

# HEALTH & WEALTH

## RÜCKENSCHMERZEN

Was tun gegen den unliebsamen Begleiter?

04

## PSYCHE

Die wichtigsten Mental-Health-Tipps

06

## SELTENE KRANKHEITEN

Mehr Aufmerksamkeit für Betroffene

08



# Fokusthema Gesundheit

FÜR MEHR KÖRPERLICHE UND MENTALE STÄRKE

ANZEIGE

## Wir sind Ihre Herzrhythmus Spezialisten.

Bei uns stehen Sie und Ihr Herz an erster Stelle.

[swiss-ablation.com](https://swiss-ablation.com)



Melden Sie sich noch heute bei uns:



+41 44 999 18 88



[swiss-ablation@hin.ch](mailto:swiss-ablation@hin.ch)



**Swiss Ablation**

EDITORIAL

# In puncto Gesundheit weltweite Nummer 1

Ohne starkes Gesundheitssystem stünde die Schweizer Wirtschaft nicht da, wo sie ist. Denn damit ein Unternehmen läuft, braucht es gesunde Mitarbeitende. Doch genau hier gibt es Handlungsbedarf.

Wer derzeit durch die Büros vieler Unternehmen geht, kann zwei Phänomene feststellen: Entweder hustet, schnieft und niesst es überall oder man trifft erst gar keine oder nur vereinzelt Mitarbeitende an. Die hohe Krankheitswelle lässt grüssen. Vor allem in der Nordwestschweiz, darunter die Kantone Jura, Neuenburg und Basel-Stadt, gibt es besonders viele Grippe-Geplagte, genauso wie im Tessin. Glück für jene, welche die Gelegenheit genutzt haben, sich rechtzeitig gegen Influenza-Viren impfen zu lassen. Mehr Betroffene als gewöhnlich waren und sind noch immer so stark geschwächt, dass sie im Spital versorgt werden müssen. Anfang Februar war beispielsweise das Unispital Basel so voll wie seit vier Jahren nicht mehr – was dazu führte, dass es erheblich mehr Personal aufbieten musste.

## WELTWEIT AN DER SPITZE

Doch nicht nur was die medizinische Versorgung von Grippe-Infizierten betrifft, grundsätzlich können sich Patienten in der Schweiz sicher sein, medizinisch exzellent betreut zu werden – bestätigt auch diesmal wieder durch den aktuellsten World Index of Healthcare Innovation (WIHI). Wie die im Dezember 2024 veröffentlichte Untersuchung ergab, belegt das Schweizer Gesundheitssystem unter 32 Ländern den ersten Platz,

vor Irland und Deutschland. Damit behauptet die Schweiz ihre Spitzenposition wie in den Jahren 2020 bis 2022. Was auffällt: In allen bewerteten Dimensionen des WIHI kann das Alpenland überzeugen. Es liegt in den Bereichen Qualität, Auswahl sowie Wissenschaft und Technologie auf dem zweiten Platz. Zurückzuführen ist der Erfolg in der Qualität vor allem auf die wirksamen Strategien zur Krankheitsvorbeugung.

## HOCH ANGESEHENE WISSENSCHAFT

Und nicht nur das: Ein weiteres Steckenpferd ist der Bereich Wissenschaft und Technologie. Pro Kopf investiert die Schweiz doppelt so viel in medizinische Forschung und Entwicklung wie jede andere Nation. Klar, dass Schweizer Wissenschaftler angesichts ihrer Forschungsleistung besonders hoch geschätzt werden.

Auch was den medizinischen Fortschritt angeht, ist die Schweiz weltweit führend – wovon vor allem auch Menschen mit einer seltenen Krankheit profitieren können. Ihre Aussichten auf gezielte medizinische Hilfe sind hierzulande erheblich besser als in anderen Ländern. Denn gerade bei einer seltenen Krankheit

dauert es häufig viele Jahre bis sie diagnostiziert wird. Ob es dann überhaupt eine entsprechende Therapie gibt, steht auf einem ganz anderen Blatt. Hinzu kommt, dass Betroffene aufgrund ihrer Beeinträchtigung in bestimmten Fällen nicht mehr ihren Job ausüben können – mit der Gefahr, finanziell deutlich schlechter dazustehen.

## MEHRHEIT FÜHLT SICH EMOTIONAL VERBRAUCHT

Krankheitsbedingt länger auszufallen kann auch Dauerstress geschuldet sein – eine Ursache, die auf immer mehr Arbeitnehmende in der Schweiz zutrifft. Laut einer Publikation des Bundesamtes für Statistik aus dem vergangenen Jahr zum Thema Arbeit und Gesundheit, hat sich der Anteil der Personen, die sich eigenen

Angaben zufolge bei der Arbeit gestresst fühlen, innert zehn Jahren von 18 auf 23 Prozent erhöht. Mehr als die Hälfte der gestressten Personen fühlt sich bei der Arbeit zudem emotional erschöpft und hat folglich ein höheres Risiko, an Burnout zu erkranken.

Unterschiede gibt es jedoch hinsichtlich der Geschlechter. Erwähnten 25 Prozent der erwerbstätigen Frauen, an ihrem Arbeitsplatz meistens oder

immer Stress zu erleben, lag die Zahl bei den Männern bei 21 Prozent – eine Zunahme um acht respektive um drei Prozent.

## FLEXIBLES ARBEITEN MINDERT STRESS

Doch nicht nur emotionale Erschöpfung, auch Rückenschmerzen können eine Folge von Stress sein. Beides hängt eng zusammen. So lässt psychischer Stress die Muskulatur verspannen, was sich nach einer gewissen Zeit als Schmerz im Rücken bemerkbar machen kann – insbesondere dann, wenn die Verspannungen nicht durch Bewegung oder bewusste Entspannung gelöst werden.

Um psychosoziale Risiken frühzeitig zu erkennen, haben die Sozialpartner der Schweizer Bankbranche in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Nordwestschweiz eine umfassende Gesundheitsbefragung für Unternehmen entwickelt. Die Ergebnisse der vergangenen Befragung unter dem Namen «healthy@work» zeigten auf, dass flexibles Arbeiten, Homeoffice und regelmässige Gespräche zur Arbeitsbelastung massgeblich zur Verbesserung des Arbeitsklimas in der Schweizer Bankbranche beitragen. So wird der Stress reduziert und das Wohlbefinden der Belegschaft gestärkt. Denn eines ist klar: Nur gesunde Mitarbeitende können starke Mitarbeitende sein.

## Im medizinischen Fortschritt ist die Schweiz weltweit führend



FACHBEITRAG

# Katheterablation bei Vorhofflimmern: Mythen entlarvt

Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern sind für viele Menschen beunruhigend. Die Angst vor einer Katheterablation ist verständlich, aber nicht nötig.

Die Aussicht auf eine Behandlung durch eine Katheterablation wirft häufig zahlreiche Fragen auf. Obwohl dieser Eingriff in der modernen Medizin etabliert ist, und oft auch schon vor der Einnahme von Medikamenten empfohlen wird, kursieren weiterhin viele Missverständnisse, die unnötig Ängste schüren.

