

SCHWEIZER Hausapotheke

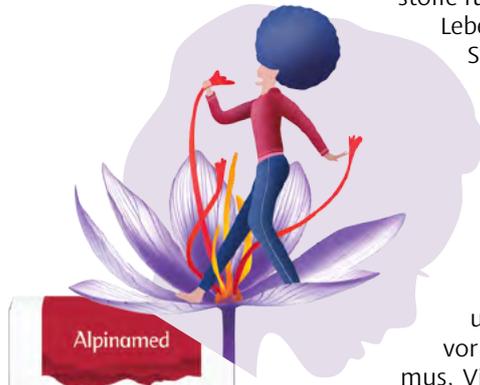
Gesunde Lektüre seit 1929

A woman with vibrant red hair, wearing a black top, is the central focus. She is smiling and holding a large bunch of fresh orange carrots. The background is a dark, artistic composition featuring various fresh ingredients and kitchen tools in motion, including a red chili pepper, a tomato, a pepper, and a wooden spoon, all blurred to create a sense of dynamic energy and freshness.

LEIDENSCHAFT

Safran Gold – damit die Seele wieder lacht!

Wenn der Tag zur Nacht, die Gedanken schwer und das Grübeln zur Qual werden, bringt Safran wieder Licht ins Dunkel. Safran, Kurkuma und B-Vitamine sind Nährstoffe für die Seele und können helfen, wenn die Lebensfreude nachlässt. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass Safran und Kurkuma einen positiven Beitrag zu unserem seelischen Gleichgewicht und Wohlbefinden beitragen können. Probieren Sie es aus.



Die Zeiten versetzen Frau zurzeit nicht gerade in Hochstimmung. Masken, Abstand, Isolation und fehlende Kontakte machen unserer Seele zu schaffen und drücken auf die Stimmung. Da helfen vor allem eine gesunde Portion Optimismus, Videotelefone, Musik, viel Bewegung und Erinnerungen an vergangene Zeiten. Aber auch ein gutes Essen kann die Stimmung heben und der Lebensfreude neuen Schub verleihen. Probieren Sie doch mal ein Safran-Risotto oder ein Currygericht. Die darin enthaltenen Gewürze heben die Stimmung und erfreuen die Gaumennerven. Und besorgen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie die Safran Gold Kapseln von Alpinamed. Diese enthalten Safranextrakt, Kurkuma und viel Vitamin B12 für die Psyche und die Nerven. Eine Kapsel täglich für mehr Lebensfreude.



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.

Beweglich in jedem Alter!

MSM, Curcuma und Mikronährstoffe für Knochen, Knorpel und Bindegewebe

MSM ist eine natürliche Schwefelquelle und wird seit vielen Jahren erfolgreich zum Erhalt der körperlichen Beweglichkeit eingesetzt. Alpinamed MSM Curcuma führt dem Körper wichtige Schwefelverbindungen, Antioxidantien, Mineralstoffe und Spurenelemente zu. Das Präparat enthält nebst MSM einen bioverfügbaren Curcuma Spezialextrakt sowie Vitamin C, Zink, Mangan, Molybdän, Kupfer, Chrom und Selen, welche zu einer normalen **Kollagenbildung** beitragen und für eine normale Funktion von **Knochen, Knorpel** und **Bindegewebe** notwendig sind.



Schwarzer Knoblauch mit B-Vitaminen

Für Herz und Hirn

Alpinamed Schwarzer Knoblauch Kapseln enthalten einen Spezialextrakt aus schwarzem Knoblauch sowie B-Vitamine

- für eine normale Herzfunktion
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen
- für einen normalen Eisenstoffwechsel
- für eine normale Funktion des Nervensystems
- für eine normale psychische Funktion

Langjährige Forschungsergebnisse belegen, dass Knoblauch viele wundervolle Eigenschaften besitzt. Beim **schwarzen Knoblauch** handelt es sich um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise in Japan von spezialisierten Fachpersonen in einem jahrhundertealten Verfahren fermentiert wird. Im Unterschied zu normalem Knoblauch ist der schwarze Knoblauch komplett geruchlos und ohne Nachgeschmack.

Er verursacht weder Aufstossen, Blähungen noch unangenehme Ausdünstungen. Und dies ohne negativen Einfluss auf die wertbestimmenden Inhaltsstoffe!

2 – 3 Kapseln täglich – für Herz & Hirn.





HARTE SCHALE. WEICHER KERN



Wie viele von Ihnen kannte ich Meta Hildebrand aus dem Fernsehen. Sie besiegte Mälzer bei Kitchen Impossible, gehört zum fixen Team der Küchenschlacht und ist in der Szene als «bunter Vogel» mit spitzer Zunge bekannt. Was vielleicht wenige wissen – sie ist auch ein sehr sozialer Mensch. Ein guter Freund, der im Rollstuhl sitzt, und ich erlebten das hautnah. Meta begrüßte uns mit einem herzlichen «Hallo, schön, dass ihr gekommen seid». Nach einem kurzen Small Talk stand sie für Selfies parat und lud meinen langjährigen Kollegen auf einen Drink in ihr Restaurant «Le Chef» ein. Yannik, so heisst mein Kollege, spricht heute noch von diesem für ihn nachhaltigen Moment.

Als ich Meta zum Interview für den folgenden Blickpunkt traf, konnte auch sie sich an ihn erinnern. Das «Le Chef» ist seit Ende letzten Jahres Geschichte. Also traf ich sie in ihrem Kochstudio «Cook Couture» an der Viaduktstrasse 89 gegenüber der Badmintonhalle, nicht weit von der Hardbrücke Zürich.

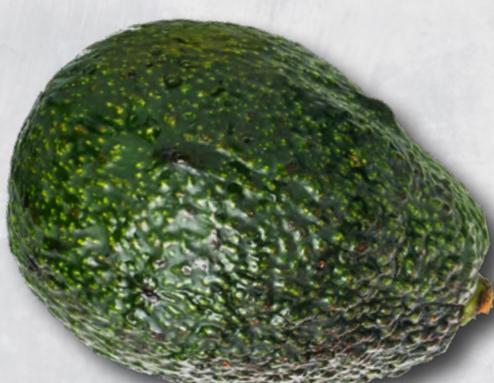
Das «Cook Couture» ist ein familiäres Lokal, in dem die Discokugeln von der Decke der Damentoilette baumeln. Auf der Herrentoilette kommt man sich vor wie im Dschungelcamp. Von Metas Starallüren ist auch während dieser Begegnung nichts zu spüren. Während sie selbst Hand anlegt, um eine Lichterkette zu befestigen, bietet sie mir einen Kaffee an und wir kommen ins Gespräch.

Sie berichtet mir von ihrer Mutter, die sie als Herzensmensch bezeichnet. Wir sprechen auch über den steinigen und holprigen Weg bis zum Kocholymp. Ebenso offen und ehrlich schildert mir die Zürcherin ihre berufliche METAmorphose, die sie während des Lockdowns heimsuchte.

Hildebrand schwärmt von ihrem neuen Partner ebenso wie von ihrer zurückgewonnenen Lebensqualität und bezeichnet ihre Gäste als die wahren Sterne am Kochhimmel.

Wie nicht anders erwartet, offenbart mir Meta nicht alles. «Dafür ist es noch zu früh», sagt sie. Man darf also gespannt sein, was uns die wandelbare TV-Köchin als Nächstes auftischt. Lesen Sie das offenherzige Interview ab Seite 6 – und gewinnen Sie eine von drei «Marmeladen by Meta».

Hakan Aki



AUF Anzeichen REAGIEREN

Die andauernden Geschehnisse haben vieles verändert. Hygiene und Schutzmassnahmen sind gesundheitsentscheidend geworden. Auch die Vorbeugung - nicht nur zum Eigenschutz - ist wichtiger als je zuvor.

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

- **Über Tröpfchen, Niesen, Husten oder Speichel der infizierten Person:**

Die verteilten Tröpfchen schweben lange in der Luft und werden zu einer Ansteckungsquelle.

- **Über direkten Kontakt mit den Händen:**

Die infizierte Person putzt sich die Nase oder hustet und hält dabei die Hand vor den Mund. Wenn sich die infizierte Person die Hände nicht mehrmals wäscht, werden diese zu einem Überträger von Viren, beispielsweise jedes Mal, wenn die Hände eine andere Person berühren.

- **Über Kontakt mit Gegenständen:**

Alle mit kontaminierten Händen berührten Gegenstände – zum Beispiel Mobiltelefone, Liftknöpfe oder Türgriffe – werden ebenfalls zu Kontaminationsvektoren: Bei Kindern können Grippeviren über Spielzeug, Kuscheltiere oder Farbstifte, die von Hand zu Hand gehen, übertragen werden.

- **Über die Raumluft:**

Die von der kranken Person abgegebenen infizierten Tröpfchen schweben in der Luft und kontaminieren den gesamten Raum. Dies gilt natürlich speziell für das Krankenzimmer, das regelmässig gelüftet werden muss, um die Luft zu reinigen; aber auch für zahlreiche weitere Räume wie zum Bei-



spiel Wartezimmer, öffentliche Verkehrsmittel, Kindertagesstätten oder Schulzimmer.

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

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

- Einer Infektion geht immer Schüttelfrost voraus: Man fröstelt, obwohl einem nicht kalt ist.
- Muskelschmerzen, die auftreten, ohne dass man sich ein bis zwei Tage vorher körperlich an-

gestrengt hat, können ebenfalls Anzeichen für einen grippalen Infekt sein.

- Ein weiteres Symptom ist Müdigkeit – trotz ausreichenden Schlafs.
- Weitere Anzeichen sind eine laufende Nase (klarer Schleim) und ein Gefühl, als habe man «Watte im Kopf».

Was tun, wenn man die Anzeichen erkannt hat?

Stellen Sie sicher, dass Sie sich vermehrt ausruhen, genug Flüssigkeit zuführen, Vitamin-C-reiche Nahrungsmittel konsumieren und die bei der Behandlung grippaler Infekte übliche homöopathische Behandlung einleiten. Die Homöopathie schont Ihren Körper. Sie

unterstützt Ihre natürlichen Abwehrkräfte und ermöglicht Ihnen, den Winter gesund zu überstehen.

Und die Prävention?

Oscillococcinum ist ein homöopathisches Arzneimittel für Kinder und Erwachsene, das zur Vorbeugung der Grippe und Behandlung beginnender und ausgebrochener grippaler Zustände eingesetzt werden kann. Oscillococcinum ist einfach einzunehmen - es ist kein Wasser erforderlich. Die Einzeldosen lassen sich leicht überall hin mitnehmen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Michèle Wattinger ist diplomierte Naturheilpraktikerin TEN mit den Schwerpunkten Ernährung und Vitalstoffe. Die zweifache Mutter arbeitet im MÜLLER Reformhaus Vital Shop an der Pelzgasse 13 in Aarau und ist online unter tenvital.ch erreichbar.

INHALT



06 Blickpunkt

Metas Morphose

10 Bambus

Vielfältiger Lebenskünstler

12 Sozialverhalten fördern

Was können Eltern tun?

15 Demenz vorbeugen

Krankheit ohne Heilmittel

22 Gemmotherapie

Schwarzpappel

23 Alltagsszene

Tatsache oder Meinung?

26 Resilienz

Widerstandskraft steigern

28 Hundeerziehung

Was tun bei Verhaltensstörungen?

