

GESUNDHEITSGUIDE

SEELISCHE GESUNDHEIT

Unterstützung nach
schwerer Diagnose
02

BEWEGUNGSAPPARAT

Prävention:
Vernünftig trainieren!
08

GESUNDE ERNÄHRUNG

Für mehr
Ausgewogenheit
10

IMMUNSYSTEM

Das sind die
besten Booster
13



Adieu Winter!

WERTVOLLE TIPPS FÜR EINEN VITALEN START IN DEN FRÜHLING

ANZEIGE



GEHÖR SPEZIAL

Ohrenarzt und Experte
Dr. med. Marc Unkelbach
erklärt, wie das Gehör
trainiert werden kann.

>> Lesen Sie auf der Rückseite
dieser Ausgabe mehr.



Hören Sie genau zu:
**Das Gehör ist
trainierbar**

Jetzt kostenlos trainieren!

KOJ Institut für
Gehörtherapie

SEELISCHE GESUNDHEIT

Jede Krankheit hat ihre psychische Seite

Eine schlimme Diagnose wirft die meisten Menschen aus der Bahn. Wichtig: auf die psychische Verfassung achten und frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

TEXT: LENA WINTHER

Fakt ist: Leidet der Körper, leidet die Seele. Das gilt schon im Fall von «kleinen» Krankheiten, wie etwa einer Grippe. Man kann sich nicht wie gewohnt um die Kinder kümmern, auf der Arbeit liegt das zu betreuende Projekt auf Eis und man ärgert sich über ausgefallene Unternehmungen, wie das lang ersehnte Konzert der Lieblingsband. Das schlägt aufs Gemüt oder lässt uns aus Sorge schlecht schlafen. Das Gute: Fieber, Schnupfen und Co verziehen sich nach einigen Tagen wieder. Aber was, wenn es sich um zum Beispiel eine Krebserkrankung, Diabetes mellitus oder gar eine seltene Erkrankung handelt, für die es kaum Therapien gibt?



KÖRPER UND SEELE BEEINFLUSSEN SICH WECHSELSEITIG

Dann leiden Betroffene häufig unter sogenannten somatopsychischen Störungen als Folge der Reaktion auf die Diagnose. Sie machen sich bemerkbar unter anderem in Form von Müdigkeit, muskulären Verspannungen, Atemnot, Kopfschmerzen und Verdauungsstörungen. Psychotherapie kann hier den Betroffenen helfen, die körperliche Erkrankung besser zu bewältigen und die stressassoziierten Symptome zu reduzieren. Auch die emotionale Verarbeitung spielt dabei eine elementare Rolle.

BEGLEITERSCHENUNG DEPRESSION

Beispiel: Krebserkrankung. Die Diagnose ist erst einmal ein Schock und löst bei vielen Betroffenen Gefühle wie Angst, Wut oder Traurigkeit aus. Diese

Emotionen haben ihre Berechtigung und treten bei manchen Patientinnen und Patienten temporär auf, bei manchen wiederum halten sie an. Ein häufiger Begleiter sind Depressionen: Studien zufolge entwickelt etwa die Hälfte der an krebserkrankten Menschen eine depressive Störung – vor allem während der Therapie. Eine Depression kann Menschen mit Krebs stark belasten, ihre Lebensqualität und auch die Prognose verschlechtern.

Fest steht aber auch: Nicht jedes Stimmungstief und nicht jede Mutlosigkeit sind Indizien für eine Depression. Was es braucht, ist eine gesicherte Diagnose, die Betroffene unbedingt rasch erhalten sollten, um eine Depressionsbehandlung frühzeitig wahrnehmen zu können. Auch weil Depressionen Hauptursache von Suiziden sind. Gut – und gut zu wissen: Die unterstützende Begleitung durch psychologisch geschulte Fachleute steht allen Krebserkrankten offen und gehört heutzutage ganz selbstverständlich zur Krebsbehandlung dazu.

VERBANDSBEITRAG

Was hilft bei Suizidgedanken?

Suizidgedanken tauchen in Krisen häufiger auf, als man denkt. Sie sind ein ernst zu nehmendes Warnzeichen. Wichtig ist, über Suizidgedanken zu sprechen, denn «Reden kann retten».

Gedanken an Suizid tauchen häufig auf, wenn Menschen sehr stark belastet sind. In der Schweiz geben fünf Prozent der Bevölkerung an, in den letzten zwölf Monaten an Suizid gedacht zu haben, sprich jeder Mensch kennt Betroffene. Auch wenn längst nicht alle Suizidgedanken zur suizidalen Handlung führen: Sie sind ein ernst zu nehmendes Warnzeichen.

ENTTABUISIEREN IST WICHTIG

Das Thema Suizid ist tabuisiert. Aber: Suizidgedanken sind kein Grund, sich zu schämen. Suizidgedanken können in Krisen auftauchen wie Fieber bei der Lungenentzündung. Genau wie bei der Lungenentzündung ist es wichtig, das «Fieber» – also die Gedanken an Suizid – nicht zu ignorieren oder zu verheimlichen.

REDEN KANN RETTEN

Der erste Schritt ist, über Suizidgedanken zu sprechen. Betroffene berichten, dass ihre Suizidgedanken abnahmen, sie wieder besser schlafen konnten und Hoffnung schöpften, nachdem sie sich jemandem anvertrauen konnten. Aus Angst, das Gegenüber zu ängstigen, verheimlichen aber viele Betroffene ihre Gedanken. Darum ist es hilfreich, wenn Angehörige und Freunde nach Suizidgedanken fragen. Man bringt damit niemanden auf die Idee, sich das Leben zu nehmen.

OFFENES OHR RUND UM DIE UHR

Nicht immer möchte man mit jemandem im privaten Umfeld sprechen. Ein offenes Ohr bietet auch das



Beratungstelefon der Dargebotenen Hand: Telefon 143 (für Jugendliche: Telefon 147 von Pro Juventute). Die Beratenden sind mit der Situation vertraut und rund um die Uhr erreichbar, auf Wunsch auch anonym.

GESPRÄCHSTIPPS UND MEHR

Auf www.reden-kann-retten.ch finden Menschen in Krisen, das besorgte Umfeld und auch Hinterbliebene nach Suizid konkrete Gesprächstipps, Adressen und viele Hintergrundinformationen. Die Website wird von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und dem Bundesamt für Gesundheit betrieben.



www.reden-kann-retten.ch

ANZEIGE

Eine Lungenfibrose erkennen kann ein Puzzle sein.

Das Gesamtbild ist nicht immer auf Anhieb ersichtlich!

Kurzatmigkeit, anhaltender trockener Husten, Gewichtsverlust ohne Therapieansprechen?^{1,2}

Was, wenn nicht Asthma, COPD oder eine kardiovaskuläre Erkrankung dahintersteckt?^{1,2}

Atypische Symptome? Die Diagnose passt nicht?

Denken Sie auch an Lungenfibrose und klären Sie dies an einem pneumologischen Zentrum ab



1. Raghu G et al. Idiopathic Pulmonary Fibrosis (an Update) and Progressive Pulmonary Fibrosis in Adults: An Official ATS/ERS/JRS/ALAT Clinical Practice Guideline. Am J Respir Crit Care Med 2022;205:e18-47
2. Wahls SA, Causes and Evaluation of Chronic Dyspnea. AM Fam Phys.2012;86(2):173-80.
OFEV_D_022024_PC-CH-103673

UNTERNEHMENSBEITRAG – INTERVIEW

«Ich muss mir meine Kräfte gut einteilen»

Lucie Hofmann lebt mit einer seltenen rheumatischen Erkrankung, bei der die Lunge stark betroffen ist. Wie auch ihr Umfeld mitbetroffen ist, erzählt sie in diesem Interview.



Ratsam bei Erkrankungen der Lunge: Spaziergänge in der Natur.

Mit welcher Erkrankung leben Sie und welche Organe sind mitbetroffen?

Ich bin 53 Jahre alt und habe eine Mischkollagenose mit vorherrschender systemischer Sklerose und Symptomen der rheumatoiden Arthritis. Dies führt zu einer Versteifung der Gelenke. Ich kann etwa meine Schuhe nicht mehr binden.

Auch meine Lunge ist von der Erkrankung stark mitbetroffen. Lungenfibrose und Lungenhochdruck beeinträchtigen meinen Alltag stärker als die motorischen Einschränkungen.

In welchem Alter sind die ersten Symptome Ihrer Erkrankung aufgetreten? Wie war der Weg zur Diagnose?

Mit etwa zwölf Jahren wurden meine Hände beim Skifahren eiskalt. Ich konnte sie nicht öffnen und musste nachhelfen, meine Finger wieder gerade zu biegen. Bei den ersten Symptomen hat noch niemand reagiert. Dann traten die ersten rheumatologischen Symptome wie Schmerzen in Knöchel und Knie auf. Mein Hausarzt dachte zum Glück gleich daran, dass es sich um Rheuma handeln könnte, und veranlasste entsprechende Tests, die seine Vermutung bestätigten.

Die Lunge ist bei Ihrer Erkrankung betroffen. Wie wirkt sich dies auf Ihren Alltag aus?

Die ersten Symptome der Lungenfibrose traten etwa im Alter von 26 Jahren auf. Ich merkte, dass schon leichte körperliche Anstrengungen für mich extrem mühsam wurden. Inzwischen nimmt die Lungenfunktion immer mehr ab und damit auch meine Leistungsfähigkeit. Früher war es kein Problem für mich, Auto zu fahren oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs zu sein. Inzwischen bedeutet der Besuch einer Veranstaltung oder einen Auswärtstermin wahrzunehmen, dass ich am Abend und auch am nächsten Tag total erschöpft bin. Ich muss mir meine Kräfte gut ein-

teilen. Auch meinen Beruf als Wissenschaftlerin in der medizinischen Forschung musste ich vor zehn Jahren aufgeben.

Inwieweit ist Ihr Umfeld involviert?

Mein Vater wollte meine Erkrankung nicht wahrhaben. Er meinte, ich simuliere. Meine Mutter suchte Therapien im alternativen Bereich für mich. Sie begleitete mich zu Therapien und Ärzten. Meine Eltern bemühten sich, meinen jüngeren Bruder und mich immer gleichzubehandeln. Ich wurde nicht in Watte gepackt. Auch wenn das oft anstrengend war, war ich stolz, dass ich Herausforderungen gemeistert habe. Meine Mutter ist mir auch heute noch im Alltag eine grosse Hilfe. Aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters wird dies allerdings langsam schwieriger.

Welche Behandlungsformen und Unterstützungsangebote finden Sie hilfreich?

Es gibt sehr praktische Hilfsmittel wie lange Spezienschuhhölzer, Sockenanziehhilfe oder Eincremehilfe. Ich nehme Physiotherapie und Ergotherapie in Anspruch und auch Psychotherapie. Es tut mir gut, mit jemand Aussenstehendem zu sprechen.

Wo bräuchten Sie noch mehr Unterstützung?

Es bräuchte eine Stelle, wo alle Informationen verfügbar sind, die den Alltag von Betroffenen erleichtern, wie etwa ein Case Management, das Koordinationsaufgaben übernimmt. Damit könnten Wege verkürzt und Kosten gespart werden.

Gibt es etwas, was Sie der Leserschaft gerne mitgeben würden?

Von Nichtbetroffenen würde ich mir wünschen, dass sie mehr Rücksicht nehmen, dass sie geduldig bleiben, wenn es nicht so schnell geht, und lieber Hilfe anbieten, als zu motzen. Betroffenen rate ich, das Leben zu geniessen und zu tun, was

ihnen Freude macht. Für mich ist das zum Beispiel das Reisen. Ich gehe gerne auf Safari. Das tut mir sehr gut!



IM INTERVIEW
Lucie Hofmann

ANLAUFSTELLEN FÜR BETROFFENE:

Rheumaliga Schweiz
(inkl. Hilfsmittelshop)
www.rheumaliga.ch
E: info@rheumaliga.ch
T: +41 (0)44 487 40 00

Verein Lungenfibrose Schweiz
facebook.com/lungenfibrose.ch

Mit freundlicher Unterstützung von
Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH
www.boehringer-ingelheim.com



INTERVIEW

«Eine Erkrankung mit vielen Gesichtern»

Dr. Albina Nowak spricht im Interview über Morbus Fabry, eine seltene genetische Stoffwechselerkrankung, deren Tücken bei der frühen Diagnose und den heute guten Behandlungsmöglichkeiten.

Ein Vertreter der lysosomalen Speicherkrankheiten ist der Morbus Fabry. Wie äussert sich der Enzymdefekt hier?

Bedingt durch verschiedene Mutationen im GLA-Gen, das auf dem X-Chromosom liegt, ist bei Betroffenen die Produktion eines bestimmten lysosomalen Enzyms eingeschränkt, in diesem Fall alpha-Galaktosidase A. Folgen sind ein Mangel, Fehlen oder eine eingeschränkte Funktion des Enzyms, wodurch sich zelluläre Abfallprodukte in speziellen Organellen, den Lysosomen, der Zellen ansammeln. Es kommt zusätzlich zu Entzündungen. Gewebe und Organe werden dadurch im Laufe der Zeit geschädigt.

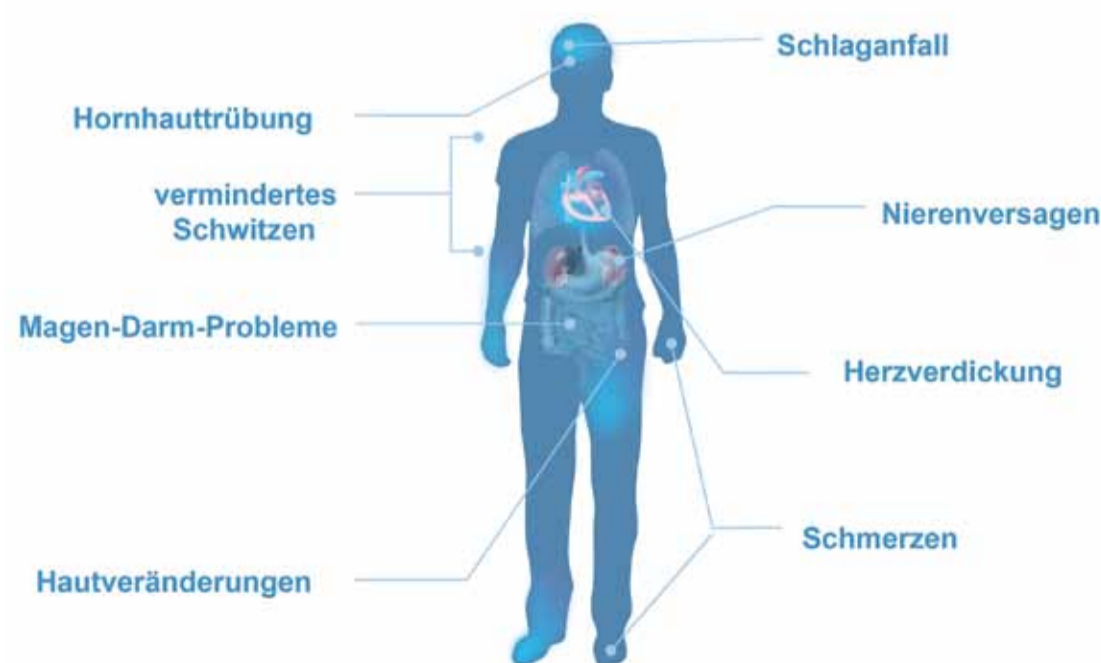
Was sind typische Symptome?

