpilz Agaricus das Immunsystem, der Cordyceps soll Energie verleihen und der Hericium bei Magen- und Darmproblemen helfen. Benjamin Hawlik: «Vitalpilze können bei schulmedizinischen Therapien eine wertvolle Begleitmassnahme sein, etwa um Giftstoffe schneller abzubauen. Sie können dem Körper helfen, die Selbstheilung anzuregen.» Vitalpilze als starkes Fundament in einem Genesungsprozess also.



Zu den Vitalpilzen gab es viel an Information, im Bild rechts orientiert Benjamin Hawlik (weisses Hemd) aus erster Hand.

Martin Mäder

MIT DR. ANDRES NASENSALBE HALTEN SIE IHRE NASE GESUND

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



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

Eine gesunde, feuchte Nasenschleimhaut bildet den besten Schutz gegen eindringende Viren und Bakterien und hält Hausstaub, Pollen und andere Allergie

Gratismuster

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

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Talon einsenden an:

Dr. Andres Pharma AG, Falkenstrasse 25, 8008 Zürich

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

(Betreff: Nasensalbe)

Einsendeschluss: 31. Januar 2025

8/24

auslösende Stoffe ab. Auch riecht die Salbe angenehm nach Pfefferminzöl. Eine gute Begleiterin ist die Dr. Andres befeuchtende Nasensalbe auch im Flugzeug, wo die Luft im-

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

Für deine beste Performance

Gynofit Milchsäure Vaginal-Gel

- Bei bakterieller Vaginose und Scheidenpilz
- Gegen Jucken, Brennen und unangenehmen Geruch
- In Zusammenarbeit mit Gynäkolog/innen entwickelt
- Medizinprodukt

Swiss Development

www.gynofit.com

Tentan AG, 4452 Itingen

REIZDARMSYNDROM – DEFINITION UND MÖGLICHE BEHANDLUNGSANSÄTZE

«Es geht mir besser, wenn ich gar nichts esse.» Diese Aussage stammt von einem Menschen mit Reizdarm. In Europa sind ungefähr 11 Prozent der Bevölkerung vom Reizdarmsyndrom betroffen, davon ist etwa die Hälfte unter 35 Jahre alt.

Die Hauptsymptome eines Reizdarms sind chronische Verdauungsbeschwerden wie Blähungen, Durchfall und Verstopfungen. Jedoch gibt es viele weitere Symptome, welche ebenfalls darauf hinweisen können – dazu später mehr.

Das Reizdarmsyndrom wird in drei Typen unterteilt:

- Neigung zu Durchfall
- Neigung zu Verstopfung
- Mischtyp: Durchfall und Verstopfung im Wechsel

Wie wird die Diagnose gestellt?

Hinter der Diagnose Reizdarm können chronische Verdauungsbeschwerden stecken, für die sich keine offensichtlichen Ursachen in den Verdauungsorganen finden lassen. Da die klassischen Reizdarmsymptome auch bei anderen Krankheiten auftreten können, müssen diese Erkrankungen und möglichen Unverträglichkeiten zuerst ausgeschlossen werden. Dies erfolgt meist durch Untersuchungen wie Stuhlproben, Darmspiegelungen, Blutanalysen und Ultraschall des Bauchraums.

Mit diesen Abklärungen wird versucht, folgende Erkrankungen und Unverträglichkeiten auszuschliessen:

- Magen-Darm-Infektionen mit Bakterien, Viren oder Parasiten
- Entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn
- Darmkrebs
- Eierstockkrebs
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Glutenunverträglichkeit/Zöliakie

Wenn kein Auslöser gefunden werden kann, führt dies zur Diagnose Reizdarm. Es handelt sich somit um eine Ausschlussdiagnose. Die eigentliche Ursache für einen Reizdarm gilt aktuell als unbekannt: Es wird vermutet, dass die Symptome durch eine Überempfindlichkeit der Darmnerven in Kombination mit Stress ausgelöst werden.

Zudem wird bei vielen Betroffenen ein Zusammenhang mit den sogenannten FODMAP's beobachtet. Das sind Gruppen von Kohlen-



Die Symptome des Reizdarmsyndroms sind eher unspezifisch und breit gefächert. Typisch sind Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe im unteren Bauchbereich sowie Blähungen. Die Therapie sollte ganzheitlich und individuell sein.

hydraten und Zuckeralkoholen, welche beispielsweise in Früchten, Gemüse oder Getreideprodukten vorkommen. Die Abkürzung FODMAP steht für: Fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole. Diese Zuckerverbindungen werden normalerweise im Dünndarm verwertet.

Wenn jedoch im Darm eine Dysbiose, also ein Ungleichgewicht der Darmflora, herrscht, werden die FODMAP im Dickdarm von Bakterien vergärt. Durch diese Vergärung entstehen Gase, welche zu Blähungen führen. Da FODMAP's Wasser in den Darm ziehen, können sie zu Reizungen und Durchfall führen.

Bei einem Grossteil der Reizdarm-Patienten kann eine Dysbiose und Entzündung im Darm sowie eine durchlässige Darmbarriere festgestellt werden. Durch die höhere Durchlässigkeit der Darmwand ist das Immunsystem permanent aktiv und somit auch das Nervensystem. Diese Tatsache spielt bei der ganzheitlichen Behandlung der Symptome eine wichtige Rolle.

Symptome und Anzeichen

Die Symptome des Reizdarmsyndroms sind eher unspezifisch und breit gefächert:

Bauchschmerzen und Bauchkrämpfe im unteren Bauchbereich sowie Blähungen sind typische Anzeichen. Dazu kommen meist Durchfall und/oder Verstopfungen.

Weitere Symptome, die auf ein Reizdarmsyndrom hindeuten können:

- Unwohlsein, Sodbrennen, Völlegefühl
- Reizmagen
- Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen
- Schlaflosigkeit
- Erhöhte Schmerzempfindlichkeit, besonders im Rücken
- Depressionen, Angststörungen, soziale Phobien, Panikzustände
- Chronisches Müdigkeitssyndrom (Fatigue)

Es gibt jedoch auch klare Symptome, welche nicht typisch für einen Reizdarm sind und schnellstmöglich abgeklärt werden sollten. Zu diesen Symptomen zählen Blut im Stuhl, Fieber, Gewichtsverlust und Durchfall, welcher vor allem nachts auftritt.

Mögliche Auslöser

Die Entstehung eines Reizdarms ist multifaktoriell. Mögliche Auslöser können zum Beispiel der Reisedurchfall im letzten Urlaub oder eine Antibiotikaeinnahme sein. Auch eine Dysbio-

se der Darmflora, unausgewogene Ernährung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder chronischer Stress (Angst, Ärger, Kummer, Nervosität) können die Entstehung begünstigen.

Weitere mögliche Auslöser für eine Reizdarmkrankung:

- Genetische Prädisposition, vererbte Traumata
- Bestimmte Emulgatoren in Nahrungsmitteln
- Erhöhter ATI-Gehalt (Amylase-Trypsin-Inhibitoren) in Industriegetreide
- Verstärkte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (Leaky-gut-Syndrom)

Was kann man gegen einen Reizdarm tun?

Die Behandlung sollte ganzheitlich, individuell und mit ausreichend Geduld angegangen werden. Durchschnittlich dauert eine Therapie zwischen 6 bis 9 Monate. Die wichtigsten Säulen dabei sind die Beruhigung und der Wiederaufbau des Darms, sowie eine gesunde Ernährung und genügend Entspannung im Alltag.

Zum Wiederaufbau des Darms bieten sich Probiotika in Kombination mit Präbiotika wie Flohsamenschalen an. Weitere Mittel aus der Phytotherapie wie Kurkuma, Fenchel-Anis-Kümmel-Tee oder Pfefferminz-Tee können den Darm beruhigen und beim Wiederaufbau unterstützen. Idealerweise werden Mikro-

nährstoffe wie Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, L-Glutamin, Zink, Vitamin C, L-Glutathion und B-Vitamine mit der Einnahme eines Probiotikums kombiniert.

Ernährung

Die Ernährung muss zwar keinen direkten Einfluss auf die Reizdarm-Beschwerden haben, kann jedoch unterstützend bei der Behandlung sein. Was bei einem Reizdarm gegessen werden kann, variiert von Mensch zu Mensch. Entscheidend ist, was gut vertragen wird und den Grundregeln einer gesunden Ernährung entspricht.

Ernährungstipps für Betroffene:

- Sich genügend Zeit für die Mahlzeiten einplanen. Langsam und in Ruhe essen. Jeden Bissen genügend kauen.
- Kleinere Portionen essen.
- Auf den Tag verteilt genügend Wasser ohne Kohlensäure oder ungesüßten Kräutertee trinken. Während den Mahlzeiten nur wenig trinken.
- Speisen nicht zu stark würzen. Sehr fettige oder stark gesüßte Speisen meiden.
- Den Alkohol- und Kaffee-Konsum stark reduzieren.
- FODMAP-arm essen, besonders wenn Blähungen zu den Hauptbeschwerden zählen.

Entspannung für den Darm

Da Stress einer der Hauptauslöser von Reizdarmbeschwerden sein kann, können Entspannungstechniken ein wichtiger Pfeiler bei der Therapie des Reizdarmsyndroms sein. Entspannung im Alltag kann durch autogenes Training, Yoga, Hypnose, Sport, körperliche Aktivität und Bewegung an der frischen Luft im Grünen gefördert werden. Wenn die Angst vor Durchfall zusätzlichen Stress auslöst, kann es helfen, vorab abzuklären, wo sich die nächste Toilette befindet und zum Beispiel den Sitzplatz im Kino oder Theater entsprechend auszuwählen.

Reizdarm-Tagebuch führen

Notieren Sie sich während mehrerer Wochen Ihre Beschwerden, die Ernährung und den Stuhlgang sowie weitere Faktoren wie Stress. Dank der täglichen Notizen können Sie gut beobachten, in welchen Situationen Beschwerden auftreten und so Rückschlüsse auf die Auslöser ziehen.

Lorena Bornacin

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



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

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

NEUE DIMENSIONEN BEIM ANTI-AGING

Im Zusammenhang mit Anti-Aging gibt es zusätzliche Möglichkeiten: Der Laser von Secret™ PRO mit seiner fraktionierten CO2-Laser-Technologie ist in Kombination mit Radiofrequenz-Microneedling die neue Wunderwaffe für Ihre Haut.

