

SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929



«TANTE
MARTHA»

Älter werden und sich dabei *jung* und *vital* fühlen!

Eine körperliche aktive Lebensweise und ausgewählte Vitalstoffe helfen, sich in seiner Haut wohl und leistungsfähig zu fühlen.

«Anti-Aging»-Vitalstoffe für Beauty und Energie: Kollagen-Hydrolysat und Astaxanthin

Kollagen ist das wichtigste Strukturprotein unserer Körpergewebe (Haut, Knochen, Sehnen, Knorpel u.a.). 10g Kollagen-Hydrolysat während 12 Wochen eingenommen konnte in Studien eine deutliche Verbesserung der Struktur und der Elastizität der Haut aufzeigen, Falten wurden um 26 bis 30 Prozent deutlich reduziert, die Hautfeuchtigkeit signifikant angehoben! Glucosaminsulfat und Kollagen-Hydrolysat unterstützen den gesamten Bewegungsapparat und damit das Kollagengerüst. Die Anti-Aging-Eigenschaften von Astaxanthin und Lycopin, beides natürliche Carotinoide, wirken in erster Linie auf die Haut und das

Immunsystem und verbessern die Vitalität. Der «Anti-Aging»-Arzt Dr. med. Nicolas Perricone sagte dazu: «Die Einnahme von Astaxanthin hat den Effekt wie ein natürliches Facelifting». Gerade in Kombination mit Coenzym Q10 kann man eine deutliche Leistungssteigerung und mehr Energie erwarten. Coenzym Q10 aktiviert 95 Prozent der gesamten Energiegewinnung und hilft gegen Müdigkeit.

Vitalstoffe für Gedächtnis und Konzentration: EPA & DHA, Phospholipide und Astaxanthin
Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA helfen dem Gehirn, bei trockenen Augen und dem Herz-Kreislaufsystem. Für eine bessere Konzentration und Gedächtnisleistung ist die Kombination von natürlichen Phospholipiden und den Omega-3-Fettsäuren EPA, DHA und Astaxanthin ideal. Sogar Stimmungsschwankungen verschwinden vielfach bei der Einnahme von EPA &

DHA. Zudem besitzen EPA und DHA in Kombination mit Astaxanthin entzündungshemmende Eigenschaften. Wichtig ist dabei eine kurmässige Einnahme.

Vitalstoffe für die Augen & Sehkraft: Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin

Die Augengesundheit ist gerade im Alter sehr wichtig. Es existieren Vitalstoffe, die Ihren müden oder gestressten Augen helfen. Gross angelegte Studien zeigen, dass die natürlichen Carotinoide Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin die Entstehung einer altersbedingten Makuladegeneration und eines Grauen Stars reduzieren oder sogar verhindern können und die Sehschärfe verbessern.

Vitalstoffe für die Psyche, das Nervensystem, Antistress und Antimüdigkeit: Curcuma, Astaxanthin, Q10, L-Carnitin, B-Vitamine, Magnesium und Zink

Diese Wirkstoffkombination verhilft zu einer starken Psyche und zu einem resistenten Nervensystem. Unzählige Studien belegen die einerseits die neuroprotektive Wirkung von Curcuma und Astaxanthin und andererseits die guten Eigenschaften gegen Müdigkeit und Zellstress von Q10 und L-Carnitin. Damit helfen Sie einerseits der Psyche und andererseits sind Sie weniger müde und gestresst.

Vitalstoffe für die Gelenke und den gesamten Bewegungsapparat: Curcuma, Astaxanthin, Chondroitin- und Glucosaminsulfat und Kollagen-Hydrolysat
Diese Wirkstoffkombination verhilft zu mehr Beweglichkeit und wirkt gegen abgenützte Gelenke. Nach einer 3 monatigen Kur nehmen Gelenksbeschwerden deutlich ab und die Lebensqualität deutlich zu. Probieren Sie es aus.



Mikronährstoffe für Sie

Vitalität mit Qualität





Beauty | Energie
Antifatigue | Nerven | Immunsystem



Knorpel | Knochen
Bewegungsapparat



Energiestoffwechsel
Testosteronspiegel



Leberfunktion
Fettstoffwechsel
Geistige Leistung



Gedächtnis
Konzentration
Herz-Kreislauf



Augen
Sehkraft



Nerven
Psyche
Antimüdigkeit

EINE HERZENSSACHE

Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückblicke, denke ich oft an die Zeit, die ich mit Tieren verbringen durfte. Vor allem Pferde und Hunde haben es immer wieder geschafft, mich glücklich zu machen. Die grosse Loyalität, Treue und Liebe, die Tiere uns Menschen entgegenbringen, fasziniert mich.

Auf der Suche nach einem Interviewpartner für diese Ausgabe habe ich im Internet recherchiert und bin auf eine sehr beeindruckende Webseite gestossen ...

Ich treffe Hakan Aki, meinen neuen Mitarbeiter, an einem schönen, aber kalten Nachmittag in Romont/BE vor dem Tor des Lebenshofes «Tante Martha». Irina Hauswirth begrüsst uns herzlich und gewährt uns Einlass in ihr zauberhaftes und berührendes Tierparadies.

Ja, für Hakan Aki und mich ist es ein Paradies auf Erden. Auf unserem Streifzug durch das eingezäunte und zirka drei Hektaren grosse Grundstück begegnen wir Tieren, die alle ein grosses Schicksal hinter sich haben. Eins steht fest, wenn sie lange genug von Irina und Darko Hauswirth liebevoll gehegt und gepflegt werden, entsteht ein gesundes Bewusstsein, das zu einem tierleidfreien Leben führt. Es gibt Menschen, die Schlimmes anrichten und Menschen, die Leid erkennen, auffangen und liebevoll in Freude verwandeln.

Was für eine Aufgabe. Wir reden hier von 18 Stunden Arbeit an 365 Tagen im Jahr; bei Wind und Wetter, Hitze, Regen oder Schneeschauer. Draussen, im Stall und im Wohnhaus wird es niemandem langweilig. Es ist faszinierend, welche Beziehung Irina und Darko zu den Tieren aufgebaut haben und was von den Tieren an sie zurückkommt.

Wir stehen unter anderem zwischen Ziegen, Schafen und Alpakas, die friedlich zusammenleben und einfach nur glücklich sind.

«Wer in diesen Abgrund von Qual, welche die Menschen über die Tiere bringen, hineingeblickt hat, der sieht kein Licht mehr; es liegt wie ein Schatten über allem, und er kann sich nicht mehr unbefangen freuen.» Albert Schweitzer

Dieses Zitat von Albert Schweitzer passt leider auch heute noch in unsere Welt. Genau vor diesem Abgrund sollten wir unsere Augen nicht verschliessen, sondern aufmerksam hinschauen und Menschen helfen, die die Not der Tiere lindern.

Hakan Aki und ich kehren bald an diesen magischen und kraftvollen Ort zurück - das haben wir beide beschlossen.

Für einmal schreibe ich das Interview nicht selbst ...

Freuen Sie sich auf das eindrucksvolle Interview mit Irina und Darko Hauswirth, ab Seite 6.

Sylvia Felber

Mit frischem *Schwung* durchs Leben!

Eine optimale Nährstoffversorgung hält fit und belastbar auch in fortgeschrittenem Alter

Mitte vierzig und hin und wieder ist die Luft raus? Mit fünfzig schon altes Eisen? Sechzig und reif für die Ersatzbank? Antriebslosigkeit und Energiemangel sind oft kein Anzeichen des Alterns, sondern einer Mangelversorgung. Diese sollte frühzeitig behoben werden, damit Sie Ihr volles Potenzial ausschöpfen können.

Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wird tagtäglich beansprucht – beruflich und privat. In der Mitte des Lebens können auch gewohnte Herausforderungen schnell einmal zur Belastung werden. Die Konzentration lässt nach, Müdigkeit stellt sich ein, die Energie fehlt am Ende des Tages. Umso ärgerlicher, da die Best Ager gleich mehrfach gefordert sind: als verlässliche Leistungsträger in der Arbeitswelt und als wichtige Bezugspersonen für Kinder, Eltern und Freunde. Wer möchte da schon in Beruf und Freizeit zurückstecken?

Mangelnde Versorgung bremst Elan

Hinter der nachlassenden Energie steckt häufig eine mangelnde Versorgung mit wichtigen Nährstoffen. Mit zunehmendem Alter fällt es dem Körper schwerer, Vitamine und Mineralstoffe aus der Nahrung zu gewinnen. So kann sich auch bei einer ausgewogenen und vollwertigen Ernährung eine Unterversorgung einstellen. Der Mangel an Vitalstoffen verändert den Stoffwechsel und senkt die Leistungsfähigkeit.

Darüber hinaus kann die mangelnde Versorgung mit bestimmten Nährstoffen auch gesundheitlich bedenklich sein. Bei einer reduzierten Menge an Carotinoiden ist beispielsweise das Risiko für eine Sehschwäche wie die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) erhöht.

Ein Mangel an Vitamin A schwächt das Immunsystem und erhöht die Infektanfälligkeit. Sind nicht genügend Eisen und Folsäure vorrätig, verändert sich das Blutbild. Ausserdem wird der Körper nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

Häufigste Mangelversorgung macht müde

Besonders verbreitet ist Vitamin-D-Mangel: Etwa 60 Prozent der Schweizer Bevölkerung ist zumindest saisonal unterversorgt, wenn in der dunklen Jahreszeit die sonneninduzierte Produktion des Vitamins nicht ausreichend angeregt wird. Die Folge: Die Unterversorgung führt häufig zu Muskelschmerzen sowie Müdigkeit und beeinträchtigt die Knochengesundheit. Dadurch nimmt das Risiko für Osteoporose zu.

Als schwierig erweist sich oft nicht nur die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, sondern auch die hinlängliche Aufnahme von essenziellen Spurenelementen wie Kupfer, Selen und Zink. Diese Mikronährstoffe werden vom Körper nur in geringen Mengen benötigt, erfüllen aber lebenswichtige Funktionen. Die Spurenelemente steuern als Teil von Enzymen den Hormonhaushalt und den Stoffwechsel. Ein Mangel wirkt sich umso dramatischer aus und lässt sich nicht immer vermeiden, da beispielsweise Stress oder andere psychische Belastungen den Bedarf an Mikronährstoffen abrupt erhöhen können.

Besser versorgt für mehr Energie

Um eine Mangelversorgung zu beheben oder gar nicht erst aufkommen zu lassen, empfehlen sich Nahrungsergänzungsmittel, die dem Körper zusätzlich zur täglichen Ernährung wichtige Mikronährstoffe zuführen. Für eine um-

fassende Versorgung eignen sich besonders Präparate, die eine breite Auswahl an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralstoffen in sich vereinen. Durch dieses Plus an Vitalstoffen wird nicht nur das Risiko für krankhafte Mangelerscheinungen reduziert. Nahrungsergän-

zungsmittel tragen auch dazu bei, das volle geistige und körperliche Potenzial auszuschöpfen. So kann die gewohnte Leistungsfähigkeit auch bei zunehmendem Alter bewahrt und den kleinen Herausforderungen des Alltags fit und kraftvoll begegnet werden.

Produktetipp

Complex 45+ Zur Stärkung der Vitalität und der Augen

Complex 45+ enthält nebst 12 wichtigen Vitaminen und 8 Mineralstoffen die für die Augen wichtigen Carotinoide, Lutein und Zeaxanthin, welche natürlicherweise in der Netzhaut vorkommen und deren Gehalt im Alter kontinuierlich abnimmt. Complex 45+

deckt dank seiner konzentrierten Formulierung den erhöhten Bedarf an diesen Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend ab. Hochdosiert – 1 Tablette pro Tag.



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

INHALT

06 Blickpunkt

Hof voller Leben

10 Zwänge

Grosse Scham

13 Leber

Die Entgiftungszentrale

20 Wolle

Kostbares Multitalent

24 Partnerschaft

Ewige Liebe?

27 Gemmotherapie

Die Preiselbeere

28 Birke

Schlank und lieblich

30 Alltagsszene

Bin ich ein guter Mensch?

38 Wortweise

Weltseelekalidroskop

39 Armut

Was bedeutet arm sein?

42 Ernährung

Heiss hungerattacken

49 Ungeliebte Kinder

Defizite an Liebe

52 Gepflegte Füsse

So werden sie samtweich

Gedruckt in der Schweiz - auf chlorfreiem
Papier aus Schweizer Produktion.

SUN-SNACK
TROCKENFRÜCHTE + NUSSE
WWW.SUN-SNACK.CH



IHRE
ENERGIE-QUELLE.
ES GIBT KEINE
BESSERE,
NUR ANDERE.





HOF VOLLER LEBEN

Erwartungsvoll steige ich in den Zug nach Biel. Am Bahnhof angekommen, geht es weiter mit dem Bus nach Romont/BE. Endstation! Von hier aus sind es wenige Gehminuten an einen Ort, der mich ab der ersten Sekunde in seinen Bann zieht.

Ein Sprichwort sagt: «Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir.» Der Lebenshof «Tante Martha» ist eine Lebensschule der Extraklasse. Pünktlich wie vereinbart öffnet Hofbesitzerin Irina Hauswirth das Tor, und der Unterricht beginnt:

Irina, in welchem Zustand kommen die Tiere auf den Hof?

Es ist ein Lebenshof für Tiere aus, beziehungsweise in Notsituationen, die hier bei uns ihren Frieden finden. Die Leidensgeschichte der «Bewohner» reicht von angefahrenen, angeschossenen bis hin zu traumatisierten Lebewesen verschiedenster Art. Ebenso sind Tiere darunter, die dem Schlachter in letzter Sekunde von der Klinge sprangen.

Du hast sicherlich zahlreiche Beispiele?

Ich weiss gar nicht, wo ich anfangen soll. Das ehemals ausgezeichnete Schweizer Zuchtsportspringpferd Gervanta beispielsweise konnte sich anfangs kaum auf den Beinen halten. Die Stute kam körperlich und psychisch traumatisiert auf unseren Lebenshof. Ich habe sie aufgepeppt und ihr wieder Leben eingehaucht.

Pigna, unser Schwein, haben wir kurz vor dem Erstickungstod aus der Jauchegrube gezogen. Figaro und Anton, die beiden Ochsen, stammen aus einem Tierlabor. An ihnen wurden zahlreiche Tierversuche durchgeführt. Figaro ist bei seiner Ankunft auf dem Hof regelrecht in Ohnmacht gefallen.

Neben psychisch traumatisierten Tieren finden auch körperlich beeinträchtigte Tiere den Weg auf den Hof.

Einer der Hunde hat nur drei Beine. Wir haben ihn übernommen. Mit abgetrenntem Bein lag der Hund verkrüppelt, sich und seinem Schicksal überlassen, im Müllcontainer. Pepito kam über eine Tierschutzfreundin in die Schweiz und wurde uns übergeben.

Die meisten Hühner sind Fabrikhühner. Sie werden zu Ausstellungshühnern, die nach 12 bis 15 Monaten «entsorgt» werden, weil sie nicht mehr genügend Eier legen. Sie kommen teilweise verdreht mit Entzündungen und teilweise ohne Federn auf den Hof.

Die Leidensgeschichten der Tiere sind teilweise herzerreissend. Natürlich passieren hier auch positive Dinge.

Wie zum Beispiel ...

Jedes Tier, das wir retten, zahlt es uns mit seiner individuellen Dankbarkeit zurück. Nach den Schockerlebnissen, die die Tiere durchleben

mussten, merken sie hier, dass sie in Frieden weiterleben dürfen. Darüber hinaus freue ich mich über jedes Tier, das ich weitervermitteln kann.

Woher bezieht ihr die Tiere?

Wir sind sehr gut vernetzt. Die Tiere gelangen durch die Zusammenarbeit mit dem Veterinäramt, verschiedenen Tierärzten, Tierschutzorganisationen oder Privatpersonen auf den Lebenshof. Wir ermöglichen den Tieren nicht nur ein artgerechtes Miteinander, sondern vermitteln sie im Rahmen unserer Möglichkeiten auch an dafür geeignete Endplätze. Mir ist es eine Herzensangelegenheit, dass es den Tieren auch ausserhalb unseres Hofes gut geht und es ihnen an nichts fehlt.

Weshalb heisst der Hof «Tante Martha»?

Meine Tante Martha war eine ganz besondere Frau. Ein Mensch mit dem Herz am richtigen Fleck. Sie erblickte im Jahr 1911 das Licht der Welt. Sie war eine Frau, die das wenige, das sie hatte, barmherzig teilte. Während des Krieges hat meine Grosstante Bahnarbeiter und die Insassen der Gefangenentransporte, die zu der Zeit zahlreich durch Olten fuhren, mit Essen versorgt, heimlich versteht sich. Martha war ein Mensch, bei dem andere jederzeit willkommen waren und für die sie einstand.

Wie kamt ihr auf die Idee, solch einen Hof zu betreiben?

Tiere in, beziehungsweise aus Notsituationen betreuen wir seit über 15 Jahren. Einen Lebenshof ins Leben zu rufen und auf die Beine zu stellen, war ursprünglich nicht geplant. Vielmehr hatte es sich so ergeben. Unsere Freundin Schwester Theresia motivierte und unterstützte uns tatkräftig. Sie kenne ich von der Tierschutzstelle «Felsentor.» Durch den Zuspruch Schwester Theresias begannen wir die Arbeit mit den Tieren. Im Jahr 2013 zogen wir als Familie mit einigen unserer Tiere auf den heutigen Lebenshof, der zuvor als Hirschfarm gedient hatte.



Wie sieht dein Arbeitsalltag aus?

Bei «Tante Martha» handelt es sich um einen Hof voller Leben. Die Uhr müssen wir nicht stellen. Das Krähen des Hahns läutet den Arbeitstag ein. Dieser zieht sich bis zu 18 Stunden hin. Zweimal täglich bekommen unsere Tiere vitaminisierte Mischungen aus verschiedenen Körnern und Mais. Damit erhalten sie alles, was sie brauchen. Das Heu, das wir den Tieren ganztägig geben, beziehen wir von Landwirten aus der Region.

Ob Pferde, Ochsen, Ziegen, Schafe, Alpakas, Hühner, Truthähne, Tauben, Katzen, Hunde, Dachse, Füchse, Wildvögel oder Eichhörnchen, jedes Tier ist willkommen. Hier führen wir die Philosophie von Tante Martha fort. Uns ist es wichtig, den Tieren ein festes und gesichertes Zuhause zu bieten, indem sie sich artgerecht entfalten können.

Wie beschreibst du die wichtige Bindung zu euren Tieren?

Ob Fridolin das Schaf, Pigna das Schwein, Anton der Ochse oder Gervanta das Pferd: Ich kenne ihre Eigenheiten. Mir liegt das sehr am Herzen und ich mache keinen Unterschied dabei, Betroffene – ob Mensch oder Tier – in Frieden und Geborgenheit gehen zu lassen. Indem ich den Prozess begleite, leide ich nicht beim

Tod eines geliebten Menschen oder eines der Tiere. Klar durchlaufe ich eine Trauerphase und denke an jeden Menschen und jedes Tier, aber für mich ist es eine Art des in Würde Loslassens.

Wie geschieht das?

Wenn beispielsweise ein Huhn stirbt, kommt es für 24 Stunden in ein Leichentuch, bevor es begraben wird. Schliesslich ist nicht nur die Würde des Menschen unantastbar.

Erinnerst du dich an eine Bestattungszeremonie aus der Tierwelt?

Als Valencia, unser Schaf, auf unseren Hof kam, war sie trächtig. Davon wussten wir nichts. Das Lamm ist bei der Geburt gestorben. Damit sich das Tier von ihrem «Lamm» verabschieden konnte, liess ich es neben ihr im Stall liegen. Als ich wiederkam, um nach den Tieren zu sehen, hatten die restlichen Schafe ein Loch ins Stroh gegraben, in dem das Lamm lag und waren gerade dabei, es mit Stroh zu bedecken. Die Tiere lehren uns die Naturgesetze. Viele Menschen hingegen haben meiner Meinung nach den Bezug zu Himmel und Erde verloren.

Ist es bei einer derartigen Bindung überhaupt möglich, Ferien zu machen?

Die Tiere sind wie meine eigenen Kinder. Es

braucht grosses Vertrauen, den Hof «aus der Hand zu geben.» Zwar kennen unsere Kinder und Helfer die Tiere und Abläufe, aber mein Mann und ich verlassen den Hof nur selten und wenn, dann bin ich in Gedanken immer bei meinen Tieren.

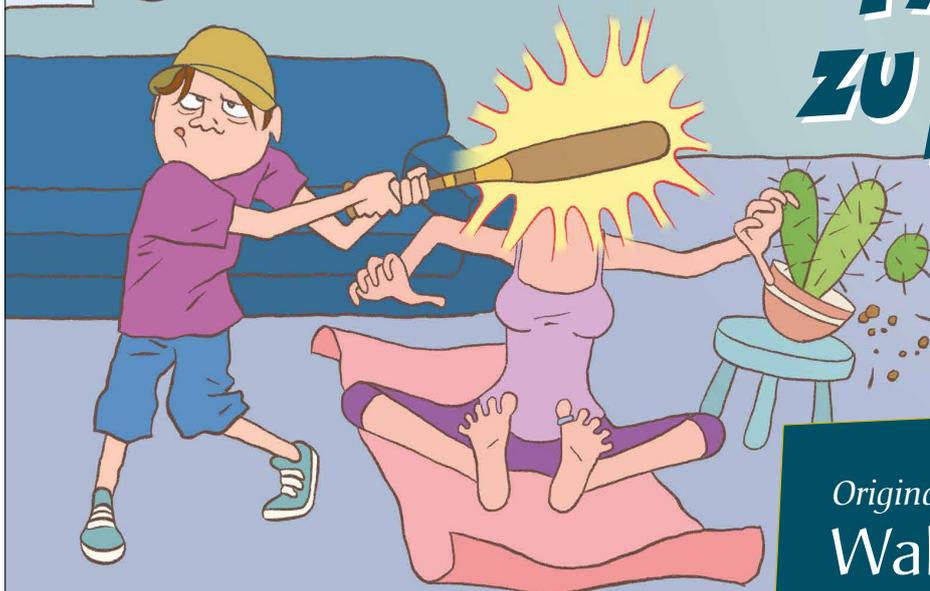
Wie bekommt ihr Hof und Privatleben unter einen Hut?

Mein Mann Darko, die Kinder Marylou und Penelope sowie zahlreiche Helfer unterstützen mich tatkräftig. Ohne sie ist die Arbeit auf dem Hof kaum zu bewältigen. Arbeitsteilung und Disziplin gehen Hand in Hand, um den Anforderungen gerecht zu werden. Eines meiner Kinder befindet sich derzeit im Home Schooling, Darko hat einen Brotjob als IT-Fachmann im Homeoffice. Zudem macht sich der Haushalt nicht von alleine.

Hat dich die Arbeit mit den Tieren verändert?

Die Arbeit mit den Tieren hat mich gelehrt, meine Belastungsgrenzen auszuloten und mir Energie-Oasen zu schaffen. Darko spaziert gerne in der Natur oder läuft durch den Wald. Ich finde Kraft bei meinen Tieren oder meditiere. Ruhepausen sind mir wichtig und die nehme ich mir auch. ▶▶

IMMER MEHR SPORTUNFÄLLE PASSIEREN ZU HAUSE.



Original DR. ANDRES Wallwurzsalbe

Bei Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Dr. Andres Pharma AG





ZUR PERSON IRINA UND DARKO HAUSWIRTH:

Irina Hauswirth studierte im Bereich Soziokultur und Darko zeitweise Medizin. Ihre Kinder, Penny (27) und Marylou (16) unterstützen ihre Eltern tatkräftig. Seit bald 15 Jahren arbeitet Darko im IT-Bereich und sorgt so für die Sicherheit der menschlichen und tierischen Familie. Seit 1997 gibt das eingespielte Duo Tieren aus dem Tier-schutz ein Zuhause. Anfangs waren es Katzen

und Hunde, dann kamen Schweine und Hühner dazu. Heute betreuen die Hauswirths auf dem Hof «Tante Martha» 14 verschiedene Tierarten.

Wenn auch Sie ein Herz für Tiere haben und die Arbeit der Familie unterstützen möchten, können Sie dies wie folgt tun:

Spendenkonto:
Clientis Bank Oberaargau AG
IBAN CH29 0645 06001835 7368 8

Du hast ein breites Fachwissen. Woher kommt das?

Ich habe einen sozialen Beruf erlernt. Selten muss ich auf die Hilfe eines Tierarztes zurückgreifen. Durch Kurse, aber auch durch meine breite Wahrnehmung, spüre ich die Tiere und weiss meistens genau, an was es ihnen fehlt. Nicht nur wir haben mit der Zeit gelernt, unsere Tiere zu «lesen», auch sie riechen, fühlen und schmecken, wie es uns Menschen geht. Ich bin davon überzeugt, dass die Redewendung: «Sich nicht schmecken können» aus der Tierwelt überliefert ist.

«Tante Martha» ist nicht nur ein Lebenshof?

Nein, «Tante Martha» ist nicht nur ein Lebenshof für Tiere, sondern auch ein Begegnungsort für Menschen, die es nicht leicht im Leben haben und für solche, die mit anpacken wollen.

Wie macht sich das bemerkbar?

Besucher, die beispielsweise an Helfertagen mit anpacken, durchleben eine regelrechte Transformation. So berichten sie oft nach ihrem Aufenthalt von ihrer Ernährungsumstellung sowie einer positiveren Einstellung zu Tier und Leben. Das freut mich natürlich. Uns geht es aber nicht darum, die Menschen zu missionieren. Die Veränderungen, die sie durchmachen, kommen von innen. Ich glaube fest daran, dass die Tiere einen wichtigen Teil dazu beitragen. Für andere ist der Besuch auf dem Hof eine

Therapieform. Bei derartigen Besuchern werden wir von einer Psychologin unterstützt.

Wie finanziert sich der Lebenshof?

«Tante Martha» ist ein steuerbefreiter Verein, für den jeder Rappen zählt. Partnerschaften zu einem oder mehreren Tieren, eine freiwillige Spende sowie Stiftungsgelder halten den Hof am Leben. Auch Darkos Einkommen fliesst grösstenteils in den Hof. Für helfende Hände tischen wir anschliessend etwas auf, sitzen gemütlich zusammen und tauschen uns aus. Jeder, der kommt, ist herzlich willkommen.

Was wünscht ihr euch für die Zukunft?

Dieses Thema ist ein Fass ohne Boden. Rein aus dem globalen Blickwinkel betrachtet, ist das, was wir hier machen, nicht nachhaltig. Das hat meiner Meinung nach verschiedene Gründe. Vor allem im Sommer wird das Wasser knapp. Weil wir auf dem Hof keine Nutztiere haben, werden wir regelmässig dazu aufgefordert, unseren Tieren nicht zu viel Wasser zu geben. Zudem sind wir abhängig von Bauern, die uns beispielsweise das Heu liefern. Meiner Meinung nach werden Weide- und Grünflächen immer weniger. Unser Ziel wäre es, im Notfall unsere Tiere selbstversorgend zu ernähren, wobei wir auf grüne Energie zurückgreifen können. Schon seit Längerem haben wir unsere Fühler nach mehr Land ausgestreckt. Geeignetes zu finden, ist aber in der Schweiz fast nicht möglich. Wenn alle Dämme brechen, werden wir wohl auswandern müssen.

Es ist kurz nach 18 Uhr, als ich mich mit meinem Rucksack voller Eindrücke auf den Heimweg mache. Gleichzeitig weiss ich, dass ich wieder kommen werde. Ich will mit anpacken. Dieser Besuch hat nicht nur Spuren hinterlassen, sondern bekräftigt meine Überzeugung darin, dass Profit nicht alles ist im Leben. Neben der Gesundheit des Geistes ist ein harmonisches Miteinander für mich vordergründig. Dies hat mich der Hof voller Leben gelehrt. Mein Entschluss steht fest: Ich werde eine Patenschaft für eines der Tiere übernehmen. Denn auch die Würde des Tieres ist unantastbar.

Mehr über den Lebenshof «Tante Martha» erfahren Sie unter: tante-martha.ch



Hakan Aki arbeitete seit 2015 freischaffend für diverse Lokalzeitungen. Zum Buch: «Sportunternehmen gründen und führen» steuerte er einen Autorenbeitrag bei. www.hakan-aki.com

So schützen Sie die Haut im *Intimbereich*

Ein gut geschützter und gepflegter Intimbereich steigert die Lebensqualität und ist besonders für die Frau von grosser Bedeutung.

Wenn es im Intimbereich zu Trockenheit, Brennen oder Jucken kommt, muss nicht immer gleich eine Infektion dahinterstecken.

Mögliche Ursachen für eine geschädigte Intimhaut können sein:

- Beispielsweise übertriebene Intimhygiene, Intimirasur mit Rasierschaum, das Tragen von Tangas, Slipeinlagen, Geschlechtsverkehr, Schwitzen
- Mit dem Älterwerden verändern sich unsere Haut und die Schleimhäute. Durch den Östrogenrückgang bei der Frau wird die Intimhaut dünner und trockener. Sie ist damit empfindlicher und weniger gegen äussere Einflüsse geschützt.



Was hilft in solchen Fällen?

Eine Salbe schützt vor Einflüssen und kann Infektionen verhindern. AndreaCare Intim Schutz-Pflege Salbe hat diese Eigenschaften. Die Schutz-Salbe bildet einen dünnen Film auf der Haut und reduziert dadurch weiteres Austrocknen. Der Film erhöht zudem die Widerstandskraft und schützt so vor mechanischen und chemischen Reizen. So-

mit gibt es weniger Entzündungen und brennende Schmerzen.