Wird sehr wenig des Enzyms oder gar kein Enzym produziert, zeigen sich erste Symptome bereits in der Kindheit – bei Jungen ab dem sechsten bis achten Lebensjahr, bei Mädchen etwas später. Typisch sind brennende Schmerzen in Händen und Füssen, die durch betroffene Nervenzellen ausgelöst werden. Aber auch Verdauungsstörungen oder eine mangelnde Schweissbildung können Symptome sein. Die Symptome sind vielfältig und können auch erst im Erwachsenenalter auftreten.

Treten bei Erwachsenen dieselben Beschwerden auf?

Nein, beim verzögerten Phänotyp, der übrigens häufiger vorkommt, ist oft das Herz betroffen; er manifestiert sich in Form einer Herzmuskelvergrösserung. Diese macht sich bemerkbar durch Atemnot und/oder Brustschmerzen. Die klinischen Symptome des Morbus Fabry sind grundsätzlich vielfältig, da unterschiedliche Zellen betroffen sein können – darunter auch die der Nieren –, und werden daher oft nicht richtig interpretiert beziehungsweise diagnostisch eingeordnet.

Morbus Fabry – Die Symptome sind vielfältig



Angenommen, es wird an Morbus Fabry gedacht, welche Wege der Diagnosefindung gibt es?

Die Diagnose erfolgt mithilfe von Laboruntersuchungen, durch die heutzutage eine eindeutige Diagnose des Morbus Fabry möglich ist. Bei Männern genügt ein Enzymtest zur Messung des Gehalts von alpha-Galaktosidase im Blut. Bei Frauen muss eine molekulargenetische Analyse erfolgen, da sie zwei X-Chromosomen haben, von denen in jeder Zelle des Körpers nur eines funktionstüchtig ist – entweder das gesunde oder das mutierte. Daher kann es sein, dass der Blutwert bezüglich der Enzymaktivität unauffällig ist, obwohl die Frau Morbus Fabry hat. Wichtig ist, dass bei der Untersuchung

die Kardiologen überhaupt auf die Idee kommen, dass ein Morbus Fabry dahinterstecken könnte. Auch wenn inzwischen ein grösseres Bewusstsein für diese seltene Stoffwechselerkrankung besteht, vergeht in vielen Fällen bis zur richtigen Diagnose leider viel Zeit.

Wie wichtig ist eine frühe Diagnose?

Sehr wichtig, da Morbus Fabry ohne Behandlung stetig fortschreitet. Je früher er diagnostiziert wird, desto früher kann mit der Therapie begonnen und Folgeschäden vermieden oder verzögert werden. Im Idealfall beginnt die Behandlung, bevor irreversible Schäden auftreten.



IM INTERVIEW
PD Dr. Albina Nowak
Oberärztin Klinik für Endokrinologie
Rare Diseases
Universitätsspital Zürich
www.new.usz.ch

Welche Therapie steht Betroffenen zur Verfügung?

Auch wenn Morbus Fabry nicht heilbar ist, ist er inzwischen zum Glück behandelbar. So gibt es die Möglichkeit der Enzymersatztherapie, durch die der Abbau der Abfallstoffe in den Zellen wieder sichergestellt werden kann. Sie wird als Infusion, meist durch die ambulante Krankenpflege, alle 14 Tage verabreicht – und dies ein Leben lang. Relativ neu ist die Möglichkeit der oralen Einnahme eines Medikaments, das das körpereigene Enzym stabilisiert. Diese Therapie eignet sich für Morbus-Fabry-Patienten mit bestimmten Genmutationen. Grundsätzlich sind regelmässige Kontrolluntersuchungen beim Spezialisten das A und O, um den weiteren Krankheitsverlauf kontrollieren zu können. Hier und bei der Behandlung kommt ein interdisziplinäres Behandlungskonzept zum Tragen.

Gibt es denn Neues aus der Forschung zu berichten?

In der Tat. So befinden sich zum Beispiel vielversprechende neue Therapien in der Pipeline, welche die Krankheit in Zukunft noch besser behandelbar machen werden. Dazu gehören primär drei Ansätze, die bereits in klinischen Studien getestet werden: ein stabileres Enzym, das länger im Blut zirkulieren kann, die sogenannte Substratreduktionstherapie, sprich ein Molekül, das die Produktion des Abbaustoffs hemmt, und die Gentherapie.

Ausführliche Informationen zu Morbus Fabry:
www.fabrysuisse.ch

UNTERNEHMENSBEITRAG

Krebstelefon – offenes Ohr für Krebsbetroffene und ihr Umfeld

Eine Krebsdiagnose reisst Betroffene aus ihrem Alltag. Sie müssen sich im Behandlungsdschungel zurechtfinden. Das Krebstelefon unterstützt sie dabei.



Anna Zahno, Leiterin des Krebstelefons, beantwortet Betroffenen individuelle Fragen rund um Krebs.

Was meinte der Onkologe genau mit der Therapieempfehlung? Wie rede ich mit meinen Kindern über meine Krebsdiagnose? Seit fast 30 Jahren beantworten geschulte Fachpersonen des Krebstelefons diese und weitere Fragen rund um das Thema Krebs. «Wir setzen dort ein, wo offene Fragen und Ängste meistens auftauchen: zu Hause. Mit unserem niederschweligen und kostenlosen Angebot begleiten wir Betroffene und ihr Umfeld nicht nur fachlich, sondern auch emotional», sagt Anna Zahno, Leiterin des Krebstelefons.

ONLINE-BERATUNGEN NEHMEN ZU

Das Krebstelefon ist eine wichtige Anlaufstelle für Betroffene, Nahestehende, Fachpersonen und Interessierte. Rund 5'000 Anfragen beantwortete

das Team im vergangenen Jahr. Schnell und anonym bieten sie per Telefon, Email oder Chat individuelle Unterstützung. «Noch nie seit Bestehen der Dienstleistung wurden so viele Online-Anfragen beantwortet wie 2023», erklärt Zahno. «Wir können uns für die Beratungen Zeit nehmen, zuhören und auf die Bedürfnisse der Ratsuchenden eingehen.» Zudem sei die schriftliche Beratung ideal für Menschen, die lieber schreiben als reden, welche Wert auf Anonymität legen, die regional schlecht angebunden oder durch Beruf sowie Familie zeitlich eingeschränkt seien, so Zahno weiter.

VIEL ERFAHRUNG IN DER BERATUNG

Seit 2013 arbeitet Anna Zahno beim Krebstelefon. Sie mache immer wieder die Erfahrung, dass am Anfang eines Gesprächs Angst oder Verzweiflung im Vordergrund stehen. Wenn diese im Laufe des Telefonats dann spür- und hörbar weichen und der Anrufer erleichtert aus dem Gespräch geht, sei das sehr bereichernd für sie: «Durch fachliche Information kann Sicherheit vermittelt und Angst vermindert werden.»

KONTAKT

Krebstelefon:

Beratungs- und Informationsdienst der Krebsliga Schweiz
T: 0800 11 88 11
E: helpline@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch/krebstelefon



krebsliga

UNTERNEHMENSBEITRAG

Die Stiftung Joël Kinderspitex pflegt mit Kompetenz, Qualität und Herz

Ein an Krebs erkranktes Kind zu pflegen, stellt Familien vor grosse Herausforderungen. Die Stiftung Joël Kinderspitex (SJK) unterstützt zu Hause auch in der palliativen Pflege.

Der fünfjährige Jonas ist an einem unheilbaren Hirntumor erkrankt. Die ihm verbleibende Lebenszeit verbringt er zu Hause mit seinen Eltern und seiner jüngeren Schwester. Die Familienzeit im vertrauten Daheim erlebt das Familienumfeld als sehr wertvoll. Nur durch die Unterstützung der Joël Kinderspitex ist das möglich.

Die SJK ist die grösste Kinderspitex der Schweiz. Diplomierte Pflegefachpersonen pflegen rund 370 Kinder mit unterschiedlichen Erkrankungen oder Beeinträchtigungen, von der Geburt an bis ins junge Erwachsenenalter.

Wenn ein Kind schwer erkrankt, betrifft dies die ganze Familie. Darum steht im Fokus der Pflege die ganze Familie mit ihren Bedürfnissen, Sorgen und Wünschen. Palliative Pflege heisst für die SJK die bestmögliche Lebensqualität der Kinder zu erhalten und die Symptome der Erkrankung zu lindern. In Absprache mit den behandelnden Ärztinnen und Ärzten werden durch die Pflegefachpersonen nötige Medikamente verabreicht und pflegerische Massnahmen durchgeführt. Vor allem aber bedeutet die professionelle Pflege Beziehung zum erkrankten Kind und zu allen Familienangehörigen. Die Pflegenden nehmen sich Zeit für Gespräche, zu trösten, zum Spielen oder gar um noch offene Wünsche zu erfüllen. So werden die Mitarbeitenden der SJK oft zu wichtigen Vertrauenspersonen der Familien.

Im Gegensatz zur Arbeit im Spital sind die Spitex-Mitarbeitenden während Einsätzen auf sich allein gestellt. Dies erfordert umfassendes Wissen, viel Erfahrung und Einfühlungsvermögen, um in jeder Situation richtig zu handeln. Diese

verantwortungsvolle Arbeit erlebt die Joël Kinderspitex als sinnstiftend, notwendig und bereichernd.

Jonas, seine Schwester und seine Eltern sind froh und dankbar über die täglichen Besuche der vertrauten Pflegenden der Joël Kinderspitex.

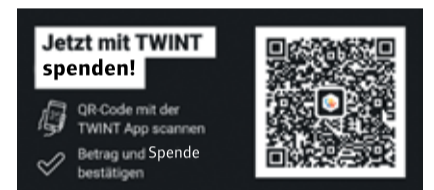


ZUR AUTORIN

Brigitta Oertle

Regionalleiterin Ostschweiz
Stiftung Joël Kinderspitex, Schweiz
E: info@joel-kinderspitex.ch
www.joel-kinderspitex.ch

Die Pflegeleistungen der Stiftung Joël Kinderspitex werden durch die IV und die Krankenkasse finanziert. Die geleisteten Zusatzstunden für kostbare Familienzeit werden mit Spendengeldern finanziert und sind steuerbefreit.



Stiftung Joël
Kinderspitex

ANZEIGE

Pulmex® Baby & Junior

Wohltuend in der Erkältungszeit



NEU

spirig HealthCare
STADA GROUP

Kosmetika. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

2024_02_113



Foto: Gaëtan Bally

UNTERNEHMENSBEITRAG

Der Krebs-Podcast, der Mut macht

Der Podcast «Wissen gegen Krebs» der Stiftung Krebsforschung Schweiz bringt zwei Welten zusammen: Menschen mit einer Krebsdiagnose und Forschende, die alles daransetzen, dass Heilung zur Regel wird.

Seit über 30 Jahren fördert die Stiftung Krebsforschung Schweiz mithilfe von Spendengeldern sämtliche Bereiche der Krebsforschung. Im Vordergrund steht dabei die Finanzierung von Projekten, von denen Patientinnen und Patienten möglichst schnell und direkt profitieren. Die Krebsforschung den Menschen näherzubringen ist der Stiftung ein wichtiges und zentrales Anliegen. So wird transparent aufgezeigt, dass Spenden sinnvoll eingesetzt werden und was diese in konkreten Fällen bewirken.

EINBLICK IN DIE FORSCHUNGSWELT

Die Aufklärung über Krebs ist von entscheidender Bedeutung – für die Prävention, für die Früherkennung und für den Umgang der Betroffenen und ihrer Angehörigen mit dieser Krankheit. Mit ihrem Podcast «Wissen gegen Krebs» ermöglicht die Stiftung Krebsforschung Schweiz Einblicke in die Welt der Forschung und vermittelt Wissen rund um Krebs. Auf Podcasts setze man, weil sie geeignet seien, Emotionen zu transportieren. «Das ist ideal, denn in den Folgen verweben wir den Forschungsteil jeweils mit der Geschichte eines Krebsbetroffenen oder eines Angehörigen», sagt Alexandra Uster, Podcast-Verantwortliche bei der Stiftung Krebsforschung Schweiz. «Das Ziel ist es, unseren Spenderinnen und Spendern aufzuzeigen, in welche Forschungsprojekte ihre Gelder fliessen, welche Erkenntnisse erlangt werden und wie diese Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen zugutekommen.» Die Produktion der Podcasts erfolgt in Zusammenarbeit mit der erfahrenen Journalistin Rebekka Haefeli. «Dank dieser Zusammenarbeit können wir sicher sein, dass alle Folgen sowohl inhaltlich als auch qualitativ hochwertig erstellt werden. Das ist uns sehr wichtig», erklärt Alexandra Uster. Bei der Themenwahl werde auf eine abwechslungsreiche Mischung der Forschungsprojekte geachtet – also auf das ganze Spektrum von der Molekularbiologie bis zur Psychoonkologie und der Palliativen Care.

ERSTE HILFE FÜR DIE SEELE

Die psychische Gesundheit spielt bei der Betreuung von Krebspatientinnen, Krebspatienten und auch ihrer Angehörigen eine wichtige Rolle. Das zeigt beispielsweise die erste Folge der Podcast-Serie mit dem Titel «Psychoonkologie – erste Hilfe für die Seele». Sie gibt beispielhaft Einblick, wie Betroffene

und Angehörige von einer Psychologin auf ihrem schwierigen Weg begleitet werden.