Auf der Suche nach einer makellosen, jugendlichen Haut entwickelt sich die Welt der Hautbehandlungen ständig weiter. Nun vereint die innovative Anti-Aging-Behandlung Secret™ PRO zwei bewährte Technologien auf effektive Weise: Um alle Hautschichten zu erreichen, werden Radiofrequenz-Microneedling und ein fraktionierter CO2-Laser in einer Anwendung kombiniert.

Diese Behandlung hat in den letzten Jahren aufgrund ihrer aussergewöhnlichen Ergebnisse grosse Aufmerksamkeit erregt. Beide Verfahren stimulieren die Kollagenbildung und bewirken somit eine tiefgreifende Hauterneuerung. Dadurch erzielt Dr. med. Thierry

Leva, Facharzt für Dermatologie und Venerologie, als Leitender Arzt Laser und Ästhetik in der Clinique DELC nicht nur eine oberflächliche Verbesserung, sondern eine Erneuerung und Umstrukturierung aller Hautschichten.

Der «Cutera Secret PRO» gilt weltweit als das beste nicht-chirurgische Gerät zur Gesichtsverjüngung und Hautverjüngung auf dem Markt und wird seit gut einem Jahr mit sehr grossem Erfolg auch in der Clinique DELC in Biel eingesetzt.

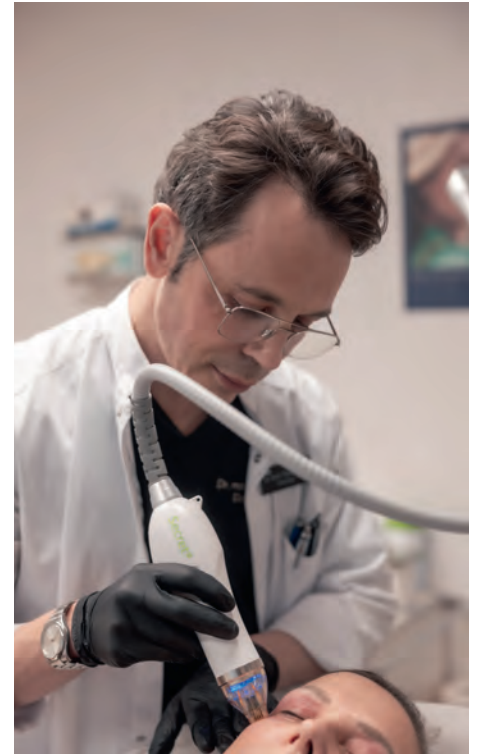
Nicht-chirurgisches Facelifting

Das fortschrittliche «Cutera Secret PRO» Behandlungspaket der Clinique DELC kann den Hauttonus und die Straffheit der Haut erheblich verbessern und so ein «nicht-chirurgisches Facelifting» erzielen. Etwas, das sich Patienten seit Jahrzehnten wünschen. Dieses Vorgehen kombiniert eine ablative CO2-Behandlung mit einer Reihe von Radiofrequenz-Microneedling-Behandlungen.

Beim ablativen Teil des Verfahrens wird die alte Hautoberfläche entfernt, damit sich die neue Haut regenerieren kann, während die anderen Elemente der Behandlung darauf abzielen, die Straffung und die Textur der Haut auf einer tieferen Ebene zu maximieren. Dieses Vorgehen kann Ihr Aussehen um Jahre verjüngen, ohne dass eine Vollnarkose oder Schnitte erforderlich sind. Und das bei einer nur kurzen Ausfallzeit. Auch wenn Sie nicht die umfassende Verjüngung benötigen, die ein nicht-chirurgisches Facelifting bietet, können Sie von den Standardpaketen der Clinique DELC zur Verbesserung des Aussehens und der Textur der Haut profitieren.

Die Behandlungsmöglichkeiten

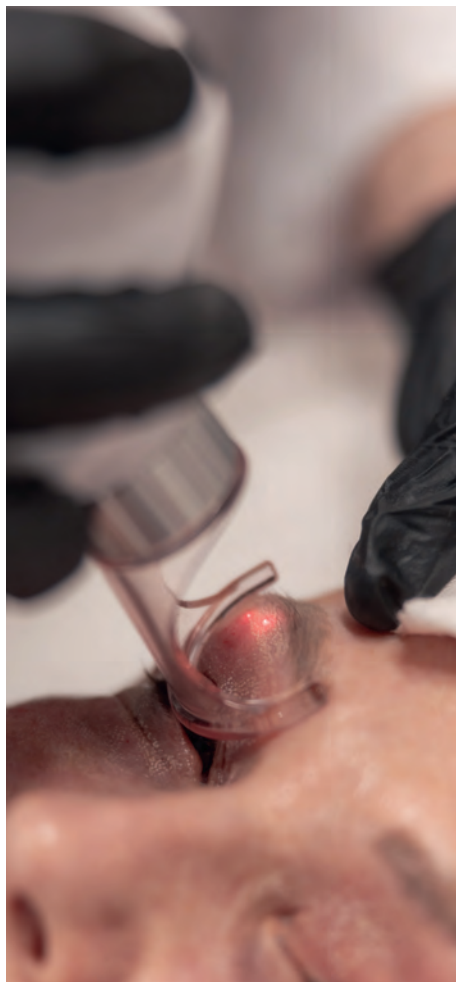
Im Gesicht können einzelne Gesichtspartien wie die obere oder untere Augenregion oder die Wangen behandelt werden. Weitere Einsatzgebiete dieses nicht-chirurgischen Faceliftings sind der Hals oder das Dekolleté. Ferner können ebenfalls Dehnungsstreifen am Körper sowie schlanke Haut an allen Bereichen des Körpers angegangen werden. Um die Ergebnisse weiter zu verbessern und die Genesung zu beschleunigen, bietet die



Dr. Thierry Leva bei einer Behandlung mit dem CO2-Laser, dem Goldstandard in der Hautverjüngung. In Kombination mit Radiofrequenz-Microneedling wird an der Clinique DELC die gesamte Dicke der Dermis mit minimaler Ausfallzeit behandelt.

Clinique DELC verschiedene Pflegeprodukte an, wie auch eine zusätzliche Behandlung mit Exosomen.

Gerne offerieren die Clinique DELC sowie Dr. med. Thierry Leva und sein Team den Leserinnen und Lesern der «Schweizer Hausapotheke» beim Vorlegen dieses Artikels in der Clinique DELC eine kostenlose Beratung über diese Laserbehandlungen.



Straffung der oberen Augenlider mit dem Secret™ PRO.

Dr. med. Thierry Leva

ist Facharzt für Dermatologie und Venerologie und Ästhetischer Leiter der Clinique DELC AG. Er ist ein europaweit anerkannter Experte im Bereich Laserbehandlungen.



DAS STIRNCHAKRA: LASERFOKUS UND SCHLÜSSEL ZUR INNEREN KLARHEIT

Das Stirnchakra, auch als «Drittes Auge» oder «Ajna» bekannt, ist das Zentrum von Intuition, Weisheit und innerer Einsicht. Es spielt eine zentrale Rolle bei unserer Fähigkeit, klare Gedanken zu fassen, Entscheidungen zu treffen und unsere Intuition zu stärken.

Dieses sechste Chakra ist von den unteren Chakren abhängig. Wenn diese nicht im Fluss sind, kann das Stirnchakra überfordert oder blockiert werden. Dies verhindert, dass wir uns fokussieren können, was oft zu Überlebensängsten und Entscheidungsunfähigkeit führt. Oft warten wir dann darauf, dass andere für uns Entscheidungen treffen, was wiederum zu Unmut und Schuldzuweisungen führen kann.

Ausgleich bringt Klarheit und Fokus

Ein ausgeglichenes Stirnchakra ermöglicht es uns, unsere Ziele klar zu fokussieren und darauf hinzuwirken. Der englische Ausdruck «laser eyes» und «laser focus» beschreibt treffend, wie wir mit klarer Sicht und Entschlossenheit unsere Ziele ins Visier nehmen und anstreben. Sind alle Chakren im Fluss,

wachsen wir unseren Zielen entgegen und bleiben dabei flexibel. Wir sind bereit, Umwege zu gehen, ohne dabei vom Weg abzukommen.

Ein offenes Stirnchakra erlaubt uns, Visionen zu empfangen, unserer Intuition zu vertrauen und unseren Impulsen zu folgen. Dies ist nur möglich, wenn wir zeitgleich mit den unteren Chakren verbunden sind. Ängste, die nicht der Realität entsprechen, können dem Stirnchakra schaden und auf Blockaden in den unteren Chakren hinweisen. Wir sind fähig zur Beobachtung unserer Gedanken und vermögen, sie immer wieder im positiven Sinne zu kontrollieren, damit sie uns nicht zerstören. Denn die Energie folgt der Aufmerksamkeit: «Energie fliesst dorthin, wo die Aufmerksamkeit hinght.»

Die Rolle der Zirbeldrüse

Die Zirbeldrüse, die sich im Zentrum unseres Gehirns befindet, spielt eine wichtige Rolle im Zusammenspiel mit dem Stirnchakra: Sie ist das Tor zur Spiritualität und zur geistigen Welt. Neben der Produktion des Schlafhormons Melatonin verbindet sie uns mit dem Quantenfeld und ermöglicht es uns, Informationen zu kanalisieren. Eine gesunde und freie Zirbeldrüse ist essenziell; erreicht wird dies durch eine möglichst toxfreie und pflanzenbasierte Ernährung.

Stirnchakra und Zirbeldrüse pflegen und stärken

Die Aktivierung und Balance des Stirnchakras erfordert eine möglichst natürliche Lebensweise. Vermeiden Sie hinzugefügtes



Solmuco[®] & Solmucalm[®]
Erkältungshusten
Weniger husten, besser atmen.

Aus der TV-Werbung

Freier durchatmen.
www.erkaeltungshusten-ibsa.swiss



Löst den Schleim, befreit die Atemwege.

Löst den Schleim und beruhigt den Husten.