Vorhofflimmern zählt zu den häufigsten Herzrhythmusstörungen. Ab einem Alter von 50 Jahren steigt die Wahrscheinlichkeit an Vorhofflimmern zu erkranken. Was viele nicht wissen: Unbehandelt erhöht Vorhofflimmern das Risiko für Schlaganfälle erheblich und kann im weiteren Verlauf zu Herzinsuffizienz und früherer Demenz führen.

## KLEINER EINGRIFF MIT GROSSER WIRKUNG

Die Katheterablation ist ein schonender, minimalinvasiver Eingriff, der darauf abzielt, die elektrischen Störfelder im Herzen gezielt mit einer Verödung zu beseitigen. Dabei wird krankes Gewebe verödet. Der Zugang erfolgt meist über einen Katheter, der durch die Leiste ins Herz eingeführt wird. Besonders häufig sind dabei die Lungenvenen betroffen, die in den linken Vorhof münden. Es gibt verschiedene Arten die Ablation durchzuführen: mit Kälte (Cryo), Radiofrequenz (RF) oder Strom (PFA).

## MYTHOS 1: «ABLATION IST RISKANT UND INVASIV»

Falsch, es handelt sich um einen minimalinvasiven Eingriff, bei dem modernste Medizintechnik zum Ein-



satz kommt. Die Risiken sind gering, der Nutzen für die Patienten oft gross. Durch ein eingespieltes Team, optimierte Abläufe und aufgrund grosser Erfahrung können auch die Risiken minimiert werden, sodass wir unseren Patienten einen sehr sicheren Eingriff anbieten können.

## MYTHOS 2: «ERFOLGSRATE IST GERING UND BESCHWERDEN KEHREN OFT ZURÜCK»

Die Realität sieht anders aus: Vor allem im Frühstadium des Vorhofflimmerns sind die Erfolgsraten sehr hoch. Selbst wenn in seltenen Fällen ein zweiter Eingriff notwendig ist, berichten die meisten Betroffenen von einer deutlichen und dauerhaften Besserung ihrer Beschwerden. Die Vorstellung, dass die Symptome unweigerlich zurückkehren, ist falsch.

## MYTHOS 3: «DANACH MUSS MAN LEBENSLANG BLUTVERDÜNNER NEHMEN»

Ob eine Langzeitmedikation notwendig ist, hängt von den individuellen Risikofaktoren ab. In vielen Fällen kann die Medikation nach einer erfolgreichen Ablation reduziert oder sogar ganz abgesetzt werden. Diese Entscheidung sollte immer in enger Absprache mit dem behandelnden Arzt getroffen werden.

## MYTHOS 4: «ES IST EIN MEHRTÄGIGER SPITALAUFENTHALT NOTWENDIG»

Dank Fortschritten in der Medizintechnik und spezialisierten Zentren wie Swiss Ablation kann der Eingriff oft ambulant durchgeführt werden. In den meisten Fällen können die Patienten noch am selben Tag das Spital verlassen.

## INNOVATIVE HERZMEDIZIN

Swiss Ablation ist ein einzigartiges Kompetenzzentrum für Herzrhythmusstörungen. Es handelt sich um ein anerkanntes ambulantes Spital. Von der Abklärung, über die Behandlung bis hin zu komplexen Operationen, das Team von Swiss Ablation hat eine sehr grosse Erfahrung und arbeitet im Einklang mit den aktuellsten Richtlinien der grossen Fachgesellschaften.

Herzstück ist ein Hybrid-Operationssaal, der zu den modernsten der Welt gehört. Mit einem erfahrenen Team aus Kardiologen, Elektrophysiologen, Herzchirurgen, Kardiomanäthesisten und Pflegepersonal bietet Swiss Ablation massgeschneiderte Lösungen für individuelle Bedürfnisse. Dies ist dank der grossen

Erfahrung des Teams, das kumulativ über 20'000 Eingriffe durchgeführt hat, möglich. Für Schweizer Patientinnen und Patienten erfolgt die Abrechnung nach TARMED.

Für weitere Informationen oder eine persönliche Beratung steht Ihnen das Team von Swiss Ablation jederzeit gerne zur Verfügung.



### ZU DEN AUTOREN

**Prof. Dr. med. Sacha Salzberg**

Facharzt Herzchirurgie

**Dr. med. Thomas Zerm**

Facharzt Innere Medizin und Kardiologie

Die Gründer von Swiss Ablation stehen für herausragende medizinische Expertise und patientenorientierte Versorgung.

### Swiss Ablation Zentrum AG

Praxis im Puls 5

Giessereistrasse 18 · 8005 Zürich

T: +41 (0)44 999 18 88

E: [swiss-ablation@hin.ch](mailto:swiss-ablation@hin.ch)

[www.swiss-ablation.com](http://www.swiss-ablation.com)



Im herzchirurgischen Operationssaal wird unter Vollnarkose auf der Herzoberfläche minimalinvasiv operiert.



## RÜCKENSCHMERZEN

# Schmerz lass nach!

Rückenschmerzen gehören zu den weitverbreitetsten Volkskrankheiten und verursachen hohe Kosten. In den meisten Fällen ist Geduld gefragt – aber bitte nicht in einer Schonhaltung!

TEXT: MARK KRÜGER

Wer heutzutage nicht über Kreuzschmerzen klagt, gilt schon fast als Rarität: Von Rückenschmerzen, vor allem im Kreuz, in der Lendenwirbelsäule oder im Nacken, sind laut dem letzten Rückenreport der Schweizer Rheumaliga 88 Prozent der Schweizer Bevölkerung mindestens einmal pro Jahr betroffen. Rückenschmerzen zählen in der Schweiz mittlerweile zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden.

## MEIST HARMLOS

Meistens sind Rückenschmerzen harmlos, treten plötzlich aufgrund von harmlosen Verspannungen der Nacken- und Rückenmuskulatur auf und verschwinden innerhalb einiger Tage oder Wochen oft von selbst wieder. Ursache können sowohl körperliche als auch psychische Faktoren sein. Dazu zählen unter anderem zu wenig Bewegung, falsche Haltung, einseitige Tätigkeiten, Übergewicht und Stress.

Bleiben Rückenschmerzen bestehen, ist ärztliche Hilfe erforderlich – bei Alarmsignalen wie beispielsweise ein Taubheitsgefühl oder Lähmungserscheinungen in Armen oder Beinen sofort. Sechs Wochen, so rät die «Versorgungsleitlinie Kreuzschmerzen», sollte mit dem Röntgen gewartet werden. Dies gilt allerdings nur, wenn von unspezifischen Rückenschmerzen ausgegangen werden kann, was in etwa 85 Prozent der Fälle zustimmt. Nur etwa 15 Prozent

der Rückenschmerzen lassen sich auf eine eindeutige Ursache wie einen Bandscheibenvorfall zurückführen.