Bei einer Routineuntersuchung wird bei einem Familienvater ein Tumor entdeckt, der sofortige medizinische Massnahmen erfordert. Ein Schock für die Familie, deren Welt erschüttert wird und aus den Fugen gerät. Die Frau des Krebspatienten gewährt Einblick in ihren Familienalltag, der nach der Diagnose ein anderer ist. Dabei geholfen, das Unerträgliche erträglich zu machen, haben ihr Gespräche mit einer Psychoonkologin. Der Podcast zeigt auf, dass sich die Psychoonkologie, die Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörige in der psychischen und sozialen Bewältigung der Krankheit unterstützt, etabliert hat. Die Erkenntnis, dass die medizinische Behandlung allein nicht genügt und Forschung auch im Bereich der Psychoonkologie nötig ist, hat sich durchgesetzt.

LEBENSQUALITÄT BIS ZULETZT ERHALTEN

Manchmal wird in geselliger Runde die Frage gestellt, was man noch tun würde, wenn man nur noch wenige Wochen zu leben hätte. Als Antwort kommt dann meistens: sich Träume oder Wünsche erfüllen oder noch eine letzte grosse Reise machen. Für Menschen, die unheilbar an Krebs erkrankt sind, ist das bittere Realität – die verbleibende Lebenszeit ist absehbar. Das ist das Thema in der fünften Folge des Podcast «Palliative Care – Lebensqualität erhalten bis zuletzt». Darin sagt Brigitte N., dass sie jeden Tag noch in vollen Zügen geniessen wolle. Selbstbestimmt und bewusst das Lebendige gestalten – das ist der 57-Jährigen in der verbleibenden Zeit wichtig. Eigentlich wollte sie noch lange leben, doch jetzt kommt es anders. Sie ist unheilbar an Krebs erkrankt.

Bei der Palliativen Care geht es darum, in der Zeit, die noch bleibt, eine möglichst gute Lebensqualität für die Betroffenen zu erhalten. Die Schmerzbekämpfung wird dabei ebenso thematisiert wie Fragen zur bestmöglichen Betreuung. Wichtig ist für die Erkrankten, die bevorstehende Zeit so gut wie möglich nutzen und planen zu können. Die Stiftung Krebsforschung Schweiz hat ein Forschungsprojekt unterstützt, in dem ein Schema für Ärztinnen und Ärzte entwickelt wurde, mit dem sich die anspruchsvollen Gespräche über Leben und Tod mit schwerkranken Patientinnen und Patienten verbessern lassen. Es hilft mit, dass alle Punkte zur

Sprache kommen, die in diesem Lebensabschnitt für die Betroffenen relevant sein können.

Komplizierte und oft auch sehr emotionale Inhalte lassen sich im Podcast «Wissen gegen Krebs» gut vermitteln. Auf verständliche Weise wird aufgezeigt, wie und woran Forscherinnen und Forscher arbeiten, was ihre Motivation ist – und welche Bedeutung diese Resultate für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen haben.

DAS VERTRAUEN STÄRKEN

«Beim zweiten Mal war alles schwieriger zu akzeptieren. Ich habe alles infrage gestellt, jeden Behandlungsweg, und alles, was gesagt wurde, konnte ich nicht mehr einfach so akzeptieren», sagt Maria in der Podcast-Folge 28 «Das Vertrauen stärken – in sich selbst und die Medizin». Sie erkrankte 2017 an Brustkrebs und hatte wenige Jahre später überraschend einen Rückfall. Heute geht es ihr wieder gut, aber ihr Vertrauen in das Gesundheitssystem und in den eigenen Körper wurde zwischendurch tief erschüttert. Sie ist nun als Patientin Teil eines Forschungsteams, das mit einer Studie Massnahmen aufzeigen will, die das Vertrauen von betroffenen Menschen stärken können – so kann Maria ihre Erfahrungen mit einbringen.

Vertrauen ist ein strapazierter Begriff. Die Studie versucht, die Frage zu beantworten, was

Vertrauen in der Beziehung zwischen Patientinnen, Patienten sowie Fachpersonen wie Ärztinnen, Ärzten und Pflegenden ausmacht. Gerade in einem komplexen Behandlungsprozess kann dieses schnell zerrüttet werden. Dabei geht es auch um Kleinigkeiten, die im stressigen Therapiealltag oft untergehen – etwa dass sich Menschen wie Maria nicht als Nummer, sondern aufgehoben fühlen, wenn sie mit dem Namen angesprochen werden.

Je mehr über Krebs bekannt ist, desto besser kann er bekämpft werden. Deshalb fördert die Stiftung Krebsforschung Schweiz Forschungsprojekte ganz unterschiedlicher Ausrichtung und Methodik. Dank ihren treuen Spenderinnen und Spender kann die Stiftung jedes Jahr rund 60 Projekte von Forscherinnen und Forschern in der Schweiz unterstützen. Die Ergebnisse und Fortschritte werden im monatlich erscheinenden Podcast «Wissen gegen Krebs» aufgezeigt. Gemeinsam ist allen Podcast-Folgen eines: Sie zeigen, dass hinter jeder Erkrankung eine ganz persönliche, bewegende Geschichte steckt und hinter jedem Forschungsprojekt ein engagierter Mensch, der ein klares Ziel verfolgt. Der Podcast macht die Arbeit von Forscherinnen und Forschern greifbar und hilft zu verstehen, warum Wissen gegen Krebs von grosser Bedeutung ist.



WISSEN GEGEN KREBS –
hören Sie rein und abonnieren Sie
den Podcast unter:

www.krebisforschung.ch/podcasts

Alle Episoden finden Sie auch auf
Spotify, Apple Podcasts und überall dort,
wo es Podcasts gibt.

krebisforschung schweiz
recherche suisse contre le cancer
ricerca svizzera contro il cancro
swiss cancer research



Chinesische Medizin in Perfektion

Kopf- und Körperschmerzen? Behandeln, nicht leiden.

Immer mehr Menschen leiden unter:
Nacken-/Rückenschmerzen,
Kopfschmerzen, Migräne,
Verdauungsstörungen,
Erschöpfung, Angst, Unruhe,
Schlafstörungen, Müdigkeit,...

Nach einer Therapie bei TongTu fühlen Sie sich befreit, leistungsfähig und spüren wieder uneingeschränkte Lebensfreude. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wirkt nachhaltig, natürlich und ohne Nebenwirkungen.

Seit 20 Jahren
mit 18 Standorten
in der Schweiz

 Pengjun FU über 34 Jahre Berufserfahrung	 Li CHEN über 37 Jahre Berufserfahrung	 Lisa YUAN über 34 Jahre Berufserfahrung
 Huagang LIU über 21 Jahre Berufserfahrung	 Shubao LIU über 34 Jahre Berufserfahrung	 Guanwei MENG über 38 Jahre Berufserfahrung
 Wanjie SUN über 30 Jahre Berufserfahrung	 Yijiang WU über 36 Jahre Berufserfahrung	 Haochen ZHAN über 6 Jahre Berufserfahrung
 Wei BIAN mehrjährige Berufserfahrung	 Guijuan ZHANG über 21 Jahre Berufserfahrung	
 Libo WANG über 15 Jahre Berufserfahrung	 Chao XIONG über 12 Jahre Berufserfahrung	



**Gesamt
Empfehlung**



4.6 von 5 Sternen
98%
Empfehlung

Provided by Swiss QualiQuest

1,567 Bewertungen

Die 18 Zentren von TongTu

Bülach	043 422 99 88
Frauenfeld	052 721 18 18
Heerbrugg	071 799 18 18
Luzern	041 521 18 18
Meilen	044 527 18 18
Romanshorn	071 777 18 18
St.Gallen	071 290 18 18
Thalwil	044 720 18 18
Uster	044 999 18 18
Weinfelden	044 521 18 18
Wil SG	071 280 18 18
Winterthur	052 223 18 18
Zug	041 750 18 18
Zürich beim HB	044 211 18 18
ZH-Altstetten	044 440 18 18
ZH-Höngg	044 340 18 18
ZH-Oerlikon	044 240 18 18
ZH-Stadelhofen	044 225 18 18

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin –
telefonisch oder auf www.tongtu.ch.

Akupunktur, Schröpfen, Tuina-Massage, Kräutertherapie

UNTERNEHMENSBEITRAG

Vorhofflimmern und Hybrid-Ablationen

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung überhaupt. Von dieser supraventrikulären Rhythmusstörung ist rund ein Prozent der Bevölkerung betroffen. Swiss Ablation ist spezialisiert auf die Behandlung dieser und anderer Herzrhythmusstörungen.

Der gesunde Herzrhythmus ist regelmässig, unbewusst, aber auch variabel und als Pulswelle, die durch den Körper geht, spürbar. Normalerweise geht der Takt regelmässig als elektrischer Impuls vom Sinusknoten im rechten Vorhof aus und passt sich der körperlichen, emotionalen und psychischen Belastung sehr rasch an. Das Herz befindet sich in dieser (normalen) Situation im Sinusrhythmus. Der Herzschlag wird durch einen elektrischen Impuls, der vom Taktgeber (Sinusknoten) ausgeht, rhythmisch gesteuert. Beim Vorhofflimmern (VHF) ist dieser Takt gestört und das Herz schlägt unregelmässig.

WAS IST VORHOFFLIMMERN?

Von einer Herzrhythmusstörung (Arrhythmie) wird gesprochen, wenn das Herz unregelmässig schlägt. Beim Vorhofflimmern (absolute Arrhythmie) schlägt das Herz unkoordiniert, wobei die kleinen Kammern, das heisst die Vorhöfe, nur noch unkontrolliert flimmern und keine mechanische Arbeit mehr leisten können. Im Elektrokardiogramm (EKG) ist diese unrythmische Herzaktion leicht erkennbar. Vorhofflimmern ist eine medizinische Diagnose, die durch den Arzt erstellt wird. Zunehmend häufig können Smartwatches mit EKG-Funktion erste Indizien für eine Herzrhythmusstörung liefern.

Vorhofflimmern findet sich in den Industrieländern bei etwa ein bis zwei der Bevölkerung. Innerhalb der nächsten 50 Jahre wird allerdings mit einer Verdoppelung der Prävalenz gerechnet. Nach den aktuellen Leitlinien wird zwischen paroxysmale Vorhofflimmern, welches innerhalb von sieben Tagen von selbst endet, und persistierendem Vorhofflimmern unterschieden. Hier dauert die Episode mehr als sieben Tage. Dieses Vorhofflimmern kann entweder medikamentös oder durch eine elektrische Kardioversion beendet werden. Als lang anhaltend persistierend wird Vorhofflimmern bezeichnet, wenn es bereits ein Jahr oder länger bestanden hat, bevor eine Entscheidung zur rhythmuserhaltenden Therapie gefallen ist. Von einem permanenten Vorhofflimmern wird gesprochen, sobald die Herzrhythmusstörung von Arzt und Patient akzeptiert und keine rhythmuserhaltende Therapie mehr vorgenommen wird. Aus diversen Untersuchungen ist hervorgegangen, dass paroxysmales Vorhofflimmern eine progressive Erkrankung ist: Schätzungsweise 15 bis 30 Prozent der Patienten mit paroxysmalem VHF entwickeln über einen Zeitraum von ein bis drei Jahren persistierendes VHF.

TYPISCHE AUSLÖSER UND SYMPTOME

Basis für die Entwicklung von VHF sind in den meisten Fällen eine Veränderung der muskulären Architektur, insbesondere des linken Vorhofs, die durch Alterungsprozesse begünstigt und durch Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzklappenveränderungen, koronare Herzerkrankung und Diabetes beschleunigt werden können. Ausgelöst wird Vorhofflimmern meist durch Extraschläge,

die zu mehr als 98 Prozent aus versperrten Herzmuskelzellen in den Lungenvenen kommen. Der resultierende unregelmässige und oft auch schnelle Herzschlag erzeugt Symptome wie Herzstolpern, Herzrasen, Atemnot und Angst. Bei der Behandlung des Vorhofflimmerns geht es um drei Dinge: Verhinderung eines Schlaganfalls, Vermeidung von Langzeitschäden an Herz, Blutgefässen und Hirn sowie um die Verbesserung der Lebensqualität.

BEHANDLUNGSOPTIONEN

Die Behandlung von Patienten mit Vorhofflimmern erfolgt entweder medikamentös oder invasiv über eine Katheterablation oder eine Operation. Vielen symptomatischen Patienten wird die elektrophysiologische Katheterablation als effektivste rhythmusstabilisierende Therapieoption empfohlen. Somit ist – je nach Situation – eine invasive Strategie eventuell schon vor der Einnahme von Rhythmus-Medikamenten möglich, wenn sie in einem erfahrenen Ablationszentrum angeboten wird. Generell zeigen alle Studien, dass die Katheterablation effektiver ist als die medikamentöse Rezidivprophylaxe in der rhythmusstabilisierenden Therapie von VHF.

KATHETERABLATION MIT 3D-MAPPING

Der Eingriff wird unter lokaler Betäubung durchgeführt. Mit einem Katheter, der über die Leiste ins Herz vorgeschoben wird, kann ein «3D-Mapping», eine elektronische Landkarte, aus dem Herzzinner live (am schlagenden Herz) gewonnen werden. Mit diesem präzisen Bild der Herzrhythmusstörung kann im Herzzinner gezielt das verantwortliche Gewebe verödet werden, sodass die Herzrhythmusstörung terminiert wird. Dieser Eingriff wird «Lungenvenenisolation» genannt.

Durch eine Verödung des Gewebes mit ganz gezielter Narbenbildung werden elektrische Impulse (Extraschläge aus den Lungenvenen) daran gehindert, in den Vorhof zu gelangen, und dort Vorhofflimmern zu «zünden». Dies kann durch Hitze oder Kälte erreicht werden. Die Hitze wird mit Radiofrequenz-Strom erreicht. Dabei wird das Gewebe durch die Denaturierung von Zellprotein verödet. Den gleichen Effekt erzielt man durch umschriebene Vereisung des Gewebes. Mit dem entstehenden «Kältebrand» wird ebenfalls eine reizblockierende Narbe geschaffen.

Der grosse Vorteil dieses Eingriffs ist, dass er unter lokaler Betäubung im Dämmer Schlaf stattfindet (Narkose, wenn gewünscht). Dies bietet die Möglichkeit, die Herz-Strombahnen zu messen und Erregungsabläufe besser zu verstehen. Dabei wird das Herz über eine Punktion in der Leiste erreicht. Anschliessend wird die Ablationstherapie gestartet und am Ende das Resultat kontrolliert. In bestimmten Fällen, und um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen, können mehrere Eingriffe notwendig sein.