- Einfach drehen, frisch zubereiten.
- Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation



Das Stirnchakra ist das dritte Auge. Ist es offen und mit den anderen Chakren verbunden, können wir der Intuition vertrauen und Impulsen folgen. Beim ausgeglichenen Stirnchakra vermögen wir unsere Ziele klar zu fokussieren.

wasserlösliches Fluorid in Wasser und Zahnpasta, künstliche Süsstoffe wie zum Beispiel Acesulfam K [E 950], Aspartam [E 951] und den Geschmacksverstärker Glutamat [E 620]. Darüber hinaus sind natürliche Lichtquellen wie das Sonnenlicht essenziell. Praktiken wie «Sun Gazing», also in die aufgehende und untergehende Sonne blicken, und Waldbaden öffnen diesen Kanal und verbinden uns mit der Natur sowie mit den natürlichen Zyklen.

Das Stirnchakra ist unser drittes Auge, und wenn es offen und mit den anderen Chakren verbunden ist, empfangen wir Visionen und tiefere Weisheit. Künstliches Licht, besonders Blaulicht von Monitoren und LED, schadet der Zirbeldrüse. Blaufilter-Brillen, Tageslicht, Meditation, Frequenz-Musik, den Tag-/Nacht-

Rhythmus einzuhalten und energetisiertes gefiltertes Wasser zu konsumieren helfen, die Zirbeldrüse zu aktivieren und zu reinigen. Auch Düfte unterstützen die Reinigung und Aktivierung des Stirnchakras und der Zirbeldrüse: Ätherische Öle wie Zeder, Arve, Zirbel, Weihrauch, Minze, Jasmin und Zitronengras können eine grosse Hilfe sein. Eine basische und lichtvolle Ernährung ist dafür ebenfalls essenziell. Unter eine lichtvolle Ernährung fallen kaltgepresste Säfte, grüne Smoothies, Sprossen, Rohkost und saisonale Früchte. Diese helfen unter anderem, den Lymphfluss in Gang zu bringen und Toxine auszuscheiden. Dadurch kann der Informationsaustausch zwischen den Zellen besser funktionieren und Vitalstoffe können wieder besser aufgenommen werden. So können alle Drüsen, darunter auch die Zirbeldrüse, besser

arbeiten – auf der physischen, wie auch auf der spirituellen Ebene.

Ein heisser Tipp für die Reinigung der Zirbeldrüse: Jeden Morgen ein Glas gefiltertes und energetisiertes Wasser mit frischem Zitronensaft und Kurkumapulver oder frischem Kurkumasaft trinken.

Hellsinnliche Fähigkeiten kanalisieren

Ein offenes Stirnchakra erlaubt uns, unsere hell sinnlichen Fähigkeiten zu nutzen und Informationen aus dem Quantenfeld zu kanalisieren. Je mehr wir uns von ego-getriebenen Träumen lösen, desto mehr öffnen wir uns für das Quantenfeld und erkennen unsere Bestimmung. Um diesen Weg zu gehen, ist die Pflege unserer unteren Chakren essenziell, um gut geerdet zu sein. Das Stirnchakra ist das Tor zu unserer tiefsten Weisheit und den Träumen unserer Seele. Diese weisen uns den Weg und helfen, unsere Bestimmung zu erkennen und den Weg dann effektiv auch zu gehen.

Mirjam Aragón



Steckbrief Stirnchakra

- 6. Hauptchakra
- Sanskrit: Ajna
- Farbe: Dunkelblau/Dunkelviolet
- Lage: zwischen den Augenbrauen, Kopfmittle, 3. Auge
- Ort: Stirn, Hirn, Zirbeldrüse
- Sinn: Sehen
- Element: Licht
- Themen: geistige Klarheit, Intuition, Vision, Gedächtnis, Sorgen, Ängste
- Pflanzen/Düfte: Weihrauch, Zirbel, Arve, Minze, Jasmin, Zitronengras, Basilikum

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



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.moekli@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 • **Abonnementdienst** Schweizer Hausapotheke, «Abo»,

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

VERBESSERTER HEILUNGSSCHANCEN BEI BLUTKREBS

Fortschritte in der Forschung haben in den letzten Jahren auch bei Leukämien neue Behandlungsmethoden hervorgebracht und die Heilungschancen erhöht. Alexandre Theocharides, Spezialist für Blutkrebs am Universitätsspital Zürich, gibt dazu Auskunft.

Herr Dr. med. Theocharides, man spricht bei Leukämie auch von Blutkrebs. Wie entsteht die Krankheit?

Grundsätzlich bezeichnet Leukämie eine Gruppe von Erkrankungen, bei denen die Bildung von weissen Blutkörperchen im Knochenmark entartet ist. Es wird zwischen chronischen und akuten sowie zwischen myeloischen und lymphatischen Leukämien unterschieden. Aufgrund einer Fehlfunktion gelangen nicht funktionsfähige weisse Blutkörperchen ins Blut. Weil sie sich rasch vermehren, verdrängen sie die normale Blutbildung im Knochenmark. Es kommt zu einem Mangel an gesunden weissen Blutkörperchen, roten Blutkörperchen sowie Blutplättchen.

Welche Auswirkungen hat dieses Ungleichgewicht im Blut?

Durch den Mangel an roten Blutkörperchen wird der Körper mit zu wenig Sauerstoff versorgt und die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Die gestörte Bildung weisser Blutkörperchen führt zu einer Beeinträchtigung der Immunabwehr und der Körper wird anfällig für Infektionen. Letztlich kann ein Mangel an Blutplättchen zu einer Blutungsneigung führen, zum Beispiel vermehrtem und intensiverem Nasen- oder Zahnfleischbluten. Bei den lymphatischen Leukämien kann es zu einer Zunahme der weissen Blutkörperchen in Organen wie Milz, Leber, Mandeln, Lymphknoten und anderem Körpergewebe kommen. Die Organe können sich dadurch stark vergrössern.

Wie verläuft die Krankheit?

Teilen und vermehren sich die entarteten Blutzellen in einem sehr frühen und unreifen Stadium ihrer Entwicklung rasch, schreitet auch



Die Krebs-Schleife für Leukämie ist orange. Dank Fortschritten in der Forschung ist Blutkrebs heute besser behandelbar.

die Krankheit schnell voran. Man spricht dann von einer akuten Leukämie, die unbehandelt innerhalb weniger Wochen bis Monate zum Tod der Betroffenen führt. Im Gegensatz dazu schreiten chronische Leukämien langsamer fort. Vielen ist die so genannte Altersleukämie (chronische lymphatische Leukämie) bekannt, die meist bei älteren Menschen auftritt und oft auch unbehandelt langsam verläuft.

Gibt es spezielle Risiken für eine Leukämieerkrankung? Wer ist am häufigsten betroffen?

In der Schweiz erkranken pro Jahr etwa 1200 Menschen erstmals an einer Leukämie. Männer sind häufiger betroffen als Frauen. Etwa die Hälfte der Leukämiepatient*innen ist zum Zeitpunkt der Diagnose über 70 Jahre alt. Häufig entsteht eine Leukämie aus einem gesunden Zustand heraus. Es gibt aber Risikofaktoren wie Rauchen, die Exposition gegenüber Chemikalien oder ionisierenden Strahlen sowie eine Chemo- oder Strahlentherapie bei einer früheren Krebserkrankung.

Bei welchen Anzeichen sollte man an eine Leukämie denken?

Die Symptome sind meist unspezifisch: Erste Anzeichen können zum Beispiel eine Infektion sein, die nicht abheilt, unerklärte Blutungen oder Abgeschlagenheit und ein Leistungsknick. Halten solche Beschwerden über längere Zeit an, sollte man sie ohnehin abklären lassen. Den ersten Hinweis auf eine Leukämie - oder deren Ausschluss - liefert meistens schon ein unter

dem Mikroskop untersuchtes Blutbild. Für die exakte Diagnose wird Knochenmark entnommen und mit verschiedenen Methoden untersucht: Wir erfahren so, um welche Leukämie es sich genau handelt und können die Therapie gezielt darauf abstimmen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es heute? Kann eine Leukämie auch geheilt werden?

Die Forschung hat in den letzten Jahren auch bei Leukämieerkrankungen grosse Fortschritte gemacht. Heute können wir viele verschiedene Unterarten von Leukämien unterscheiden und die Behandlung individuell abstimmen. Früher wurden fast immer Chemotherapien eingesetzt. Sie sind auch heute noch wichtig, werden aber häufig mit einer Immuntherapie oder einer zielgerichteten Therapie kombiniert. So erreichen wir die höchste Wirksamkeit. Einen Teil der Leukämien können wir heute auch heilen. Bei manchen Patienten ist dafür eine Transplantation von Blutstammzellen nötig.



Im Podcast erzählt Tharshika Thavayograjah, Assistenzärztin am USZ, warum sie sich schon als Teenager zum Ziel gesetzt hat, Blutkrebs zu erforschen und neue Therapiemöglichkeiten zu finden.



Prof. Dr. med.
Alexandre Theocharides



ist Leitender Arzt an der Klinik für Medizinische Onkologie und Hämatologie des Universitätsspitals Zürich und Leiter der Klinischen Forschung am Comprehensive Cancer Center Zürich (CCCZ).

IROHA NATURE HAND & FOOT CARE

IROHA NATURE bietet nebst praktischer Tissue Face Masken auch innovative Masken für Hände und Füsse an. Speziell in der kälteren Jahreszeit benötigen Hände und Füsse zusätzliche Pflege. Die IROHA NATURE Hand & Foot Masks sind einfach zu Hause anwendbar.

Nourishing Hand Gloves Mask

Diese nährnde Maske für Hände und Nägel basiert auf Argan- und Macadamia-Öl. Die professionelle Formel verleiht eine intensive Nährstoffzufuhr und wirkt als regenerierende Pflege trockener Hände, die unter Nährstoffmangel leiden. Es handelt sich um «clean beauty»; 93 Prozent der Inhaltsstoffe dieses veganen Produkts sind natürlichen Ursprungs.

Anwendung: Die Handschuhe über frisch gewaschene Hände anziehen und 15 Minuten einwirken lassen.

Die Handschuhe wieder ausziehen und eine leichte Massage ausführen. Nicht abwaschen. Anwendung einmal pro Woche empfohlen. Eine Packung enthält zwei Handschuhe. Auch erhältlich als Repairing Handmaske mit Pfirsich

und Sheabutter sowie als Anti-Aging-Handmaske mit Hyaluron und Bakuchiol.

