

# SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929



## AUGENHEILKUNDE

# ***marti***



Neu:  
Reisen ohne  
Einzelzimmer-  
zuschlag

**EUROPA.**  
Viel zu schön, um darüber hinweg zu fliegen.

Rundreisen | Veloreisen | Strandferien | Car- und  
Flugreisen | Tagesfahrten | Wanderreisen | Kurzreisen  
begleitete Kreuzfahrten | Flusskreuzfahrten



Jetzt Angebote  
entdecken



Informationen & Buchungen: Tel. 032 391 02 22 oder [www.marti.ch](http://www.marti.ch)

Ernst Marti AG | Brühl 11 | CH-3283 Kallnach

 REISEGARANTIE

# SEHVERMÖGEN – EIN WERTVOLLES GUT!

Kennen Sie «Blinde Kuh»? Nein, ich meine nicht das Kinderspiel aus unbeschwerten Tagen. Vielmehr denke ich an jene kulinarischen Angebote, bei denen man in Dunkelheit verköstigt wird und dabei hoffentlich für die Welt der Blinden und Sehbehinderten sensibilisiert wird – sofern dies noch nötig ist. In einem solchen «Dunkelrestaurant» kommt dem Bonmot «Man ist, was man isst» eine ganz andere Bedeutung zu. Klar kann man das Essen auch geruchlich wahrnehmen und hat vielleicht nach einer Vorabinformation ein Bild dieser Speisen im Kopf, doch insgesamt ist das dann wohl eine ganz andere Erfahrung, als man es von einer normalen Mahlzeit her gewohnt ist.

Leider kann ich über dieses besondere kulinarische Erlebnis nur mutmassen: Ehrlicherweise habe ich es bis heute nicht gewagt, mich auf dieses Abenteuer einzulassen. Dabei wäre ich doch so etwas von verwöhnt: Würde ich mich unwohl fühlen, oder mir gar ungeschickt mit der Gabel in die Hand statt ins Kotelett stechen, so könnte ich problemlos aufstehen und mich ins Helle begeben. Eine Luxusituation im Vergleich zu Betroffenen, die im Extremfall in völliger Dunkelheit leben.

Ja, das Sehvermögen zu verlieren, empfinde ich persönlich als die wohl schlimmstmögliche Beeinträchtigung – es ist eines der wertvollsten unserer Güter. Dies sage ich nicht zuletzt als Sohn eines fast vollständig erblindeten Vaters. Die Welt um mich herum nicht mehr visuell wahrnehmen zu können, wäre für mich furchtbar. Okay, es gibt heute eine Vielzahl technischer Hilfsmittel und man kennt Audiodeskription oder die Brailleschrift, doch was sehbehinderte Menschen eigentlich leisten und wie sie täglich dieses Schicksal meistern, verdient grössten Respekt.

Grossen Respekt verdienen in meinen Augen auch jene, die sich der Augenheilkunde, der Ophthalmologie, verschrieben haben. Und natürlich auch die operierenden Ärzt\*innen, welche auf dem Gebiet der Ophthalmochirurgie wahre Wunder vollbringen. Oder dies zumindest versuchen. Nicht um Wunder, aber doch um ausserordentliche Leistungen auf diesem Gebiet geht es im «Blickpunkt» der vorliegenden «Schweizer Hausapotheke». Oder ist es doch ein Wunder, wenn jemand mittels eines Zahns oder Schienbeinknochens das Augenlicht wiedererlangt?

Ich überlasse diese Beurteilung Ihnen und wünsche hoffentlich viel Lesevergnügen. Und wenn Sie sich dabei bewusst sind, wie gut man es hat, einen solchen Text mit soweit gesunden Augen lesen zu können, haben Sie meine Anerkennung.

Martin Mäder  
Redaktionsleiter

**epitact**<sup>®</sup>

Leiden Sie an  
Hallux valgus?

Medizinprodukt  
Erhältlich im Fachhandel und Online



Schützen den  
Ballenzeh  
vor Reibung  
und lindern  
Schmerzen.



Hersteller: MILLET INNOVATION, F-26270 Loriol-sur-Drôme • Importeur: Tentan AG, CH-4452 Itingen

epitact.ch

# INHALT

## 05 Pallas Kliniken

In 30 Jahren zu einer führenden Klinikgruppe gewachsen

## 06 Blickpunkt

Die Tagung OTO2025 blickt in der Augenheilkunde voraus

## 09 Psychische Erkrankungen

Neues Zentrum zur Betreuung junger Erwachsener von 16 bis 25

## 10 Spitzwegerich

Eine Heilpflanze zur Behandlung verschiedenster Leiden

## 12 Gürtelrose

Nebst der Impfung gibt es viele weitere Mittel zur Prävention

## 13 Reflux

Säureblocker & Co. können zu neuen Problemen führen

## 14 PFAS

Wir sind von den gefährlichen «Ewigkeitschemikalien» umgeben

## 17 Lipödeme

Wie entsteht die Krankheit und wie kann behandelt werden?

## 18 Schweizer Bachblüten

Die Essenz «Weisse Kastanie» hilft beim Lösen von Blockaden

## 22 Asbest-Exposition

Risikovermeidung und Früherkennung von Krebserkrankungen ist bei der Lunge wichtig

## 23 Reiki

Wie man die universelle Energie zum Fließen bringt

## 24 Impressum

## 25 Wechseljahre

Wie Frau auf hormonelle Veränderungen reagieren kann

## 30 Darmkrebs

Gute Vorsorge und die rechtzeitige Diagnose können Folgen minimieren

## 32 Ernährung

Mit bewusster Nahrungsaufnahme Störungen wie Magenbrennen vorbeugen

## 34 Bluthochdruck

Eine dauerhafte Hypertonie kann zu schweren Schädigungen führen

## 35 Depression

Bereits eine saisonale Verstimmung sollte ernst genommen werden

## 38 Rätsel

## 39 Tierpsychologie

In einem Seminar mehr über das Verhalten der Haustiere erfahren

Gedruckt auf chlorfreiem Papier.



The advertisement features a central logo for 'Bonne Ville ORIGINAL' with a mortar and pestle icon. Below the logo, the text reads 'Salze', 'Nahrungsergänzung', and 'Kosmetik'. To the left is a container of 'MAGNESIUMCHLORID' with a list of ingredients: Magnesiumchlorid - Ballenrost, Chlorure de magnésium - Additif de base, Cloruro di magnesio - Additivo di base. In the center is a cartoon illustration of a man in a blue outfit lifting a barbell. To the right are two containers: 'SHEA BUTTER' (Shea de Karité, Butter de Karité) and 'NATRON' (Natriumhydrogencarbonat - Backpulver, Hydrogencarbonat de sodium - Additif de base, Bicarbonato di sodio - Additivo da forno).

Medicoss AG · 4452 Itingen

# PALLAS KLINIKEN – 30 JAHRE EXZELLENT MEDIZIN UND MENSCHLICHE BEHANDLUNG

Was vor über 30 Jahren mit einer Augenpraxis in Olten begonnen hat, ist heute eine führende Klinikgruppe, die sich an 19 Standorten in der Schweiz auf die Bereiche der Augenheilkunde, Dermatologie und Schönheit spezialisiert hat.

Die Pallas Gruppe ist der einzige grössere Klinikverbund in Familienbesitz in der Schweiz mit einer Spezialisierung auf Augenheilkunde. Dieses Fachgebiet bildet das wichtigste Geschäftsfeld der Gruppe. Weitere zentrale Bereiche sind die Dermatologie und die ästhetische Medizin.

Die Spezialisierung auf die Augenheilkunde ruht in den Firmenwurzeln. Heute ist Georgos Pallas Verwaltungsratspräsident und CEO der Pallas Kliniken. Er studierte an der Universität St. Gallen Betriebswirtschaft und ist eidgenössisch diplomierter Spitalexperte. Georgos Pallas steht dem Familienunternehmen seit 2001 vor.

## Klinikgründung in Olten

Um spezifische und für diese Zeit modernere Behandlungen anbieten zu können, hatte Firmengründer Grigoris Pallas 1994 im Sälipark in Olten die damalige Klinik Pallas eröffnet. Diese bestand aus einem Operationssaal, vier Betten und einer Augenarztpraxis. Ab 2000 wurde das medizinische Angebot um spezialisierte Behandlungen erweitert, 2003 wurde in Solothurn die erste Zweigstellenpraxis eröffnet und 2005 übernahm Pallas die VEDIS Augenlaser-Zentren. Pallas führte dann 2006 innovative Anti-VEGF-Behandlungen ein, 2013 folgte die Katarakt-Operation mit einem Femtosekundenlaser.

Im Jubiläumsjahr 2024 zählten die Pallas Kliniken AG 19 Standorte, darunter 4 Klinikstand-

orte in Olten, Aarau, Zürich und Bern. An allen Standorten steht ein einzigartiges Netzwerk aus erfahrenen Expertinnen und Experten zur Verfügung. Fachpersonal der Spitzenklasse, modernste Technologie und ein umfangreiches Dienstleistungsspektrum gehören zum Leitbild der Pallas Kliniken.

## Erstklassige Augenheilkunde

Die Behandlung von Augenkrankheiten und die Korrektur von Fehlsichtigkeit sind zentrale Kompetenzen der Pallas Kliniken. Die Fachärztinnen und -ärzte sind spezialisiert – sei es für eine einfache Untersuchung, einen Sehtest oder eine hochkomplexe Operation. Dabei lautet die Philosophie der Pallas Kliniken: «Spitzenmedizin in einem familiären Umfeld.» In allen Abteilungen stehen die Menschen im Zentrum des Engagements.

In den Pallas Kliniken werden stets neue Behandlungsmethoden geprüft, wobei das medizinisch Sinnvolle und die optimale Behandlung im Fokus stehen. Höchste Behandlungssicherheit und bestmögliche Resultate sind zentrale Ziele. Ferner ermöglichen eine aktive Forschung und Studien, auf dem neuesten Stand der Wissenschaft zu bleiben. Die Ärztinnen und Ärzte der Pallas Kliniken sind an der Mitentwicklung neuer Verfahren beteiligt, und es wird jährlich in Sicherheit und Forschung investiert.

## «WIR MÖCHTEN NACHHALTIG WACHSEN»

*Georgos Pallas, CEO der Pallas Kliniken AG, über die Zukunft der Pallas Kliniken.*



Georgos Pallas, lic. oec. HSG und eidg. dipl. Spitalexperte, ist Verwaltungsratspräsident und CEO der Pallas Kliniken AG.

## Georgos Pallas, was war der wichtigste Meilenstein?

Wir sind stolz darauf, dass es uns gelungen ist, familiär und unabhängig zu bleiben. Ein Highlight war sicher, dass wir renommierte Professorinnen und Professoren für unser Team gewinnen konnten, die sonst Chefärzte an Universitätskliniken geworden wären.

## Welche Meilensteine erwarten Sie mittelfristig?

Wir möchten kontinuierlich weiterwachsen, denn Qualität hat auch etwas mit Grösse zu tun. Geplant ist derzeit eine grosse Neueröffnung in Zürich, wir ziehen mit unserem Zürcher Standort Limmatstrasse an die St. Annagasse ins Herz der Stadt.

## Mit welchen Herausforderungen rechnen Sie?

Der Fachkräftemangel, speziell bei Ärztinnen und Ärzten, befasst uns weiter. Dieser führt zu deutlich steigenden Personalkosten, die wir durch Prozessoptimierungen auffangen. Ferner ist das komplexe Regelwerk im Gesundheitsbereich, vor allem die unterschiedliche Umsetzung der kantonalen Regelungen eine besondere Herausforderung.

Martin Mäder



Innert 30 Jahren wuchsen die Pallas Kliniken zur führenden Klinikgruppe in den Bereichen Augenheilkunde, Dermatologie und Schönheit. Für das Familienunternehmen steht Spitzenmedizin in einem familiären Umfeld im Fokus.

# OTO 2025 DER PALLAS KLINIKEN: EINE TAGUNG DER INNOVATIONEN

Die Ausgabe 2025 der Ophthalmologischen Tagung Olten (OTO) der Pallas Kliniken war ein voller Erfolg. Die zweitägige Konferenz Ende Januar in Olten bot nicht nur wie gewohnt einen spannenden Austausch in der Schweizer Augenheilkunde und Augenchirurgie, sondern setzte zum 30-Jahr-Jubiläum der Pallas Kliniken neue Massstäbe in der fachlichen Diskussion und dem Wissensaustausch.

Die Ophthalmologische Tagung Olten (OTO) 2025 vom 30. und 31. Januar im Hotel Arte in Olten glänzte zum Jubiläum mit einer Rekordteilnahme von Fachleuten aus dem In- und Ausland. Die rund 400 Besucherinnen und Besucher des Spitzenevents in den Bereichen Ophthalmologie und Ophthalmochirurgie kamen in den Genuss einer spannenden wie zugleich relevanten Themenvielfalt.

Auch diese Ausgabe der alljährlichen Tagung der Pallas Kliniken bestach mit hochkarätigen Referent\*innen. Aufgeteilt auf die Sparten Katarakt, Hornhaut, entzündliche Augenerkrankungen, Netzhaut, Anästhesie und Refraktiv wurden dem Fachpublikum in verschiedensten Vorträgen und Präsentationen jeweils die neuesten Entwicklungen der Branche nahegebracht (vgl. die folgenden Kurztexte).

Ergänzt wurde das interessante Programm der OTO 2025 durch Referate und Workshops für das ophthalmologische Assistenzpersonal. Ferner verlieh nicht nur die Präsentation spannender Fälle aus der Praxis den Teilnehmenden einzigartige Einblicke in die Welt der Ophthalmochirurgie, sondern ebenfalls der Einsatz modernster 3D-Projektionstechnologie.

## Wissen teilen und Impulse setzen

Der Anspruch der OTO, eine «zentrale Plattform für Fachkräfte zu sein, die den Dialog und die Weiterentwicklung in der Branche vorantreibt», wurde auch 2025 vollumfänglich erfüllt. Eine weitere Botschaft der OTO ist jeweils auch, dass auf der Tagung «führende Expertinnen und Experten ihr Wissen teilen und neue Impulse setzen, um praxisnahe sowie umsetzbare Ansätze für die Herausforderungen von morgen zu bieten.»

Nachfolgend eine kurze Präsentation innovativer Themen und Ansätze, die an der OTO 2025 vorgestellt wurden:

## KATARAKT: NOCH BESSERE KUNSTLINSEN

**Bei grauem Star (Katarakt) wird schon seit Jahrzehnten die getrübbte natürliche Linse des Auges durch eine künstliche Linse operativ ersetzt. An der OTO 2025 wurden Linsen vorgestellt, die noch mehr Tiefenschärfe bieten.**

Implantierte Kunstlinsen bei Katarakt, Intraokularlinsen (IOL), kennt man seit den 1950er-Jahren. Die damals Monofokale IOL mit nur einem Brennpunkt wurde in den 1980er-Jahren mit der Multifokalen IOL ergänzt. Diese aus Plexiglas gefertigte Linse teilte einfallendes Licht auf mehrere Brennpunkte auf, etwa in die Nähe sowie in die Ferne. Schliesslich folgten vor etwas mehr als zehn Jahren EDOF-IOL für kontinuierliche Tiefenschärfe.

## Neu: Kunstlinse mit Refraktion

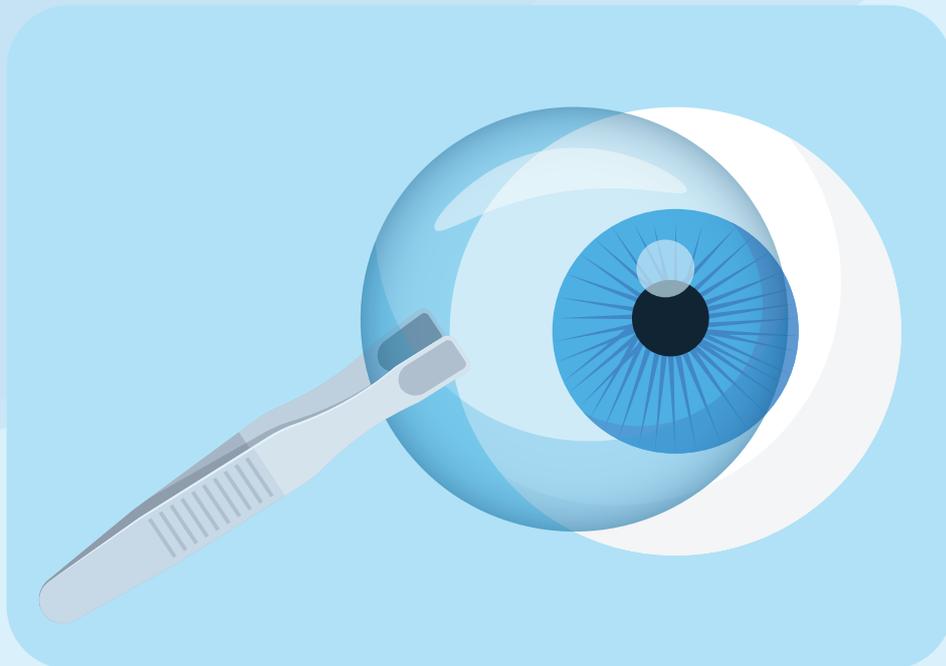
Die neueste Errungenschaft sind EDOF-IOL (EDOF: Extended Depth of Focus) mit refraktiver Technologie. Die zumeist aus Acrylaten gefertigte Linse kann Licht gezielt brechen, um das Bild scharf auf der Netzhaut abzubilden. Konkret ermöglicht sie anstelle fester Fokusbereiche eine kontinuierliche Tiefenschärfe. Das Sehen über verschiedene Distanzen hinweg wird so optimiert.

## DIE MONOVISION WIRD ERWEITERT

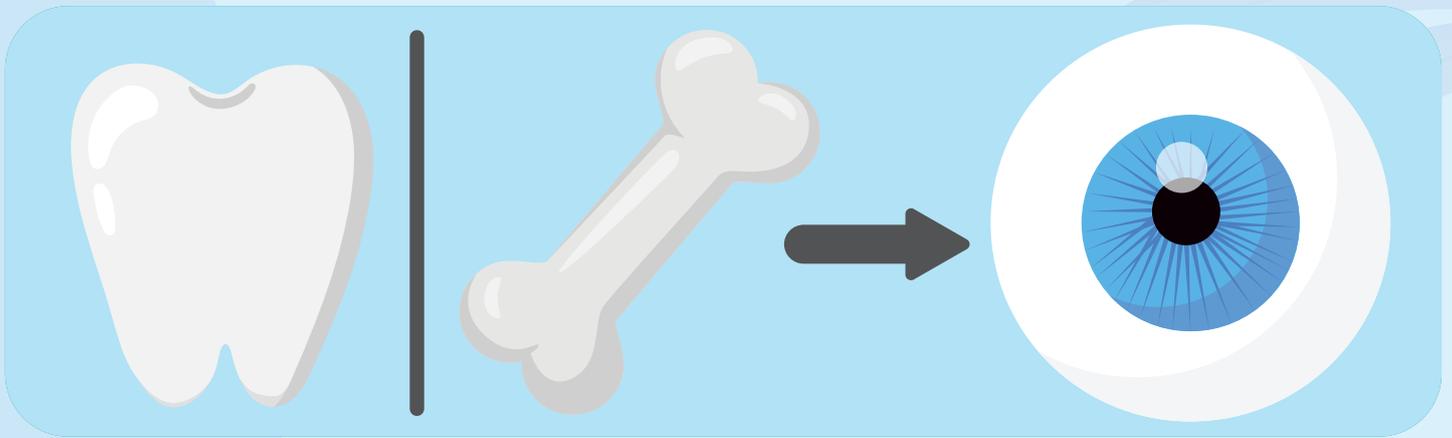
**Nebst der Brille zur Korrektur der oft ab 40 eintretenden Alterssichtigkeit behilft man sich häufig der Monovision: Mit implantierten Linsen wird ein Auge für die Ferne und das andere für die Nähe eingestellt. Noch besseres Sehen versprechen Linsen für die «erweiterte» Monovision.**

Werden das Buch oder das Handy weggestreckt, ist das typisch für Alterssichtigkeit (Presbyopie). Zu deren Korrektur wird bei der Monovision das sogenannte Führungsauge für die Distanz eingestellt, das andere Auge korrigiert man für die Nähe. Dies geschieht oft mit einem refraktiven Linsentausch, eine künstliche Intraokularlinse (IOL) ersetzt die natürliche Linse.