CHIRURGISCHE ABLATION

Bei hartnäckigen Fällen können wir auf eine einzigartige Methode zurückgreifen. Die chirurgische



Im Operationsaal: Die beiden Herzchirurgen operieren minimalinvasiv auf der Herzoberfläche. Dies ist ein sicheres Vorgehen, welches im eingespielten Team, welches diese Eingriffe seit 2008 in Zürich gemeinsam durchführt, sehr gute Resultate für Patienten mit komplexem Vorhofflimmern bringt.

Ablation ist eine minimalinvasive Operation. Sie wird von Herzchirurgen unter Vollnarkose durchgeführt. Durch kleine Schnitte an der Brustwand werden Kamera und Instrumente eingeführt, um dann am Herzen dieselben Verödungen durchzuführen, wie bei der Katheter-Ablation. Das heisst: Eine Lungenvenenisolation mit bipolarem Strom (Verödung) von aussen wird auf der Herzoberfläche durchgeführt.

Die Ablationslinien, sprich das verödete Gewebe auf der Herzoberfläche, bilden die Narben, welche das Herz von den Fehlzündungen isoliert. Diese Verödungen entstehen durch Verabreichung von Radiofrequenz-Energie auf der Herzoberfläche mit den Instrumenten. Die Lungenvenenisolation ist die wichtigste Therapie bei VHF. Diese muss dauerhaft sein, um ein gutes Resultat zu gewährleisten.

Zusätzlich entfernen die Chirurgen das linke Herzohr, welches den grossen Vorteil hat, dass nach dem Eingriff kein Blutverdünner mehr notwendig ist. Der Eingriff dauert in der Regel 90 Minuten und ist sehr erfolgreich. Nach dem Eingriff bleiben Patienten drei bis fünf Tage in der Klinik. Eine Rehabilitation ist nicht notwendig.

DER HYBRIDANSATZ

Die Zusammenarbeit von Elektrophysiologen (Kardiologen mit einem Schwerpunkt in der Behandlung von Herzrhythmusstörungen und der Rhythmuschirurgie, eine herzchirurgische Spezialisierung) offeriert eine signifikante Erweiterung des Behandlungsspektrums, insbesondere für Patienten mit komplexem Vorhofflimmern. Diese neue und innovative Zusammenarbeit nennt man «HeartTeam» und basiert auf einem therapeutischen Hybridansatz. Auf Wikipedia findet man zum Wort Hybrid Folgendes: «aus Verschiedenartigem zusammengesetzt, von zweierlei Herkunft; gemischt; zwitterhaft».

In der Tat, «hybrid» beinhaltet die Kombination verschiedener Techniken und Gedankenansätze. In der klinischen Situation von Patienten mit komplexem Formen von Vorhofflimmern kombiniert der Hybridgedanke das Beste aus der Chirurgie und Kardiologie. Im «Herz & Rhythmus Zentrum» besteht dies aus bis zu zwei Eingriffen. Ob zuerst chirurgisch oder nicht-chirurgisch interveniert wird, hängt von der individuellen Situation ab. Oft sind die ursprünglich geplanten, zweiten Eingriffe nicht mehr nötig.

Der Chirurg führt eine Operation aus, welche sich streng an anatomischen Strukturen ausrichtet. Er versucht die störenden Impulse, welche das Vorhofflimmern im linken Vorhof auslösen, durch spezielle Blockaden zu isolieren. Dies geschieht mittels gezielter Verödung im linken Vorhof (Box mit Lungenvenenisolation). Zusätzlich kann durch das Abtrennen des Vorhofohrs in der gleichen Prozedur die wichtigste Quelle für Blutgerinnsel, die zum Schlaganfall führen können, effektiv und gefahrlos ausgeschaltet werden.

Beide Massnahmen sind Grundbausteine der Vorhofflimmer-Therapie und führen in bis zu 90 Prozent zur Freiheit von Vorhofflimmern nach einem

Jahr. Der Kardiologe, das heisst der Elektrophysiologe insbesondere, wird in den seltenen Fällen, in denen eine Herzrhythmusstörung nach einem rhythmuschirurgischen Eingriff erneut auftritt, mit dem Katheter im Herzzinner die Situation neu analysieren (mit einem 3D-Mapping) und gegebenenfalls mit einer umschriebenen Energieabgabe «nachbehandeln».

Neueste Studien zeigen, dass die Kombination beider Verfahren die Ergebnisse bei der interventionellen Behandlung von Vorhofflimmern deutlich verbessern kann. Das Hybridverfahren ist besonders geeignet für Patienten mit bereits seit langem bestehenden Vorhofflimmern, deutlich vergrössertem linken Vorhof und mehrfacher erfolgloser Katheterbehandlung.

FAZIT: ZEITLICH GETRENNT UND NUR BEI BEDARF

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen Hybrid-Eingriff durchzuführen. Wir verfechten das sogenannte «Staged Hybrid»-Konzept. Das bedeutet, dass elektrophysiologische und rhythmuschirurgische Interventionen zeitlich getrennt und nur bei Bedarf durchgeführt werden. Das führt zu einer Vermeidung überflüssiger Ablationen und erhöht damit auch langfristig die Sicherheit für den Patienten, ohne die Effektivität dieses Konzepts zu vermindern. Im Mittelpunkt steht dabei, den Patienten so effektiv wie nötig und so schonend wie möglich zu behandeln.



ZU DEN AUTOREN

Prof. Dr. med. S. Salzberg Herzchirurg Dr. med. T. Zerm Kardiologe

Swiss Ablation

Herz & Rhythmus Zentrum AG
Giessereistrasse 18 · 8005 Zürich
Sekretariat: T: +41 (0)44 999 18 88
E: swiss-ablation@hin.ch
www.swiss-ablation.com



Einblick in die Elektrophysiologie Suite. An diesem Arbeitsplatz kann der Elektrophysiologe über die Leiste einen Katheter ins Herzzinner schieben, von dort die Strombahnen 3D ausmessen (Elektrophysiologische Untersuchung (EPU) und Mapping) und die Therapie verabreichern – Veröden mit Strom (RF) oder Gefrieren mit Kälte (Cryo).

BEWEGUNGSAPPARAT

Mobil bis ins hohe Alter

Durch körperliches Training lassen sich die Funktionen des Bewegungsapparates erhalten und verbessern. Welche Sportart eignet sich am besten? Und wie viel Ertüchtigung braucht es?

TEXT: MARK KRÜGER

Gerade mit Blick auf degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates sollte ein bewusster Umgang mit unserem Körper einen grossen Stellenwert einnehmen. Schliesslich werden wir immer älter und haben den Wunsch bis ins hohe Alter möglichst lange gesund, fit und auch mobil zu sein. Die Weichen hierfür werden bereits in jungen Jahren gestellt. Eine falsche Sitzhaltung, zu wenig Bewegung und Übergewicht machen dem gesamten Bewegungsapparat das Leben schwer, früher oder später machen sich Beschwerden bemerkbar.

EXZESSIV AUSGEÜBTER SPORT SCHADET MEHR, ALS DASS ER NÜTZT

Um Schmerzen und eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit zu vermeiden, sind Bewegung und eine gute Rücken- und Bauchmuskulatur das A und O, zum Beispiel um die Wirbelsäule zu entlasten und den Bewegungsapparat zu stützen. Doch Vorsicht: Exzessiv oder falsch ausgeübte körperliche Ertüchtigungen sind Gift für den Bewegungsapparat. Überlastungsschäden, Verletzungen und ein frühzeitiger Verschleiss von Gelenken können die Folge sein.

Überlastungsschäden, Verletzungen und ein frühzeitiger Verschleiss von Gelenken können die Folge sein.

SANFT UND REGELMÄSSIG

Fakt ist: Es gibt keine Trainingsmethode, die besser ist als eine andere. Ratsam sind allerdings sanftere Sportarten, die Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft vereinen, die Gelenke schonen und möglichst viele Muskeln aktivieren, wie etwa Nordic Walking, Langlauf oder gezielte Rückenübungen. Vermieden werden sollte auf jeden Fall das regelmässige Ausüben von Sportarten, bei denen die Wirbelsäule oft überstreckt oder verdreht wird, wie es zum Beispiel beim Tennis und Fussball der Fall ist.

Neben der Wahl einer sanften Sportart ist ein regelmässiges Training wichtig. Die gute Nachricht für Sportmuffel: Laut einer im «The Lancet» veröffentlichten Studie reicht ein täglich 15-minütiges beziehungsweise wöchentlich 90-minütiges leichtes Training völlig aus, um nicht nur Rückenschmerzen, sondern auch anderen Krankheiten, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vorzubeugen. Und nicht vergessen: Es ist nie zu spät, mit dem Sport anzufangen!



UNTERNEHMENSBEITRAG

Fallen ist menschlich

Weshalb Oberschenkelhalsbrüche in Kauf nehmen? Einfachen und eleganten Schutz im Alter bieten Hüftschutzhosen von PD Care®.



Diese Hosen sind nicht nur perfekt in der Funktion, sondern auch höchst komfortabel. Weitere Modelle und Farben erhältlich.

Der Bus stoppt brüsk, ein Passagier stürzt, eine verhängnisvolle Hüftfraktur ist die Folge. Ein schicksalhafter Sturz trifft die Bike-Fahrerin genauso wie den sportlichen Treppen-Benutzer. Wir alle stolpern, strauseln, rutschen. Doch zeigt die Statistik: Mit dem Alter nimmt das Sturzrisiko und vor allem die Schwere der Folgen zu. Mehr als 83'000 Menschen über 65 verunfallen jährlich durch einen Sturz.

FALLEN IST MENSCHLICH – VORSORGE AUCH

Bei Stürzen auf die Hüften sind die Folgen besonders schwerwiegend. Vor über 20 Jahren hat PD Care deshalb optimale Hüftschutzhosen und Protektoren entwickelt. In Zusammenarbeit mit EMPA und Fachorganisationen sind Produkte entstanden, welche gefährdete Personen sehr gut vor Hüftfrakturen schützen.



Das Farbsortiment der GehSicher-Antirutschsocken. Es gibt sie in den Grössen 35 bis 50.

RUNDE FÜSSE

Ein älterer Bewohner beschrieb mit «meine runden Füsse» seine Unsicherheit beim Gehen. Wir haben auch ihm mit unseren GehSicher-Antirutschsocken das sichere Gehen erleichtert. Die Vitansock-Socken mit dem patentierten Sohlenprofil werden auch für sanftes Training zu Hause und in Heimen und Kliniken eingesetzt.

garantieren eine jahrelange einwandfreie Nutzung. Pflegeheime, Spitäler und Wäschereien schätzen die klare Ausrichtung auf ihre Bedürfnisse. Für diese Schweizer Entwicklung lassen wir uns seit Jahrzehnten beim Wort nehmen – auch von Ihnen. Mehr auf www.pdcare.ch

WAHRUNG DER MOBILITÄT UND AUTONOMIE

Die PD Care-Produkte sind beim An- und Ausziehen sehr einfach. Deswegen bleiben Autonomie und Mobilität bis ins hohe Alter gewährleistet. Patienten und Bewohnerinnen benötigen mit diesen Hüftprotektor-Hosen keine Hilfe beim Gang zur Toilette.

LOHNENDE INVESTITION

Das PD Care®-System bietet solide Qualität zu einem fairen Preis: Die hochwertigen Materialien

KONTAKT

PD Care GmbH
Heuweg 13 · 5604 Hendschiken
T: +41 (0)44 480 0220
E: info@pdcare.ch
www.pdcare.ch



ANZEIGE

SWISS ALP HEALTH
complete formulations

Komplette Formulierungen

für Knorpel, Bänder, Sehnen, Knochen, Muskeln und Energie.

GRÜNDERS ORIGINAL

20+ Inhaltsstoffe

ExtraCellMatrix ECM, Drink
Aroma Orange oder Beeren, das Original des Gründers. Mit 10'000 mg Kollagenpeptiden (Typ I, II, III), Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Edelweiss, Enzian, Hagebutte, Vitaminen und Mineralstoffen.

COMPLETE SWISS FORMULA PRO

25+ INHALTSSTOFFE

ExtraCellMatrix PRO, Drink
Aroma Orange, das Nonplusultra. Mit 10'000 mg Kollagenpeptiden (Typ I, III und UC-II), veganem Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Lycopin, Kurkuma, Weihrauch, Granatapfel, Magnesium, Hagebutte, Edelweiss, Enzian, Vitaminen und Mineralstoffen.

PREMIUM TABLETTEN C-II CURMA PLUS

12 INHALTSSTOFFE

ExtraCellMatrix C-II CURMA PLUS, Tabs
Die kompletteste und exklusive Gelenk-Tablette für Knorpel, Bänder, Sehnen. Mit Kollagen Typ II, Chondroitin, Glucosamin, Kurkuma, Hagebutte, MSM, Vitaminen und Mineralstoffen.

Vegetarisch

OPTIMALES VERHÄLTNISS MOLKENPROTEIN L-LEUCIN HMB

ExtraCell Muscle & Energy, Drink
Muskelerhalt, Muskelaufbau und Energie. Für Erwachsene, Sportler und Senioren (Männer und Frauen). Feines Orangen-Aroma. Kombiniert mit regelmässiger sportlicher Aktivität, hilft ExtraCell Muscle & Energy Ihre Muskeln aufzubauen und zu erhalten, Ihren Energiestoffwechsel zu normalisieren und die Müdigkeit zu verringern. Dies in jedem Alter!

➔ Weitere Informationen

Geschenk!
1 ExtraCell Brain & Eyes

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein **ExtraCell Brain & Eyes** beim gleichzeitigen Kauf von 2 Swiss Alp Health Produkten in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Senden Sie uns Ihre vollständigen Kontaktdaten mit der Originalquittung per Post an **Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne** oder per E-mail: info@swiss-alp-health.ch
Gültig bis 31.03.2024

ExtraCell Brain & Eyes
trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Kapseln mit DHA Omega-3, Phosphatidylserin (PS), Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Q10, Zink, Vitamine C, E und Gruppe B.

Nur beim Kauf in einer stationären Apotheke oder Drogerie gültig. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder Promotionen. Nicht gültig in Onlineshops.

Made in Switzerland
www.swiss-alp-health.ch

Swiss Alp Health
Tel: +41 21 711 33 11,
[info\(at\)swiss-alp-health.ch](mailto:info(at)swiss-alp-health.ch)

UNTERNEHMENSBEITRAG

Aktiver und schmerzfreier dank patentierter Sohlen

«Gehen ist des Menschen beste Medizin», das wusste schon Hippokrates. Fuss-, Rücken- und Gelenkbeschwerden verderben uns jedoch häufig die Freude am Gehen und Stehen.