29 Ernährung

Der ausgewogene Teller

32 Wortweise

Gehorsam

33 Verliebtsein

Rational nicht erklärbar

35 Vorzeitige Menopause

Empfehlungen einer Gynäkologin

38 Seitensprung

Spiel mit dem Feuer

40 Rezept

Lupinen Bällchen

46 Rätsel

54 Kümmel

Trendiges Gewürz mit Heilwirkung

54 Impressum

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

The advertisement features a man with glasses and a beard, wearing a plaid shirt, leaning over a desk with a laptop and papers. To the right, a large yellow circle contains the text 'IHRE ENERGIE-QUELLE. ES GIBT KEINE BESSERE, NUR ANDERE.' Below the text are images of Sun-Snack products: a clear plastic tub filled with mixed nuts and dried fruits, and a white paper bag with a red and white striped top, also filled with snacks. The Sun-Snack logo is visible on both products.

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

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

METAS MORPHOSE

Meta Hildebrand ist eine über die Grenzen gefragte TV-Köchin. Vielen ist sie als «bunter Vogel» mit spitzer Zunge bekannt. Im Interview zeigte sie mir eine Seite, die nur wenige zu Gesicht bekommen.

Meta, du bist die Jüngste in der Familie. Wie geht es dir als Nesthäkchen?

Das Nesthäkchen der Familie zu sein war in meinem Fall nicht immer von Vorteil: Der Altersunterschied zu meiner Schwester beträgt acht und zu meinem Bruder sechs Jahre; da liegt also fast eine Generation dazwischen. Zudem war mein Vater als Inhaber eines Elektrogeschäfts meist nicht zu Hause. Demzufolge habe ich als Letztgeborene die innige Beziehung zum Vater vermisst. Hingegen habe ich zu meiner Mutter eine sehr tiefe und herzliche Bindung, für die ich sehr dankbar bin. Sie ist einer meiner Herzensmenschen.

Wie würdest du dich selbst beschreiben?

Ich würde mich als ehrliche, aber auch direkte Person bezeichnen, bei der Lügen kurze Beine haben. Von meinen Mitmenschen erwarte ich, dass sie mir Dinge, an denen sie sich stören, fadengrad ins Gesicht sagen, statt mir den Dolch in den Rücken zu rammen. Ich rede auch ungern um den heißen Brei herum. Wenn ich «Ja» sage, dann meine ich auch «Ja» - und umgekehrt. Zudem steckt in der harten Schale, mit der sich viele konfrontiert sehen, auch ein weicher Kern mit mehr als nur einer sozialen Ader. Mein Credo lautet: «Hier bist du Mensch, hier darfst du sein.» Ich mache keine Unterschiede, gehe offen auf Menschen zu und setze mich für Gerechtigkeit und Randgruppen ein. Intoleranten Menschen zeige ich die kalte Schulter.

Gibt es etwas, was du mit dem Wissen von heute rückblickend so nicht mehr tun würdest?

Wenn man solch abenteuerliche, aber auch steinige Wege hinter sich hat, wie ich sie grösstenteils gehen musste und auch gegangen bin, gibt es vieles, was ich heute nicht mehr so machen würde. In diesem Zusammenhang muss ich gestehen, dass meine ehrliche Art nicht immer hilfreich war. Ich bereue nichts von dem, was ich gemacht habe. Worauf ich am stolzesten bin, ist, dass ich vieles gemacht habe, wovon andere nur gesprochen haben.

Du warst die jüngste Küchenchefin der Schweiz.

Als damals 23-jährige Frau in einer Männerdomäne bin ich von der Küchenhilfe zur Küchenchefin aufgestiegen. Dafür musste ich sehr viel «Dreck fressen» und habe es mir durch meinen unendlichen Fleiss und harte Arbeit verdient. Während andere in den Ferien weilten, habe ich mit angepackt und meinen Wissenshunger gestillt.

Zudem bist du erfolgreiche Unternehmerin, eine gefragte TV-Köchin und Kochbuchautorin. Wie liest sich das für dich?

Ich lege weder Wert auf Auszeichnungen noch auf Gourmet-Sterne. Meine Sterne sind meine Gäste. Mit dem breiten Fundus an Rezepten ist es naheliegend, ein Kochbuch auf den Markt zu bringen. Zudem hatte ich dadurch die Gelegenheit, meinen wichtigsten Wegbegleitern - ohne die ich nicht die Meta wäre, die ich heute bin - zu danken. In erster Linie bleibe ich Köchin und Gastronomin aus Leidenschaft.

Du hast unter anderem im Restaurant von Anton Mosimann aufgetischt. Ein regelrechter Ritterschlag.

Die Zeit bei Anton Mosimann war eine schöne, aber ehrlicherweise auch eine kurze Zwischenstation. Wer den besagten Ritterschlag zweifellos mehr verdient, ist Fabio Codarini: Er war ein strenger, aber auch liebevoller Lehrmeister, der heute noch für mich da ist, wenn ich ihn brauche. Er ist und bleibt meine grösste Respektsperson, die mich auf das Berufsleben vorbereitet, mich dafür «geknetet und gewalzt» und mich so zu der Person geformt hat, die heute viele aus dem Fernsehen kennen.

Die Sendung «Grill den Hensler» hat dir auch in Deutschland Türen geöffnet. Wie kam es dazu?

Die Macher der Sendung suchten Köchinnen und fragten mich an. Im Gegensatz zu Steffen bin ich laut und rebellisch, zwei meiner Eigenschaften, die beim deutschen Publikum gut ankamen. Den Durchbruch im Deutschen Fernsehen erlangte ich durch den Sieg bei Kitchen Impossible gegen Tim Mälzer. Das war mein Durchbruch. Darauf folgte unter anderem mein Engagement bei der «Küchenschlacht». Im Jahr 2019 hatte ich einen Gastauftritt bei der internationalen Koch-Show «Masterchef», die im deutschen Bezahlfernsehen ausgestrahlt wurde. Ein Jahr später sass ich für die Promi-Ausgabe als Jurymitglied neben Nelsen Müller und Ralf Zacherl.



Fotos: Tobias Staehel

Wie muss man sich das vorstellen?

Bisher war es so, dass mein Angebot so breit gefächert war, dass ich im selben Moment nicht alle Bedürfnisse meiner Gäste zu 100 Prozent befriedigen konnte. Mein Team und ich veranstalten kleinere Events und Kulinarik-Abende. Das Gänge-Menü ist eine Überraschung à la Meta. Wer also Lust auf kulinarische Überraschungen hat, bucht ein Ticket für den Abend und lässt sich von mir in familiärer Atmosphäre bekochen. Was neu ist, ist, dass nicht der Kunde vorgibt, was er essen will – sondern dass ich selbst entscheide, was ich meinen Gästen an diesem Themenabend serviere. Diese Art zu kochen, macht mich kreativer und für die Gäste, welche zu mir ins Kochstudio «Cook Couture» kommen, nahbarer.

Wie würdest du Alain Berset entgegentreten, wenn er dich in deiner neuen Location besuchen käme?

Ich würde ihn bekochen wie jeden anderen Gast auch. Die Frage bietet mir die Gelegenheit, etwas richtigzustellen: Nämlich, dass ich kein Problem mit unserem Gesundheitsminister und Bundesrat habe. Ich bin schlichtweg der Meinung, dass wir in der Schweiz den roten Faden verloren oder aus der Hand gegeben haben. Meine Absicht mit der entsprechenden Videobotschaft an ihn war, ihm die Spaltung unseres Landes und die damit entstandene Zweiklassengesellschaft vor Augen zu führen. Während ich, meine Berufskolleg*innen und unsere Mitarbeitenden als nicht systemrelevant abserviert wurden, bekamen andere Branchen, die sich unter anderem der Pflege von Menschen verschrieben haben, stehende Ovationen, Boni und lechzten trotzdem nach noch mehr Geld. Einkaufszentren durften öffnen, weil die Deckung der Grundversorgung gewährleistet sein musste. Dass die Menschen wie Sardinen in der Büchse durch die Läden hamsterten, steht auf einem anderen Blatt Papier.

Andererseits bin ich Herrn Berset aber auch unendlich dankbar: Denn durch den Lockdown habe ich erfahren, wie schön das Familienleben sein kann und habe meinen Partner besser kennenlernen dürfen. Früher hatte ich für solch alltägliche Dinge schlicht und einfach keine Zeit.

Viele Menschen haben sich verändert.

Bekommst du das zu spüren?

Gäste, die zu mir ins Restaurant kamen, wollten immer mehr für ihr Geld – und sind nach meiner Wahrnehmung selbst geiziger geworden, weil auch sie an den finanziellen Folgen der Pandemie zu knabbern haben. Dafür habe ich absolutes Verständnis. Geiz ist aber nicht immer geil. Denn als Gastronomin bedeutet das für mich und meine Mitarbeitenden, geringere Qualität aufzutischen zu müssen. Das kann ich mir nicht leisten. Waren günstiger einzukaufen demzufolge auch nicht, weil ich das nicht mehr vertreten könnte. All diese Aspekte haben meiner Meinung nach dazu geführt, dass die Menschen in gesellschaftlicher Hinsicht unzufriedener und komplizierter geworden sind. Während ich bis zur Pandemie wildfremde Menschen an einen Tisch setzen konnte und diese sich über die neu geknüpften Kontakte freuten, heisst es heute vielfach: «Entschuldigung, könnten Sie bitte Abstand wahren.» Gleichzeitig wird gejamert, dass es schwieriger geworden sei, jemanden kennenzulernen. Die Pandemie hat es zwar geschafft, unser Bewusstsein für das Wesentliche zu schärfen. Fakt ist aber auch, dass sozial benachteiligte Menschen und Randgruppen, die es ohnehin schwer im Leben haben, noch weiter an den Rand der Gesellschaft gedrängt, isoliert und ausgegrenzt wurden und sehr darunter leiden. Das ist nach meinem Empfinden die Kehrseite der Medaille namens Solidaritätswelle, die zu Beginn der Pandemie durch unser Land schwappte.

Mit welchen Erwartungen blickst du in die Zukunft?

Früher war ich eher ein verbissener Mensch, der immer mehr wollte und auch immer mehr von sich selbst forderte. Heute weiss ich, was ich will und blicke entspannt in die Zukunft. Ich erfreue mich an der Lebensqualität, die ich zurückgewonnen habe.

Wie sehen deine kurz- beziehungsweise langfristigen Projekte aus?

Das Jahr 2022 wird in zweierlei Hinsicht mein Jahr. Zum einen das Jahr der Veränderung, aber auch das Jahr der Besinnung. Wie ich bereits erwähnte, werde ich mehr Kulinarik-Abende veranstalten. Ansonsten werde ich Rezepte schreiben und mehr Fernsehen machen. Du siehst, ich bleibe weiterhin breit gefächert, bunt, freue mich auf das, was kommt und bleibe weiterhin offen für Neues.

Du bist erfolgreiche Kochbuchautorin.

Wird es nach all den Erlebnissen nicht Zeit für die Memoiren?

Eine Biografie zu schreiben und zu veröffentlichen, kann ich mir nicht vorstellen. Was es irgendwann von mir geben wird, ist ein Buch über meine Erlebnisse mit dem dehnbaren Titel «Die ehrliche Wahrheit». In dem Bereich könnte ich so manche heisse Suppe kochen: So zum Beispiel zu Themen wie Vor- und Nachteile des Promi-Status, Diskriminierung oder auch sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz. Dass all das, was mir widerfahren ist, mich zu dem Menschen gemacht hat, der ich heute bin, wird wohl ebenso wenig unerwähnt bleiben.



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



VERLOSUNG

«MARMELADEN BY META»



«Wie heisst das neue Kochstudio von Meta Hildebrand?»

Ihre Antwort senden Sie mit Angabe von Name und Adresse an service@schweizerhausapotheke.ch
Betreff: Marmeladen
Einsendeschluss: 30. April 2022



Sanacura®

SANA «GESUNDHEIT» – CURA «PFLEGEN»

Natürliche Produkte, um Ihre Nasen- und Ohrengesundheit zu pflegen.