## ÜBERVERSORGUNG?

Eine Studie des Instituts für Hausarztmedizin der Universität Zürich und der Groupe Mutuel hat vor einiger Zeit zutage gebracht, dass Patientinnen und Patienten mit unspezifischen Rückenschmerzen in der Schweiz häufig zu schnell mit starken Schmerzmitteln, die mit einem erhöhten Suchtpotenzial assoziiert werden, versorgt und bildgebende Untersuchungen wie Röntgen, MRI und CT zu früh durchgeführt werden. Von den gewählten bildgebenden Verfahren wurde das MRI mit 44 Prozent am häufigsten durchgeführt. Von weiteren Studien ist bekannt, dass MRI-Untersuchungen häufig zu früh, ohne gute Indikation durchgeführt werden. Sie führen ausserdem eher zu Folgeuntersuchungen sowie weiteren Kosten und können sogar den Heilungsverlauf verzögern. Personen, die an Rückenschmerzen litten und per bildgebendem Verfahren untersucht wurden, hatten 72 Prozent höhere Gesundheitskosten als solche ohne. «Die Studie zeigt auf, dass Patienten mit Rückenschmerzen oftmals überversorgt werden», gibt Daniel Volken, stellvertretender Direktor der Groupe Mutuel, in der Mitteilung zur Studie zu bedenken. «Der Nutzen einer Behandlung sollte in Zukunft im Zentrum stehen – und mit einem entsprechenden Modell abgegolten werden.»

## PRÄVENTION: NUTZEN ENORM

Das Beste ist: Man bekommt erst gar keine Rückenschmerzen. Wer regelmässig Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur macht und leichten Ausdauersport betreibt, verringert das Risiko für Rückenschmerzen um 35 Prozent, das für Krankenschreibungen sogar um 78 Prozent. Der Nutzen ist nicht nur für jeden von uns immens, sondern auch für Arbeitgeber und das Gesundheitssystem: Bei einer Umfrage der Rheumaliga Schweiz und der GfK Switzerland AG gaben sieben Prozent der Befragten an, aufgrund von Rückenschmerzen oder Verspannungen zwischen ein bis zwei Wochen krankheitsbedingt ausgefallen zu sein; das heisst sie konnten zum Beispiel nicht zur Arbeit gehen. Insgesamt entstehen durch das Volksleiden Rückenschmerzen in der Schweiz pro Jahr direkte medizinische Kosten in Höhe von mehreren Milliarden Franken. Nicht umsonst bieten Krankenkassen spezielle Rücken-Präventionsprogramme an. Mit Blick auf ein schmerzfreieres Leben ist es zentral, trotz Schmerzen aktiv zu bleiben, sei es durch ausgiebige Spaziergänge, Gymnastik oder Velofahren. Wichtig: nicht in eine Schonhaltung verfallen, sondern in Bewegung bleiben. Wärmebehandlungen, Massagen und Akupunktur verhelfen zu einer schnelleren Linderung.

## 7 TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN AM ARBEITSPLATZ

**1. Bauen Sie Bewegungspausen ein**  
Wenn Sie einen Bürojob haben, nutzen Sie Pausen gezielt für Bewegung.

**2. Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz bewegungsreicher**  
Höhenverstellbare Tische ermöglichen Stehpausen. Mehr Bewegung kommt mit speziellen Laufbändern namens Walking Pads ins Spiel.

**3. Achten Sie auf eine ergonomische Sitzhaltung**  
Die Füsse sollten flach auf dem Boden stehen, die Knie wie die Oberarme in einem 90-Grad-Winkel sein.

**4. Halten Sie den Bildschirm in angemessener Entfernung**  
Der Bildschirm sollte knapp unter Augenhöhe in 50 bis 80 cm Abstand stehen.

**5. Initiieren Sie eine gemeinsame Fortbildung**  
Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über die Möglichkeit einer gemeinsamen Fortbildung für interessierte Beschäftigte.

**6. Nutzen Sie ergonomische Stühle**  
Verwenden Sie Stühle, die Ihre Lendenwirbelsäule unterstützen und achten Sie darauf, dass die Lendenwirbelstütze zu Ihrer Körpergrösse passt.

**7. Werden Sie zwischendurch gezielt aktiv**  
Führen Sie regelmässig Mobilisierungsübungen an Ihrem Arbeitsplatz durch. Schon fünf Minuten helfen dabei, die Wirbelsäule zu mobilisieren und Verspannungen zu vermeiden.



Die meisten Beschwerden beruhen auf Verspannungen und Blockaden, die mit gezielten Übungen behoben werden können.

INTERVIEW

# «Krafttraining ist bei Knieschmerzen oft kontraproduktiv»

Die exakte Diagnose bei Knieschmerzen erfordert viel Erfahrung. Dr. Felix Rapp erklärt, wieso eine Funktionsprüfung beim Facharzt so wichtig ist.

## Welche Therapie ist bei Knieschmerzen sinnvoll?

Schmerzen im Bereich des Kniegelenkes können vielfältige Ursachen haben. Es ist entscheidend, eine präzise Diagnose zu stellen, um eine effiziente Therapievariante vorschlagen zu können. Aufgrund der hohen Komplexität dieses Gelenks braucht es Erfahrung, Anatomiekenntnisse, und etwas Fingerspitzengefühl bei der Untersuchung, zu der in der Regel eine Röntgenaufnahme, jedoch kein MRI gehört.

## Muss ein Gewebeschaden operiert werden?

Das kommt auf das Ausmass und die Lokalisation des erkrankten oder verletzten Gewebes an. Bei frühzeitiger Diagnosestellung reicht häufig eine kurze Schonung sowie entzündungshemmende, abschwellende Massnahmen. Eine operative Versorgung ist

nur bei speziellen Verletzungsmustern notwendig.

## Sie haben bereits über 1'000 Kniegelenke operiert – wann ist der beste OP-Zeitpunkt?

Dies kann fast immer individuell bestimmt werden. Eine frühzeitige Abklärung ist in jedem Fall sinnvoll, da bei Rissen von Menisken oder Bän-



dern eine Rekonstruktion des Gewebes von der Durchblutungssituation abhängig ist, die in der Regel ab der zweiten Woche nach dem Trauma rückläufig ist und dann die Erfolgschancen einer vollständigen Abheilung mindert.

## Was kann man prophylaktisch tun?

Meiner Ansicht nach sind Balanceübungen in verschiedenen Variationen sinnvoller als das weit verbreitete Krafttraining an Maschinen mit geführten Gewichten. Bei Gesunden ist dies nicht unbedingt schädlich, solange man nicht übertreibt und die Gewichte langsam steigert! Liegt jedoch ein Schaden am Meniskus oder ein bereits reduzierter Knorpelbelag vor, führen Bewegungen des Gelenkes unter zusätzlicher Belastung zu einem schnelleren Fortschreiten des Gewebeschadens, was nicht reversibel ist.