AndreaCare Intim Schutz-Pflege Salbe hat eine Dreifach-Wirkung:

- Schützt vor dem Austrocknen
- Erhöht die Widerstandskraft
- Schützt vor Irritationen oder beseitigt diese

AndreaCare Intim Schutz-Pflege Salbe enthält zudem einen aus der

Kamille gewonnenen Wirkstoff: natürliches Bisabolol. Bisabolol enthält keine allergenen Stoffe und beruhigt die Haut.

AndreaCare Intim ist erhältlich im Fachhandel oder unter www.andreabal.ch.

Auf Wunsch erhalten Sie ein Muster.

Andreabal AG, 4123 Allschwil



INTENSIVE FEUCHTIGKEIT AUS DER NATUR.

Weleda Feigenkaktus

EINZIGARTIGER FEIGENKAKTUSEXTRAKT*

- ✓ Intensiv feuchtigkeitsspendende Wirkung wissenschaftlich bewiesen
- ✓ Reich an wasserbindenden Polysacchariden
- ✓ 100% natürlicher Extrakt aus Bio-Feigenkaktus



* Herstellverfahren zum europäischen Patent angemeldet.



Späte Hilfe



Wenn der Alltag von Zwängen bestimmt ist, belastet das Betroffene enorm. Doch die Scham ist gross, deswegen den Arzt zu konsultieren. Im Schnitt nehmen Menschen mit Zwangsstörungen erst nach sieben bis zehn Jahren Hilfe in Anspruch.

In der Schweiz leiden etwa zwei bis drei Prozent der Bevölkerung an Zwangsstörungen. «Um eine Zwangsstörung handelt es sich, wenn die zwanghaften Handlungen länger als zwei bis drei Wochen andauern und so wichtig werden, dass nicht mehr darauf verzichtet werden kann», erklärt Dr. med. Christine Poppe, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefärztin am Psychiatrischen Zentrum Appenzell Ausserrhoden in Herisau. Bedeutet das, dass Menschen, die vor dem Verlassen der Wohnung überprüfen, ob der Kochherd ausgeschaltet ist, an einer Zwangsstörung leiden? «Nein nicht unbedingt», sagt Christine Poppe, «Die meisten Menschen befolgen gewisse Rituale oder bauen Kontrollhandlungen in ihren Alltag ein.» Das sei ganz normal. Rituale vermitteln ein Gefühl von Sicherheit. Zwangshandlungen wirken sich hingegen negativ auf den Alltag aus, und Betroffene leiden massiv darunter. Wer zum Beispiel die Hände jeden Morgen vor dem Verlassen der Wohnung zwanzig Mal nach einem bestimmten Ritual waschen muss und deshalb regelmässig zu spät zur Arbeit kommt, leidet an einer Zwangsstörung. Betroffene wissen, wie sinnlos ihre Handlungen sind, können aber nicht darauf verzichten.

Breites Spektrum

Zwangsstörungen lassen sich in Zwangsgedanken und Zwangshandlungen unterteilen. Unter Zwangsgedanken leidet zum Beispiel eine junge Mutter, die permanent Angst davor hat, ihr Neugeborenes fallen zu lassen oder der Autofahrer, der ständig befürchtet, er könnte jemanden überfahren. «Den Betroffenen gelingt es nicht, diese Gedanken loszulassen. Sie empfinden diese als sehr belastend», weiss Christine Poppe.

Wasch- und Putzwänge sind die häufigsten Zwangshandlungen.

Aus Angst, sich und andere mit Bakterien oder Viren zu infizieren, waschen Betroffene die Hände beispielsweise nach dem Berühren einer Türklinke, bis die Angst nachlässt. Viele Menschen, die von einem Waschzwang betroffen sind, erleben die COVID-19-Pandemie als besonders herausfordernd. Für manche ist es schwierig, beim Händewaschen die empfohlene Dauer von 20 Sekunden nicht zu überschreiten.

Am zweithäufigsten treten Kontrollzwänge auf. Betroffene fürchten, durch Unachtsamkeit oder Versäumnis eine Katastrophe auszulösen. Bekannt ist auch der Sammelzwang. Dabei sammeln Betroffene zum Beispiel Verpackungsmaterial oder Zeitungsartikel, weil sie denken, dass sie diese Dinge vielleicht irgendwann brauchen könnten. Für diese Menschen sind Gegenstände emotional bedeutsam. Würden sie die meist wertlosen Dinge weggeben oder entsorgen, fühlten sie sich nicht mehr komplett. Beim Ordnungszwang auferlegen sich Betroffene sehr strenge Ordnungskriterien und verbringen viel Zeit damit, diesen Massstäben gerecht zu werden. T-Shirts und Pullis werden zum Beispiel immer nach dem gleichen Schema gefaltet und nach Farben sortiert im Schrank aufbewahrt. Weniger bekannt ist der Wiederholungszwang, bei dem Betroffene alltägliche Handlungen eine Zeit lang wiederholen, weil sie fürchten, dass es zu einer Katastrophe kommen könnte, falls die Handlung nicht richtig beziehungsweise perfekt ausgeführt würde. Manchmal ist dies mit einem Zählzwang verbunden, wobei Betroffene zwischen guten und schlechten Zahlen unterscheiden. Eine seltene Form der Zwangsstörung ist die zwanghafte Langsamkeit, bei der Handlungen in Zeitlupentempo ausgeführt werden.

Ursachen

Die genauen Ursachen von Zwangsstörungen

sind unbekannt. «Neurobiologische und psychologische Faktoren spielen eine Rolle», sagt Christine Poppe. Zu den Ersteren zählt unter anderen die Überfunktion bestimmter Hirnregionen. Dies führt dazu, dass zum Beispiel ein Gedanke in eine Endlosschleife gerät. Ein weiterer Faktor ist das Ungleichgewicht von Serotonin und Dopamin im Gehirn. Von psychologischen Faktoren spricht man, wenn normale automatische Gedanken des Bewusstseinsstroms plötzlich zur Katastrophe werden oder jemand für alle Gefahren die Verantwortung zu tragen glaubt. Kurzfristig hat ein Zwang einen positiven Effekt auf die Psyche, weil er zur Entlastung führt.

Zusammenhang mit Entwicklungsschritten

Oft sind Menschen von Zwangsstörungen betroffen, die sehr gewissenhaft und verantwortungsbewusst sind. Sie überbewerten Gefahren. Häufig haben sie Selbstwertprobleme und Schwierigkeiten im Umgang mit unangenehmen Gefühlen. «Zwangsstörungen treten familiär gehäuft auf», sagt Christine Poppe, «Die Anfälligkeit, jedoch nicht die Krankheit selbst, wird vererbt.» Wenn also eine Mutter an der Krankheit leidet, bedeutet dies nicht, dass ihr Sohn ebenfalls an einer Zwangsstörung erkrankt. Zwangserkrankungen treten häufig im Zusammenhang mit Entwicklungsschritten auf, zum Beispiel mit Beginn einer neuen Ausbildung, nach einer Heirat, einer Geburt, wenn Betroffene mit der Situation überfordert sind. Bereits Kinder können an Zwängen leiden. Die Erkrankung beginnt jedoch meist mit Anfang 20, selten nach dem 40. Lebensjahr.

Gravierende Folgen

Zwangspatienten sind sich der Sinnlosigkeit ihres Zwanges bewusst. Im Moment des Zwangs verlieren sie jedoch häufig diese distanzierte Betrachtungsweise und haben Mühe, dem Zwangsimpuls zu widerstehen. Zwangsstörungen führen häufig zu Selbstzweifeln. Betroffene schämen sich dafür. Oft kommt zur Zwangsstörung eine Depression hinzu. Zwänge ►►

Venenbeschwerden?



Pinus® Pygenol® enthält Pinienrindenextrakt als Wirkstoff, der aus der Rinde der französischen Strandpinie (Pinus Pinaster) gewonnen wird.

Pinus Pygenol Tabletten stärken und schützen die Blutgefässe, lin-

dern Venenbeschwerden wie venöse Stauungen und Krampfadern sowie schwere und geschwollene Beine.

Zusätzlich zur innerlichen, kurweissen Anwendung empfiehlt sich die unterstützende äusserliche An-

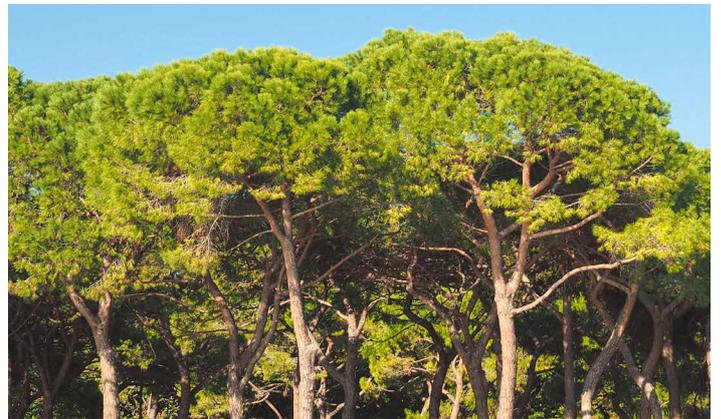
wendung mit dem intensiv kühlenden Gel, der leicht kühlenden und pflegenden Lotion oder dem erfrischenden Spray von Pinus Pygenol.

Pinus Pygenol ist als Tabletten (zugelassenes Arzneimittel), kühlendes Gel, pflegende Lotion oder

erfrischender Spray (kosmetische Produkte) rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin:
Kräuterpfarrer Künzle AG
4452 Itingen



Geht's auch einfacher?



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**PINUS®
PYGENOL®**

**Hilft bei
Venenbeschwerden**

- pflanzliches Arzneimittel mit Pinienrindenextrakt
- bei venösen Stauungen und Krampfadern
- bei Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen
- stärkt und schützt die Blutgefässe

Zulassungsinhaberin: Kräuterpfarrer Künzle AG, 4452 Itingen, www.kp-kuenzle.ch

nehmen viel Platz im Leben der Betroffenen ein – manchmal so viel, dass sie die Schule oder Ausbildung nicht abschliessen können, sich isolieren und vereinsamen. Zwänge sind sehr belastend und führen oft zu Konflikten innerhalb der Familie, manchmal zu Suchterkrankungen. Im Extremfall kann die Erkrankung von Suizidgedanken begleitet sein. Zwangsstörungen können sich auch negativ auf die Chancen im Berufsleben auswirken.

Grosse Scham

Viele Zwangspatienten befürchten, dass hinter ihrem Leiden eine gravierende psychische Erkrankung wie zum Beispiel Schizophrenie stecken könnte. Sie schämen sich, über ihre Krankheit zu sprechen, weil sie Angst vor Ablehnung haben. Im Schnitt holen sie sich erst nach sieben bis zehn Jahren Hilfe. «Oft stehen dann in einem ersten Gespräch mit dem Hausarzt die Auswirkungen der Krankheit im Vordergrund. So zum Beispiel ein Ekzem an den Händen, das von einem Waschzwang herrührt, Schlafstörungen, Erschöpfung oder Depression», erläutert Christine Poppe. Zwangsstörungen werden auch heute noch tabuisiert. Einer der Gründe ist sicherlich, dass Zwänge für Aussenstehende nicht nachvollziehbar sind.

Schwierig für das Umfeld

Angehörige reagieren auf Zwänge mit Unverständnis oder Irritation. Häufig werden Angehörige, insbesondere Kinder, in die Zwänge eingebunden. Eine Mutter, die an einem Waschzwang leidet, verlangt möglicherweise auch von den Kindern, dass sie ihre Hände häufiger waschen. Aus Angst vor einer Ansteckung dürfen die Kinder keine Freunde nach Hause einladen. Zwänge können also die ganze Familie einschränken. Manchmal müssen die Angehörigen auch Verantwortung übernehmen, zum Beispiel wenn sie überprüfen müssen, ob die Haustüre abgeschlossen ist. Das Abtreten von Verantwortung kann bei den Betroffenen kurzfristig zu einer Entlastung führen, auf die Dauer verstärkt dies jedoch die Symptomatik. Zwänge können auch die Partnerschaft stark beeinträchtigen. Christine Poppe erachtet es als zentral, dass sich Angehörige über Zwangsstörungen informieren und so lernen, die Erkrankung besser zu verstehen. Angehörige in die Therapie einzubinden, kann sinnvoll sein. Sie können die Betroffenen im Alltag unterstützen, indem sie an den nicht zwangsbelasteten Bereichen ansetzen, beginnen, wieder gemeinsam Angenehmes zu erleben und sie für ihre Fortschritte loben.

Angehörige müssen aber ihre Grenzen setzen. Wenn Betroffene ihren Hausarzt nicht konsultieren wollen und eine Therapie ablehnen, können Angehörige sie nicht dazu zwingen. Stattdessen können sie signalisieren, dass sie sich Sorgen machen oder erklären, dass sie die Auswirkungen der Krankheit auf die Beziehung oder Familie nicht mehr ertragen.

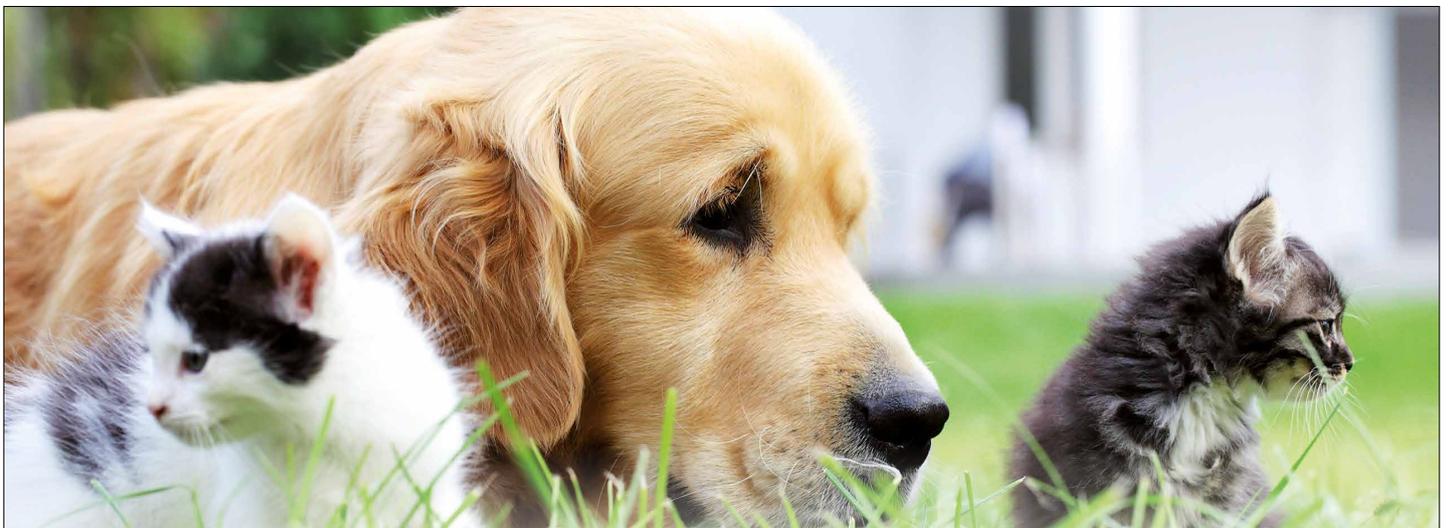
Hoffnung für Betroffene

Heute werden Medikamente und/oder Psychotherapien zur Behandlung von Zwängen eingesetzt. «Wer sich in eine Behandlung begibt, hat gute Chancen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, in dem die Zwänge nicht mehr alles regulieren», sagt Christine Poppe. Manchen Betroffenen hilft es zudem, sich mit anderen auszutauschen.

Weitere Informationen:
www.zwaenge.ch



Susanna Steimer Miller ist Chefredaktorin eines Elternratgebers. Als freie Autorin schreibt sie über diverse Themen.



Schützen Sie Hund und Katze vor Zecken!

Tierärzte, Apotheken und Drogerien haben die zuverlässige homöopathische Lösung!



Die Entgiftungszentrale

Die Leber wiegt rund 1,5 Kilogramm und ist die grösste Drüse im Körper. Sie spielt eine zentrale Rolle im Stoffwechselprozess. Ohne Leber geht gar nichts - sie ist permanent auf Trab und übernimmt neben der Entgiftungsarbeit weitere Aufgaben.

Nährstoffe wie Zucker, Fett und Eiweiss, die mit der Nahrung aufgenommen werden, gelangen vom Darm ins Blut und von dort als Erstes in die Leber, die eine Filterfunktion übernimmt. Gewisse Stoffe werden von ihr extrahiert, umgebaut oder unschädlich gemacht, bevor sie wieder an den Körper abgegeben werden. Einige Stoffe werden in der Leber gespeichert. Prof. Dr. med. Stephan Vavricka, Gastroenterologe und Hepatologe am Zentrum für Gastroenterologie in Zürich, erklärt: «Zu den Giftstoffen, die die Leber umbaut beziehungsweise abbaut, gehören beispielsweise Alkohol und gewisse Medikamente.»

Die Leber übernimmt zentrale Aufgaben im Rahmen der Aufnahme und Verwertung von Nahrungsbestandteilen, wie zum Beispiel Vitaminen. Sie sorgt für die Bereitstellung

lebenswichtiger Eiweissstoffe und beeinflusst auch das Immunsystem. Zudem bildet sie Hormone und Gallenflüssigkeit, die die Verdauung fördert, indem sie Fett löslich und damit besser verdaubar macht.

Um festzustellen, ob es der Leber gut geht, stehen heute verschiedene Möglichkeiten zu Verfügung. So können zum Beispiel im Blut die Leberwerte, die sogenannten Transaminasen-Werte, gemessen werden. Eine andere Möglichkeit stellt die Ultraschalluntersuchung dar. Damit lassen sich unter anderem Vernarbungen im Organ erkennen.

Was der Leber schadet

Laut Stephan Vavricka ist die Leber ein einfach gestricktes Organ: «Wenn sie mit zu vielen ungesunden Lebensmitteln wie einem Übermass an Zucker oder Fett geflutet wird

und es ihr nicht mehr gut geht, verfettet sie.» Um unnötigen Stress für die Leber zu vermeiden, empfiehlt der Experte, Zucker, Fett und Giftstoffe, wie zum Beispiel Alkohol, mässig zu konsumieren und Medikamente nur dann einzunehmen, wenn sie wirklich notwendig sind.

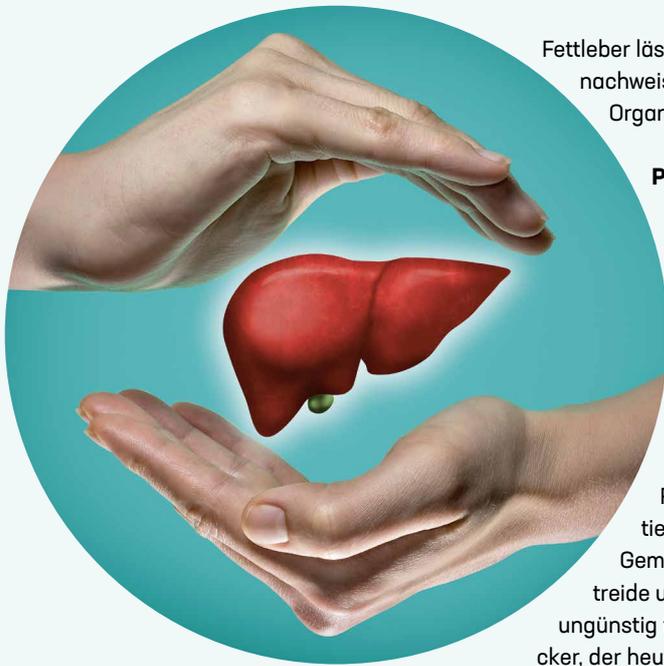
Auch bestimmte Viren, wie zum Beispiel Hepatitis A, B und C, können der Leber schaden. Gegen Hepatitis A und B kann geimpft werden. Hepatitis B und C können zu chronischen Entzündungen in der Leber führen. Mit Hepatitis A stecken sich Betroffene oftmals durch verunreinigte Nahrung in diversen Reise destinationen an. Hepatitis B wird vor allem beim ungeschützten Geschlechtsverkehr und wie Hepatitis C durch die gemeinsame Nutzung von Spritzen, zum Beispiel beim Drogenkonsum übertragen. ▶▶

CORIALITH + Mineral Basic Bath



Vertrieb:
Natural Power Distribution AG, Volketswil
www.naturalpower.ch - info@naturalpower.ch

**Basischer Badezusatz mit
Schweizer Dolomitpulver**



Fettleber lässt sich das Problem auch im Blut nachweisen. Zudem vergrössert sich das Organ.»

Prävention ist möglich

Ob jemand an einer Fettleber erkrankt, ist weniger eine Frage der Gene, sondern vielmehr des Lebensstils. Vorbeugend wirken Masshalten beim Alkohol und eine ausgewogene mediterrane Ernährung mit wenig Kohlenhydraten, wenig Fleisch, wenig Wurstwaren, wenig tierischen Fetten, dafür Fisch, viel Gemüse und Salat, vollwertigem Getreide und pflanzlichen Ölen. Besonders ungünstig für die Leber ist der Fruchtzucker, der heute vielen Lebensmitteln als Süsstoff zugesetzt wird. Fruchtzucker tritt zum Beispiel in Müesli, Suppen, Süssgetränken und vielen anderen Produkten auf. Und wie sieht es mit dem Fruchtzucker in Obst aus? Laut Stephan Vavricka stellt der Fruchtzucker in Obst kein Problem dar. Der Fachmann erläutert: «Es ist kaum möglich, so viele Früchte zu essen, dass der Fructose-Konsum ein sehr hohes Niveau erreicht.»

Wer übergewichtig ist, sollte auch seiner Leber zuliebe versuchen, abzunehmen. Sinnvoll sind ausserdem regelmässige Bewegung und der Konsum von Kaffee. Der Leberspezialist weiss: «Studien haben gezeigt, dass sich drei Tassen Kaffee pro Tag positiv auf die Leber auswirken.» Einen günstigen Effekt haben auch Artischocken, Fenchel und Kurkuma. Durch eine Umstellung des Lebensstils kann sich eine bereits verfettete Leber regenerieren. Die Vernarbungen verschwinden jedoch nicht mehr.

Entschlackungs- und Fastenkuren tun der Leber gut

Stephan Vavricka ist ein grosser Fan von Entschlackungs- und Fastenkuren. Er sagt: «Ob jemand nun intermittierend fastet und zum Beispiel nur während acht Stunden am Tag isst oder drei Mal pro Jahr eine mehrtägige oder -wöchige Entschlackungskur macht, spielt keine Rolle. Die Leber profitiert auf jeden Fall davon, weil sie sich so nicht dauernd mit problematischen Stoffen auseinandersetzen muss.» Zudem tue es dem Körper gut, wenn der Insulinspiegel sinken kann. Jeder Mensch muss jedoch selbst herausfinden, welche Art von Entschlackungs- oder Fastenkur zu ihm passt.

Einzigartiges Organ

Die Leber ist das einzige Organ, das nach-

wächst, wenn ein Teil davon entfernt und zum Beispiel einem Patienten transplantiert wird, der auf eine Spenderleber angewiesen ist. Der Organspender darf also davon ausgehen, dass seine Leber nach der Operation wieder an Grösse zulegt. Dass die Leber regenerationsfähig ist, wussten übrigens schon die alten Griechen. Der Gott Prometheus wurde gemäss einer Sage von Zeus zur Strafe für sein listiges Verhalten an einen Berg im Kaukasus festgeschmiedet. Dort stattete ihm ein Adler regelmässig einen Besuch ab und frass ihm jedes Mal ein Stück von seiner Leber weg. Diese erneuerte sich aber stets. Letztlich wurde Prometheus von Herakles erlöst, der den Adler abschoss.

Tipps für eine gesunde Leber

- Ernähren Sie sich ausgewogen. Leberschonend ist die mediterrane Ernährung mit viel Gemüse und Salat, Fisch, Obst, vollwertigem Getreide, pflanzlichen Ölen, wenig Fleisch, wenig tierischen Fetten und wenig Kohlenhydraten.
- Wasser ist der perfekte Durstlöscher. Verzichten Sie auf Süssgetränke, da viele Fruchtzucker enthalten, der sich ungünstig auf die Leber auswirken kann.
- Halten Sie Mass beim Alkohol. Gönnen Sie Ihrer Leber alkoholfreie Tage.
- Lassen Sie sich gegen Hepatitis A und B impfen.
- Nehmen Sie nur Medikamente ein, die Sie wirklich benötigen. Überschreiten Sie die maximal empfohlene Dosis nicht.
- Achten Sie auf ein gesundes Körpergewicht.
- Bleiben Sie in Bewegung. Sport unterstützt den Stoffwechsel und wirkt der Fettleber entgegen.

Susanna Steimer Miller



Prof. Dr. med. Stephan Vavricka ist Gastroenterologe und Hepatologe am Zentrum für Gastroenterologie in Zürich.

Eine Verfettung der Leber, aber auch übermässiger Alkoholkonsum können zu einer Entzündung der Leber führen. Stephan Vavricka weiss: «Oft kommt es in der Folge zu Vernarbungen im Organ.»

Problem «Fettleber» nimmt zu

Immer mehr Menschen werden mit der Diagnose «Fettleber» konfrontiert. Von einer Fettleber sprechen Fachleute, wenn sich vermehrt Fett in den Leberzellen einlagert. In westlichen Industrienationen leiden etwa 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung an einer nicht-alkoholbedingten Fettlebererkrankung. Der Grund dafür ist die Tatsache, dass in diesen Ländern immer mehr Menschen fettleibig sind. Besonders ungünstig wirkt sich eine Fettansammlung im Bauchbereich, also die Apfelform auf die Leber aus. In den USA sind bereits 50 Prozent der Bevölkerung adipös. Es wird davon ausgegangen, dass etwa die Hälfte aller stark übergewichtigen Menschen von einer Fettleber betroffen sind. Es besteht also eine Korrelation zwischen dem Gewicht und der Verfettung der Leber. Je mehr Fett sich in der Leber ablagert, desto mehr entzündet und vernarbt sie. Aus einer Leberzirrhose kann sich ein Leberzelltumor bilden. Angesprochen darauf, ob der Mensch spürt, wenn die Leber verfettet, erklärt Stephan Vavricka: «Eine erkrankte Leber tut nicht weh. Die meisten Patienten merken lange nichts. Die Verfettung ruft kaum Symptome hervor.» Und wenn Symptome auftreten, sind diese oft unspezifisch. Betroffene haben weniger Appetit und fühlen sich müde und schlapp. Ein Druck im rechten Oberbauch oder ein Völlegefühl kann ebenfalls ein Hinweis sein. Der Experte ergänzt: «Erst bei einer ausgeprägten

Hören - Zuhören - Dazugehören

Wir sollten uns auf eine Arbeit konzentrieren und werden durch Nebengeräusche ständig abgelenkt. Dieses Problem haben nicht nur Erwachsene, auch Kinder sind schon betroffen.

Kinder können sich bei Nebengeräuschen, die es automatisch in jeder Klasse gibt, nicht auf den Unterricht konzentrieren und schweifen ab.

Überlastung, Stress oder häufige Infektionen im Hals-Nasen-Ohrenbereich können dem Problem zugrunde liegen.

Individuelle Abstimmung

Wir klären nicht nur ab, ob der Klient gut hört, sondern ob er mühelos zuhören kann. Das Horchtraining wird genau auf das Ohr des jeweiligen Klienten abgestimmt. Die Methode wurde von

Professor Alfred A. Tomatis entwickelt, einem Spezialisten für Hals-Nasen-Ohrenerkrankungen. Das Horchtraining ist in verschiedene Blöcke aufgeteilt. Der erste dauert etwa 15 Tage. In dieser Zeit hören die Klienten über spezielle Kopfhörer, die an das sogenannte elektronische Ohr angeschlossen sind, Musik. Das elektronische Ohr ist ein mit Filtern und Verstärkern ausgerüstetes Gerät, das die Stimulation und Entspannung der Ohrmuskulatur ermöglicht. Die Töne werden so zubereitet, dass sich das Ohr im Wechsel spannt und entspannt. So bringen wir dem Körper langsam ein neues Hörmuster bei.

Nach dem ersten Block folgt eine vierwöchige Pause. Danach folgen ein bis zwei weitere Behandlungsböcke. Und was ist das Resultat

des Trainings? Ein Klient sagte mir, dass er nach der Behandlung im Geschäftsalltag deutlich souveräner reagieren konnte.

Durch gutes «Horch» steigen Konzentration und Leistungsfähigkeit an, während man gleichzeitig entspannter wird. Wichtig ist das auch für Kinder. Ich sehe immer wieder Schüler, die fälschlicherweise als faul gelten, dabei haben sie wirklich grosse Schwierigkeiten ihren Lehrern zuzuhören. Bei Gleichgewichtsstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisproblemen können wir ebenfalls Hilfe anbieten.

Zentrum für Horchtraining
Falkenstrasse 26, CH-8008 Zürich
Telefon +41 44 252 74 81
E-Mail info@atomatis.ch

Weitere Informationen finden Sie auf www.atomatis.ch



Irene Schulz, Therapeutin für APP nach A. Tomatis seit 1993, mit Zusatzausbildung in Akupunktur.