Unsere Füsse bilden das Fundament für eine möglichst lebenslange Gesundheit, Mobilität und Standsicherheit. Ihre korrekte Funktion sowie tägliches beschwerdefreies Gehen und Stehen haben einen hohen Einfluss auf unser gesamtes Wohlbefinden.

Fussbeschwerden, Fersensporn, Rückenschmerzen, Verspannungen, Hallux-Beschwerden oder Venenleiden führen jedoch häufig dazu, dass Gehen und Stehen zur Qual wird. Oft ist die Ursache eine Fusschwäche oder Belastungen durch ungeeignetes Schuhwerk. Schuhe von MBT können Abhilfe schaffen und so wieder Freude an der Bewegung schenken.

BESCHWERDEFREI VON FUSS BIS KOPF

MBT wurde mit dem Ziel entwickelt, Menschen lebenslange beschwerdefreie Bewegung zu ermöglichen. Die patentierte Sohle imitiert das Gehen auf einem naturnahen Untergrund und fördert bei jedem Schritt eine aktive Abrollbewegung.



MTR 1500 Trainer Walking



MBT 2000 II Walking – erhältlich in verschiedenen Farben für Damen und Herren

In MBT sind mehrere Eigenschaften sensomotorischer Trainingsgeräte integriert. Sie trainieren die wichtige Stütz- und Haltemuskulatur, was sowohl die Koordination als auch die Gelenkstabilität fördert. Die Haltung wird aufrechter, Rücken und Gelenke werden spürbar entlastet. Das Gangbild wird harmonisiert. Zudem wird die Muskel-Venen-Pumpe aktiviert, was die Blutzirkulation anregt und so Stauungen in den Beinen entgegenwirkt. Fersensporn, Fusssohlen- und Rückenschmerzen oder Hallux-Beschwerden können merklich gelindert werden.

Egal, ob im Beruf oder in der Freizeit: MBT bietet eine grosse Modell-Auswahl für alle, die täglich aktiv und beschwerdefrei gehen und stehen wollen.

KONTAKT

momentum AG
Bellikerstrasse 13 · 8965 Berikon
T: +41 (0)44 281 95 90
www.mbt-schweiz.ch



VEREINSBEITRAG

Es ist Zeit für Forschung ohne Tierleid

Jährlich leiden hunderttausende Versuchstiere unter teils schweren Belastungen, obwohl die Übertragbarkeit der Resultate auf den Menschen fraglich ist. Unsere Petition soll dies ändern.

Niemand ist dagegen, dass belastende Tierversuche ersetzt werden. Doch die bisherigen Schritte von Politik und Forschung reichen nicht aus, um den Ausstieg voranzutreiben. Jahr für Jahr leiden in der Schweiz rund 600'000 Tiere unter teils schwerstbelastenden Experimenten, obwohl der Nutzen oft nicht klar ist. Die Übertragbarkeit der Ergebnisse auf Menschen ist dürftig: Über 90 Prozent aller Medikamente, die in Tierversuchen als sicher und wirksam befunden werden, erweisen sich als ungeeignet für uns Menschen. Welche Versuche einen konkreten Nutzen erbracht haben, wird allerdings nicht systematisch erfasst – so kann keine Verbesserung stattfinden. Ein erschreckend ineffizientes System, das zu einem grossen Teil durch Steuergelder finanziert wird. Der Zürcher Tierschutz hat deshalb mit mehreren Partnerorganisationen eine Petition für einen schrittweisen Ausstieg aus belastenden Tierversuchen lanciert.

NEUE WEGE SIND GEFRAGT

Die Zukunft liegt in Ersatzmethoden, die ohne Tierleid auskommen. Doch in der Entwicklung und Anwendung dieser Methoden hapert es mangels Investitionen. Dies ist unverständlich, weil dadurch leidvolle Tierversuche an der Tagesordnung bleiben, obwohl Ersatzmethoden schneller wertvolle Ergebnisse liefern, günstiger zum Ziel führen und eine höhere Übertragbarkeit aufweisen.



Alltag im Labor: Zwangsverabreichung einer Substanz

Deshalb fordern wir im Rahmen unserer Petition, dass sich Bundesrat und Parlament verbindlich für einen stufenweisen Ausstiegsplan aus belastenden Tierversuchen aussprechen und hierfür konkrete Ziele und Meilensteine erarbeiten. Zudem soll der Nutzen der öffentlich finanzierten Forschung an Tieren dargelegt werden. Von solchem schrittweisen Vorgehen profitieren alle Seiten: nicht nur Tiere, Forschende und die menschliche Gesundheit, sondern auch Wissenschaft und Politik. Und vor allem gewinnt der Forschungsplatz Schweiz an Attraktivität und wird langfristig gesichert, da er so eine Vorreiterrolle einnehmen kann.



PETITION UNTERSCHREIBEN UNTER:
www.Forschung-mit-Zukunft.ch

ANZEIGE

Soufrol® Arthro Crème

Beweglich ohne Schmerzen

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

Enthält organischen Schwefel (MSM)



BON CHF 5.–

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

Gültig bis **31.03.2024**, 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.).

Gebro Pharma

Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Follow us on:

soufrol.gebro



7 612053 230032

SZ-SAC5-02-24

ERNÄHRUNG

Mehr als nur Nahrungsaufnahme

Welche Ernährungsform ist die beste? Während laut einer aktuellen Studie die Devise lautet «Hauptsache gesund», steht uns in der Schweiz beim Aspekt Nachhaltigkeit weniger Flexibilität zu.

TEXT: MARK KRÜGER

Essen hat einen hohen Stellenwert in der Gesellschaft und trägt zur Lebensqualität bei – so auch in der Schweiz. Ob Kochen als leidenschaftliches Hobby, das Entdecken neuer Gerichte, das Auskundschaften von Restaurants oder als eine Möglichkeit, um soziale Kontakte zu pflegen: Dem Essen schenkt man viel Aufmerksamkeit. Das ist auch gut so, denn die Ernährungsweise hat einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit. Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. «Du bist, was du isst» – diese zunächst oberflächlich klingende Floskel ist bedeutsamer, als sie zunächst erscheinen mag. Das belegen schliesslich zahlreiche Studien. Die eine empfiehlt eine mediterrane Kost, die andere den Verzicht auf Fleisch, die anderen wiederum eine ganz andere Ernährungsform. Für Verbraucher können die unterschiedlichen Ratschläge für eine gesunde Ernährung verwirrend sein.

GESUNDE ERNÄHRUNGSFORMEN

Ein Forscherteam der Harvard T.H. Chan School of Public Health hat versucht, etwas Licht ins Dunkel zu bringen, indem die Wissenschaftler vier unterschiedliche, nachweislich gesundheitsfördernde Ernährungsformen (Mittelmeer-Diät, pflanzenbasierte Ernährung, Healthy Eating Index, Alternat-

ive Healthy Eating Index) und ihre Auswirkungen auf die Lebenserwartung unter die Lupe genommen haben. Dazu wurden die Daten von fast 120'000 Untersuchungen über insgesamt 36 Jahre hinweg analysiert. Das Ergebnis: Alle Ernährungsformen hatten einen ähnlich positiven Effekt auf die Gesundheit. Dr. Frank Hu, Leiter der Studie, schlussfolgert daraus, «dass wir sehr flexibel sein können, wenn es darum geht, unsere eigenen gesunden Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln, die auf individuelle Ernährungsvorlieben, Gesundheitszustände und Kulturen zugeschnitten werden können.» Der Forscher liefert noch mehr gute Gründe für eine Ernährungsumstellung: «Es ist nie zu spät, sich gesunde Ernährungsgewohnheiten anzueignen, denn die Vorteile können erheblich sein, wenn es darum geht, die Gesamtzahl der vorzeitigen Todesfälle und die verschiedenen Ursachen für einen vorzeitigen Tod zu verringern.»

ASPEKT NACHHALTIGKEIT

Wie und was wir essen, beeinflusst jedoch nicht nur Wohlbefinden und Gesundheit, sondern auch die Umwelt und das Klima. Nachhaltigkeit ist ein Aspekt, der laut einer Studie des auf Ökobilanzen spezialisierten Unternehmens ESU-services in der Schweizer Lebensmittelpyramide, die von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zusammen mit dem Bundesamt für Lebensmittelsi-

cherheit und Veterinärwesen (BLV) herausgegeben wird, jedoch zu kurz kommt. Dr. Niels Jungbluth, Eigentümer und Geschäftsführer von ESU-services, nennt in einem Interview gegenüber nachhaltigen.ch den Grund, warum es eine Überarbeitung in Hinblick auf die Umweltverträglichkeit unseres Essverhaltens braucht: «Die Ernährung hat auch indirekte gesundheitliche Auswirkungen. Sie macht etwa 20 bis 25 Prozent der Umweltbelastung aus, die wir in der Schweiz verursachen. Und diese Umweltbelastungen wirken sich wiederum auf unsere Gesundheit aus.»

VORHANDENE WISSENSLÜCKE

Hinzu kommt, dass das Wissen über nachhaltige Ernährung in der Schweiz laut «European Food Trends Report» des Gottlieb Duttweiler Instituts (GDI) limitiert ist: Bei der Fähigkeit, zum Beispiel den Ernährungsalltag verantwortungsbewusst und nachhaltig zu gestalten, erreichen nur 17 Prozent der Befragten einen hohen Wert. So weiss zum Beispiel nur ein Drittel der Schweizer Bevölkerung, dass vegane Ernährung den geringsten ökologischen Fussabdruck hat. Die Mehrheit der Schweizerinnen und Schweizer ist der Meinung, dass zwei Mangos aus Peru ökologischer seien als ein Kilogramm Rindfleisch aus der Region. Ein Trugschluss. Dass gemäss Umweltgesamtrechnung ein Viertel des gesamten Treibhausgas-Fussabdrucks

der Haushalte auf das Konto von Essen und Trinken geht, ist den meisten Menschen weitestgehend unbekannt. Ein Umdenken, nicht nur in Richtung gesunder, sondern auch nachhaltiger Ernährung ist daher elementar.

GRUNDPFEILER EINER GESUNDEN ERNÄHRUNG

1. Der weitestgehende Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol, verarbeiteter Kost oder Zucker,
2. ein geringer Anteil an tierischen Produkten sowie
3. der Fokus auf einer pflanzenbasierten Kost mit reichlich Gemüse, Hülsenfrüchten sowie hochwertigen, ungesättigten Fetten aus Nüssen, Samen, Saaten und nativen Ölen.



ANZEIGE

Die wunderbare Welt der gesunden Bakterien

Bakterien beeinflussen die Darmflora. Mit speziellen probiotischen Bakterien, die in dem Magermilchgetränk Yakult enthalten sind, kann die Darmtätigkeit unterstützt werden.

Wir können sie nicht sehen und doch sind Bakterien überall: in der Luft, im Wasser, im Boden, auf unserer Haut und in unserem Darm. Diese Einzeller sind so klein, dass sie normalerweise nur unter dem Mikroskop sichtbar werden: Bis zu 500 Bakterien aneinandergereiht sind gerade einmal so lang wie der Durchmesser eines Haars.

DARMFLORA WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT

In und auf unserem Körper leben viele Milliarden Bakterien. Die meisten finden sich im Darm. Mit einer Länge von fast siebeneinhalb Metern und einer Oberfläche von über 300 Quadratmetern ist er das grösste Organ im menschlichen Körper. Im Darm werden nicht nur die Nährstoffe verdaut und aufgenommen, hier ist auch die Mehrzahl der körpereigenen Immunzellen angesiedelt.

PROBIOTISCHE BAKTERIEN FÜR GESUNDE DARMFLORA

In einer gesunden Darmflora herrscht ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen nützlichen, neutralen und schädlichen Bakterien. Die bakterielle Vielfalt, die wichtig



für das Gleichgewicht der Darmflora ist, kann durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt werden. Auch durch den Einsatz probiotischer Milchsäurebakterien lässt sich das Gleichgewicht der Darmflora fördern.

YAKULT UNTERSTÜTZT NACHWEISLICH DARMAKTIVITÄT

Yakult ist ein gesundes, wohlschmeckendes Getränk mit Magermilch und 20 Milliarden Bakterien der Art *L. casei* Shirota. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass der *L. casei* Shirota in Yakult einen Beitrag zu einer normalen Darmtätigkeit leistet, indem er die Stuhlbeschaffenheit verbessert und die Darmpassagezeit verkürzt. Weil die Bakterien ständig auf Durchreise sind und beim Stuhlgang ausgeschieden werden, ist es ratsam, regelmässig ein Fläschchen Yakult zu trinken, um den Vorrat an unterstützenden Verdauungshelfern immer wieder aufzustocken.

www.yakult.ch

Yakult

INTERVIEW

«Sie wollen Ihr frisches Aussehen zurück? Wir helfen Ihnen dabei!»

Schlaffe Haut, Falten, Cellulite? Dr. Mitra Modaressi erklärt, welche nichtinvasiven Behandlungsmethoden für ein strahlendes Aussehen und einen straffen Körper zur Verfügung stehen.



Frau Dr. Modaressi, welche Behandlungsmethoden für einen natürlichen Glow, straffe Gesichtshaut und die Glättung von Falten bieten Sie an?

Kollagen ist der Schlüssel zu straffer und junger Haut. Mit zunehmendem Alter nimmt unsere Kollagenproduktion jedoch ab. Mit einer neuen, einzigartigen Behandlungsmethode stimulieren wir die Haut mit Polynukleotiden dazu, selbst wieder neues Kollagen zu produzieren, die Hautstruktur zu verbessern und Volumen zurückzugewinnen. Darüber hinaus tragen hoch effektive medizinische Peelings dazu bei, ohne Ausfallzeit eine glattere, strahlendere und gesündere Haut zu enthüllen.

Neben den bewährten Behandlungen mit Botulinumtoxin und Fillern bieten Sie auch Lifting «von innen» an. Was steckt dahinter?

Ultherapy® ist eine ebenfalls nichtinvasive Methode, die die Haut im Gesicht, am Hals und Dekolleté durch mikrofokussierte Ultraschallwellen von innen strafft und so Festigkeit und Elastizität zurückgibt. Eine weitere Möglichkeit für ein Facelift ohne Skalpell ist das Fadenlifting. Selbstauflösende Fäden, die in das Gewebe eingebracht werden, ermöglichen eine sehr effektive und schonende

Straffung der Gesichtshaut. Bei beiden Behandlungen sind Sie umgehend wieder gesellschaftsfähig.