IM INTERVIEW

### Dr. med. Felix Rapp

Facharzt für Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates

Endoclinic Zürich

T: +41 (0)44 387 31 45

E: info@praxisrapp.ch

[www.praxisrapp.ch](http://www.praxisrapp.ch)

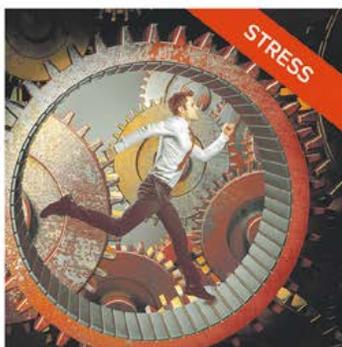
ANZEIGE

## Mitochondriale Energieproduktion Mehr Performance - Tag für Tag

*Der Leistungsdruck steigt, die Deadlines nahen. Immer häufiger werden Einsätze gefordert, welche kurzzeitig, aber auch längerfristig unsere Energiereserven übersteigen. Für unsere körperliche Fitness fordern wir ebenfalls viel von uns. Nerven und Muskeln, aber auch unser Stoffwechsel brauchen eine grosse Menge Energie.*

### Mitochondrien - unsere Kraftwerke

Bei psychischer oder körperlicher Belastung steigt unser Energieumsatz um 20-50% an, bei Spitzensport noch mehr. Doch wie produziert unser Körper die notwendige Energie und was kann ihn dabei unterstützen?



Die Antwort liegt in den Mitochondrien, den kleinen Kraftwerken unserer Zellen. Sie wandeln die Nahrung in Energie um. Doch manchmal genügt diese Produktion nicht mehr. Müdigkeit und Erschöpfung sind die Folge. Genau hier setzt das MITO ENERGY mit seiner exklusiven Zusammensetzung an.



### Die Schlüssel zur Produktion

Der direkte Energieträger heisst ATP (Adenosintriphosphat). ATP wird in einem mehrstufigen Prozess gewonnen. Schlüsselsubstanzen aktivieren jede Stufe. Fehlen diese Substanzen, wird die Energiegewinnung gehemmt. Coenzym Q10 sowie NADH

sind solche Schlüsselsubstanzen. Die dritte Hauptsubstanz im MITO ENERGY, das PQQ (Pyrrolochinolinchinon), unterstützt das Wachstum und die Bildung neuer Mitochondrien. Die B-Vitamine unterstützen den Energiestoffwechsel, ein starkes Nervensystem, eine widerstandsfähige Psyche, sowie die geistige Leistungsfähigkeit.

Wir wissen, dass einige dieser Substanzen von unserem Körper nur schlecht aufgenommen werden können. Deshalb mizellieren wir diese für eine Top-Bioverfügbarkeit mit pflanzlichen Gummi arabicum. Mit dieser Innovation erreichen wir nahezu 100% Bioverfügbarkeit, was z.B. bei Coenzym Q10 eine 10x bessere Aufnahme zur Folge hat. 40 mg unseres Coenzym Q10 entsprechen so nahezu 400 mg nativem Coenzym Q10.

Mehr Infos finden Sie jetzt auf [sanagreen.ch](http://sanagreen.ch).

### MITO ENERGY: Ihr Performance-Booster

- ☀️ Leistungsfähigkeit für Sport, Arbeit und Familie
  - ☀️ Top - Bioverfügbarkeit
  - ☀️ Ohne Coffein, Taurin und Zucker
  - ☀️ 20% Rabatt bis am 31.3.2025
- CODE: FUW0225

[www.sanagreen.ch](http://www.sanagreen.ch)



NEU

# Mit Mental Health dem Stress trotzen

Gerade viele jüngere Mitarbeitende leiden einer Studie zufolge unter stressigen Arbeitsbedingungen. Umso wichtiger ist deshalb eine gute mentale Gesundheit. Nur wie lässt sich die Psyche gezielt stärken?

TEXT: TOBIAS LEMSER

Nach erfolgreich absolviertem Masterstudiengang endlich ins Berufsleben einsteigen: Welche Studierenden warten nicht auf diesen bedeutenden Wendepunkt im Leben. Jahrelange theoretische Ausbildung und intensives Lernen sollen sich schliesslich auszahlen. Nicht selten übernehmen Alumni von Beginn an nach dem Studium in ihrer Juniorrolle bereits grosse Verantwortung und müssen sich beweisen. Was einerseits vielversprechend klingt, bedeutet andererseits, immer Einsatz zeigen zu müssen. Überstunden, Mitarbeitergespräche, Workshops, Geschäftsreisen: Trotz vollgepacktem Terminkalender empfinden die meisten Neueinsteiger den anspruchsvollen Job kaum als Belastung. Voller Motivation fliegen sie geradezu durch den Berufsalltag und machen sich um Stress noch keine Gedanken.

## DIE FOLGEN SCHLECHTEN ARBEITSKLIMAS

Doch irgendwann, zumeist nach ein paar Berufsjahren, wendet sich das Blatt – oftmals dann, wenn die mentale Gesundheit ein paar Kratzer bekommen hat. Wie Schweizerinnen und Schweizer ihre psychische Gesundheit

selbst einschätzen, hat das Versicherungsunternehmen Axa in Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut Ipsos unter die Lupe genommen. Die im Jahr 2024 veröffentlichte Befragung unter 16'000 Personen zwischen 18 und 74 Jahren aus 16 Ländern – darunter 1'000 Personen aus der Schweiz – deckte auf, dass der Arbeitsplatz nirgends einen so grossen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden hat wie in der Schweiz. Das heisst im Einzelnen: 47 Prozent der befragten Erwerbstätigen haben aufgrund des Arbeitsklimas Schlafstörungen. Von Stress und Angstzuständen sprechen 33 Prozent, genauso wie von dem Gefühl der Wertlosigkeit. Als Konsequenz gab fast ein Drittel der Befragten an, sich bei der Arbeit weniger stark zu engagieren, 22 Prozent erwägen sogar einen Jobwechsel. Was ebenso auffällt: Vor allem die Jüngeren im Alter von 18 bis 24 Jahre leiden mental stärker unter ihren Arbeitsbedingungen.

## BESSER MIT STRESS UMGEHEN

Umso wichtiger ist es deshalb für alle Arbeitnehmenden, das psychische

Wohlbefinden besonders in den Blick zu nehmen. Von Mental Health ist genau dann die Rede, wenn wir uns im seelischen Gleichgewicht befinden und einen Zustand völligen Wohlbefindens erreichen. Mental Health schliesst jedoch auch emotionale Ausgeglichenheit und Arbeitszufriedenheit ein – mit dem Ziel, alltägliche Aufgaben zu bewältigen und zudem in der Gesellschaft aktiv zu sein. Fakt ist: Wer über eine starke mentale Gesundheit verfügt, kann – egal, ob bei der Arbeit oder im privaten Umfeld – mit alltäglichem Stress gut umgehen und trotzdem mit seinem Leben zufrieden sein.

## TIPPS FÜR MENTALE GESUNDHEIT

Nur was können Betroffene aus der Arbeitswelt für ihre psychische Gesundheit tun? Neben viel Bewegung, die hilft, Stress abzubauen und zudem der Seele guttut, raten Fachleute, in gute Sozialbeziehungen zu investieren und ein tragfähiges soziales Netz aufzubauen. Positives Denken ist genauso wichtig wie Ruhezeiten. Denn jedes Gehirn braucht zwischendurch einen

Abschaltmodus. Dazu zählt auch Digital Detox, also sich eine Pause von Smartphone und anderen digitalen Medien zu gönnen. Nicht zuletzt ist ausreichender Schlaf unerlässlich. Mehrere Studien zeigen: Schlafen wir dauerhaft weniger als sieben Stunden, sind wir deutlich anfälliger, depressiv zu werden und Angstgefühle zu entwickeln.