Natur pur

- ✓ gesundes Zahnfleisch mit Grüntee und Propolis
- ✓ Pfefferminz und Lakritze für frischen Atem
- ✓ natürlicher Kariesschutz
- ✓ ohne Fluor, Farb- und Konservierungsstoffe
- ✓ erhältlich in Apotheken und Drogerien



Trybol AG, Rheinstrasse 86, CH-8212 Neuhausen, www.trybol.ch

**Kantonsspital
Baselland**
ganz nah

Kein erholsamer Schlaf? Bereits am Morgen müde und erschöpft?

Leiden Sie an schlafbezogenen Atemstörungen und suchen nach einer Alternative zu einem Schlaftherapiegerät (z.B. CPAP Maske)? Dann könnte Sie unsere klinische Studie interessieren.



Kontaktieren Sie die Schlafspezialisten an der HNO-Klinik des Kantonsspitals Baselland in Liestal T +41 (0)61 925 27 40.

[www.ksbl.ch/
elisastudie](http://www.ksbl.ch/elisastudie)



Dr. Schüssler ~ der berühmte Arzt und seine 12 Mineralsalze; Teil 2



Zum 200. Geburtstag von Dr. Wilhelm Schüssler hat Schüssler-Experte Walter Käch in unserer letzten Ausgabe die Schüssler Salze Nr. 1 bis 6 vorgestellt und deren Einsatzgebiete beschrieben. Im zweiten Teil folgen nun die Salze Nr. 7 bis 12.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 - Das Nervensalz. Balsam für Herz, Nerven, Muskeln.

Das «Königsmineral» Magnesium spielt auch bei den Schüssler Salzen eine wichtige Rolle. Es lindert Kopfschmerzen und Migräne, Krämpfe, beruhigt bei Nervosität, Unruhe, Einschlafstörungen und Prüfungsangst. Werden von ihm 10 Tabletten in einem Glas warmen Wassers aufgelöst und getrunken, spricht man von der «Heissen 7». In dieser Form kann die Wirkung schon nach wenigen Minuten spürbar sein. Auch für den Hormonhaushalt ist Nr. 7 ein Segen, denn es reguliert die Hormonsteuerung und lindert Menstruationsbeschwerden. Heisshunger auf Schokolade ist übrigens ein Zeichen erhöhten Magnesium-

bedarfs.

Nr. 8 Natrium chloratum D6 - Das Flüssigkeitssalz. Bei allen Störungen des Wasserhaushaltes.

Wer Probleme mit dem Flüssigkeitshaushalt hat, greift gerne zu Natrium chloratum. Egal, ob es um zu viel oder um zu wenig Flüssigkeit geht. Zum Beispiel bei trockenen oder tränenden Augen, bei Schnupfen, Durchfall, übermäßigem Schwitzen, trockener Haut, Verbrennungen, Blasenentzündung, Bandscheibenproblemen und überall sonst wo Wasser für die Funktion des Gewebes wichtig ist. Ein typisches Zeichen für die Nr. 8 ist die Lust auf Salz.

Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 - Das Säure-Basen-Salz und für den Fettstoffwechsel.

Zu viel Säure im Körper? Hier kann Natrium phosphoricum die Neutralisierung unterstützen. Es hilft bei Gicht, Arthritis, Rheuma, saurem Aufstossen und chronischen Entzündungen. Die Nr. 9 wird auch zur Aktivierung des Fettstoffwechsels eingesetzt. Personen, die fettige Speisen schlecht vertragen,

sprechen meist gut auf die Nr. 9 an. Natrium phosphoricum ist ein äusserst wichtiges Stoffwechsellmittel, das auch zur Langzeittherapie dient.

Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 - Das Ausscheidungssalz. Unterstützt die Entschlackung.

Die körpereigene Entschlackung kann mit der Nr. 10 unterstützt werden. Im Fokus steht die Regulation der Ausscheidung von Medikamenten, künstlichen Stoffen und Giften. Die Nr. 10 ist ideal bei Blasen- und Darmproblemen sowie rheumatischen Beschwerden, die alle mit einer gestörten Ausscheidung zu tun haben. Ebenso bei Stoffwechselstörungen, Frühlingskuren, viralen Erkrankungen, bei der Nachbehandlung von Erkältungen und vielem mehr.

Nr. 11 Silicea D12 - Das Schönheitssalz. Aufbau und Stärkung von Bindegewebe.

Silicea wird zum Aufbau aller Bindegewebe benötigt. Fast der ganze Körper profitiert von diesem Salz. So werden folgende Prozesse posi-

tiv beeinflusst: Hautalterung, Osteoporose, Bindegewebsschwäche, Cellulite, Dehnungsstreifen, brüchige Nägel, Haarausfall, schwache- dünne Haut und Bänderschwäche. Silicea stärkt das ganze Nervenkostüm und hilft auch bei Nervenverletzungen, nervösem Tic und «dünnhäutigen» Personen.

Nr. 12 Calcium sulfuricum D6 - Das Halsmittel, Schleimhautmittel, chronische Krankheiten.

Nr. 12 gilt als eigentlicher «Türöffner» unter den Schüssler Salzen. Es wird eingesetzt bei langwierigen chronischen Erkrankungen wie chronischen Erkältungen, Mittelohrentzündung, Heiserkeit, Stirnhöhlenproblemen und allen Schleimhauterkrankungen. Auch bei Angina und Erkältungen, die immer im Hals beginnen. Sänger und Redner mit stark belasteter Stimme profitieren ganz besonders von der Nr. 12.



Walter Käch, eidg. dipl. Drogist,

Naturheilmittelspezialist, Schüsslersalzreferent und Buchautor
Walter Käch arbeitet seit über 35 Jahren mit Naturheilmitteln. In den letzten 20 Jahren hat er sich intensiv mit Schüssler Salzen auseinandergesetzt.

An mehr als 1000 Veranstaltungen für Fachpersonen und Laien war Walter Käch als Referent engagiert. Er ist Inhaber von zwei Drogerien.

Nächtliche Atemaussetzer – Was ist eine *obstruktive Schlafapnoe*?

Lautes Schnarchen und Tagesmüdigkeit können Indizien für eine obstruktive Schlafapnoe (OSA) sein. Erfahren Sie im Interview mit dem Hals-Nasen-Ohren-Spezialist Prof. Dr. med. Kurt Tschopp, Chefarzt am Kantonsspital Baselland in Liestal mehr über dieses Krankheitsbild und innovative Behandlungsmöglichkeiten.

Was ist eine obstruktive Schlafapnoe (OSA) und welche Symptome deuten darauf hin?

Bei der obstruktiven Schlafapnoe (OSA) erschlaffen im Schlaf die Zungenmuskulatur sowie das umliegende Gewebe im Rachenraum und verengen oder verschließen die oberen Atemwege, sodass Atempausen entstehen. Typisch bei der OSA ist daher lautes und unregelmäßiges Schnarchen, das durch Atemaussetzer unterbrochen wird. Die Folgen reichen von morgendlichen Kopfschmerzen über Erschöpfung und Tagesmüdigkeit bis hin zu Bluthochdruck, der sich medikamentös nicht einstellen lässt. Auch der im Straßenverkehr gefährliche Sekundenschlaf kann eine mögliche Folge sein.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Standardmäßig kommt zunächst die sogenannte CPAP-Maske (CPAP=continuous positive airway pressure) zum Einsatz. Diese unterstützt die Atmung in Form eines Überdrucks, sodass die Atemwege frei und offen bleiben. Doch viele Patienten berichten, dass sie mit der Maske nicht zurechtkommen – sie fühlen sich durch das Gerät unwohl oder klagen über Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit, eine gereizte oder verstopfte Nase sowie Druckstellen. Daher brechen etliche Patienten diese Behandlung – trotz aller Bemühungen – irgendwann ab. Inzwischen gibt es aber für leichtere Formen der OSA alternative Verfahren wie die Unterkieferprotrusionsschiene und bei mittel- bis schwergradiger Form die Inspire Therapie.

Wie funktioniert die Inspire Therapie mit dem Zungenschrittmacher?

Die Inspire Therapie arbeitet im Einklang mit dem natürlichen Atemrhythmus. Dieser wird während des Schlafs mittels eines Sensors kontinuierlich gemessen. Durch

eine sanfte Stimulation des Zungennervs werden synchron mit der Einatmung wichtige Atemwegsmuskeln stimuliert und so der Atemweg offengehalten. Das System wird vom Patienten über eine kleine Fernbedienung selbst gesteuert. Per Knopfdruck schalten sie Inspire einfach vor dem Zubettgehen ein – und nach dem Erwachen wieder aus.



Ihr Ansprechpartner:

Prof. Dr. med. Kurt Tschopp ist Chefarzt am Zentrum für Schlafmedizin der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenkrankheiten (HNO) des Kantonsspitals Baselland in Liestal.

Inspire wird im Rahmen eines etwa zwei-stündigen Eingriffs unter die Haut eingesetzt und besteht aus drei Komponenten. Eine Elektrode, die an den Zungennerv gelegt wird, bewegt die Zunge nach vorne, um die Atemwege offen zu halten. Der Schrittmacher wird, ähnlich eines Herzschrittmachers, unter dem Schlüsselbein platziert. Die dritte Komponente ist der Atemsensor, der die atemsynchrone Stimulation der Zunge sicherstellt.

Das Kantonsspital Baselland in Liestal hat schweizweit am meisten Erfahrung mit der Inspire-Therapie. Wie zufrieden sind Ihre Patientinnen und Patienten?

Unsere Erfahrungen sind sehr positiv. Bei fast allen Patienten kann die Anzahl der Atemaussetzer deutlich gesenkt werden. Sie sind mit dem Zungenschrittmacher sehr zufrieden und würden sich wieder für diesen Eingriff entscheiden. Durch die Operation hat sich ihre Lebensqualität enorm verbessert. Sie sind sehr dankbar, dass sie nachts wieder gut schlafen können, morgens ausgeruht aufwachen und ihre Lebensenergie zurückgewonnen haben. Für viele ist ein Leben ohne den Zungenschrittmacher undenkbar.

Für wen eignet sich der Zungenschrittmacher?

Für Betroffene mit OSA kann die Inspire Therapie eine Alternative sein, wenn:

- sie an einer mittleren bis schweren obstruktiven Schlafapnoe leiden.
- bei ihnen die CPAP-Therapie nicht ausreichend wirkt oder die Maske Probleme bereitet.
- sie nicht zu stark übergewichtig sind (Body Mass Index (BMI) unter 35).

90% der Bettpartner berichten von keinem oder nur noch leichtem Schnarchen der Betroffenen.¹

94% der Betroffenen geben an, mit der Inspire Therapie zufrieden zu sein.²

Entdecken Sie die Therapie auf Knopfdruck – die Alternative nach CPAP.

☎ 0800 / 555 186
🌐 www.inspiresleep.ch



Weitere Informationen zur obstruktiven Schlafapnoe und ihrer Behandlung sowie wichtige Sicherheitsinformationen finden Sie unter www.inspiresleep.ch. Hier erfahren Sie auch, in welchen Kliniken in der Nähe Ihres Wohnorts ein Zungenschrittmacher implantiert werden kann. Sie können auch die Telefon-Hotline unter **0800 / 40 43 00** anrufen.

Quellen: 1 Woodson, B. T. et al. (2018): Upper Airway Stimulation for Obstructive Sleep Apnea: 5-Year Outcomes. In: Otolaryngology – Head and Neck Surgery, Vol. 159(1), S. 194-202. 2 Heiser, C., Steffen, A., Boon, M. et al. (2019): Post-approval upper airway stimulation predictors of treatment effectiveness in the ADHERE registry. In: European Respiratory Journal, Vol. 53(1):1801405.

Wenn Bewegung zum «Chrampf» wird



Der Frühling macht Lust auf Bewegung in der freien Natur. Joggen, Walken, Rad fahren, Inlineskaten die Auswahl ist schier unbegrenzt. Ob steil bergauf oder entspannt einem Fluss entlang, wer wegen Wadenkrämpfen immer mal wieder eine Pause einlegen muss, verliert schnell die Freude daran. Für Wadenkrämpfe gibt es verschiedene Ursachen. Ein oft vergessener, aber häufiger Auslöser sind Durchblutungsstörungen.

Viele Menschen leiden aktuell unter den eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten. Wegen Homeoffice entfällt ein grosser Teil der unbewussten alltäglichen Bewegung und die oft geschlossenen Fitnesscentren verstärken das Problem zusätzlich. Also sind Sport und Bewegung draussen im lichten Frühlingsgrün eine gute Alternative und ein wichtiger Ausgleich. Durch die fehlende Aktivität und das viele Sitzen gerät aber auch der Blutfluss ins Stocken und die Versorgung der Gewebe ist nicht mehr optimal.

Eine Frage der Versorgung

Die Durchblutung ist entscheidend für den Transport von Sauerstoff und Nährstoffen. Durchblutungsstörungen in den Beinen können dazu führen, dass die Mus-

keln mangelhaft durchblutet und folglich ungenügend versorgt werden. Weil bei Sport und Bewegung vor allem die Beinmuskulatur stark gefordert ist, benötigt sie auch viel mehr Sauerstoff, als wenn man gemütlich im Liegestuhl liegt. Eine solche «Unterversorgung» der Wadenmuskulatur kann sich in Wadenkrämpfen oder krampfähnlichen Schmerzen äussern. So macht Bewegung keinen Spass und selbst die stärkste Frühlingsmotivation verwandelt sich in einen «Chrampf». Neben Wadenkrämpfen können auch Spannungs- und Schweregefühle in Armen und Beinen sowie das Einschlafen von Händen und Füssen, das Kribbeln oder Ameisenlaufen weitere Warnsignale für eine Durchblutungsstörung sein.

Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Eine Veränderung der Lebensumstände hat sich als beste und wichtigste Massnahme bei Durchblutungsstörungen erwiesen. Für die dem blauen Dunst frönen, ist es unbedingt erforderlich mit dem Rauchen aufzuhören. Auch wenn es schwerfällt. Die Reduktion der schädlichen Einflüsse durch das Rauchen auf die Durchblutung und die sportliche Leistung ist sehr schnell spürbar und trägt zur Motivation bei,

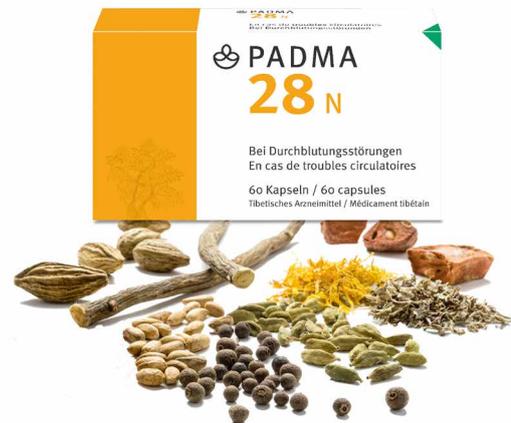
auch rauchfrei zu bleiben. Weitere Grundpfeiler einer durchblutungsfreundlichen Lebensweise sind die Reduktion des Übergewichts, regelmässige Bewegung an der frischen Luft und eine gesunde, frische, saisonale sowie fettarme Ernährung. Mit Bewegung ist nicht Hochleistungssport gemeint. Vielmehr soll sie den persönlichen Voraussetzungen, Möglichkeiten und Vorlieben entsprechen und vor allem regelmässig stattfinden. Auch Spazierengehen oder Wandern hilft mit, den Allgemeinzustand zu verbessern und die Durchblutung und Sauerstoffversorgung zu optimieren. Ganz nebenbei trägt die Bewegung auch dazu bei, Stress abzubauen und sich besser zu erholen. Das ist insgesamt wichtig, da sich Stress langfristig

nicht nur negativ auf das Nervensystem, sondern auf den ganzen Körper und die Durchblutung auswirken kann. Zusätzlich hilft eine gute Flüssigkeitsversorgung, alles im Fluss zu halten und Krämpfen vorzubeugen. Am besten geeignet ist stilles Wasser.

Tibetische Kräutermischung

Unterstützend kann ein pflanzliches Arzneimittel wie PADMA 28N eingesetzt werden. Dieses Arzneimittel basiert auf den Traditionen des über tausend Jahre alten Medizinsystems Tibets und fördert dem gemäss die Durchblutung. PADMA 28N wird in der Schweiz unter Einhaltung strenger pharmazeutischer Richtlinien hergestellt. Die verwendeten Rohstoffe sind von geprüfter Premiumqualität und werden naturbelassen verarbeitet. Nur so bleiben die vielfältig vorhandenen Inhaltsstoffe jeder einzelnen Komponente und ihr Zusammenspiel in ihrem natürlichen Kontext erhalten. Bis zur deutlichen Besserung der Symptome wie zum Beispiel Wadenkrämpfe oder das Einschlafen von Händen und Füssen, wird eine Einnahme von täglich dreimal zwei Kapseln empfohlen. Danach kann die Dosierung schrittweise auf ein bis zwei Kapseln täglich reduziert werden.

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



Moderner Sonnenschutz

Die Anforderungen an einen modernen Sonnenschutz sind in den letzten Jahren erheblich gestiegen. Es ist wichtig, einen Breitbandschutz zu verwenden und die kosmetischen Inhaltsstoffe sowie UV-Filter, die in einem Sonnenschutzmittel verwendet werden, sorgfältig zu prüfen.

Um genau zu verstehen, wie die Strahlen auf unsere Haut wirken, sollten wir das Sonnenlicht ganzheitlich betrachten. Sonnenlicht ist elektromagnetische Strahlung verschiedener Wellenlängen, die von kurzwelliger UV-Strahlung bis zu langwelliger Infrarot-Strahlung reichen. Die Wellenlänge sagt uns direkt etwas über die Energie der Strahlung. Je kürzer die Wellenlänge, desto energiereicher ist die Strahlung.

Wirkung von UV-Strahlen auf unsere Haut

UV-Strahlen werden als «vollständig krebserregend» eingestuft, weil sie die Fähigkeit haben, die Tumorbildung sowohl auszulösen als auch zu fördern. Während kurzwellige, energiereiche UV-B-Strahlen vor allem die obere Hautschicht (Epidermis) schädigen, dringen etwas längerwellige UV-A-Strahlen tiefer in die Haut bis zur Dermis ein. Eine Überdosis UVB kann direkte DNA-Mutationen (Fotodimere) verursachen und löst außerdem eine Kaskade von Entzündungsreaktionen aus (sichtbar bei Sonnenbrand), die zum Zelltod führen können. UVA ist in den oben genannten Mechanismen weniger aktiv, ist aber stark für die Schädigung der DNA oder anderer wichtiger Zellbestandteile durch die Bildung von freien Radikalen verantwortlich.

Infrarot-A und Blaulicht

Infrarot-A gehört zur Strahlung der UVA-Gruppe und bezeichnet ein Spektrum der Infrarotstrahlen. Die Sonne ist der grösste Infrarotspender. Wir nehmen Infrarotstrahlung der

Sonne in Form von Energie auf, was zur Erwärmung des Körpers führt. Deswegen wird sie auch als Wärmestrahlung bezeichnet. Infrarot-A Strahlen greifen die Mitochondrien der Hautzellen an und führen zur Bildung von freien Radikalen, die die Haut vorzeitig altern lassen. Folgen sind Kollagenabbau, reduzierte Elastizität der Haut, Faltenbildung, trockene Haut.

Blaulicht ist hingegen vor allem für die Bildung von Pigmentflecken auf der Haut verantwortlich. Diese dunklen Flecken stellen in erster Linie ein kosmetisches Problem dar und sind bis heute schlecht behandelbar.

Umweltfreundliche Filter

Mit dem Verbot bestimmter chemischer UV-Filter auf den Inseln Hawaii und Palau ist das Bewusstsein der Verbraucher für die Umweltauswirkungen von Sonnenschutzmitteln gestiegen. Andererseits haben viele Sonnenschutzmittelmarken eher willkürliche ökologische Ansprüche entwickelt.

Pass EcoSun

Der deutsche Sonnenschutzmittelhersteller BASF setzt mit dem EcoSun Pass ein Zeichen für mehr Umweltbewusstsein und entwickelt eine neue wissenschaftliche Methodik zur Bewertung der Umweltverträglichkeit von UV-Filterssystemen in Sonnenschutzmitteln. Der EcoSun-Pass bewertet Produk-

te auf transparente Weise anhand von acht international anerkannten Kriterien

Drei Kriterien bestimmen die Ergebnisse:

1. Die biologische Abbaubarkeit: Dies ist ein Mass dafür, wie gut organische Chemikalien durch Lebewesen oder deren Enzyme abgebaut werden können. Konkret heisst das für UV-Filter, dass untersucht wird, ob sie überhaupt abgebaut werden können und wenn ja, wie lange das dauert.

2. Die Toxizität: Sie ist eine spezifische Stoffeigenschaft, die die Giftigkeit einer Materie beschreibt. Sie ist abhängig von der Dosis und der Dauer der Einwirkung. Wie also sind die toxischen Auswirkungen von UV-Filtern im Wasser und im Boden?

3. Die Bio-Akkumulierung: Jede Substanz kann sich in einem bestimmten Organismus anreichern. Dabei wird der Stoff zum Beispiel über die Nahrung oder die Haut aufgenommen.

Auch UV-Filter können sich in Lebewesen anreichern und bestimmte Nebenwirkungen (auch hormonelle) haben.

Die Analysemethoden basieren auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und werden kontinuierlich angepasst. Eine schlechte Bewertung für eines der drei Testkriterien führt automatisch zum Ausschluss des Produkts.

Hormonelle Nebenwirkungen gewisser Filter

Es gibt eine Reihe von Sonnenschutzfiltern, die zwar gesetzlich zugelassen sind, aber im Verdacht stehen, «endokrine Disruptoren» zu sein, das heisst sie könnten hormonelle Veränderungen im Körper auslösen. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, auf kritisch diskutierte Inhaltsstoffe wie Octocrylen, 4-Methylbenzyliden-Campher und Oxybenzon zu achten und Produkte mit diesen Inhaltsstoffen zu meiden. (https://ec.europa.eu/growth/content/call-data-ingredients-potential-endocrine-disrupting-properties-used-cosmetic-products_en).

Andere kosmetische Inhaltsstoffe

Gleichzeitig sollte gerade bei empfindlicher Haut darauf geachtet werden, dass andere kosmetische Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel zusätzliche künstliche Duftstoffe, Mineralöle, Aluminiumverbindungen und Konservierungsmittel wie Parabene im Sonnenschutzmittel konsequent vermieden werden.

Die hohen Anforderungen des EcoSun Pass werden keine Flut von ausgezeichneten Produkten bringen, sondern eine echte Auszeichnung für besonders umweltschonenden Sonnenschutz darstellen.

Weitere Informationen unter www.ultrasun.com



In Harmonie mit Natur und Umwelt Besonders umweltschonender Sonnenschutz





WIR GEHEN
AUF NUMMER
SCHÜSSLER.

Und Du?



LASS DICH IN DEINER DROGERIE
ODER APOTHEKE BERATEN.

Biochemische Mineralstoffe
nach Dr. Schüssler

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die
Angaben auf den Packungen. Omidia AG, 6403 Küssnacht.



Kost- bares Multi- talent

Seit Jahrtausenden nutzt der Mensch Wolle als Rohstoff. Heute sind die Verwendungsmöglichkeiten des Naturmaterials vielfältiger denn je - sofern es verarbeitet und nicht einfach entsorgt wird.

Die Liste der positiven Eigenschaften von Wolle ist lang: Die Fasern des Naturmaterials sind robust, elastisch, antistatisch, schmutz- und geruchsabweisend, antibakteriell, selbstreinigend, temperatenausgleichend und schwer entflammbar. Zudem wird dem natürlichen Wollwachs Lanolin, das in den Talgdrüsen der Schafe produziert wird und sich um die Fasern legt, eine heilende Wirkung nachgewiesen. Kein Wunder, ist Wolle ein wichtiger Rohstoff für sehr unterschiedliche Branchen: Textilindustrie, Medizin und Naturheilkunde, Kosmetik sowie Baugewerbe. Seit Neuestem ist sogar das Interesse der Gärtner geweckt.

Must-have in Sachen Bekleidung

Auch wenn Wolle bereits seit Menschen Gedenken zu Kleidung und Textilien verarbeitet wird, aus der Mode wird das Material definitiv nie kommen. Die Vorzüge liegen auf der Hand: Zum einen neigen die Fasern aufgrund ihrer Elastizität nicht zum Knittern, was sie von anderen Naturfasern wie Baumwolle und Leinen unterscheidet. Zum anderen ist Wolle atmungsaktiv und weist eine geringe Dichte auf, weshalb sich daraus angenehm leichte Stoffe fertigen lassen. Der grösste Vorteil von Wolle liegt jedoch darin, dass sie temperatenausgleichend wirkt. Sprich: Im Winter hält sie die Wärme, im Sommer wirkt sie kühlend. Darüber hinaus kann die Wollfaser im Inneren Feuchtigkeit aufnehmen. Sogar bis zu einem Drittel ihres Trockengewichts, ohne sich dabei an der Oberfläche feucht anzufühlen. Und das macht Wolle nicht zuletzt auch zu einem idealen Material für Sportbekleidung, bei der Schweiß schnell aufgenommen und rasch abtransportiert werden soll. Das Äussere der Faser wiederum ist feuchtigkeitsabweisend und bietet sogar einen natürlichen Lichtschutzfaktor, da die UV-Strahlung bis zu einem gewissen Grad absorbiert wird.

Allrounder Lanolin

Besonders wertvoll ist das natürliche Wachs der Wolle, das Lanolin. Im medizinischen und kosmetischen Bereich werden ihm viele positive Eigenschaften zugesprochen: Lanolin pflegt zum Beispiel die Haut, beschleunigt die Wundheilung, fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an, lindert Schmerzen, wirkt entzündungshemmend und tötet Bakterien ab. Deshalb wird Lanolin in zahlreichen Salben und in Cremes verwendet, zum Beispiel um empfindliche Babyhaut zu schützen oder die Brustwarzen während der Stillzeit zu pflegen. Lanolin wird zudem als pharmazeutischer Hilfsstoff von Kosmetika und als Emulgator genutzt. Das Wollwachs entfaltet aber nicht nur als Inhaltsstoff von Cremes und Salben seine heilende Wirkung, sondern auch in Form von Wollauflagen - im Volksmund Heilwolle genannt. Diese wird

besonders schonend gereinigt, um das Lanolin nicht herauszuwaschen. Die naturbelassene Wolle soll als Brustwickel bei Husten und Halsschmerzen hilfreich sein. Auch bei Beschwerden in den Gelenken kann sie Linderung verschaffen. Und sogar bei leichten Ohrenscherzen hat sich das Naturprodukt bewährt, wenn es als Wattebüschel in die Ohrmuschel gelegt wird. (Achtung, nicht zu tief ins Ohr drücken!).

Ökologisches Baumaterial

Drei wesentliche Vorteile der Schafwolle bestehen darin, dass diese Schadstoffe aus der Luft absorbiert werden, biologisch abbaubar sowie schwer entflammbar ist (entzündet sich erst ab zirka 560° Celsius und setzt dabei keine gesundheitsschädlichen Stoffe frei). Diese Kombination macht Wolle als ökologisches Dämmmaterial für die Baubranche äusserst interessant. Denn gerade in diesem Bereich ist das Bewusstsein für nachhaltige Materialien in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Aus Wolle lassen sich unter anderem Platten und Matten herstellen, die Fassaden, Kellerdecken und Dachböden isolieren oder als Trittschalldämmung dienen. Mit Stopfwolle können auch Zwischenräume bei Fenstern und Türen gefüllt und abgedichtet werden. Das Naturmaterial sorgt für ein gutes Wohnklima und ist gesundheitlich unbedenklich – trotz der nötigen Zusatzstoffe gegen Motten. Um künftig auf Pestizide verzichten zu können und den Dämmstoff aus Wolle zu einem rundum biologischen Produkt zu machen, wird derzeit intensiv geforscht und nach pflanzlichen Behandlungsmitteln gesucht, die ebenfalls dauerhaft gegen Schädlinge wirken.

Natürliche Düngung

Wer gerne ökologisch gärt und auf natürliche Düngung setzt, dem bietet Schafwolle ebenfalls einen grossen Nutzen. Und zwar in zweierlei Hinsicht: Zu Pellets gepresst, liefern ungewaschene Wollreste, die bei der Schafschur anfallen, wichtige Nährstoffe für Pflanzen und Boden: Stickstoff, Phosphor, Kalium und Schwefel. Eine Kombination, die sich hervorragend als Langzeitdünger für Obst, Gemüse und Blumen eignet. Zudem dienen die Pellets in der Erde als Wasserspeicher, mit deren Hilfe Pflanzen auch Trockenperioden überbrücken können. Als Mulch verwendete Pellets sollen angeblich Schnecken abhalten. Diesbezüglich scheint die Wirksamkeit allerdings noch nicht eindeutig geklärt. Ein Versuch jedoch lohnt sich.

Ein inakzeptabler Gedanke!