Nourishing Foot Socks Mask

Nährnde Maske für die Füsse mit Argan- und Macadamia-Öl. Die pro-

fessionelle Formel verleiht eine intensive Nährstoffzufuhr und wirkt als aufbauende Pflege für Füsse mit trockener Haut und Verhornungen. Auch dieses «clean beauty»-Produkt ist vegan und verfügt über 93 Prozent Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs.

Anwendung: Die Socken über die frisch gewaschenen Füsse streifen und 15 Minuten einwirken lassen. Die Socken wieder ausziehen und eine leichte Massage ausführen. Nicht abwaschen. Die Anwendung wird einmal pro Woche empfohlen. Eine Packung enthält zwei Socken. Ebenfalls erhältlich als Repairing Fussmaske mit Pfirsich und Sheabutter sowie als Cooling Moisturizing Fussmaske mit Pfefferminze und Sheabutter.



Die Hand- und Fuss-Masken von IROHA NATURE sind vegan.



Ich schaffe fast alles mit Strath

Strath mit Vitamin D unterstützt mein Immunsystem.

Pat Burgener
Profi Snowboarder, Musiker und Videoregisseur



  Schweizer Produkt
bio-strath.com

Vitamin D im Strath Aufbaumittel unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

I ♥ Strath®

Balgrist

Tec AG



Optimierte Lösungen für mehr Lebensqualität.

Selbst den Alltag meistern.

Erfahren Sie, wie unbeschwert Sie Ihren Alltag dank modernster Systeme verbringen können.
Wir beraten Sie diskret über **Blasen-, Darm- und Stomamanagement**.



Entspannter durchs Leben:

- Persönliche, verständige Beratung von erfahrenen Experten
- Vielseitiges Sortiment der neuesten Generation
- Ausführliches Informationsmaterial und einfache Anwendung
- Schnelle und diskrete Lieferung, automatische Abo-Services
- Attraktive Preise
- Kostenlose Mustersets
- Budgetschonende Abrechnung gemäss MiGel-Tarifen
- Direkte Abrechnung mit der Krankenkasse und Unfallversicherung – ohne Vorausrechnung



Balgrist Tec AG – Sanitätsfachgeschäft

Tel. 044 386 58 05 | Forchstrasse 340, 8008 Zürich | www.balgrist-tec.ch | shop@balgrist.ch

«DIE MIT DEM ROBOTER GENÄHTE NAHT IST KLEINER UND SIEHT SCHÖNER AUS»

Am Luzerner Kantonsspital (LUKS) kannte man roboterassistierte Operationen insbesondere in der Urologie. Immer häufiger gibt es solche Eingriffe nun auch in der Viszeralchirurgie. Hierfür wurde mit Prof. Dr. med. Martin Bolli ein Experte nach Luzern geholt. Wir erkundigten uns bei ihm nach den neuen Möglichkeiten.

Prof. Dr. med. Martin Bolli, es sind schon noch Sie, der hier operiert und kein Roboter, oder nicht?

Selbst unser neuester Operationsroboter «Da Vinci SP» (vgl. die Schweizer Hausapotheke Nr. 6/2024), macht ohne mich keine einzige Bewegung. Ich sitze vielleicht zwei oder drei Meter entfernt und steuere aus der Ferne über eine Konsole mit meinen Händen und Füssen die Instrumente, die im Bauch des Menschen sind.

Dann ist also der Roboter Ihr verlängerter Arm?

Genau. Bedingt durch die Kamera- und Bildtechnik habe ich mehr und vor allem bessere visuelle Informationen bis zu einem dreidimensionalen Bild. Man sieht die feinen Strukturen viel besser, so etwa, wo die Grenzen zwischen Blutgefässen, Nerven und sonstigem Gewebe verlaufen. Oder etwa bei der Tumorchirurgie, welches Gewebe erhalten werden muss und welches entfernt werden kann.

Welche Vorteile ergeben sich gegenüber dem herkömmlichen chirurgischen Verfahren, selbst wenn dieses mit der Schlüsselloch-Technik, also minimalinvasiv, erfolgt?

Die Instrumente sind bei der roboterassistierten, minimalinvasiven Technik feiner und beweglicher. Wenn das Instrument die kleine Öffnung (das Schlüsselloch) durch die Bauchdecke passiert hat, ist die Beweglichkeit der

Instrumente näher jener der menschlichen Hand. So kommt man zum Beispiel auch bei komplizierten Operationen besser in abgelegene Ecken der Bauchhöhle und kann heute Eingriffe, welche früher über einen grossen Bauchschnitt durchgeführt wurden, in minimalinvasiver Technik operieren. Dies bedeutet neben vielem anderen auch einen kosmetischen Vorteil.

Beim herkömmlichen minimalinvasiven Verfahren passt die Chirurgenhand ja auch nicht durch.

Absolut. Wenn wir so operieren, ist es im Vergleich wie Essen mit Stäbchen. Mit einem Operationsroboter ist es dann so, dass seine Instrumente für mich wie Messer und Gabel sind, was ich bevorzuge.

Was sind die Vorteile?

Roboterassistierte Operationen sind schonender für Patientinnen und Patienten. Diese haben nach dem Eingriff in der Regel weniger Schmerzen und benötigen weniger Medikamente und Schmerzmittel. Dann braucht es kleinere Schnitte, weshalb man nach der Operation auch schneller wieder auf den Beinen ist und sich eher wieder körperlich zu belasten vermag. Das führt zu einer verkürzten Erholungszeit, man ist weniger lange im Spital und kann in der Regel letztlich eher früher nach Hause. Ferner senken kleinere Wunden das Risiko von Problemen bei der Wundheilung.

Kann man dank Robotern häufiger minimalinvasiv operieren?

Ja, die Roboterchirurgie macht noch einmal mehr eine minimalinvasive Technik möglich. Sie ist eine Weiterentwicklung der minimalinvasiven Chirurgie. Auch in Luzern kommt die Roboterchirurgie zunehmend häufiger zum Einsatz – auch in der Hals-Nasen-Ohren- und Thorax-Chirurgie.

Wie verhält es sich eigentlich mit den Kosten?

Technik ist immer teurer. Vergleicht man die reinen Eingriffe, sind beim Roboter die Operationskosten höher. Für diese Technologie und all das spezialisierte Material bezahlt man einfach mehr. Hinzu kommt nebst Anschaffungskosten der Umstand, dass das Operieren mit der Robotertechnik eher länger dauert. Somit treibt ein Roboter auf den ersten Blick die Kosten in die Höhe. Doch diese Betrachtung greift zu kurz. Denn die Vorteile der Technik führen etwa dazu, dass die operierten Menschen schneller wieder in den Alltag und zur Arbeit zurückkehren können, wovon wir alle profitieren. Und jeder gesparte Spitaltag dämpft die Kosten ebenfalls.

Benötigt man mit dem Roboter im Operationssaal auch weniger Personal?

Ja, vielleicht ein oder zwei Personen weniger. Beispielsweise hat der Roboter vier Arme, was sich auf das Halten und Bedienen der Instrumente in der Bauchhöhle auswirkt.

In der Urologie sind Roboter schon länger als in der viszeralen Chirurgie im Einsatz – weshalb?

In der Urologie gibt es Robotertechnologie schon seit Jahrzehnten. Weil diese Systeme immer besser wurden, nahm ihre Anwendung in der Bauchchirurgie in den letzten Jahren zu. Zu Beginn waren sie sehr unbeweglich und das Operationsfeld war eingeschränkt. Etwa für einen Eingriff an der Prostata war dies noch machbar, doch bei der Bauchchirurgie hat es eine eigentliche Höhle. Es gibt einen beweglichen Darm und da ploppert alles irgendwie hin und her. Hier braucht es beim Eingriff mehr Flexibilität. Erst mit den neuen Generationen von Robotern wurde die Handhabung einfacher.



Patienteninformation vor dem Eingriff mit Martin Bolli (Mitte) und Lana Fourie, Leitende Ärztin Viszeralchirurgie.



An der Konsole des Da Vinci Operationsroboters sitzend, bedient ein Chirurg für einen Eingriff die Instrumente.

Ist die roboterassistierte Operation immer die erste Wahl?

Das Vorgehen und die Art der Operation werden immer von Fall zu Fall und anhand verschiedenster Faktoren festgelegt. Das Resultat wird dann den Patientinnen und Patienten vorgeschlagen und empfohlen. Im Sinne einer Strategie ist die Richtung klar, dass ein Eingriff, wann immer möglich, minimalinvasiv zu erfolgen hat. Und wenn dies möglich ist, dann mit der Robotertechnik. Egal, welche Strategie man wählt: Es ist immer das Ziel, den sichersten Weg zu wählen.

Wie haben die Patient*innen roboterassistierte Eingriffe aufgenommen?

Nun, eine gewisse Skepsis ist manchmal schon da. Doch ich habe es zum Beispiel noch nie erlebt, dass jemand sich nicht diesem Verfahren unterziehen wollte und darauf bestand, nur konventionell operiert zu werden.

Was sind denn die Bedenken?

Es kommt tatsächlich immer wieder mal vor, dass jemand das Gefühl hat, es sei dann niemand sonst im Raum und der Roboter macht einfach irgendetwas. Doch diese Angst kann

ich zerstreuen, indem ich erkläre, dass der Roboter nur meine Bewegungen umsetzt und sonst nichts anderes unternimmt.

Wie beeinflusst die Roboterchirurgie die Zusammenarbeit zwischen dem LUKS und den umliegenden Spitälern?

Die Zusammenarbeit ist grundsätzlich eng. So haben wir innerhalb der LUKS Gruppe mit den Chefärzten der Spitäler in Sursee, Wolhusen und Stans regelmässig Abstimmungsmeetings. Komplizierte Eingriffe, bei welchen zum Beispiel auch mehrere Fachgebiete involviert sind, werden hier am LUKS in Luzern gemacht. Sonstige oder gar ambulante Eingriffe können gut an einem anderen Standort erfolgen.



Prof. Dr. med. Martin Bolli

ist seit Anfang Mai 2024 Chefarzt für Viszeralchirurgie der LUKS Gruppe. Er ist ein international renommierter Experte auf dem Gebiet der komplexen Tumorchirurgie sowie der minimalinvasiven und roboterassistierten Chirurgie.