Was versteht man unter «Vampire Lifting»?

Bei der sogenannten PRP-Therapie werden bestimmte Bestandteile aus dem eigenen Blut gezielt zur Hautverjüngung eingesetzt und verlorenes Volumen auf natürliche Weise wiedererlangt.

Wie können Sie bei Cellulite und Fettreduktion helfen?

Sehr erfolgreich mit verschiedenen nicht-invasiven Behandlungsmethoden, wie etwa ONDA Coolwaves® und Coolsculpting®. Damit wird nicht nur Fett effektiv reduziert, die Behandlungen helfen auch bei der Straffung der Haut. ONDA ist beispielsweise eine absolute Wunderwaffe bei Cellulite.



IM INTERVIEW

Dr. Mitra Modaressi

Leitende Ärztin und Inhaberin

swissestetix Basel/Wien

T: +41 61 2615866

www.swissestetix.ch

swissestetix
Dr. med. Mitra Modaressi

UNTERNEHMENSBEITRAG

Straffere Haut an Hüften, Bauch, Oberarmen und Po? Kein Problem

Als Spezialist für kosmetische Hautstraffung hat skin689 eine kompakte Produktlinie für den Körper entwickelt. Die Wirksamkeit wurde in aufwändigen Studien eindrücklich unter Beweis gestellt.

Der Wirkstoff CHacoll® aus der medizinischen Forschung begeistert Experten aus Wissenschaft und Praxis gleichermaßen. Die erfinderische Leistung dahinter, und die Tatsache, dass es nichts Vergleichbares gibt, wurde mit einem Patent ausgezeichnet. Das Schweizer Unternehmen skin689 verwendet diesen Wirkstoff weltweit exklusiv. Der duale Wirkmechanismus geht gezielt die wesentlichen Ursachen schlaffer Haut an: schwaches Bindegewebe und ungleichmässig eingelagerte Fettzellen.

STRAFFUNG AN BAUCH UND HÜFTEN

Da das «Hüftgold» nicht immer unser Wohlbefinden steigert, widmet sich skin689 auch dieser Körperpartie und hat eine Creme entwickelt, die nachweislich zur vermehrten Fettverbrennung und einem reduzierten Umfang an Bauch und Hüften führt. Es geht weder um «Idealvorstellungen» und Kleidergrössen noch um übertriebene Sport- noch Diät-Programme – die Creme wirkt auch ohne begleitende Massnahmen. Die Wirksamkeit wurde in einer klinischen Studie eindrücklich nachgewiesen.

«Beeindruckende Studiendaten. Diese Ergebnisse lassen aufhorchen! Sehr positiver Effekt auf Bauch und Hüftumfang mit kontinuierlicher, signifikanter Verbesserung über Zeit.»

Prof. Dr. S. Gohla, Dermatologie-Wissenschaftler

SIGNIFIKANTE VERBESSERUNG DER CELLULITE

Die Ursachen von Cellulite sind vielfältig. skin689 hat auf Basis des hauseigenen Wirkstoffs CHacoll® eine Anti-Cellulite-Creme entwickelt, die das Bindegewebe stärkt und so innerhalb weniger Wochen das Hautbild nachweislich verbessert. Das unter der Haut befindliche (subkutane) Fasernetz der Haut wird gestärkt, die Fettzellen werden zurückgehalten, sodass die Haut wieder fester und straffer wird. In diversen Studien konnte zudem die Verbesserung über Zeit eindrücklich unter Beweis gestellt werden.

«Unsere Patientinnen berichten über die ersten Verbesserungen nach drei bis vier Wochen. Wir konnten feststellen, dass bei anhaltender Verwendung der Creme der Schweregrad der Cellulite signifikant abnimmt.»

Dr. T. Pavicic, Fachärztin für Ästhetische Dermatologie, München

STRAFFE UND DEFINIERTE OBERARME

Schön definierte, straffe Oberarme sind nicht nur ein Eyecatcher, sondern führen bei vielen Menschen auch zu einem deutlich positiveren Körpergefühl. Mit der Firm Skin Upper Arms Creme wird die Haut

an den Oberarmen gezielt gestrafft und konturiert. Durch die Kombination von gleich vier innovativen Wirkstoffen werden die Ursachen für maximale Wirksamkeit mehrfach angegangen – mit gezielter Stärkung von Bindegewebe und Kollagenfasern sowie Kompression und Abbau von Fettzellen. Unter anderem enthalten ist der Wirkstoff DermCom®, der weltweit erste kosmetische Wirkstoff mit In-vivo-Nachweis für Kollagen- und Elastin-Neubildung.

Komplettiert wird die Hautstraffungslinie für den Körper durch die Decolleté and Neck Creme und der Hand und Finger Rejuvenation Creme, die ganz gezielt für die jeweilige Indikation entwickelt wurden. Der Fokus liegt auf einer deutlich glatteren und sanfteren Haut. Das Kollagenfasernetz wird gestärkt, Fältchen werden verringert. Die innovativen Wirkstoffkombinationen wirken der Hautalterung effektiv entgegen.

«Es wird nicht versucht, mit entwässernden Inhaltsstoffen wie zum Beispiel Koffein einen gewissen Soforteffekt zu erhaschen, sondern dem Problem wird nachhaltig auf den Leib gerückt.»

Prof. Dr. R. Oellinger, Facharzt für Ästhetische Chirurgie, Aesthea Klinik Rheinfelden



www.skin689.com
Rabatt-Code
benefit

Der Gutschein ist nur einmalig pro Kunde einlösbar für Einkäufe bei www.skin689.ch. Er gilt nicht für bereits getätigte Bestellungen. Barauszahlung ist nicht möglich. Mindestbestellwert CHF 40. Bitte Gutscheincode (benefit) in exakter Schreibweise bei der Bestellung angeben. Einlösbar bis 25.03.2024.

skin689
SWITZERLAND

www.skin689.ch

ANZEIGE

SWISS ALP HEALTH
complete formulations

Aussergewöhnlich
komplett für die
Frau und den Mann.

ExtraCellWoman

Haut, Haare & Wohlbefinden

& ExtraCellMan

Vitalität, Energie, Haut & Haare

ExtraCell Woman trägt zur Erhaltung von verschiedenen Funktionen des Körpers bei:

- Haut, Schleimhaut, Hautpigmentierung und Bindegewebe
- Haare und Nägel
- Muskulatur
- Energiestoffwechsel
- Müdigkeit und Ermüdung
- Nervensystem
- kognitive Funktion
- geistige Leistung
- Immunsystem
- Sehkraft
- Cholesterinspiegel
- Fettstoffwechsel
- Leberfunktion
- Blutzuckerspiegel



Zusätzliche Informationen:

Ohne Zuckerzusatz, natürlicher Farbstoff, laktosefrei, mit Stevia.
Drink, Beeren-Aroma, 25 Beutel pro Packung.
Pharmacode: 621 37 31

ExtraCell Man trägt zur Erhaltung von verschiedenen Funktionen des Körpers bei:

- Testosteronspiegel, Fruchtbarkeit, Spermabildung und Reproduktion
- Haut, Schleimhaut, Hautpigmentierung und Bindegewebe
- Haare und Nägel
- Muskulatur
- Energiestoffwechsel
- Müdigkeit und Ermüdung
- Nervensystem
- kognitive Funktion
- geistige Leistung
- Immunsystem
- Sehkraft
- Cholesterinspiegel
- Fettstoffwechsel
- Leberfunktion

Zusätzliche Informationen:
Ohne Zuckerzusatz, natürlicher Farbstoff, laktosefrei, mit Stevia.
Drink, Orangen Aroma, 20 Beutel pro Packung.
Pharmacode: 781 18 05



Diese Nahrungsergänzungsmittel sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.



Geschenk!
1 ExtraCell Brain & Eyes

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein ExtraCell Brain & Eyes beim gleichzeitigen Kauf von 2 Swiss Alp Health Produkten in Ihrer Apotheke oder Drogerie.
Senden Sie uns Ihre vollständigen Kontaktdaten mit der Originalquittung per Post an Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne oder per E-mail: info(at)swiss-alp-health.ch
Gültig bis 31.03.2024

ExtraCell Brain & Eyes

trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Kapseln mit DHA Omega-3, Phosphatidylserin (PS), Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Q10, Zink, Vitamine C, E und Gruppe B.

Nur beim Kauf in einer stationären Apotheke oder Drogerie gültig. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder Promotionen. **Nicht gültig in Onlineshops.**

 Made in Switzerland
www.swiss-alp-health.ch

Swiss Alp Health, Tel: +41 21 711 33 11, info(at)swiss-alp-health.ch

ALLERGIEN

Wenn der Körper überempfindlich reagiert

Ob Heuschupfen oder Nahrungsmittelallergie – Menschen mit Allergien haben es nicht leicht. Welche Rolle dabei der Verzehr von Rohmilch in jungen Jahren spielt, zeigt eine österreichische Studie.

TEXT: TOBIAS LEMSER / LENA WINTHNER

Jedes Jahr aufs Neue, wenn die Erkältungswelle überstanden ist und wir uns endlich frisch und gesund fühlen möchten, beginnt für viele Menschen erst die schlimmste Zeit. Kaum erwacht die Natur aus dem Winterschlaf und fängt an zu blühen, brennen und jucken nicht nur die Augen, auch läuft häufig die Nase und Niesattacken machen sich breit. Heuschnupfenzeit.

EINGESCHRÄNKTE LEBENSQUALITÄT

In der Regel beginnen die Beschwerden ab dem Schulalter – jedes fünfte Kind reagiert dann bereits auf herumfliegende Pollen. Bleibt eine Pollenallergie über längere Zeit unbehandelt, kann sie sich zum allergischen Asthma entwickeln. Um einen sogenannten Etagenwechsel, von dem über zwölf Prozent der Kinder und Jugendlichen betroffen sind, zu verhindern, raten Allergologen zu einer Desensibilisierung oder zu einer spezifischen Immuntherapie.

Vielen Erwachsenen, aber auch Kindern machen Allergien jedoch nicht nur zu bestimmten Jahreszeiten zu schaffen. Beispiel Nahrungsmittelallergie: Etwa eines von 15 Kindern in der Schweiz leidet darunter und muss auf bestimmte Lebensmittel, wie Kuhmilch, Hühnerei, Fisch oder Erdnüsse verzichten, was den Alltag gerade in der Schule besonders schwierig machen kann. Nicht selten sind durch

Allergien Wohlbefinden und Leistungsvermögen in der Schule teils erheblich eingeschränkt.

SIND GENE AUSSCHLAGGEBEND?

Warum das eine Kind eine Allergie entwickelt, und warum ein anderes nicht, kann genetisch bedingt sein: Denn haben beide Elternteile Allergien, liegt das Allergierisiko ihrer Kinder bei über 30 Prozent; ist nur die Mutter oder der Vater betroffen, liegt es immerhin noch bei 20 Prozent. Jedoch gilt: Nicht jede genetische Vorbelastung führt zwangsläufig zur Ausbildung einer Allergie. Umgekehrt entwickeln etwa 15 Prozent aller Kinder, die nicht genetisch vorbelastet sind, trotzdem Allergien.

FAKTOR LEBENSSTIL

Der Grund: Auch der moderne Lebensstil spielt eine Rolle, also etwa die Ernährung oder der Umgang mit der Hygiene. Ein erhöhtes Risiko trifft auch auf Kinder zu, deren Immunsystem in den ersten Lebensmonaten mit Absicht zu sehr geschont wird. Dabei halten Fachleute das Konzept, Allergene möglichst zu vermeiden, für überholt. Der Beweis: Kinder, die zwischen Tieren, Bäumen, Gräsern, Insekten und Parasiten aufwachsen, leiden seltener unter Allergien. Das haben zahlreiche Untersuchungen mit Blick auf das Leben auf dem Bauernhof bestätigen können. Dabei spielt auch das Trinken von unverarbeiteter, natürlicher Kuhmilch in den ersten Lebensjahren eine wesentliche Rolle.



BEDEUTUNG VON BETA-LAKTOGLOBULIN

In einer Studie, die im «Journal of Allergy and Clinical Immunology (JACI)» veröffentlicht worden ist, konnte gezeigt werden, dass das von Kühen abgesonderte Protein Beta-Laktoglobulin, welches auch in der Milch vorkommt, ein Schlüsselmolekül für den Bauernhofschutz gegen Allergien und Asthma darstellt. Das Forscherteam unter der Leitung von Franziska Roth-Walter und Erika Jensen-Jarolim vom Institut für Pathophysiologie und Allergieforschung der MedUni Wien und vom interuniversitären Messerli Forschungsinstitut brachte in Labor- und Tiermodellstudien zutage, dass das Beta-Laktoglobulin, wenn es seine natürlichen Liganden, wie Pflanzenpigmente aus grünem Gras, mit sich trägt, Allergien verhindert.

MANGEL AN LIGANDEN

«Die antiallergischen Eigenschaften von natürlichem Beta-Laktoglobulin lassen sich damit er-

klären, dass dieses Protein seine Liganden gezielt zu den Immunabwehrzellen bringt und dadurch eine Entzündung verhindert wird. Die natürlichen Liganden verhindern ausserdem, dass IgE-Antikörper an Beta-Laktoglobulin-Protein andocken können, wodurch diese von Milch-allergischen Kindern besser vertragen werden sollte», erklärt Roth-Walter in einer Mitteilung der MedUni Wien. Umstände, die zu einem Verlust oder einen Mangel dieser Liganden führen können, etwa durch die industrielle Milchverarbeitung oder mangelhafter Tierfutterqualität, können das gut verträgliche Milchprotein Beta-Laktoglobulin allerdings in ein Allergen verwandeln. «Unsere Studie lässt hoffen, dass der Bauernhof-Allergieschutz-Effekt praktikabler gemacht und genutzt werden kann, um die Allergieepidemie zu verhindern», betont Erika Jensen-Jarolim.

ANZEIGE

Heuschnupfen?

ProSens® Nasenspray protect & relief

Befreit ohne Gewöhnungseffekt!




Bon CHF 5.–

Beim Kauf von **ProSens®** Nasenspray *protect & relief* 20 ml erhalten Sie **CHF 5.–** Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Gültig bis **31.03.2024**, 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.).