## DIGITALE HELFER

Jedoch können digitale Medien auch einen Pluspunkt im Umgang mit mentaler Gesundheit darstellen. So gibt es etwa Apps für Meditationsübungen, die sich auch im Job gut einbauen lassen, oder als Einschlafhilfe. Diese sollten allerdings von offizieller Stelle geprüft sein, um sicherzugehen zu können, den richtigen Weg aus der mentalen Krise einzuschlagen. Nur können sie keinesfalls eine persönlich geführte Therapie bei schwerwiegenden Problemen ersetzen. Denn treten Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit sowie Antriebs- und Energielosigkeit in Kombination auf, sind dies häufig Anzeichen für eine Depression. Und dafür braucht es unbedingt professionelle Hilfe und in der Regel eine Auszeit – egal, ob ein wichtiger Karriereschritt im Berufsleben unmittelbar bevorsteht oder nicht.

## Jedes Gehirn braucht zwischendurch einen Abschaltmodus



Mit Meditation und Atemübungen kann vorübergehender Stress gut ausgeglichen werden.

ANZEIGE

Psychosomatische Rehabilitation im Herzen der Schweiz

# Unsere Expertise für Ihre Gesundheit.

 Lernen Sie unser breites Therapieangebot kennen: [rehaklinik-hasliberg.ch](http://rehaklinik-hasliberg.ch)

 **Rehaklinik Hasliberg**

## IMPRESSUM

Projektleitung:  
Juliane Seifert, [js@prime-medien.ch](mailto:js@prime-medien.ch)

Redaktion: Mark Krüger, Tobias Lemser,  
Lena Winther  
V.i.s.d.P.: Nadine Effert

Chief Operating Officer:  
Erik Ulrich, [eu@xm-solutions.com](mailto:eu@xm-solutions.com)  
Druck: DZZ Druckzentrum Zürich AG  
Fotos: depositphotos.com und  
die teilnehmenden Unternehmen

Für weitere Informationen  
wenden Sie sich bitte an:  
E: [info@xm-solutions.com](mailto:info@xm-solutions.com)  
T: +41 (0)44 514 22 42  
Xmedia Solutions AG  
Seeburgstrasse 39 · 6003 Luzern

Xmedia Solutions hat sich auf cross-  
mediale Publikationen spezialisiert,  
welche in Tageszeitungen und auf On-  
line-Portalen veröffentlicht werden.

Inhalte von Unternehmensbeiträgen,  
Interviews und Gastbeiträgen geben die  
Meinung der beteiligten Unternehmen  
wieder.

Die Redaktion ist für die Richtigkeit der  
Beiträge nicht verantwortlich. Die recht-  
liche Haftung liegt bei den jeweiligen  
Unternehmen.

 **Xmedia Solutions**

Mehr Informationen unter:  
[www.xmedia-solutions.com](http://www.xmedia-solutions.com)



ANZEIGE

## Mit frischem Wissen in den Frühling

mit einer Weiterbildung am IKP Institut



PSYCHOLOGIE

**Dipl. Körperzentrierte/r  
Psychologische/r Berater/in IKP**

(3 Jahre, SGfB anerkannt)



ERNÄHRUNG

**Dipl. Ernährungs-Psychologische/r  
Berater/in IKP**

(4 Jahre, ASCA und SGfB anerkannt)



ATEM

**Dipl. Ganzheitlich-Integrative/r  
Atemtherapeut/in IKP**

(3 Jahre, ASCA und EMR anerkannt)



BEZIEHUNGEN

**Dipl. Paar- und Familienberater/in IKP**

(3 Jahre, SGfB anerkannt)



COACHING

**Ganzheitlich-Psychologischer Coach IKP**

(Zertifikatsabschluss, Dauer: 8 Monate)

**GRATIS-Info-Abende für alle Lehrgänge:  
Daten und Anmeldung auf [ikp-therapien.com](http://ikp-therapien.com)  
oder telefonisch unter 044 242 29 30**



SELTENE KRANKHEITEN

# Raus aus dem Schattendasein

Endlich wissen, was hinter den Beschwerden steckt: Für Menschen mit einer seltenen Erkrankung ist die Diagnose eine grosse Erleichterung – insbesondere dann, wenn zudem eine gezielte Behandlung zur Verfügung steht.

TEXT: LENA WINTHER

Erst vor Kurzem, immer am letzten Tag im Februar, fand der «Tag der seltenen Erkrankungen» statt. Zu diesem Anlass wird weltweit Aufmerksamkeit geschaffen für Menschen mit seltenen Erkrankungen. Die Forderungen: Diagnosen müssen schneller gestellt, innovative Therapien leichter zugänglich gemacht und die besonderen Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten stärker berücksichtigt werden.

«Selten» bedeutet, dass weniger als 5 von 10'000 Menschen betroffen sind. In der Schweiz leben laut «kosek Nationale Koordination Seltene Krankheiten» schätzungsweise 580'000 Menschen mit einer seltenen Erkrankung, von denen manche so rar sind, dass sie kaum erforscht sind. Das Spektrum an Krankheitsbildern ist gross und umfasst Störungen des Stoffwechsels, des Blut- und Immunsystems oder Erkrankungen bestimmter Gewebe, wobei das Gros erblich bedingt ist.

Es sind insgesamt 6'000 bis 8'000 seltene Krankheiten bekannt – jährlich werden rund 250 neue entdeckt. Der jährliche Anstieg spiegelt vor allem den medizinischen Fortschritt in der Genetik und Diagnostik wider. So tragen moderne Sequenzierungstechnologien, bessere bioinformatische Analyseverfahren und internationale Datenbanken dazu bei, bislang unerkannte Erkrankungen zu entdecken.

## LANGER WEG BIS ZUR DIAGNOSE

Die Diagnosesuche bei Patientinnen und Patienten mit einer seltenen Erkrankung gestaltet sich kompliziert und dauert im Durchschnitt zwischen fünf und sieben Jahren. Der Grund: Die Symptome sind oftmals unspezifisch und aufgrund der Seltenheit fällt der Verdacht nicht direkt auf eine seltene Erkrankung, da bei nicht spezialisierten Ärztinnen und Ärzten schlichtweg das Wissen fehlt und sie mit solchen Krankheiten nicht vertraut sind.

Die Überweisung in ein ausgewiesenes Zentrum für seltene Erkrankung, von denen es in der Schweiz aktuell insgesamt neun gibt, ist bei unklarer Diagnose oder bei Beschwerden ohne Diagnose das A und O. Seltene Krankheiten sind ernste, oft chronische und fortschreitende Krankheiten, die häufig lebensbedrohlich sind. Die interdisziplinären Anlaufstellen bündeln Expertenwissen und ermög-



## WICHTIGE ANLAUFSTELLEN

### kosek

Nationale Koordination  
Seltene Krankheiten  
[www.kosekschweiz.ch](http://www.kosekschweiz.ch)

### ProRaris

Patientenorganisation Allianz  
Seltener Krankheiten  
[www.prorarais.ch](http://www.prorarais.ch)

### SRSK

Schweizer Register für  
seltene Krankheiten  
[www.raredisease.ch](http://www.raredisease.ch)

### Orphanet

Datenbank des Wissens zu  
seltene Krankheiten  
[www.orpha.net](http://www.orpha.net)

### EURORDIS

Rare Diseases Europe  
[www.eurodis.org](http://www.eurodis.org)

### Rare Diseases International

Globale Allianz der Menschen mit einer  
seltene Krankheit  
[www.rarediseaseinternational.org](http://www.rarediseaseinternational.org)

lichen so eine vertiefte Abklärung. Sobald eine Diagnose besteht, werden Patientinnen und Patienten an die Fachleute in den spezialisierten Referenzzentren und ihre Netzwerkpartner überwiesen.