Schon länger kombiniert man für die «erweiterte» Monovision verschiedene Linsenarten



An der OTO 2025 der Pallas Kliniken stand nebst weiteren Themen das Auge mit all seinen Innovationen im Fokus der diversen Vorträge rund um Innovationen. Gleich mehrere Beiträge behandelten das Einsetzen von Kunstlinsen.



Eine typische Pallas Innovation: Zähne oder Knochen dienen dazu, dass Menschen, die als unheilbar hornhautblind gelten, wieder sehen. In der Schweiz wird dieser Eingriff nur von den Pallas Kliniken angeboten und durchgeführt, mehr auf Seite 8.

oder man greift auf Paare mit unterschiedlicher Anzahl und Position der Brennpunkte zurück. Oder man kombiniert etwa eine trifokale IOL mit drei Brennpunkten für die Nähe, den Zwischenbereich und die Ferne mit einer refraktiven EDOF-IOL.

#### Linsen für bessere Sicht kombinieren

Neuer ist ein Duo aus einer monofokalen IOL für die Fernsicht im dominanten Auge und einer rotationsasymmetrischen bifokalen EDOF-IOL für die Nah- und Mittelsicht im nicht-dominanten Auge für bessere Sehqualität über mehr Distanz.

Die aktuellste Entwicklung bei einer Linsenkombination bezieht nun die Addition mit ein. Das Ergebnis einer Addition orientiert über die Dioptrien-Differenz zwischen Fern- und Nahsicht der Linse: Je höher die Addition, desto stärker wird das Licht für den Nahbereich gebrochen, aber desto mehr ist die Fernsicht beeinträchtigt.

### WENN DIE HORNHAUT VOM 3D-DRUCKER KOMMT

**Bei einer Endothelinsuffizienz der Hornhaut führen die für Aufrechterhaltung der Transparenz der Hornhaut zuständigen Zellen überschüssiges Wasser nicht mehr genügend ab: Die Hornhaut schwillt an und wird trübe. Neu sollen Ersatzhornhäute aus dem 3D-Drucker stammen.**

Biotechnologisch hergestellte endotheliale Hornhauttransplantate, auch bekannt als PVEK, sind eine innovative Behandlungsmethode für Patienten mit Endothelinsuffizienz der Hornhaut. Diese Technik beinhaltet die Verwendung von biotechnologisch hergestellten Transplantaten. In der noch präklinischen Pha-

se konzentriert sich die Forschung aktuell auf die Kultivierung von Hornhautendothelzellen auf verschiedenen Trägermaterialien.

Ein Ansatz ist, mittels 3D-Druckern humane Endothelzellimplantate auf einer Kollagenmatrix zu erstellen. Erste Ergebnisse aus Tierversuchen sind zwar vielversprechend, dennoch gehen Schätzungen davon aus, dass man - allen Genehmigungen vorausgesetzt - erst in fünf bis zehn Jahren so weit ist.

#### Mit Biotinte gedruckt

Die 3D-Drucke basieren auf der Verwendung von Biotinten, die aus einer Kombination natürlicher Materialien und lebender Zellen besteht. Das zentrale Grundmaterial Kollagen ist ein Hauptbestandteil des menschlichen Bindegewebes und der Hornhaut.

Andere Ansätze nutzen mit Stammzellen kombiniertes dezellularisiertes Hornhautstroma. Dabei wird die natürliche Mikroumgebung der Hornhaut nachgebildet, um so die Biokompatibilität und Transparenz des gedruckten Gewebes zu verbessern.

### AMD MIT KI NOCH FRÜHER ERKENNEN

**Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist eine degenerative Erkrankung. Sie hat einen fortschreitenden und abbauenden Charakter, darum ist bei ihrer Früherkennung besonders wichtig. Eine bedeutende Rolle hierfür spielen sogenannte Marker, die Hinweise über den Stand der Erkrankung liefern. Hier gibt es neue Erkenntnisse.**

Zur AMD-Früherkennung gibt es schon diverse Quellen, dazu gehören etwa genetische Marker. Zwar kann man mit Gentests das

Risiko abschätzen, aber sie reichen nicht für eine Diagnose. Zur frühzeitigen Identifikation dienen Biomarker im Blut: C-reaktives Protein (CRP), Lipofuszin-Ablagerungen (zeigt oxidative Zellschäden in der Netzhaut an) oder auch Malondialdehyd (MDA), ein oxidativer-Stress-Marker als Hinweis auf Zellarterung und Netzhautschäden.

Ferner existieren bildgebende Marker, welche strukturelle Veränderungen der Makula frühzeitig sichtbar machen. Dazu zählen Drusen (Ablagerungen unter der Netzhaut), eine Hyperfluoreszenz in der Autofluoreszenz-Bildgebung und eine dünner werdende Netzhaut.

#### Künstliche Intelligenz einsetzen

In den letzten Jahren machte die Forschung nach weiteren Biomarkern von AMD erhebliche Fortschritte. So wurde kürzlich eine Arbeit mit einem neuartigen Ansatz zur Identifizierung potenzieller Biomarker vorgestellt. Dabei geht es um sogenannte Outcome-Forschung mithilfe von künstlicher Intelligenz.

Konkret will man neue AMD-Biomarker identifizieren, indem die zeitlichen Verläufe des Krankheitsfortschritts analysiert werden. Bis heute basieren klassische Systeme oft auf statischen Momentaufnahmen. Mittels maschinellen Lernens will man nun Daten über die Zeit hinweg analysieren und daraus potenzielle Biomarker ableiten.

Martin Mäder

**oto** 2025  
Ophthalmologische Tagung Olten

# SEHEN DANK IMPLANTAT AUS ZÄHNEN ODER KNOCHEN

Als eine der führenden Schweizer Augenkliniken bieten die Pallas Kliniken eine Vielzahl von Behandlungen und Therapien an. Eine davon ist die in der Schweiz einzigartige Osteo-Odonto-Keratoprothese (OOKP). Die spektakuläre Operation kann hornhautblinden Menschen wieder zum Sehen verhelfen.

Zur Erstellung einer Osteo-Odonto-Keratoprothese (OOKP) wird auf einen Zahn oder alternativ Schienbeinknochen zurückgegriffen, um eine künstliche Hornhaut aus Plexiglas in menschlichem Gewebe zu stabilisieren. Das Verfahren wurde 1961 erstmals in Rom erfolgreich durchgeführt, heute beherrschen den komplexen Eingriff weltweit nur rund zehn Augenärzte, einer davon ist Prof. Dr. med. David Goldblum, der Chief Medical Officer (CMO) der Pallas Kliniken.

Der grosse Vorteil der OOKP ist, dass das Implantat letztlich aus körpereigenem Gewebe besteht, was das Risiko einer Abstoßungsreaktion minimiert. David Goldblum: «Zuerst hatte man mit Ohren oder mit Zehen experimentiert, bis man dann auf den Zahn kam. Bereits die alten Ägypter wussten, dass in Zähnen nicht körpereigenes Fremdmaterial eingeklebt werden kann. Deshalb funktioniert das auch mit dem Einkleben einer Plexiglaslinse.» Der Pallas-Chefarzt führte diese Operationen bislang 16 Mal durch und ist in der Schweiz der einzige Ophthalmochirurg, der die Osteo-Odonto-Keratoprothese (OOKP) einsetzt.

## Für die Pallas Kliniken typisch

Dass dieser hierzulande einzigartige Eingriff gerade in den Pallas Kliniken praktiziert wird, erstaunt nicht, denn Pallas steht nach eigenen Angaben für «erstklassige Augenheilkunde». Und dabei geht es selbstverständlich nicht immer um derart für Aufsehen sorgende Vorgänge.

Vielmehr sind die Behandlung von Augenkrankheiten aller Art sowie die Korrektur von Fehlsichtigkeit, insbesondere durch Augenlaserverfahren und Linsenimplantationen, zentrale Kompetenzen dieser Augenklinik. Hoch spezialisierte Augenärztinnen und Augenärzte kümmern sich bei den Pallas Kliniken um die verschiedensten Anliegen, von einem Sehtest, über die einfache Augenuntersuchung bis hin zur komplexen Operation.

## Ein fragiles Zusammenspiel

Und im wahrsten Sinne komplex ist sie, die Behandlung mittels einer Osteo-Odonto-Keratoprothese (OOKP). Sie erfordert eine enge Zusammenarbeit zwischen Augenärzten, Kieferchirurgen und spezialisierten Augenkliniken. Die OOKP ist besonders für Personen

geeignet, die wegen schwerster Hornhautschäden als unheilbar blind gelten und bei denen herkömmliche Hornhauttransplantationen scheiterten. Wichtige Voraussetzungen sind ein intaktes Auge mit funktionierender Netzhaut samt Sehnerv, da die neue Linse nur die optische Durchlässigkeit wiederherstellt.

In der Schweiz kommen jährlich rund zwei bis vier Betroffene für eine OOKP in Frage. «Es geht um Menschen mit Krankheiten, bei denen die Hornhaut getrübt ist, und denen man mit einer normalen Hornhauttransplantation nicht helfen kann. Sie leiden zum Beispiel am Stevens-Johnson-Syndrom, andere haben Verbrennungen oder Verätzungen», erklärt David Goldblum.

## Operation in mehreren Schritten

Für eine Osteo-Odonto-Keratoprothese wird zunächst entweder ein Zahn, meist ein Eckzahn, oder bei schlechten Zähnen alternativ ein Stück Schienbeinknochen, entnommen und vorbereitet. Falls ein Zahn verwendet wird, wird er zusammen mit einem Stück Kieferknochen präpariert. In beiden Fällen wird eine Optik aus Plexiglas in das Material eingesetzt, die spätere Linse. «Das Implantat wird dann für rund drei Monate am Unterlid in die Wange eingepflanzt, damit es sich mit Blutgefässen versorgen kann.»

In einer zweiten Operation wird die betroffene Hornhaut entfernt und durch das Implantat ersetzt. Die künstliche Linse ermöglicht, dass wieder Licht ins Auge gelangen kann. Nach kurzer Erholung können Betroffene mit dem behandelten Auge wieder sehen. «Es braucht ein paar Tage oder Wochen, bis sie wieder gut sehen, doch ich bekomme ab dem Strahlen und der Freude jedes Mal Gänsehaut», so David Goldblum. «Ein solch hochkomplexer Eingriff erfordert höchste Expertise und eine spezialisierte Infrastruktur - in den Pallas Kliniken vereinen sich Exzellenz, Erfahrung und herausragende Teamarbeit für das bestmögliche Ergebnis.»



Prof. Dr. med. David Goldblum führte die Osteo-Odonto-Keratoprothese bislang 16 Mal durch und verhalf so Menschen, denen man mit einer normalen Hornhauttransplantation nicht helfen konnte, wieder zu Augenlicht.

Martin Mäder

# PSYCHISCHE KRANKHEITEN KENNEN KEIN MINDESTALTER

Der Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter ist eine enorme Herausforderung und kann zu Problemen sowie zu einer Beeinträchtigung der mentalen Gesundheit führen. Zusätzlich wirkten und wirken die Covid-Pandemie oder die Klimakrise sowie die aktuelle weltpolitische Lage für die psychischen Probleme junger Erwachsener wie ein Brandbeschleuniger.



Zwar bieten im PZJE in Thun 30 Einzelzimmer wichtige Rückzugsmöglichkeiten, doch in der vertrauensvollen Umgebung lädt auch der gemeinsam genutzte Aufenthalts- und Essbereich zum Verweilen ein. Foto: Jost Kutter.

Die Fälle psychischer Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter nehmen schneller zu, als sich spezifische Hilfsangebote finden lassen. Diesem Umstand wirkte die Privatklinik Meiringen entgegen und eröffnete im Januar 2024 das Psychiatriezentrum für junge Erwachsene (PZJE). An zentraler Lage in Thun werden Patientinnen und Patienten gemäss einem umfangreichen psychiatrisch-psychotherapeutischen Ansatz behandelt.

Menschen im Alter zwischen 16 und 25 Jahren finden ein auf ihre Altersklasse zugeschnittenes stationäres Angebot vor. Dieses gliedert sich in zwei Behandlungsbereiche: Im Kriseninterventionsbereich begleiten Dr. med. Stephan Kupferschmid und sein Team in einer sicheren und vertrauensvollen Umgebung auf verschiedenen Wegen durch Krisen und erarbeiten Zukunftsperspektiven.

## Selbstwirksam und strukturiert

Im Psychotherapiebereich arbeiten die Patientinnen und Patienten nach einem Vorgespräch und einer Zieldefinition intensiv an der Erreichung dieser Ziele. Unterstützt werden sie dabei von Ärzt\*innen, Therapeut\*innen, Psycholog\*innen und Pflegefachpersonen. Dabei werden evidenzbasierte Methoden eingesetzt. In beiden Bereichen bietet das

Psychiatriezentrum für junge Erwachsene eine umfassende Diagnostik sowie Behandlungen mit einem strukturierten Tagesprogramm.

«Im PZJE sind das gegenseitige Vertrauen und die Kommunikation auf Augenhöhe Teil des Therapiekonzeptes. Dadurch bauen die Patientinnen und Patienten eine Grundhaltung auf, mit der sie erkennen, dass sie selbst die Expertinnen und Experten für ihre Probleme sind», so Chefarzt und Zentrumsleiter Dr. med. Stephan Kupferschmid. Nebst der therapeutischen Arbeit bleibt auch genügend Raum für Freizeitaktivitäten und Zeit für Gemeinsames. Ein Atelier und ein Fitnessraum bieten jeden Tag die Möglichkeit, sich kreativ und körperlich zu betätigen.

## Unterstützendes Umfeld

Die 30 Einzelzimmer wurden nach Leitsätzen der «Healing Architecture» geplant und eingerichtet, um den Heilungsverlauf positiv zu unterstützen. Sie bieten den Patientinnen und Patienten Rückzugsmöglichkeiten und Raum zur Erholung. Der gemeinsam genutzte Aufenthalts- und Essbereich lädt zum Verweilen ein. Im PZJE wird auf lebensnahes und alltagspraktisches Handeln, Aktivität und auf Optimismus gesetzt. Gemeinsam mit den

jugen Erwachsenen wird ein Milieu mit so viel Normalität wie möglich gestaltet, in dem individuelle Entwicklungsschritte ermöglicht werden.

«Veränderung bewirken, Zukunft gestalten», fasst Stefanie Schindler, dipl. Pflegefachfrau HF und Zentrumsleitung Pflege im PZJE, zusammen. «Wir wollen junge Erwachsene dabei unterstützen, Krisen zu bewältigen und im Alltag wieder Fuss zu fassen.» Jeder Behandlungsplan hat den Austritt aus der Klinik zum Ziel. Für die Austrittsplanung ist der Einbezug des nahen Umfeldes sehr wichtig, weshalb in Absprache mit der Patientin oder dem Patienten Familienmitglieder und Angehörige auf Wunsch einbezogen werden.



### Das PZJE ist ein Angebot der Privatklinik Meiringen: Psychiatriezentrum für junge Erwachsene Thun PZJE

Frutigenstrasse 36A  
3600 Thun  
Tel. +41 33 972 80 20  
E-Mail: pzje@privatklinik-meiringen.ch

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.pzje.ch](http://www.pzje.ch)

### Dr. med. Stephan Kupferschmid

ist Chefarzt und Zentrumsleiter des Psychiatriezentrums für junge Erwachsene (PZJE) in Thun der Privatklinik Meiringen.

### Stefanie Schindler

ist dipl. Pflegefachfrau HF und Zentrumsleiterin Pflege im PZJE.

# HEILKRAUT SOWIE LECKERES GEMÜSE

Der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) gehört zur Familie der Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*). Die unscheinbaren Wegerichpflanzen wachsen fast überall: im Garten, an Wegrändern, auf Äckern und auch sonst in jeder freien Nische.

Aufgrund seiner Häufigkeit nannten die Bauern den Spitzwegerich «Heudieb», denn wo er seine Rosette ausbreitet, wächst kein Gras mehr. Dennoch übersehen wir die Pflanze zwar meist, doch wer gern achtsam unterwegs ist, sollte einen Blick auf dieses wunderbare Kraut werfen.

Unsere Vorfahren jedenfalls wussten den allgegenwärtigen Spitzwegerich sehr zu schätzen. In den von Mangel geprägten Kriegsjahren in Europa waren gewisse Lebensmittel entweder nicht zu bekommen oder horrend teuer. Die vom Krieg betroffenen Menschen wichen deshalb auf Wildkräuter aus, um sich so einen gesunden Salat leisten zu können. Da waren die zarten Spitzwegerichblätter eine willkommene Speise.

## Ein Naturerlebnis

Und wenn auch vieles von damals für uns heute wenig Wert besitzt, wir gern nach vorne sehen und uns modern geben, gibt es immer mehr Menschen, die das alte Wissen mit dem neuen verbinden wollen. Die Pflanze genauer anzusehen ist ein Erlebnis; ein Naturerlebnis.

Zudem ist diese Pflanze für Insekten eine wichtige Futterquelle: Wer viel Glück hat,

kann an den Blättern naschende Schmetterlingsraupen entdecken. Doch nicht nur äusserlich ist der Spitzwegerich bei genauer Betrachtung einen Blick wert. Wegen seiner besonderen Inhaltsstoffe sind seine Blätter seit Jahrhunderten eine Heilpflanze, die noch heute in vielen Produkten enthalten ist.

## Altbewährtes Heilmittel

Als Heilpflanze wurde der Spitzwegerich nachweislich schon im Altertum verwendet. Dank seiner Inhaltsstoffe wirkt er reizmildernd und schleimlösend. Ideal, wenn in der kalten Jahreszeit der Husten plagt. Die Pflanze enthält zudem Iridoide, die im körpereigenen Stoffwechsel zu Aucubigenin umgewandelt werden. Ein antibiotisch wirksamer Stoff, der uns hilft, Erkältungskeime auf natürliche Weise zu bekämpfen.

Das wusste man zwar in früheren Zeiten noch nicht, aber die Wirkung war aus dem Erfahrungswissen bekannt. Für den Hustentee verwendet man getrocknete Blätter, die auch im Handel erhältlich sind. Spitzwegerich ist in vielen handelsüblichen Hustensirups und Hustenbonbons enthalten. Um den Sirup selbst herzustellen, benötigt man einen wässrigen Blätterauszug und Zucker zum Einkochen.