 Gebro Pharma SZ-PROPR5-02-24

mit Sorbitol

- Abschwellend
- Befeuchtend
- Für langfristige Anwendung geeignet
- Auch für Schwangere, Stillende und Kinder ab 1 Jahr



Mehr vom Leben

www.prosens.ch

Follow us on:


 prosens.gebro

IMMUNSYSTEM

Die besten Tipps für ein starkes Abwehrsystem

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – eine Erkältung ist zwar harmlos, aber dennoch lästig. Am besten man gibt ihr erst gar keine Chance – und zwar durch Stärkung der Abwehrkräfte.

TEXT: MARK KRÜGER

Noch ist sie nicht vorbei, die Zeit, in der Erkältungsviren ihr Unwesen treiben. Vor allem durch ausgetrocknete Schleimhäute in der Nase, im Rachen und im Mund haben sie leichtes Spiel, in den menschlichen Organismus einzudringen und den dazugehörigen Menschen für durchschnittlich sieben bis neun Tage mit Symptomen wie Schnupfen und Halsschmerzen zu ärgern. Wichtig ist, sich in Ruhe komplett auszukurieren, damit man sich durch das beanspruchte Immunsystem

nicht direkt den nächsten Infekt einfängt. Apropos Immunsystem: Seine Aufgabe ist es Erreger abzuwehren und fehlerhaft gewordene Zellen zu zerstören. Es gibt etwa 200 verschiedene Viren, die Infektionen auslösen können. Sie lauern vor allem dort, wo sich viele potenziell kranke Menschen aufhalten. Dort werden die Übeltäter über Schmierinfektion übertragen – bei Körperkontakt, am Einkaufswagen, am Haltegriff in der Tram, der Türklinke im Büro – oder gelangen beim Niesen oder Husten über die Luft in die Atemwege.

Unser körpereigenes Abwehr- und Überwachungssystem setzt sich aus einem hochkomplexen Netzwerk aus Organen und Geweben zusammen. Dazu gehören beispielsweise das Lymphsystem, das Knochenmark, der Darm, die Schleimhäute sowie Immunzellen und -botenstoffe. Studien zeigen, dass Menschen mit einem nicht optimal arbeitenden Immunsystem, drei oder mehr Infekte pro Jahr haben und zudem länger brauchen, um wieder – zum Beispiel nach einem grippalen Infekt – zu genesen. Umso wichtiger, seinem Immunsystem mehr Aufmerksamkeit zu schenken und es zu stärken – und das ist kein Hexenwerk. Allein von einer richtigen Ernährung profitiert es enorm.

BALLASTSTOFFE: IMMUNOLOGIE-STUDIE

Das Gute: Wir können unser Immunsystem gezielt stärken. So verhindert ausreichend Flüssigkeit trinken das Austrocknen und stabilisiert so den Schutzschild des Körpers. Auch wichtig: eine gesunde, vitamin- und nährstoffreiche Ernährung. Medizinische Fachleute vermuten, dass ein direkter Zusammenhang zwischen einem gesunden Darm und einem gesunden Immunsystem besteht, da sich die meisten der Antikörper produzierenden Zellen im Darm befinden.

Was viele nicht wissen: Auch eine ausreichende Zufuhr an Ballaststoffen ist wichtig. Eine Studie eines Hamburger Forscherteams des Universitätsklinikums Eppendorf (UKE), die im August 2023 im Fachmagazin «Nature Immunology» erschienen ist, hat in Experimenten mit Mäusen den Einfluss von Ballaststoffen auf bestimmte Abwehrzellen, die T-Zellen, untersucht. Die Tiere erhielten über drei Monate eine sehr ausgewogene Ernährung mit

vielen Ballaststoffen. Dann folgte drei Tage lang eine Ernährung, die sehr fettreich und ballaststoffarm war. Danach infizierten die Forschenden die Mäuse mit Bakterien. Das Resultat: Die Mäuse erkrankten nach der ballaststoffarmen Ernährung stärker, da dadurch die T-Zellen-Konzentration sank. Scheinbar fehlte den Darmbakterien die Nahrung, bei deren Verstoffwechslung kurzkettige Fettsäuren entstehen. Diese wiederum fördern die T-Zellen-Produktion.

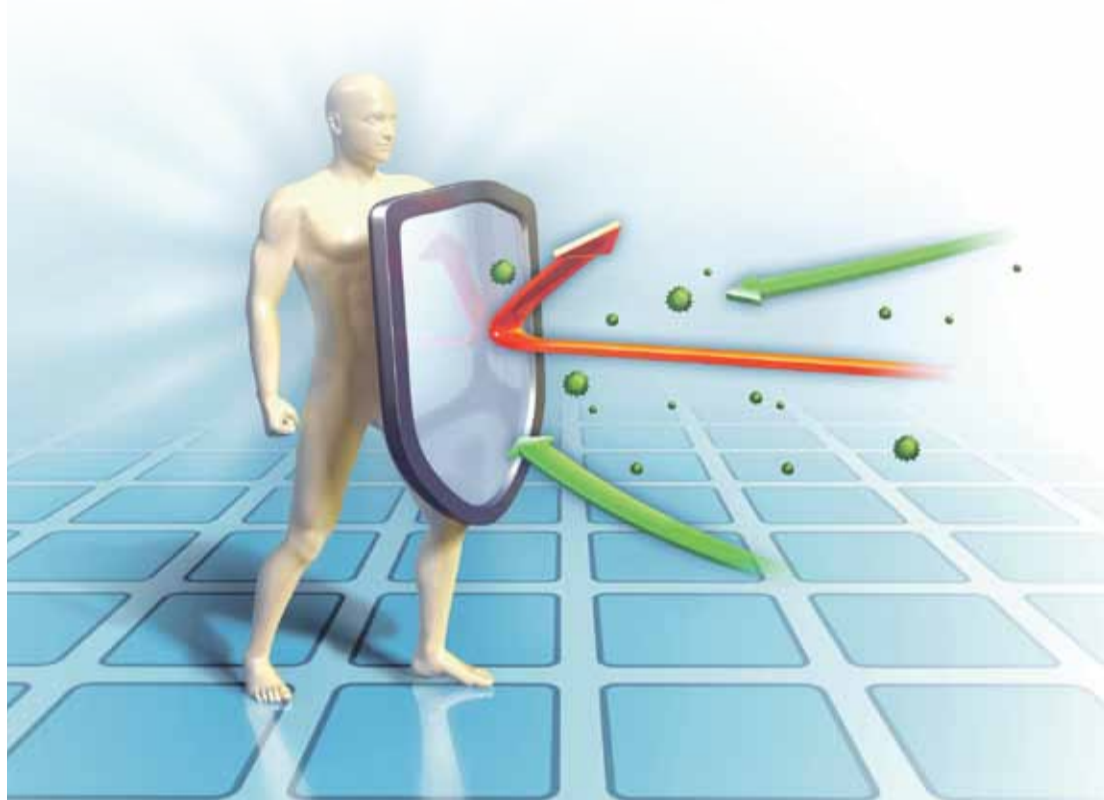
IMMUNKILLER STRESS

Bewegung an der frischen Luft und regelmäßiger Sport stärken ebenfalls die Abwehrkräfte. Moderate Ausdaueraktivitäten wie Joggen, Radfahren, Schwimmen oder zügiges Gehen sind dabei besonders empfehlenswert, da sie das System nicht überlasten. Regelmäßige Bewegung verbessert die Durchblutung, was dazu beiträgt, dass Immunzellen effizienter durch den Körper zirkulieren können. Das Training erhöht unter anderem die Zahl der Leukozyten im Körper. Zu den weissen Blutkörperchen gehören beispielsweise Makrophagen,

EINE BALLASTSTOFFREICHE ERNÄHRUNG IST EIN NACHWEISLICH WIRKSAMER IMMUNBOOSTER

natürliche Killerzellen und Granulozyten, die Bakterien und Viren und von ihnen befallene Zellen direkt angreifen. Weiterer Pluspunkt: Das Stress-Level reduziert sich. Eine gemeinsame

Studie der Universität Basel und verschiedener Hochschulen in Schweden hat ergeben, dass moderate körperliche Betätigung bei Menschen, die unter Stress stehen, sowohl das subjektiv wahrgenommene Stresslevel als auch die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflusst. Dazu fördert körperliche Ertüchtigung einen gesunden Schlaf – beides wichtige Faktoren für eine starke Immunabwehr.



ANZEIGE

Halsschmerzen?

Gut reagiert mit **Mebucaïne N!**

2-fach-Wirkung ✓ Schmerzlindernd ✓ Antiseptisch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

spirig HealthCare
STADA GROUP

SCHLAFSTÖRUNGEN

Den «Albtraum» rechtzeitig beenden

Von wegen «Gute Nacht»: Etwa jeder dritte Schweizer findet nachts nicht zur Ruhe. Was sind typische Schlafräuber? Welche Folgen kann dauerhaft schlechter Schlaf haben? Und was hilft dagegen?

TEXT: MARK KRÜGER

Die Augen wollen einfach nicht zufallen, die Gedanken fahren Karussell, Unruhe kommt auf: Menschen, die unter Insomnie leiden, kennen das nur allzu gut. Unter dem Fachbegriff sind langanhaltende oder in Abständen wiederkehrende Schlafstörungen zusammengefasst, die sich durch Ein- und Durchschlafstörungen oder zu frühes Aufwachen äussern. Unter chronischer Insomnie leiden etwa zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung.

FOLGEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Übrigens: Die WHO hat in der neuen, seit 2022 gültigen ICD-11-Klassifikation die Insomnie als eigenständige Erkrankung einem neuen Kapitel zugeordnet. Grund sind die weitreichenden körperlichen oder psychischen Folgen für die Betroffenen. Dadurch erhöhen sich beispielsweise die Infektanfälligkeit sowie das Risiko für Depressionen und Angststörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es gibt Hinweise darauf, dass Schlafmangel auf Dauer zu einer Gewichtszunahme führt und Diabetes fördert. Auch die sozialen Folgen für den Alltag und deren negativen Auswirkungen auf die Lebensqualität sind nicht zu unterschätzen.

URSACHE AUF DEN GRUND GEHEN

Es gibt zahlreiche mögliche Auslöser für Insomnie. Neben einer unzureichenden Schlafhygiene können zum Beispiel körperliche und seelische Erkrankungen oder auch die Einnahmen von Medikamenten die Nachtruhe ins Wanken bringen. Wichtig: Wer unter Störungen beim Ein- und Durchschlafen leidet, sollte als erste Anlaufstelle seine Hausarztpraxis aufsuchen. Im Gespräch über Schlafverhalten, Schlafsituation und schlafstörende

Verhaltensweisen erfolgt eine erste Beurteilung. Eine körperliche Untersuchung kann ebenfalls hinzukommen, wenn der Verdacht besteht, dass die Insomnie körperliche Ursachen hat. Eine Diagnose, die gegebenenfalls im Schlaflabor gestellt wird, ist elementar und Voraussetzung für eine effektive, auf der jeweiligen Ursache beruhenden Behandlung.

WER DAUERHAFT SCHLECHT SCHLÄFT, RISIKIERT SEINE GESUNDHEIT



UNTERNEHMENSBEITRAG

Endlich wieder gut schlafen

Dank der Unterstützung des Zentrums für Pneumologie und Schlafmedizin des Spitals Affoltern hat Oliver wieder zu einem gesunden Schlaf gefunden.



Das Aussetzen seiner Atmung störte nicht nur Olivers Schlaf, sondern wurde auch zur gesundheitlichen Gefahr für ihn.

Der 53-jährige Oliver blickt auf seinen Leidensweg zurück. «Bei meiner Arbeit fiel mir vermehrt mehr auf, dass ich beim Studieren von Rapporten und Berichten in einen Sekundenschlaf verfiel. Die Müdigkeit wurde ich auch dann nicht los, wenn ich eigentlich genug geschlafen hatte. Irgendwann war ich schliesslich total erschöpft und ich fühlte mich wie gerädert.»

Im Zentrum für Pneumologie und Schlafmedizin des Spitals Affoltern wurde bei Oliver eine obstruktive Schlafapnoe diagnostiziert. Seine Atmung setzte nachts immer wieder aus, was seinen Schlaf erheblich störte und für ihn zur gesundheitlichen Gefahr wurde. «Dank der individuell auf mich abgestimmten Behandlung kann ich wieder durchschlafen. Ich fühle mich gesund und bin den Zustand der Dauermüdigkeit losgeworden.»

Chronische Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben. Die Folgen sind aber oft identisch: Man fühlt sich schlapp und ausgelaugt, kämpft mit Müdigkeit und Stimmungsschwankungen und fühlt sich nicht mehr genug leistungsfähig. Hinzu kommt zum Beispiel ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie eine erhöhte Unfallgefahr.

Zentrum für Pneumologie und Schlafmedizin

- Abklärungen und Therapien zu allen Arten von Schlafstörungen
- Neueste Generation der schlafmedizinischen Diagnostikgeräte, klein und handlich
- Medizinische Beratung durch unseren Chefarzt und langjährigen Schlafexperten Dr. med. Marcus Hesse

Unsere Leistungen bieten wir auch bequem über die Telemedizin an, mit Beratung per Telefon, E-Mail oder Videocall.

KONTAKT

Zentrum für Pneumologie und Schlafmedizin

T: +41 (0)44 714 26 33

E: pneumologie-schlafmedizin@spitalaffoltern.ch

www.spitalaffoltern/schlafmedizin



Spital Affoltern

ANZEIGE



MERIAN ISELIN
Klinik für Orthopädie
und Chirurgie

ZWEI CHIRURGEN



Kompetenzzentrum
für Hernienchirurgie

Zentrum für
Hernienchirurgie
& Proktologie

Leistenbruch?
Nabelbruch?
Rektusdiastase?
Wir helfen!

ZWEI CHIRURGEN
Ihre Experten für
Bauchwandbrüche &
Enddarmkrankungen

Besuchen Sie uns

in **Zürich**

Tel. 044 2011221

in **Basel**

Tel. 061 7119000

in **Liestal**

Tel. 061 9221818

im **Internet**

zweichirurgen.ch



IMPRESSUM

Projektleitung: Pia Mlodzik, pim@xm-solutions.com,

Redaktion: Mark Krüger, Tobias Lemser, Lena Winther

V.i.s.d.P.: Nadine Effert

Chief Operating Officer:
Erik Ulrich, eu@xm-solutions.com

Fotos: depositphotos.com; Priscilla Du Preez, J Lee auf
Unsplash und die teilnehmenden Unternehmen

Druck: DZZ Druckzentrum Zürich AG

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
E: info@xm-solutions.com
T: +41 (0)44 514 22 42
Xmedia Solutions AG
Seeburgstrasse 39 · CH – 6006 Luzern

Xmedia Solutions hat sich auf crossmediale Publi-
kationen spezialisiert, welche in Tageszeitungen und auf
Online-Portalen veröffentlicht werden.