Trotz all dieser wunderbaren Eigenschaften und vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten wurde, (und wird!) Wolle vielerorts einfach entsorgt. Die Weiterverarbeitung des Rohstoffs, der als Nebenprodukt der Fleischerzeugung anfällt, lohnt sich für viele Schafbauern nicht mehr. So wurde beispielsweise in Südtirol über viele Jahre Wolle zuhauf verbrannt. Auch in der Schweiz liefen Schafbauern Gefahr, dass der wertvolle Rohstoff in grossen Mengen entsorgt wird: Nachdem hierzulande die Subventionen zur Wollverarbeitung vom Bund gekürzt wurden, wurde im Zuge dessen auch die inländische Wollzentrale (IWZ) geschlossen. Sie diente bis vor zwanzig Jahren als staatlich organisierte und finanzierte Sammelstelle, bei der Schafbauern ihre Wolle abgegeben konnten und dafür einen angemessenen Preis erhielten. Mit der Schliessung der Behörde fehlte den Bauern diese Anlaufstelle, um ihre Wolle vermarkten zu können. Alles selbst in die Hand zu nehmen, wäre für jeden Einzelnen nicht rentabel gewesen. Um jedoch die Vernichtung des kostbaren Rohstoffs zu verhindern, schlossen sich im Jahr 2009 zahlreiche Schafhalter und Wollverwerter zu Selbsthilfeorganisationen zusammen. Unter bestimmten Auflagen sicherte der Bund damals auch wieder Unterstützung zu. Heute werden 50 Prozent der Schweizer Wolle als Rohwolle exportiert, vor allem nach Deutschland. Die andere Hälfte wird im Inland verwertet und dem Wirtschaftskreislauf zugeführt. Das Material wird hauptsächlich zu Dämmplatten für die Baubranche, zu Füllmaterial von Bettwaren, zu wärmeisolierenden Schichten in Outdoorbekleidung, zu Filzzeugnissen und zu Teppichen verarbeitet. Als gewobenes Material für die Textil- und Modebranche eignet sich die Wolle der heimischen Schafrasen weniger.

Aufgrund der Witterung, der die Tiere in den Bergregionen ausgesetzt sind, ist die Wolle im Vergleich zur weichen Merinowolle, die vorwiegend in Australien und Neuseeland produziert wird, deutlich gröber und kratziger. Derzeit leben rund 350 000 Schafe in der Schweiz. Damit fallen jährlich etwa 1000 Tonnen Rohwolle an, aus denen nach dem Sortieren und Waschen 600 bis 700 Tonnen verwertbares Material hervorgeht. Ein kostbares Naturprodukt, das mit all seinen Vorzügen seinesgleichen sucht – und dem hoffentlich auch in Zukunft der nötige Respekt gezollt wird.

Susanne Lieber

2-PHASEN
ALOE VERA SHAKE

DIE 2-PHASEN INNOVATION SHAKE IT!

BEI STRAPAZIERTER
HAUT



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

Das Leben leichter nehmen

Gehören Sie zu den Menschen, die mit überflüssigen Pfunden zu kämpfen haben? Damit sind Sie nicht alleine, denn es ist nicht leicht, Gewicht zu verlieren. Doch mit den nötigen Ernährungsgrundlagen und ein wenig Disziplin kann Abnehmen gelingen!

Die Fakten sind alarmierend: In den westlichen Industrieländern steigt die Zahl der übergewichtigen Menschen stetig an. Die Hälfte der Männer und ein Drittel der Frauen bringen zu viele Kilogramm auf die Waage. Besorgniserregend ist die Tatsache, dass immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen sind. Aufgrund des Body-Mass-Index (BMI) wird zwischen Übergewicht und Adipositas unterschieden, also schwerem Übergewicht. Ab einem BMI von 25 ist von Übergewicht die Rede, ab einem BMI von 30 von Adipositas.

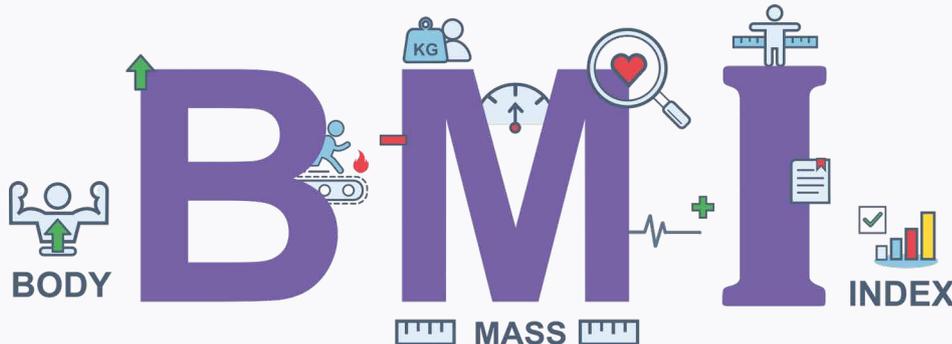
Das sind die Gefahren von Übergewicht

Überzählige Kilos auf den Rippen können zu körperlichen und psychosozialen Problemen führen. Allgemein kann gesagt werden, dass die Belastbarkeit abnimmt. Der Körper ermüdet schneller, und bei Anstrengung kann Atemnot auftreten. Viele Gelenke leiden, denn sie müssen bei jeder Bewegung unnötiges Gewicht stemmen. Frühzeitige Verschleisserscheinungen sind da meist schon vorprogrammiert.

Menschen mit starkem Übergewicht haben oft auch mit psychischen und sozialen Problemen zu kämpfen. Dazu gehören Ausgrenzung, Depressionen, seelische Belastungen, Scham oder ein vermindertes Selbstwertgefühl. Dauerhaftes Übergewicht birgt zudem ein erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen wie Diabetes, Stoffwechselstörungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit sich.

Fett ist nicht gleich Fett

Wie ungesund Fettpölsterchen sind, hängt sehr stark auch vom Ort ab, wo sie sich angesammelt haben. Während Fett an Hüften, Beinen und Po unsere Gesundheit weniger belastet, sind zu grosse Fettreserven am Bauch bedenklicher. Das sogenannte Visceralfett oder Bauchfett sondert viele entzündungsfördernde Botenstoffe und andere Hormone ab, die verschiedene Prozesse im Körper beeinflussen. Das wirkt sich unter anderem auch negativ auf den Blutdruck, auf Entzündungsprozesse oder auf die Freisetzung des Hormons Insulin aus. Je mehr Visceralfett vorhanden ist, desto mehr dieser schädlichen Substanzen werden in unserem Körper freigesetzt.



Warum nimmt man zu?

Letztendlich ist alles eine Frage der Balance zwischen der Energie – also den Kilokalorien –, die wir über die Nahrung aufnehmen und der Energie, die wir durch körperliche Arbeit verbrauchen. Sprich: Wir essen oft zu viel und ungesund und bewegen uns gleichzeitig zu wenig. Allerdings gibt es auch Unterschiede im Energiehaushalt zwischen verschiedenen Menschen. Die einen können fast beliebig essen und nehmen nicht zu, während andere schon bei deutlich geringerer Kalorienaufnahme zu Übergewicht tendieren. Das liegt daran, dass auch andere Faktoren wie Vererbung, Geschlecht oder Alter eine Rolle spielen. Je älter jemand wird, desto leichter nimmt er zu, und auch die Gene beeinflussen das Körpergewicht und den Anteil des viszeralen Fettes.

Richtig Abnehmen

Leider gibt es keine Wundermittel. Unzählige Diäten versprechen eine einfache, schnelle und erfolgreiche Gewichtsabnahme. Besonders die im Internet angepriesenen Produkte sind oft weder getestet noch zugelassen und halten nicht, was sie versprechen. Im Gegenteil: Sie können massive und teils gefährliche Nebenwirkungen hervorrufen. Hier gilt: Im Zweifelsfall lieber Finger weg von solchen Angeboten!

Eine seriöse und nachhaltige Therapie basiert im Wesentlichen auf einer Ernährungsumstellung und genügend Bewegung: Das bedeutet, dauerhaft weniger Kalorien in Form von Fett und schnell verdaulichen Kohlehydraten (zuckerhaltigen Lebensmitteln) zu sich nehmen, dafür aber möglichst eiweiss- und ballaststoffreiche Nahrung bevorzugen. Regelmässige Bewegung hilft ebenfalls bei der Fettverbren-

nung. Am besten eignet sich eine Kombination aus Ausdauersport und Kraftübungen.

Tipps zum gesunden Abnehmen

- Zum Abnehmen geeignete Lebensmittel sind Vollkornprodukte, viel frisches Obst und Gemüse sowie mageres Fleisch, Fisch oder Milchprodukte.
- Grundlage für mehr Bewegung bieten leichtere Sportarten wie Velofahren, Wandern oder Schwimmen, zusätzlich sollten Übungen für die Bauchmuskeln und Krafttraining in das Fitnessprogramm eingebaut werden.
- Der Hausarzt kann Fachpersonen vermitteln, die Abnehmwillige mit Rat und Tat unterstützen.
- Im Team mit Leidensgenossen oder Leidensgenossinnen fällt es meist leichter, seine Gewichtsziele zu erreichen.
- Nichts überstürzen: Ein langsamer, konstanter Gewichtsabbau bringt mehr als eine Turbodiet. Rückfälle sind normal, dadurch sollte man sich nicht entmutigen lassen.



Christiane Schittny ist Apothekerin und Betriebsleiterin. Seit 15 Jahren arbeitet sie als Fachjournalistin für diverse Printmedien.

Multi-Gyn® – die natürliche Lösung für **Vaginalbeschwerden**

«Da unten» brennt, juckt oder riecht es unangenehm? Viele Frauen kennen das. Symptome von Scheideninfektionen sind verbreiteter als gedacht. Allerdings sprechen die wenigsten darüber! Schade, denn die meisten Beschwerden sind nicht nur einfach zu behandeln – sie lassen sich auch vermeiden.

Obwohl Beschwerden im Vaginalbereich die Lebensqualität vieler Frauen beeinträchtigen, bleiben sie ein Tabuthema. Meist scheuen Betroffene sogar den Gang zum Gynäkologen und probieren ohne Diagnose selbst diverse Mittel aus. Doch Symptome wie Juckreiz, Rötung, übler Geruch, Trockenheit und vermehrter Ausfluss können nur gezielt behandelt werden, wenn Frauen deren Ursache kennen. Häufig wird ein Scheidenpilz als «Übeltä-

ter» vermutet. Dabei handelt es sich aber in den meisten Fällen um ein bakterielles Ungleichgewicht der Vaginalflora. Die sogenannte **bakterielle Vaginose** ist die häufigste Ursache für Scheideninfektionen. Typisches Anzeichen ist ein vermehrter Ausfluss mit fischartigem Geruch.



Bewährt und von Fachkreisen bei der Behandlung einer **bakteriellen Vaginose** empfohlen: **Multi-Gyn® ActiGel**. Es vermindert unangenehmen Geruch und Ausfluss, zudem lindert Multi-Gyn® ActiGel effektiv Intimbeschwerden wie Juckreiz, Reizungen, Überempfindlichkeit, Rötungen

und Schmerzen. Der patentierte Inhaltsstoff aus dem Blattextrakt der Aloe Barbadensis namens 2QR (sprich «to cure») reduziert schädliche Bakterien, indem er sie daran hindert, das Gewebe zu erreichen und so eine Infektion auszulösen. Dadurch wird der natürliche Heilungsprozess unterstützt und das Gleichgewicht der Scheidenflora wiederhergestellt. So optimiert Multi-Gyn® ActiGel den pH-Wert und schützt auf natürliche Weise vor Bakterien und Hefepilzen. Frei von Duftstoffen, Hormonen und Nebenwirkungen eignet sich Multi-Gyn® ActiGel auch begleitend zur Antibiotikatherapie.

Informationen zur Intimgesundheit und Hygiene sowie weiteren Produkten und deren Anwendung finden Sie auf www.multi-gyn.ch

stomacine
VERDAUUNG®

glutenfrei • lactosefrei • zuckerfrei • ohne Farbstoffe • vegetarisch

Wir wünschen **Guten Appetit!**

Mit Kardamom, Kondurango,
Quassia und Pepsin

Für eine natürliche
Eiweissverdauung.
Mit Bitterstoffen
für den Magen,
die Verdauung und
den Appetit.



Zutaten
Wasser, Glyzerin, Quassiaextrakt 2,5%,
Ethanol, Wasser, Quassiamolke, Kardamom
monomer 2,5%, Ethanol, Wasser, Kardamom,
Kondurango-Flüssigkeit 2,5%,
Ethanol, Wasser, Kondurangoöl,
Pepsin 0,45%, Säuerungsmittel: Salzsäure,
Lactosefrei, glutenfrei, ohne Farbstoffe.

Verzehrempfehlung
2x täglich 1 Teelöffel nach der Mahlzeit
in wenig Wasser. Die angegebene
empfohlene Tagesdosismenge darf
nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel
sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche
Ernährung verwendet werden. Ausserhalb der Reichweite
von Kindern aufbewahren.

Inhaltsstoffe pro Portion, 1 Teelöffel
Pepsin 800 U/g 25 mg
Quassia 124 mg
Kardamom 124 mg
Kondurango 124 mg

Lossumme/Nutritionalfaktoren: 8. Boden
Dicht verschlossen und vor Licht und
Wärme geschützt aufbewahren.
Enthalten: 100% Ethanol und 100% in
der Schweiz.

Alkoholgehalt 6 % vol.

100 ml

100 U/g

100 U/g

steinberg
pharma

Gibt es die ewige Liebe?



Interaktionen mindestens 5:1. Eine negative Interaktion kann durch fünf positive kompensiert werden.»

Welche Konflikte

Paare haben und wie sie diese lösen, ist dabei weniger wichtig.

Ob es um schmutziges Geschirr geht, um Geld oder um Sex - wenn bei beiden der Wille und das Know-how gegeben sind, finden sich stets auch Lösungen.

Kann Mann und Frau nach 20 oder 30 Ehejahren noch immer frisch verliebt sein? Ja, können sie. Das haben Forscher festgestellt. Bleibt noch die Frage: Gibt es ein Rezept für die ewige Liebe? Der US-Psychologe John Gottmann formuliert es so: «Der Kern dauerhaften Beziehungsglücks ist Freundlichkeit - lieb sein!»

Eigentlich rechnet uns die Statistik vor, dass heute mehr als die Hälfte aller Verheirateten sich wieder trennen, viele bereits nach wenigen Jahren. Ja, das «verflixte siebte Jahr» ist immer noch Stolperstein, viele gehen gar schon wesentlich früher wieder auseinander, und mehr als 40 Prozent halten keine zehn Jahre durch. Bei Paaren, die sich nicht in Kirche oder Standesamt das Ja-Wort gaben, sondern einfach so in «wilder Ehe» zusammenleben, tun sich die Statistiker aus Mangel an Daten schwerer. Doch allgemein nehmen sie an, dass sich das Aus auch bei den «Wilden» ähnlich verhält. Insgesamt bleiben von all jenen, die sich «ewige Liebe und Treue» geschworen hatten, keine zehn Prozent dreissig oder mehr Jahre zusammen. «Und sie lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage», enden

viele Märchen. Was Dornröschen und ihr Prinz erleben durften, ist allerdings für viele Paare unmöglich. Wie ist das also mit der ewigen Liebe?

Beziehung muss reifen

Die Lebenserwartung steigt immer weiter, und damit auch die Jahre des möglichen Zusammenseins sowie die damit verbundene rechnerische Häufigkeit von Krisen. Der amerikanische Paarforscher John Gottman hat seit mehr als 20 Jahren über 3000 Paare untersucht. Sein Erfolgsrezept aus diesen Erkenntnissen: «Eine dauerhafte Ehe ergibt sich aus der Fähigkeit eines Paares, die Konflikte zu lösen, die in jeder Beziehung unvermeidbar sind. In einer stabil-zufriedenen Beziehung ist das Verhältnis von positiven zu negativen

Wo ist da Platz für die Liebe?

Es sieht fast so aus, als ob die gar nicht so entscheidend wäre. Denn das Abenteuer des Verliebtseins hält genauso wenig lange wie das Herzklopfen und die Schmetterlinge im Bauch. Entscheidend ist vielmehr, was nachher kommt, ob aus dem sprudelnden Wasserfall der ersten Male ein stiller, tiefer See der gegenseitigen Achtung wird oder ein unzureichendes Tröpfeln. War also die Technik unserer Vorfäter, den Kindern die Ehe nach strategischen Überlegungen einzufädeln, gar nicht so falsch, zumindest in Relation zur Länge der Beziehungsdauer. Dort geht es denn auch um Dauerhaftigkeit, Gerechtigkeit, Ausgleich und Selbstbehauptung, also um «Liebe mit Vernunft» - ein Begriff der Frischverliebten vermutlich die Empörung auf die Wangen treibt.

Auch langjährige Beziehungen allerdings sind kein Garant für Glück. Viele stellen sich in dieser Situation die Frage: «Warum also noch zusammenbleiben?» Psychologen raten, lieber früher als später eine Beratungsstelle aufzusuchen.

Liebe ist kein Selbstläufer

Vor allem dann nicht, wenn sie halten soll. Oder wie Erich Fromm in «Die Kunst des Liebens» schrieb: «Trotz unserer tiefen Sehnsucht nach Liebe halten wir doch fast alles andere für wichtiger als diese: Erfolg, Prestige, Geld und Macht. Unsere gesamte Energie verwenden wir darauf, zu lernen, wie wir diese Ziele erreichen, und wir bemühen uns so gut wie überhaupt nicht darum, die Kunst des Liebens zu erlernen.» Eine Sache allerdings ist von entscheidender Wichtigkeit - beide Seiten müssen an der Beziehung arbeiten wollen. Eine Person alleine kommt nicht weit oder anders gesagt: Wer lieben will, muss freundlich sein. So lautet die einfache Formel: Arbeit + Arbeit = Liebe!

Wissenschaftler sind dem Glück der ewigen



STOPP DIE AMEISEN!
FORMIX® Umweltfreundlich und effizient.



WIRKT! Schnell und Sicher.

Bestellung: Medicoss AG
Telefon 061 975 05 00
Fax 061 975 05 01
Email: info@tentan.ch
www.medicoss.ch

Hyaluron Miracle Lift ~

die natürliche Lifting-Revolution mit Parakresse

Mit viel Liebe und grosser Erfahrung wird bei ARYA LAYA in Heidelberg seit 1905 innovative Naturkosmetik entwickelt und produziert. Viele Arbeitsschritte werden dabei auch heute noch in sorgfältiger Handarbeit ausgeführt.

Die Auswahl hochwertiger Rohstoffe und regionale Produktion, dafür steht die Marke ARYA LAYA. Die besondere Qualität und die Einzigartigkeit von Hyaluron Miracle Lift haben die Reformhaus®-Jury überzeugt, und so wurde dieses Produkt in diesem Jahr zum ReformProdukt 2021 ernannt.

Hyaluron Miracle Lift - Das Power-Paket für glatte Haut und frisches Aussehen ist eines der Lieb-

lingsprodukte von Reformhaus-Kund*innen.

Die Botox-Alternative **Parakresse** mit dem pflanzlichen Wirkstoff Spilanthol glättet effektiv Fältchen, remodelliert und stärkt das Kollagenetz der Haut.

Dazu versorgen hochwertiges **Hyaluron** und **Liposome mit Hyaluron** die Haut tiefenwirksam und lang anhaltend mit Feuchtigkeit. Zwei weitere **Feuchtigkeits-Booster** aus fermentiertem Hafer mit Beta-Glucan reparieren die Hautbarriere und unterstützen die Hautflora. Mehr Feuchtigkeit geht nicht! Die Haut wirkt aufgepolstert und frisch.

Aber damit nicht genug: Ein **3D-Komplex aus Wirkstoffen des**

Tarabaums und Algen schützt die Haut vor Feinstaubbelastung, strafft, festigt, glättet und verfeinert die Poren: für einen fühlbaren Lifting-Effekt!

Hyaluron Miracle Lift ist ein Power-Cocktail für Ihre Haut!

Kund*innen, die Hyaluron Miracle Lift schon regelmässig verwenden, werden sich freuen, denn die beliebte Kosmetik gibt es jetzt **neu** auch in einer grossen **Variante mit 50 ml Inhalt**.



STOP DER STURZGEFAHR

Wir installieren eine Dusche nach Mass an der Stelle Ihrer Badewanne.

- ✓ Der Umbau erfolgt in nur einem einzigen Tag
- ✓ Wir realisieren Umbauten in der ganzen Schweiz
- ✓ Der Beratungs und Ausmass Termin vor Ort ist unverbindlich und kostenlos



Uns können Sie auch unkompliziert per Whatsapp kontaktieren.

BAD und SICHERHEIT GmbH

☎ 078 406 98 83

✉ info@badundsicherheit.ch

🌐 badundsicherheit.ch

Liebe schon seit langer Zeit auf der Spur. Sie versuchen zu ergründen, was Liebe genau mit uns macht und wie dieses Gefühl des Glücks entsteht. Wenn wir uns verlieben, wird im Körper der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet, was ein Gefühl der Leichtigkeit in uns auslöst und uns dieses Dauergrinsen beschert. Sex mit dem Partner löst Oxytocin aus, das sogenannte «Schmusehormon». Es stärkt die Bindung und bewirkt, dass wir uns unserem Partner zugehörig fühlen. Das ist wichtig, weil so die Bereitschaft für eine gemeinsame Zukunft mit der Fürsorge für ein Kind gewährleistet wird.

Nichts dem Zufall überlassen

Ewig die bekannten Schmetterlinge im Bauch zu haben, wäre wie ständig high zu sein. Der Körper macht das nicht mit. Was also, wenn dieses Gefühl der Verliebtheit verschwindet? Und was, wenn ein gemeinsames Kind das Paar nicht enger zusammenbringt, sondern sich beide stattdessen nur noch als Elternteil, nicht aber als Teil einer Partnerschaft sehen? Auf den Punkt gebracht: Hier bedarf es an ganz viel Arbeit, um die ewige Liebe zu konservieren?

Wichtig ist ein ständiger Austausch, offene Ge-

spräche, wenn einem etwas an der Beziehung missfällt. Gerade wenn Kinder dazukommen, ist es wichtig, sich bewusst Zeit als Paar zu nehmen, bewusst etwa einen «Frau-Mann-Tag» pro Woche einzulegen. Anderenfalls läuft das Paar Gefahr, nur noch Mutter oder Vater zu sein. Und genau das sind beide nicht «nur», sie sind auch Mann und Frau und möchten gerade dafür geliebt und beachtet werden. So ist in einer Beziehung nicht allein die verbale Kommunikation wichtig, sondern auch die sexuelle. Zwar hat eine Untersuchung ergeben, dass Sex lediglich 20 Prozent einer glücklichen Beziehung ausmacht, dennoch sollte die Wirkung nicht unterschätzt werden. Denn hörten Paare auf, miteinander zu schlafen, so hörten sie auf gewisse Weise auch auf, miteinander zu reden beziehungsweise aufeinander zuzugehen.

Dass eine körperliche Anziehung nach Jahren abnimmt, ist ganz normal. Das Kribbeln zu Beginn macht vor allem das Neue und Unbekannte aus. Wenn sich beide Seiten aneinander gewöhnt haben, geht diese Spannung leicht verloren. Hierbei ist es wichtig, dennoch aufeinander zuzugehen und Zärtlichkeiten auszutauschen, so stellt sich auch die Lust immer wieder ein.

Tipps für die ewige Liebe

Es lohnt sich, etwas für seine Liebe zu tun, damit sie lange hält. Folgende Tipps können dabei helfen:

- Zeigen Sie Ihre Zuneigung immer wieder neu.
- Suchen Sie den Körperkontakt, denn das sogenannte Kuschelhormon sorgt für die innere Bindung zueinander.
- Setzen Sie auf ein eigenständiges, glückliches Leben – so machen Sie sich nicht von einer Person abhängig.
- Stärken Sie Ihre Beziehung mit gemeinsamen Interessen oder Hobbys.
- Pflegen Sie eine die Gegenseite achtende, gepflegte Streitkultur.



Urs Tiefenauer ist Texter, Werbe- und PR-Fachmann. Seit 2001 arbeitet er selbstständig im Bereich Gesundheit und Gesellschaft.



www.phytomed.ch

IM WACHSTUM LIEGT DIE KRAFT NATÜRLICH GESUND

GEMMOTHERAPIE von PHYTOMED

- in der Schweiz gesammelte Knospen aus Wildsammlung oder biologischem Anbau
- von Hand einzeln gepflückt oder abgestreift
- über 30 Jahre Erfahrung im Umgang mit Heilpflanzen

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Zulassungsinhaber und Herstellerin:
PHYTOMED AG • CH-3415 Hasle / Burgdorf
Telefon +41 (0)34 460 22 11

PHYTOMED



Die Preiselbeere

Die Preiselbeere lebt auf der gesamten nördlichen Halbkugel in Heiden und lichten Nadelwäldern, wo sie auch extremen Umweltbedingungen zu trotzen vermag.

Der immergrüne kleine Strauch wird 15 bis 30 Zentimeter hoch und wächst auf sauren, nährstoffarmen Böden. Wurzelpilze (Mykorrhiza) sind für ihn unverzichtbar: Das weitverzweigte Pilzgeflecht bringt anorganische Nährstoffe zur Pflanze und erhält von ihr wiederum Zucker, Vitamine und Wachstumsstimulatoren. Im Mai erscheinen die glockenförmigen Blüten, die unverkennbar die Verwandtschaft zur Familie der Erikagewächse zeigen.

Die Preiselbeere wird oft mit ihrer amerikanischen Verwandten, der Cranberry oder Moosbeere (*Vaccinium macrocarpon*), verwechselt. Es sind zwei verschiedene Arten, die Cranberry ist so gross wie eine Kirsche und wird in den USA im grossen Stil angebaut. Die Preiselbeere ist kleiner und stammt meist aus Wildsammlung. In den nordischen Ländern bildete die Preiselbeere stets eine wichtige Vitaminquelle. Die Bedeutung war so gross, dass sie sogar Eingang ins finnische Nationalepos «Kalevala» fand: Im letzten Gesang isst die Jungfrau Marjatta eine Preiselbeere und wird davon schwanger. Marjatta bringt einen Sohn zur Welt, der sich durch grosse Weisheit und Stärke auszeichnet und schliesslich König von Karelien wird.

Eine Tiroler Sage hingegen erzählt, dass der Teufel den Herrgott bat, auch etwas erschaffen zu dürfen. Er erhielt die Erlaubnis und schuf die Preiselbeeren in seiner Lieblingsfarbe, einem leuchtenden Rot. Allerdings hatte er sie mit einem Zauber versehen, sodass jeder, der die Beeren ass, dem Teufel anheimfallen würde. Der liebe Gott durchschaute jedoch die List und versah die Beeren mit einem Kreuz, um den Zauber zu lösen. Dieses Kreuz tragen die Preiselbeeren noch heute. Die Beeren können gefahrlos gegessen werden. Zudem tun wir uns damit sogar viel Gutes.

Die Beeren enthalten Vitamin C, Gerbstoffe, Flavonoide, organische Säuren und viele Mi-

neralstoffe. Roh genossen sind sie allerdings ziemlich herb und etwas mehlig. Zu Marmelade oder Gelee gekocht, kommt ihr Aroma richtig zur Geltung; traditionellerweise begleiten sie Wildgerichte oder Käse. Die Idee dazu ist übrigens recht alt: Im ältesten deutschen Kochbuch aus dem Jahr 1350 findet sich eine Preiselbeersauce aus Beeren, Wein, Pfeffer, Piment, Gewürznelken und etwas Honig. Die Beeren standen bereits auf dem Speiseplan der Steinzeitmenschen. Ob sie sie auch als Arznei nutzten? Erste schriftliche Nachweise zur Verwendung gibt es aus dem Mittelalter. Hildegard von Bingen setzte sie bei schwerer Menstruation ein. Preiselbeersaft mit Zucker gekocht wurde fiebernden Patienten zur Stärkung gereicht. Die Beeren sollten zudem vor Seuchen schützen. Sie wurden aber auch bei Durchfall und Magenproblemen eingesetzt, bei Entzündungen, Lungenblutungen sowie bei Gicht und Rheuma. Auch die entzündungshemmende und antiseptische Wirkung auf die ableitenden Harnwege war bekannt. Gerbstoffe und Fruchtsäuren in den Beeren wirken adstringierend und pilzhemmend.

Anti-Aging und mehr

Der Saft der Beeren lässt sich auch prophylaktisch gegen wiederkehrende Harnwegsinfekte einsetzen. Neuere Untersuchungen deuten zudem auf eine antidiabetische Wirkung. Eine finnische Studie fand heraus, dass der langfristige Konsum von Preiselbeersaft den Blutdruck senken kann und die Blutgefässe gesund hält. Dabei spielen die Polyphenole als Radikalfänger eine zentrale Rolle. Freie Radikale sind aggressive Teilchen, die die Zellen schädigen und die Alterung beschleunigen. Preiselbeersaft wirkt also als «Anti-Aging». Auch die Blätter werden medizinisch verwendet. Sie enthalten Hydrochinonglykoside (u. a. Arbutin), Gerbstoffe, Flavonoide, Anthocyanidine, Östradiol, Triterpene. In der Volksmedizin

werden sie ebenfalls bei Entzündungen der ableitenden Harnwege verwendet. In der Gemmotherapie hat das Knospenmazerat der Preiselbeere einen besonderen Stellenwert: Es gilt als Jungbrunnen für die Frau, denn es wirkt vorzeitigen Alterungsprozessen entgegen. Es fördert die Aufnahme von Kalzium, regt den Knochenstoffwechsel an und beugt Osteoporose vor. Wechseljahrbeschwerden werden dank der östrogenartigen Wirkung gemildert und der Hormonhaushalt harmonisiert. Preiselbeere verbessert die Gesundheit der Gefässwände, wirkt altersbedingten Gedächtnisstörungen mit verringerter Konzentrationszeit entgegen und stärkt das Kurzzeitgedächtnis.