## Hilft auch bei Insektenstichen

Die entzündungshemmende Wirkung kann übrigens auch unterwegs gegen den Juckreiz bei Insektenstichen nützlich sein, indem man Spitzwegerichblätter zerquetscht und sie auf die betroffene Hautstelle legt. Das ist sehr praktisch, wenn man keine Reiseapotheke mitführt.

Spitzwegerich wirkt nicht nur heilend auf den Körper, sondern unterstützt auch die psychische Gesundheit. Spitzwegerich beruhigt, gleicht aus und wirkt bei Stress und psychischen Belastungen mildernd. Heisser Wegerichtee am Abend senkt die Reizbarkeit und fördert den Schlaf.

## Als Gemüse roh essbar

Der Spitzwegerich ist nicht nur eine Heilpflanze, sondern ebenso ein feines wie gesundes Gemüse. Die Blätter kann man roh als Salat essen oder gekocht wie Spinat. Hierfür werden die jungen, zarten Blätter im Frühling bevorzugt. Die Blätter haben starke Längsfasern, die man von blossem Auge gut sehen kann. Deshalb sollten die Blätter in der Küche quer zu diesen Fasern geschnitten werden. Die Blätter kann man blanchiert einfrieren und sie so für das ganze Jahr haltbar machen. Auf diese Art eignen sie sich als Beigabe für jede winterliche Gemüsesuppe. Getrocknete Blätter, gemischt mit anderen Kräutern und Salz, ergeben ein perfektes selbstgemachtes Kräutersalz.

Die Blütenknospen schmecken erstaunlicherweise wie frische Champignons und sind geradezu eine Delikatesse. Man kann sie roh als Salatbeilage essen, in etwas Fett dünsten oder in Essig eingelegt als Beilage wie Essiggemüse oder Kapern verwenden. Auch die Blüten sind essbar und geben dem frischen Salat eine besondere Geschmacksnote.

Judith Dominguez



Die unscheinbare Wegerichpflanze wächst fast überall. Der Spitzwegerich ist nicht nur eine schon seit dem Altertum vom Menschen genutzte Heilpflanze, sondern er ist auch eine wichtige Futterquelle für Insekten.

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



# ZACTIGIS SKINLINE

**Natürliche Routine mit Probiotika und Lactoferrin. Eine 4-Schritte-Routine, um Hautunreinheiten ein Ende zu setzen.**

Die «Morgen & Abend-Routine» von Zactigis-SkinLine hat eine kontinuierliche 24-Stunden-Wirkung gegen Hautunreinheiten. Sie pflegt von innen heraus, reinigt, repariert und schützt die Haut, um das Auftreten

von Hautunreinheiten zu begrenzen (Aknebefall, Pickel, Mitesser). Sie hilft, das Gleichgewicht der Haut wiederherzustellen und stärkt die natürlichen Abwehrkräfte der Haut.

## 5 Minuten am Morgen

- Zactigis SkinCTRL pflegt die Haut von innen heraus.
- Zactigis SkinNet/Soap/Foam reinigt und klärt.

- Zactigis SkinPure behandelt und repariert.
- Zactigis SkinMat befeuchtet und schützt.

## 5 Minuten am Abend

- Zactigis SkinNet/Soap/Foam reinigt und klärt.
- Zactigis SkinNight ist biologisches Peeling zum Behandeln und Reparieren.

- Zactigis SkinMat befeuchtet und schützt.

## Warum Probiotika in einer Gesichtsscreme?

Probiotika helfen, das Ökosystem der Haut wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ihr Mikrobiom zu stabilisieren und eine beruhigte, gestärkte und gesunde aussehende Haut zu erhalten.

## Warum Lactoferrin?

- Lactoferrin kontrolliert den für die Akne-Infektion verantwortlichen Erreger.
- Es neutralisiert freie Radikale.
- Es bekämpft die Entzündung der Pickel.
- Es hat eine heilende Wirkung.
- Es kontrolliert die Talgproduktion.



Lindert Prellungen,  
Verstauchungen  
und Quetschungen.

Original DR. ANDRES Wallwurzsalbe

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

# GÜRTELROSE: INNOVATION BEI DER PRÄVENTION

Zwar gelten Windpocken als Kinderkrankheit, doch die verursachenden Varizella-Zoster-Viren können noch Jahrzehnte später Gürtelrose auslösen. Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass neben einer Impfung zur Prävention auch die Beachtung von Faktoren wie die Darmgesundheit oder der Umgang mit Stress beitragen können.

Herpes Zoster, besser bekannt als Gürtelrose, wird durch das Varizella-Zoster-Virus (VZV) ausgelöst. Es handelt sich um ein Alpha-Herpesvirus, das ebenfalls Windpocken (med. Varizellen) auslöst. Diese Art Viren können sich in Wirtszellen schnell vermehren. Eine Gürtelrose äussert sich durch einen oftmals streifenförmigen Hautausschlag. Es kommt zu schmerzhaften Symptomen, Schmerzen verursachen namentlich Entzündungsreaktionen und mögliche Nervenschädigungen.

Während das VZV selbst schon länger bekannt ist, rückt zunehmend die Rolle des Immunsystems in den Fokus der Forschung. Dabei geht es um die Wechselwirkungen zwischen Immunsystem und Virus-Reaktivierung. Es soll eine Reaktivierung des Virus verhindert werden, welches sich nach einer Infektion als Kind mit Windpocken - oder auch «Wilde» beziehungsweise «Spitze Blattern» genannt - seither in den Nervenganglien versteckt.

Die Impfung gegen Varizellen reduziert nicht nur die Häufigkeit der Windpocken, sondern kann auch das Risiko und die Schwere einer späteren Gürtelrose senken. Ebenfalls reduziert wird das Ausmass einer postherpetischen Neuralgie (PHN), welche häufig bei älteren Menschen auftritt. Im Alter steigt das PHN-Risiko, kommt es zu einem Ausbruch, wird in der Regel mit Schmerzmitteln sowie topischen Medikamenten wie Salben oder Tropfenlösungen behandelt.

## Neue Erkenntnisse zur Prävention

Gemäss den gängigen Erkenntnissen können bestimmte Faktoren wie eine geschwächte Immunabwehr, übermässiger Stress oder fortgeschrittenes Alter die Reaktivierung des Varizella-Zoster-Virus begünstigen. Aber dies sind nicht die einzigen beeinflussenden Faktoren: Neuste Erkenntnisse aus der Forschung beziehen hier auch den Lebensstil und die Ernährung mit ein.

So zeigen aktuelle Studien auf, dass das Darmmikrobiom eine wichtige Rolle für die Immunabwehr spielt. Noch ist aber der positive



Gürtelrose äussert sich oft durch einen streifenförmigen Hautausschlag, Entzündungsreaktionen und mögliche Nervenschädigungen verursachen Schmerzen. Zur Prävention gibt es neben der Impfung neue Erkenntnisse.

Einfluss einer verbesserten Darmgesundheit auf das Gürtelrose-Risiko nicht abschliessend bewiesen. Bekannt ist aber, dass eine ballaststoffreiche Ernährung und der Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel das Immunsystem unterstützen und bei der Prävention eine Rolle spielen könnten.

Ferner setzt sich allgemein vermehrt die Erkenntnis durch, dass neben der Impfung und der Darmgesundheit ebenfalls Stressmanagement sowie ein gesunder Lebensstil wichtige Präventionsfaktoren sind. So schwächt chronischer Stress nachweislich die Virusabwehr und erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Reaktivierung. Regelmässige Bewegung, Meditation und ausreichend Schlaf können das Risiko reduzieren. Diese Massnahmen ergänzen den Impfschutz.

## Heute und morgen geschützt

Die aktuelle Herpes-Zoster-Impfung bietet einen guten Schutz vor einer Reaktivierung des Virus. Sie wird gesunden Personen ab 65

Jahren empfohlen, bei erhöhtem Risiko, etwa bei chronischen Krankheiten, bereits ab 50 Jahren. Bei Personen mit geschwächtem Immunsystem kann sie sogar ab 18 Jahren sinnvoll sein. Die Impfung, sie wird in zwei Dosen verabreicht, enthält im Gegensatz zur Impfung gegen Varizellen keine lebenden Viren.

Inzwischen sind Impfstoffe der nächsten Generation, die eine noch längere Immunität bieten sollen, in der Entwicklung. Erste klinische Studien zeigen, dass diese Vakzine nicht nur bei älteren Menschen wirksam sind, sondern sie sollen künftig speziell immunsupprimierten Personen noch mehr Sicherheit bieten. Zusätzlich zu diesen neuen Impfstoffen kann ein erweitertes Verständnis für die Rolle des Immunsystems neue Präventionswege erschliessen. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die neuesten Entwicklungen.

Martin Mäder

# WENN DER SÄUREBLOCKER SCHADET

Fliesst saurer Magensaft in die Speiseröhre zurück, liegt wohl Reflux vor. Symptome wie etwa Sodbrennen und saures Aufstossen werden zumeist medikamentös bekämpft. Können die Medikamente zwar die Symptome lindern, korrigieren sie den Reflux nicht. Und ihr Einsatz ist nicht unproblematisch.

Wenn saures Aufstossen plagt und man sich nach dem Essen immer überfüllt fühlt, gehen viele in die Hausarztpraxis. Dort geht es dann meistens um Medikamente als erster Schritt zur Minderung dieser häufig durch Reflux verursachten Beschwerden. Zur Diskussion stehen grundsätzlich Magenschutzprodukte, Säureblocker oder Protonenpumpenhemmer (PPI).

Magenschutzprodukte neutralisieren die Magensäure und schützen die Schleimhaut. Bei Säureblockern, auch H<sub>2</sub>-Rezeptor-Blocker genannt, wird die histaminabhängige Aktivierung der Belegzellen im Magen unterbunden. Weil diese Zellen für die Produktion von Magensäure zuständig sind, dämmt dies die Säureproduktion ein. Die Protonenpumpenhemmer wirken auf die Protonenpumpen, welche für die Magensäureproduktion verantwortlich sind.

## Umfangreiche Untersuchungen

Zwar wird mit diesen Medikamenten der Reflux nicht direkt bekämpft, aber sie sind das erste Mittel gegen die belastenden Symptome, noch vor gastroenterologischen Interventionen. «Ein häufiges Argument für Medikamente ist das Alter. Ist jemand noch jung, wird man sich in den meisten Fällen zu Beginn gegen eine Magenspiegelung aussprechen und startet etwa mit einem Säureblocker», ergänzt Prof. Dr. med. Jörg Zehetner von der Swiss1Chirurgie Praxis in Bern.

Sofern aber dann doch notwendig führt nach ärztlicher Überweisung ein/eine Gastroenterolog\*in eine funktionelle Refluxabklärung durch. «Dazu gehört oftmals eine Gastroskopie, eine Magenspiegelung», erklärt Jörg Zehetner. Weitere seien eine Ultraschalluntersuchung, eine Säuremessung oder eine Druckmessung in der Speiseröhre möglich.

## Trotz Medikamenten Beschwerden

Wie Jörg Zehetner weiter ausführt, «gibt es Patientinnen und Patienten, die trotz Magenschutz, Säureblocker oder Protonenpumpenhemmern noch immer Beschwerden haben und der Magensaft etwa in der Nacht nach oben drückt.» Und wenn es dann noch zu Nebenwirkungen durch die eingenommenen Reflux-Medikamente kommt, legt Zehetner «eine vertiefte gastroenterologische Abklärung» nahe.

Prof. Dr. med. Jörg Zehetner ist nicht nur Gründer und Inhaber der Swiss1Chirurgie Praxis, sondern er leitet ebenfalls die Gruppe Reflux.Center Schweiz mit mehreren angeschlossenen Fachpraxen. Hierzu gehört auch die Gastroenterologische Gruppenpraxis (GGP) in Bern. «Mit dieser Magen-Darm-Praxis bieten wir im Sinne eines eigentlichen Refluxzentrums auf diesem Gebiet alles aus einer Hand an», verweist Zehetner auf einen wichtigen Vorteil dieses Verbundes.

## Nebenwirkungen ausräumen

In dieser Gruppenpraxis werden gemäss Jörg Zehetner auch viele Patientinnen und Patienten betreut, die nach der Einnahme von Säureblockern & Co. «mit Nebenwirkungen wie unter anderem Übelkeit, Blähungen oder Durchfall kämpfen. Manche haben auch Hautausschlag oder sie bekommen Kopfschmerzen.» Schliesslich verweist Zehetner noch darauf, dass «bei der Langzeiteinnahme etwa von Protonenpumpenhemmern die Anfälligkeit für Osteoporose steigen kann.»

Jörg Zehetner schätzt, dass «etwa ein Drittel der Betroffenen mit Medikamenten parallel zum Reflux zusätzliche Beschwerden hat.» «Hier bietet sich als Alternative das operative Einsetzen von «RefluxStop» an», weiss der Viszeralchirurg. Dieser etwa zwei Zentimeter grosse Silikonwürfel wird auf Höhe der unteren Speiseröhre implantiert (vgl. «Schweizer Hausapotheke» Nr. 8/2023). Jörg Zehetner: «Dieses Verfahren ist auch etwas für jene, die keine Chemie schlucken wollen. Mit dem sauberen Eingriff wird die Sache mechanisch gelöst.»

Martin Mäder



### Dr. med. Jörg Zehetner

Professor (USC), MMM, FACS, FEBS, ist ausgewiesener internationaler Experte für Viszeralchirurgie (Bauchchirurgie) und Facharzt für Chirurgie.

### Swiss1Chirurgie Praxis

für «RefluxStop»  
Schänzlihalde 1, 3013 Bern/Schweiz  
mit Praxen in Solothurn, in Naters/Wallis und Thun

T: +41 31 312 61 12 oder 079 671 76 98  
www.swiss1chirurgie.ch

### Gastroenterologische Gruppenpraxis (GGP)

für gastroenterologische Abklärungen  
Bubenbergrplatz 11, 3011 Bern/Schweiz  
T: +41 31 312 37 37



Wenn Völlegefühl, saures Aufstossen oder Übelkeit wegen Reflux plagen, geht es beim Hausarzt oft zuerst um Medikamente wie Magenschoner, Säureblocker oder Protonenpumpenhemmer. Diese haben aber häufig Nebenwirkungen.

# PFAS – DIE «EWIGKEITSCHEMIKALIEN»

Die PFAS finden sich wegen ihrer Langlebigkeit in vielen Industrie- und Verbraucherprodukten. Es sind «Ewigkeitschemikalien», da sie extrem stabil sind und sich weder in der Natur noch in unserem Körper abbauen. Doch warum sind sie gefährlich? Und derart häufig? Ein Blick auf eine unsichtbare Gefahr.

Hatten Sie in der letzten Ausgabe der «Schweizer Hausapotheke» zum Auftakt dieser mehrteiligen Serie über die PFAS, die per- und polyfluorierten Alkylverbindungen, bereits eine Übersicht erhalten, möchte ich hier noch einmal genauer auf das Thema eingehen. PFAS wurden entwickelt, um Materialien wasser-, fett- und schmutzabweisend zu machen. Sie werden in einer Vielzahl von industriellen sowie alltäglichen Produkten eingesetzt.

Im Alltag begegnen wir den unsichtbaren PFAS vor allem im Bereich der Lebensmittelverpackungen – etwa in fett- und wasserabweisendem Einweggeschirr aus Karton, Papier und Zuckerrohr. Sie finden sich aber auch in kompostierbaren Verpackungen, To-Go-Bechern und Menüs, die in der Mikrowelle oder im Ofen direkt in ihren Papiertüten oder Kartonschalen erwärmt werden können. Nebst dem Erhitzen migrieren PFAS

auch aus der Verpackung über den Fettgehalt der Speisen in die Lebensmittel und so in unseren Körper.

## Rezyklierte Produkte betroffen

Eine Studie zeigte sogar, dass PFAS in Glasstrohalmen nachgewiesen wurden, vermutlich weil PFAS verwendet werden, um das Produkt besser aus der Form lösen zu können. Leider sind oft auch rezyklierte Produkte mit PFAS belastet und noch schlimmer: kompostierbare Verpackungen, durch die die Ewigkeitschemikalien direkt in den Boden und ins Grundwasser gelangen. Dies kontaminiert die Erde, das Wasser, das Gemüse, die Tiere und damit auch uns Menschen.

Die Langlebigkeit dieser Chemikalien, die sie so nützlich macht, ist jedoch auch ihr grösstes Problem: PFAS zerfallen nicht und reichern sich in der Umwelt an. Wir finden PFAS auch in Outdoorbekleidung und diversen Sportbe-

reichen wie in Tennisschlägern und Kletterseilen. In vielen Spezialanwendungen sind diese Ewigkeitschemikalien ebenfalls auffindbar und gelangen indirekt über den Umweg der Natur in unser menschliches System. Beispiele hierfür sind die Beschichtung von Windmühlenflügeln oder die Herstellung von Bremsflüssigkeit. Auch Skiwachs gibt beim Auftragen bereits PFAS durch die Dämpfe ab und durch die Abnutzung auf der Piste gelangen diese Chemikalien in die Umwelt.

## Von PFAS umgeben

Wo wir PFAS auch noch finden – und uns oft nicht bewusst sind – sind Polstermöbel, Teppiche, Dekorationen, Kosmetika, Nagelprodukte, Körperhygieneartikel, Putzmittel und vieles mehr. Auch in der Industrie gibt es zahlreiche Produkte, in denen PFAS verwendet werden. Ihre Vielseitigkeit hat dazu geführt, dass sie in 64 verschiedenen Industriezweigen zum Einsatz kommen, darunter Automobilbau, Kunststoffherstellung, Textilindustrie, Buchkonservierung, Druck, Klimatisierung, Teilchenphysik, Bergbau und Erdölgewinnung.

Bereits bei der Herstellung gelangen diese Chemikalien durch das Abwasser in die Gewässer. Bei der Entsorgung auf Mülldeponien und durch den Einsatz von PFAS-haltigem Feuerlöschschaum – besonders problematisch bei Grossbränden, wie jüngst in Kalifornien – wird die Natur mit PFAS belastet. Ein alarmierender Befund: Laut der Plattform «The Forever Pollution Project» gibt es in Europa über 15000 Orte, die mit PFAS belastet sind.

## Die unsichtbare Gefahr

Wie im zuvor publizierten Artikel angesprochen, haben PFAS gravierende Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Nach der Aufnahme über Lebensmittel und dem Trinkwasser konnten Wissenschaftler PFAS im menschlichen Blut nachweisen. Doch die gesundheitlichen Risiken von PFAS sind weitreichend: Sie können Leber und Nieren schädigen, das Hormonsystem beeinflussen und den Fettstoffwechsel stören, was auch zu Übergewicht und einem metabolischen Syndrom führen



In vielen Fällen geschieht die Aufnahme von PFAS durch den Menschen direkt, so etwa über Getränkeflaschen.

kann.

Studien legen nahe, dass PFAS zu Unfruchtbarkeit, einem geschwächten Immunsystem und Krebs führen können. Bei Neugeborenen wurde ein geringeres Geburtsgewicht festgestellt. Darüber hinaus beschreibt ein wissenschaftlicher Bericht, wie PFAS die Spermienzahl bei Männern senken und damit die Fortpflanzungsfähigkeit beeinträchtigen.

### Und wie geht es weiter?

Obwohl die Existenz der PFAS schon seit Jahrzehnten bekannt ist, begann die öffentliche Diskussion über diese Chemikaliengruppe erst 2001 mit einer gemeinsamen Studie der beiden Umweltwissenschaftler John P. Giesy (USA) und Kurunthachalam Kannan (Indien). Sie zeigte erstmals die globale Verbreitung von Perfluorooctansulfonat (PFOS) in Wildtieren auf.