Inhalte von Unternehmensbeiträgen, Interviews,
Verbandsbeiträgen, Fachbeiträgen und Gastbeiträgen ge-
ben die Meinung der beteiligten Unternehmen wieder.
Die Redaktion ist für die Richtigkeit der Beiträge nicht ver-
antwortlich. Die rechtliche Haftung liegt bei den jeweiligen
Unternehmen.

Xmediasolutions

Mehr Informationen unter: www.xmedia-solutions.com



INTERVIEW

«Klinische Schlafberatung führt zu gesundem Schlaf»

Trotz vieler Medienberichte zum Thema Schlaf und einer Fülle an Gesundheits-Apps, bleibt der Weg zum guten Schlaf hindernisreich. Was es zu beachten gilt, erläutert der Somnologe Dr. Daniel Brunner.



Verzeichnen Sie in Ihrer Praxis für Schlaf und Schlafcoaching ein vermehrtes Bedürfnis nach Beratung?

Bei der betrieblichen Gesundheitsförderung ist das Thema Schlaf und die Nachfrage nach Vorträgen und Informationen über gesunden Schlaf klar im Aufschwung. Noch mehr boomt der Markt für Geräte zur Schlafmessung und für Schlaf-Apps. Die nächtliche Messung von Körperfunktionen, die Informationen zum Schlaf liefern können, sind für schlafgesunde Personen interessant und erhöhen das Bewusstsein für die Bedeutung des Schlafs. Abnorme Resultate in der Nacht können zudem erste Hinweise auf Atem- oder Bewegungsstörungen im Schlaf geben.

Kann damit eine organische Schlafstörung erkannt werden?

Nur in bestimmten Fällen. Bei vielen Leuten ist die Motivation zur Messung des eigenen Schlafs in einer Unzufriedenheit mit der Schlafqualität oder dem Tagesbefinden begründet. Bei dieser Personengruppe führen wiederholte Schlafmessungen zu ständigen Selbstanalysen der nächtlichen Daten und des Tagesbefindens. Weil für die Interpretation dieser Resultate viel Fachwissen erforderlich ist, führen Selbstmessungen meist zu Verunsicherung und Sorgen um den Schlaf. So können sich die Messungen und Schlaf Sorgen hochschaukeln.

Das tönt ungesund!

Richtig, dieser Vorgang entspricht genau jenen Mechanismen, die den nicht-organischen, das heisst den verhaltensbedingten und kognitiven Teil einer Schlafstörung verstärken. Als Folge der ängstlichen Ursachensuche und einer Vielfalt an Therapien steigt die Fokussierung auf den Schlaf, was übertriebene Sorgen, kontraproduktive Verhaltensweisen und chronischen Schlafstress fördert. Ein grosser Markt an Schlafprodukten, unspezifische Heilmethoden und allenfalls die Verschreibung von Schlaf- und Hilfsmitteln sind Teile dieser Entwicklung.

Gibt es einen Ausweg?

Für die nicht-organische Komponente jeder Schlafstörung gilt die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) als Behandlung der ersten Wahl. Diese speziell für Schlaflosigkeit entwickelte Therapie wirkt gleich gut wie die heutigen Schlafmittel,

ist in der Ärzteschaft aber kaum bekannt und wird entsprechend selten verordnet. Eine klinische Schlafberatung bei einer für alle Schlafstörungen ausgebildeten Fachperson lohnt sich, um unnötigen Diagnose- und Therapieaufwand zu vermeiden und um aus dem sich selbst antreibenden Karussell auszusteigen.



IM INTERVIEW

Dr. phil. Daniel Brunner

Zertifiziert in Schlafmedizin ABSM, DGSM
Somnologie & Schlafcoaching GmbH
Trichtenhauserstrasse 2 · 8125 Zollikerberg
E: info@somnologie.ch
www.somnologie.ch

Somnologie & Schlafcoaching
Praxis für Schlaf und Schlaf-Wach-Probleme
Zur Förderung von Regeneration, Leistung & Gesundheit

ANZEIGE

OLYMPUS

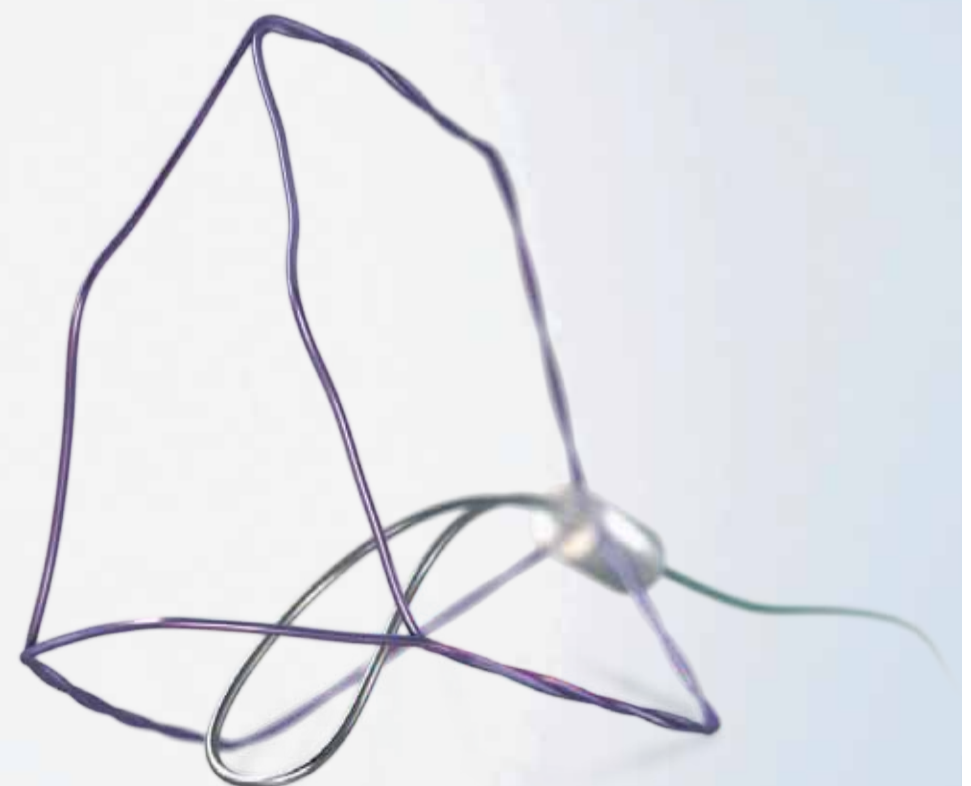
iTind

iTind – die innovative BPH-Therapie

- Ambulant durchführbar
- Erhält die Sexual- und Ejakulationsfunktion¹
- Behandlung ohne BPH-Medikamente oder klassische Operation
- Standardmäßig keine Katheterisierung
- Schnelle und effektive Symptomlinderung¹



Weitere Informationen finden Sie
auch unter www.itind.de



¹ Bertolo R, Fiori C, Amparore D, et al. Second-generation of temporary implantable nitinol device for the relief of lower urinary tract symptoms due to benign prostatic hyperplasia: results of a prospective, multicentre study at 1 year of follow-up. BJU Int. 2018 Nov. 1.

UNTERNEHMENSBEITRAG

Das Gehör ist trainierbar: Besseres Hören und Verstehen ist möglich

10-JÄHRIGES JUBILÄUM – 100 % SWISS MADE

Jetzt gibt es auch eine Therapie für das Gehör. Mit der KOJ®Gehörtherapie wird das Hören und Verstehen in nur 4 Wochen bequem zu Hause trainiert. Zum Jubiläum dürfen 200 Tester die neueste Entwicklung der Gehörtherapie gratis ausprobieren.

Ich sitze in einem vollen Restaurant. Eine Frau und ein Mann sprechen gleichzeitig mit mir, die Frau von links, der Mann von hinten. Im Hintergrund höre ich, wie ein Glas zerbricht. Das könnte ein typischer Abend bei meinem Lieblingsitaliener sein, in dem ich einmal im Monat mit Freunden zu Abend esse. Aber in Wirklichkeit sitze ich zu Hause auf dem Sofa und trainiere mein Gehör. Der kleine Tablet-Computer in meiner Hand hat mich heute am zehnten Tag meines Gehörtrainings ins Restaurant geführt, weil er genau weiss, dass ich in solchen Situationen immer Mühe habe, die Gesprächspartner zu verstehen.

GENIALE TECHNOLOGIE

Um meine Schultern liegt ein federleichter 3D-Lautsprecher, der die Klangkulisse des Restaurants verblüffend echt wiedergibt. Was sich nach Science-Fiction anhört, ist die neue KOJ®Gehörtherapie. Ohrenärzte, Akustiker, Audiotherapeuten und Neurowissenschaftler haben die wohl innovativste Behandlung für Menschen wie mich entwickelt: Menschen, die Probleme mit dem Hören oder Verstehen haben. Schon seit einigen Jahren habe ich bemerkt, dass ich in Gesellschaft nicht alles verstehe und bei Spielfilmen im Fernsehen sind mir die Nebengeräusche zu laut. Wie viele andere habe ich zuerst gezögert und dann ein Hörgerät ausprobiert. Statt besser wurde es fast schlimmer. Denn die störenden Nebengeräusche wurden auch lauter und so konnte ich nicht besser verstehen. Nun habe ich die Ursache gefunden: Ich höre mit den Ohren, aber verstehe mit meinem Gehirn. Lauter hören bringt nichts, wenn ich Geräusche und Sprache nicht voneinander unterscheiden kann. Bei der Gehörtherapie wird beides kombiniert. Schon nach der ersten Woche habe ich Fortschritte bemerkt. Die Übungsaufgaben meines Trainings wurden anspruchsvoller.

Noch vor einer Woche hätte ich die Frau im Restaurant nicht einmal bemerkt, aber nun kann ich aufgrund meines Trainings die Stimmen glasklar verstehen und die störenden Hintergrundgeräusche



So sieht die Therapie für Ihr Gehör aus: Bequem zu Hause üben Sie das richtige Hören und Verstehen.

sche ausblenden – endlich verstehe ich wieder, für mich ein sensationeller Erfolg! «Seit zehn Jahren entwickeln wir Therapien für das Gehör und heute schaffen wir es mit nur 30 Minuten täglichem Training das Gehör in vier Wochen deutlich zu verbessern», erklärt Andreas Koj. Er ist Akustiker und Audiotherapeut und hat die Gehörtherapie erfunden. «Wir geben jeden Tag unser Bestes, damit Menschen das Hören und Verstehen wieder genießen können. Die Therapie eignet sich für alle, die ihr Hörvermögen verbessern möchten.»

BEQUEM ZU HAUSE TRAINIEREN

Bei der Entwicklung der Gehörtherapie wurde viel Wert auf einfache Handhabung und Komfort

gelegt. Trainiert wird bequem zu Hause, die Gehörtherapie erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen und passt sich an. Anfangs trainierte ich in ruhigen Situationen mein Hörverstehen, nun aber führt mich das Programm mit Vorliebe in volle Restaurants oder an belebte Plätze in der Innenstadt, wo ich dank meiner kleinen Trainingshörsysteme jedes Wort verstehe. Ich bin jedes Mal erstaunt, wie viel ich in 30 Minuten erlebe und wie spielerisch ich mein Gehör trainieren kann – und das Training zahlt sich aus, denn ich werde in meinem Alltag spürbar fitter. Meine Konzentration und Aufmerksamkeit haben sich um 28 Prozent verbessert. Es ist beeindruckend, wie viel man über das eigene Gehör erfährt. Jede Woche bekomme

ich bei einem persönlichen Termin im Institut in Zürich die Auswertungen meiner Fortschritte. Eine regelrechte Gehör-Wissenschaft in der mir meine Entwicklung aufgezeigt wird und ich gute Tipps bekomme und das Trainingshörsystem weiter optimiert wird. In zwei Wochen endet meine Reise zum besseren Gehör. Ich habe viel über mich und mein Gehör gelernt.

MEIN FAZIT

Das Gehör kann man gar nicht früh genug trainieren. Ich merke erst jetzt, wie viel Glück und Freude mir entgangen sind, und ich bin froh, diesen Schritt getan zu haben. Probieren auch Sie es aus, nehmen Sie als Testperson am Schnupperkurs teil.

GUTSCHEIN CHF 249,-

Testen Sie die KOJ®Gehörtherapie im Wert von 249 Franken unverbindlich und kostenfrei.

Limitiert auf 200 Teilnehmer
Anmeldung bis 30.03.2024
Reservieren Sie sich Ihren Gutschein
ZENTRALE: 0840 565 565 oder
MAIL: anmeldung@koj.training

... oder ausfüllen und einsenden:

Name:

Anschrift:

Telefon:

Gutscheincode: *Gehörtherapie-GG24* Gültig bis: *30.03.2024*

KOJ Institut für
Gehörtherapie

8006 - **Zürich**, Walchestr. 17
8400 - **Winterthur**, Bahnhofplatz 8
6003 - **Luzern**, Hirschengraben 11
6300 - **Zug**, Metallstr. 2
9000 - **St. Gallen**, Kornhausstr. 28
weitere Infos unter www.koj.training

Nur ein Gutschein je Person einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Keine Barauszahlung. Nur in teilnehmenden Instituten. Therapie kann individuell verlängert werden.

So funktioniert die KOJ®Gehörtherapie:

Training bequem zu Hause

Bequem vom Sofa aus trainieren Sie für Ihre persönlichen Hörziele, sei es das Verstehen im lauten Restaurant oder am turbulenten Bahnhof.

Modernste Technik - einfache Handhabung

Das audiovisuelle Training mit künstlicher Intelligenz und 3D Akustik ist ein patentiertes Erfolgsrezept für Ihr Gehör. Und die Handhabung ist auch noch kinderleicht und macht Spass!

Nur 4 Wochen zum Erfolg

Ihr Gehörtherapeut hilft Ihnen auf dem Weg zum Erfolg mit Auswertungen und den passenden Hörsystemen für Ihre Ohren.

Wichtig ist, das Gehör frühzeitig zu trainieren.

Als erfahrener Ohrenarzt weiss Dr.med. Marc Unkelbach um die Wichtigkeit eines fitten Gehörs. Ein schwaches Gehör wirkt sich auf die geistige Fitness und die psychische Gesundheit aus.