## FORSCHUNG VORANTREIBEN

Für einen Grossteil der seltenen Krankheiten gibt es keine etablierten Therapien, sogenannte Orphan Drugs, und keine Heilungschancen. Warum? Zum einen ist der Markt klein, sodass das Interesse der Pharmaindustrie an der Forschung für seltene Krankheiten eher gering ist. Forschung ist nun mal teuer. Zum anderen erschwert die aufwändige Rekrutierung einer ausreichenden Anzahl Patientinnen und Patienten für Studien die Forschungsarbeit. Dennoch nimmt die Anzahl an Indikationen, für die es Therapien gibt zu – wenn auch in einem langsamen Tempo. Weitere Forschung ist immens wichtig. Sie trägt auch dazu bei, die Ursachen einer seltenen Erkrankung besser zu verstehen. Die Erkenntnisse eröffnen neue Behandlungsmöglichkeiten, wodurch Krankheitsverläufe zumindest verlangsamt und Symptome gelindert werden können.

## THERAPIEN: GENE IM FOKUS

Derzeitiger Hoffnungsträger sind Gentherapien, die zu den fortschrittlichsten medizinischen Innovationen gehören und mit denen die Ursache einer Erkrankung in Angriff genommen werden kann. Somit besteht eine Chance auf Heilung oder zumindest Linderung. Ebenso Hoffnung machen neue Technologien auf diesem Gebiet wie sogenannte Gentaxis, die therapeutische Gene als «Medikament» in den Menschen bringen und zwar genau zu den richtigen Zellen, oder die Genschere CRISPR/Cas, mit deren Hilfe defekte Gene gezielt angegangen werden können. Erstmals wurde im Februar 2023 in der Europäischen Union (EU) grünes Licht für die Zulassung einer

Gentherapie auf Basis von CRISPR/Cas gegeben – und zwar gegen die Sicherheitskrankheit und Beta-Thalassämie.

Fachleute sind überzeugt, dass schon in absehbarer Zeit immer mehr erblich bedingte Krankheiten mit der Genschere zielgenau bekämpft und manche sogar geheilt werden können. Derzeit befinden sich zahlreiche Projekte in unterschiedlichen Phasen der klinischen und vorklinischen Erprobung.

## In Europa leiden mehr als 30 Millionen Menschen an einer seltenen Krankheit.



Die Diagnose bei seltenen Erkrankungen ist schwierig, oft dauert sie Jahre.

VEREINSBEITRAG

# Alle hatten es, niemand wusste es

Immer Bauchweh, immer brennende Handinnenflächen, immer heisse Fusssohlen. Ist das normal? Die Betroffenen glaubten es. An die seltene Krankheit Morbus Fabry dachten die Ärzte nicht.

Schon die Urgrossmutter, die Grossmutter, beide Grosstanten und der Grossonkel hatten es. Aber auch die Mutter, die zwei Onkel, die Halbschwester und sie selbst. Wie ein roter Faden zieht sich Morbus Fabry durch Annas Familie. Ganz still und stumm. Niemand wusste, woher das Leiden kam. Selbst über mehrere Generationen war kein Arzt auf die richtige Spur gekommen, obwohl die Symptome genau zu dieser Krankheit passten. «Ein Test bei Onkel Bobby wenige Tage vor seinem Tod bescherte die richtige Diagnose», sagt Anna. «Ein Leben lang hatten ihn starke Bauchschmerzen gequält. Ein Leben lang hatte er ein Brennen an Händen und Füssen gefühlt. Ganz zum Schluss versagten Herz und Nieren.»

## TEST BRINGT KLARHEIT

Eigentlich war alles so typisch, doch Onkel Bobby wurde von der Ärzteschaft nicht ernst genommen, stattdessen zu Psychologen geschickt: Alles nur eingebildet, psychosomatisch, ohne erkennbare Ursache, hiess es. Was für ein Drama! Mit 40 lag er auf dem Sterbebett. Ihm konnte man nicht mehr helfen, aber dank der Diagnose endlich dem ganzen Rest der Familie. Anna erinnert sich: «Alle Familienmitglieder wurden nach Bobbys Tod schlagartig zum Fabry-Test gebeten. Zuerst meine Mutter, die ebenfalls seit Jahren unter starken Bauchschmerzen litt. Schon lange nahm sie keine normalen Mahlzeiten mehr zu sich, ass nur kleine Portionen über den Tag verteilt. Mit der Zeit wusste sie, welche Nahrungsmittel weniger Schmerzen auslösen. Daneben litt sie unter dem Brennen an Hand- und Fussflächen bei Belastung und Sport. Schon ihre Mutter hatte es, und bei mir kam es später auch. Doch weil wir es nicht anders kannten, erschien es uns völlig normal.»

## TYPISCHE SYMPTOME

Als Onkel Bobby starb, war Anna sechs Jahre alt. Damals hatte sie noch keine Symptome, und man dachte, dass sie vielleicht verschont bliebe. Doch irgendwann fing dieses elende Brennen auch bei ihr an. Besonders stark im Schulsport beim Orientierungslauf und an den Sporttagen, wenn grosse Leistung gefragt war. «Am Anfang machte ich überall brav mit, obwohl sich meine Füsse extrem heiss anfühlten. Ich zog dann einfach die Schuhe aus, und nach zwanzig



Erst nach dem Bluttest beim Onkel ergaben die Symptome der Familienangehörigen ein komplettes Bild der Krankheit. Das jahrzehntelange Leiden hatte endlich eine behandelbare Ursache: Morbus Fabry.

Minuten ging es wieder. Mit der Zeit brannten meine Füsse schon bei kleineren Anstrengungen, auch auf dem Heimweg von der Schule. Und bei Fieber – dann tat die oberste Hautschicht an den Händen besonders weh, zehn Mal mehr als beim Sport. Am liebsten hielt ich die Hände sofort unters kalte Wasser oder nahm zum Lindern ein Coldpack.»

Noch schlimmer als das Brennen ist für Anna das Bauchweh. «Es fing mit 13 oder 14 an. Obwohl ich längst von Morbus Fabry wusste, dachten wir an Laktoseintoleranz. Zwei bis drei Tage pro Woche waren richtig mühsam. Ich musste zwar nicht im Bett liegen, aber die Schmerzen verdarben mir den ganzen Tag. Es fühlte sich an, als ob auf dem Bauch schwere Steine liegen. Man hat Hunger und möchte essen, doch man weiss, dass es dann schlimmer wird. Ohne zu essen wird es aber auch schlimmer, weil dann das Hungerbauchweh kommt. So stellt sich mir jedes Mal die Frage: essen oder nicht essen. Trinken ist kein Problem.»