Es ist für Wissenschaftler\*innen und die breite Öffentlichkeit oft schwierig, die vollständige Tragweite der Belastung zu erfassen. Und die Komplexität globaler wirtschaftlicher Interessen erschwert die Durchsetzung strengerer gesetzlicher Regelungen. Die Problematik zeigt jedoch klar, dass wir dringend strengere



Die Ewigkeitschemikalien erreichen den Menschen aber auch indirekt, so etwa über den Abrieb von Skiwachs.

Gesetze gegen PFAS benötigen. Die Europäische Union arbeitet an Vorschlägen, um die Nutzung dieser Stoffe stark einzuschränken. Doch der Weg ist lang.

Immerhin gibt es eine gute Nachricht: Es haben sich bereits mehrere Produzenten zum Ziel gesetzt, PFAS nicht mehr zu verwenden. Vereinzelt finden sich also bereits Produkte auf dem Markt, die ohne diese gefährlichen

Chemikalien auskommen. Weitere Informationen, Alternativen und Aussichten dazu im nächsten Artikel.

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

Mirjam Aragón



## Die Kraft des Amazonas: Die Entstehung der Drachenblut- Zahncreme

Die Geschichte der Zahncreme mit Drachenblut beginnt mit dem Harz des Drachenblutbaums (Croton Lechleri), das seit Jahrhunderten von den indigenen Völkern des Amazonasgebietes für seine besonderen Eigenschaften geschätzt wird. Das tiefrote Harz, bekannt als „Sangre de Drago“ auf Spanisch, enthält eine Vielzahl bioaktiver Verbindungen, die entzündungshemmend, antibakteriell und antioxidativ wirken können. Diese einzigartigen Eigenschaften sind nun der Zahncreme von good decision vereint.

Unser Drachenblut stammt aus dem Amazonas-Regenwald in Ecuador. Es wird nach alten indigenen Methoden geerntet, bei denen der Baum schonend angeritzt wird. Wir unterstützen ein durch die Deutsche Entwicklungshilfe gefördertes Projekt, das nachhaltige Alternativen zur Regenwaldrodung bietet. Dadurch fördern wir die wirtschaftliche Unabhängigkeit der indigenen Gemeinschaften und schützen den Regenwald.

### Natürliche Pflege von Zähnen und Zahnfleisch

- ohne: Fluorid, Titandioxid, Natriumlaurylsulfat, Parabene, Triclosan, Titaniumdioxid, synthetische Farb- und Duftstoffe
- Mit Xylit, Natron, Tonerde und Calciumcarbonat
- Natur pur - entwickelt in Deutschland und Ecuador - made in Germany
- in nachhaltiger Verpackung

**CHRISANA**  
Die Natur in Aktion

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



mehr Infos:  
[www.chrisana.ch](http://www.chrisana.ch)



## Ab sofort wieder erhältlich!

**ZINTONA®**

### ZINTONA von Chrisana – gegen Reisekrankheit, Erbrechen, Verdauungsstörungen und Magenbeschwerden!

Wir freuen uns, Ihnen mitteilen zu können, dass ZINTONA endlich wieder in Drogerien und Apotheken verfügbar ist!

ZINTONA ist die natürliche Lösung bei Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Erbrechen und Reiseübelkeit. Mit der kraftvollen Wirkung von Ingwer hilft es, diese Beschwerden zu lindern und sorgt für eine angenehme Reise oder ein besseres Wohlbefinden im Alltag. Egal ob im Auto, Flugzeug oder Schiff – ZINTONA begleitet Sie auf Ihrer Reise ohne unangenehme Symptome. Holen Sie sich jetzt Ihre Portion Wohlbefinden!

Vertrauen Sie auf ZINTONA bei  
Verdauungsstörungen, Magen-  
beschwerden und auf Reisen.  
Auch bei Erbrechen für Erwachsene  
und Kinder ab 6 Jahren.

Erhältlich nur in Drogerien und Apotheken!

**CHRISANA**  
Die Natur in Aktion

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



mehr Infos:  
[www.chrisana.ch](http://www.chrisana.ch)



# 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, 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](mailto: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](http://www.ztl.ch)



# «OPERATION HILFT BEI LIPÖDEM»

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

## Doktor Cosgun, was ist ein Lipödem?

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

## Was unterscheidet das Lipödem von Fettleibigkeit?

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

## Wie kommt es zu dieser Krankheit?

Die genaue Ursache ist noch nicht eindeutig geklärt. Man nimmt an, dass hormonelle Erkrankungen und Umstellungen ein Lipödem auslösen. Oft kommt es in der Pubertät, der Schwangerschaft oder den Wechseljahren zum Lipödem. Darum sind fast nur Frauen betroffen. Man geht von fünf Prozent der Bevölkerung aus. Für die Schweiz bedeutet das also rund 400 000 Frauen. Die Forschung deutet ausserdem darauf hin, dass die Krankheit vererblich ist.

## Was passiert im Körper bei einem Lipödem?

Einerseits vermehrt sich das Fettgewebe, insbesondere in der Hüftgegend und den Beinen. Seltener auch in den Armen. Andererseits kommt es auch zu Wassereinlage-

rungen und Ödemen in den Beinen. Das führt zu einem Spannungsgefühl und Schmerzen. Die Schmerzen beginnen bei längerem Stehen oder Sitzen, werden im Laufe des Tages stärker und können manchmal unerträglich werden.

## Kann man selber etwas dagegen tun?

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

## Wie wird ein Lipödem behandelt?

Es gibt nicht-operative Behandlungsoptionen sowie den operativen Eingriff. Zu den nicht-operativen Massnahmen gehören das Tragen von Kompressionsstrümpfen und die manuelle Lymphdrainage. Dabei handelt es sich um das Ausmassieren des eingelagerten Wassers durch einen spezialisierten Physiotherapeuten.

## Dadurch verschwindet das Lipödem?

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

## Was kann die Krankheit stoppen?

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

## Welche Stadien gibt es?

Es gibt deren drei. Im ersten Stadium ist die Hautoberfläche noch glatt, das Fettgewebe

zwar verdickt, aber feinknotig. Im zweiten Stadium kommt es zu Dellen, das Fettgewebe wird grobknotig. Und im dritten Stadium kommt es zu einer deformierenden Haut- und Fettlappenbildung.

## Wann empfehlen Sie eine Operation?

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

## Was passiert, wenn Komplikationen auftreten?

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

## Beratungsgespräch

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

Clinique DELC  
Biel - Grenchen - Burgdorf - Murten:

Marktgasse 17, 2502 Biel  
032 325 44 33 - praxis@delc.ch

Solothurnstrasse 65, 2540 Grenchen  
032 552 33 33 - delcgrenchen@delc.ch

Lyssachstrasse 30, 3400 Burgdorf  
034 552 22 55 - delcburgdorf@delc.ch

Hauptstrasse 52, 1796 Courgevaux  
delcmurten@delc.ch

www.delc.ch

## Mustafa Cosgun

Facharzt für Plastische und Aesthetische Chirurgie und Facharzt für Chirurgie der Clinique DELC AG



Die genaue Ursache für Lipödeme ist noch nicht eindeutig geklärt. Man nimmt an, dass es durch hormonelle Erkrankungen und Umstellungen ausgelöst wird. Stoppen kann die Krankheit nur das operative Absaugen von Fettgewebe.

# DIE WEISSE KASTANIE STOPPT DAS GEDANKENKARUSSELL

Die Weisse Kastanie oder Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*) war in prähistorischen Zeiten in ganz Mitteleuropa beheimatet, wurde aber in der Eiszeit in die Mittelgebirge Griechenlands zurückgedrängt. Erst im 16. Jahrhundert kam sie mit den Osmanen wieder zurück und fand rasch einen Platz in den mittelalterlichen Kräuterbüchern.

Ihre imposante Erscheinung, die ausladende Krone und die zauberhaften Blütenstände machten sie zum erklärten Lieblingsbaum des Sonnenkönigs Ludwig XIV. Das löste einen regelrechten Hype aus: Vielerorts wurden Kastanienalleen gepflanzt, kein Adeliger hielt seinen Park für vollkommen ohne einen solchen Baum.

Da die Kastanie einen wunderbar kühlen Schatten spendet, wurde sie aber auch ganz profan über Lager- und Bierkeller gesetzt. Durch ihre Wuchsform, die sowohl bodenständig als auch majestätisch ist, fügt sie sich harmonisch in Biergärten und in Schlossparks ein.

Die Blüten verzaubern mit ihrer filigranen Schönheit und nähren Hummeln und Bienen. Tragen sie einen gelben Fleck in der makellos weissen Blüte, signalisiert dies den Insekten, dass Nektar vorhanden ist. Ein roter Fleck hingegen bedeutet «ausverkauft». Die stärkereichen Früchte bilden ein wertvolles Futter fürs Wild und galten in der Türkei als Arznei für hustende Pferde. Diese Verbindung zum Pferd trägt der Baum nicht nur in seinem deutschen, sondern auch in seinem wissenschaftlichen Namen: *Aesculus hippocastanum* (Hippus, griechisch = Pferd).

## Vielfältige Anwendungen

Kastanien enthalten Saponine und wurden als Waschmittel verwendet, ausserdem stellte man daraus einen Tapetenleim her, der dank der Bitterstoffe weder von Insekten noch von Schimmel befallen wurde. In der Volksheilkunde sollten drei Kastanien in der Hosentasche mitgetragen, rheumatische Schmerzen lindern. Pulverisierte Früchte wurden früher bei Nasenpolypen und zur Behandlung von Migräne geschnupft. Die Blüten dienten als Hustentee, die Rinde nutzten



Gemäss der Volksheilkunde lindern drei Kastanien in der Hosentasche rheumatische Schmerzen.

arme Leute als Chinarindenersatz. Aesculin, ein UV-absorbierendes Glykosid aus der Rinde und den Früchten, wurde Sonnenschutzsalben zugesetzt oder als Aufheller für Textilien gebraucht.

Heute wird die Rosskastanie in der Phytotherapie hauptsächlich als Venenmittel verwendet. Sie verbessert den venösen Rückfluss, kräftigt erschlaffte Venen, wirkt einer Thrombosebildung entgegen und reduziert Schwellungen sowie Wassereinlagerungen. Da sie zudem den Stoffwechsel in den Gelenken unterstützt, verbessert die Rosskastanie bei Gicht und Knochenschmerzen die Beweglichkeit.

## Stagnationen aufheben und Blockaden lösen

Auch in der Blüthenherapie nach Dr. Bach geht es um das Thema «Blockaden lösen und loslassen können». Ob nach einer Kränkung, nach einem Streit oder einer emotionalen Begegnung, aber auch im Zug einer

schwerwiegenden Krankheit: Wenn immer wieder die gleichen negativen Gedanken kreisen, man ein Thema nicht loslassen kann, hilft die Bachblütenessenz Nr. 35 Weisse Kastanie aus der Gedankenspirale, der ewig kreisenden Schallplatte, hinauszufinden: «*Das die Vögel der Sorge und des Kummers über Deinem Haupte fliegen, kannst Du nicht ändern. Aber dass sie Nester in Deinem Haar bauen, das kannst Du verhindern.*» (Martin Luther)

Blütenessenzen nach Dr. Bach aus Schweizer Wildpflanzen erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

## Ursula Glauser-Spahn

ist Biologin und Autorin. Seit mehr als 40 Jahren sammelt sie Schweizer Bachblüten für die Firma PHYTOMED AG.



# WENN ES AN DER FERSE ZWICKT

**Schmerzen Ihre Fersen? Fühlt es sich an, wie ein Dorn in der Ferse? Empfinden Sie morgens nach dem Aufwachen einen starken Schmerz? RheelaxX® ist die revolutionäre orthopädische Lösung für Ihre Fersenschmerzen!**

Leiden Sie möglicherweise an einer Plantarfasziitis oder Plantaraponeurose? RheelaxX® ist die einzige Einlage, die durch einen mechanischen Effekt den Kontaktdruck an der Ferse reduziert und gleichzeitig durch einen muskulären Effekt die Spannung der Plantaraponeurose, die Ursache der Entzündung, verringert.

## Gegen Fersensporn angehen

Der Fersensporn (Spina calcanei) stellte einst Xavier Fresnel, Podologe und Entwickler der RheelaxX®-Sohle, bei seiner Arbeit vor ein

Problem. Dieses orthopädische Leiden, das durch Schmerzen im Bereich der Ferse gekennzeichnet ist und bei dem morgens beim Aufwachen ein Gefühl wie Nägel in der Ferse plagt.

Die Einlagen, die Fresnel üblicherweise anfertigte, waren hier zu dick und seine Patienten, vor allem seine Kundinnen, beschwerten sich darüber. Viele mussten sich damit begnügen, Turnschuhe zu tragen. Xavier Fresnel machte sich an die Entwicklung einer Sohle, welche so dünn zu sein hatte, dass sie in jeden Schuh passte und dennoch die Schmerzen sofort linderte.

## Eine Sehnenverkalkung

Ein Fersensporn ist eine Verkalkung der Sehne, die unter dem Fersenbein ansetzt, und wird auf dem Röntgenbild diagnostiziert.

Heute sind mehr als 10 Prozent der Bevölkerung von diesem Leiden betroffen, das auch Lenoirdorn genannt wird. Dabei ist es

die Spannung der Plantaraponeurose, welche eine Entzündung und damit den Schmerz verursacht.

RheelaxX® ist eine dünne Einlegesohle, die in alle Schuhe passt, auch in offene. Eine einzige Einlage reicht aus, da sie nur auf der schmerzenden Seite verwendet wird. Mechanisch reduziert RheelaxX® den Auflagedruck, und ihr Profil reduziert auch die Spannung der Plantaraponeurose.

Die Innovation von RheelaxX® besteht darin, die Ursache des Schmerzes zu bekämpfen. Mehr als 90 Prozent der Personen, die RheelaxX® verwendeten, erfuhren eine sofortige Linderung.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.





# Entspannt

## EGAL WAS KOMMT

SOS TROPFEN AUS BACHBLÜTEN FÜR TIERE

*aus Schweizer Wildpflanzen*



ohne Alkohol

100% 100% NATURAL



INFOS  
MEHR •



Schweizer Qualität seit 1984

Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie oder Apotheke beraten

Herstellung & Vertrieb: PHYTOMED AG • CH-3415 Hasle/Burgdorf • [www.phytomed.ch](http://www.phytomed.ch)

# DEIN SCHUTZ GEGEN TRÖPFELN

**Wenn es tröpfelt, greifen viele spontan zu Damenhygieneprodukten oder Toilettenpapier – oft ohne Erfolg. Die MoliCare® Absorbent underwear mit X-Change Pads bietet hier eine Lösung. Die erste waschbare, aufsaugende Unterwäsche mit austauschbaren Einlagen bei leichter Blasenchwäche\* gibt es übrigens auch für Männer.**

Ein plötzlicher Husten, ein herzhaftes Lachen oder das Heben einer schweren Einkaufstasche – und schon kann es tröpfeln. Blasenchwäche betrifft mehr Menschen, als man denkt. Gerade in der Altersgruppe ab 35 sind viele davon überrascht, dass solche «kleinen Unfälle» Alltag sein können.

Dann wird oft improvisiert, doch Behelfslösungen wie Damenhygieneprodukte oder Toilettenpapier sind meist weder effektiv noch diskret. Und zur ungewollten feuchten «Bescherung» kommt hinzu, dass solche Behelfsmassnahmen oft auch unschön sind und auch alles andere als unauffällig.

**MoliCare®: innovativ und praktisch**  
Hier kommt die MoliCare® Absorbent underwear mit X-Change Pads ins Spiel. Diese weltweit erste waschbare, aufsaugende Unterwäsche mit austauschbaren Einlagen\* kombiniert Tragekomfort mit Funktionalität und Nachhaltigkeit. Die Unterwäsche sieht aus wie normale Wäsche, fühlt sich genauso an – und bietet dennoch zuverlässigen Schutz.

Die wechselbaren X-Change Pads nehmen Flüssigkeit sicher und unauffällig auf: ideal für ein Inkontinenzprodukt bei einer noch sehr leichten bis leichten Blasenchwäche. Dass Du Dich damit den ganzen Tag über frisch und frei fühlen kannst, dazu trägt auch der hohe Tragekomfort mit nahtlosem Design und weichem Material bei.

## **Einfach wechseln, nachhaltig bleiben**

Wie für Dich, ist Nachhaltigkeit auch für viele weitere Menschen ein wichtiges Thema. Und auch für uns. So ist die MoliCare® Absorbent underwear nicht nur funktional, sondern auch umweltfreundlich: Sie ist bei 60 Grad waschbar, trocknergeeignet und wiederverwendbar.

Die X-Change Pads reduzieren im Vergleich zu herkömmlichen Einwegprodukten die Menge an Plastikabfall um fast 80 Prozent<sup>1</sup>. Mit dieser waschbaren aufsaugenden Unterwäsche mit den leicht wechselbaren Einlagen tust Du somit nicht nur Dir selbst etwas Gutes, sondern auch der Umwelt.

## **Slips für Männer und Frauen**

Blasenchwäche macht keinen Unterschied zwischen Mann und Frau – und das tut MoliCare® auch nicht. Somit gibt es den innovativen Schutz gegen lästige Urintröpfchen in den Versionen MoliCare® lady Absorbent underwear und MoliCare® MEN Absorbent underwear.



Die MoliCare® Absorbent underwear mit den X-Change Pads lässt mit einem hohen Tragekomfort und diskret versteckten austauschbaren Einlagen die Blasenchwäche vergessen.

Die aufsaugende Unterwäsche ist in verschiedenen Grössen erhältlich. Zu Deiner Sicherheit findest Du in jeder Packung nebst einem Slip auch fünf der superpraktischen Pads. Zusätzlich sind Ersatzpads in Packungen von je 20 Stück erhältlich.

Die Einlagen passen sich individuell Deinen Bedürfnissen an. Egal, ob im Büro, beim Sport oder in Deiner Freizeit – sie sorgen für Gelassenheit und Diskretion in jeder Situation. Hierfür sind die X-Change Pads harmonisch und nicht sichtbar in die Unterwäsche eingefügt, was natürlich in besonderen Situationen, wie etwa in der Umkleidekabine oder bei intimen Momenten, willkommen ist.

## **Du bist nicht allein**

Lass Dich nicht unnötig einschränken: Die MoliCare® Absorbent underwear bietet eine smarte, sichere und nachhaltige Lösung für ein frisches Gefühl – ganz ohne Kompromisse. Kein nerviges Verrutschen, keine peinlichen Situationen. MoliCare® steht für Innovation und Wohlbefinden: Die Kombination aus aufsaugender Unterwäsche und austauschbaren Einlagen ist einzigartig und bietet genau die Freiheit, die Du brauchst.

Probieren es aus – Schluss mit Kompromissen und unangenehmen Gefühlen wenn es wieder tröpfelt: Mit MoliCare® Absorbent underwear mit X-Change Pads bist Du vorbereitet und niemand wird es merken. Sicherer, unauffälliger und nachhaltiger Schutz – damit Du Dich rundum wohlfühlst.

<sup>1</sup> Im Vergleich zu herkömmlichen Einwegprodukten.

\* Patentierte Technologie: X-Change Pads für den Einmalgebrauch in einer versteckten Tasche.

MoliCare® Absorbent underwear mit X-Change Pads ist exklusiv in Apotheken erhältlich.