SANACURA® Nasenspray soft - natürlich sanft zur Prophylaxe

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

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

- Enthält keine gefässverengenden Substanzen.
- Auch für Kinder ab einem Jahr, Schwangere und Stillende geeignet.

SANACURA® Nasenspray - natürlich in der Akutbehandlung

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

- Ideale unterstützende Behandlung bei akutem Erkältungsschnupfen und Sinusitis.
- Tiefenreinigung und stark abschwellende Wirkung durch Osmose.

- Hilft, Entzündungen und die Anfälligkeit vor Infektionen zu reduzieren.
- Für die stark geplagte Nase geeignet.
- Pflegend, befeuchtend und lindern.
- Enthält keine gefässverengenden Substanzen.
- Für Kinder ab 12 Jahren geeignet.

SANACURA® Ohrenkerzen - ein traditionelles Verfahren für die Ohrenhygiene

Die Ohrenkerze ist geformt aus einer Baumwoll-Faser, welche mit Bienenwachs und Propolis überzogen wird. Verunreinigungen, welche für zahlreiche Störungen verantwortlich sind - wie zum Beispiel Ohrensausen, Pfeifen, Hintergrundgeräusche, schwanken-

der Ohrendruck, Hörminderung und das Gefühl von verschlossenen Ohren - können damit gereinigt werden.

- Für Menschen mit einer übermässigen Ohrenschmalzsekretion, welche ein Hörgerät tragen oder in einer übermässig staubigen Umgebung arbeiten.
- Ebenfalls wirksam zur Beseitigung von Wasserrückständen nach dem Baden.
- Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren.



Die Intelligenz der Natur für Ihre Gesundheit

STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM MIT NATÜRLICH GEWONNENEN VITAMINEN.

Bei den meisten verkauften Vitaminen handelt es sich um synthetische und manchmal sogar aus Erdölderivaten hergestellte Vitamine. Wir bei ARKOPHARMA sind davon überzeugt, dass die alltäglichen Beschwerden mit natürlichen Gesundheitsprodukten gelindert werden können.

100% PFLANZLICHE FORMEL



Nahrungsergänzungsmittel



Vitamine C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

ARKOPHARMA PHARMAZEUTISCHES LABOR FÜR EINE NATÜRLICHE MEDIZIN.

Bambus

Bambus (Bambusoideae) aus der Familie der Süssgräser (Poaceae).

Wilder Bambus kommt fast überall auf der Welt vor, ausser in der Antarktis und bei uns in Europa. Diese grosswachsenden Gräser kennt dennoch jeder, da sie dekorative Zierpflanzen sind. Gräser kennen wir als feine, unscheinbare Gewächse, aber davon kann beim Bambus keine Rede sein. Je nach Art wird das Gras sehr gross und damit es stabil stehen kann, sind sie nicht weich, sondern verholzt. Mithilfe von Rhizomen verbreitet sich das Gras unterirdisch. Es ist deshalb besser, den Bambus in einem geschützten Rahmen im Garten zu pflanzen, sonst verbreitet er sich schnell und überwuchert. Hat der Bambus einmal Fuss gefasst, ist er kaum zu bekämpfen, denn kleinste Rhizome, die im Boden verbleiben, treiben neue Grashalme aus.

Vielfältiger Lebenskünstler

Dennoch ist Bambus als Sichtschutz sehr beliebt. Im asiatischen Raum ist die Gartenkunst geradezu vom Bambus geprägt. Es gibt mehr als tausend unterschiedliche Bambusarten. Einige wachsen nur in den Tropen und andere lieben die kühlen Höhen von über viertausend Meter. Wie alle Gräser, ist auch der Bambus anpassungsfähig, ein wahrer Lebenskünstler.

So vielfältig seine Lebensweise ist, so unterschiedlich ist sein Nutzen für uns Menschen. Es gibt essbare Bambusarten und solche, die als Baumaterial verwendet werden. Die einen werden in der Textilindustrie als Rohstoff gebraucht, andere werden zu Haushaltswaren verarbeitet. Selbst Heilmittel finden sich unter den Bambusarten. Demzufolge ein wichtiges und nützliches Gras.

Zudem ist Bambus ein schnell nachwachsender Rohstoff. Da die Pflanze rasch viel CO₂ speichert, ist sie für den Klimaschutz von grosser Bedeutung. Wegen der unterirdischen

Verbreitung durch Rhizome, können die Gräser geerntet werden, ohne dass sie dadurch sterben. Das ist im Gegensatz zu den Bäumen ein grosser Vorteil.

Holzersatz

Dank der vielseitigen Eigenschaften ist Bambus ein idealer Holzersatz. Gerade in Gegenden, in denen bereits grosse Teile der Wälder unwiederbringlich verloren sind, kann Bambus zumindest etwas Ausgleich schaffen. Da die Gräser dicht stehen, hilft der Bambus, den Boden vor Erosion und Unfruchtbarkeit zu schützen. Die Stängel verholzen innerhalb weniger Jahre und haben danach ähnliche Eigenschaften wie Holz. Sie enthalten Lignin, Hemicellulose und Cellulose. Aus dem Riesengras lassen sich Möbel zimmern, Bodenbeläge oder Einweggeschirr herstellen. In Europa hat der Bambus als Werkstoff erst seit wenigen Jahren Einzug gehalten. In seinen Heimatländern hingegen kann er auf eine lange Tradition zurückblicken. Im asiatischen Raum ist das Gras Lebensgrundlage vieler Menschen. Seit tausenden von Jahren wird der Bambus dort als Brenn- und Baumaterial verwendet. Die Grashalme sind ausserordentlich biegsam, halten hohem Druck und starker Belastung stand und eignen sich zudem als Holzkohle oder Pellets.

In Ländern wie Indien, Sri Lanka oder Burma sieht man oft Baugerüste, die aus Bambus gefertigt sind. Für uns Europäer sieht das weniger stabil aus als die bei uns gängigen Eisengerüste. Doch der Eindruck täuscht. Die Bambusgerüste sind ausserordentlich stabil und die Bauarbeiter darauf gut geschützt. In seinen Heimatländern werden aus Bambus sogar Musikinstrumente geschnitzt, meist Flöten, die seit Jahrtausenden zu den typischen traditionellen Instrumenten gehören. Vermutlich wird der Bambus auch in Europa ein Werkstoff der Zukunft werden: ökologisch und vielseitig verwendbar.

Haushaltswaren

Nicht nur die Verwendung als Holz hat Zukunft, sondern auch diejenige im Haushalt. Das zunehmende Bewusstsein für die Umwelt hat das Einweggeschirr aus Bambus bei uns bereits bekannt gemacht. Nur leider kam es hin und wieder vor, dass bei der Produktion bedenkliche Zusatzstoffe verwendet wurden, sodass der Kontakt mit Lebensmitteln nicht empfehlenswert ist. Es ist deshalb wichtig, genau hinzusehen und die Inhaltsstoffe nachzulesen. Das gilt besonders für Besteck, das wir in den Mund nehmen.

Wird ein Span aus der äusseren harten Schicht geschnitten, ist die Kante scharf wie ein Messer und wird auch als solches verwendet. In Asien dient ein solcher Bambusspan gar als Wetzstein für metallene Messer. Ausgehöhlte Bambusrohre werden zum Kochen über dem Feuer genutzt. Es gibt fast nichts im Haushalt, das nicht aus Bambus gefertigt sein könnte.

Aus Bambus lassen sich schöne Körbe oder reissfeste Bodenmatten flechten. Sogar Jalousien aus Bambusstreifen oder Textilien aus seinen Fasern lassen sich aus Bambus herstellen. Die Bambusfasern sind allerdings kurz und können deshalb nicht zu Wolle gesponnen werden. Bambustextilien sind aus diesem Grund nicht immer aus dem entsprechenden Material. Es wird teilweise nur zur Gewinnung der Cellulose verwendet und weiter zu Viskose verarbeitet. Auf diese Weise werden zum Beispiel Bambustrümpfe produziert.

Bambussprossen als Lebensmittel

Als Lebensmittel ist der Bambus bei uns noch unbekannt. Für asiatische Gerichte werden die Bambussprossen hin und wieder als Gemüse verwendet. Sie enthalten viele Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor und Magnesium. Die Chinesen mit ihrer uralten Medizin verzehren die Sprossen, um

das Immunsystem zu stärken, die Nägel stärker und somit weniger brüchig werden zu lassen sowie die alternde Haut zu straffen. Die jungen Triebe sind zart wie Spargel und schmecken köstlich. Allerdings enthalten die Sprossen Blausäure und Bitterstoffe, weshalb sie zum rohen Verzehr nicht geeignet sind.

Die Inhaltsstoffe sind giftig, werden aber beim Kochen zerstört. In Asien wird Bambus auch als Mehl geschätzt. Es ist geschmacksneutral und enthält zahlreiche Ballaststoffe, die bekanntlich für eine gute Verdauung notwendig sind. Das Mehl wird als Zusatzstoff für Backwaren, Fruchtsäfte, Saucen oder Gewürzmischungen verwendet.

Bambusextrakt

Je nach Bambusart enthält das Gras grössere Mengen an Kampfer, den man auch Bambuszucker oder Tabaxir nennt. In der chinesischen und ayurvedischen Medizin ist dieser Inhaltsstoff ein Heilmittel. Bambusextrakte sind in Pflastern enthalten, die auch als Vitalpflaster vermarktet werden. Diese sollen unseren Körper entgiften helfen und vor allem in Kombination mit entsprechendem Fasten

oder Kuren wirken. Für die heilende Wirkung bei unreiner Haut, Akne, Rötungen oder dem Fersensporn ist der hohe Anteil an Kieselsäure in den medizinischen Produkten verantwortlich. In der chinesischen Medizin wird Bambus zudem gegen jede Form von Stress und Angespanntheit empfohlen. Es gibt neben den Pflastern Bambuszucker, Bambusessig, Bambussalz oder Bambusöl.

Da Bambus Flavonoide enthält, die als Antioxidanzien bekannt sind, ist das Gras inzwischen ein Bestandteil vieler Pflegeprodukte. Es gibt Duschgels, Seifen, Cremes und Bambusmilch, die zur Vorbeugung gegen das Altern angepriesen werden. Allen diesen Kosmetikprodukten werden Extrakte der Bambusblätter oder junger Sprossen beige-mischt. Der Extrakt aus den jungen Sprossen soll besonders gut gegen Entzündungen helfen. Auch in natürlichen Deos sind teilweise Bambusextrakte enthalten, weil sie gut gegen übermässigen Achsel- und Fuss-schweiss wirken.

Und wer sich lieber nichts auf die Haut streichen möchte, kann Kapseln mit Bambus-extrakt verwenden. Sie werden als Nahrungs-

ergänzung eingenommen und sind selbst für Kinder geeignet. Innerlich verabreicht stärkt der Bambus das Haar. Diese Produkte enthalten oft eine Kombination aus ähnlich wirkenden natürlichen Substanzen. Dazu gehört zum Beispiel die Hirse, die ebenfalls die Haut, Nägel und Haare stärkt. Die Kombination der Inhaltsstoffe soll sogar leichte Depressionen lindern. Bambus ist auch in dieser Hinsicht ein Trend - eine Pflanze mit Zukunft.



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

Flector EP
Tissugel®
Kleben statt Einreiben.

Ein Pflaster für 12 Stunden.
www.flectoreptissugel.swiss



Bei symptomatischer Kniearthrose.

- Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal.
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Sozialverhalten bedeutet Arbeit

Wir wünschen uns Kinder, die sich sozial verhalten, die mitfühlend sind und sich gern um andere kümmern. Diese Eigenschaften sorgen dafür, dass sie später als Erwachsene glücklicher sind. Doch manchmal verhalten sich die eigenen Kinder so ungewohnt, dass man sie kaum wiedererkennt.