Gemäss homöopathischem Arzneimittelbild kann PHYTOMED Strophanthinum comp. angewendet werden bei

**NERVÖSEN
HERZBESCHWERDEN**

mit **HERZSTICHEN &
HERZKLOPFEN** infolge

**SEELISCHER ERREGUNG
& bei GEISTIGER**

oder **KÖRPERLICHER
ÜBERANSTRENGUNG.**



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin & Herstellerin: PHYTOMED AG • CH-3415 Hasle/Burgdorf • www.phytomed.ch

DIE BESTE OPTION BEI ZAHNVERLUST: ALL-ON-4®

Träumen Sie von einem strahlenden Lächeln und wieder bedenkenlos zubeissen zu können? Die Zukunft der Zahnmedizin ist schon Realität. Eine moderne Behandlungsmethode verspricht zahnlosen Patient*innen feste dritte Zähne innerhalb von nur 24 Stunden. Was ist am All-on-4®-Konzept dran?

Ob All-on-4® die grossen Erwartungen zu erfüllen vermag? Dr. Wolfgang Prinz vom Bodensee Implantat Zentrum hat die häufigsten Fragen zu diesem Behandlungskonzept für Sie beantwortet.

Dr. Prinz, was passiert bei einer All-on-4®-Behandlung?

Bei einer All-on-4®-Behandlung werden in einer Sitzung, in rund 90 Prozent der Fälle unter Narkose, die noch vorhandenen Zähne entfernt und vier Implantate in den Kieferknochen eingesetzt. An diesen vier Implantaten wird dann ein fester Zahnersatz für den kompletten Kiefer fix verschraubt. Die Patient*innen gehen innerhalb von 24 Stunden mit festen Zähnen nach Hause und können sie auch direkt belasten.

Das klingt nach einer Behandlung mit einer überschaubaren Belastung.

Ja, die geringe Anzahl der Implantate, die kurze Behandlungsdauer und die schnelle Belastbarkeit machen diese Behandlung zu etwas ganz Besonderem. Für zahnlose Patient*innen bedeutet All-on-4® maximalen Komfort bei einer so umfassenden Behandlung. Sie ersparen sich viel Zeit, Aufwand und natürlich auch Kosten im Vergleich zu konventionellen Implantatbehandlungen.

Wie ist eine Stabilität von neuen Implantaten innert 24 Stunden möglich?

Natürlich benötigen die Implantate eine gewisse Zeit, um fest mit dem Knochen zu verwachsen und die endgültige Stabilität zu erreichen. Das All-on-4®-Konzept wurde aber so entworfen, dass Patient*innen, selbst mit einem Provisorium, aufgrund der Statik noch während der Heilungsphase wieder dem normalen Alltag nachgehen können. Um diese Stabilität direkt nach der Behandlung zu gewährleisten, werden die etwas



Beim All-on-4®-Verfahren werden die Implantate im Backenzahnbereich schräg gesetzt. Das sorgt für eine ausgezeichnete Stabilität bereits direkt nach der Behandlung.

längeren Implantate nicht gerade, sondern in einem speziellen Winkel eingesetzt. Selbst bei Knochenschwund kann so eine sehr gute Stabilität erreicht werden.

Kann das All-on-4®-Konzept bei allen angewendet werden?

Im Gegensatz zu anderen Implantatkonzepten ist All-on-4® besonders flexibel an die Ausgangslage anpassbar, sodass es für fast alle Patient*innen mit sanierungsbedürftigem oder fehlendem Zahnbestand in Frage kommt. Selbst bei ausgeprägtem Knochenschwund und bei langjährigen Prothesen ist diese Methode meist ohne Knochenaufbau anwendbar. Eine Kontraindikation ist lediglich bei manchen seltenen und schweren Vorerkrankungen gegeben oder bei

Patient*innen, die keine gründliche tägliche Zahnpflege durchführen können. Um eine lange Stabilität der Implantate zu gewährleisten, sollten sie zudem idealerweise Nichtraucher*in sein.

Kann man eine All-on-4®-Behandlung bei jedem Zahnarzt durchführen lassen?

Für eine All-on-4®-Behandlung sollte man sich immer nur an ein sogenanntes All-on-4® Excellence Center wenden. Dies sind vom Hersteller Nobel Biocare ausgezeichnete Praxen, welche die nötige implantologische Expertise und Erfahrung mit diesem komplexen Verfahren vorweisen können. Im Bodensee Implantat Zentrum haben wir seit 2020 eine Gold-Zertifizierung als All-



All-on-4®-Behandlung bei wenigen Restzähnen im Oberkiefer (2022, Bodensee Implantat Zentrum).

on-4® Excellence Center. Dies ist die höchste Zertifizierungsstufe, welche nur sehr wenige Behandler*innen erreichen. In der Region Ostschweiz, Vorarlberg und der deutschen Bodenseeregion sind wir damit einzigartig.

Gibt es günstigere Alternativen?

Es gibt - vor allem in osteuropäischen Ländern - auch Billiganbieter, die ihre Behandlung «All-on-4» nennen, obwohl sie das rechtlich gesehen nicht dürfen. Das originale All-on-4®-Verfahren ist patentiert und darf auch nur mit den originalen Marken-Implantaten durchgeführt werden. Billiganbieter verwenden oft andere Implantate und Techniken. Somit handelt es sich meist eigentlich um ein anderes Verfahren, das nicht auf der langen Forschungsarbeit und Erfahrung des Originals beruht. Die Sicherheit der Behandlung kann deshalb dort nicht gewährleistet werden. Im Bodensee Implantat Zentrum führen wir auch Revisionsbehandlungen nach anderswo ausgeführten und dann missglückten Implantationen durch. Diese Behandlungen sind

Der Vorher-Nachher-Effekt

«Das Beste an der Behandlung ist, dass sie vollkommen schmerzlos und ohne Komplikationen verlief. Das Ergebnis ist dermassen super, dass ich im Alltag komplett vergesse, dass es sich nicht um die zweiten, sondern um meine dritten Zähne handelt. Mit der All-on-4®-Behandlung habe ich nicht nur meine Zähne wiedergewonnen, sondern auch meine Lebensfreude.» *Michael Schneebeli*

All-on-4®-Behandlung bei wenigen Restzähnen im Oberkiefer (2022, Bodensee Implantat Zentrum).



allerdings immer aufwendiger und komplexer als eine Erstimplantation. Besser ist es, sich gleich an einen Experten/eine Expertin zu wenden.

Wie lange halten All-on-4®-Implantate?

All-on-4®-Implantate können bei guter Pflege ein Leben lang halten. Dazu gehören die gründliche

tägliche Reinigung sowie eine individualisierte Kontrolle und Mundhygiene. In den letzten 25 Jahren wurden über 250000 Patient*innen erfolgreich mit dem All-on-4®-Verfahren behandelt, über 500 davon im Bodensee Implantat Zentrum. Die Erfolgsquote liegt auch 7,5 Jahre nach einer Implantation noch bei 98 Prozent.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin im Bodensee Implantat Zentrum und erfahren Sie mehr über All-on-4® und andere moderne Implantatkonzepte:
+41 (0) 71 277 56 58

Weitere Informationen:
www.biz-sg.ch



Certified as

All-on-4® center of excellence



**ZIP Zahnärztliches Institut Prinz
Dr. Wolfgang Prinz, MDSc.**

hat sich die besonderen Fähigkeiten und Kenntnisse angeeignet, die Lebensqualität seiner Patienten durch feste dritte Zähne an einem Tag nachhaltig zu steigern. Das Excellence Center verwendet für das All-on-4® Behandlungskonzept Qualitätsprodukte aus dem Hause Nobel Biocare. Nobel Biocare liefert Zahnärzten und Zahn Technikern moderne, wissenschaftlich basierte Lösungen für ihre Patienten. In allen Bereichen arbeitet Nobel Biocare mit den höchsten Qualitätsstandards.

Gold level

Certified in
2024

**Dr. med. dent.
Wolfgang Prinz (MDSc)**



ist seit 1992 in der oralen Implantologie tätig. Mit mehr als 30 Jahren Erfahrung und ca. 10000 gesetzten Implantaten ist er einer der führenden Experten für Zahnimplantate in der Ostschweiz.

WELLNESS UND GESUNDHEIT NEU GEDACHT

Die Erfolgsgeschichte der Sauna in der Schweiz und ihre gesundheitlichen Vorteile: Eine eigene Sauna ist heute mehr als nur ein Zeichen von Luxus. Sie ist ein Weg, Gesundheit und Wohlbefinden aktiv zu fördern.

Gerade in der heutigen, hektischen Zeit bietet die Sauna im eigenen Heim einen Ort der Entspannung und Regeneration. Dass sich diese Idee in der Schweiz durchgesetzt hat, ist der Wellnessmanufaktur Küng aus Altendorf im Kanton Schwyz zu verdanken, die 2024 ihr 50-jähriges Jubiläum feiert: Seit 1974 hat das Unternehmen den Saunamarkt revolutioniert und das Verständnis von Wellness neu definiert.

Die Vorteile einer Sauna zuhause
Regelmässiges Saunieren stärkt das Immunsystem, verbessert die Durchblutung und löst Muskelverspannungen. Zudem unterstützt die Sauna die Entgiftung des Körpers und fördert die Regeneration, besonders in Kombination mit Kälteanwendungen wie dem Eintauchen in kaltes Wasser.

Der Kreislauf wird angeregt, was das Wohlbefinden nachhaltig stei-



Die Sauna im eigenen Daheim ist eine exklusive und private Wohlfühloase.

gert. Eine Sauna im eigenen Zuhause bietet weitere, praktische Vorteile: Sie ist jederzeit verfügbar, ermöglicht eine flexible Nutzung ohne Zeitdruck und schafft eine persönliche Wohlfühloase, die den Weg in überfüllte Wellnessanlagen überflüssig macht.

Pionierarbeit durch Küng Wellness

Die Geschichte der Sauna in der Schweiz ist eng mit Küng verbunden: Was 1974 als kleine Firma begann, die Saunen importierte, wuchs schnell zu einer eigenen Produktionsstätte. Tony Küng, der Unternehmensgründer, erkannte

früh das Potenzial der Sauna und machte sie zu einem festen Bestandteil des Wohnraums – weg aus dunklen Kellern, hin zu einem zentralen Element des Alltags. Über die Jahre erweiterte Küng das Angebot stetig und setzte dabei stets auf höchste Qualität und Handwerkskunst. Heute umfasst die Produktpalette nicht nur klassische Saunen, sondern auch Dampfbäder, Whirlwannen und Dampfduschen aus eigener Produktion. Neben individuellen Projekten legt Küng besonderen Wert auf modulare Lösungen, die Wellness für verschiedene Bedürfnisse und Budgets zugänglich machen.