Doch die Preiselbeere ist mehr als ein Mittel für Frauen in der zweiten Lebenshälfte. Das Mazerat ist entzündungshemmend, harntreibend, adstringierend und antiseptisch. Es hilft bei Harnwegsentzündungen – auch chronisch wiederkehrenden Blasenentzündungen – und stärkt die Harnwege. Preiselbeere reguliert die Darmtätigkeit und hilft sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall. Sie ist ebenfalls angezeigt bei entzündeter und geschädigter Darmschleimhaut und spastischem Colon. Nicht zuletzt hilft sie, eine gestörte Darmflora wieder ins Lot zu bringen, zum Beispiel nach einer Antibiotikabehandlung.



Ursula Glauser-Spahn ist Biologin. Seit mehr als 30 Jahren sammelt sie Schweizer Bachblüten für die Firma Phytomed AG. Sie verfasste 2008 das Buch «Kaninchenapotheke».

Schlank und lieblich

Birke (*Betula pendula*) aus der Familie der Birkengewächse (*Betulaceae*).

Die Birke ist selbst für Unkundige leicht zu erkennen. Schön leuchtet ihre weisse Borke und macht den Baum einzigartig. Schlank und lieblich ist der Baum, doch das Holz ist hart. Das Birkenholz eignet sich auch im frischen Zustand zum Feuermachen, denn es brennt ausdauernd, versprüht keine gefährlichen Funken und spendet der ganzen Familie Wärme und Geborgenheit. Nachweislich wurde die Birke bereits in ganz frühen Zeiten von Menschen genutzt. Es könnte gar behauptet werden, die Neandertaler hätten dank der Birkenrinde den ersten Kunststoff erfunden. Mithilfe von Birkenpech oder Birkenteer, einem wasserdichten Klebstoff, verbanden sie Materialien zu Werkzeugen und Waffen. Die Birkenborke nutzen die Völker des Nordens früher anstelle von Dachziegeln und zur Herstellung von wasserdichten Schuhsohlen. Als Vorratsbehälter für Mehl und andere Lebensmittel ist die Borke besonders gut geeignet, weil sie antiseptische Inhaltsstoffe hat und das Verschimmeln verhindert. Die Borke, die sich leicht abschälen lässt, wurde teilweise wie Papier beschrieben. Die Birkenborke enthält Betulin und dieser fördert die Wundheilung. Als Bauholz ist die Birke wegen ihrer geringen Tragkraft nicht geeignet, aber das glänzende Holz lässt sich gut schnitzen, zu Möbeln verarbeiten oder als Wäscheklammern benutzen.

Birkensaft

Im Norden wurde der Saft der Birke schon vor vielen Jahrhunderten genutzt. Bei den Kelten

war die Birke ein heiliger Baum und ihr Saft galt als Schönheitselixier. Aus ihr zauberten die Kelten köstliche Weine, vergorenes Bier oder heilende Elixiere. Dieser farblose Saft wird im Frühling, wenn die Bäume zu neuem Leben erwachen, in besonders grossen Mengen ausgeschieden. Man kann dies manchmal beobachten, ebenso, dass Fliegen und Schmetterlinge sich von ihm laben. Die Menschen jedoch fügen der Baumrinde gezielt Wunden zu und sammeln den austretenden Pflanzensaft. Er enthält reichlich Magnesium, Eisen und Kalzium. Zudem verschiedene Proteine und Vitamin B und C. Im rohen Zustand schmeckt der Saft süsslich. Die Waldarbeiter im Norden nutzen das köstliche Birkenwasser, um sich unterwegs den Durst zu stillen. Seine heilende Wirkung ist zwar nicht nachgewiesen, doch die Erfahrung der Menschen, die früher keinen Zugang zur Schulmedizin hatten, sagt, der Saft wirke gegen Rheuma und Gicht. Er soll entzündungshemmend sein und gegen Haarausfall helfen. Deshalb ist Birkenwasser als Inhaltsstoff auch immer wieder in Shampoos oder Haarwassern anzutreffen.

Birkenblätter

Aus den jungen Blättern und Knospen wird ein wassertreibender Kräutertee zubereitet. Dieser hat auch in unserer heutigen Zeit für alle, die sich lieber natürlich behandeln möchten, einen wichtigen Wert. Birkenblätterttee wirkt gegen Harnwegsinfekte und wer dafür anfällig ist, kann ihn vorbeugend trin-

ken. Die wassertreibenden Inhaltsstoffe sind Flavonoide. Wird mehr Urin ausgeschieden, spült dieser krank machende Bakterien mit sich hinaus.

Die geförderte Ausscheidung reinigt den Körper und das nutzt bei Frühlingskuren. Die ausschwemmende Wirkung beugt zudem der Bildung von Nierensteinen vor. Aus dem Blätterextrakt werden Dragees oder Tropfen zur leichteren Einnahme hergestellt und im Badewasser stärken diese unsere Haut. Die Birkenblätter sind jedoch nicht nur ein Heilmittel, sondern zudem ein Pflanzenfarbstoff. Vor der Entdeckung chemischer Farbstoffe wurde vor allem Wolle mit Birkenblättern gelb gefärbt. Je nach Färbemethode entstehen warme natürliche Gelb- oder Grüntöne.

Junge Birkenblätter und Frühlingsknospen schmecken übrigens hervorragend als Salat, im Smoothie oder im Kräutersalz. Dank ihrem hohen Gehalt an Vitamin C stärken die Blätter unser Immunsystem.



Judith Dominguez ist Diplom-Biologin, Pflegefachfrau HF und diplomierte interdisziplinäre Gerontologin.

Frau sein

Aromatherapie hilft durch den Wechsel der Jahre

Willkommen in der «heissen» Lebensphase. So spannend die Wechseljahre sind, so mühsam können sie auch sein. Die möglichen Symptome sind dabei so unterschiedlich wie die Frauen selber. Während manche fast sorglos durch diese Lebensphase spazieren, leiden andere an den unterschiedlichsten Beschwerden.

Das ständige «Auf und Ab» ist anstrengend und kostet Energie. Umso schöner zu wissen, dass uns die Natur mit der Aromatherapie wertvolle Hilfe bietet. Denn der Duft eines ätherischen Öls wirkt direkt über das limbische System, so schnell wie kein anderes Mittel.

Oje - diese Hitze

Eines der häufigsten Symptome der Wechseljahre ist die aufsteigende Hitze. Oftmals kommt sie im unpassendsten Moment und ist sehr un-

angenehm. Der «Temperaturregler» des Körpers funktioniert durch die Hormonverschiebung einfach nicht mehr einwandfrei. Wichtig ist es, in einem solchen Moment möglichst ruhig zu bleiben und sich nicht noch mehr zu «stressen». Eine tiefe und ruhige Bauch-Atmung entschleunigt das Nervensystem. Ein paar Atemzüge an der frischen Luft oder am geöffneten Fenster helfen dabei.

Anti-Stress-Programm

Wie erwähnt verstärkt Stress die Symptome der Wechseljahre, besonders auch die Hitzewallungen. Nimm dir täglich 30 Minuten Zeit für einen Spaziergang im Wald. Atme tief und ruhig, sei achtsam und genieße die Natur. Das ist so einfach wie wirkungsvoll, denn der Wald und die Natur haben einen enorm ausgleichenden Effekt auf den Hormonhaushalt.

Hilfe aus der Aromatherapie

Der «Aromalife Frau-Sein Hitzewelle Spray» ist ein kleiner Alleskönner mit einer wunderschönen Duftkomposition. Die verschiedenen Inhaltsstoffe können beruhigend, harmonisierend und hormonausgleichend wirken. Ebenso wirken sie erfrischend und helfen mit, wieder kraftvoll in der Mitte zu sein. Das Hydrolat darf bei Bedarf direkt auf das Gesicht und die Haut aufgesprüht werden. Vorsicht bei der Anwendung: Augen schliessen und nicht einnehmen.

Die «Frau-Sein Duftmischung» von Aromalife enthält noch weitere ätherische Öle, die während den turbulenten Wechseljahren unterstützend wirken können. Die harmonisierende Duftmischung lässt sich im Alltag vielseitig verwenden, sei es in einem Aroma-Vernebler oder

auf einem Duftstein. Unser Tipp ist der neue, edle Aromalife-Riechstift. Einfach zwei bis vier Tropfen der Duftmischung auf das darin enthaltende Duftvlies geben, den Riechstift wieder verschliessen. Bei Bedarf daran riechen und die wohltuende Wirkung sofort geniessen.

Der «Aromalife Frau-Sein Schlafwunsch Spray» hilft mit, besser ein- und durchzuschlafen. Die traumhafte Duftmischung verzaubert Ihr Schlafzimmer und schenkt Ihnen einen ruhigen und tiefen Schlaf. Verwenden Sie dieses Spray als Raumspray oder sprühen Sie ein bis zwei Sprühstösse auf ein Kissen.

Geniessen Sie den Wechsel der Jahre und lassen Sie sich in Ihrem Fachgeschäft beraten.



FRAU SEIN
IM WECHSEL DER JAHRE



aromalife.ch

NATÜRLICHE AROMATHERAPIE FÜR DIE INNERE BALANCE

Ätherische Öle wie Damaszener-Rose, Bergamotte, Muskatellersalbei und Rosengeranie können mit ihrer ausgleichenden Wirkung Wechseljahrsbeschwerden lindern. Die Aromalife Frau-sein Produkte basieren auf 100 % naturreinen Inhaltsstoffen aus biologischem Anbau.





Bin ich ein guter Mensch?



Gutes und Böses

Und nun zurück zu den Sätzen, die mit Superlativen gespickt sind («glückliche Jugend, immer hilfsbereit, äusserst beliebt, stets zuverlässig» etc.). Klar gibt es Menschen, die eine glückliche Jugend hatten, die gute Väter waren, ganz tolle Mitarbeiterinnen und fast überall beliebt waren. Doch ist das nicht manchmal alles ein wenig Schönrederei? Man weiss doch, dass es auch Verstorbene gibt, die etwas schwierig waren im Umgang und die man nachträglich nicht unbedingt als Engel oder Heilige bezeichnen kann. Wir wissen ja auch, dass es in der Welt und unter Menschen nebst viel gutem auch Geiz, Neid, Hass oder Eifersucht gibt. Es gibt Menschen, die lügen und betrügen, die für andere keine Verantwortung übernehmen und ziemlich egoistisch durchs Leben gehen. Es gibt bekanntlich viel Leid und Schmerz in der Welt von Menschen ausgelöstes Leid und ebenso menschengemachter Schmerz. Müsste das an Beerdigungen nicht doch auch erwähnt werden oder ist es okay, wenn nach dem Tod eines Menschen nur seine guten Seiten erwähnt werden und der Rest verschwiegen wird?

Und bei mir?

Was wird einmal an meiner Beerdigung erzählt? Auch nur Gutes? Ein Heiliger oder ein Engel war ich nämlich nicht, auch war meine Jugendzeit nicht immer nur glücklich, ebenso mochten mich nicht immer alle, die mit mir zu tun hatten. Freundlich war ich auch nicht immer, vor allem dann, wenn ich in meine Gedanken versunken etwas achtlos durch die Gegend lief. Als 12-Jähriger habe ich zudem einmal an einem Kiosk zwei Mars und einen Mohrenkopf geklaut. Oft habe ich auch geflucht, beim Spielen zum Beispiel, wenn ich das Gefühl hatte, wieder einmal beim Würfeln Pech gehabt zu haben. Ab und zu habe ich sogar gelogen, wenn es darum ging, mir durch eine kleine Schummelei einen Vorteil verschaffen zu können. Ich habe mich auch - vor allem an der Fasnacht - mehrmals betrunken, zudem beging ich noch weitere kleinere und auch ein paar wenige mittelschwere Sünden, über die ich hier jetzt aber nicht reden möchte ... Also ein Heiliger war ich definitiv nicht! Dafür aber war mein Leben sicher nicht so langweilig wie dasjenige eines kastrierten Hamsters in einer mit Sägemehl gefüllten Holzkiste. Ich habe übrigens auch schon ▶▶

Die Frage, ob jemand ein guter Mensch ist, ist gar nicht so leicht zu beantworten. Die Frage an sich aber finde ich sehr interessant.

Kürzlich war ich gleich zweimal an einer Beerdigung. Dabei ist es üblich, dass von den Verstorbenen während der Abschiedsfeier ein Lebenslauf vorgetragen wird. Manchmal sind diese Texte etwas kürzer, manchmal aber auch länger. Und dann sind oft mehr oder weniger gleiche Sätze zu hören: «Sie verbrachte zusammen mit ihren drei Geschwistern eine glückliche Jugend» ... «Er war stets hilfsbereit und in seinem Freundeskreis äusserst beliebt» ... «Seinen Kindern war er ein vorbildlicher Vater» ... «Sie war eine stets zuverlässige Mitarbeiterin» ... Und nicht selten ist dann auch noch Folgendes zu hören: «Seine Frau schenkte ihm zwei Kinder» ...

Wenn bei einer Abdankungsfeier ein Lebenslauf vorgetragen wird, klingt das also meist so, als ob gerade ein Heiliger oder ein Engel gestorben wäre. Nach diesen beiden Beerdigungen habe ich mir die Frage gestellt, wie es wohl einmal an meiner Beerdigung klingen wird. Wer würde meinen Lebenslauf erzählen? Und was würde dabei erzählt? Doch davon später, zuerst muss ich unbedingt etwas zur Formulierung «Sie schenkte ihm zwei Kinder» loswerden. Diese Formulierung hat mich schon immer sehr irritiert. Heisst das also,

dass jedes neugeborene Kind ein Geschenk der Frau an den Erzeuger ist? Gebären denn Frauen nur Kinder, damit sie ihren Männern ein Geschenk machen können? Oder ist das eine Formulierung aus längst vergangenen Tagen, an denen eine Bäuerin unbedingt einen Sohn gebären musste, um die Zukunft des Hofes zu sichern oder in vielen Königshäusern sehnhelst auf einen männlichen Nachfolger gehofft wurde?

Also ich hoffe doch schwer, dass niemand auf die Idee kommt, an meiner Beerdigung zu erzählen, dass meine Frau mir zwei Kinder geschenkt hat. Ich habe zwei Kinder, doch meine Frau hat mir diese nicht geschenkt. Wir beide zusammen wollten diese Kinder, wir haben sie zusammen gezeugt und auch zusammen aufgezogen. Somit würde ich es eher als ein gegenseitiges Geschenk bezeichnen, die Freude meiner Frau an den Kindern war nämlich zumindest gleich gross wie meine Freude. Dass Männer «nur» zeugen und nicht gebären können, liegt in der Natur der Sache. Immerhin kann ein Mann seine Partnerin während der Schwangerschaft und bei der Geburt unterstützen sowie bei der Erziehung und Pflege der Kinder gleichermassen Verantwortung übernehmen. Und ich glaube, das habe ich auch getan.

Eduard Vogt

Origin mit neuer Formulierung

Die Nachfrage nach den nachfüllbaren Produkten von Eduard Vogt ist in den letzten Jahren kontinuierlich stark gestiegen. Der Trend tendiert wieder mehr zum Nachfüllen, denn die Menschen sind wieder vermehrt daran interessiert, etwas Gutes für die Umwelt zu tun.

Dies gab den Anstoss, die Zusammensetzung der Origin-Linie zu optimieren und die Produkte in einem neuen «Outfit» erscheinen zu lassen. Die neue Formulierung präsentiert sich zeitgemäss und natürlicher als die vorgängige Zusammensetzung.

Eduard Vogt war als Pionier der Nachfüllidee seiner Zeit um Jahre voraus. Bereits vor über 40 Jahren, sprich 1976 wurde in Fachgeschäften ein ökologischer Nachfüllservice für die Origin-Linie angeboten und dies mit grossem Erfolg. Immer mehr nachfüllbegeisterte Kundinnen und Kunden wechselten zu den nachhaltigen Produkten von Eduard Vogt. Dieser Trend hat sich in den letzten Jahren nochmals stark verstärkt: Nicht nur, weil mit dem Nachfüllservice der Plastikmüll stark reduziert und somit die Umwelt ge-

schont wird, sondern auch das Portemonnaie: Jede elfte Nachfüllung ist in ausgewählten Drogerien und Apotheken gratis.

Optimierte Formulierung

Gutes sollte besser werden. Daher lag es nahe, die alten Origin-Rezepturen zu optimieren. Da dabei nur die Grundlage verfeinert wurde, blieb der charakteristische Duft jedes Produkts erhalten. Dies ist ein wichtiges Wiedererkennungsmerkmal für die bereits bestehende Kundschaft. Ein weiterer Vorteil ist: Alle Eduard Vogt Douche sind auch für die Haare geeignet. Dank den waschaktiven Substanzen, die aus natürlichem Ursprung stammen, sind die Douche biologisch gut abbaubar und können für Segeltörns, Tauchsafaris oder Pfadilager optimal verwendet werden. Mit sieben verschiedenen Düften bei den Douche und drei verschiedenen Body Lotionen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Falls jemand einen grösseren Bedarf an Duschmittel benötigt, können die Produkte auch in der praktischen Literflasche, im fünf oder zwölf Liter Bidon erworben werden. Die neue Formulierung präsentiert

sich zeitgemäss und wird in der Schweiz hergestellt. Die wichtigsten Vorteile in der Übersicht:

- nachfüllbar
- vegan
- mikroplastikfrei
- mit waschaktiven Substanzen natürlichen Ursprungs
- ohne Tierversuche
- frei von Paraben und Silikon
- pH- Hautneutral
- für Körper und Haare geeignet
- entwickelt und hergestellt in der Schweiz

Auch die neue Kunststoffflasche wurde verbessert: Sie besteht neu aus durchsichtigem PET und kann somit optimal nachgefüllt werden. Möchte sich jemand trotzdem mal eine neue Flasche kaufen, kann die alte ausgespült und in der PET-Sammlung recycelt werden. Auch die grossen Gebinde, sprich die ein Liter Flaschen, fünf und zwölf Liter Bidons sind aus Polyethylen und können wiederverwendet werden.

Neuer Duft: Violet Vital

Die beliebte Origin-Linie wurde wiederum um einen neuen Duft erweitert: Violet Vital. Dieser ist ab sofort als Douche und als Body

Lotion erhältlich. Der fruchtig-frische Rhabarber-Pflaume-Duft bietet ein erfrischendes und belebendes Hautgefühl. Der hochwertige Rhabarberextrakt schützt die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen. Die Bodylotion enthält keine Mineralöle, zieht schnell ein, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen und ist für trockene bis sehr trockene Haut geeignet.

Auch die Body Lotion ist vegan, ohne Mikroplastik und nachfüllbar.

Exklusive Unterstützung:

Produkte von Eduard Vogt sind in ausgewählten Drogerien und Apotheken erhältlich. Eine Liste mit unseren Nachfüllstationen findet Sie auf unserer Homepage: www.eduardvogt.ch

Die Fachgeschäfte werden mit vielfältigen Werbemassnahmen unterstützt. Beispielsweise mit einer nationalen TV-Kampagne, mit Print- und Online-Werbung, umfangreichem POS-Material sowie die Präsenz auf unseren Social-Media-Kanälen.



daran gedacht, den Lebenslauf für meine Beerdigung frühzeitig selber zu verfassen, damit dieser beizeiten den wahren Begebenheiten entspricht.

Mein Charakter

Und wie bin ich denn grundsätzlich als Mensch? Bin ich ein guter Mensch? Wer kann denn überhaupt beurteilen, was gut und was böse ist? Was soll der Urteilende als Massstab nehmen? Die Bibel? Oder irgendwelche philosophischen Erkenntnisse? Wenn ich mich jetzt selber beurteilen soll, aufgrund welcher Fakten und Umstände soll ich mich bewerten? Selbsteinschätzungen sind ja bekanntlich immer etwas heikel, vor allem auch deshalb, weil wir es bei Selbsteinschätzungen stets mit dem berühmten «blinden Fleck» zu tun haben. Das heisst, wir alle haben Verhaltensweisen und Muster, die uns selbst gar nicht bewusst sind, die aber auf andere unter Umständen eine grosse Wirkung haben können. In zahlreichen Weiterbildungen, die ich als Berater und Seminarleiter über mich ergehen lassen musste, war genau diese Frage immer wieder ein Thema. Und so merke ich, dass es tatsächlich ziemlich tückisch sein könnte, wenn ich den Lebenslauf für meine Beerdigung jetzt

schon selber verfassen würde. Dazu kommt ja noch, dass ich jetzt in einem Alter bin, in dem theoretisch noch mehr als 20 Jahre vor mir liegen. Und was passiert denn mit mir in all diesen Jahren? Werde ich vielleicht ein besserer Mensch oder entwickeln sich bei mir Verhaltensweisen, die andere dann nur noch nerven? Werde ich vielleicht ein alter, eigensinniger, sturer Bock? Die Sache ist also nicht ganz einfach. Doch eine Idee habe ich ...

Arbeitszeugnisse

Im Laufe meines Berufslebens haben sich mehrere Arbeitszeugnisse angesammelt. Diese geben ja nicht nur Auskunft über die fachlichen Fähigkeiten, sondern auch über die so genannten «Selbst- und Sozialkompetenzen.» Das sind dann jeweils Beschreibungen, wie sich jemand als Mensch, als Mitarbeiter, als Untergebener oder Vorgesetzter verhalten hat. Von Zuverlässigkeit, Pflichtbewusstsein, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Loyalität, Wertschätzung, Korrektheit und Ähnlichem ist dabei die Rede. Von den Selbst- und den Sozialkompetenzen weiss der Mensch übrigens, dass diese sich vom beruflichen zum privaten Bereich nicht wirklich unterscheiden. Das heisst: Ist jemand bei der Arbeit freundlich,

ehrlich und korrekt, so ist er das auch im Privaten. Also: Ich krame alle meine Arbeitszeugnisse hervor und lese diese genau. Dabei fällt mir aber noch etwas ein: In einem Arbeitszeugnis darf grundsätzlich nichts Schlechtes über jemanden geschrieben werden. Die Formulierung «er war selten zuverlässig», wäre also nicht erlaubt. In solchen Fällen wird dann einfach das Thema «Zuverlässigkeit» weggelassen. Und das entspricht dann genau der Vorgehensweise beim Verlesen von Lebensläufen an Beerdigungen ...

Also: Ich glaube, ich werde meinen Lebenslauf nicht selber verfassen, das soll sonst irgendjemand tun. Und ich will mich auch nicht abschliessend selbst beurteilen. Eines weiss ich aber: Im Sinne der Corona-Massnahmen, beziehungsweise der staatlichen Impfstrategie, war ich sicher nicht systemrelevant, doch nach meinem Ableben wird das auch keine Rolle mehr spielen ...



Albin Rohrer ist Berater, Coach, Autor, Kurs- und Seminarleiter sowie Musiklehrer.



gincosan[®],
zeller entspannung

Entspannt und konzentriert.

gincosan[®] – bei nachlassender Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie Konzentrationsmangel, Gedächtnis- und Merkschwäche.

zeller entspannung – zur Anwendung bei Nervosität, Spannungs- und Unruhezuständen oder Prüfungsangst.

PFLANZLICH.

VON ZELLER.



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

0321/1624

zeller



Die *Magie* einer Seife



Auf den ersten Blick sind die Produkte des us-amerikanischen Labels «Dr. Bronner's» qualitativ hochstehende Naturkosmetikprodukte. Dahinter steckt jedoch eine lange und bewegende Familiengeschichte, die sich in den heutigen Firmenwerten akzentuiert: Fairer Handel, faire Löhne und nachhaltiger Bioanbau sind keine leeren Worthülsen, sondern werden auch von der vierten und fünften Generation noch aktiv gelebt.

Was macht eine Seife «magisch»? Mike Bronner hat auf diese Frage gleich mehrere Antworten parat – doch dazu später mehr. Gemeinsam mit seinem Bruder David und seiner Mutter führt er die «All One God Faith Inc.» in vierter beziehungsweise fünfter Generation. Das amerikanische Familienunternehmen mit Sitz in Kalifornien ist besser bekannt als «Dr. Bronner's Magic Soaps». In den vergangenen siebzig Jahren wurde der Pionier in Sachen Naturkosmetik zum grössten Hersteller von Naturseife in Amerika. Die Geschichte der Seife führt jedoch viel weiter zurück als «nur» bis zur offiziellen Firmengründung 1948. Bereits 1858 gründete der jüdische Seifensieder Emil Heilbronner – Mike und Davids Urgrossvater – eine Seifenmanufaktur in Ulm. Als sich die Lage für jüdische Familien im Deutschland der dreissiger Jahre langsam zuspitzte, wanderte Emils Enkel Emanuel in die USA aus. Alle Versuche, seine Eltern von einer Ausreise zu überzeugen, scheiterten: «Meine Urgosselftern meinten, dass Hitler in ein paar Jahren kein Thema mehr wäre. Das war ein fataler Irrtum», so Mike Bronner. Emanuels Eltern fielen in Konzentrationslagern den beispiellosen Verbrechen der Nazis zum Opfer. Mehr als verständlich, dass der Auswanderer bei seiner Einreise in die USA darauf bestand, den Teil «Heil» aus seinem Nachnamen streichen zu lassen.

All-One Peace

Wer diese Vorgeschichte kennt, der

versteht auch, dass es bei der Firmengründung 1948 in erster Linie um die Botschaft «All-One Peace» ging und nicht etwa um das Produkt an sich: «Normalerweise schreiben Firmen ihre Geschichte, um damit ein Produkt besser zu verkaufen. In unserem Fall war es genau umgekehrt», so Mike Bronner. Emanuel benötigte ein Produkt, um seine Idee von einer Gesellschaft ohne Krieg und Diskriminierung nachhaltig unter die Menschen zu bringen. Und so stellte er nach einem Familienrezept in seiner Badewanne eine Pfefferminzseife her und druckte seine Friedensbotschaft auf die Flaschenetiketten, damit sie die Menschen auch unter der Dusche lesen konnten: «Später erkrankte mein Grossvater an Parkinson und erblindete. Dass er es dennoch schaffte, seine Seife – ohne Werbung und Verkaufspersonal – zur meistverkauften Naturseife Amerikas zu machen ist ziemlich magisch.»

Starkes Engagement für Mensch und Natur

Die Leitsätze der Firma basieren noch heute auf der Vision von Emanuel Bronner und umfassen unter anderem faire Löhne, fairen Handel und nachhaltigen Bioanbau. Um den nachhaltigen und sinnvollen Umgang mit Rohstoffen zu stärken, unterstützt und realisiert Dr. «Bronner's» lokale Projekte in vielen Bezugs- und Absatzregionen. Ein ambitioniertes Ziel lautet, dass die gesamte Wertschöpfungskette bis 2025 klimapositiv wird, indem mehr Kohlenstoff aus der Atmosphäre gebunden werden als durch die Produktion ausgestossen wird. Der Schlüssel dazu liegt in erneuerbaren Energiequellen, effizienter Logistik und Verpackungen aus PET Recycling. Ihre Rohstoffe bezieht die Firma von Kleinbauern, die eine regenerative und biologische Landwirtschaft anwenden. Das gilt auch für Palmöl: Die Schwesterfirma Serendipalm setzt sich in Ghana für konsequent ethisches und nachhaltiges Palmöl ein.

Reinigen mit einem guten Gefühl

Das Sortiment von «Dr. Bronner's» ist stetig gewachsen. Neben den Flüssigseifen gibt es mittlerweile auch feste Seifen, Bodylotions, Haut- und Lippenbalsame, Zahnpasten und Handsprays. Heute gehören die über dreissig Produkte zum Inventar vieler Bio- und Reformfachgeschäfte – auch in der Schweiz. In erster Linie sicher, weil die Qualität unverändert hoch ist. Die starke Geschichte verleiht den Produkten ihre Magie und verstärkt das gute Gefühl bei der alltäglichen Anwendung.

Die Produkte von Dr. Bronner's gibt es in Biofachgeschäften, Reformhäusern, Apotheken und Drogerien.

www.drbronnens.ch

Hören Sie das ganze Gespräch mit Mike Bronner im Podcast «Inside REFORMHAUS». Gratis überall, wo es Podcasts gibt.



Apple



Spotify



farfalla – BeautyCare, die wirkt und regeneriert NEU: Iris Anti-Aging Prebiotic Gesichtspflege



«Wie können wir Menschen in ihrem ganz individuellen Wohlbefinden unterstützen», fragten sich vier Schulfreunde vor bald 40 Jahren, «und damit sogar die Welt verbessern?»

Inspiziert von der Kraft der Aromapflanze sorgt farfalla seither mit den konsequent natürlichen BeautyCare- und AromaCare-Linien für ganzheitliche Pflege und Gesundheit. Biologisch, fair, sozial – die Essenz der Nachhaltigkeit wird mit langjährigen Bio-Anbaupartnerschaften in aller Welt und sozialen Engagements wie der farfalla Hebammenhilfe konsequent gelebt. Die Weiterverarbeitung der duftenden Rohstoffe im Jura und im Kanton Zürich steht für Schweizer Qualität und Innovation. Hier wird das ethnobotanische Wissen der Aromapflanze durch modernste, naturkosmetische Wirkstoffe ergänzt, wie die neue präbiotische Gesichtslinie zeigt.