Ein Kind verhält sich den gesellschaftlichen Erwartungen entsprechend sozial, wenn es sich weitgehend an vereinbarte Regeln hält, sich in Gruppen zurechtfindet, sich anderen gegenüber meistens hilfsbereit zeigt und Rücksicht nehmen kann. Grundsätzlich ist die Erziehung der wesentliche Einflussfaktor auf die Entwicklung des Sozialverhaltens eines Kindes. Selbstverständlich kommen auch andere Einflüsse hinzu, zum Beispiel aus dem Freundeskreis und dem direkten Umfeld. Jedoch haben diese nicht annähernd einen so grossen Einfluss wie die Erziehung.

Wenn ein Kind Unterstützung erfährt, genug Aufmerksamkeit bekommt und zu Hause ein harmonisches Umfeld hat, dann ist eine soziale Störung sehr unwahrscheinlich. Diese Rahmenbedingungen sind natürlich nicht immer einfach zu gewährleisten, daher sollten Eltern sich ihrer Verantwortung stets bewusst sein. Erziehungswissenschaftler der renommierten Harvard University in den USA haben fünf Punkte definiert, welche Eltern bei der Erziehung beachten sollten, um das Sozialverhalten ihrer Kinder zu fördern.

Verbringt regelmässig Zeit miteinander

«Machen wir sowieso ständig», bekommt man meist zu hören. Doch es bleibt die Frage der Qualität. Oft nämlich ist diese Zeit damit ausgefüllt, dass jeder mit seinen eigenen Dingen beschäftigt ist. Zum Beispiel: Das Kind sitzt im Sandkasten und Mama schaut aufs Handy. Oder das Kind malt und Papa räumt den Geschirrspüler aus. Das muss ja auch mal sein, aber wir sollten uns auch die Zeit nehmen, uns ohne Ablenkung auf das Kind einzulassen. Das können geliebte Rituale sein, wie das Vorlesen am Abend, gemeinsame Ausflüge oder auch gemeinsame Spiele. Laut der Erziehungsforscher zeigen Eltern so, dass ihnen ihr Kind auch wichtig ist.

Führt tiefgreifende Gespräche

«Wir reden den ganzen Tag», wird meist entgegen. Aber nur selten gehen diese Gespräche wirklich in die Tiefe. Dahin, wo unsere Gefühle, Wünsche, Sorgen und Ängste sitzen. Das ist aber wichtig, auch im Umgang mit den Kindern. Interessiert euch dafür, wie es dem Kind geht, was es gerade beschäftigt. Oft kommt ihr dann auf Themen, mit denen ihr gar nicht gerechnet habt und die euch als Familie enger zusammenbringen.

Seid soziale Vorbilder

Hin und wieder sollten wir uns schon daran erinnern, dass wir die Menschen sind, an denen sich unsere Kinder am meisten orientieren. Die Art und Weise, wie wir mit Verwandten und Freunden umgehen, ist ein wichtiger Anhaltspunkt für unseren Nachwuchs. Zum Beispiel, ob wir uns in der Nachbarschaft engagieren oder ob wir einer griesgrämigen Person helfen, ihre Einkäufe zu tragen - all das wird von unseren Kindern wahrgenommen und prägt ihr eigenes Sozialverhalten.

Steht zu eigenen Fehlern

Dies ist ein besonders vorbildliches Verhalten, das vielen Menschen schwerfällt. Aber soziale Kompetenz hat viel mit Ehrlichkeit und Respekt zu tun. Und jemand, der sagen kann, es tue ihr oder ihm leid, dass sie oder er das Kind vorhin so angeschnauzt habe und dies nicht in Ordnung gewesen sei, der zeigt nicht nur Respekt dem anderen gegenüber, sondern wird auch selbst vom anderen mehr respektiert.

Überträgt den Kindern Verantwortung

Mit den sozialen Kompetenzen verhält es sich im Grunde nicht anders wie mit Englischvokabeln: Sie müssen geübt werden. Die Harvard-Forscher empfehlen daher, den Kindern zusätzliche Möglichkeiten zu bieten, Verantwortung übernehmen oder anderen

helfen zu können. Das können Aufgaben im Haushalt sein, die wichtig für das Familienleben sind. Oder die Bitte, Geschwistern oder anderen Verwandten zu helfen. Empfohlen werden auch Familien-Konferenzen: Auf diese Weise üben Kinder, Familienprobleme gemeinsam zu lösen. Das kann ein Streit zwischen Geschwistern sein, der Stress morgens beim Fertigmachen oder zu unruhige Mahlzeiten. Indem wir ihre Meinung dazu anhören und ernst nehmen, fühlen sie sich respektiert und lernen gleichzeitig, auf die Bedürfnisse anderer Rücksicht zu nehmen.

Wenn das Sozialverhalten stört

Störungen des Sozialverhaltens galten lange Zeit als eigentliches «Stiefkind» in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. So war man sich lange nicht im Klaren darüber, ob es sich «nur» um schlechte Erziehung oder tatsächlich um eine Krankheit handelt. Erstaunliches in diesem Zusammenhang beschrieb bereits der griechische Philosoph Sokrates (469 bis 399 v. Chr.): «Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.» Und heute? Immer wieder fallen junge Menschen, teilweise auch Kinder, durch dissoziales und delinquentes Sozialverhalten auf. Sind sie jetzt nur schlecht erzogen oder verbirgt sich tatsächlich eine Erkrankung dahinter? Immerhin weisen zwei bis vier Prozent der Volksschüler, vier bis acht Prozent der Zehnbis Zwölfjährigen sowie sechs bis zwölf Prozent der Jugendlichen Störungen in ihrem Sozialverhalten auf. Diese Kinder und Jugendlichen werden durch hohe Aggressivität und antisoziales Verhalten auffällig. Nach Angst-erkrankungen (13 Prozent) und somatoformen Störungen (neun Prozent) sind Störungen des Sozialverhaltens die drittgrösste Erkran-



kungsgruppe (acht Prozent). Lange war die psychiatrische Identität von Störungen des Sozialverhaltens unklar. Kinder und Jugendliche mit aggressiven Störungen werden rascher zum Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie geschickt als zurückgezogene, depressive und schüchterne. Das Bewusstsein, bei diesen Menschen aus psychiatrischer und klinisch-psychologischer Sicht genauer hinzuschauen, ist in den letzten zehn Jahren gestiegen. Da derartige Kinder kein Regelbewusstsein besitzen und ständig durch delinquente Handlungen auffallen, kommt es meist recht bald zu Problemen in der Schule, oft schon im Kindergarten - und es sind gemäss Fachleuten nicht wenige davon betroffen.

Ursache und Therapie

Die Ursache dafür liegt nicht immer nur in der Familie oder bei Freunden - eine gewisse Anlage muss auch vorhanden sein. Ein sehr ängstliches, vom Temperament her eher schüchternes und zurückhaltendes Kind wird sich weniger von Freunden verleiten lassen, in eine Tiefgarage zu gehen, um dort Autos aufzubrechen. Auch wenn dieses Kind gerne dazugehören möchte: Sein Temperament lässt es meist nicht zu. Zu den Kernsymptomen von Störungen des Sozialverhaltens zählen unter anderem wiederholt aggressives, asoziales Verhalten, geringes Regelbewusstsein sowie Delinquenz. Dissoziale Kernsymptome zeigen sich unter anderem durch wohlüberlegtes Ärgern von anderen, Abwälzen der Verantwortung

für eigenes Fehlverhalten auf andere, häufiges Streiten, Wutausbrüche, aktives Ablehnen von elterlichen Regeln und sozialen Normen, häufiges Schulschwänzen und eine geringe Frustrationstoleranz. Ein Beispiel: Ein Kind wirft den Turnsack des Mitschülers in die Toilette, da ihm dieser den Kugelschreiber nicht leihen wollte.

Als therapeutisch wirkungsvoll haben sich positive Verstärker erwiesen: etwa das Lob bei prosozialem Verhalten, das die Kinder und Jugendlichen dabei unterstützt, langfristige tragfähige Beziehungen aufzubauen. Besonders das Beitreten in Sportvereine bietet sich dafür an. Hier können Jugendliche positive Gruppenerfahrungen sammeln, erleben auch Frustration und erhalten für prosoziales Verhalten ein positives Feedback. Gefordert ist ein multimodales Therapiekonzept mit Interventionen in den Bereichen Kind, Familie und soziale Umgebung. Eine nur auf das Kind oder den Jugendlichen fokussierte Therapie reicht meist nicht aus.



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

NATÜRLICH DIE SONNE GENIESSEN

ANNEMARIE BÖRLIND
SUN

LOVE
THE SUN

Mit dem Sonnenschutz von ANNEMARIE BÖRLIND ist Sonnengenuss unbeschwert möglich.



ANNEMARIE BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

Sag Ja ZUM Nein sagen

Wann hast du das letzte Mal «Ja» gesagt, aber «Nein» gedacht? Oft fällt es einem aus sozialen oder leistungsorientierten Gründen schwer, sich abzugrenzen und selbst einzugestehen, dass man etwas nicht kann oder schlicht keine Zeit hat. Dass dies nicht nur von der mentalen Stärke, sondern auch von der körperlichen Konstitution abhängt, beschreibt schon die jahrhundertealte Tibetische Konstitutionslehre.



Abgrenzung ist wichtig in stürmischen Zeiten. Copyright: Unsplash.com

Je nach Lebenssituation hast du mal mehr, mal weniger Energie und Regenerationsfähigkeit. Das bedeutet, du hast auch mehr oder weniger Ressourcen für «Ja-Dinge». Nimm dir also immer Zeit, die Entscheidung zu fällen, ob du für das Gefragte bereit bist.

Die Sicht der Tibetischen Konstitutionslehre gibt hier ein schönes



PADMA NERVOBEN aus Pflanzen und Magnesium. Copyright PADMA

Bild: Stehst du stabil und verwurzelt auf dem Boden, sind auch deine Zu- und Absagen ausbalanciert und bewusst. Um dafür die nötige körperliche und geistige Grundlage zu schaffen, empfiehlt sie beispielsweise ein warmes Frühstück wie Porridge mit Datteln und Nüssen. Das sorgt für erdende Energie. Du startest stabil in den Tag und gehst gefestigt ans Werk.

Würze für deine Wurzeln

Hier ein weiterer Tipp für dich: «Spice up your life!» Sorge für mehr Würze – und das im eigentlichen Sinne des Wortes. Gewürze sind natürliche Taktgeber, die den Körper mit wertvollen Impulsen lenken. Entdecke zum Beispiel Süssholz, Kümmel oder Muskatnuss. Sie haben erdende, einhüllende und verwurzelnde Eigenschaften. Du kannst aber auch

einfach die bei uns erhältlichen fertigen tibetischen Kräuterrezepturen, wie Padma Nervoben, für dich nutzen.

Mit dieser gefestigten persönlichen Struktur und Bodenhaftung lebst du bewusster im Ja und Nein, bleibst gelassen und mehr du selbst.

In der Schweiz findest du Tibetische Kräuterrezepturen in Apotheken und Drogerien.

Weitere Informationen finden Sie unter padma.ch

PADMA AG
8620 Wetzikon

NATÜRLICHE Kieselerde

Kieselerde enthält den essentiellen Aufbaustoff Kieselsäure in hoher Konzentration. Der dipl. Drogist HF Beat Strittmatter erklärt, wie Kieselerde das Attribut «hochaktiv» verdient und welche Körperteile besonders davon profitieren.

Herr Strittmatter, was ist Kieselerde?