Mit Damian Stricker in die Zukunft

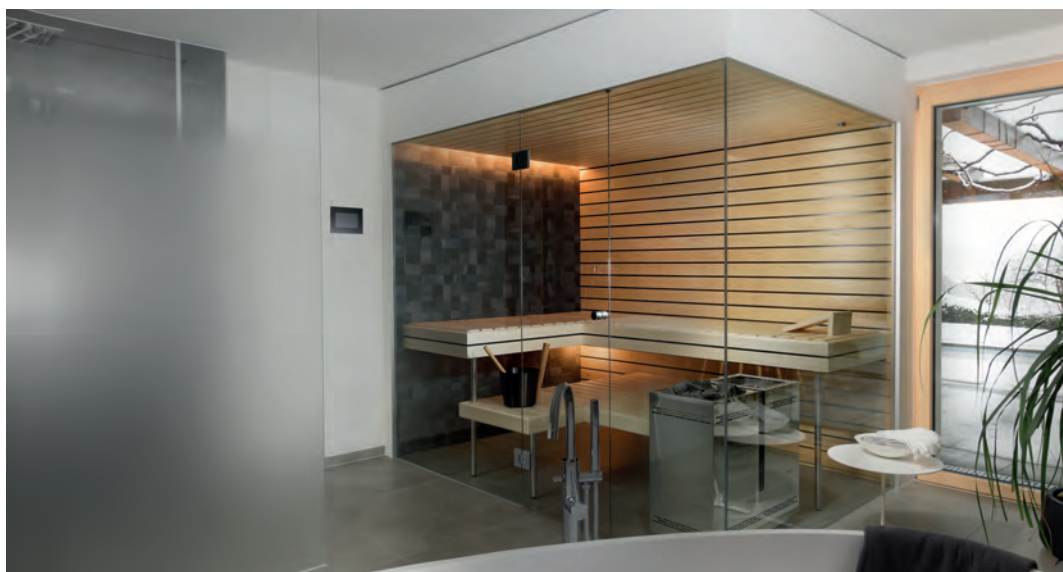
Unter der Führung von Damian Stricker, dem heutigen Inhaber und Geschäftsführer, verbindet Küng erfolgreich Tradition mit Innovation: Stricker verfolgt konsequent die Vision, Wellness für zuhause zu einem gesundheitsfördernden Bestandteil des Alltags zu machen. Dabei spielt die Kombination von Wärme und Kälte, bekannt als Kontrasttherapie, eine zentrale Rolle.

Mit dem neuen Produkt «Cold-Plunge» macht Küng das Eisbaden auch im privaten Raum zugänglich. Diese Art der Abkühlung nach dem Saunagang hat sich als besonders effektiv erwiesen, um die Durchblutung anzuregen, das Immunsystem zu stärken und den Körper nach Belastungen zu regenerieren.

50 Jahre Leidenschaft für Wellness

Küng Wellness hat sich in den letzten fünf Jahrzehnten zu einer der führenden Wellnessmanufakturen entwickelt. Was als kleines Unternehmen mit einer grossen Vision begann, hat sich zu einem Synonym für Qualität, Handwerkskunst und Innovation etabliert. Damian Stricker blickt stolz auf 50 Jahre Erfolg zurück: «Wellness ist kein kurzlebiger Trend, sondern ein fester Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Auch in Zukunft bleibt Küng ein Vorreiter im Bereich Gesundheit und Entspannung für zuhause. Unsere Mission ist es, Wellness individuell zugänglich zu machen und den Menschen massgeschneiderte Lösungen für ihre Gesundheit zu bieten», so Stricker.

Mit einer stetigen Erweiterung der Produktpalette und der Entwicklung neuer Produkte will das Unternehmen weiterhin neue Wege gehen, um immer mehr Menschen dabei zu unterstützen, Wohlbefinden und Gesundheit in ihren Alltag zu integrieren.



Von der Wellnessmanufaktur Küng gibt es modulare Lösungen für verschiedene Bedürfnisse und Budgets.

SO STEuern HORMONE DAS LEBEN EINES MANNES

Nicht nur Frauen sind geprägt von ihren Hormonen. Eine Übersicht über die wichtigsten Männerhormone.

In Bezug auf Männer und Hormone wird zu meist nur vom Sexualhormon Testosteron gesprochen. Dabei werden die geschlechter-typischen Hormone, Östrogen und Testoste-ron, sowohl von Frauen als auch von Männern produziert.

Allerdings unterscheidet sich die Konzentra-tion der Hormone: So ist die Testosteronkon-zentration bei Männern durchschnittlich 10-mal so hoch wie bei Frauen. Das wiederum hat Aus-wirkungen auf Verhalten und Persönlichkeit. Bei beiden Geschlechtern aktiviert Testosteron zudem den Muskel- und Knochenaufbau.

Nicht nur Frauensache

Hormone sind Botenstoffe, die eine zentra-le Rolle in der Regulierung vieler biologischer Prozesse im menschlichen Körper spielen. Zwar werden sie vor allem mit der Frauenge-sundheit in Verbindung gebracht, da weibliche Körper schon durch die Menstruation monatli-chen Hormonschwankungen ausgesetzt sind. Doch bei beiden biologischen Geschlechtern steuern die Hormone Energiehaushalt, Verhal-ten- und Denkweise sowie Gefühle.

Die primären Männerhormone und was sie im Körper bewirken

Die wichtigsten Männerhormone sind:

- Testosteron
- Dihydrotestosteron (DHT)
- Östrogen
- Luteinisierendes Hormon (LH)
- Human Growth Hormone (HGH)

Testosteron

Dies ist das «Männlichkeits-Hormon» per se: In den Hoden produziert, ist es für die Entwicklung der primären und sekundären Geschlechts-organe bzw. -merkmale verantwortlich. Testos-teron erhöht die Muskelmasse und beeinflusst den Sexualtrieb, die Spermienproduktion und die Knochendichte. Testosteron wirkt auch auf die Stimmung; so kann ein Mangel zu Müdig-keit und depressiver Verstimmung führen.

Dihydrotestosteron (DHT)

DHT sorgt während der Schwangerschaft für die Entwicklung der äusseren Geschlechts-organe bei männlichen Babys. Zu wenig DHT

kann zu einer mangelnden Ausreifung der männlichen Geschlechtsorgane oder zu Intersexualität führen.

Östrogen

Eigentlich als «Frauenhormon» bekannt, spielt Östrogen auch bei Männern eine wichtige Rolle: Es stärkt die Knochendichte und ist so eine wichtige Osteoporose-Prophylaxe. Ausser-dem reguliert es den Fettstoffwechsel. Eine ausgewogene Östrogenproduktion sorgt ferner für gesunde Spermien. Bei Frauen lässt Östrogen die weiblichen primären und sekundären Geschlechtsmerkmale wachsen und steuert die Reproduktion. >>



Das «Männlichkeits-Hormon» schlechthin ist das in den Hoden produzierte Testosteron. Es erhöht die Muskelmasse und beeinflusst den Sexualtrieb, die Spermienproduktion und die Knochendichte. Ein Mangel schlägt auf die Stimmung.

MAGNESIUMCHLORID
Magnesiumchlorid - Badewasser
Chlorure de magnésium - Additif de bain
Cloruro di magnesio - Additivo da bagno

Bonne Ville ORIGINAL

Salze
Nahrungsergänzung
Kosmetik

SHEA BUTTER
Shea Butter
Butter de Karité

NATRON
Natriumhydrogencarbonat - Badewasser
Hydrogencarbonate de sodium - Additif de bain
Bicarbonato di sodio - Additivo da bagno

Medicoss AG · 4452 Itingen



Wie bei der Frau arbeiten auch beim Mann die Hormone zyklisch. Und ebenfalls bei Männern kann ein hormonelles Ungleichgewicht zu gesundheitlichen Problemen, namentlich Fruchtbarkeitsstörungen, führen.

Männer tendenziell stärker vom Muskeln aufbauenden Effekt des Hormons profitieren.

Hormone steuern die Männergesundheit

Diese wichtigsten Männerhormone wirken in komplexen Zusammenhängen im Körper. Ein hormonelles Ungleichgewicht kann auch bei Männern zu gesundheitlichen Problemen führen, allen voran zu Fruchtbarkeitsstörungen, aber auch zu Knochenschwund oder emotionalen Beschwerden.

Hormonzyklus auch bei Männern

Übrigens: Hormone funktionieren bei ihrer «Arbeit» im Körper zyklisch. Das bedeutet, dass auch Männer hormonelle Zyklen haben. Im Unterschied zum monatlichen Zyklus der Frau dauert der Zyklus bei Männern aber nur einen Tag: Der Testosteronspiegel des Mannes ändert sich innerhalb von 24 Stunden und beeinflusst somit Stimmung und Verhalten.

Manuela Donati

Follikelstimulierendes Hormon (FSH)

FSH ist ein weiteres Fruchtbarkeitshormon, das auch im weiblichen Körper eine wichtige Rolle spielt: Bei Frauen unterstützt es das Wachstum der Follikel im Eierstock. Bei Män-

nern hingegen ist es wichtig für die Spermienreifung und gewährleistet zusammen mit LH die Fortpflanzung.

Luteinisierendes Hormon (LH)

LH spielt eine zentrale Rolle für die Fruchtbarkeit des Mannes: Es reguliert die Hormonproduktion in den Hoden und löst die Produktion von Testosteron aus. Ist der LH-Spiegel zu tief, kann es zu einer geringeren Spermienproduktion und Fruchtbarkeitsproblemen kommen.

Human Growth Hormone (HGH)

Das Wachstumshormon regt die Teilung und das Wachstum der Zellen an, was sich auf das Wachstum von Muskeln und Knochen auswirkt. Die Ausschüttung von HGH bei Frauen und Männern ist unterschiedlich, wobei



Was sind Hormone?