## WIRKSAME ENZYM-ERSATZTHERAPIE

Wenigstens war Anna seit dem Tod ihres Onkels sehr gut von den Fach-

ärztinnen und Fachärzten im Zürcher Kinderspital betreut. Zu früh wollte man mit der Therapie nicht beginnen, aber früh genug, um irreparable Schäden zu vermeiden. «Meine Organe wurden jedes Jahr gecheckt, und obwohl es im Urin keine verdächtigen Eiweisse hatte, waren meine Nieren bereits geschädigt. Eine Biopsie brachte den überraschenden Befund. So starteten wir mit der Enzymersatztherapie.»

Bereits wenige Monate später stabilisierte sich Annas Lage. Die Organe waren entlastet, die Häufigkeit der Bauchschmerzen liess nach. «Das hilft mir sehr. Ich bin mega-froh, dass ich die Therapie beginnen konnte. Ich möchte nicht wissen, wie es mir ohne gehen würde. Morbus Fabry macht nämlich noch andere Symptome, mit denen ich zu kämpfen habe. Depressive Verstimmungen und chronische Müdigkeit. Ich brauche meine ganze Energie, um den normalen Alltag zu bewältigen. Reserven habe ich kaum. Unter der Woche falle ich oft schon um neun oder zehn Uhr abends ins Bett. Wenn die Kolleginnen am Wochenende in den Ausgang gehen, halte ich nicht lange durch oder bleibe gleich zu Hause. Ich brauche viel Ruhe, um zu regenerieren.»

## DAS IST MORBUS FABRY

Morbus Fabry ist eine vererbare, seltene Stoffwechselerkrankung, die durch ungenügende oder fehlende Aktivität eines Enzyms hervorgerufen wird. Als Folge davon häufen Fabry-Betroffene in den Zellen eine Fettsubstanz an, deren Ablagerungen zu extremen Schmerzen, schwerwiegenden Nierenschädigungen und Hirnschlag führen können. Die Diagnose ist auf Grund der Seltenheit und der grossen Vielfalt der Symptome sehr schwierig. Es ist darum wichtig, an die Möglichkeit von Morbus Fabry zu denken, denn die Betroffenen haben ohne Therapie eine geringe Lebenserwartung und eine signifikant verminderte Lebensqualität. Ein einfacher Test bringt Klarheit. Der Verein Fabrysuisse hilft, Kranke zu erreichen und zu informieren. Er ist durch die gemeinsame Initiative von Patientinnen, Patienten und der Ärzteschaft entstanden und auf Spenden angewiesen.

KONTAKT  
www.fabrysuisse.ch

BANKKONTO FÜR SPENDEN  
fabrysuisse, CH-8000 Zürich  
IBAN: CH45 8080 8001 4008 7426 4  
SWIFT-BIC / IID:  
RAIFCH22XXX / 80808

INTERVIEW

# Was tun, wenn der After juckt und brennt?

Prof. Colombo-Benkmann ist Spezialist für Enddarm- und Aftererkrankungen, von denen rund 30 Prozent der Bevölkerung betroffen sind. Doch es ist Linderung in Sicht.

## Welche Symptome haben Betroffene?

Viele Patienten berichten von Afterjuckreiz, Schmerzen, Nässe, Knoten, Blutungen und Stuhleerungsproblemen.

## Was gilt es dann zu tun?

Oftmals warten die Betroffenen zulange mit einem Arztbesuch. Gerade bei Blutungen sollte unbedingt ein Spezialist aufgesucht werden.



## Wie gehen Sie vor?

Nach einem ausführlichen Gespräch wird behutsam ausgetastet. Anschliessend führen wir eine After- und Enddarmspiegelung durch.

## Sind diese Untersuchungen schmerzhaft?

Nicht unbedingt. Es sei denn, es bestehen schon vorher Schmerzen. Dann muss man mit einem Gel betäuben.

## Zu welchen Diagnosen kommen Sie dann zumeist?

Es können Afterrisse, Entzündungen, Knoten, Tumoren, Hämorrhoiden, Geschlechtserkrankungen und eine Afterschwäche entdeckt werden.

## Was sind Hämorrhoiden?

Hierbei handelt es sich um vergrösserte Blutgefässe, die zwischen Darm und After liegen. Diese sorgen für Entzündungen und Juckreiz. Einige Patienten klagen zudem über

ungewollten Abgang von Stuhl. Kleine Hämorrhoiden werden verodet respektive abgebunden, grosse operiert, was zur Beschwerdefreiheit führt.

## Kann es auch zu weiteren Veränderungen kommen?

Sehr schmerzhaft können Afterthrombosen sein. Diese kann man ausschneiden, was zur sofortigen Linderung führt. Häufig sind zudem Afterwarzen. Diese werden mit speziellen Cremes behandelt, bei ausgedehntem Befall wird operiert. Bei Eiteransammlungen im Schliessmuskel sollte ein innerer Ultraschall mit nachfolgender Operation erfolgen.

## Gibt es spezielle Probleme bei Frauen?

Durch Geburten kommt es zur Beckenbodenschwäche mit Harnverlust beim Niesen und Husten sowie zu einer erschwerten und unvollständigen Stuhleerung. Diese wird zumeist operativ behandelt, wenn eine Physiotherapie nicht hilft.



IM INTERVIEW

Prof. Dr. med.

**Mario Colombo-Benkmann**  
 Viszeralchirurg, Koloproktologe  
 Proktologikum Zürich  
 T: +41 (0)44 557 2767  
 E: proktologikum@hin.ch  
 Privatklinik Bethanien

STIFTUNGSSBEITRAG

# Innovation für eine bessere Zukunft mit Diabetes

Mit einem starken Fokus auf aktuelle Bedürfnisse, Forschung und Innovation, fördert die DCB Foundation weltweit Projekte, die das Leben von Menschen mit Diabetes erleichtern.

Die Diabetes Center Berne Foundation (DCB) ist eine private, unabhängige Schweizer Stiftung, die 2017 von Willy Michel gegründet wurde. Sie unterstützt weltweit Projekte im Bereich der Diabetestechnologie durch Fachwissen, Zugang zu Forschungseinrichtungen sowie finanzielle Ressourcen.

Die Zahl der weltweit an Diabetes erkrankten Menschen wird sich einer Studie in «The Lancet» zufolge bis zum Jahr 2050 voraussichtlich mehr als verdoppeln. In weniger als drei Jahrzehnten könnten mehr als 1,3 Milliarden Menschen an der chronischen Stoffwechselerkrankung leiden. Es gilt, den Betroffenen eine kosteneffiziente, moderne und nachhaltige Therapie zu ermöglichen. Dazu braucht es neue Technologien!

## FORSCHUNG IM FOKUS

Ziel der Stiftung ist es deshalb, Forschung in die Anwendung zu überführen, indem wissenschaftliche



Foto: Sandra Blaser

Die DCB Foundation unterstützt die Umsetzung von Forschung in die Praxis.