Weitere Informationen unter [www.molicare.ch](http://www.molicare.ch)



Die wie normale Slips aussehende MoliCare® Absorbent underwear mit X-Change Pads gibt es in den Varianten «lady» und «MEN». Ersatzpads sind in Einheiten zu 20 Stück erhältlich.

**HARTMANN**



Helps. Cares. Protects.

# Fühl Dich sicher. Fühl Dich frei.



Die erste waschbare aufsaugende Unterwäsche von **MoliCare®** mit X-Change Pads bei leichter Blasenschwäche.

**Jetzt in  
der Apotheke  
beraten lassen!**

- + Sicher
- + Unauffällig
- + Nachhaltig

**NEU**



# «IN UNSEREM HAUS FAND MAN ASBEST – DROHT MIR KREBS?»

Immer wieder liest man von Gefahren von Asbest für die Lunge. Aktuell werden viele mit Asbest belastete Häuser abgerissen oder saniert. Wer damit in Kontakt kommt, riskiert irreparable Schäden. Im Extremfall kann es zu einer Krebserkrankung kommen, das Risiko ist erheblich. Die Folgen können oft auch noch spät nach einem Kontakt auftreten.

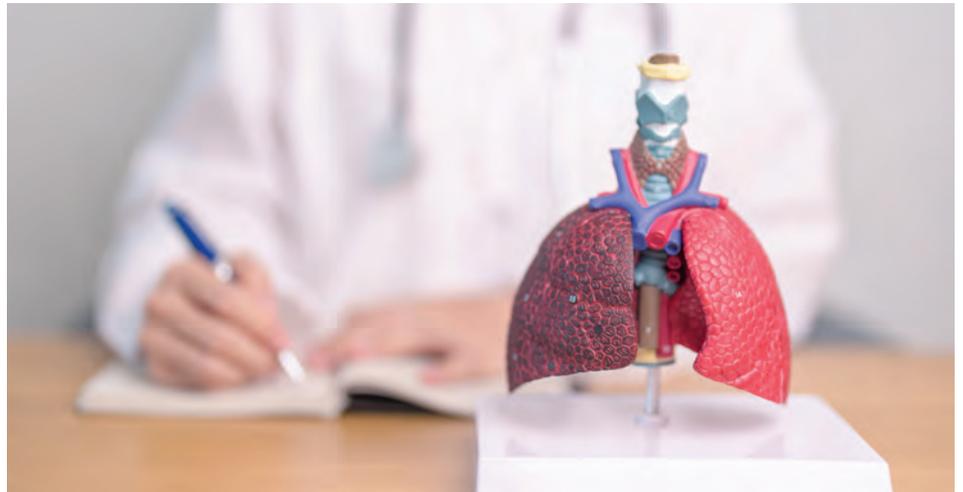
Als Asbest bezeichnen wir eine Gruppe mineralischer Fasern, die auch in der Schweiz jahrzehntelang bis 1990 im Hochbau verwendet wurden, vor allem zwischen 1950 und 1970. Heute können diese besonders bei Renovierungen die Gesundheit von Heim- und Handwerkern sowie Bewohnerinnen und Bewohnern gefährden. Schon geringe Konzentrationen von Asbeststaub in der Luft können die Entstehung von Krebserkrankungen der Lunge fördern.

Asbestfasern gelangen ins menschliche Gewebe und können dort viele Jahre bleiben. Dabei kann das sehr widerstandsfähige Mineral verschiedene Formen von Krebs auslösen. Krebs kann auch entstehen, wenn die Asbestbelastung lange zurückliegt (bis vor 40 Jahren). Die Folgen sind oft erst später spürbar. Andererseits führt Asbest nicht immer zu Krebs, erhöht aber das Risiko erheblich. Die meisten Menschen, die Asbest ausgesetzt waren, entwickeln keine Krebserkrankungen. Dennoch ist Asbest eine potenziell gefährliche Substanz. Der Kontakt damit sollte auf jeden Fall vermieden werden.

## Behandlung je nach Krebsform

Ärzte können verschiedene Ansätze einer Behandlung verfolgen, die stark von der individuellen Situation und der Krebsform abhängen:

**Mesotheliom (Brustfellkrebs):** Dieser seltene und aggressive Krebs betrifft das Mesothel, eine dünne Gewebeschicht, die viele innere Organe umgibt. Der sogenannte Brustfellkrebs tritt vorwiegend im Zusammenhang mit dem Einatmen von Asbest auf. Der Kontakt liegt meist Jahrzehnte zurück und verursacht viel später Krebs. Betroffen sind fast immer ältere Personen, wobei die Erkrankung deutlich häufiger bei Männern als Frauen auftritt, weil Männer häufiger Arbeiten verrichteten, die sie mit Asbest in Kontakt brachten. Menschen, die Asbest ausgesetzt sind, können die Fasern auf ihrer Haut und Kleidung nach Hause tragen. Die jahrelange Exposition gegenüber diesen losen, in der Atemluft schwebenden Fasern kann auch andere Personen im Haushalt



Modell der Lunge: Asbestfasern können tief in das Lungengewebe eindringen und dort Krebs auslösen.

dem Risiko aussetzen, an einem Mesotheliom zu erkranken. Eine Operation, Chemotherapie und Strahlentherapie sind mögliche Therapien, oft auch in Kombination.

**Lungenkrebs:** Asbestfasern können tief in die Lunge eindringen und dort Krebs verursachen. Mögliche Behandlungsoptionen sind eine Operation, Chemotherapie, Strahlentherapie und gezielte Therapien.

**Asbestose:** Diese chronische Lungenerkrankung wird durch die Einatmung von Asbestfasern verursacht und führt zu Narbenbildung im Lungengewebe. Dafür gibt es keine Heilung, die Behandlung konzentriert sich auf die Linderung der Symptome, etwa mit Sauerstofftherapie und Medikamenten zur Linderung von Husten und Schmerzen.

**Weitere Behandlungsansätze sind:** Entfernung des Tumors durch eine Operation, Bestrahlung, um Krebszellen zu zerstören, Medikamente, die Krebszellen abtöten, Immuntherapie zur Stärkung des Immunsystems und dessen Bekämpfung von Krebszellen.

## Wichtige Früherkennung

Waren Sie Asbest ausgesetzt und haben Sie deswegen gesundheitliche Bedenken, sollten

Sie sich (regelmässig) untersuchen lassen, um mögliche Gesundheitsprobleme früh zu erkennen. Nur eine Fachperson kann eine genaue Diagnose stellen und die besten Behandlungsoptionen empfehlen. Leider sind die Folgen oft irreparabel, die Auswirkungen gewisser Formen wie Lungenkrebs oder ein Mesotheliom oft dauerhaft.

**Zusammenfassend:** Die Folgen eines Kontakts mit Asbest sind oft erst Jahre später spürbar und in vielen Fällen irreparabel und dauerhaft. Schon bei einem Verdacht sind Sie gut beraten, sich (wiederholt) untersuchen zu lassen. Die Behandlung asbestbedingter Erkrankungen erfordert immer ein multidisziplinäres Team (Thoraxchirurg, Pneumologe, Onkologe, Radioonkologe, Radiologe und Pathologe), das in jedem Fall die geeignete Behandlung bestimmen kann.

**Dr. med. Fabrizio Minervini**

ist Leitender Arzt an der Klinik für Thoraxchirurgie am Luzerner Kantonsspital (LUKS).  
[www.luks.ch](http://www.luks.ch)



# WIE FUNKTIONIERT EINE REIKI-BEHANDLUNG?

Reiki entspannt und spendet Energie auf sanfte und natürliche Weise. In der zweiten Folge unserer vierteiligen Serie zu dieser ursprünglich aus Nordindien und dem Tibet stammenden und später in Japan verfeinerten Heilkunst geht es um die Vorbereitung und den Ablauf einer Reiki-Behandlung.

Wie in jeder Therapie steht die Klientin/der Klient im Mittelpunkt. Die Behandlung wird stets zum Wohle und zum Besten für die behandelte Person ausgeführt. Deshalb erkundigen sich die Therapeut\*innen zuerst in einem Vorgespräch nach den Beweggründen.

Reiki will die wirklichen Anliegen der Klient\*innen unterstützen. Doch unsere eigenen Handlungsweisen entsprechen nicht immer den tatsächlichen Bedürfnissen. Sie bleiben unentdeckt im Innern und verursachen nicht selten beachtliches Leiden. Darum wirkt Reiki jeweils auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Während die einen nach der Behandlung vor Energie strotzen, müssen sich andere erst einmal erholen.

## Wie verläuft eine Behandlung?

Nach dem Vorgespräch legt sich die Klientin/der Klient in bequemer Kleidung hin und entspannt sich. Bei einer Ganzbehandlung werden vier Positionen am Kopf, vier am Bauch und vier am Rücken behandelt. Diese zwölf Positionen decken alle wichtigen Organe und sämtliche Chakren ab. Chakren sind Energiepunkte, welche für körperliches, mentales wie auch energetisches Gleichgewicht sorgen.

Spannend ist es, während der Behandlung in sich hineinzuhorchen. «Was spüre ich?» «Was sind meine Gedanken?» Schon bei der ersten Behandlung können diverse Veränderungen registriert werden. Diese Beobachtungen werden im Abschlussgespräch mit der

therapierenden Person abgeglichen und führen meist zu hilfreichen Erkenntnissen.

## Mit universeller Energie verbunden

Alle können Reiki bei einer ausgebildeten Lehrperson erlernen. Im Grundkurs, 1. Grad genannt, lernt man die Ganzbehandlung mit den zwölf Positionen für sich selbst und andere. Im Rahmen der Ausbildung werden die künftigen Reiki-Praktizierenden einmalig durch ihre Lehrperson eingestimmt. Das heisst, ihre Energiekanäle werden dauerhaft geöffnet, womit diese Personen nachhaltig mit der universellen Energie verbunden sind.

Nach diesem Vorgang fliesst universelle Energie ebenfalls durch die neuen



## Zuverlässiger und giftfreier Zeckenschutz?



### Homöopathie hilft Ihrem Haustier.

Fragen Sie Ihren Tierarzt, Ihre Apotheke oder Drogerie.

**HERBAMED**

Homöopathie Phytotherapie

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | [www.herbamed.ch](http://www.herbamed.ch)

Praktizierenden hindurch. Diese Energie nennt man auch Lebensenergie oder bedingungslose Liebe. Sie ist unerschöpflich, denn das ganze Universum ist voll davon. Dabei handelt es sich um die feinste und gleichzeitig kraftvollste Energie. Man kann sie sich als Schwingung vorstellen, die auf einer bestimmten Frequenz schwingt und die Harmonisierung im Körper anregt. Ein ähnliches Prinzip kennt man von Musik, die ebenfalls auf bestimmten Frequenzen schwingt und harmonisierende Wirkungen entfalten kann.

### Was passiert bei der Behandlung?

Die Energie fliesst über die Hände der therapeutierenden Person in den Körper der Klient\*innen. Diese Energie wird aktiviert, sobald sich die Hände in der Nähe von Lebewesen befinden. Im zu behandelnden Körper angekommen, verteilt sich die Energie und gelangt an die Orte, wo sie gebraucht wird. Sie harmonisiert die ganze Person, was bedeutet, dass die körperliche, die geistige wie auch die seelische Ebene mit Lebensenergie versorgt werden.



Bei energetischen Behandlungen wie Reiki können Klangschalen und Düfte den Energiefluss fördern.



Die Energie fliesst über die Hände der therapeutierenden Person in den Körper der Klient\*innen.

Universelle Energie ist harmlos und kann nicht beeinflusst oder gelenkt werden. Sie hat keinerlei Nebenwirkungen, auch eine Überdosierung ist nicht bekannt. Die Energie fliesst genau dahin, wo sie am meisten gebraucht wird. Deshalb sind die Behandlungsergebnisse so unterschiedlich. Gelegentlich kann es zuerst zu einer Verschlimmerung der Symptome kommen, was im Verlauf der Behandlung abklingt. Grundsätzlich setzt Reiki immer etwas in Bewegung – dies selbst dann, wenn man am Anfang nicht viel verspürt. Gewisse Veränderungen können auch erst nach einer Weile spürbar werden.

**Rahel Sollberger**



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

#### Impressum Schweizer Hausapotheke

**Verlag und Anzeigen** MP Media Press SA, Könizstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 740 97 10, Fax 031 740 97 28, info@schweizerhausapotheke.ch

**Geschäftsleitung** Dr. Christoph Tschan, 031 740 97 15, ch.tschan@schweizerhausapotheke.ch; Mischa Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch

**Redaktion** Martin Mäder, 031 740 97 18, m.maeder@schweizerhausapotheke.ch (Leitung); Cornelia Hänni, c.haenni@schweizerhausapotheke.ch

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

Könizstrasse 25, 3008 Bern, [abo@schweizerhausapotheke.ch](mailto:abo@schweizerhausapotheke.ch), 031 740 97 26

# VON FRAU ZU FRAU: GUT BERATEN IN DEN WECHSELJAHREN

Die Wechseljahre, auch als Menopause oder Abänderung bekannt, sind eine natürliche und bedeutende Phase in Ihrem Leben. Sie markieren das Ende Ihrer Fruchtbarkeit und den Beginn eines neuen Kapitels. Es ist ein normaler Übergang, der keineswegs eine Krankheit ist, sondern eine Zeit der Veränderung und Neuentdeckung.

Während dieser Phase verringert sich die Produktion von Hormonen, insbesondere von Östrogenen in den Eierstöcken. Diese hormonelle Transformation erfolgt schrittweise und bringt verschiedene körperliche und emotionale Veränderungen mit sich. Lassen Sie uns gemeinsam die einzelnen Abschnitte dieser Reise betrachten.

## Drei Phasen der Wechseljahre

Die Wechseljahre sind in die Abschnitte Perimenopause, Menopause und Postmenopause unterteilt. Die Perimenopause ist der Zeitraum, in dem die ersten hormonellen Veränderungen beginnen und sich oft durch unregelmässige Menstruationszyklen bemerkbar machen. Dann bezeichnet die Menopause den Zeitpunkt der letzten Menstruation, die nach einem Jahr ohne weitere Blutung als abgeschlossen gilt. Zumeist erlebt die Frau diesen Moment zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr. Anschliessend folgt die Postmenopause, in der der Körper Zeit braucht, um sich an das neue hormonelle Gleichgewicht anzupassen.

Diese Phasen können von verschiedenen Beschwerden begleitet sein. Viele Frauen berichten von Hitzewallungen und Nacht-

schweiss, die den Schlaf stören können. Stimmungsschwankungen und emotionale Veränderungen hin zu Reizbarkeit oder depressiven Verstimmungen sind ebenfalls häufig. Körperliche Veränderungen wie Gewichtszunahme, trockene Haut, Haarausfall und Gelenkschmerzen gehören ebenfalls zu den möglichen Symptomen. Auch gesundheitliche Risiken wie Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen können in dieser Zeit zunehmen.

## Auf Veränderungen reagieren

Eine bewusste Lebensführung kann dazu beitragen, diese Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden zu fördern. Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und Stressmanagement sind wichtige Elemente, um den Körper zu stärken. Zudem können pflanzliche Präparate oder alternative Therapien wie Akupunktur, Meditation und Yoga hilfreiche Begleiter in dieser Lebensphase sein.

In manchen Fällen kann eine Hormontherapie eine sinnvolle Option darstellen. Sie kann helfen, starke Beschwerden zu lindern und gesundheitliche Risiken wie Osteoporose zu minimieren. Dabei ist es wichtig, die Vor- und

Nachteile individuell abzuwägen und sich ausführlich ärztlich beraten zu lassen. Bio-identische Hormone, die in ihrer chemischen Hormonstruktur unseren eigenen Hormonen entsprechen, gelten als gut verträgliche Alternative zu synthetischen Präparaten.

## Hormontherapie gründlich abwägen

Die Entscheidung für eine Hormontherapie sollte gut informiert und individuell getroffen werden. Dabei ist es wichtig, mögliche Risiken wie ein leicht erhöhtes Thrombose- oder Brustkrebsrisiko zu berücksichtigen. Regelmässige Kontrollen und Untersuchungen, einschliesslich Mammographien, sind während einer solchen Therapie unverzichtbar.

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels, die Frauen vor Herausforderungen stellt, aber auch Chancen für einen bewussteren Umgang mit der eigenen Gesundheit bietet. Mit der richtigen Unterstützung und einem ganzheitlichen Ansatz können Frauen diese Phase als Beginn eines neuen, bereichernden Lebensabschnitts erleben.

Wir von Gynéviva verstehen Ihre Sorgen und Ängste. Uns ist es wichtig, auch Tabuthemen offen anzusprechen, die diese besondere Lebensphase mit sich bringt. Mit einer ganzheitlichen Betrachtung Ihrer Situation finden wir individuelle Lösungen, die zu Ihrer Lebenssituation passen.

Wir sind jeden Tag für Sie da - auch an Feiertagen. Bei uns steht Medizin von Frauen für Frauen im Mittelpunkt. Weitere Informationen: [www.gyne-viva.ch](http://www.gyne-viva.ch)

**gynéviva**  
MEINE GYNÄKOLOGIE



**Dr. med. Nadja Pauli**

ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie Standortleiterin der Praxis & Permanence Gynéviva Zürich-Stadelhofen.



Die Gynéviva Praxis Stadelhofen an der Zürcher Goethestrasse 24 ist ein gynäkologisches Kompetenzzentrum.

# ALL-ON-4® UND MODERNE NARKOSEVERFAHREN: INNOVATIVE ZAHNMEDIZIN IM BODENSEE IMPLANTAT ZENTRUM

**Auch nach seinem Umzug von Rorschach nach St. Gallen ermöglicht das Bodensee Implantat Zentrum (BIZ) ein neues Lächeln in nur einem Tag. Dies dank des innovativen All-on-4®-Konzepts – eine revolutionäre Lösung für Patient\*innen, die an einem umfassenden Zahnverlust leiden.**

Gleichzeitig setzt das für seine exzellente Versorgung bekannte Implantat Zentrum von Dr. med. dent. Wolfgang Prinz ebenfalls in St. Gallen neue Standards in der patientenfreundlichen Behandlung. Dies durch den Einsatz moderner Narkoseverfahren, die den Eingriff nicht nur sicher, sondern auch stressfrei gestalten.

So verfügt die Praxis am neuen Standort an der Werkstrasse 7 in St. Gallen über einen vollständig ausgestatteten und modernen Operationssaal, der es ermöglicht, Eingriffe wie die All-on-4®-Methode in einer idealen Umgebung durchzuführen. In diesem praxiseigenen OP werden sämtliche chirurgischen Eingriffe durchgeführt; auf Wunsch auch unter Vollnarkose.

## **Fortschritte in der Implantologie**

Der Verlust mehrerer oder aller Zähne ist für viele Menschen eine erhebliche Belastung – sowohl physisch als auch emotional. Die traditionelle Versorgung mit Zahnprothesen oder umfang-

reichen Implantatlösungen ist oft zeitaufwändig und kostenintensiv. Hier setzt das All-on-4®-Konzept an, das nicht nur durch seine Effizienz, sondern auch durch seine minimalinvasive Technik besticht. Bei diesem Verfahren werden pro Kiefer nur vier Implantate gesetzt, um eine vollständige Zahnreihe zu tragen. Zwei Implantate werden frontal, zwei weitere schräg eingesetzt, was eine optimale Stabilität auch bei eingeschränktem Knochenangebot garantiert. Der Clou: In vielen Fällen kann die provisorische, aber voll funktionstüchtige Brücke innerhalb von 24 Stunden eingesetzt werden. Somit können die Patient\*innen in kürzester Zeit mit dauerhaftem sowie ästhetischem Zahnersatz versorgt werden. Sie verlassen die Praxis also mit einem neuen Lächeln und können unmittelbar wieder sprechen, essen und lachen.