Hormone sind körpereigene Botenstoffe, die in Zellen und Organsystemen gebildet werden und über das Blut an ihre Zielorte im Körper gelangen. Dort steuern sie wichtige Körpervorgänge wie den Stoffwechsel, den Salz- und Wasserhaushalt oder die Verarbeitung von Nährstoffen.



Die wichtigsten Frauenhormone

Als wichtigste Frauenhormone gelten Östrogen, Progesteron, Prolaktin, Humanes Choriongonadotropin (hCG) und Luteinisierendes Hormon (LH). Sie steuern den Menstruationszyklus und sind während einer Schwangerschaft aktiv.

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



wackers





Der ultimative Wachmacher

Kaubonbon mit Cola-Nuss, Mate- und Kräuterextrakten.

Ein Kaubonbon enthält gleich viel Coffein wie eine Tasse Kaffee.



Tentan AG, 4452 Itingen – www.tentan.ch

«REGELMÄSSIGE KONTROLLEN SIND SEHR WICHTIG»

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist eine chronische Erkrankung der Netzhaut, bei der das zentrale Sehvermögen immer mehr abnimmt. Die Erkrankung kommt in zwei Verlaufsformen vor - die trockene und die feuchte Makuladegeneration. Regelmässige Kontrollen beim Augenarzt sind ratsam.

Die AMD ist eine altersbedingte Erkrankung der Augen. Das bedeutet, dass das Risiko, daran zu erkranken, mit zunehmendem Alter steigt. Sie entsteht aufgrund einer genetischen Veranlagung, sodass auch häufig beide Augen betroffen sind. Die Erkrankung manifestiert sich in der Netzhautmitte, der Makula.

Die Makula ist die Stelle des schärfsten Sehens. Büssen die Sinneszellen der Makula ihre Funktion ein, sehen Betroffene alles, worauf sie ihren Blick gezielt richten, unschärfer, verzerrter, oftmals auch kontrastgemindert und weniger farbtintensiv.

Verschiedene Verlaufsformen

Bei der AMD unterscheidet man



Risikofaktoren für AMD

- Das Risiko, an einer AMD zu erkranken, nimmt im Alter zu.
- Leidet ein Eltern- oder Geschwisterteil an der Erkrankung, ist das Risiko, selbst zu erkranken, rund dreimal höher.
- Raucher*innen und ehemalige Raucher*innen sind zwei- bis viermal stärker gefährdet.
- Eine starke Belastung mit UV-Licht wird als Risikofaktor angesehen.



Das Amsler-Gitter ist ein häufig verwendetes Instrument zur Diagnose der altersbedingten Makuladegeneration.

zwischen der sogenannten trockenen und der feuchten Form. Die bei weitem häufigere trockene AMD entsteht primär durch Ablagerungen unter der Netzhaut. Sie verläuft oft langsam, sodass sich im Anfangsstadium kaum Symptome bemerkbar machen. Allerdings kann auch die rein trockene Form mit erheblichen Sehkrafteinbussen auftreten. Dies wegen der sogenannten geographischen Atrophie (GA), bei ihr sterben Zellen in der Makularegion ab.

Als weitere Form, sie geht in der Regel von einer trockenen AMD aus, versteht man die feuchte AMD, bei der zusätzlich neue Blutgefässe unterhalb der Netzhaut entstehen. «Ein feuchter AMD-Anteil kann sehr plötzlich auftreten, schnell voranschreiten und dadurch einen relativ raschen Verlust der Sehkraft verursachen», erklärt PD Dr. med. Katja Hatz, Leiterin der Medical Retina Abteilung der Vista Augenpraxen & Kliniken. Der feuchte AMD-Anteil sei zwar viel aggressiver, doch im Gegensatz zur trockenen Form bereits jetzt besser behandelbar.

Vorbeugende Massnahmen

Einen 100-prozentigen Schutz davor, im Alter an einer AMD zu erkranken, gibt es nicht. Es wurden prophylaktische Massnahmen, um ein Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten, untersucht. Bei der trockenen AMD wird empfohlen, sich vor UV-Strahlung gut zu schützen und das Rauchen zu vermeiden. Auch eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung kann einen Teil zur Vorbeugung beitragen und dabei helfen, die Augen gesund zu halten.

Je früher, desto besser

Wird eine feuchte AMD frühzeitig erkannt, kann das Fortschreiten aufgehalten werden; oftmals wird sogar eine anfängliche Verbesserung erzielt. Es gilt: Je früher die Behandlung begonnen wird, desto höher sind die Erfolgchancen. «Gerade deshalb sind regelmässige Kontrollen beim Augenarzt und sofortige Vorstellungen bei subjektiven Veränderungen so wichtig», betont PD Dr. med. Katja Hatz.

Auch bei der fortgeschrittenen Form der trockenen AMD (geogra-

phische Atrophie) gibt es einen ersten Lichtblick: In den USA wurden inzwischen zwei Medikamente, die zumindest das Fortschreiten der Erkrankung etwas verlangsamen, von der Gesundheitsbehörde zugelassen.

Weitere Infos auf www.vista.ch.



VISTA Augenpraxen & Kliniken

Wir forschen
für Ihre
Augengesundheit

ÜBER ANTIBIOTIKA UND IHRE FOLGEN

Was genau bewirken Antibiotika in unserem Körper und welche Auswirkungen haben sie auf den Darm? Und wie kann einer Antibiotikabehandlung vorgebeugt werden?

Der Name «Antibiotikum» setzt sich zusammen aus den griechischen Worten «anti» (gegen) und «bios» (Leben). Glücklicherweise richten sich diese Medikamente, welche «gegen das Leben» wirken, nicht gegen unser eigenes Leben, sondern gegen das von Bakterien. Antibiotika sind Medikamente, die das Wachstum von Bakterien hemmen oder direkt Bakterien abtöten.

Leider kann das Medikament die guten nicht von den bösen Bakterien unterscheiden und tötet somit auch uns wohlgesinnte Bakterien. Unser Darm beherbergt die meisten Bakterien und ist daher von einer Antibiotikaeinnahme am stärksten betroffen. Dort leben auch wichtige Bakterien für unsere gesamte Gesundheit, welche eng mit dem Immunsystem in Zusammenhang stehen. Eine ballaststoffarme Ernährung und unnötige Antibiotikaeinnahmen sind die grössten Feinde unserer Darmflora.

Wann werden Antibiotika eingesetzt?

An dieser Stelle ist wichtig zu erwähnen, dass gezielt eingesetzte Antibiotika notwendig und lebensrettend sind. Wir dürfen dankbar sein, solche Medikamente zur Verfügung zu haben. Dennoch ist es genauso wichtig, diese bewusst einzusetzen, da sie nicht nur die krankmachenden Bakterien abtöten. Der Antibiotikakonsum nimmt seit 60 Jahren stetig zu und das Thema der Antibiotikaresistenzen wird immer aktueller.

Wie bereits erwähnt, wirken Antibiotika gegen das Leben von Bakterien. Sie werden daher gegen bakterielle Infektionen eingesetzt. Bei viralen Infektionen ohne bakterielle Beteiligung wirken Antibiotika nicht. Daher ist es wichtig, vor der Anwendung eines Antibiotikums, abzuklären, ob Bakterien die Verursacher der Symptome sind.

Lang- und kurzfristige Auswirkungen von Antibiotika auf den Darm

Die Anwendung eines Antibiotikums ist ein Kahlschlag im Ökosystem des Darmes. Dieser Eingriff bewirkt eine Abnahme der Kolonialresistenz. Das bedeutet, dass pro Antibiotikaeinnahmezyklus die Vielfalt an Symbionten um bis zu 10 Prozent reduziert wird. Nicht die Menge, sondern die Arten werden

weniger. Zudem ist eine Abnahme der metabolischen Aktivität der Darmflora möglich, welche antibiotikabedingten Durchfall verursacht.

In der Regel wirken Antibiotika sehr zuverlässig, dennoch bleiben immer ein paar wenige Bakterien übrig. Diese resistenten Bakterien haben nun den ganzen Platz im Darm für sich und breiten sich aus. Um diese Ausbreitung zu verhindern, ist es wichtig, die Darmflora wieder so rasch wie möglich aufzubauen.

Wenn dieser Aufbau nicht gemacht wird, drohen chronische Verdauungsstörungen mit Durchfällen oder schwerer Verstopfung. Diese wiederum können verschiedene Man-

gelscheinungen im Körper nach sich ziehen. Oft werden die Nachwirkungen als Magen-Darm-Probleme und Bauchschmerzen, oder die Verdauung ist einfach «anders» als zuvor, beschrieben.

Da Antibiotika oft auch die Darmschleimhaut schädigen können, sind diese Folgen möglich:

- Reduzierte Immunleistung, weil viel weniger verschiedene Darmbakterien-Arten den Darm besiedeln.
- Schlechtere, unzureichende Nährstoffversorgung, weil die Aufnahmefähigkeit schlechter wird.
- Schlechtere Barriere gegen krankmachende Stoffe, weil die natürliche Barriere löchrig wird.
- Entzündungen werden verursacht.



Antibiotika werden bei bakteriellen Infektionen eingesetzt. Bei viralen Infektionen ohne bakterielle Beteiligung wirken Antibiotika hingegen nicht. Daher ist es wichtig, vor der Anwendung eines Antibiotikums, abzuklären, ob das medizinische Problem auf Bakterien zurückzuführen ist.

Viele Frauen sind nach einer Antibiotikaeinnahme von Rezidiven (sich wiederholende Krankheitssymptome) betroffen. Das Paradebeispiel hierfür ist die Blasenentzündung, welche mit Antibiotika behandelt wurde und einen Vaginalpilz nach sich zieht. Dieser wird behandelt und bald folgt die nächste Blasenentzündung. Dies weil die weibliche Flora durch das Antibiotikum geschwächt wurde.

Was gilt es bei der Einnahme von Antibiotika zu beachten?

Bei der Einnahme von Antibiotika ist es entscheidend, dass folgende Punkte eingehalten werden, um die Bildung neuer resistenter Keime zu verhindern:

- Dosierung gemäss ärztlichem Rezept oder Anweisung der Apotheke befolgen
- Einnahmedauer einhalten, Behandlung nicht vorzeitig beenden oder verlängern

Idealerweise wird zur Behandlung mit Antibiotika ein Bakterienpräparat (Probiotika) mit zeitlichem Abstand eingenommen. Dieses hilft die Nebenwirkungen zu reduzieren, den Darm zu schützen und das Aussterben von Bakterienarten im Darm zu verhindern.