Deine Haut, dein Schmetterling
farfalla setzt ätherische Öle nicht

nur für das sinnliche Wohlbefinden, sondern auch für die Tiefenwirkung der Naturkosmetiklinien ein. Basierend auf vier Jahrzehnten Erfahrungswissen aus der Aromatherapie wird das Wirkprinzip ausgesuchter ätherischer Öle als Wirkstoffe – nicht nur als Duftstoffe – für den Regenerationszyklus der Haut genutzt. Denn wie der Schmetterling durchlebt auch die Haut alle 30 Tage eine Metamorphose – ein Zyklus, der sich im reiferen Alter verlangsamt, unter anderem bedingt durch das Absinken des Östrogenspiegels. Die Haut wird trockener und dünner, ihre Spannkraft lässt nach, die ungeliebten Falten und Pigmentflecken nehmen zu. Die gute Nachricht ist, dass naturkosmetische Wirkstoffe die Metamorphose fördern und diese Zeichen der Reife mildern können. Wertvolle ätherische Öle, kalt gepresste Bio-Pflanzenöle, wirkstoffreiche Hydrolate und innovative, naturkosmetische Wirkstoffe wie Präbiotika oder Hyaluronsäure regenerieren, straffen und festigen.

NEU: Iris Anti-Aging Prebiotic Gesichtspflege für reife Haut

Mit seinem bezaubernden Duft und den intensiv regenerierenden Eigenschaften steht das ätherische Öl der Iris für hochgradige Anti-Aging-Performance. Irisöl ist zellregenerierend, zellschützend und verlangsamt den Alterungsprozess der Haut. Als Leitwirkstoff unterstützt es in der neuen Iris Anti-Aging Prebiotic Gesichtspflege die Tiefenregeneration reifer Haut. Der natürliche Aktivstoff-Komplex mit hochwirksamen Präbiotika spendet intensive Feuchtigkeit und verbessert die Hautstruktur fühlbar. Er stärkt die Hautflora, bewahrt ihre Feuchtigkeit und strafft die Konturen.

Die Hautflora – Schutzschild für unsere Hautgesundheit

Die Hautoberfläche besteht aus unzähligen Bakterien und anderen Mikroben. Sie bilden unsere Hautflora, das sogenannte Mikrobiom, das eine Symbiose mit unserer Haut bildet und elementar für unsere Hautgesundheit ist: Es

schützt vor schädlichen Mikroben und Umwelteinflüssen, stärkt das Immunsystem und die Hautbarriere, was den Feuchtigkeitshaushalt der Haut verbessert und alles in allem auch vor Hautalterung schützt.

Natürliche präbiotische Kosmetik stärkt das Mikrobiom und besitzt eine ausgewiesene Anti-Aging-Wirkung. Die Hautzellen werden reaktiviert, ihr Abschuppungsprozess beschleunigt und ein normaler Hautstoffwechsel begünstigt. Weitere Pflegestoffe werden einfacher aufgenommen. Die Hautdicke verbessert sich messbar (zwei Schichten mehr in vier Tagen) und die Haut erscheint strahlender.

Die farfalla Iris Anti-Aging Prebiotic Augen- und Lippencreme, Tag- und Nachtcreme und Intensivkur sind als Natur- und Biokosmetik zertifiziert – für die Bedürfnisse reifer und sehr reifer Haut ab den Wechseljahren, 100 Prozent natürlich, vegan, ohne Alkohol.

Was bei der Prüfungsvorbereitung wichtig ist

Rund 1,6 Millionen Menschen in der Schweiz befanden sich 2019 gemäss dem Bundesamt für Statistik in einer Ausbildung. Sei es in der obligatorischen Schule, der Sekundarstufe II, im Rahmen einer höheren Berufsbildung oder an Hochschulen.

Sie alle kennen die Situation von Prüfungen und wissen, wie wichtig eine gute Prüfungsvorbereitung ist.

Tipps und Tricks

Das Wichtigste ist, frühzeitig mit dem Lernen anzufangen. Auch eine regelmässige Aufarbeitung des Lernstoffs kann den Stress vor den Prüfungen minimieren. Dies ist auch immer abhängig vom Umfang des Stoffes und der Art der Prüfung. Dementsprechend gestaltet sich auch die Art des Lernens unterschiedlich.

Es gibt aber einiges, was bei allen Prüfungsvorbereitungen hilfreich ist - ganz unabhängig vom Alter der Personen, vom Umfang des Stoffes und der Art der Prüfung:

- regelmässige Lernpausen (dabei Lüften und sich bewegen)
- Ablenkung minimieren (Smartphone weglegen, Zimmertür schliessen, usw.)
- ruhigen und lichtdurchfluteten Lernort wählen
- sich mit anderen austauschen oder sich abfragen lassen

Ernährung

Damit das Gehirn aufnahmefähig bleibt, sind eine ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf essenziell. Natürlich nicht nur in der Prüfungsvorbereitung, sondern während des gesamten Lebens. In der Zeit vor Prüfungen kann es hilfreich sein, zusätzlich einen stärkeren Fokus auf die Ernährung zu legen, denn vor allem Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Funktion des Gehirns. Nüsse und Samen wie Walnüsse, Chiasamen oder Leinsamen enthalten zum Beispiel viel Omega-3-Fettsäuren, genauso fetthaltiger Fisch wie Lachs, Thunfisch oder Hering. Omega-3-Fettsäuren können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Wenn der Bedarf nicht ausreichend durch die Nahrung gedeckt werden kann, können auch Nahrungsergänzungsmittel eingesetzt werden. Dies kann besonders bei Kindern eine Hilfe sein, da sie oftmals nicht gerne Fisch essen.

Entspannt und konzentriert mit gincosan® und zeller entspannung

Neben den erwähnten Tipps können bei entsprechenden Beschwerden auch pflanzliche Arzneimittel helfen, die Prüfungszeit entspannt und fokussiert zu meistern.

Zum Beispiel ist **gincosan®** ein Arzneimittel mit Ginkgo und Ginseng, welches bei nachlassender geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie schneller Ermüdbarkeit, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, Gedächtnis- und Merkschwäche eingesetzt wird. Bei Prüfungsangst selbst kann zum Beispiel das Arzneimittel **zeller entspannung** helfen. Die enthaltenen Extrakte aus Baldrian, Melisse, Pestwurz und Passionsblume lindern stressbedingte Beschwerden wie Nervosität, Unruhe- und Spannungszustände verbunden mit krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden.

Noch ein letzter Tipp: Ein finaler Grundstein in der Prüfungsvorbereitung ist, vor dem Prüfungstag früh genug ins Bett zu gehen. So stellen Sie sicher, dass Sie selbst oder Ihre Kinder erholt und in Topform an die Prüfung gehen.

Die Prüfungszeit kann kommen!



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
www.zellerag.ch

Maca – ein Plus an Wohlbefinden

Das Pulver der südamerikanischen Maca-Wurzel pusht die Abwehrkräfte, körperlicher und seelischer Stress sind leichter zu ertragen. Zudem gilt Maca als bewährtes Mittel zur Förderung der Lust sowie zur Produktion von Fruchtbarkeitshormonen.

Nicht nur in Südamerika ist Maca sowohl als Nahrungs- wie auch als Heilmittel eine feste Grösse; heute wird die widerstandsfähige Pflanze aufgrund ihrer vielfältigen positiven Eigenschaften in der Erhöhung von Vitalität und Ausdauer weltweit geschätzt. Zur Herstellung von MacaPro XP Purple, einem flüssigen Maca-Extrakt, werden lediglich voll ausgereifte, hochwertige Maca-Wurzeln aus dem peruanischen Junin verwendet. Dank einer äusserst

schonenden Verarbeitung bleibt die grösstmögliche Konzentration aller Wirkstoffe erhalten.



Wertvolle Inhaltsstoffe

Oft werden vielerlei Inhaltsstoffe wie Proteine, Fettsäuren, Mineralien und Vitamine in Bezug auf Maca beworben. Während diese Nährstoffe der Maca-Wurzeln für die Menschen in den Anden und durch den mengenmässig, grossen Verzehr durchaus relevant sind, spielen sie in der westlichen Ernährung jedoch keine Rolle. Vielmehr besitzt Maca eine Vielzahl einzigartiger Inhaltsstoffe, die für die besonderen Eigenschaften von Maca verantwortlich sind. Eben diese Inhaltsstoffe kommen in unseren flüssigen Extrakten besonders gut zur Geltung.

Vielfältige Wirkung

Maca hat die Eigenschaft, Blut besonders gut mit Sauerstoff zu

versorgen. Dies fördert sowohl Atmung wie Ausdauer in grossen Höhen: Der Körper passt sich den herausfordernden Umweltbedingungen besser an. Maca unterstützt auch die allgemeine Abwehrmüdigkeit, Erschöpfung und Verstimmung wird so erfolgreich entgegengewirkt. Nicht zuletzt wird Maca auch eine bedeutende Wirkung auf den Sexualhormonspiegel nachgesagt: Maca fördert sowohl die Lust wie auch die Produktion von Fruchtbarkeitshormonen. Dadurch verbessert sich bei Männern die Spermienqualität und bei Frauen die Östrogenproduktion, was Symptome in den Wechseljahren mildern kann.

Mundtrockenheit? Sie sind nicht allein und es gibt Lösungen!

Laut einer kürzlich publizierten Untersuchung leidet ein Viertel der Bevölkerung aus Amerika an Mundtrockenheit (Xerostomie).

Ab 45 Jahren steigt der Anteil auf über die Hälfte an. Die Ursachen dafür sind:

- **Medikamenteneinnahme:** Blutdrucksenker; harntreibende, beruhigende und krampflösende Mittel, Migränemittel
- **Krankheiten:** Immunschwäche, Diabetes, Nierenprobleme, Strahlentherapie
- **Schlechte Mundhygiene:** schlecht sitzende Prothesen, Tabakkonsum, Schlafen mit offenem Mund, Verwendung einer CPAP-Maske gegen Schlafapnoe

Das Problem der Mundtrockenheit ist nicht nur unangenehm, es kann

auch weitere ungünstige Auswirkungen auf die Gesundheit haben, darunter schlechten Atem und Karies. Denn der Speichel festigt die Zähne, indem er sie mit Kalzium und Phosphor versorgt, und puffert damit die vom Zahnbelag produzierte Säure. Die befeuchtende und schmierende Wirkung schützt die Mundschleimhäute und die Lippen und spielt überdies bei der Verdauung eine wichtige Rolle.

XyliMelts, eine anhaftende Pastille, erhöht die Speichelproduktion regelmässig und anhaltend. Sie besteht ausschliesslich aus natürlichen Zutaten und ist zuckerfrei, (Xylitol), hat einen natürlichen Minzgeschmack (nur die Sorte Minze) schützt die Zähne vor Karies und Zahnbelag und reduziert Mundgeruch. Sie heftet

sich dank ihres natürlichen Haftstoffs ans Zahnfleisch, löst sich sehr langsam auf (in 1 bis 4 Stunden tagsüber und in 4 bis 8 Stunden nachts) und gibt dabei 550 mg Xylitol sowie Befeuchtungsmittel ab. XyliMelts ist in zwei Sorten erhältlich: mit Minzgeschmack und neutral.

Eine Untersuchung bei 1168 amerikanischen Zahnärzten zeigte, dass XyliMelts das wirksamste Mittel gegen Mundtrockenheit (Xerostomie) ist. XyliMelts verdreifacht

die Flüssigkeitszufuhr in den Mund zum Zeitpunkt des Aufwachens.

CE Medizinprodukt, Minze:
Pharmacode 7295872
CE Medizinprodukt, neutral:
Pharmacode 7768959

Weitere Informationen:
www.oscimedusa.com
Oscimed SA, La Chaux-de-Fonds
info@oscimedusa.com
032 326 63 36



Die Immunmodulations-Heilmittel mit dem Markennamen Spenglersan® enthalten Antigene und Antikörper in den Potenzen D9 und D13, die nach einem speziellen Verfahren aus verschiedenen Bakterien und einem Virusstamm gewonnen werden. Die mikrobiologischen Immunstimulationen wurden vom Davoser Arzt Carl Spengler entwickelt und unterstützen bei zahlreichen Leiden.

Als Dr. med. Carl Spengler 1860 in Davos zur Welt kam, grassierte in Europa die Lungentuberkulose. Spenglers Vater war Arzt und führte in Davos erstmals für Tuberkulose-Patienten Liegekuren im Freien ein. Ab 1865 kamen Kurgäste zu Tausenden in das damalige Bergdorf. Carl Spengler bildete sich ebenfalls zum Arzt aus und widmete sich neben seiner praktischen Tätigkeit intensiv der Erforschung der Tuberkulose. So fand er heraus, dass der Tuberkulosekeim den Körper so sehr schwächt, dass sich andere Keime vermehren und zu Infektionen führen können. Aus diesem Grund verwendete er bei der Entwicklung seiner Immuntherapie gegen Tuberkulose neben dem Erregerkeim auch Bakterien, die die Immunabwehr stimulieren, und kombinierte Antigene und Antitoxine dieser Bakterien. Dadurch stellte er sicher, dass das Arzneimittel zu einer aktiven und passiven Immunisierung im Körper führt, also einerseits den Organismus stärkt, indem das Immunsystem Abwehrstoffe bildet. Andererseits werden dem geschwächten Körper fertige Abwehrstoffe zur Verfügung gestellt. Die von Dr. med. Carl Spengler entwickelten Arzneimittel, die heute unter dem Markennamen Spenglersan® erhältlich sind, werden auf der Haut eingerieben oder via Nasen- bzw. Rachenspray verabreicht. Diese Anwendung basiert auf der Erkenntnis, dass das Immunsystem an den Körperbarrieren Haut und Schleimhaut am besten geschult wird. Während über 30 Jahren betrieb Dr. med. Carl Spengler in Davos neben seiner Tätigkeit als Arzt bakteriologische Forschung und konzentrierte sich auf die Mischinfektion, also das Zusammenspiel



© Spenglersan GmbH Deutschland

Die Immuntherapie nach Dr. med. Carl Spengler

zeitgleich auftretender Keime bei verschiedenen Erkrankungen. Auf Basis seiner Forschungsergebnisse entwickelte er weitere Präparate, zum Beispiel zur Behandlung grippaler Infekte, von Allergien und der Arteriosklerose. Zu den Patienten von Dr. med. Carl Spengler gehörte auch Paul Meckel, der mit 24 Jahren an Tuberkulose erkrankte und 1906 nach Davos reiste, wo er von Dr. med. Carl Spengler innerhalb eines halben Jahres geheilt wurde. Die beiden Männer verband eine lebenslange Freundschaft, und Dr. med. Carl Spengler engagierte Paul Meckel als wissenschaftlichen Mitarbeiter. Am 15. September 1937 starb Dr. med. Carl Spengler, und Paul Meckel erwarb dessen gesammelten wissenschaftlichen Nachlass, die Herstellungs- und Vertriebsrechte der Original-Spenglersan®-Präparate, die Rezepturen und alle persönlichen Tagebücher. Paul Meckel machte es sich zu seiner Lebensaufgabe, das Werk Dr. med. Carl Spenglers in seinem pharmazeutischen Betrieb fortzuführen und zu wahren.

Die Bedeutung der Farben

Ursprünglich waren die Spenglersan®-Präparate in einer schwarz-weißen Verpackung erhältlich. In den 30er-Jahren ordneten Dr. med. Carl Spengler und Paul Meckel jedem einzelnen der acht Spenglersan-Kolloide eine Farbe zu. Dabei verwendeten sie das von Johann Wolfgang von Goethe entwickelte Farbsystem.

Susanna Steimer Miller

Farbe	Farb-Bedeutung nach Dr. med. Carl Spengler/Paul Meckel
kräftiges Blau	Baut Stress ab, entspannt, wird bei allen chronischen Erkrankungen neben den krankheitsspezifischen Original-Spenglersan®-Produkten eingesetzt.
Hellgrün	Hilft bei Entzündungen, stärkt das Immunsystem.
Hellblau	Wirkt bei allergischen Symptomen wie Rötungen, Schwellungen und Hitze auf der Haut oder Schleimhaut kühlend und beruhigend.
Beige	Wirkt reinigend und schmerzlindernd.
Gelb	Fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung.
Orange	Hilft bei rheumatischen Beschwerden.
Rot	Wirkt entgiftend und fördert die Energie.
kräftiges Grün	Wirkt harmonisierend und ausgleichend, zum Beispiel bei Fieber.

Spengler Cup

Heute ist Carl Spengler vielen Sportbegeisterten vor allem wegen dem von ihm 1923 gestifteten Spengler Cup ein Begriff. Das Ziel dieses ältesten internationalen Eishockey-Mannschaftsturniers war es, verfeindeten Nationen die Gelegenheit zu geben, ihre Kräfte im fairen und freundschaftlichen Kampf zu messen und sich kameradschaftlich die Hand zu reichen. Der Anlass findet jedes Jahr zwischen Stephanstag und Silvester in Davos statt.

Weltseelekaleidoskop

Die Welt ist nicht da, um verbessert zu werden. Auch ihr seid nicht da, um verbessert zu werden. Ihr seid aber da, um ihr selbst zu sein. Ihr seid da, damit die Welt um diesen Klang, um diesen Ton, um diesen Schatten reicher sei.

Diese Worte von Hermann Hesse inspirieren mich zu einem Gedankenexperiment. Ich schliesse die Augen und stelle mir bildlich vor: Die ganze Erde von demselben grünen Rasen bedeckt nur ein paar Gänseblümchen, Wälder, die ausschliesslich aus dunkeln Tannen bestehen, als einzige Tiere hoppeln Hasen herum, die Berge bestehen aus grauem Granit, sämtliche Flüsse, Seen und Meere zeigen das gleiche Azurblau, alle Menschen sehen genauso aus wie ich.

So niedlich Gänseblümchen und Hasen auch sind - wie eintönig und langweilig, gäbe es nur sie. Ich öffne die Augen wieder und schaue in ein buntes Kaleidoskop: majestätische Löwen, treue Hunde, fleissige Ameisen, das Summen der Bienen, der Duft von Lilien, das Rauschen der Pappeln im Wind, die Wellen des Meeres im ewigen Wechsel der Gezeiten ... Dann erkenne ich ehrfürchtig all das Grossartige, was die Welt hervorgebracht hat, von den Pyramiden von Gizeh bis zum Marsroboter, und wie farblos

sie wäre ohne die Kunstwerke eines Van Gogh, Picasso und Giacometti, wie stumm ohne Beethovens Symphonien und die Songs der Beatles, wie sprachlos ohne die Philosophie Schopenhauers und das literarische Werk Shakespeares. Allerdings, es gibt auch Krieg und Elend und Ungerechtigkeit ...

Ich träume von einer «guten» Welt und - in diesem Punkt stimme ich Hesse nicht zu - ich will nicht aufhören, mich zu verbessern, und dadurch die Welt um eine winzige Nuance besser machen. Aber ich will auch nicht aufhören, staunend in dieses Kaleidoskop zu schauen und mich weiterhin an der Vielfalt der ständig sich verändernden Bilder erfreuen, mal leuchtend bunte, mal dunklere.

Grosse, kleine, dicke, dünne, starke, schwache, kranke, gesunde, weisse und farbige Menschen, Altruisten und Egoisten, Liebende und Hasser, Lehrer und Ungebildete, Überhebliche und Demütige, Selbstbewusste und Mauerblümchen, Mutige und Angsthasen, Gläubige

und Atheisten, Könige und Bettler, Tyrannen und Unterdrückte, sie alle sind Splitter im Weltkaleidoskop. Keiner darf fehlen zum vollständigen Bild. Wir alle sind die Seele der Welt, wir alle zusammen.



Karin Jundt ist Autorin und Verlegerin von Fachbüchern über Selbstliebe, Karma Yoga und Spiritualität.
www.selbstliebe.ch

Zweithaar und Haarersatz in riesiger Auswahl

Seit rund 25 Jahren sind die Zweithaarspezialisten der «Perückeria» als Kompetenz-Zentrum für Haare bestens bekannt.

Speziell geschulte Fachkräfte garantieren dafür, dass auch Sie Ihre Wunschfrisur finden werden, die Ihnen im Alltag Freude bereitet. Das unabhängige Schweizer Unternehmen erfüllt mit seinem einmaligen Konzept und grossem Know-how höchste Ansprüche für alle Zweitfrisuren, Haarteile, -verdichtungen oder -Integrationslösungen. Die diskrete Beratung erfolgt in zentral (mitten im Stras-



Moderner Haarersatz aus Spezialistenhand ist unsichtbar.

senkreuz der Städte Bern - Zürich - Luzern - Basel) gelegenen, rollstuhlgängigen Showrooms mit einer riesigen Auswahl und grosszügigen Öffnungszeiten. Änderungs-, Anfertigungs- und

Servicearbeiten von A bis Z erfolgen vor Ort aus einer Hand. Als zugelassener Hilfsmittel-Lieferant können auf Wunsch auch Direktabrechnungen mit den zuständigen Sozialversicherungen in der

ganzen Schweiz angeboten werden. Für eine seriöse, ungestörte Einzelberatung stehen Ihnen die ZweithaarspezialistInnen auf telefonische Anmeldung gerne zur Verfügung.

Perückeria/Haarpraxis
by Hairplay GmbH
Untere Grabenstrasse 8
4800 Zofingen
Telefon 062 752 57 00
info@perueckeria.ch
www.perueckeria.ch
www.haarsystem.ch

zertifiziertes Qualitäts-Managementsystem ISO 9001:2008

Arme Menschen und reiche Menschen

Armut gibt es, seit es Menschen gibt. Doch: Was heisst es eigentlich, arm zu sein? Und wer gilt als arm?

In den letzten Monaten wurde das Thema wieder etwas aktueller. Während der Coronakrise sind die Superreichen noch reicher geworden, während viele ärmere Menschen in noch grössere Schwierigkeiten geraten sind. Die Schweiz gehört statistisch gesehen zu den reichsten Ländern der Welt, was allerdings nichts an der Tatsache ändert, dass es auch hierzulande Menschen gibt, die in Armut oder zumindest hart an der Grenze zur Armut leben. Gemäss dem Bundesamt für Statistik waren im Jahr 2019 8,7 Prozent der ständigen Wohnbevölkerung in Privathaushalten von Einkommensarmut betroffen. Das sind rund 735 000 Personen. Von der Armut betroffen sind in der Schweiz meist oft Alleinerziehende, weil sie auf Grund der Kinderbetreuung nicht Vollzeit arbeiten können sowie kinderreiche Familien. 43 Prozent der Sozialhilfebezügler in der Schweiz sind Ausländer, oft deshalb, weil sie beruflich un-

genügend oder gar nicht ausgebildet sind. Zu den Armen in der Schweiz gehören ebenfalls die sogenannten «Working Poor». Das sind Personen, die zwar Vollzeit arbeiten, jedoch nicht genügend verdienen, um sich und ihre Familien durchzubringen.

Armut in der Schweiz bedeutet jedoch nicht zwingend, dass jemand hungern oder auf der Strasse leben muss. In Entwicklungsländern sieht das wesentlich anders aus. Da kämpfen Millionen von Menschen täglich ums nackte Überleben. Dort gibt es weder Arbeitslosenkasernen noch Sozialämter. So erfuhren Menschen in fernen Ländern beispielsweise, dass bedingt durch den Lockdown im Frühling 2020, viele Kleidergeschäfte in Europa ihre Bestellungen sofort gestoppt haben, was zur Folge hatte, dass unter anderem in Bangladesch Tausende Textilarbeiterinnen von einem Tag auf den anderen auf der Strasse standen. Im Vergleich

zu diesen Textilarbeiterinnen leben bei uns in der Schweiz selbst die Armen noch in paradiesischen Zuständen.

Schlimme Entbehrungen

Da die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Verhältnisse in den verschiedenen Ländern der Welt sehr unterschiedlich sind (die Schweiz gehört bekanntlich zu den reichsten Ländern und entsprechend hoch sind unsere persönlichen Ansprüche), hat die Weltbank den Begriff der «absoluten Armut» eingeführt. Die Weltbank definierte den Begriff der absoluten Armut folgendermassen: «Armut auf absolutem Niveau ist ein Leben am äussersten Rand der Existenz. Die absolut Armen leiden unter schlimmen Entbehrungen, leben in einem Zustand von Verwahrlosung und Entwürdigung und kämpfen täglich ums Überleben. Sie leben in einem Zustand, der unsere Vorstellungskraft bei Weitem



Individuell dosierbar

Gelegentlich verstopft? Midro® – Pflanzliche Abführhilfe bei gelegentlicher Verstopfung.

Rezeptfrei in Apotheken
und Drogerien.

Dies sind Arzneimittel.
Bitte lassen Sie sich von einer Fachperson
beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Midro AG, CH-4125 Riehen

Unsere Homöopathische Hausapotheke

- liebevolle Handarbeit
- hergestellt aus mit Pflanzen gegerbtem Leder
- das erste Leder weltweit mit dem Bio-Gütesiegel
- Kork als Vegane Alternative



SHI
Haus der Homöopathie

Erhältlich in der Homöosana
www.homoeosana.ch



übersteigt». Gemäss der International Development Association (IDA) gelten Personen als absolut arm, bei denen das Pro-Kopf-Einkommen unter 150 Dollar pro Jahr liegt, bei denen die tägliche Kalorienaufnahme pro Tag weniger als 2670 Kilokalorien beträgt und bei denen die durchschnittliche Lebenserwartung unter 55 Jahren liegt. Nimmt man diese Zahlen als Grundlage, so kann gesagt werden, dass in der Schweiz kaum jemand von absoluter Armut betroffen ist. Wer nichts verdient und ausschliesslich von der Sozialhilfe lebt, muss sich zwar durchaus mit wenig zufriedengeben, doch reicht es zumindest für ein Dach über dem Kopf, für medizinische Versorgung und für Essen und Trinken. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht denn auch von «relativer Armut» und definiert sie folgendermassen: «Relativ arm sind Personen, die weniger als die Hälfte des mittleren Einkommens eines Landes zur Verfügung haben». Die Europäische Union (EU) bezeichnet Personen als armutsgefährdet, die weniger als 60 Prozent des mittleren Einkommens zur Verfügung haben und infolge dessen an einer soziokulturellen Verarmung leiden. Damit ist ein Mangel an der Teilhabe an sozialen Aktivitäten als Folge des finanziellen Mangels gemeint.

Persönliches Empfinden

Die von der International Development Association, der Weltgesundheitsorganisation oder der Europäischen Union festgelegten Zahlen bezüglich finanzieller Möglichkeiten sind das eine. Das andere ist das persönliche Empfinden. Es gibt Menschen, die haben nur wenig zum Leben und empfinden ihre Lage nicht zwingend als arm, andere hingegen besitzen viel und haben trotzdem das Gefühl, sie kämen zu kurz und hätten mehr verdient, als dass sie haben. So könnte überspitzt formuliert werden, dass nicht diejenigen arm sind, die wenig haben, sondern dass alle diejenigen arm sind, die mehr wollen, als sie

haben. Es liegt der Verdacht nahe, dass wir in der Schweiz unglaublich verwöhnt sind und auf einem extrem hohen Niveau jammern.

Und was sagt eigentlich die Philosophie dazu?

Baruch Spinoza (er lebte von 1632 bis 1677 – und in dieser Zeit gab es sehr viele arme Menschen), schrieb Folgendes: «Der Arme, der gern reich sein möchte, redet unaufhörlich vom Missbrauch des Geldes und den Lastern der Reichen, wodurch er aber nichts anderes erzielt, als dass er sich ärgert und anderen zeigt, wie er nicht bloss über seine eigene Armut, sondern auch über des anderen Reichtum Unmut hegt». Diese Aussage ist zwar schon mehr als 350 Jahre alt, hat aber auch heute noch eine hohe Aktualität. Auch heute noch ärgern sich hierzulande viele Menschen über die Gehälter gewisser Grossverdiener (zum Beispiel Fussballer oder Banker). Doch viele, die sich darüber beklagen, würden bestimmt nicht Nein sagen, wenn ihnen ein solches Gehalt angeboten würde. Ausserdem gibt es neben den Superreichen auch viele «normale» Menschen, die sich im Umgang mit Geld sehr schwertun: Sie wollen mehr, als sie haben, sind geizig oder leben permanent über den eigenen Verhältnissen und verschulden sich. Armut ist also nicht nur dann vorhanden, wenn es an finanziellen Mitteln mangelt, sondern Armut ist im weitesten Sinne auch da, wenn Menschen mit den vorhandenen finanziellen Mitteln nicht klarkommen. «Es ist etwas Schönes», sagte der griechische Philosoph Epikur «um eine vergnügte Armut. Denn wer mit der Armut gut auskommt, der ist reich». Zahlreiche Sprichwörter aus aller Welt gehen in die gleiche Richtung. «Wer nichts besitzt, braucht sich vor keinem Verlust zu fürchten», besagt ein russisches Sprichwort. «Arme Leute haben einen festen Schlaf», sagen die Japaner, und in Afrika ist man überzeugt, dass «der Arme an seinem Todestag nicht leidet».

Was ist «Wohlstand»

In der Schweiz wird die Armut seit jeher bekämpft. Unzählige Hilfsorganisationen, Institutionen, Vereine und auch Private stellen Mittel zur Verfügung, um arme Menschen zu unterstützen. Diese Hilfe erreicht jedoch nicht immer alle Betroffenen. Der Grund dafür liegt in der sogenannten «verdeckten Armut». Es gibt Menschen in der Schweiz, die Anspruch auf Unterstützung hätten, diese Hilfe jedoch aus Unkenntnis oder aus Scham nicht geltend machen. Deshalb wird in Bezug auf die Anzahl armer Menschen auch von einer «hohen Dunkelziffer» gesprochen. Schliesslich kommt noch die freiwillig gewählte Armut hinzu. Sie wird gelegentlich sogar als Tugend aufgefasst, etwa im Sinne der Askese. Zahlreiche Religionen (Hinduismus, Buddhismus und auch das Christentum) kennen die freiwillige Armut. So soll auch Jesus in freiwillig gewählter Armut gelebt haben und auch heute noch gibt es Menschen, die diesen Weg wählen und als Lebensmotto den berühmten Satz aus der Bibel mit sich tragen («eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in das Reich Gottes gelangt»).