## **Vorteile des All-on-4®-Verfahrens:**

- **Zeitersparnis:** Eine feste Versorgung in nur einem Eingriff.
- **Kosteneffizienz:** Reduzierte Anzahl an Implantaten senkt die Gesamtkosten.
- **Schonendes Vorgehen:** Minimalinvasive Techniken und Narkoseverfahren minimieren Schmerzen und Heilungszeit.
- **Langfristige Stabilität:** Hochwertige Materialien und präzise Planung sorgen für nachhaltige Ergebnisse.

Die moderne Implantationstechnik wird durch die digitale 3D-Planung unterstützt. Mithilfe von CT- oder DVT-Aufnahmen erstellt das Team des Bodensee Implantat Zentrums ein exaktes Modell des Kiefers, um die Implantate millimetergenau einzuplanen. Mit dieser virtuellen Planung am Computer sind die genaue Position, Grösse und Ausrichtung der Implantate im

Voraus bestimmbar. Dies erhöht nicht nur die Erfolgsquote, sondern bietet auch maximale Sicherheit für die Patient\*innen. Dazu ist es zukünftig mit der digitalen Technologie möglich, während der Operation die geplante Position in Echtzeit zu verfolgen und die Implantate perfekt zu platzieren.

## **Moderne Narkoseverfahren**

Viele Patient\*innen verbinden zahnärztliche Eingriffe mit Angst oder Unbehagen. Das BIZ begegnet diesem Problem durch den Einsatz moderner Narkose- und Sedierungsverfahren, die eine entspannte und schmerzfreie Behandlung gewährleisten. Eine stressfreie Zahnmedizin gewährleisten:

- **Lokalanästhesie:** Für kleinere Eingriffe bleibt die klassische Lokalanästhesie die erste Wahl. Sie blockiert gezielt die Schmerzleitung und ermöglicht eine Behandlung ohne Einschränkungen für die Patient\*innen.
- **Dämmerschlaf:** Bei grösseren Eingriffen oder für Patienten mit Zahnarztangst bietet der sogenannte Dämmerschlaf («Analgosedierung») eine hervorragende Alternative. Hierbei wird der/die Patient\*in in einen entspannten, dösenden Zustand versetzt, bleibt aber ansprechbar. Schmerzen und Stress werden dabei komplett ausgeschaltet.
- **Vollnarkose:** Bei besonders umfangreichen Eingriffen, wie der All-on-4-Behandlung, ist die Vollnarkose oft die beste Wahl. In Zusammenarbeit mit erfahrenen Anästhesisten wird die Narkose individuell auf die Patientin, den Patienten abgestimmt. Moderne Medikamente und Überwachungsgeräte im Operationssaal der Praxis sorgen für maximale Sicherheit während und nach dem Eingriff.



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



Auch am neuen Standort in St. Gallen wird mit modernster Implantationstechnik behandelt.

Herausforderungen und setzt dabei auf Komfort, Sicherheit und Ästhetik.

Ein Besuch im BIZ ist mehr als nur ein Zahnarzttermin - es ist der erste Schritt zu einem neuen Lebensgefühl. Wer sich von Zahnverlust oder Zahnarztangst nicht länger einschränken lassen möchte, findet hier eine kompetente und einfühlbare Anlaufstelle.

Vereinbaren Sie unter der Telefonnummer +41 (0) 71 277 56 58 einen Beratungstermin und erfahren Sie mehr über All-on-4® und andere moderne Implantatkonzepte.



**Tag der offenen Tür am 8. März 2025 ab 10.00 Uhr** mit Praxisführung, Vorträgen zu verschiedenen Themen. Programm wird auf [biz-sg.ch](http://biz-sg.ch) veröffentlicht.

### Angstfreie Zahnmedizin

Das Praxisteam hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Zahnarztbesuch für alle Patient\*innen so angenehm wie möglich zu gestalten. Neben der medizinischen Expertise legt das Team grossen Wert auf eine vertrauensvolle Kommunikation und eine entspannte Atmosphäre in der Praxis. Die Kombination aus innovativen Behandlungsmethoden und empathischer Betreuung nimmt Ängste und sorgt für ein positives Behandlungserlebnis.

### Individuelle Beratung und ganzheitliche Betreuung

Ob All-on-4® oder komplexe Narkoseverfahren - jede Behandlung beginnt mit einer umfassenden Beratung. Das Team des BIZ nimmt sich Zeit, um die individuellen Bedürfnisse und Wünsche der Patient\*innen zu verstehen. Gemeinsam werden Therapiepläne entwickelt, die optimal auf die persönliche Situation abgestimmt sind.

Dank modernster Technologie und jahrelanger Erfahrung in der Implantologie geniessen die Pa-

tient\*innen höchste Behandlungsstandards. Die enge Zusammenarbeit zwischen Zahnärzt\*innen und Anästhesist\*innen stellt sicher, dass sowohl funktionelle als auch ästhetische Ergebnisse erzielt werden, die das Leben der Patient\*innen nachhaltig verbessern.

### Ein Zentrum für Vertrauen und Innovation

Das Bodensee Implantat Zentrum steht für modernste Zahnmedizin, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Mit dem All-on-4®-Konzept und einem breiten Spektrum an Narkoseverfahren bietet die Praxis Lösungen für komplexe



### Weitere Informationen:

Bodensee Implantat Zentrum BIZ  
Dr. med. dent. Wolfgang Prinz, MDSc  
Werkstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 277 56 58  
[info@biz-sg.ch](mailto:info@biz-sg.ch)  
[www.biz-sg.ch](http://www.biz-sg.ch)



Als einzige Praxis in der Schweiz erhielt 2025 das Bodensee Implantat Zentrum BIZ von Dr. med. dent. Wolfgang Prinz die Zertifizierung mit Goldzertifikat das sechste Jahr in Folge.

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



ist seit 1992 in der oralen Implantologie tätig. Mit mehr als 30 Jahren Erfahrung und ca. 8000 gesetzten Implantaten ist er einer der führenden Experten für Zahnimplantate in der Ostschweiz.

# DIE WILLKOMMENE ALTERNATIVE ZU PROTEIN-SHAKES

Gesunder Muskelaufbau für den Sport und zur Vorsorge ab 50+: Im menschlichen Körper existieren 80000 bis 400000 verschiedene Proteine und über 2700 Enzyme. Sie sind wichtig für den Aufbau von Muskeln, für ein straffes Bindegewebe sowie für viele Stoffwechselfvorgänge.

Was für die Sportler\*innen machentscheidend ist, ist für Menschen ab 50+ die Vorsorge für eine langanhaltende Mobilität. Die Erhaltung von Kraft und Vitalität trägt zu einer guten Lebensqualität bei.

## Fit in die zweite Lebenshälfte

Ab rund 50 Jahren verlieren wir jährlich etwa ein bis zwei Prozent an Muskelmasse und Muskelkraft. Bewegung und Krafttraining können diesem Verlust entgegenwirken, wenn die Muskeln auch entsprechend genährt werden. Doch ein verändertes Appetitverhalten und eine verringerte Proteinaufnahmefähigkeit spielen hier entgegen. Ist die Ernährung ungenügend, kann sich der Abbau noch beschleunigen. Die stützende Funktion der Muskeln nimmt ab.

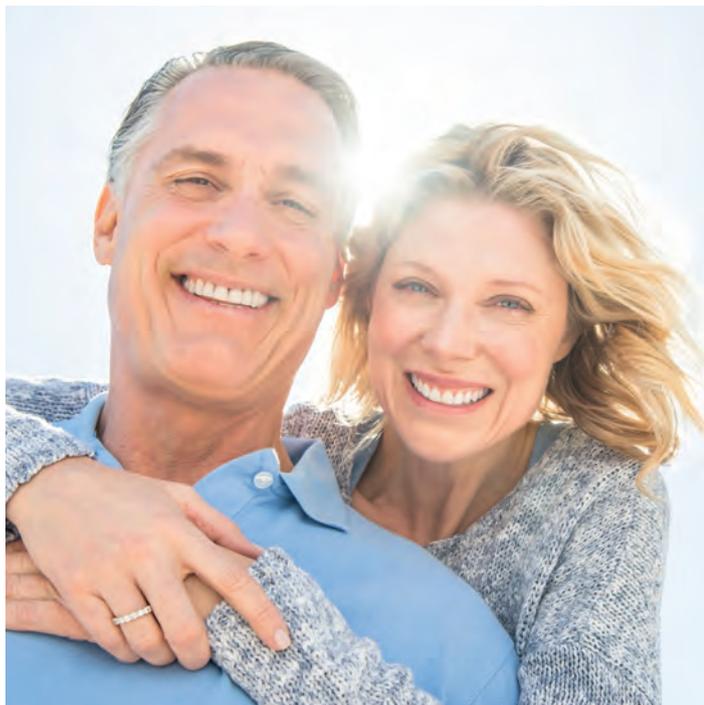
Mit Produkten, welche es dem Körper ermöglichen, Proteine herzu-

stellen, kann man gezielt einem Muskelverlust vorbeugen. Die stützende Funktion der Muskeln bleibt erhalten und die Sturzgefahr verringert sich. Führende Forscher errechneten einen Tagesbedarf an Protein von 1 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Ihre Apotheke oder Drogerie kann Ihnen bei der individuellen Dosierung helfen. Alternativ finden Sie auf [conartix-health.ch/smart-protein](http://conartix-health.ch/smart-protein) einen Proteinrechner.

## Effizient im Sport

Für einen sichtbaren Erfolg bei gleichzeitiger Schonung des Organismus ist das richtige Produkt entscheidend. Pharmazeutisch reine Aminosäurekristalle in der richtigen Zusammensetzung bieten hierfür die beste Gewähr.

**everydays SMART PROTEIN** erfreut sich grosser Beliebtheit bei Sportlerinnen und Sportlern in



Ab 50 verliert der Mensch jährlich ein bis zwei Prozent an Muskeln und Kraft. Werden die Muskeln entsprechend genährt, können Bewegung und Gym hier entgegenwirken.



Die Proteinversorgung mit den aus Hülsenfrüchten gewonnenen «everydays SMART PROTEIN»-Tabletten ist kalorienfrei. Die veganen Tabletten sind aus reinen Aminosäuren.

Fitnesscentern und im Sport allgemein. Sie schätzen besonders den fettfreien Aufbau der Muskeln, die positive Entwicklung von Kraft und Schnelligkeit sowie den Aufbau schön gezeichneter Muskeln.

Was ist das Erfolgsrezept? Prof. Dr. Maurizio Lucà-Moretti hat den Aufbau und die Bildung der Proteine erforscht und erkannt, dass es eine einzigartige Formel zur Versorgung mit Aminosäuren gibt, damit die Proteinsynthese optimal verläuft. Dazu ist die zeitgleiche Zufuhr aller acht essenziellen Aminosäuren im richtigen Mengenverhältnis nötig. So wie sie der Bauplan der DNA für den Menschen vorsieht. Diese wissenschaftlich dokumentierte Mischung wird «Human Amino Pattern» genannt.

Entscheidend ist, was in der Zelle ankommt, und für die Proteinsynthese verwendet werden kann. Durch das «Human Amino Pattern»-Mischverhältnis kann der Körper alle Aminosäuren zum

Aufbau von Proteinen und Enzymen verwenden. 99 Prozent Proteinnutzbarkeit und lediglich 1 Prozent Stoffwechselabfall sind das grosse Plus, was sich auch in der tiefen Dosierung niederschlägt.

Das heisst auch, es bleibt kein unverdautes Protein im Darm liegen, was, wie bei vielen Shakes, zu Blähungen und Verdauungsbeschwerden führen kann.

## Einfache Alternative zu Shakes

Die Proteinversorgung mit **everydays SMART PROTEIN** ist unkompliziert und kalorienfrei. Diese veganen Tabletten sind leicht einzunehmen. Sie bestehen aus reinen Aminosäuren, gewonnen aus Hülsenfrüchten, ohne weitere Zusatzstoffe wie künstliche Aromen, Zucker oder Süsstoffe.

Probieren auch Sie die Vorteile von **everydays SMART PROTEIN** aus. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

# OPTIMALE EISENAUFNAHME: WARUM IST **EISEN** WICHTIG?

**Eisen ist ein zentraler Bestandteil von Hämoglobin, das Sauerstoff in den roten Blutkörperchen transportiert. Ebenfalls spielt Eisen eine wichtige Rolle für Enzyme im Energiestoffwechsel. Ein Mangel führt oft zu Müdigkeit, Blässe und Konzentrationsproblemen. Besonders Frauen, vegan lebende Personen und sportlich aktive Menschen sind häufig von einem Eisenmangel betroffen.**

Eisen in der Nahrung kommt in zweiwertiger ( $Fe^{2+}$ ) und dreiwertiger Form ( $Fe^{3+}$ ) vor. Zweiseitiges Eisen, vorwiegend in tierischen Produkten (Fleisch/Fisch) enthalten, wird effizienter aufgenommen, da dreiwertiges Eisen, mehrheitlich aus pflanzlichen Quellen (Hülsenfrüchten, Spinat, Vollkornprodukten), erst umgewandelt werden muss. Es ist somit die besser verfügbare Form.

Bekanntlich steigert Vitamin C die Aufnahme von Eisen und schützt es vor Oxidation. Acerola-Kirschen sind eine herausragende Quelle für

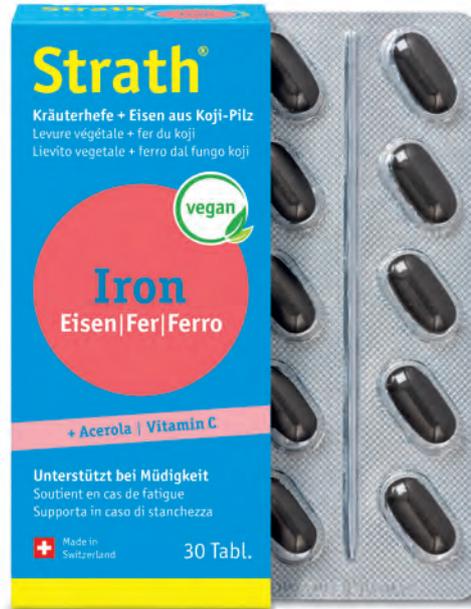
Vitamin C und liefern zusätzlich Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen.

## **Strath Iron: die pflanzliche Eisenlösung**

Eine Ausnahmerecheinung unter den pflanzlichen Eisenquellen ist der Koji-Pilz, da er Eisen in zweiwertiger Form liefert. Er bietet daher eine gut verträgliche und effektive Option für Vegetarier\*innen und Veganer\*innen.

Strath Iron kombiniert Eisen aus dem Koji-Pilz, Vitamin C aus der Acerola-Kirsche und die bewährte Strath Kräuterhefe. Diese Zusammensetzung begünstigt eine optimale Aufnahme und Verträglichkeit. Strath Iron ist vegan, unterstützt die Eisenversorgung effektiv und ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

The advertisement for SMART PROTEIN features a central image of a white bottle and box of the product. The box is labeled 'everydays SMART PROTEIN human amino pattern' and 'vegan'. The background shows various food items: green peas, almonds, mushrooms, and a bowl of nuts. A green banner at the top right says 'Die willkommene Alternative zu Shakes'. Below the product image, the text reads 'SMART PROTEIN' in large letters, followed by 'Alles, was der Körper zum Aufbau von Proteinen braucht'. A list of benefits includes: '✓ Human Amino Pattern' (99% Proteinnutzung dank allen 8 essenziellen Aminosäuren, kristallrein und im richtigen Verhältnis), '✓ Einfache Einnahme, überall.', '✓ Frei von Zusatzstoffen aller Art.', and '✓ Auch für Vegetarier und Veganer geeignet.' At the bottom, five circular icons represent different target groups: 'Vorsorge ab 50+', 'Krafttraining/Workout', 'Geistige Herausforderung', 'Schwangerschaft', and 'Leistungssport'.

Die willkommene Alternative zu Shakes

## SMART PROTEIN

Alles, was der Körper zum Aufbau von Proteinen braucht

- ✓ **Human Amino Pattern**  
99% Proteinnutzung dank allen 8 essenziellen Aminosäuren, kristallrein und im richtigen Verhältnis.
- ✓ Einfache Einnahme, überall.
- ✓ Frei von Zusatzstoffen aller Art.
- ✓ Auch für Vegetarier und Veganer geeignet.

Vertrieb: Conartix Health AG, Schlieren, info@conartix.ch

Vorsorge ab 50+    Krafttraining/Workout    Geistige Herausforderung    Schwangerschaft    Leistungssport

# RISIKEN ERKENNEN UND VORSORGEN

Brustkrebs, Darmkrebs, Leukämie oder Prostatakrebs – trotz aller medizinischen Fortschritte kann Krebs jede und jeden treffen. Die Ursache liegt meist in Veränderungen des Erbguts von Zellen. Eine gute Vorsorge und eine rechtzeitige Diagnose können jedoch dazu beitragen, kritische Faktoren zu minimieren.

Darmkrebs zählt zu den häufigsten Krebsarten, kann aber in vielen Fällen durch Vorsorge verhindert werden. Ab dem 50. Lebensjahr wird empfohlen, regelmässig eine Darmspiegelung (Koloskopie) durchführen zu lassen. Dabei können Vorstufen von Tumoren, sogenannte Polypen, entfernt werden. Personen mit familiärem Risiko sollten früher mit den Untersuchungen beginnen.

## Anders ernähren und aktiv werden

Eine ballaststoffreiche Ernährung schützt den Darm. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse fördern die Verdauung und senken das Risiko für Darmkrebs. Gleichzeitig sollte der Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch reduziert werden, da diese Produkte krebserregend wirken können. Zudem unterstützt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr die Darmgesundheit.

Regelmässige körperliche Aktivität trägt dazu bei, das Risiko für Darmkrebs zu verringern. Sport verbessert die Darmbewegung und unterstützt den Stoffwechsel. Bereits tägliche Spaziergänge oder moderate Sportarten wie Radfahren können einen positiven Einfluss haben.

## Die Risikofaktoren minimieren

Übergewicht, Bewegungsmangel, Rauchen und ein hoher Alkoholkonsum erhöhen das

Darmkrebsrisiko. Ebenso spielen chronisch-entzündliche Darmerkrankungen eine Rolle. Wer diese Faktoren reduziert, kann das Risiko erheblich minimieren.

Im Bereich der Vorsorge sind nebst den Untersuchungen ein bewusster Lebensstil und regelmässige Arztbesuche zentral. Fachärzte und Krebskliniken bieten umfassende Informationen und individuelle Beratungen an. Darmkrebs ist eine der am besten vermeidbaren Krebsarten – nutzen Sie die Möglichkeiten der Prävention!

## Weiteres Vorgehen nach der Diagnose

Bekanntlich kann Darmkrebs, wie die meisten anderen Krebsformen, aber auch trotz der besten Prävention und der gründlichsten Vorsorge entstehen. Nebst dem Zeitpunkt der Diagnose – in welchem Stadium befindet sich die onkologische Erkrankung? – ist das weitere Vorgehen mit der Einleitung der nächsten Schritte von entscheidender Bedeutung. Hier unabdingbar ist der Gang zu einschlägigen Spezialist\*innen.