Kieselerde ist ein Naturprodukt und besteht aus einzelligen, vermahlene Kieseralgenpanzern. Diese Panzer sinken nach dem Absterben der kleinen Lebewesen zu

Boden und sammeln sich in grossen Lagerstätten. In zahlreichen, aufwändigen Verarbeitungsschritten werden sie aufbereitet und vermahlen. Das Produkt ist hochaktive Kieselerde.

Wieso hochaktiv?

Der wertvolle Wirkstoff der Kieselerde heisst Kieselsäure. In der Natur kräftigt diese Silizium-Sauerstoffverbindung die Gewebestruktur von Pflanze, Tier und Mensch. Gleichzeitig verleiht sie Glanz und Schönheit. In Bezug auf den Menschen ist Kieselsäure ein wichtiger Aufbaustoff für Haare, Nägel, Haut und Bindegewebe. Der Kieselsäuregehalt von Flügge Kieselerde Pulver liegt bei zirka 87 Prozent. Die Tabletten enthalten den Wirkstoff zu zirka 75 Prozent.

Mischa Felber



Produktinfo

Flügge Kieselerde ist ein kieselsäurereiches Naturprodukt. Es dient zur Ergänzung der Nahrung, wie zum Beispiel bei Störung des Nagel- und Haarwachstums. Und es erhöht die Elastizität von Haut- und Bindegewebe.

Für ein optimales Kursergebnis wird Flügge Kieselerde gern mit der Flügge Basenmischung kombiniert. Die Flügge Basenmischung besteht aus basischen Mineralstoffverbindungen, die helfen, im Körper das Säure-Basengleichgewicht zu erhalten.

Beide Produkte sind in Reformhaus, Drogerie und Apotheke erhältlich. Vertrieb Schweiz: Tel. 044 821 54 90 oder schellenbergreformprodukte@bluewin.ch

Beat Strittmatter ist dipl. Drogist HF und Naturheilpraktiker TEN. Er arbeitet in der REFORMHAUS Drogerie am Rennwäg in Zürich.



Demenz vorbeugen - mentale und körperliche Fitness steigern

Je eher wir etwas unternehmen, desto besser. Denn bis ins hohe Alter geistig fit und agil bleiben - diesen Wunsch hegen wir wohl alle. Und obwohl Ärzte bislang kein Heilmittel dafür kennen, wissen sie immer genauer, wie einer Demenz vorgebeugt werden kann.

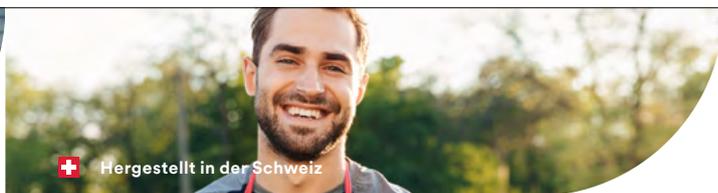
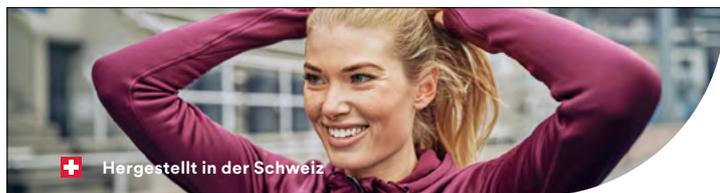
Zwar steigt das Demenzrisiko im Alter, dennoch handelt es sich hierbei nicht um eine Alterserscheinung. Vielmehr steht die Demenz für ein Krankheitssymptom. Sie dient als Überbegriff für mehrere neurologische Krankheitsbilder, die mit dem Verlust von kognitiven Fähigkeiten und Alltagskompetenzen einhergehen. Bei der häufigsten Form, Morbus Alzheimer, wird von einer neurodegenerativen Erkrankung gesprochen, das heisst, es gehen stetig und unwiderruflich Nervenzellen durch

schädigende Proteinablagerungen zugrunde. Eine vaskuläre, also die Blutgefässe betreffende Demenz basiert dagegen auf Durchblutungsstörungen im Gehirn, beispielsweise nach einer Hirnblutung oder einem Schlaganfall. Die grössten Risikofaktoren hierfür sind unter anderem: Diabetes, Cholesterin, Bluthochdruck und Rauchen. Gemäss der gemeinnützigen Organisation Alzheimer Schweiz erkrankt hierzulande alle 17 Minuten ein Mensch an Demenz. Die Deutsche Alzheimer Gesell-

schaft schätzt, dass im Nachbarland in 30 Jahren drei Millionen Menschen von einer Demenz betroffen sein werden - fast doppelt so viele wie die 1,7 Millionen heute.

Ernährung und Training

Unser Gehirn ist ein sehr aktives Organ. Obwohl es nur etwa zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, verbraucht es 20 Prozent der Energie, die im Körper insgesamt umgesetzt wird. Wir müssen also dafür sorgen, dass das Gehirn ausreichend und gesund ernährt wird. Aber das ist nicht genug. Experten raten, schon etwa ab dem 30. Lebensjahr mit gezieltem Training dem Altersprozess des Gehirns entgegenzuwirken. Es ist jedoch nie zu spät dafür. Denn wer rastet, der rostet, das gilt eben auch für das Gehirn. Es hat zwar immer eine gewisse Grundaktivität, selbst im Schlaf ruht es nicht. Wird das Gehirn aber zu selten gefordert, verliert es an Leistungsfähigkeit. Ein eintöniger Alltag ohne Herausforderungen lässt die grauen Zellen verkümmern und forciert die normale Vergesslichkeit - oder etwa doch mehr? Eine Frage, die sich viele von uns stellen, weil sie sich davor fürchten demenz zu werden. Sie bangen davor, Erinnerungen und Fähigkeiten



Vitalstoffe für die aktive Frau

Vita Energy Complex for women

Pflanzenextrakte (Curcuma, Granatapfel, Pinienrinde mit OPC, Grüntee, Traubenkerne, Safran, Ingwer, Ashwagandha), Astaxanthin, Lycopin, Lutein, Zeaxanthin, Hyaluronsäure, Coenzym Q10, Kollagen UC-II, Vitamine und Mineralstoffe.



3 Kapseln täglich

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

- ⊕ Verringerung von Müdigkeit
- ⊕ Nervensystem
- ⊕ Psychische Funktion
- ⊕ Immunsystem
- ⊕ Bindegewebe
- ⊕ Kollagenbildung



Besser leben.

Vitalstoffe für den aktiven Mann

Vita Energy Complex for men

L-Arginin, Pinienrinden-Extrakt mit OPC, L-Carnitin, Coenzym Q10, Extrakte aus Maca, Granatapfel, Ingwer und Safran, Lycopin, Astaxanthin, Vitamine und Mineralstoffe.



3 Kapseln täglich

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

- ⊕ Energiestoffwechsel
- ⊕ Hormontätigkeit
- ⊕ Muskelfunktion
- ⊕ Immunsystem
- ⊕ Nervensystem
- ⊕ Verringerung von Müdigkeit



Besser leben.

langsam, aber sicher zu verlieren. Die Behandlungschancen steigen, je früher sie erkannt werden. So können bei einer vaskulären Demenz Blutverdünner weitere Schäden vermeiden und sogenannte Antidemantiva den Verlauf etwas abbremsen. Oft beginnen die Therapien aber erst, wenn das Gehirn bereits grosse Schädigungen aufweist. Es bleibt zwar ein Leben lang lernfähig - einmal abgestorbene Nervenzellen jedoch: ersatzlos gestrichen! Zahlreiche Forschungsprojekte arbeiten seit Jahren daran, neue Medikamente gegen die Demenz zu entwickeln.

Medizinisches Problem der Zukunft

Kann davon ausgegangen werden, dass auch eine völlig apathische Person sehr wohl merkt, was um sie herum vorgeht? Überwiegend ist die Demenz Ausdruck einer irreversiblen strukturellen Hirnschädigung. Die sporadische Form kann uns alle treffen und macht die überwiegende Mehrheit aller Fälle aus. Die Erkrankung beginnt meist nach dem 65. Lebensjahr. Am Anfang spüren die Patienten sicher, dass etwas nicht stimmt. Infolgedessen ziehen sie sich zurück, wollen nicht zum Arzt gehen und reagieren aggressiv und gleichzeitig depressiv, ohne aber ihre Ängste einzugestehen. Zu den häufigsten Verhaltensstörungen zählen körperliche Aggressivität, Agitation, zielloses Umherwandern, Enthemmung, Schreien, Tag-Nacht-Umkehr und Ruhelosigkeit. Zu den häufigsten Symptomen zählen Depression, Angst, Halluzinationen und Wahnvorstellungen. Später und bis zum Schluss reagieren Betroffene nicht mehr so stark auf ihre Krankheit, dafür umso mehr auf Überforderung und die Angst zu versagen. Demenzzranke fühlen sich in der vertrauten Umgebung am wohlsten, also zu Hause bei der Familie. Die Krankheit führt aber früher oder später zum Moment, wo das zu Hause sein nicht mehr möglich ist. Die psychische und physische Gesundheit der betreuenden Person ist immer zu berücksichtigen.

Vorbeugende und effiziente Hilfe

Werden ihre Kräfte durch die grosse Belastung überfordert, geraten Betreuende selbst in Not. Dann ist es wichtig, dass Entlastungsangebote vermittelt werden: Anlaufstellen neben dem Hausarzt, Ambulatorien der psychiatrischen Versorgungseinrichtungen, Gedächtnissprechstunden und Memory-Kliniken. Spitex, Rotes Kreuz, Pro Senectute oder regionale Sozialdienste können helfen, wenn der Verdacht auf eine Erkrankung vorliegt.



Tageskliniken der Alterspsychiatrie, Tagesstätten und Betreuungsinstitutionen bieten älteren Menschen mit demenziellen Erkrankungen ein vielseitiges, oft interdisziplinäres Therapieprogramm an. Die Aufzählung kann beliebig fortgeführt werden, da immer weiter neue Angebote geschaffen werden. Dazu gehört der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen, die sich gegenseitig beraten, zuhören, beistehen und aktiv helfen. Im Gespräch lernen die Betreuenden, den Bekanntenkreis nach psychischen Kräften einzuteilen und zu erkennen, wem man was zumuten kann. Ist aber eine teilstationäre oder stationäre Unterbringung aus Krankheitsgründen und zur Entlastung der Angehörigen angebracht, sind Pflegeeinrichtungen für Demente und Alzheimerpatienten besonders geeignet. Institutionen wie etwa die Sonnweid in Wetzikon oder die Domicil Kompetenzzentren Demenz in der Region Bern haben sich auf die Betreuung, Pflege und den Beistand von Menschen mit Demenz spezialisiert. Eine Alternative für die betroffene Familie kann auch ein Pflegeheim im positiven Umfeld sein. Ein Demenzzranke leidet nicht an seinem Zustand, wenn ihm eine möglichst hohe Lebensqualität erhalten bleibt und er würdevoll behandelt wird. Dies gilt auch für den schwer abgebauten Patienten, der immer noch auf Zuwendung, Musik oder einfache Aktivierung reagiert. Eine Handberührung kann die Beziehung zueinander stärken.

«Kann ich Demenz vorbeugen?»

..., fragt ein Infoblatt der Organisation Alzheimer Schweiz. Bis heute gibt es keinen Impfstoff, der vor Demenz schützt und auch kein Medikament, das die Krankheit heilt. Und weiter: Bei der Entstehung sind mehrere Faktoren zu beachten, insbesondere das Alter, aber auch genetische Faktoren sowie die körperliche Gesundheit. Das Infoblatt empfiehlt:

Bleiben Sie körperlich aktiv

Körperliche Aktivitäten wie regelmässige Bewegung, Sport, Gymnastik oder Spaziergänge sind wesentlich.

Ernähren Sie sich gesund

Eine ausgewogene Ernährung besteht zum Beispiel aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten.