Darmaufbau nach einer Antibiotikaeinnahme

Um die Folgen einer Antibiotikaeinnahme so gering wie möglich zu halten, empfiehlt sich, in einen Darmaufbau zu investieren. Eine Faustregel besagt, dass eine einwöchige Antibiotikaeinnahme eine sechsmonatige Darmaufbau-Kur nach sich zieht. Laut Forschungsergebnissen kann nach einer Dosis Antibiotika die Sanierung von einer vorher guten Darmflora (Darmmikrobiom) bis zu 2 Jahre dauern. Lassen Sie sich dazu gerne in Ihrer Drogerie oder Apotheke des Vertrauens beraten. Auch immer mehr Naturheilpraktiker*innen sind eine hervorragende Ansprechstelle für einen begleiteten Darmaufbau.

Antibiotikaeinnahme vorbeugen

Der Idealfall wäre natürlich, wenn Antibiotika gar nicht erst

notwendig werden würden. Deshalb an dieser Stelle einige Tipps, wie Sie Infekten vorbeugen können:

Die Basis eines «guten» Immunsystems bildet ein gesunder Lebensstil. Dazu gehören tägliche Entspannung, genügend und tiefer Schlaf sowie eine ausgewogene Ernährung.

Besonders die Ernährung spielt für unseren Darm und die dortige hohe Bakterien-Diversität eine entscheidende Rolle. Die Grundempfehlung lautet, mindestens 30 g Ballaststoffe (Nahrungsfasern) pro Tag zu essen. Eine vielseitige und an verschiedenen Ballaststoffen reiche Ernährung dient als Futter für die guten Darmbakterien und schafft ein Milieu, in welchem sich diese vermehren können.

Ein Thema, welches bei der Ernährung ebenfalls eine wichtige Rolle spielt, ist der Einsatz von Antibiotika in der Tierhaltung. In der Tierhaltung werden teilweise zur Vorbeugung von Infektionen oder zur Wachstumssteigerung Antibiotika verwendet. Weltweit gesehen werden in der Tiermast die grössten Mengen an Antibiotika eingesetzt. Damit die enthaltene Antibiotikamenge in tierischen Lebensmitteln möglichst klein ist, lohnt es sich auf das Bio- oder Demeter-Siegel zu achten. Diese haben strengere Richtlinien bezüglich des Antibiotikaeinsatzes als in der konventionellen Tierhaltung.

Lorena Bornacin



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

GRIPPE? ERKÄLTUNG?



OSCILLOCOCCINUM®

Vorbeugung und Behandlung
für die ganze Familie.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. BOIRON AG

DAS RÄTSEL

Inhaltsstoff vieler Salben, Wollwachs	Zweig der Seelenkunde (Verhalten v. Leuten in Menschenmengen) Initialen von Hitzfeld	Oper von R. Strauss unbeweglich	Substanz der Gene (Kurzbez.)	Ausschnitte e. elektromagnet. Spektrums	Tausch einer alten Einrichtung	Ehepaar, wo beide erwerbstätig sind	rollen, kugeln, ugs.	hoher militärischer Dienstgrad	vertrauter Unternehmenspartner, Mz.
	1		Lieferung, Plural				10		
Muster, Konzept, Vorlage			... der Bär (Kinderbuch)		... Blue Eyes (Spitzname Frank Sinatra)			Horror-Roman v. Stephen King	...-Punkt (bei Skisprungschancen)
Süd, Abk. Kern... (Atommeiler)	Kammer-ton	Kleinwagenmodell von Ford	Nestor-papagei Vorsilbe (zurück)		deutscher Physiker (Max)				3
				rundes Ende eines Fingers			seit ... und je		Pflanzenzuchtbetrieb, Mehrzahl
ch. Zn. für Stickstoff belgischer Kurort	Kontrakt zw. Arbeitgeber und -nehmer		2	Tierlaut					
		Faultier		Kunst, lateinisch doppelter Vokal	Initialen d. eh. Schauspielers Nielsen			Insel der Circe (bei Homer) Vorsilbe	
Geschwulst mit flüssigem Inhalt	Schutz bei elektrischen Leitungen	Initialen des Dramatikers Dorst	italien. Tonsilbe Gegensatz zu Spass	TLD von Österreich chem. Zn. für Barium	Zeichen f. die Einheit der elektr. Spannung		weiblicher Naturgeist, Blumenfee		
		6	deponieren, sedimentieren Zwielauf				11	Autokennzeichen der Türkei	
Apfelwein, französisch			Kloster-vorsteher Seefahrerkrankheit		18. Buchstabe im Alphabet		Prüfung Selbstlaut		
ehrenhalber, lat. Abkürzung ungekocht	Grossstadt in Serbien			TLD von Äthiopien	7	frz. Adelsprädikat kurz für e. akad. Titel		einstmals (gehoben)	TLD von Honduras
	Umzug, Schaufahrt	8	fotografische Nachbildung (Kurzwort)	männlicher Kosenamen			Moralbegriff Kürzel für Curie		
Röhrencomputer Gold, italienisch	Personalpronomen			Kürzel für Immunglobulin		zu keiner Vorname v. Tognazzi		Initialen von Eco	
Kiesel... (Bergmehl, Diatomit)	Initialen d. eh. Schauspielers Brice			Vitamin (Ascorbinsäure)		Umlaut	Unbedenklichkeitserklärung, Abkürzung	chem. Zeichen für Neodym	5
					4	Ursache, Plural Kürzel für Neutron			
Veto	Berg in den Alpen (Piz...)		9	brit. Musiker u. Musikproduzent (Brian)			Hafenstadt an der Emsmündung		

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 20 praktische Reiseapotheken - gestiftet von der Dr. Andres Apotheke Stadelhofen in Zürich. Senden Sie uns Ihr Lösungswort mit Angabe von Name, Vorname und Adresse an: service@schweizerhausapotheke.ch.
Betreff: Rätsel Dezember/Januar; Einsendeschluss: 28. Februar 2025. Bitte senden Sie uns Ihre Lösung nur einmal zu. Mehrfacheinsendungen werden nicht berücksichtigt.



DIE HEILKUNST DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein Heilsystem, das sich über Jahrtausende entwickelt hat und bis heute weltweit praktiziert wird. Sie basiert auf dem Taoismus und der Vorstellung, dass Gesundheit das Ergebnis eines harmonischen Gleichgewichts der Körperenergien Yin und Yang ist.



Bei der Akupressur wird mit sanftem und gleichmässigem Druck auf den Meridianen der Energiefluss harmonisiert.

Akupunktur ist die wohl bekannteste Praxis der TCM. Hier werden feine Nadeln an spezifischen Punkten in den Körper gestochen, um den Energiefluss (Qi) zu regulieren. Dies kann unter anderem eine erstaunliche Schmerzlinderung bewirken. Die Kräutermedizin ihrerseits nutzt pflanzliche, mineralische und tierische Substanzen zur Herstellung von Heilmitteln, die individuell auf Patient*innen abgestimmt werden, um Krankheiten zu behandeln.

Weiter basiert die Diätetik auf der energetischen Qualität von Lebensmitteln und ihrer Wirkung. Die Lebensmittel werden nach ihrem Geschmack, ihrer Temperatur und ihrer Wirkung auf die Organe klassifiziert, um die Gesundheit zu fördern. Schliesslich sind Qigong und Tai-Chi sanfte Bewegungsübungen, die nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch das geistige Wohlbefinden fördern.

Insgesamt legt die TCM grossen Wert auf die Prävention von Krankheiten. Sie betrachtet den Menschen als Ganzes und strebt danach,

Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Durch die Betonung von Lebensstiländerungen und natürlichen Heilmethoden bietet sie einen ganzheitlichen Ansatz zur Gesundheitsförderung.

Fokus auf die Akupressur

Die Akupressur basiert auf der Idee, dass der Körper von Energiebahnen (Meridianen) durchzogen ist. Diese transportieren die Lebensenergie. Ungleichgewichte und Blockaden in diesem Energiefluss führen zu gesundheitlichen Problemen. Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte auf den Meridianen durch Druck mit den Fingern, den Händen oder speziellen Werkzeugen stimuliert. Ziel ist es, den Energiefluss zu harmonisieren, das Wohlbefinden zu fördern sowie Schmerzen und Beschwerden zu lindern.

Die Akupressur gilt als sanfte Alternative der Akupunktur, da sie ohne Nadeln auskommt. Ihre Anwendung kann bei einer Vielzahl von Beschwerden sehr hilfreich sein, unter anderem bei Kopf- und Rückenschmerzen, Ver-

Seminar-Tipp

Die Paracelsus Schule Zürich bietet die Ausbildung «Akupressur» an. Neben der Anwendung der äusserst wirksamen Technik vermittelt sie wichtiges Hintergrundwissen: unter anderem Yin und Yang, die acht ausserordentlichen Gefässe, die fünf Wandlungsphasen, die zwölf Organmeridiane, Zang Fu und die Pulsdiagnose. So entsteht ein ausgewogener Mix aus Theorie und Praxis, der die Absolvent*innen befähigt, lösungsorientiert zu behandeln. Weitere Informationen und Termine hier:



daunungsproblemen, Stress oder Schlafstörungen. Die Technik ist einfach zu erlernen und kann sowohl von Therapeut*innen als auch von Laien angewandt werden. Es ist wichtig, die richtigen Punkte zu kennen und den Druck sanft und gleichmässig auszuüben. Weitere Vorteile der Akupressur sind ihre Vielseitigkeit und die Möglichkeit, sie jederzeit und überall anwenden zu können. So trägt sie zum Beispiel in der Selbstpflege zur Stressreduktion und Entspannung bei.

Abbas Schirmohammadi

Chefredakteur der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren.

Frauke Albert

Studienleiterin der Paracelsus Schule Zürich.



Broncho-Vaxom®
ein Schweizer
Produkt
seit 1979

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Für die ganze Familie,
das ganze Jahr.

Broncho-Vaxom®

✓ **Steigert** die natürlichen
Abwehrkräfte

✓ **Reduziert** die Anfälligkeit
für Atemwegsinfekte

✓ **Mildert** akute Bronchitis

Für Kinder
ab 6 Monaten
und
Erwachsene



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