In der westlichen Welt wird immer wieder der Begriff «Wohlstand» benutzt. Damit ist gemeint, dass wir genug Geld besitzen, um uns eine schöne Wohnung, ein tolles Auto, reichlich Kleider, Vergnügungen oder teure Ferien leisten können. Wohlstand könnte aber auch anders definiert werden: Wohlstand könnte doch auch heissen, dass es uns wohl ist, unabhängig von der Höhe des Bankkontos und vor allem ohne das ständige Bedürfnis, noch mehr haben zu wollen als schon da ist.



Albin Rohrer ist Berater, Coach, Autor, Kurs- und Seminarleiter sowie Musiklehrer.

Für mehr

Gelassenheit

CRAMPEX wurde vor über 40 Jahren als Heilmittel zugelassen und ist heute in identischer Zusammensetzung im Handel. Sein «Erfinder» hatte seinen Wohnsitz in Bern und bemühte sich bei Arzt, Apotheker und Drogist, sein Präparat bekannt zu machen. Sein Verkaufsradius erstreckte sich von Interlaken-Thun-Bern bis Biel!

Trotz regelmässiger Werbung in der ganzen



Schweiz gehen immer noch knapp 50 Prozent unserer Verkäufe in diese Region! Klassische Mund-zu-Mund-Werbung über Generationen. Offensichtlich wird CRAMPEX heute noch bei

Verspannungen und krampfartigen Schmerzen weiterempfohlen, solche Probleme können zu gesundheitlichen Störungen führen, die schwer zu erkennen sind. Wir verlieren unsere Gelassenheit auf Probleme zu reagieren, sind nicht mehr belastbar und werden zunehmend reizbar.

CRAMPEX, homöopathisch und nebenwirkungsfrei kann hier helfen.

CRAMPEX in Drogerien und Apotheken (100 Tabletten zirka Fr. 20.-)

www.ergopharm.ch

Bei **Rheuma** hilft die Natur



Biologisch angebaute Wallwurzpflanze in der Schweiz.

Die Original Dr. Andres Wallwurzsalbe wirkt gut, zieht rasch ein und stinkt nicht. Das sind überzeugende Argumente. Wir geben Ihnen noch eines: Der Wallwurz stammt ausschliesslich aus zertifiziertem biologisch Anbau aus der Schweiz.

Bei rheumatischen Schmerzen, Gelenk- und Muskelschmerzen,

Sportverletzungen und Venenentzündungen zählt in erster Linie die zuverlässige Wirkung. Schmerz und Schwellung müssen weg – und zwar rasch. Darauf können Sie sich bei Original Dr. Andres Wallwurzsalbe verlassen. Es gibt noch einen weiteren Grund, warum die Salbe so begehrt ist: Sie ist anwenderfreundlich wie sonst keine. Kaum hat man das fettfreie Gel aufgetragen, ist sie auch schon ins schmerzende Gewebe eingezogen und beginnt zu wirken. Man kann sofort wieder Kleider tragen, es gibt keine Flecken, keine Ribeli, und nach Erkältungsbad stinken tut man auch nicht.

So schweizerisch wie Appenzeller Biberli

Immer mehr Konsumentinnen und Konsumenten wollen aber noch mehr wissen. Woher kommen die Inhaltsstoffe? Handelt es sich um ein Schweizer Produkt? Wer ist der Hersteller? Bei Original Dr. Andres Wallwurzsalbe können Sie sicher sein, das Produkt ist so schweizerisch wie Appenzeller

Biberli, Emmentaler Käse und Zweifel Kartoffelchips zusammen. Die Wallwurz Wurzeln stammen vom Hof der Familie Marti in Oberburg im Kanton Bern. Seit 1988 sind die Martis spezialisiert auf den biologischen Anbau von Heilpflanzen. Bio-suisse-zertifiziert, garantiert die Familie für optimale Pflege ihrer Kulturen, mit grosser Erfahrung im Heilpflanzenanbau, viel Handarbeit und der nötigen Intuition. Die Familie Marti garantiert auch, dass die Wallwurz zum richtigen Zeitpunkt geerntet wird. Die wertvollen biologischen Inhaltsstoffe sollen ja erhalten bleiben und mit ihrer vollen, natürlichen Wirksamkeit in die Salbe gelangen.

Produktionsstandort Schweiz

Produktionsstandort ist ebenfalls die Schweiz. Dr. Ruedi Andres höchstpersönlich überwacht die Verarbeitung der Wallwurz vom Moment an, wenn die frischen Wurzeln in seinem Labor angeliefert werden. Ab jetzt erfolgt jeder Schritt nach exaktem Fahrplan. Die Herstellung des Wallwurzextrakts erfordert viel Know-how und Fingerspitzengefühl. Es ist wie beim Wein: Ob Trauben oder Wallwurz, Naturprodukte widerspiegeln die Bedingungen, unter denen sie gewachsen sind. Deshalb ist die Art des Anbaus so wichtig. Nach der Ernte besteht die Kunst von Winzer und Apotheker darin, aus der jährlichen Ernte das Optimum herauszuholen. In den vergangenen Jahrzehnten perfektionierte Dr. Rudolf Andres die Wallwurzsalbe zum heutigen Schweizer Qualitätsprodukt aus biologischem Anbau.

Verlangen Sie ein Muster

Bei allen guten Argumenten ist Reden und Schreiben Silber. Gold wert ist die Erfahrung am eigenen Leib. Verlangen Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie ein Muster und probieren Sie die Original

Dr. Andres Wallwurzsalbe aus. Sie werden spüren, wie rasch das fettfreie, geruchlose Gel rasch den Schmerz und die Schwellung lindert und die Entzündung hemmt. Spätestens nach der ersten Probe sind auch Sie überzeugt, eine Tube Original Dr. Andres Wallwurzsalbe gehört griffbereit in die Hausapotheke!



Dr. Andres Wallwurzsalbe ist ein fettfreies, konzentriertes Wallwurzextraktgel auf der Basis von frischen Wallwurzeln. Bei rheumatischen Beschwerden wie Gelenk- und Muskelschmerzen, Arthrose und nach Unfall- und Sportverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, usw. Dies ist ein registriertes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Wenn der «kleine Hunger» kommt



Es ist morgens kurz vor halb zehn, als mich am Bahnhof Olten der Heisshunger packt. Dabei hatte ich doch gut gefrühstückt ... Drogistin HF und Filialleiterin des REFORMHAUS «Drogerie zwösche de Gleis» in Olten, Andrea Blattner, verrät mir, wie ich dem Heisshunger zukünftig den Riegel vorschieben kann.

Morgens um halb zehn greift so mancher zum Znüni nach einem Schokoriegel. Nach Meinung von Andrea Blattner ist eine derartige Ernährung der falsche Weg und ein willkommener Auslöser für Heisshunger. Stattdessen empfiehlt sie ballaststoffreiche Müesli oder Vollkorn-, statt Weissbrot. «Ein Müesli beispielsweise mit Haferflocken oder Leinsamen sättigt lang anhaltend», ergänzt sie.

«Hilferuf» des Körpers

Heisshunger ist nach Meinung der Drogistin HF oftmals ein Zeichen von Nährstoff- oder Energiemangel. «In stressigen Situationen fehlt es dem Körper beispielsweise an Kalzium oder Magnesium. Er signalisiert sein Verlangen nach salzigen oder zuckerhaltigen Snacks. «Ebenso ist Langeweile ein Auslöser für Heisshunger», führt Andrea Blattner aus.

Zucker ist der Energielieferant Nummer eins für unseren Körper. Er bringt zum einen unseren Hormonhaushalt in Schwung und reguliert den Blutzucker. Allerdings rät Andrea Blattner zur Vorsicht: «Durch Kohlenhydrate steigt der Blutzuckerspiegel stark an. Dadurch wird Insulin ausgeschüttet und Glucose abgebaut. Es kann zur Unterzuckerung kommen, was den Heisshunger hervorruft», erklärt die Drogistin HF.

Neben den körperlichen Ursachen können auch psychische Faktoren den Wunsch nach Süßem, Saurem oder Fettigem auslösen. Bei einer Überfunktion der Schilddrüse und Diabetes rät Blattner einen Arzt zu konsultieren. Gleiches gilt bei einer Schwangerschaft, während der Stillzeit und für Kinder während des Wachstums. Auch

bei anhaltendem Hungergefühl trotz ausreichender Nahrungsaufnahme sollten Betroffene einen Arzt aufsuchen.

Natürliche Appetitzügler

Experten empfehlen, an den Ursachen des Heisshungers zu arbeiten, statt diesem klein beizugeben. «Zwar ist es leichter gesagt als getan, dennoch sollten wir versuchen, dem Stress und der Langeweile und somit dem Heisshunger einen Riegel vorzuschieben», pflichtet die Drogistin HF bei.

Neben ausreichendem Schlaf und regelmässigem Sport kann eine ausgewogene Ernährung helfen. Fleisch und Soja sind willkommene Lieferanten von wichtigen Proteinen, welche lang anhaltend sättigen. Hülsenfrüchte sowie gekochtes oder gedünstetes Gemüse sind reich an Ballaststoffen und sollten in jeden Ernährungsplan einbezogen werden.

Blattner empfiehlt den Einbau von gesunden Snacks in den Alltag. Der hohe Gehalt an ungesättigten Fettsäuren und Proteinen von Bio-Mandeln beispielsweise erzeugt ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Auch Nüsse und Datteln sind nützliche Helfer im Kampf gegen den Heisshunger. «Datteln sind zwar süß, jedoch enthalten sie gesunde und wichtige Nährstoffe», ergänzt Andrea Blattner.

Pfefferminztee, kalorienarme Gemüsebrühe oder ein Glas Leitungswasser eignen sich ebenso als Appetitzügler. «Die ätherischen Öle der Pfefferminze hemmen die Lust auf Süßes. Wasser füllt den Magen und bietet dem kleinen Hunger we-

niger Platz», so Blattner weiter. Auch auf Schokolade müssen Liebhaber nicht völlig verzichten. Sie rät zu einer Rippe statt einer ganzen Tafel Schokolade. «Je höher der Kakaanteil, desto besser», empfiehlt die Drogistin HF. Eine Variante, die es im Reformhaus zu kaufen gibt, ist Rohkostschokolade. «Diese wird nicht stark erhitzt und enthält wichtige Mineralstoffe», führt Blattner aus. Anstelle von grossen Mengen raffiniertem Zucker sind natürliche Zuckeralternativen in Massen enthalten. Auch gibt es fermentierte, rohe Kakaobohnen, ohne jegliche Zusätze zu kaufen.

Oder wie wäre es mit getrocknetem Ingwer? Dieser muss gekaut werden. «Nach kurzer Zeit stellt sich dank der enthaltenen Scharfstoffe ein Sättigungsgefühl ein und schiebt dem Heisshunger so den Riegel vor», schmunzelt Andrea Blattner.

Hakan Aki



Andrea Blattner ist Drogistin HF und Filialleiterin des REFORMHAUS «Drogerie zwösche de Gleis» in Olten.

Wieder Freude am *Stillen* – Multi-Mam für Mamis

Endlich ist das Baby da und es beginnt eine neue und aufregende Phase für Mami und Baby: die Stillzeit. Die Vorteile des Stillens sind bekannt. Mutter und Kind profitieren beide vom Stillen.

Während der Stillzeit werden die Brustwarzen besonders beansprucht. Durch das Stillen werden der Haut die natürlichen Hautfette entzogen und die Haut trocknet aus. Das empfindliche Brustwarzengewebe kann rissig und wund werden. Gerade während der Stillzeit benötigen die Brustwarzen daher besonders viel Pflege.

Nach jedem Stillen sollte die Brustwarze mit einer Salbe oder einem Balsam optimal versorgt werden. Multi-Mam Lanolin und Multi-Mam Balsam bieten nicht nur einen ef-

fektiven Schutz, sondern erhalten die Haut weich, geschmeidig und gesund. Das Lanolin von Multi-Mam besteht zu 100 Prozent aus hochreinem Wollwachs und ist dadurch ausgesprochen gut rückfettend. Ein besonderes Merkmal von Multi-Mam Balsam ist neben den ausgewählten pflanzlichen Ölen, die für ein leichtes Auftragen sorgen, der Bestandteil Squalen. Dabei handelt sich um einen natürlichen Bestandteil des Hauttalg, welcher vor Feuchtigkeitsverlust schützt.

Bei Wunden, rissigen und schmerzenden Brustwarzen benötigt das empfindliche Gewebe eine besonders intensive Pflege. Die weichen Kompressen von Multi-Mam wirken nicht nur kühlend und beruhigend, sondern schaffen ein optimales Mi-

lieu zur Unterstützung des natürlichen Heilungsprozesses. Die Baumwollkompressen enthalten den patentierten Wirkkomplex 2QR aus dem Blattextrakt der Aloe Barbadosensis. Hebammen und Stillberaterinnen kennen und schätzen Multi-Mam Kompressen seit vielen Jahren. In einem Praxistest mit Hebammen überzeugten die Kompressen und erhielten die Gesamtnote 1,5 (sehr gut).

Alle Multi-Mam Produkte sind auf die speziellen Anforderungen während der Stillzeit abgestimmt: Sie basieren auf natürlichen Inhaltsstoffen, sind frei von Konservierungsstoffen und Bestandteilen tierischen Ursprungs. Vor dem Stillen müssen Rückstände nicht entfernt werden.

Jetzt entdecken auf www.multi-mam.ch



Hühneraugen? Lebewohl®!

- Millionenfach bewährtes Pflaster
- Spezifische Wirkstoffkombination
- Mildert Druckschmerzen



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. www.swissmedicinfo.ch.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch



Schwarzer Knoblauch ~ Rohrreiner der Natur für verstopfte Gefässe

Knoblauch ist eine der ältesten Kulturpflanzen, die weltweit zur Stärkung, Gesunderhaltung und als Heilmittel genutzt wird. Heute ist das «Gesund alt werden mit Knoblauch» wissenschaftlich untermauert.

Schwarzer Knoblauch ist wirksamer als roher Knoblauch und dabei geruchlos. Die Knoblauchfahne ist ein Kontakt-Killer. Das übel riechende Lüftchen nach dem Genuss von Knoblauch nehmen jedoch nur die Menschen wahr, die selbst keinen Knoblauch gegessen haben. Wird Knoblauch unter Verschluss bei definierter Hitze und Luftfeuchtigkeit fermentiert, werden Zucker und Aminosäuren in dunkle Verbindungen umgewandelt, die den Knoblauch schwarz färben. Die wasserlöslichen Schwefelverbindungen des schwarzen Knoblauchs werden nicht über die Haut und die Ausatemluft ausgeschieden.

Das Geheimnis der schwarzen Perle

Freie Radikale im Körper beschleunigen das Altern und machen krank. Sie fördern die Gefässverkalkung, die Krebsentstehung und andere Krankheiten. Aus vielen Untersuchungen der modernen Wissenschaft geht hervor, dass

schwarzer Knoblauch dem Schaden durch die freien Radikale im Körper vorbeugen und bei bereits eingetretenem Schaden die Funktionen wieder verbessern kann. Der Knoblauch-Wirkstoff entspannt die Gefässmuskulatur, senkt den Gefässwiderstand und so den Blutdruck. Im Tiermodell bildeten sich unter der Gabe von Knoblauch die Gefässverkalkungen an der Hauptschlagader und anderen Gefässen zurück. Der Wirkstoff im Knoblauch hemmte die Bildung von Cholesterin in isolierten Zellen und senkte das Cholesterin im Serum. Knoblauch hemmte die Verklumpung der Blutplättchen und verbesserte den Blutfluss in den Gefässen. In Modellen zur Alzheimer- und Parkinsonkrankheit sowie zur vorzeitigen Hirnalterung wurden die Hirnfunktionen durch Knoblauch gebessert.

Gefässverkalkung - Volkskrankheit Nummer eins

Die Gefässverkalkung (Arteriosklerose) ist die Hauptursache für den Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Jeder dritte Schweizer stirbt durch eine solche Komplikation. Das Vorliegen eines hohen Blutdrucks, hoher Fettwerte im Blut, einer Zuckerkrankheit und Rauchen beschleunigen die Gefässverkalkung.

Untersuchungen an Patienten zeigten eine Abnahme der mit Ultraschall ermittelten Gefäss-Ablagerungen um bis zu 18 Prozent. Die Elastizität der Gefässwände war angestiegen. Auch die mittels Computertomografie ermittelten Kalkablagerungen in den Gefässwänden hatten nach Gabe von Knoblauch zusätzlich zur Statin-Therapie über ein Jahr deutlich abgenommen. Die aktuellste und umfassendste Untersuchung aus dem Jahr 2016, bei der die Daten von acht zusammenführenden Untersuchungen gemeinsam ausgewertet wurden, kam zu dem Schluss, dass vor allem Präparate mit wasserlöslichen Knoblauch-Inhaltsstoffen das Gesamtcholesterin senkten. Dabei hatte der Knoblauchextrakt auch eine günstige Wirkung auf die Kalkablagerungen in den Herzkranzgefässen und die Elastizität der Gefässwände. Dieses Ergebnis weist darauf hin, dass eine langjährige Einnahme von Knoblauch vor einer Gefässverstopfung durch Arteriosklerose schützen kann. Obwohl Untersuchungen auf eine längere Lebensdauer nach Herzinfarkt und eine Besserung bei Durchblutungsstörungen in den Beinen hinweisen, konnten die Wirkgrößen noch nicht errechnet werden. Hierzu sind Langzeituntersuchungen erforderlich.

Nur hoher Blutdruck wird gesenkt

Mehrere zusammenführende Untersuchungen belegen, dass Knoblauch den Blutdruck senkt. Bei hohem Blutdruck sank der obere Wert im Mittel um 9 mmHg, der untere um 6 mmHg. Ein normaler Blutdruck wird durch Knoblauch nicht beeinflusst. Warum aber nicht alle Patienten mit Bluthochdruck oder hohen Blutfettwerten auf Knoblauch ansprechen, wird gegenwärtig untersucht. Schwarzer Knoblauch ist weder schleimhautreizend noch geruchsbildend. Unerwünschte Wirkungen sind nicht bekannt. Nur gelegentlich tritt eine Allergie gegen den Wirkstoff auf. Wechselwirkungen von frischem Knoblauch und Gerinnungshemmern und anderen Arzneien sind beschrieben. Es ist jedoch wenig wahrscheinlich, dass schwarzer Knoblauch Wechselwirkungen mit Medikamenten eingeht. Dennoch sollte man den Hausarzt vom Verzehr oder der Einnahme eines Extrakts aus schwarzem Knoblauch informieren, wenn man einen Gerinnungshemmer einnimmt.

Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann

ALPINAMED®

Schwarzer Knoblauch und B-Vitamine

Für **Herz &**
Hirn



Garantiert geruchlos –
ohne Aufstossen und Ausdünstung.

www.alpinamed.ch

Alpinamed Schwarzer Knoblauch Kapseln enthalten einen Spezialextrakt aus schwarzem, fermentiertem Knoblauch, sowie B-Vitamine (B1 und B2), welche folgende Beiträge leisten:

Sie tragen ...

- zu einer normalen **Herzfunktion** bei
- zur Erhaltung normaler **roter Blutkörperchen** bei
- zu einem normalen **Eisenstoffwechsel** bei
- zu einer normalen Funktion des **Nervensystems** bei
- zu einer normalen **psychischen** Funktion bei
- zur Verringerung von **Müdigkeit** und **Ermüdung** bei
- zu einem normalen **Energiestoffwechsel** bei
- zur Erhaltung normaler **Schleimhäute** bei
- zur Erhaltung normaler **Haut** bei
- zur Erhaltung einer normalen **Sehkraft** bei
- dazu bei, die **Zellen** vor oxidativem **Stress** zu **schützen**

Forschungsergebnisse belegen, dass Knoblauch viele wertvolle Eigenschaften besitzt. Knoblauch in roher Form zu essen, bereitet aber vielen Menschen wegen des stechenden Geruchs und des Effekts auf Magen und Verdauung, sowie wegen der unangenehmen Ausdünstung durch Haut und Atemluft, Schwierigkeiten. Dadurch können die Vorteile des rohen Knoblauchs bislang nicht von allen Personen uneingeschränkt genutzt werden.

Was ist schwarzer Knoblauch oder auch Black Garlic?

Beim schwarzen Knoblauch, welcher Alpinamed für die Extrakterstellung verwendet, handelt es sich um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise in Japan von spezialisierten Fachpersonen in einem jahrhundertealten, aufwändigen Verfahren fermentiert wird.

Was ist am schwarzen Knoblauch revolutionär?

Im Unterschied zu normalem Knoblauch ist der schwarze Knoblauch komplett geruchlos und ohne Nachgeschmack und verursacht weder Aufstossen, Blähungen noch unangenehme Ausdünstungen. Und dies ohne negativen Einfluss auf die wertbestimmenden Inhaltsstoffe!



Wechseljahre – ein neuer Lebensabschnitt



Früher oder später machen sich die typischen Begleiterscheinungen der Wechseljahre bei fast jeder Frau bemerkbar. Einige leiden mehr, andere weniger. Für ältere Generationen war dieses Thema ein Tabu, heute ist das zum Glück nicht mehr so. Es wird offen über die Beschwerden gesprochen und nach Lösungen gesucht.

Die Wechseljahre machen sich bei rund 60 Prozent aller Frauen durch Beschwerden bemerkbar. Früher waren es die «Tage vor den Tagen» mit Unterleibsschmerzen, Brustspannen oder Stimmungsschwankungen, die den Alltag beeinträchtigt haben. Wie das prämenstruelle Syndrom gehören auch die Wechseljahrsbeschwerden zum natürlichen Prozess.

Hitzewallungen und Schweissausbrüche

Es kann zu unkontrollierten Wärmeschüben kommen. Schweissausbrüche, erhöhte Herzfrequenz und Rötungen im Gesicht sind häufige Begleiter. Als besonders störend empfinden viele Frauen die

Schübe in der Nacht, wenn sie verschwitzt aufwachen und anschliessend kaum mehr einschlafen können. Oftmals führt dies am nächsten Tag zu Kopfschmerzen und Müdigkeit. Auf Dauer wirkt sich das negativ auf die Lebensqualität aus.

Stimmungsschwankungen

Die Wechseljahre haben nicht nur physische Auswirkungen, auch die Psyche kann leiden. Seelisches Ungleichgewicht, Reizbarkeit, Nervosität und Stimmungsschwankungen können folgen. Im schlimmsten Fall entwickelt sich eine Depression.

Scheidentrockenheit

Die Abnahme der Östrogenproduktion im Körper kann Scheidentrockenheit auslösen, denn der Vaginalbereich reagiert stark auf die hormonellen Schwankungen. Der Verlust des Östrogens führt zu einer schlechteren Durchblutung sowie Ausdünnung der Scheidenwand. Ausserdem ist die natürliche Befeuchtung nicht mehr so ausgeprägt. Die Folge ist eine geringe

re Elastizität des Gewebes und ein trockenes Gefühl im Intimbereich.

Abhilfe gegen die Beschwerden

Auf der Suche nach Linderung stösst man auf unzählige Behandlungsmöglichkeiten. Es wird zu pflanzlichen Mitteln, psychologischen Strategien sowie Bewegung und Sport geraten. Im Gegensatz zu Alltagsratgebern, die eine Fülle unterschiedlicher Empfehlungen bieten, weiss die Wissenschaft heute genau, was hilft und was nicht. Die Medbase Apotheken begleiten Kundinnen durch diese Lebensphase und haben einige Tipps auf Lager.

Medbase Apotheken

Die Medbase Apotheken sind Teil der Medbase Gruppe. Sie sind Anlaufstelle bei Fragen rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden. An knapp 50 Standorten berät das gut ausgebildete und top motivierte Fachpersonal kompetent und ganzheitlich. Kunden profitieren von einem umfangreichen Sortiment an Arzneimitteln und Kosmetik. Ausserdem bieten die Medbase Apotheken diverse Dienstleistungen an, wie beispielsweise Diabetes-Check, HerzCheck®, Impfungen, Ohrlochstechen und Reiseberatung. Nach Möglichkeit arbeiten die Medbase Apotheken eng mit den medizinischen Zentren von Medbase zusammen, um dem Kunden eine umfassende medizinische Betreuung zukommen zu lassen.

www.medbase-apotheken.ch

medbase⁺
APOTHEKE

ORAL SYSTEM® Oraflogo®

FÜR ALLE BESCHWERDEN IM MUND

lindert Schmerzen sofort und heilt effektiv die Mundschleimhaut.

- Entzündetes, blutendes Zahnfleisch
- Aphthen, Verletzungen, Herpes
- Ulkus (Prothesen, Spangen)
- Parodontitis, Gingivitis
- Stomatitis nach Chemotherapie

Klinisch erwiesen!



Oraflogo® Junior Gel

10 natürliche Wirkstoffe und Hyaluronsäure

Speziell für Kinder und Jugendliche.

- ideal für Kinder, die Zahnspangen tragen
- entzündetes, geschwollenes, blutendes Zahnfleisch, Aphthen

Oraflogo® Original Gel

10 natürliche Wirkstoffe und Hyaluronsäure

Für alle intraoralen Probleme.

- Schnelle Heilung der Mundschleimhaut mit Langzeiteffekt
- entzündetes, geschwollenes, blutendes Zahnfleisch, Aphthen



Oraflogo® First teeth pro Gel

10 natürliche Wirkstoffe und Hyaluronsäure

Für zahnende Kleinkinder.

- kleine Verletzungen, Entzündungen
- Irritationen des Zahnfleischs



Oraflogo® Zahnpaste

natürliche Wirkstoffe, ätherische Öle und Hyaluronsäure

Für Menschen mit wiederkehrenden Mundproblemen.

- einzigartige Zahnpaste für empfindlichen und trockenen Mund
- spendet Feuchtigkeit und sorgt für frischen Atem
- frei von Sulfat, Alkohol, Chlorhexidin, Parabenen und Fluorid



Oraflogo® Oral solution

7 natürliche Wirkstoffe und Hyaluronsäure

Bei Zahnfleischentzündungen, Aphthen oder Mundfäule.

Hochkonzentrierte therapeutische Lösung, die schnell Schmerzen lindert und die Mundschleimhaut heilt.



Oraflogo® Mundspülung

7 natürliche Wirkstoffe und Hyaluronsäure

Für die tägliche Vorsorge und chronische Probleme.

Für empfindlichen und trockenen Mund ohne reizende Inhaltsstoffe. Bietet frischen Atem.



Oraflogo® Spray

7 natürliche Wirkstoffe und Hyaluronsäure

Praktisch und diskret für unterwegs.

Schnelle Linderung bei empfindlichem und trockenem Mund. Bietet sofort frischen Atem.

Garantierte Wirkung von Kräutern und Hyaluronsäure.

In allen Apotheken, Drogerien oder bei Ihrem Zahnarzt.
mehr Informationen: www.oraflogo.ch

Rückenschmerzen?



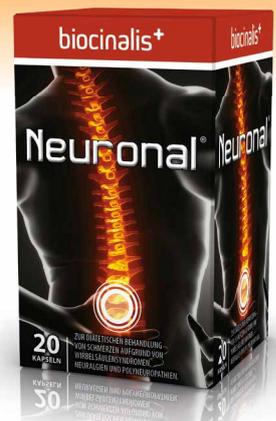
- Ischias und Bandscheibenvorfall
- Kreuzschmerzen/Hexenschuss
- chronische Nacken-, Arm- und Schulterschmerzen
- Bandscheibenoperation

für eine schnelle Erholung bei Nervenschäden an der Wirbelsäule

Neuronal® Kapseln wirken direkt am Entstehungsherd der Schmerzen. Sie wirken ganz anders als Analgetika.

Wissenschaftlich bewiesen*:

- reduziert die Intensität der Schmerzen
- verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand
- verbessert die Lebensqualität
- reduziert die Einnahme von Schmerzmitteln



1 Kapsel täglich

natürlich ohne Nebenwirkungen

*Referenz:

- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

Neuronal® ist in Apotheken erhältlich.

mehr Informationen:
www.neuronal.info

Copyright Panakea d.o.o.

Qualität - Hergestellt und getestet in der EU unter pharmazeutischer Kontrolle der Reinheit und Zusammensetzung.



Guter Stoff.

**Gesunde Ernährung und Naturkosmetik
sind Reformsache.**



6 x in Zürich.

REFORM HAUS

reformhaus.ch/zuerich

Defizite an Liebe

Jeder Mensch hat ein Grundbedürfnis nach Liebe und nach Wertschätzung. Speziell für Kleinkinder ist diese Gefühlserfahrung unverzichtbar. Was, wenn ihnen diese Zuwendung fehlt?