Passen Sie auf sich auf

Genussmittel, Stress und Übergewicht belasten die Blutgefässe - auch im Gehirn. Dadurch entsteht ein erhöhtes Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko. Forschungen zeigen, dass genau diese Faktoren auch Einfluss auf eine Demenzerkrankung im Alter haben.

Pflegen Sie soziale Kontakte

Dies kann wie folgt aussehen: Treffen Sie sich mit Freunden, Bekannten und der Familie. Unternehmen Sie gemeinsame Ausflüge oder Spaziergänge. Telefonieren Sie, treffen Sie sich auf Zoom oder einer anderen Videoplattform. Auch Postkarten und Briefe schreiben bereitet Freude.

Trainieren Sie das Gedächtnis

Lernen Sie täglich Neues und bleiben Sie neugierig. Lesen Sie Zeitung, lösen Sie Puzzles und probieren Sie neue Rätselarten aus. Wie wäre es, ein Buch zu lesen oder gar eine Fremdsprache oder ein Musikinstrument zu erlernen?

Weitere Informationen auf www.alz.ch



Jacqueline Trachsel ist Journalistin BR. Seit 1994 schreibt sie als selbständige Journalistin und Redaktorin für diverse Medien.

ANTI-HISTAMINIKA BEI Allergien

Gräserpollen - aber auch solche von Bäumen - sind die grössten Gegner von Allergikern. Ihnen sind sie nahezu das ganze Jahr «ausgeliefert». In diesem Text erfahren Sie, welche Mittel gegen Allergien wie Heuschnupfen, allergische Bindehautentzündung und chronische Nesselsucht helfen können.

Tränende Augen, Niesattacken und anhaltender Schnupfen: Etwa jeder fünfte Schweizer kennt derartige Beschwerden nur zu gut. Sie treten bei Heuschnupfen auf, wobei diese Bezeichnung der Erkrankung etwas irreführend ist: Denn nicht Heu löst diese Beschwerden aus, sondern die Pollen von Gräsern und Bäumen wie Birken, Erlen oder Hasel. Während eines besonders milden Winters kann der Pollenflug bereits im Dezember einsetzen und sich - je nach Pflanze - bis weit in den Herbst hineinziehen. Für Allergiker bedeutet das einen erheblichen Leidensdruck, da es fast unmöglich ist, den Pollen auszuweichen. So kann eine einzige Pflanze mehrere Millionen Gräserpollen erzeugen und freisetzen.

Bei der Pollenallergie handelt es sich um eine Überreaktion des Immunsystems. Dabei werden die harmlosen Pollen bestimmter Pflanzen irrtümlich als gesundheitsgefährdend wahrgenommen, worauf eine Entzündungsreaktion zur Abwehr ausgelöst wird. Warum das Immunsystem

die Pollen als Gefahr einschätzt, ist bislang unklar. Vermutet wird ein Autoimmundefekt, der erblich bedingt sein kann. Die Schadstoffbelastung in der Luft, beispielsweise durch Zigarettenrauch oder Feinstaub, kann eine Pollenallergie begünstigen.

Allergietreiber Histamin

Von zentraler Bedeutung für die allergische Reaktion ist das Hormon Histamin, das von den Mastzellen des Bindegewebes ausgeschüttet wird und in den Körperzellen die Immunreaktion initiiert. Dabei dockt sich das Hormon an spezielle Rezeptoren auf der Zelloberfläche, wodurch die Signalübertragung ermöglicht wird.

Histamin ist auch an anderen Abwehrprozessen beteiligt, etwa bei der allergischen Bindehautentzündung. Ausgelöst von Pollen, Staub oder Tierhaaren, kommt es zu Beschwerden an den Augen. Diese sind meist gerötet, jucken und tränen. Auch kann sich im Auge ein Fremdkörpergefühl bemerkbar machen. Im Gegensatz zu einer viral oder bakteriell ausgelösten Bindehautentzündung betrifft die allergische Form immer beide Augen. Ausserdem ist sie, anders als die von Krankheitserregern ausgelösten Varianten, nicht ansteckend.

Auch bei der chronischen Nesselsucht fungiert Histamin als Botenstoff und löst die Überreaktion des Immunsystems aus. Die Nesselsucht



Produktetipp

Allergo-X

Hilft bei Heuschnupfen und allergiebedingten Beschwerden

Wirkt bis zu 24h

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. axapharm ag, 6340 Baar

sucht, medizinisch Urtikaria genannt, zählt zu den häufigsten entzündlichen Hauterkrankungen. Kennzeichnend sind gerötete Hautpartien, die anschwellen können und juckende Quaddeln bilden. Die Nesselsucht hat viele mögliche Auslöser. Dazu zählen Allergene, aber auch Druck, Kälte oder Schweiß. Oft bleibt die Ursache für die Hautreaktion allerdings unbekannt. Das ist häufig bei chronischen Verläufen der Fall, wobei die Symptome länger als sechs Wochen entweder anhaltend oder wiederkehrend auftreten.

Die Signalkette unterbinden: Antihistaminika

Um die Entzündungsprozesse bei Heuschnupfen, allergischer Bindehautentzündung und chronischer Nesselsucht zu unterbinden, kommen Antihistaminika zum Einsatz. Diese Präparate legen sich an die Rezeptoren der Zelloberfläche und blockieren diese für das ausgeschüttete Histamin. Antihistaminika greifen somit nicht in den Hormonhaushalt ein, sie unterbrechen allerdings die Wirkungskette der Botenstoffe. So setzen die Mastzellen bei einem Kontakt mit den Allerge-

nen zwar Histamin frei; das Entzündungshormon kann aber die allergische Reaktion nicht auslösen. Dadurch bleiben die Beschwerden aus.

Antihistaminika wurden erstmals in den 1930er Jahren zur Behandlung von Allergien eingesetzt. Diese Präparate können jedoch die Blut-Hirn-Schranke überwinden und kognitive Beeinträchtigungen wie Müdigkeit, Schwindel und Konzentrationsschwäche auslösen. Seit den 1970er Jahren steht eine zweite Generation von Antihistaminika zur Verfügung. Diese gelangen nur in geringen Dosen ins Gehirn, sodass sie deutlich weniger dämpfend wirken. Ausserdem haben sie eine höhere Affinität für die Histamin-Rezeptoren. Dadurch wirken sie spezifischer und langanhaltender. Aus diesem Grund müssen Antihistaminika der zweiten Generation nur einmal täglich eingenommen werden.

Die neueren Präparate blockieren nicht nur Histamin. Wirkstoffe wie Levocetirizin haben zudem einen antiallergischen und entzündungshemmenden Effekt. So können sie die allergische Reaktion noch umfassender unterbinden.

Holle – DIE SCHWEIZER Bio-Babynahrungsmarke

Seit mehr als 85 Jahren steht die Schweizer Marke Holle für Bio-Babynahrung auf höchstem Niveau. Das Babykostsortiment mit über 85 Produkten steht für «Nachhaltig von Anfang an».

Zur Herstellung der Holle Bio-Babynahrung werden nur wertvolle Rohstoffe aus biologischer oder biodynamischer Landwirtschaft eingesetzt. Die Produkte werden schonend verarbeitet und stehen für eine natürliche und ausgewogene Ernährung.

Beste Milchqualität

Demeter Kuhmilch ist von hochwertiger Qualität und bestem Geschmack – all das verdankt sie vor allem der wesensgemässen Haltung der Kühe: Diese leben in kleinen Herden, dürfen regelmässig auf die Weide, bekommen ausschliesslich Bio-Futter mit viel Heu und Grünfutter zumeist vom eigenen Hof. Das macht die Tiere robust und vital. Ausserdem dürfen Demeter Kühe ihre Hörner behalten. Diese sind, so sagen Demeter Bauern, wichtig für die Verdauung des Futters und damit auch bedeutsam für die Qualität der Milch.

Ziegenmilch als Alternative zur Kuhmilch

Das Sortiment der Muttermilch-Ersatzprodukte aus Ziegenmilch bietet Eltern eine Alternative bei der Ernährung ihres Kindes, wenn Ziegenmilch bevorzugt wird oder bewusst auf Kuhmilch verzichtet werden soll. Die weiterentwickelten Rezepturen mit vollwertiger Bio-Ziegenvollmilch erlauben es, auf den Einsatz von Palmöl zu verzichten. Das Ziegenmilchfett liefert in Verbindung mit den pflanzlichen Ölen die notwendigen gesättigten Fettsäuren, die den Einsatz von Palmöl überflüssig machen.

Welchen Unterschied gibt es zwischen Milchmahlungen aus Kuh- und Ziegenmilch?

Die Holle Bio-Folgemilchen aus Ziegenmilch sind eine Alternative für Eltern, die bei der Ernährung ihres Kindes bewusst auf Kuhmilch verzichten wollen oder müssen – etwa, weil es Ziegenmilch besser verträgt. Holle Bio-Folgemilchen aus Ziegenmilch enthalten alle wichtigen Vitamine, Mineral- und Nährstoffe, die Ihr Baby benötigt. Unsere Ziegenmilch stammt von Höfen, welche die Kriterien des EU-Bio-Standards erfüllen. Der Hauptunterschied liegt in der Milchquelle und folglich im Geschmack. Dass eine Milchmahlung mit Ziegenmilch besser vertragen wird, kann, muss aber nicht sein. Im Gegensatz zu Kuhmilch enthält Ziegenmilch mehr kurz- und mittelkettige Fettsäuren. Diese können mitunter vom Körper etwas leichter verdaut werden. Die gesetzlichen Vorgaben

bezüglich der Zusammensetzung für Milchmahlung aus Kuhmilch und Ziegenmilch sind identisch.

Seit Jahren klimaneutral, jetzt klimapositiv

Schon vor neun Jahren haben wir begonnen, unsere Milchmahlungen klimaneutral umzustellen. Jetzt gehen wir einen Schritt weiter: Holle bietet alle Milchmahlungen komplett klimapositiv an. Seit unseren Anfängen arbeiten wir biodynamisch – die klimafreundlichste Form der Landwirt-

schaft. Im Folgenden erklären wir, warum das so wichtig ist und was wir überdies alles tun, um unsere Welt Schritt für Schritt grüner zu machen.

Bei Fragen freuen wir uns auf Deine Kontaktaufnahme unter der Tel. 0800 662 21 10 oder per E-Mail an babyfood@holle.ch.

Mehr Informationen zu Holle gibt's hier: holle.ch und holle-klimapositiv.ch. Wir freuen uns auf Deinen Besuch!



DIE HEILENDEN KRÄFTE DER Kurkuma

Sei es die charakteristische Farbe fast aller Currys oder das Gelb der Umhänge buddhistischer Mönche: Beide verdanken ihre Intensität der Kurkuma. Die Wurzel der tropischen Pflanze ist tatsächlich intensiv gelb. Genutzt wird sie schon seit über 4000 Jahren: als wichtiges Gewürz, aber auch als fester Bestandteil der indischen und asiatischen Medizin.

Die auch als Gelbwurzel oder indischer Safran bekannte Kurkuma stammt aus Indien und Südostasien, gehört zur Familie der Ingwergewächse und wird in ihrer Heimat als heilige Pflanze verehrt. In der traditionellen ayurvedischen Heilkunst zählt die Kurkumawurzel zu den heissen Gewürzen; ihr wird eine reinigende und energisierende Wirkung zugeschrieben. In der Küche zeigt sie verschiedene

Facetten: Frisch gemahlen hat die Wurzel einen leicht brennenden, harzigen Geschmack; getrocknet ist dieser milder, aber auch etwas bitter.