Weil Krebs in derart vielen verschiedenen Formen aufzutreten vermag, ist empfohlen, sich in eine medizinische Einrichtung zu begeben, in der in Form eines breiten Angebots möglichst viele Disziplinen abgedeckt sind. Über das hier benötigte grosse medizinische

Netzwerk verfügt zum Beispiel das Swiss Medical Network – ein Verbund mit 21 Spitätern sowie Kliniken und rund 70 medizinischen Zentren.

## Alles aus einer Hand

Swiss Medical Network – das einzige private Schweizer Spitalnetzwerk, das in allen Sprachregionen vertreten ist – vereinigt für die verschiedensten medizinischen Belange die unterschiedlichsten Fachdisziplinen und Spezialist\*innen. An allen Standorten findet moderne medizinische Ausstattung nach innovativen Ansätzen Anwendung.

Und für Patientinnen und Patienten ist wichtig, dass in diesem Spitalverbund das Fachpersonal möglichst interdisziplinär zusammenarbeitet. Daraus resultiert in der Betreuung von der Vorsorgeuntersuchung bis zur Nachsorge ein einheitlicher Patientenpfad. Dies bedeutet, dass man bei Swiss Medical Network mit seinen medizinischen Problemen und Bedürfnissen immer im Zentrum aller Handlungen und Vorgänge steht.

## Innovation beim Swiss Medical Network

Eine sehr belastende Form von Darmkrebs ist der Mastdarmkrebs. Um im Rahmen einer Therapie die Heilung zu unterstützen, wird häufig mindestens temporär ein künstlicher



In der Zürcher Privatklinik Bethanien der Swiss Medical Network Gruppe steht das «Papillon-50»-Bestrahlungsgerät seit Februar 2022 zur Verfügung.

Darmausgang angelegt. Mit dem Strahlentherapiegerät «Papillon 50» bietet Swiss Medical Network eine in der Schweiz exklusive Therapiealternative an.

Ein zentrales Element der Therapie von Mastdarmkrebs (Rektumkarzinom) ist die operative Entfernung des Tumors. Je nach Stadium der Erkrankung sind die Therapiemassnahmen mehr oder weniger umfangreich. In einem Frühstadium kann bereits eine endoskopische Mikro-Operation ausreichen, in einem fortgeschrittenen Stadium, und namentlich bei bereits vorhandenen Metastasen, erfolgt eine Kombination des Eingriffs mit einer Bestrahlung und Chemotherapie.

Bei etwa 15 bis 30% der Patient\*innen mit Rektumkarzinom muss nach dessen operativer Entfernung ein permanenter künstlicher Darmausgang (Stoma) angelegt werden. Dies wenn sich der Tumor sehr tief im Rektum, im unteren Rektumsdrittel und somit nahe am Schliessmuskel, befindet. Hier kann meist der Schliessmuskel nicht erhalten werden. Bei einer höheren Position des Tumors im Rektum ist der Erhalt des natür-

lichen Darmausgangs häufig möglich. Aber selbst hier wird in bis zu 50 % der Rektumkarzinom-Operationen zumindest ein temporäres Stoma angelegt. Dies, um unter anderem eine bessere Heilung der Nähte zu ermöglichen. Der vorübergehende künstliche Darmausgang wird in der Regel nach einigen Monaten zurückverlegt.

### Strahlentherapie statt Operation

Selbst wenn auch nur temporär: ein künstlicher Darmausgang ist sehr belastend. Deshalb ist die innovative lokale Kontaktstrahlentherapie mit dem «Papillon-50»-Gerät des Swiss Medical Networks für Rektumkarzinom-Patient\*innen eine willkommene Alternative. Dabei erfolgt die Bestrahlung direkt auf den Tumor, ohne dazwischen liegendes Gewebe. Die Papillon-Strahlentherapie führt zu einer Verkleinerung oder gar der kompletten Rückbildung von Mastdarmkrebs im Frühstadium, sodass eine Operation mit allen möglichen Konsequenzen möglicherweise umgangen werden kann.

Diese ambulante Therapieform ist solange möglich, wie sich der Tumor im letzten Ab-

schnitt des Verdauungssystems befindet und im Frühstadium diagnostiziert wurde. Aktuell verfügt in der Schweiz nur das Swiss Medical Network über das «Papillon-50»-Bestrahlungsgerät. Innerhalb des Spitalnetzwerks bietet die Zürcher Privatklinik Bethanien die Papillon-Technologie seit Februar 2022 an, die Genfer Clinique Générale-Beaulieu folgte im Dezember 2023.

Weitere Informationen:



**Dr. med. Cristina Picardi**

ist an der Privatklinik Bethanien Fachärztin für Radio-Onkologie / Strahlentherapie und Allgemeine Innere Medizin, Mitglied FMH.

## Soufrol® Arthro Crème



- ✓ Kühlende Schmerzlinderung
- ✓ Förderung der Gelenkbeweglichkeit
- ✓ Wirksam bei Entzündungen und Schwellungen in den Gelenken

**Beweglich ohne Schmerzen**



Enthält organischen Schwefel (MSM)

Cool

## BON CHF 5.–

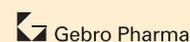
Beim Kauf einer **Soufrol® Arthro Crème 120 g** erhalten Sie **CHF 5.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

Gültig bis **31.05.2025**, nicht kumulierbar.



### Information für den Fachhandel:

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



HA-SAC5-0225-DE

# GESUNDHEIT BEGINNT IM MAGEN

Ein gesunder und gut funktionierender Magen ist für unsere Gesundheit wichtig. Denn er ist ein wichtiger Bestandteil unseres Verdauungstrakts und hat entscheidende Aufgaben: Er desinfiziert zum Beispiel die Nahrung, mischt diese und säuert sie an. Durch die Ansäuerung werden grosse Nahrungsbestandteile vorverdaut, bevor sie im Verdauungstrakt weiter zum Dünn- und Dickdarm wandern.

Ein gesunder und ausreichend saurer Magen ist ein wichtiger Bestandteil einer guten Verdauung, doch dies ist bereits ihr zweiter Schritt. Der erste Schritt findet schon im Mund statt und hängt damit zusammen, wie gut die Nahrung gekaut und eingespeichelt wird.

Der pH-Wert im Magen sollte zwischen 1 und 2 betragen – was sehr sauer ist. Weicht der pH-Wert ab, kann dies Magengeschwüre, Sodbrennen oder eine schwache Verdauungsleistung (Ursache für Blähungen, Unverträglichkeiten etc.) nach sich ziehen.

## Wie äussert sich Magenbrennen?

Ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein ist das typische Symptom für Magenbrennen, auch Sodbrennen genannt. Teilweise wird dieser Schmerz von saurem Aufstossen, Übelkeit und Schmerzen im Oberbauch begleitet. Oft treten die Beschwerden nach einer Mahlzeit oder nachts beim Liegen auf, da tagsüber das Aufsteigen von Magensaft durch die Schwerkraft verhindert wird.

Regelmässiges Magenbrennen sollte ärztlich abgeklärt werden, da auf Dauer weitere Beschwerden wie Reizungen der Speiseröhre, Zahnschäden, Husten oder Halsschmerzen entstehen können.

Was aktuell noch viel zu wenig bekannt ist, ist die Tatsache, dass ein Magen mit zu wenig Säure ähnliche Symptome verursachen

kann wie ein Magen mit zu viel Säure. Deshalb werden Sodbrennen und Magenschmerzen meist mit Säureblockern oder Neutralisatoren behandelt. Dies kann bei einem übersäuerten Magen kurzfristig sinnvoll sein, bei einem untersäuerten Magen jedoch kann es die Symptomatik noch verstärken.

Symptome von zu viel Säure im Magen können sein:

- Magenbrennen
- Reflux
- Durchfall

Symptome von zu wenig Magensäure können sein:

- Magenbrennen
- Reflux, Aufstossen
- Mundgeruch
- Blähungen, Verstopfungen, Völlegefühl
- Schlechte(re) Proteinverdauung
- Allergien, Darmentzündungen

## Ursachen von Magenbrennen

Da wir bei den Symptomen bereits den Unterschied zwischen zu viel und zu wenig Säure gemacht haben, muss ebenfalls bei der Ursachensuche unterschieden werden.

Emotionale Belastung, Stress, hochverarbeitete Lebensmittel, chronische Magenentzündungen, Rauchen, Alkohol, viel Kaffee- und Schwarztee, Schmerzmittel oder Leistungssport können Ursachen für zu viel Säure im Magen sein.

Hingegen bei einem Magen mit zu wenig Säure liegen die Ursachen meistens im emotionalen Bereich (Stress, mentale Belastungen etc.) und bei der Esshygiene (zu wenig kauen, zu schnelles Essen). Zudem können Bewegungsmangel und ein Mangel an Bitterstoffen die Beschwerden fördern.

Neben den bereits genannten Ursachen können auch eine Schwangerschaft, stärkeres Übergewicht sowie fettige und scharfe Lebensmittel das Auftreten von Magenbrennen begünstigen.

## Was hilft gegen Magenbrennen?

In der Schulmedizin werden Medikamente wie Antazida und Protonenpumpenhemmer eingesetzt. Aus der Phytotherapie können im akuten Fall Kräuter- und Gewürztees wie Kamille, Fenchel oder Kümmel lindernd wirken. Aber auch Kartoffelsaft, gekochte Kartoffeln, Haferflocken oder gut zerkaute Mandeln können die Säure im Magen regulieren. Wenn das Magenbrennen stressbedingt ist, können Entspannungsübungen wie Autogenes Training hilfreich sein. Zudem bietet auch ebenfalls hier die Phytotherapie mehrere Möglichkeiten, das (Darm-) Nervensystem gezielt zu unterstützen und stressbedingte Symptome zu lindern. In Kombination dazu kann man sich je nach aktueller Lebenssituation die Frage stellen, welche Gefühle im Moment nicht gut «verdaut» werden können. Welche Gefühle und Stressfaktoren tauchen immer wieder auf und belasten das Nervenkostüm?

## BEI SCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN

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

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke und Drogerie erhältlich in Packungen à 100g.  
**Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.**  
Zulassungsinhaberin: Tentan AG, 4452 Itingen, [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch)



**BON 3.-**

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

Händlerhinweis: Vergütung durch unseren Aussendienst. Nicht kumulierbar.



Regelmässiges Magenbrennen sollte ärztlich abgeklärt werden.

Bei chronischen Magenbeschwerden und regelmässigem Magenbrennen können besonders Anpassungen des Lebensstils (Stichwort Stress- und Zeitmanagement) sowie der Essgewohnheiten und eine erhöhte Zufuhr von Bitterstoffen (Löwenzahn, Artischocken usw.) positive Veränderungen bewirken.

Wenn die Beschwerden vor allem nachts auftreten, kann eine Schlafposition mit erhöhtem Oberkörper gegen die akuten Symptome helfen. Auch das Schlafen auf der linken Körperseite kann die Symptome lindern, wenn sich nachts das Magenbrennen meldet.

#### Alltagstipps für einen gesunden Magen

Wenn die Nahrung ausreichend zerkaut und eingespeichelt wird, haben wir dem Magen seine Arbeit erleichtert indem die Lebensmittel optimal für die Verdauung vorbereitet wurden. Dann sollte zum Essen weder zu viel noch zu wenig getrunken werden. Ferner können wir unseren Magen unterstützen, indem wir ohne Ablenkung, Hektik oder Stress unsere Mahlzeiten bewusst geniessen. Ausreichend Schlaf, regelmässige Bewegung und das Erreichen des persönlichen Idealgewichts sind weitere Faktoren, welche unsere Magengesundheit positiv beeinflussen.

Auf die Ernährung bezogen können folgende Massnahmen getroffen werden, um Magenbrennen vorzubeugen:

- Bittere Lebensmittel in der Ernährung oder Pflanzentinkturen rund um die Mahlzeiten einbauen.

- Proteinreiche Lebensmittel schonend zubereiten und mit Verdauungsenzymen wie Papain und Bromelain kombinieren, um die Proteinverdauung enzymatisch zu unterstützen.
- Zitrusfrüchte wie Orangen, Grapefruits und Zitronen auf dem Speiseplan reduzieren.
- Wenn überhaupt, nur guten Kaffee zu sich nehmen (Bioqualität, schonend geröstet).
- Getränke mit Kohlensäure und/oder Alkohol reduzieren.
- Scharfe Lebensmittel meiden, wenn Sie einen Zusammenhang mit Ihren Beschwerden beobachten.
- Den Verzehr von fettigem Essen und stark verarbeiteten Nahrungsmitteln stark reduzieren.

Lorena Bornacin

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



# Capileov®

ANTI-HAARAUSSFALL



- Erhält das Wachstum des Haares aufrecht
- Glanz und Volumen der Haar



www.nms-biomedicals.com

SATISFACTION  
91%  
AB 6 WOCHEN

## Capileov® Cheveux

ANTI-CHUTE

Participe à la croissance naturelle des cheveux.  
Soutient l'équilibre

Favorise la genèse cellulaire

Protège les cellules du bulbe capillaire  
Vitamine B

30 capsules  
1 prise par jour

nutreov  
LABORATOIRES

ACTIVITÉ TESTÉE

PHARMACODE : 5636642

- Allgemein besseres Haar
- Glänzenderes Haar
- Grösseres Volumen
- Dickeres Haar
- Positive Auswirkung auf den Zustand der Nägel
- Positive Auswirkung auf den Haarboden



**Posologie: 1 Kapsel pro Tag mit ein Glaswasser**

CP 57 · CH-1724 Praroman nms.bm@bluewin.ch

NMS BIO-MEDICAL SA

# BLUTHOCHDRUCK – DIE STILLE GEFAHR

Bluthochdruck kann schwerwiegende Folgen haben. Viele Menschen wissen jedoch nicht, dass ihr Blutdruck erhöht ist, weil sie keine Beschwerden haben. Isabella Sudano, Spezialistin für Hypertonie am Universitätsspital Zürich, kennt die Risiken und Behandlungsmöglichkeiten.

## Frau Professorin Sudano, was können Ärztinnen und Ärzte am Blutdruck einer Patientin/eines Patienten ablesen?

Der Blutdruck gibt uns Aufschluss über den Gesundheitszustand des Herz-Kreislauf-Systems eines Menschen. Dauerhaft erhöhte Blutdruckwerte können zu ernsthaften Erkrankungen des Herzens führen und auf ein erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall, eine vaskuläre Demenz oder eine Nierenerkrankung hinweisen. Mit der regelmässigen Überwachung des Blutdrucks kann man solchen Problemen vorbeugen, sie früh erkennen und behandeln.

## Was passiert bei zu hohem Blutdruck im Körper?

Das Herz muss stärker pumpen, dadurch wird das Herzgewebe dicker und folglich weniger elastisch. Dies kann die Leistung des Herzens beeinträchtigen und zu einer Herzinsuffizienz führen. Zudem werden sämtliche Gefässe und die Nieren durch den dauernd erhöhten Druck geschädigt, was wiederum eine erhöhte Gefahr für einen Herzinfarkt oder einen Hirnschlag mit sich bringt.

## Woran merkt man, dass etwas mit dem Blutdruck nicht stimmt?

Zu tiefer Blutdruck wird meistens rasch anhand der typischen Symptome bemerkt, also wenn jemandem beim Aufstehen kurz schwindlig wird, oder über äussere Anzeichen wie Blässe und Müdigkeit. Ein zu tiefer Blutdruck ist gesundheitlich in der Regel auch nicht problematisch. Im Gegensatz dazu zeigen sich beim hohen Blutdruck keine Beschwerden. In der Schweiz hat etwa jede vierte erwachsene Person einen erhöhten Blutdruck; viele Betroffene wissen das aber gar nicht.

## Wie häufig sollte man den Blutdruck messen und wie?

Bei normalen Blutdruckwerten genügt es, jährlich zu messen. Ist eine arterielle Hypertonie in der Familie bekannt, sollte häufiger kontrolliert werden. Ebenso bei Frauen, die in der Schwangerschaft Bluthochdruck hatten. Menschen, die an Bluthochdruck leiden, sollten ein- bis zweimal pro Woche messen, mindestens aber einmal im Monat. Misst man regelmässig, bekommt man ein gutes Bild



In der Schweiz hat etwa jede vierte erwachsene Person Bluthochdruck, vielen Betroffenen ist das unbekannt.

über seinen Blutdruck. Gewisse Schwankungen im Tagesverlauf sind völlig normal. Auch nach dem Sport, bei Stress oder Schmerzen kann der Blutdruck ansteigen. Für ein gutes Messergebnis ist es deshalb wichtig, dass der Blutdruck im Ruhezustand gemessen wird. Zum selbst Messen zu Hause eignen sich digitale Blutdruckmessgeräte sehr gut.

## Wann ist der Blutdruck zu hoch?

Es gibt Richtlinien und Tabellen der Schweizerischen Gesellschaft für Hypertonie, wie der Bluthochdruck medizinisch heisst, an denen man sich orientieren kann. Im Idealfall liegt der obere Blutdruck bei 120 mmHg und der untere bei 80 mmHg. Liegt der obere Wert bei der Messung zu Hause über 135 und der untere Wert über 85 mmHg, sollte man eine Abklärung bei der Hausärztin oder dem Hausarzt machen.

## Welche Ursachen kann hoher Blutdruck haben?

Bei etwa zehn Prozent der Betroffenen kann eine Ursache für den Bluthochdruck festgestellt werden. So können Erkrankungen der Nebennieren zur Überproduktion von Hormonen führen, was den Blutdruck erhöht. Auch eine Verengung der Nierenarterie oder eine Schlafapnoe können der Grund sein.

Bei 90 Prozent der Betroffenen gibt es hingegen keine erkennbare Ursache.

## Wie wird hoher Blutdruck behandelt? Was kann man selbst dazu beitragen?

Ein gesunder Lebensstil wirkt sich auch auf den Blutdruck aus. Regelmässige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung mit wenig Salz und Alkohol sowie der Verzicht auf Tabak beziehungsweise Nikotin können den Blutdruck senken. Wird die nötige Senkung so nicht erreicht, können blutdrucksenkende Medikamente erforderlich sein. Die meisten Betroffenen können von ihrer Hausärztin/ihrem Hausarzt behandelt werden. Für Patientinnen und Patienten, die eine spezielle Betreuung und Abklärung brauchen, gibt es am USZ eine spezialisierte Bluthochdruck-Sprechstunde. In dieser gehen wir auch seltenen Ursachen einer Hypertonie auf den Grund und bieten interventionelle Behandlungen wie die Nierenervenablation an.

### Prof. Dr. med. Isabella Sudano

ist Leitende Ärztin in der Klinik für Kardiologie am Universitätsspital Zürich (USZ) und Spezialistin für Hypertonie.



# NOCH «WINTERBLUES» ODER SCHON DEPRESSION?

Die Festtage und die Winterferien sind längst vorbei, aber die Sommersonne ist noch in weiter Ferne. Sie haben genug von den dunklen Stunden und fühlen sich stärker belastet als sonst? Antriebslos und niedergeschlagen? Dann sollten Sie auch eine leichte, sogenannte saisonale Verstimmung ernst nehmen.

Eine solche Verstimmung könnte die Vorstufe einer Depression sein – einer ernstzunehmenden Erkrankung, die den Alltag sehr beeinträchtigen kann, aber gut zu behandeln ist. Depression ist eine der relevantesten psychischen Erkrankungen in der Schweiz. Im Verlauf des Lebens betrifft sie rund jede dritte Person in der Schweiz. Vor allem junge Menschen und Frauen leiden häufiger unter depressiven Symptomen.