Erkenntnisse in praxisnahe Lösungen umgesetzt werden. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Entwicklung innovativer und zugänglicher Therapieoptionen, um das Leben von Menschen mit Diabetes nachhaltig zu verbessern.

Die Stiftung unterstützt Forschungsprojekte in verschiedenen Be-

reichen. Dazu gehört die Entwicklung moderner Sensortechnologien zur Optimierung des Diabetes-Managements oder der künstlichen Bauchspeicheldrüse. Zudem erforscht die DCB Foundation die Rolle von Smart Data, Künstlicher Intelligenz und Algorithmen in der Diabetestechnologie und investiert in die Entwicklung

nicht-invasiver Diagnose- und Behandlungsmethoden.

## DIABETES-COMMUNITY

Besonders an der DCB Foundation ist auch die enge Zusammenarbeit mit der Diabetes-Community. Damit werden die Bedürfnisse und Erfahrungen von Menschen mit Diabetes direkt in die Forschungs- und Entwicklungsprozesse integriert.

Die Stiftung setzt ebenfalls auf Kooperationen mit internationalen Partnern aus Forschung und Industrie. Die Projekte helfen nicht nur, die Gesundheitsversorgung effizienter zu machen, sondern steigern auch die Lebensqualität von Menschen mit Diabetes.

## KONTAKT

### DCB Foundation

Freiburgstrasse 3 · 3010 Bern  
 E: foundation@dcberne.com  
[www.dcberne.com/de/stiftung](http://www.dcberne.com/de/stiftung)

# Energie tanken – Regenerieren – Leistungsfähig bleiben



**Ein effizient arbeitender Stoffwechsel ist die Grundlage für mentale und körperliche Spitzenleistung und damit der Schlüssel zu langfristiger Vitalität. Seit über 30 Jahren begleitet das Fachkurhaus Seeblick Menschen, die gezielt in ihre Gesundheit investieren – mit einem bewährten Konzept und messbarem Erfolg.**

Unsere ernährungsbasierte Stoffwechseltherapie reguliert zentrale Stoffwechselprozesse, steigert die mitochondriale Energieproduktion und aktiviert die Autophagie zur Zellregeneration. Gleichzeitig unterstützt sie körpereigene Entgiftungsmechanismen und stärkt die Darmgesundheit – essenziell für eine optimale Nährstoffaufnahme und ein widerstandsfähiges Immunsystem.

**Ihr strategischer Vorteil:  
Ein Stoffwechsel, der für Sie arbeitet**

• **Ärztlich betreut:** Ganzheitliches, komplementärmedizinisches Spektrum mit individueller Diagnostik und evidenzbasierter Therapie.

• **Massgeschneiderte Gesundheitskonzepte:** Individuelle Gesundheitsstrategie aus Ernährungs- und Mikronährstoffmedizin.

• **EPD®-Ernährungsprogramm:** Wissenschaftlich fundierte, klinisch bewährte Stoffwechseltherapie zur metabolischen Optimierung.

• **HCK®-Mikronährstoffe** Individuell abgestimmte Rezepturen für eine bedarfsgerechte Nährstoffversorgung.

**Ein Reset für Ihre Gesundheit**

Im «Seeblick» verbinden wir Stoffwechseltherapie, Medical-Wellness-Anwendungen und ein fundiertes Schulungsprogramm. Hier am Bodensee erleben Sie Regeneration für Körper und Geist. Wir nehmen uns viel Zeit, um eine nachhaltige Strategie zu entwickeln, die genau auf Ihre persönlichen Ziele abgestimmt ist. **Investieren Sie jetzt in Ihre Gesundheit – wir begleiten Sie dabei.**

**Seit 1991 haben tausende Gäste ihre Erfolgsgeschichte geschrieben – darunter auch der Unternehmer**



**Karen Shakhmuradyan:**

«Durch die Empfehlung eines Freundes kam ich ins Fachkurhaus Seeblick – mit dem ehrgeizigen Ziel, 30 Kilo in 10 Wochen zu verlieren. Dank des EPD®-Ernährungsprogramms nahm ich ohne Hungergefühl ab und blieb voller Energie. Doch es bewirkte mehr: Meine Blutwerte und mein Körperfettanteil verbesserten sich messbar, ich fühlte mich wie ein neuer Mensch. Die individuell abgestimmten HCK®-Mikronährstoffe und die ganzheitliche Betreuung waren essenziell

## Ihr exklusives Spezial-Paket

- 6 Übernachtungen mit Verpflegung aus dem (EPD®-Ernährungsprogramm/ca. 800 kcal pro Tag) inkl. Getränke
- Nutzung von Whirlpool und Tepidarium, Morgengymnastik, Fitness Center Kronenhof
- Eintritts- und Austrittscheck
- Umfassende Laboranalyse mit individuellem Mikronährstoffprofil
- Eine individuell abgestimmte HCK®-Mikronährstoffmischung für 60 Tage
- Anwendungen für Medical-Wellness und Stoffwechseltherapie
- Eine Session im IQUBE zur audiovisuellen Förderung von Regeneration und Entspannung

für meinen Erfolg. Diese Therapie reinigt den Körper von innen, bringt ihn ins Gleichgewicht und steigert die Stoffwechseleffizienz nachhaltig. Ein Aufenthalt im «Seeblick» ist eine wertvolle Investition in Gesundheit und Wohlbefinden.»

**Buchen Sie jetzt unser Spezialpaket – exklusiv zum Vorzugspreis:**

**Ab CHF 430.– pro Tag\* im Doppelzimmer pro Person**

**Ab CHF 480.– pro Tag\* im Einzelzimmer pro Person**

\*Mindestaufenthalt  
6 Nächte (Samstag bis Freitag)

**Schreiben auch Sie Ihre persönliche Erfolgsgeschichte und starten Sie jetzt in eine Intensiv-Kur(s)woche!**

Buchen Sie mit dem QR-Code Ihren Aufenthalt.



**FACHKURHAUS SEEBLICK** Ernährungsmedizin  
Medical Wellness

Wieslistrasse 34 • 8267 Berlingen  
Telefon +41 (0)52 762 00 70  
info@seeblick-berlingen.ch  
www.seeblick-berlingen.ch

www.facebook.com/seeblickberlingen



## Mehr als Hilfe

Die Kinderkrebshilfe Schweiz ist da, wenn es heisst: «Ihr Kind hat Krebs». Denn diese Diagnose stellt das Leben der ganzen Familie auf den Kopf.

Hier hilft die Kinderkrebshilfe Schweiz mit finanzieller Direkthilfe und abwechslungsreichen Aktivitäten. Dieses herzliche Miteinander schenkt Zuversicht, und die betroffenen Familien fühlen sich nicht allein.

Seit 1987 engagieren wir uns rund um das Thema Kind und Krebs. Wir helfen, unterstützen, begleiten. Engagiert, unbürokratisch, persönlich.

Kinderkrebshilfe Schweiz  
 Jede Spende hilft und tut Gutes. ♥ Dank  
 kindercrebshilfe.ch  
 Spenden CH70 0900 0000 5000 1225 5



Folgen Sie uns auf   



ANZEIGEN



# Immer informiert

DAS UNTERNEHMENSPORTAL DER SCHWEIZ