Über die Seidenstrasse gelangte die Gelbwurzel zwar schon im Mittelalter nach Europa; einen grösseren Bekanntheitsgrad erlangte sie aber erst in den letzten Jahrzehnten. Aktuell wird sie im Zusammenhang mit einem erhöhten Gesundheitsbewusstsein und modernen Ernährungsformen nicht von ungefähr als «Superfood» bezeichnet - es widerspiegelt ihre zahlreichen, gesundheitsfördernden Eigenschaften. So werden im Alltag insbesondere die entzündungshemmenden Eigenschaften des Wirkstoffs Curcumin bei Gelenksbeschwerden geschätzt, oder dass dieser bei Verdauungsbeschwerden hilft.

Gegenstand vieler Forschungsprojekte

In unseren Breitengraden sind die gesundheitsfördernden Eigenschaften in den letzten Jahren zunehmend zur Kenntnis genommen und vertieft recherchiert worden. Verschiedenste Forschungsprojekte beschäftigen sich mit der Frage, ob die Heilwirkung des farbgebenden Inhaltsstoffs Curcumin wissenschaftlich nachgewiesen werden kann; und ob sich daraus gegebenenfalls auch neue Therapieansätze für die Behandlung von modernen Zivilisationskrankheiten erschliessen.

Eine Besonderheit des Wirkstoffs Curcumin liegt darin, dass er fettlöslich ist und vom Verdauungsapparat nur sehr schlecht aufgenommen werden kann. Wird er aber mit schwarzem Pfeffer (Inhaltsstoff Piperin) und anderen Gewürzen angereichert, verbessert sich seine Aufnahme in den Stoffwechsel massiv. Für die weltweite Forschung liegt eine Herausforderung schon allein darin, ein standardisiertes Kurkumapräparat zu entwickeln, das präzise Ergebnisse ermöglicht.

Mögliche Indikationen

Experimentell liessen sich bereits verschiedene Wirkungen des Curcumins erkennen, wie etwa anti-entzündliche, knorpelschützende, antioxidative, wachstums- und gerinnungshemmende oder antidepressive Eigenschaften. In Bezug auf die Krebsforschung erlaubt das die Annahme, dass Curcumin verschiedene Therapieformen unterstützen oder ergänzen könnte. Trotz grossem Aufwand ist die Beweislage zu allen Indikationen, auch bei Krebserkrankungen, noch ungenügend.

Dennoch seien hier ein paar Ergebnisse erwähnt, die aus noch unveröffentlichten Untersuchun-

gen stammen. Bei Patienten mit Darmkrebs zeigten sich unter verschiedenen Settings Tendenzen, die bei allgemein guter Verträglichkeit auf eine antikanzerogene Wirkung des Kurkumawirkstoffs hinweisen könnten; auch Gewichtszunahmen wurden beobachtet.

Bei Fällen von oralen Gewebeveränderungen, die das Risiko für Mundkrebs erhöhen können, ergaben sich nach dreimonatiger Curcumin-gabe folgende Hinweise: Das Öffnen des Mundes schien einfacher, das Geschmacksempfinden besser zu sein.

Patienten mit Pankreaskarzinom wiederum zeigten zwar Verträglichkeitsprobleme bei hohen Curcumin-dosen, die Wirkung auf das Krebsleiden wurde aber als günstig eingestuft.

Beobachtungen bei Knochenmarksneoplasien könnten auf eine Verlangsamung des Krankheitsverlaufs hindeuten.

Und Untersuchungen im Rahmen von Chemo- und Strahlentherapien unter ergänzender Gabe von Curcumin wiederum wecken leise Hoffnungen hinsichtlich deren besserer Verträglichkeit und der Reduktion strahlenbedingter Hautentzündungen.

Die intensiven Forschungsbemühungen geben Zuversicht, dass die Geheimnisse der Kurkuma entschlüsselt werden können.



Eisen - EIN LEBENSWICHTIGER STOFF



geführt werden. Zur Therapie des Eisenmangels gibt es verschiedene Möglichkeiten. Immer mehr Ärzte verabreichen Eisen intravenös, in mehreren Sitzungen, verteilt über sechs bis zwölf Wochen. Die Reaktionen sind aufgrund der hohen Therapiekosten, dem grossen zeitlichen Aufwand und möglichen unangenehmen Nebenwirkungen (Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen, Schwindel) kontrovers. Eine seit langem angewendete Therapiemöglichkeit ist die Einnahme von hochdosierten Eisentabletten, die jedoch nicht immer den erwarteten Erfolg zeigt.

Nutrexin setzt auf sanfte, gut bioverfügbare Eisenpräparate

Im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Eisenprodukten enthalten die Eisenpräparate von Nutrexin, nebst vielen eisenhaltigen Pflanzen, wichtige natürliche Hilfs- und Nebensubstanzen. Speziell ist die Verarbeitung der Nutrexin Eisenprodukte: Es werden pflanzliche Bestandteile und Eisensalze fermentiert, damit der Körper die Stoffe besser erkennen und aufnehmen kann.

Nutrexin Eisen-Aktiv und Eisen Power sind Nahrungsergänzungsmittel, die dem Körper Eisen in einer

Form anbieten, welche gut bioverfügbar ist. Sie helfen, ein ernährungsbedingtes Defizit von Eisen zu vermeiden, indem sie dazu beitragen, dem Körper die täglich notwendige Menge Eisen zuzuführen. Nutrexin Eisenprodukte zeichnen sich durch die gute Verträglichkeit, die beste Aufnahme und die optimale Wirkung aus.

Das Eisen Power Flüssigkonzentrat, auf Basis von Fruchtsäften, bietet eine optimale Alternative mit gutem Geschmack für Kinder, Jugendliche und Personen, die keine Tabletten zu sich nehmen können. Dank dem hohen Anteil an Folsäure und Vitamin B12 ist es auch für Schwangere und Stillende ideal geeignet.



Gesundheitstipps von Paul Blöchlinger
(Drogist und Naturheilkundenspezialist bei Nature First)

- Nehmen Sie genügend eisenhaltige Lebensmittel, wie zum Beispiel: Blutwurst oder Leber, Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Weizenkleie, Hirseflocken oder Kürbiskerne zu sich.
- Kaffee oder Schwarztee sollten Sie nicht direkt nach dem Essen konsumieren: Es könnten unlösliche Komplexe gebildet werden, welche die Eisenaufnahme stören.
- Zu viele Milchprodukte und Getreide stören oder verhindern die Eisenresorption ebenfalls.

Menschen, die zu wenig Eisen aufnehmen, leiden meist unter Müdigkeit, Erschöpfung, Depressionen, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen oder gar Migräne. Dieser Prozess ist schleichend und wird oft erst in einem späten Stadium wahrgenommen.

Über Darm, Niere und Haut verliert der Mensch täglich etwa ein bis eineinhalb Milligramm Eisen pro Tag. Da nur etwa zehn Prozent der in Lebensmitteln enthaltenen Eisenmenge vom Organismus aufgenommen werden kann, sollte die

tägliche Eisenzufuhr zwischen 10 bis 15 Milligramm Eisen betragen. In besonderen Lebenssituationen, wie Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit, sowie bei starken Monatsblutungen und nach Operationen, sollte die Zufuhr von Eisen erhöht werden.

Wie viel Eisen der Mensch benötigt, ist individuell verschieden. Sicher ist: Frauen benötigen mehr als Männer.

Besteht ein Verdacht auf Eisenmangel, sollte eine Blutuntersuchung durch den Arzt durch-



www.nutrexin.ch



Selbst schuld am Lungenkrebs?

SO EINFACH IST ES NICHT

Patientinnen und Patienten mit Lungenkrebs sind häufig mit Schuldzuweisungen konfrontiert. Das ist das Letzte, was Betroffenen mit Krebs weiterhilft. Was unterstützt Patientinnen und Patienten im Umgang mit der Diagnose Krebs denn tatsächlich?

Wer mit dem Auto verunfallt, ist selbst schuld. Jeder weiss, dass der Strassenverkehr gefährlich ist. Wer von einem herunterfallenden Ast getroffen wird, ist selbst schuld. Jeder weiss, dass man bei Sturm besser im Haus bleibt. Wer Lungenkrebs bekommt, ist selbst schuld. Jeder weiss, dass Rauchen Lungenkrebs verursacht. Mit den ersten beiden Aussagen ist vermutlich kaum jemand einverstanden. Bei der dritten Aussage sieht es leider anders aus. Über 90 Prozent der Patientinnen und Patienten mit Lungenkrebs erleben Schuldzuweisungen. Sie werden

voreilig als Raucher abgestempelt, obwohl 20 Prozent der Betroffenen gar nie geraucht haben.

Zwar ist das Rauchen tatsächlich ein wichtiger Risikofaktor für Lungenkrebs. Klar ist aber auch, dass die Gründe, warum Krebs entsteht, vielfältig und sehr komplex sind. Neben Umwelteinflüssen spielen auch die erbliche Veranlagung und nicht zuletzt der Zufall mit. Einfache Ursache-Wirkung-Erklärungen greifen viel zu kurz. Doch Schuldzuweisungen – egal, ob man sich selbst die Schuld gibt oder sie von anderen auferlegt bekommt – sind genau das: der Versuch einer einfachen Erklärung für ein Ereignis mit kompliziertem, vielleicht sogar unerklärbarem Hintergrund.

Schuldzuweisung und das damit verbundene Stigma bringen niemanden weiter. Im Gegenteil: Sie vergrössern das Leid zusätzlich.

Sie führen beispielsweise dazu, dass Betroffene lange zögern, bevor sie zur Ärztin oder zum Arzt gehen. So geht wertvolle Zeit für eine erfolgreiche Behandlung verloren. Deswegen ist es wichtig, gegen das Stigma Lungenkrebs zu kämpfen.

Alle Krebsbetroffenen brauchen Empathie und Unterstützung aus ihrem Umfeld. Die Firma Janssen startete aus diesen Gründen eine Podcast-Serie zum Umgang mit der Diagnose Krebs. Zum Auftakt sprechen wir mit Dr. med. Patrick Nemeszazy. Er ist Chefarzt der Psychiatrischen Dienste der Spital Region Oberaargau AG und Spezialist für Psychoonkologie. Im Podcast erklärt er, was Patientinnen und Patienten mit Krebs viel besser gebrauchen können als Schuldzuweisungen.

Dieser Artikel ist von Janssen-Cilag AG unterstützt. <https://www.janssen.com/switzerland/de>



Podcast «Leben mit Krebs»
Mit Dr. med. Patrick Nemeszazy, Psychoonkologe

- *Diagnose Krebs – alles nur Einstellungssache?*
- *Kann man mit seiner Einstellung seinen Krebs beeinflussen?*

Dr. Nemeszazy beantwortet Fragen zum Umgang mit der Diagnose Krebs.



Schwarzpappel

Die imposante Schwarzpappel (*Populus nigra*) bereichert die Landschaft und fördert die Biodiversität. Doch sie ist leider nur noch selten anzutreffen; ihr Lebensraum schwindet und der Anbau von Hybridpappeln setzt ihr zu.



Ein knorriger Stamm, weit ausladende Äste und eine raumgreifende Krone – die Schwarzpappel erscheint stark und unerschütterlich. Doch die Blätter bewegen sich im leisesten Lufthauch. Dieses Flüstern der Blätter begründete auch ihren Namen: Pappel stammt vom lateinischen «populus» (Volk), da das Blätterrascheln an die Geräuschkulisse einer Versammlung erinnert. Im antiken Griechenland glaubten die Menschen, im Blätterrauschen gar Botschaften der Götter zu vernehmen und ehrten die Pappel als Orakelbaum.