Die Natur hat es wunderbar eingerichtet, sie stattet die Mütter mit einem Instinkt für ihre Kinder aus. Sie gehen mit ihren Babys fürsorglich, beschützend und liebevoll um und schenken ihnen Geborgenheit. Wissenschaftlich gesehen ist es das Bindungshormon Oxytocin, das die starke Gefühlsbindung zwischen Mutter und Kind schafft; gelegentlich wird es auch als «Kuschelhormon» bezeichnet. Es steigert das Vertrauen und fördert das Wohlbefinden. Durch zärtliches Streicheln wird die Oxytocin-Ausschüttung angeregt, unter seinem Einfluss entspannt sich das Baby. Insbesondere wenn Kinder Hunger oder Beschwerden haben, wirkt Körperkontakt ausgesprochen stressabbauend und beruhigend. Es verleiht ein Gefühl des bedingungslosen Angenommenseins. Studien haben nachgewiesen, dass Mädchen und Jungen, die oft gehalten und liebkost werden, weniger häufig krank sind. Ursache dafür ist ein tiefer Spiegel von Cortisol im

Körper. Wenn dieses Stresshormon häufig und intensiv ausgeschüttet wird, beeinflusst es das Immunsystem ungünstig und dämpft die Abwehrkräfte; fürsorgliche Zuwendung wirkt stressreduzierend. Verringerung von Stress ist auch für die Gehirnentwicklung wichtig.

Das Leiden versteckt

Nicht alle Mütter können diese Mutterliebe entwickeln, die ihr Baby als Nestwärme benötigt. Dies ist ein grosses Tabuthema, betroffene Frauen haben mit Schuldgefühlen zu kämpfen. Sie möchten gute Mütter sein, schaffen es aber nicht. Ein häufiger Grund für das Ausbleiben der mütterlichen Gefühle ist eine Depression. Eine betroffene Mutter erzählt: «Nach der Geburt meines ersten Kindes geriet ich in eine Krise. Während dreier Monate kam ich nur zu ganz wenig Schlaf, da mein Baby Drei-Monatskoliken hatte. Ich ass in dieser Zeit nur wenig.» Dies entkräftete sie sehr,

sie geriet in eine Erschöpfungsdepression. «Zusätzlich bekam ich zwei Brustentzündungen, dies strapazierte mich noch mehr.» Ihre innere Qual überspielte sie gegenüber ihrem Mann und der Umgebung. Sie wollte nicht zeigen, wie überfordert sie mit der ganzen Situation war. «Ich litt in jener Zeit sehr. Ich fürchtete, der geringste Fehler könnte bewirken, dass das Baby etwa durch eine Infektion lebensgefährlich krank werde.» Sie begann Einladungen abzulehnen, weil sie fürchtete, ihr Kind könnte sich dort anstecken.» Sie brauchte enorm viel Energie, um durch den Alltag zu kommen und mit ihren Ängsten fertig zu werden. Ihr wurde klar, dass ihr Zustand nicht normal sein konnte. Rund ein Jahr nach der Geburt begann sie eine Gesprächstherapie. «Endlich mit jemandem über meine quälenden Gefühle sprechen zu können, hat mir sehr gutgetan.» Allmählich begann sich ihr Zustand zu bessern. «Im Nachhinein denke ich, wenn ich früher Hilfe ▶▶

ultrasun Professional Protection

Extreme Sonnenschutz-Gel für extreme Bedingungen
sensible Haut • nicht-komedogen
mit Antioxidantien
Gel solaire pour conditions extrêmes
peau sensible • non comédogène
avec antioxydants

Extreme Very high sun protection
sensitive skin • non-comedogenic
with antioxidants
Sonnenschutz-Gel für extreme Bedingungen
sensible Haut • nicht-komedogen
mit Antioxidantien

Face Moisturizing anti-aging & anti-photodamage sun protection
Anti-Photo-Aging (Zellschutz) & Anti-Fotoforschädigung
Sonnenschutz-Gel

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

**Dermatologischer Sonnenschutz
OHNE Kompromisse**

UVA UVB IR-A Blue Light

Hohe Verträglichkeit
Ultrasun verzichtet auf: Künstliche Duftstoffe, Mineralöle, Silikone, PEG-/PPG-Emulgatoren, irritierende oder hormonaktive Filter, Aluminium-Verbindungen und zusätzliche Konservierungsmittel.

Leicht Angenehm leichtes Hautgefühl

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

EcoSun Pass approved.

EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.



stehen befürchtet sie, den Tag kaum zu schaffen. Wenn die Depression sich weiter verschlimmert, zieht sie sich zurück und mag kaum mehr etwas mit anderen Leuten zu tun haben. Typisch für eine Postnatale Depression ist ein sehr schwankender Verlauf. An manchen Tagen glauben die betroffenen Frauen, es gehe nun aufwärts, wenig später kommt es dann wieder zu Rückschlägen, in denen sie sich tagelang schlecht fühlen. Risikofaktoren sind eine durchgemachte Depression in der Vorgeschichte sowie eine Neigung zu dieser Krankheit innerhalb der Familie. Zu weiteren Faktoren gehören auch Belastungen wie finanzielle Unsicherheit, Arbeitslosigkeit des Partners oder ein wenig unterstützungsfähiger Partner, ungünstige Wohnverhältnisse, ein krankes Kind oder andere kranke Familienangehörige. Weiter kann auch Empfindlichkeit auf hormonelle Schwankungen ein Risiko sein. Während der Schwangerschaft steigt der Östrogenspiegel um sein 800-faches im Vergleich zu vor der Schwangerschaft an. Nach der Geburt sinkt er massiv ab. Bei 60 bis 80 Prozent der Mütter kommt es dadurch während einiger Tage zu Weinerlichkeit, Verletzlichkeit und/oder Empfindlichkeit auf Lärm und auf Licht, dem sogenannten «Baby-Blues». Wenn sich eine Depression entwickelt, verschwinden diese Beschwerden nach einigen Tagen nicht von selber, sie verschlimmern sich sogar noch. Eine Postnatale Depression kann gleich angegangen werden wie jede andere Depression. In erster Linie behandelt ein Arzt psychotherapeutisch, informiert über die Erkrankung und bezieht die Angehörigen in den Behandlungsprozess mit ein. Entlastungsmassnahmen wie eine regelmässige Fremdbetreuung des älteren Kindes oder auch eine regelmässige Putzhilfe können hilfreich sein. Bei sehr schweren Erkrankungen ist eine Einweisung in eine spezialisierte Mutter-Kind-Station erforderlich.

Frühzeitiges Eingreifen ist wichtig

Ungefähr jede Zehnte bis fünfzehnte Frau entwickelt bereits während der Schwangerschaft eine Depression. Die Auseinandersetzung mit der neuen Rolle als Mutter kann Ängste und Verunsicherung auslösen. Wenn noch weitere Belastungsfaktoren hinzukommen, kann dies die Entstehung depressiver Symptome begünstigen. Betroffene Frauen können sich an die Stillberatung sowie Frauen- und Kinderärzte wenden, damit sie fachkompetente Beratung erhalten. Falls die Scham zu gross ist, um sich zu offenbaren, bietet die «Dargebotene Hand» anonyme Beratung per Telefon oder Mail an. Neben einer nachgeburtlichen Depression sind eine Suchterkrankung, ein psychisches Leiden wie etwa eine Psychose oder eine Essstörung der Mutter weitere Gründe für ein Unvermögen, dem Kind die nötige Zuwendung und Aufmerksamkeit zu schenken. Unter Umständen müssen die Angehörigen aktiv werden, wenn sie den Eindruck haben, das Kind werde vernachlässigt. Nicht alle betroffenen Mütter haben den Mut, einzugestehen, dass sie ihrer Aufgabe nicht gewachsen sind. Eine frühzeitige Behandlung ist für die Mutter und auch für die Entwicklung des Kindes wichtig. Kinder, die sich bei ihrer Mutter nicht sicher und geborgen fühlen, wirken ängstlicher und in ihrer Entwicklung verzögert. Wie Forschungen gezeigt haben, sind Jugendliche und Erwachsene, die in der früheren Kindheit häufig am Körper der Mutter getragen wurden, deutlich friedfertiger. Im Vergleich mit Gleichaltrigen aus anderen Kulturen wirkten sie auch fröhlicher. Häufiges Kuscheln sorgt zudem für die Entwicklung eines gesunden und stabilen Selbstwertgefühls. Gleichzeitig fördert es auch das Sozialverhalten. Menschen, die als Kleinkinder viel angenehmen Körperkontakt erlebt haben, können sich gemäss Forschung leichter in Gruppen einfügen, sie gehen offener und vertrauender auf andere Menschen zu. Und sie geraten weniger in Aussenseiterrollen.

Adrian Zeller

gesucht und eventuell die schlimmste Zeit mit Medikamenten überbrückt hätte, wäre die Situation für mich erträglicher gewesen.»

Grosse hormonelle Veränderungen

Die sogenannte Postnatale oder auch Postpartale Depression ist von den Erscheinungsformen her eine Depression wie jede andere auch. Dazu gehören beispielsweise Freudlosigkeit, Ängste, Antriebslosigkeit, Weinerlichkeit, Schlaf- sowie Appetitstörungen und körperliche Beschwerden; die Symptome können individuell verschieden ausfallen. Nach der Geburt kommt es im Organismus der Mutter zu einer erheblichen hormonellen Umstellung. Es ist oft schwierig zu unterscheiden, welche Veränderungen durch die neue Situation ausgelöst und welche krankheitsbedingt sind. Häufig ist der mit der Mutterschaft einhergehende Schlafentzug Auslöser für Folgeerscheinungen wie Bedrückung oder dem Gefühl der Aufgabe, als Mutter nicht gewachsen zu sein. Es kann auch zu Gereiztheit, Nervosität und innerer Unruhe kommen. Weiter kann sich eine Frau ständig müde fühlen; bereits beim Auf-

Für mehr

Gelassenheit

CRAMPEX wurde vor über 40 Jahren als Heilmittel zugelassen und ist heute in identischer Zusammensetzung im Handel. Sein «Erfinder» hatte seinen Wohnsitz in Bern und bemühte sich bei Arzt, Apotheker und Drogist, sein Präparat bekannt zu machen. Sein Verkaufsradius erstreckte sich von Interlaken-Thun-Bern bis Biel!

Trotz regelmässiger Werbung in der ganzen



Schweiz gehen immer noch knapp 50 Prozent unserer Verkäufe in diese Region! Klassische Mund-zu-Mund-Werbung über Generationen. Offensichtlich wird CRAMPEX heute noch bei

Verspannungen und krampfartigen Schmerzen weiterempfohlen, solche Probleme können zu gesundheitlichen Störungen führen, die schwer zu erkennen sind. Wir verlieren unsere Gelassenheit auf Probleme zu reagieren, sind nicht mehr so belastbar wie früher und werden zunehmend reizbarer.

CRAMPEX, homöopathisch und nebenwirkungsfrei kann hier helfen.

CRAMPEX in Drogerien und Apotheken (100 Tabletten zirka Fr. 20.-)

www.ergopharm.ch

Fokus auf Eisen, essenziell für Gesundheit und Vitalität!

Eisen spielt eine Schlüsselrolle beim Transport von Sauerstoff im Blut und für das Immunsystem. Seine richtige Aufnahme variiert je nach Art des Eisens und dem Zustand der Darmmikrobiota. Ein Eisenmangel führt zu Müdigkeit, einer Schwächung des Immunsystems und oft zu Haarausfall und brüchigen Nägeln.

In der Schweiz leidet eine von vier Frauen unter Eisenmangel; auch andere Personengruppen haben einen erhöhten Bedarf:

- **Kinder und Jugendliche**
- **Schwangere**, vor allem im 3. Trimester
- **Sportler**, zur Förderung der Regeneration
- **Ältere Personen**, wegen schlechterer Aufnahme

von Nährstoffen
• **Vegetarier und Veganer**

Die Nährstoffaufnahme-Referenzwerte pro Tag sind für Frauen 14 mg, (27 mg für schwangere Frauen), 10 mg für Männer und 12 mg für Jugendliche. Höher zu dosieren wäre kontraproduktiv, da unsere Zellen nicht in der Lage wären, dies zu assimilieren.

SPIRUL-1: eine natürliche und effektive Lösung für resorbierbares und «low-dose-Eisen».

Mehrere Jahre Forschung in der Schweiz waren nötig, um eine spezifische Art der Spirulinaalge zu selektionieren, die in der Lage ist, mineralisches Eisen aus dem Kulturmedium zu absorbieren und an kleine Proteine zu binden, die natürlicherweise in dieser Mikroalge vorhanden sind.

Das Ziel von Pharmalp war, eine **Spirulinaalge zu entwickeln, die sehr reich an gut bioverfügbarem Eisen in einer physiologischen Dosis (low dose) ist - und dies ohne Nebenwirkungen.**

SPIRUL-1: Eine einzige Tablette pro Tag mit 12 mg bioverfügbarem Eisen!

Jede SPIRUL-1-Tablette deckt den Tagesbedarf und enthält Eisen in zwei Formen (frei und an kleine Proteine gebunden), was die Aufnahmefähigkeit des Körpers deutlich erhöht.

Die Wirkung wurde positiv getestet: **+ 85 % Ferritin** in drei Monaten.

SPIRUL-1 ist eine Alternative zu **chemischem Eisen: natürlich, wirksam und ohne Nebenwirkungen**, auch für Schwangere

und Kinder geeignet. Nahrungsergänzung, ohne Gluten und Laktose, vegan zertifiziert.

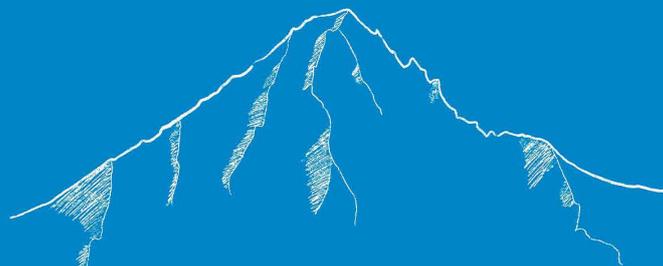
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



axapharm – Generika



Fragen Sie nach axapharm.



Bietschhorn – 3'934 m

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar

Samtweiche Füsse

Der Mensch geht im Laufe seines Lebens im Durchschnitt etwa 40 000 Kilometer. Die derart intensiv beanspruchten Füsse haben besondere Pflege verdient.

Dicke Hornschichten kennen die meisten Menschen aus eigener Erfahrung. Sie zeigen, welche Höchstleistungen die Füsse im Alltag vollbringen müssen. Diese sind oft gleichzeitig über- und unterfordert. Überfordert, weil sie oft stundenlang stehen und die Last von vielen Kilos über sich tragen müssen; unterfordert, weil die verschiedenen kleinen Muskeln und Gelenke auf Büroebenen oder Asphalttrottoirs sehr einseitig beansprucht werden. Zum Teil sind sie dabei in Schuhen unterwegs, die zwar elegant wirken, aber die

Füsse über Stunden in eine bestimmte Form zwingen. Eine mögliche Folge davon sind Druckstellen sowie Hühneraugen. Der Besuch bei einer professionellen Fusspflegerin oder einer Podologin kann bei anhaltenden Fussproblemen zweckmässig sein.

Füsse pflegend unterstützen

Füsse müssen nicht nur ihre Aufgaben beim Spaziergehen, Wandern, Joggen, Tennis spielen und Treppensteigen und so weiter gut erfüllen können, sie sollen speziell in offenen Schuhen auch schön anzusehen sein. Regelmässige Fussbäder sind für gepflegte Füsse unverzichtbar, beispielsweise mit einer Prise Meersalz. Dies fördert die Hautdurchblutung und entspannt die Muskeln. Gleichzeitig werden verhärtete Hautstellen aufgeweicht. Anschliessend können sie mit einem Bimsstein abgerubbelt werden. Bei hartnäckiger Hornhaut helfen mit Apfelessig getränkte Wattepad. Diese werden mit Heftpflaster fixiert und über Nacht zur Einwirkung an Ort und Stelle belassen. Anderntags lässt sich die verhärtete Haut leichter entfernen. Wer seinen Füssen etwas Gutes tun will, reibt sie mit der Paste aus einer reifen, zerdrückten Avocado ein. Nach 15 Minuten kann die Fussmaske abgespült und die samtig weiche Haut bewundert werden. Dieselbe Wirkung haben überreife Bananen. Ein weiterer nährlicher Hautschmeichler ist Quark, er enthält viel Eiweiss sowie Spurenelemente wie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, die hautfreundlichen Vitamine A, B, C und E und wirkt zudem als Feuchtigkeitsspender. Nach einem anstrengenden Arbeitstag auf den Füssen oder nach einer Wanderung wirkt eine Pa-

ckung mit kühlendem Quark erfrischend und nährt die strapazierte Haut. Er wird fingerdick auf die Füsse gestrichen und zehn bis fünfzehn Minuten dort belassen. Um die Wirkung zu verstärken, können dem Quark zwei Löffel Honig beigefügt werden. Die darin enthaltenen Aminosäuren fördern die Hautelastizität, und die Enzyme wirken entzündungshemmend. Auch einige Tropfen ätherisches Rosmarin- oder Wacholderöl steigern die Wirkung, sie fördern die Durchblutung, dadurch wird die Haut zusätzlich mit Nährstoffen versorgt. Quark und auch Honig wirken leider etwas schmierend, daher müssen Frotteetücher verwendet werden, um nichts zu beschmutzen. Nach der Einwirkungszeit kann die Quarkschicht unter der Brause abgespült werden. Die Füsse sind jetzt besonders empfänglich für eine Hautcreme.

Kräftigende Spielereien

Regelmässig durchgeführte Fussübungen kräftigen die Fussmuskulatur fördern die Durchblutung und damit den Nährstofftransport. Bereits das Rollen der Fusssohlen über einen Tennisball oder einen Bleistift während einiger Minuten wirkt entspannend und belebend. Nach einem langen Tag auf den Füssen oder nach einer Wanderung wirkt beides entspannend. Zudem bewirken kleine Kunststoffbälle mit Gummipoppen wahre Wunder. Beim Rollen massieren sie die Fusssohlen auf angenehme Weise. Speziell die Zehen können mit dem Aufheben von Korkzapfen oder beim Zerreißen von Zeitungseiten gekräftigt werden.

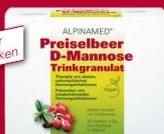
Adrian Zeller

**Sie müssen
nicht immer
müssen!**



Alpinamed
Preiselbeer D-Mannose
Trinkgranulat

zum kalt oder
warm Trinken



Medizinprodukt zur Akutbehandlung
und Vorbeugung von
Blasenentzündungen.

Ohne Antibiotika, Zuckerzusatz,
künstliche Farb-, Aroma- oder
Konservierungsstoffe.

www.alpinamed.ch

Arnika – eine für alle

Egal ob Stiche, Sportverletzungen oder Sonnenbrand: Die Heilpflanze Arnika begleitet die ganze Familie sicher durch den Sommer.

Endlich wieder Sommer! Die wärmenden Sonnenstrahlen locken Eltern und Kinder gleichermassen nach draussen. Doch sei es beim Spielen im Garten, beim Grillfest mit Freunden oder beim Sport nach Feierabend: Kleinere Verletzungen gehören zum Alltag im Freien einfach dazu. Dank der natürlichen, sanften Heilkraft der Arnika sind die Wehwehchen zum Glück meist ebenso schnell vergessen, wie sie geschehen sind.

Wild gepflückt in der Innerschweiz

Bei der sogenannten Arnica Montana handelt es sich um eine heimische Gebirgsblume, welche seit langer Zeit als Heilpflanze genutzt wird. Ihrer abschwellenden,

schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkung verdankt sie den Beinamen «Bergwohlverleih». Und genau dort, hoch oben in den Innerschweizer Bergen, werden die gelb leuchtenden Blumen für Similasan gesammelt. Im Rahmen von ökologisch nachhaltigen Wildsammlungen auf dem Stoos pflücken wir unsere Arnika dort, wo sie am besten und liebsten gedeiht – und tragen aktiv zum Bestand und Schutz der Wildpflanze bei.

Arnika, die natürliche Heilkraft für die Haut

Bei Arnika handelt es sich um eine Pflanzengattung aus der Familie der Korbblütler. Sie wächst in teils hohen Lagen verschiedener Gebirgsregionen Europas. Meist findet man die Blume mit den gelben Blüten auf Bergwiesen und Heiden sowie in Mooren oder lichten Wäldern. Wie viele andere Heilpflanzen

gilt auch Arnika als Giftpflanze und steht vielerorts unter Naturschutz.

Wer ihr begegnet, sollte sie deshalb lieber nicht pflücken.



Bei Blutergüssen, Verrenkungen, Prellungen, Muskelschmerzen und Beschwerden nach Operationen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Similasan AG

Spitalregion Luzern/Nidwalden

luzerner kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN



Podcast «Gsond ond zwäg is Alter»

Expertinnen und Experten des Luzerner Kantonsspitals geben Auskunft zu verschiedenen Gesundheitsthemen – zum Hören auf Podcast.

1. Was ist eine Altersabhängige Makuladegeneration und wie kann diese Augenerkrankung behandelt werden?

Dr. med. Martin Schmid, Chefarzt ad Personam, Augenklinik

2. Darmkrebs – ist eine Heilung möglich? Vorsorge, Abklärung, Operation und Nachbehandlung

- Dr. med. Patrick Aeppli, Chefarzt Gastroenterologie/Hepatology
- Prof. Dr. med. Jürg Metzger, Chefarzt Viszeralchirurgie
- Dr. med. Ralph Winterhalder, Co-Chefarzt Onkologie

3. Herzrhythmusstörungen im Alter

PD Dr. med. Richard Kobza, Chefarzt Kardiologie, Herzzentrum

4. Was tun gegen Knochenbrüche im Alter?

Prof. Dr. med. Matthias Knobe, Klinikleiter und Chefarzt Orthopädie/Unfallchirurgie

5. Rehabilitation kennt kein Alter

Dr. med. Udo Courteney, Chefarzt und Leiter Rehasentrum LUKS Wolhusen

6. Schlaganfall – wie kann man ihn verhindern und wie behandeln?

- Prof. Dr. med. Martin Müller, Co-Chefarzt und Leiter stationäre Neurologie, Neurozentrum
- Dr. med. Manuel Bolognese, Leiter Stroke Center und Oberarzt Neurologie mbF, Neurozentrum
- Dr. med. Grzegorz Karwacki, Leitender Arzt Neuroradiologie, Neurozentrum

7. Schwerhörigkeit im Alter und Möglichkeiten implantierbarer Hörsysteme

- Prof. Dr. med. Thomas Linder, Chefarzt HNO
- Susana Castellanos, Hörgeräteakustikerin

Alle Gespräche sind hier abrufbar: luks.ch/podcasts

Luzerner Kantonsspital | kommunikation@luks.ch | luks.ch | 041 205 40 00

In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER
lu.prosenectute.ch

Magnesium - das Schlüsselmineral für unsere Gesundheit

Magnesium steuert den gesamten menschlichen Stoffwechsel und ist Voraussetzung für Wachstum und Energiegewinnung. Es muss täglich von aussen zugeführt werden; denn der Körper kann es im Gegensatz zu anderen Nährstoffen wie Kalzium nicht speichern.

Rund die Hälfte des Magnesiums ist in den Knochen gebunden, die andere Hälfte befindet sich in den Zellen. Nur etwa ein Prozent des gesamten Magnesiumgehalts ist als schnell verfügbare Reserve im Blutplasma enthalten. Herrscht Magnesiummangel, dann löst der Körper Magnesium aus den Knochen, um es für lebenswichtige Stoffwechselprozesse im Blut bereitzustellen – mit fatalen Folgen für die Stabilität des Knochengewebes.

Unausgewogene Ernährung führt zu Magnesiummangel

Einerseits enthalten unsere Lebensmittel immer weniger Magnesium, andererseits benötigt unser Körper durch unsere hektische Lebensführung und ungesunde Ernährungsweise immer mehr Magnesium. Magnesium ist zwar in einer Vielzahl von Lebensmitteln wie Blattgemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen oder Samen enthalten und der durch-

schnittliche Tagesbedarf könnte theoretisch auch über eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Doch Untersuchungen zeigen, dass der Magnesiumgehalt der genannten Lebensmittel in den letzten 60 Jahren dramatisch abgenommen hat. Verantwortlich dafür ist auch die unvorteilhafte Düngung der Felder mit phosphathaltigen Mitteln und saurem Regen.

Magnesiumsubstitution unvermeidbar

Auch deshalb ist für eine optimale Versorgung die zusätzliche Einnahme von Magnesium wichtig; nicht nur für Sportler, sondern für alle Menschen. Leider ist die Aufnahme von Magnesium im Magen-Darm-Trakt durch viele Umstände beeinträchtigt, sodass durchschnittlich nur etwa 20 bis 30 Prozent vom Körper auch wirklich aufgenommen werden. Eine beliebige Erhöhung der Zufuhr ist nicht möglich, da höhere Dosen zu Durchfall und Unwohlsein führen können. Eine Alternative zur oralen Einnahme bietet die äusserliche Anwendung von Magnesium. Hierfür stehen unterschiedliche Darreichungsformen zur Verfügung: das klassische Magnesium Oil zum Aufsprühen auf die Haut, das Magnesium Gel zur Massage betroffener Areale und die Ma-

gnesium Flakes als Badezusatz für Fuss- und Vollbäder.

Vorteile der äusserlichen Anwendung von Magnesium

Auf diesem Weg muss Magnesium nicht den umständlichen und wenig effektiven Weg über die Resorption im Magen-Darm-Trakt und das Blut nehmen, sondern wird direkt über die Hautzellen aufgenommen und von Zelle zu Zelle weitergegeben. Das birgt einen entscheidenden Vorteil: Bei lokalen Beschwerden wie Muskelkrämpfen und Verspannungen kann Magnesium direkt an der betroffenen Stelle aufgetragen und eine sofortige Linderung erzielt werden. Eine vergleichbar schnelle Wirkung ist mit oralen Formen nicht möglich.

Kein Wunder, dass insbesondere Sportler und Menschen, die häufig an Muskelkrämpfen leiden, gerne darauf zurückgreifen. Ob Muskelbeschwerden während oder nach dem Sport oder nächtliche Wadenkrämpfe – Magnesium Oil und Gel haben sich einen festen Platz in der Sporttasche und auf dem Nachtkästchen gesichert.

Während sich Magnesium Oil und Gel bei akuten muskulären Problemen bewährt haben, liegt der Fokus bei Magnesium Flakes

ganz auf Entspannung und Erholung. Ein Magnesiumbad baut Stress ab, hilft bei Schlafstörungen und bringt Körper und Geist wieder in Balance. Im Gegensatz zu Magnesium Oil und Gel ist ein Magnesiumbad auch für Kinder geeignet. Hyperaktive oder vom Schulstress geplagte Kinder profitieren besonders von einem Magnesiumbad vor dem Zubettgehen.

Dr. Barbara Hendel



BEI SCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN

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

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke und Drogerie erhältlich in Packungen à 100g. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch



BON 3.-

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

Händlerhinweis: Vergütung in Ware durch unseren Aussendienst. Nicht kumulierbar.

Guten Appetit und Freude am Essen mit

stomacine VERDAUUNG®

glutenfrei, lactosefrei, ohne Farbstoffe, ohne Zucker, vegetarisch

stomacine VERDAUUNG® ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit dem Verdauungsferment Pepsin und Extrakten aus Quassia, Kardamom und Kondurango.

Sie kennen das schwere und unbefriedigende Gefühl nach reichhaltigem Essen und Geniessen, das Ihre Verdauung überfordert und das Wohlbefinden verändert.

In Ruhe und angemessen essen und gut kauen, entlastet Ihren Verdauungstrakt und erhöht die Freude am Genuss. Nahrungsbestandteile werden bestmöglich aufgeschlossen. Die wichtigen Eiweissbausteine, Vitamine, Spurenelemente, Mineralien, Kohlenhydrate, lebenswichtigen Öle und Fette werden optimal in Ihren Körper aufgenommen, um ihre Funktion zu entfalten.

stomacine VERDAUUNG® unterstützt Sie generell beim Verdauen nach dem Essen.

Das in stomacine VERDAUUNG® enthaltene Verdauungsferment Pepsin unterstützt die Eiweissverdauung im Magen auf natürliche Weise. Zusätzlich enthält stomacine VERDAUUNG® Tinkturen aus Kardamom, Quassia und Kondurango mit Bitterstoffen für die allgemeine Verdauung und den Appetit.

Fehlt der Appetit, so kann stomacine VERDAUUNG® die Lust auf Essen wecken. Zu diesem Zweck geniessen Sie 30 Minuten vor dem Essen einen Teelöffel voll in wenig Wasser oder Orangensaft als Aperitif. Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren:

- für die Verdauung einen Teelöffel voll mit wenig Wasser nach jeder Hauptmahlzeit
- zur Anregung des Appetites 1 Teelöffel voll 30 Minuten vor einer Mahlzeit.



steinberg
pharma

steinberg
pharma

Frühlingsgefühle

Nach homöopatischer Wirkungsweise die Esslust regulieren

- Homöopatisches Madar D4 bei Übergewicht
- Reguliert die Esslust nach homöopathischem Prinzip
- Wichtig für den Effekt: regelmässige Einnahme
- Kann Heisshunger-Attacken mindern
- Bei vorschriftsmässiger Einnahme keine Nebenwirkungen bekannt



seit 1948

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Vergesslicher als früher?



Tebofortin
Bei Vergesslichkeit und
Konzentrationsmangel.
In Ihrer Apotheke oder Drogerie.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



**Schwabe
Pharma AG**
From Nature. For Health.