Eine Depression ist oft mit grossem Leiden und mit Folgen für Alltag, Beziehungen und Beruf sowie mit hohen sozioökonomischen Kosten verbunden. Sie ist eine ernsthafte und ernstzunehmende Erkrankung. Heutzutage wird die Erkrankung oftmals unterschätzt und missverstanden, wobei zum Beispiel in

der EU von 100 schweren Depressionen etwa die Hälfte unbehandelt bleibt.

## Nur etwas traurig - oder doch mehr?

Traurigkeit oder eine schlechte Stimmung gehören zum Leben dazu. Solche Gefühle sind normale Reaktionen auf den Verlust des Arbeitsplatzes, eine Scheidung oder ein schlimmes Erlebnis. Manchmal reicht schon ein trüber Februartag aus, dass man sich schlecht fühlt. Doch ab wann ist das eine Depression?

Jede Depression verläuft anders, mit unterschiedlichen Anzeichen. Es zeigen sich körperliche, emotionale und kognitive Symptome, und zwar über einen längeren Zeitraum. Wenn über zwei Wochen oder länger

mindestens zwei der drei Hauptsymptome wie gedrückte Stimmung, Interessen- oder Freudlosigkeit und Antriebsmangel vorliegen und zusätzlich mindestens zwei Nebensymptome wie Schlafstörungen oder verminderter Appetit, dann wird die Diagnose Depression gestellt.

## «Lichtarme» Sonderform Winterdepression

Es gibt auch eine jahreszeitbezogene Sonderform der Erkrankung: eine saisonale affektive Störung (SAD). Das ist eine depressive Episode, deren Beginn und Ende gehäuft zu bestimmten Jahreszeiten erfolgen; bei der sogenannten Winterdepression in der lichtarmen Jahreszeit Herbst/Winter. In der restlichen Zeit sind die Patient\*innen symptomfrei.

Die Winterdepression betrifft überwiegend Frauen, die unter Lustlosigkeit, Schläfrigkeit, Lethargie und Heisshunger, vor allem auf Süßigkeiten, leiden. Die Anzeichen bessern sich meist durch eine Lichttherapie – von einer Therapie mit Tageslicht bis hin zu jener mit einer speziellen 10000-Lux-Lampe.

Dieser Artikel wurde unterstützt von Janssen-Cilag AG.



Auch in der dunklen Jahreszeit Momente der Freude schaffen – ein wichtiger Baustein für das seelische Wohlbefinden.



## Was können Betroffene selbst tun?

Der erste Schritt ist, Ihre Gefühle und Ihre Erkrankung zu verstehen; zu wissen, warum es Ihnen gerade schlecht geht. Der nächste Schritt ist, gemeinsam mit Ihrem Ärzteteam eine passende Behandlung zu finden. Auch wenn Sie sich vielleicht gerade schwach und ausgeliefert fühlen, müssen Sie nicht tatenlos abwarten. Sie können selbst ganz viel dazu beitragen, dass es Ihnen wieder besser geht. Suchen Sie sich Unterstützung durch medizinisches Fachpersonal, Ihr familiäres Umfeld und Patientenvereinigungen! Der Austausch mit Betroffenen kann eine grosse Stütze sein.

# LONGEVITY DANK PANCHAKARMA

Die Herausforderungen des modernen Lebens wie Stress, Umweltgifte und ungesunde Gewohnheiten können den Körper belasten und die Gesundheit beeinträchtigen. Die jahrtausendealte Heilkunst des Ayurveda bietet mit der Panchakarma Kur, die Ayurveda Königstherapie für Gesundheit und Wohlbefinden, eine tiefgreifende Reinigungstherapie, um körperliches und geistiges Gleichgewicht wiederherzustellen.

Panchakarma umfasst verschiedene ayurvedische Behandlungsverfahren, die den Körper von Stoffwechsellrückständen befreien, die Selbstheilungskräfte aktivieren und langfristig das Wohlbefinden steigern. Ziel ist es, die Doshas – die körpereigenen Regelsysteme – in Balance zu bringen.

Diese Therapie eignet sich sowohl zur Prävention als auch zur Behandlung von chronischen Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, gynäkologischen Problemen oder psychosomatischen Störungen. Auch bei akutem Erschöpfungssyndrom und erhöhtem Stress ist eine Panchakarma Kur bestens geeignet.



Als einziges 5-Sterne-Ayurveda-Hotel Europas beherbergt das malerische Parkschlösschen ausschliesslich Ayurveda-Kurgäste.

## Eine Spezialität des Hauses

Das 5-Sterne-Hotel Ayurveda Parkschlösschen in Traben-Trarbach (Rheinland-Pfalz) an der Mosel, knapp 100 km westlich von Mainz gelegen, ist seit fast 35 Jahren auf Panchakarma Kuren spezialisiert. Dabei erfolgt die Regeneration in drei Phasen:

- **Mobilisation:** In der ersten Phase werden mit Hilfe von Ghee, Detox-Getränken und ayurvedischen Ölmassagen Stoffwech-

sellrückstände mobilisiert, aus den Körperzellen gelöst und in den Darm geleitet.

- **Reinigung:** Die zweite Phase konzentriert sich auf die Ausscheidung der gelösten Stoffwechsellrückstände. Traditionelle Methoden wie Virechana (Reinigung des Verdauungstrakts), Bastis (Heilkräutereinfälle) und Nasya (Reinigung über die Nase) kommen zum Einsatz.

- **Vitalisierung:** In der letzten Phase wird der Körper durch natürliche Aufbaupräparate und eine angepasste Ernährung gestärkt, um neue Energie und Vitalität zu gewinnen.

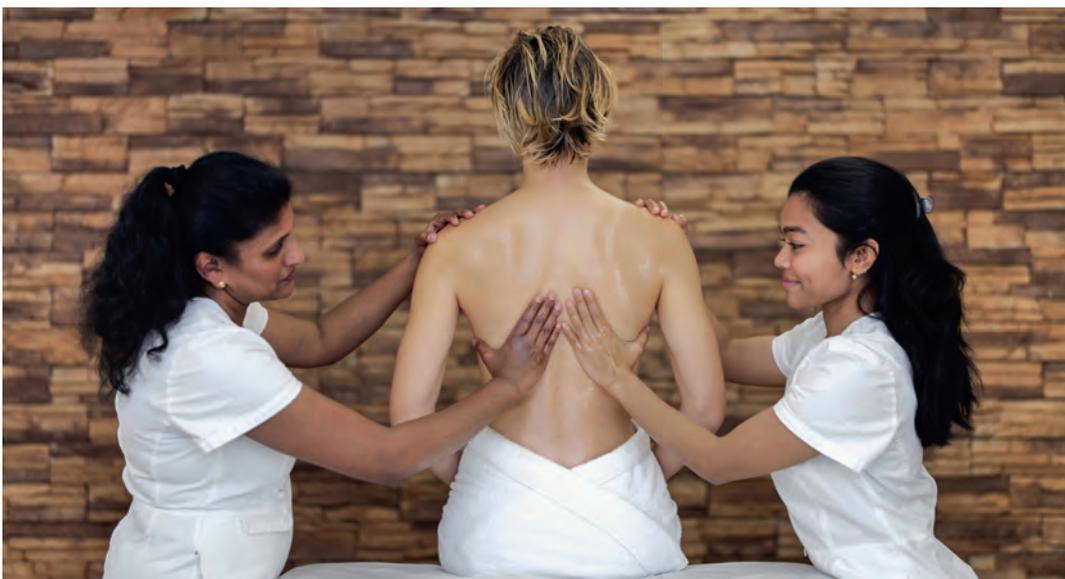
## Positive Effekte der Kur

Nach einer Panchakarma Kur berichten viele Menschen von gesteigerter Energie, geistiger Klarheit und einem verbesserten Stoffwechsel. Die umfassende Reinigung des Verdauungssystems fördert die Nährstoffaufnahme, während eine Reduktion von Stress und eine tiefe Entspannung die emotionale Balance unterstützen. Langfristige Gesundheitsvorteile entstehen, wenn die individuellen Empfehlungen zu Lebensstil und Ernährung aktiv umgesetzt werden.

## Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheit

Das Ayurveda Parkschlösschen, Europas einziges 5-Sterne-Ayurveda-Hotel mit seiner Kernkompetenz Panchakarma, bietet die ideale Umgebung, um eine Panchakarma Kur in ihrer vollen Tiefe zu erleben.

Weitere Informationen:  
[www.ayurveda-parkschloesschen.de](http://www.ayurveda-parkschloesschen.de)



Gemäss der traditionellen Ayurveda-Lehre werden alle Hauptbehandlungen synchron vierhändig durchgeführt.

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

## **Heilkraft aus der Wurzel**

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

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

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

## **Vielseitige Anwendung**

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

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

**AYURVEDA** ★ ★ ★ ★ ★  
**PARKSCHLÖSSCHEN**  
[www.ayurveda-parkschloesschen.de](http://www.ayurveda-parkschloesschen.de)

**AYURVEDA  
DETOX**

**BOOKING**

# DAS RÄTSEL

Belegung des Ertrags mit einer Abgabe	seriös, zuverlässig Wassertiefe, Abk.	Ausmass des Unter-richtet-seins	5	hart, er-barmungs-los Zn. für Bor	sichern, garantie-ren Garnitur	länglicher Lichtspen-der	neuseeländischer Schauspieler (Russell) Rechtsanspruch auf die Schöpfung e. Werkes	Geldwert einer Ware (beim Kauf)	sehr dünn, grazi	
		chem. Zn. für Ferrum deutsche Vorsilbe		Währungs- einheit, Abkürzung		Auerchse sich, la- teinisch	Vegetati- onsinsel in einer Wüste			
Platz, Stelle Kauf	eh. Präsi- dent der UdSSR wir, engl.		7	Selbstlaut	Gesetzes- werk für Paare Spion			chem. Zn. für Chrom Initialen von Monet	6	
Umlaut Anrede- wort		römisch für 1001 Kürzel für Newton		Abkürzung für ein Feldmass		chem. Zeichen für Ter- bium	... Deum (kirchli- cher Lob- gesang)	brit.-thail. Geigerin (Vanessa) verriegelt		
	physikal. Gegeben- heit Kreuzchen		2					Fussnote, Abkürzung		
		doppelter Mitlaut Wohngeld, Abkürzung		französi- scher Arti- kel		anhäng- lich, erge- ben		Initialen des Dicht- erfürsten Schiller		
Gesetz, latein. ch. Zn. für Stickstoff	nachgie- big, gefü- gig					9	...-Punkt (auf Ski- sprung- schanzen)	Herzog, französ. Fragewort (Dativ)		
englische Zahl	jüdische Bezeich- nung für e. Nichtjuden		8	TLD von Italien		Kürzel für Fluorkoh- lenwasser- stoff		liegt S ge- genüber (auf der Windrose)		
	Initialen d. eh. Turnerin Comaneci Ton über g			19. Buch- stabe im Alphabet	wüst, leer, einsam	Initialen d. nieder- länd. Mal- lers Hals		dt. Physiker u. Ton- film-Pio- nier (Jo)		
Panthera ... (wissen- schaftl. für Löwe)	Asche, englisch Umlaut			Spielfeld- bereich weiblicher Vorname			1	TLD von Saudi- Arabien pro Stück		
	4	Insekten- fresser		Gewässer Knabe		von, engl. chem. Zeichen f. Nobelium		Kopfbes- chirring bei Reit- u. Zugtieren	Olympia- kürzel für Japan Handelsgut	
					12				10	
ultra- schnelle Vernetzung (EDV)	grösstes Wildrind der Welt (in Asien)	3		Lachlaut	Ausruf im ... (in kürzes- ter Zeit)		Doppel- vokal einge- schaltet		Teigzutat	Santa ... (Haupt- stadt New Mexicos)
						gefrorener Tau Vitamin- gruppe		11		
Schienen- fahrzeug Münzen u. Banknoten			13	Singvogel mit einem Feder- schopf			14			

ADAM

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Haben Sie das Lösungswort gefunden? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen unter den richtigen Lösungen 5 Gutscheine à 200 Franken für eine Sehkorrektur (übertragbar, nicht gültig für Kataraktpatienten) - gestiftet von den Pallas Kliniken. Scannen Sie dazu den QR-Code (schweizerhausapotheke.ch/gewinnspiele) und füllen Sie das Formular aus. Bitte beachten Sie, dass pro E-Mail-Adresse nur eine und pro Haushalt nur zwei Einsendungen berücksichtigt werden. Sämtliche Daten werden ausschliesslich im Rahmen des jeweiligen Gewinnspiels verwendet und anschliessend gelöscht.



**Pallas**  
Kliniken

# TIERPSYCHOLOGIE – WIE WIR UNSERE TIERISCHEN FREUNDE BESSER VERSTEHEN KÖNNEN

Die Tierpsychologie untersucht, wie Tiere denken, lernen und sich verhalten. Sie betrachtet angeborene Verhaltensweisen ebenso wie solche, die durch Erfahrung erworben werden. Der Lehrgang «Tierpsychologie» an der Paracelsus Schule Zürich vermittelt Wissen über die natürlichen Verhaltensweisen der wichtigsten Haustiere.

Darwin legte mit seiner Evolutionstheorie den Grundstein für das Verständnis von Verhalten als Anpassungsmechanismus. Später entwickelten Lorenz und Tinbergen die Ethologie, die sich mit dem natürlichen Verhalten von Tieren befasst. Heute wird in der Wissenschaft analysiert, wie Tiere mit ihrer Umwelt interagieren und auf verschiedene Reize reagieren.

## Tierpsychologie in der Praxis

Die Erkenntnisse der Tierpsychologie finden in vielen Bereichen Anwendung. In der Tierhaltung helfen sie, artgerechte Lebensbedingungen zu schaffen, die das Wohlbefinden der Tiere fördern. In der Tiermedizin unterstützen sie die Diagnose und Behandlung von Verhaltensstörungen. Auch in der Forschung zu Umwelt- und Artenschutz spielt die Tierpsychologie eine wichtige Rolle.

Einige der faszinierendsten Entdeckungen in der Tierpsychologie betreffen die kognitiven Fähigkeiten von Tieren. So wurde nachgewiesen, dass Krähen Werkzeuge herstellen können, um an Futter zu gelangen. Delfine zeigen ein komplexes Sozialverhalten und können sich selbst im Spiegel erkennen, ein Zeichen von Selbstbewusstsein.

Die Tierpsychologie bietet uns wertvolle Einblicke in die Welt der Tiere und hilft uns, ihre Bedürfnisse besser zu verstehen. Sie zeigt, dass Tiere nicht nur instinktgetrieben sind, sondern auch über erstaunliche kognitive Fähigkeiten verfügen.

## Vorteile und Nutzen der Tierpsychologie

- Verhaltensprobleme verstehen und lösen: Aggression, Angst oder Trennungsangst

bei Haustieren können besser diagnostiziert und behandelt werden.

- Training und Erziehung: Mit positiver Verstärkung kann gewünschtes Verhalten gefördert werden.
- Wohlbefinden: Tierhalter\*innen können ein stressfreieres und erfüllteres Leben für ihre Tiere schaffen.
- Bindung zwischen Mensch und Tier: Ein tiefes Verständnis der emotionalen und sozialen Bedürfnisse von Haustieren kann die Beziehung stärken und zu einem harmonischeren Zusammenleben führen.



Tierpsychologie bietet wichtige Einblicke in die Welt der Tiere und hilft beim Verstehen ihrer Bedürfnisse.



## Seminar-Tipp

Die Paracelsus Schule Zürich bietet ab dem 29. März 2025 den Einführungskurs Tierpsychologie an. Der Lehrgang vermittelt das Wissen über die natürlichen Verhaltensweisen der wichtigsten Haustiere und Erkenntnisse zur Diagnose der häufigsten Fehlentwicklungen. Sie erlernen ein wirkungsvolles psychotherapeutisches Instrumentarium für die entsprechenden Therapien. Weitere Informationen und Termine hier:



## Abbas Schirmohammadi

Chefredakteur der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren.



## Frauke Albert

Studienleiterin der Paracelsus Schule Zürich.

# Unterschätzte Krankheit Gürtelrose: Wenn Schmerzen den Alltag beeinträchtigen

In der kühleren Jahreszeit warten viele Herausforderungen auf unseren Körper, so auch die nächste potenzielle Grippe-, oder vielleicht eine Corona-Welle. Das ganze Jahr über «Saison» hat Gürtelrose, deren mögliche Langzeitfolgen schmerzhaft und belastend sein können.

Sprechen Sie  
mit Ihrem  
medizinischen  
Fachpersonal über  
Gürtelrose.

Jede Person, die einmal Windpocken hatte, trägt den Gürtelrose-Erreger bereits in sich. Auf mehr als 99 % der über 40-jährigen in der Schweiz trifft das zu. Mit dem Alter wird das Immunsystem schwächer und Menschen werden anfälliger für Infektionskrankheiten. So erkrankt jede dritte Person im Laufe des Lebens an Gürtelrose.

risch für sie ist beispielsweise ein stark schmerzender, juckender Hautausschlag mit Bläschen.

## **Kann Gürtelrose die Lebensqualität einschränken?**

Die Heilung einer Gürtelrose verläuft nicht immer problemlos. Bis zu 30 % der Betroffenen erleiden Komplikationen, z. B. chroni-

bis Jahre andauern kann. Dieser brennende, stechende oder tief-sitzende Nervenschmerz wird in dem Bereich empfunden, in dem die Gürtelrose war und kann für manche Menschen schmerzhafter sein als die eigentliche Gürtelrose. Bei 10–25 % der Fälle betrifft die Gürtelrose einen Nerv in der Nähe des Auges. Der Ausschlag kann sich um das Auge herum, auf der Vorderseite und der Oberseite des Schädels ausbreiten und zu chronischen Schmerzen und selten zu Sehverlust führen. Komplikationen der Gürtelrose können die Lebensqualität deutlich einschränken.

## **Gibt es eine Behandlungsmethode oder eine Schutzmöglichkeit?**

Bei den ersten Anzeichen von Gürtelrose sollte unbedingt innerhalb von 72 Stunden eine medizinische Fachperson konsultiert werden. Obwohl die Behandlungsmöglichkeiten für Gürtelrose begrenzt sind, können einige der Symptome durch rechtzeitige Einnahme von antiviralen und anderen Arzneimitteln gelindert werden.

Durch Prävention kann das Gürtelrose-Risiko verringert werden. Ein

frühzeitiges Handeln lohnt sich – insbesondere, da neueste Studienergebnisse zeigen, dass beispielsweise COVID-19 das Risiko für weitere Infektionskrankheiten wie Gürtelrose erhöht. Auch für Personen, welche bereits schon einmal an Gürtelrose erkrankt sind, gibt es nach Genesung Präventionsmöglichkeiten, um das Risiko eines erneuten Ausbruchs der Krankheit zu verringern. Ihr medizinisches Fachpersonal kann Sie dabei beraten.

## «So erkrankt jede dritte Person im Laufe des Lebens an Gürtelrose.»

### **Was ist Gürtelrose?**

Bei der Gürtelrose handelt es sich um eine weit verbreitete Infektionskrankheit, die zu Unrecht oft verharmlost wird. Besonders ty-

sche Nervenschmerzen. Bei ihnen bleibt durch eine Schädigung der Nerven eine als postherpetische Neuralgie oder PHN bezeichnete Krankheit zurück, die Monate