Bräuche und Mythen

Um den Baum rankten sich allerlei Bräuche: Ein Pappelzweig unter dem Kopfkissen sollte der Schlafenden im Traum ihren zukünftigen Bräutigam offenbaren. Hexensalben wurden durch die Zugabe von Pappelblättern aufgepeppt, diese sollten die Wirkung der übrigen Ingredienzen verstärken. Für besseren Haarwuchs bohrte man ein Loch in eine Pappel, stopfte ein paar Haare hinein und verschloss es wieder. Doch stets galt die Schwarzpappel auch als Baum des Todes und der Unterwelt. Der Eingang zum Hades, dem Totenreich, sollte von Schwarzpappeln gesäumt sein. Auch ihre Entstehungsgeschichte handelt von Tod und Trauer: Als Phaethon, der Sohn des Sonnengottes Helios, eine Spritztour mit dem väterlichen Sonnenwagen unternahm, verlor er die Kontrolle über das feurige Gefährt und stürzte ab. Sein Tod versetzte seine Schwestern, die Heliaden, in derart grosse Trauer, dass sie zu

Pappeln erstarrten. Die geheimnisvolle Mona Lisa hat ebenfalls eine Verbindung zur Pappel: Leonardo da Vinci malte sie auf eine Pappelholztafel. Ob die Melancholie in ihrem Ausdruck darauf beruht?

Überlebenskampf

Die Schwarzpappel selbst hätte allen Grund zur Melancholie, sie kämpft ums Überleben. Ihr Lebensraum, der Auenwald, schwindet immer mehr. Zudem wird sie von Hybridpappeln verdrängt. Die Hybridbäume (*Populus x canadensis*) wurden in grossem Stil gepflanzt, weil sie schneller wachsen und eine bessere Holzqualität aufweisen. Da sie mit den Schwarzpappeln bastardieren, nehmen die Hybridbäume immer mehr überhand; echte Schwarzpappeln sind inzwischen selten geworden. Häufig sind hingegen die säulenartigen Pyramidenpappeln, eine Unterart der Schwarzpappel (*Populus nigra italica*). Pappeln gehören zur Familie der Weidengewächse und haben eine Vorliebe für licht- und nährstoffreiche, feuchte Standorte. Die Bäume sind zweihäusig, das heisst, es gibt männliche und weibliche Pappeln. Dank watteartiger Flughaare verteilen sich die Samen über weite Strecken. Dieser Pappel-Flaum hat ausgezeichnete Wärmeeigenschaften und wird bei der Herstellung edler Kissen und Decken verwendet.

Ökologisch wertvoll

Der Stamm alter Schwarzpappeln weist oft knollenartige Verdickungen auf. Diese und die im Alter tief gefurchte Borke verleihen den Bäumen etwas Urtümliches. Sie können bis zu 35 Meter hoch und gut 200 Jahre alt werden, ein aussergewöhnliches Alter für so rasch wachsende Bäume. Eine Besonderheit der Schwarzpappel ist ihre Fähigkeit, verseuchte Böden von Schwermetallen zu befreien. Die Blätter variieren in Form und Grösse derart, dass für eine exakte Abgrenzung zu Hybridbäumen eine genetische Analyse nötig ist. Grün austreibende junge Blätter gelten als

Hinweis auf Schwarzpappeln; Hybridbäume haben rote Austriebe. Misteln befallen fast ausschliesslich Hybridpappeln, in den seltensten Fällen jedoch Schwarzpappeln. Der ökologische Wert der Schwarzpappel ist beachtlich. Die Blätter dienen mehreren hundert Insektenarten als Nahrung, 18 davon sind auf die Schwarzpappel spezialisiert und können ohne sie nicht überleben. Im Frühling geben die Knospen vermehrt ein balsamisch-duftendes Harz ab. Bienen sammeln dieses und verwenden es für die Produktion von Propolis.

Heilende Wirkung

Die heilende Wirkung der Pappel ist seit der Antike bekannt. Auch die Volksheilkunde verwendet die harzreichen Knospen bis zum heutigen Tag. Sie wirken antibakteriell, schmerzstillend, entzündungshemmend und fördern die Wundheilung. Pappelknospensalbe wird äusserlich bei Verletzungen, Muskelschmerzen, Frostbeulen, Verbrennungen und bei Hämorrhoiden eingesetzt. Knospentee, so wird ihm nachgesagt, hilft bei Lungenentzündung, der Tee aus den Blättern gilt als harntreibend, fiebersenkend und soll die Leber reinigen. Lauwarm ins Ohr geträufelt soll er Ohrenschermerzen lindern. Die Gemmotherapie verwendet die aufbrechenden Frühlingsknospen. An Inhaltsstoffen finden sich Salicylsäurederivate, ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe und Harz darin. Das Knospenmazerat ist ein wertvolles Gefässmittel, es verbessert den peripheren Blutfluss, lindert Arterienentzündungen, hemmt das Verklumpen der Blutplättchen und hilft bei Thrombosen. Ein weiteres Anwendungsgebiet sind Blasenschwäche, Reizblase und Prostatabeschwerden mit Blasenentleerungsschwierigkeiten. Die schmerzlindernde und stoffwechsellanregende Wirkung hilft bei rheumatischen Beschwerden und Gicht. Die Pappel bricht Stagnationen auf – auch seelische – und bringt alles wieder in Fluss.



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».



Tatsache oder Meinung?

Diskussionen können mitunter sehr emotional und heftig werden. Das liegt vor allem auch daran, dass die Grenze zwischen Tatsachen und Meinungen oft verloren geht.

Gerade in den letzten Monaten wurde es wieder offensichtlich. Landauf, landab wird über die Corona-Pandemie diskutiert. «Tatsache ist doch, dass ...», sagen die einen, «Tatsache ist doch aber, dass ...» sagen die anderen. Wenn ich aber genau hinhöre, komme ich zu folgendem Schluss: Es gibt in Bezug auf die Pandemie viel weniger Tatsachen als Meinungen. Wie gefährlich ist das Virus? Wie ansteckend ist es? Wie effektiv und wie lange wirken die Impfungen? Welche Impfung ist die bessere? Wie schädlich sind allenfalls Impfungen für den Körper oder das ungeborene Kind

und dessen Mutter? Wie gefährlich ist es, wenn sich jemand nicht impfen lassen will? Fragen über Fragen.

Und fast alle, die darüber diskutieren, stellen ihre Meinung als eine Tatsache dar. Doch: Wer versteht denn schon wirklich etwas von Viren und Pandemien? Der grösste Teil der Bevölkerung versteht wenig oder gar nichts davon. Man hört oder liest etwas und glaubt es. Anschliessend wird das, was man glaubt, als eine unumstössliche Tatsache verkündet. Immer wieder beginnen die Voten mit:

«Es ist doch Tatsache, dass ...» Ist es aber wirklich eine Tatsache, dass die neueste Mutation des Virus gefährlicher ist? Ist es eine Tatsache, dass die Impfung gute Wirkungen hat? Ist es wirklich so, dass alle von der Politik getroffenen Massnahmen sinnvoll sind?

Um es vorwegzunehmen, in dieser Diskussion gibt es eigentlich nur wenige Tatsachen: Es gibt das Corona-Virus. Es gibt eine Pandemie. Es gibt Menschen, die daran sterben. Es gibt aber auch Menschen, die den Virus kaum spüren. Es gibt Impfungen. Und es gibt



IM WACHSTUM LIEGT DIE KRAFT

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.

www.phytomed.ch

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



unglaublich grosse Unsicherheiten. Und eine Tatsache ist ebenfalls, dass sich selbst Fachleute – also Virologen, Epidemiologen und Ärzte – bei Weitem nicht in allen Belangen einig sind. Das Unglaublichste, was ich in den letzten Tagen gehört habe, war eine Aussage eines hochrangigen deutschen Politikers. Er sagte folgendes: «Bis Frühling 2022 werden wir nur noch 2G haben. Entweder geimpft oder gestorben». Und dann gibt es doch tatsächlich Menschen, die so etwas Unerhörtes als eine Tatsache entgegennehmen ...

Warum ich das erwähne? Ich möchte in diesem Text nicht das Thema «Corona» behandeln. Ich erwähne das nur deswegen, weil mir immer wieder auffällt, wie wir bei irgendwelchen Diskussionen unsere Meinungen als Tatsachen verkaufen. Könnte es sein, dass deswegen viele Konflikte überhaupt erst entstehen? Könnte es sein, dass wir friedlicher miteinander leben könnten, wenn wir jeweils deutlicher unterscheiden würden, was eine Tatsache und was eine Meinung ist? Auf einem Kalenderblatt habe ich einmal folgenden Spruch gelesen: «Wenn du meinst, dass irgendeine Sache falsch ist, heisst das nicht, dass diese Sache falsch ist. Es heisst nur, dass du meinst, dass diese Sache falsch ist.»

Unsere Welt steht vor dem Abgrund

Kürzlich sass ich mit ein paar guten Bekannten zusammen. Je länger der Abend, desto leerer waren die Weinflaschen. Das ist zwar schön und auch gemütlich, manchmal aber auch ein wenig heikel; vor allem, wenn zu später Stunde irgendjemand grundsätzliche, philosophische Fragen aufwirft und sich daraus eine tiefgründige Diskussion entwickelt. Tja, wie gut beziehungsweise schlecht steht es um unsere Welt? Das war plötzlich die Frage und wir gerieten uns beinahe in die Haare. Die einen fanden, dass die politische, klimatologische, gesellschaftliche und auch wirtschaftliche Situation unserer Welt absolut besorgniserregend sei, andere sahen das viel lockerer und verbreiteten Zuversicht. «Du musst das einfach realistisch sehen», meinte schliesslich ein Diskussions Teilnehmer zu mir. Ich provozierte ihn mit der Frage, ob er mir sagen könne, was die Realität sei und ob er seine persönliche Meinung auch wirklich davon trennen könne. Ups, das hätte ich vielleicht besser nicht sagen sollen ... Er geriet ausser sich und verteidigte seine Meinung, die er als unumstössliche und absolute Realität darstellte, hartnäckig und konsequent. Schliesslich beendete ich die Diskussion mit der Bemerkung, dass es eine Tatsache sei, dass ich jetzt keine Lust mehr auf philosophische Exkurse habe und schlafen gehen wolle.



Viele Realitäten

Die Diskussion um den Zustand der Welt sowie die Frage nach der Trennung von Tatsachen und Meinungen beschäftigte mich aber doch noch einige Zeit. Ein paar Tage später sass ich in einem Restaurant am hintersten Tisch in der Ecke. Dort hatte ich erstens meine Ruhe und zweitens einen wunderbaren Überblick über das Geschehen. Mit meiner Ruhe war es aber schnell vorbei. Ein betagter Mann, ich schätze ihn mindestens 85-jährig, setzte sich an «meinen» Tisch, bestellte einen Kaffee und blickte mich erwartungsvoll an. Es schien, als ob er Lust auf eine Diskussion gehabt hätte, nahm dann aber doch zuerst die Zeitung in die Hand, blätterte einen Moment darin, nahm einen Schluck Kaffee, atmete tief aus und sagte: «Eigentlich spielt es ja keine Rolle, wer im Bundesrat ist, würde man diesen nämlich austauschen, kämen sicher keine Besseren nach.» Nun: Tatsache ist, dass sich dieser Mann über den Bundesrat beschwert hat. Und meine Meinung dazu? Was soll ich dazu sagen? «Hm ...», sagte ich nur und wich damit einer Diskussion aus. Dazu hatte ich nämlich keine Lust. Vielmehr war ich der Meinung, dass diese Diskussion in einer Sackgasse geendet hätte. Ich hätte diesem wohl etwas verbitterten Herrn auf den Unterschied zwischen Tatsachen und Meinungen aufmerksam machen müssen. Er hätte dies ganz bestimmt nicht hören wollen.

Penalty oder nicht?

Am Nebentisch sass Bauarbeiter beim Znüni. Sie diskutierten heftig über das gestrige Fussballspiel. Ich konnte der Diskussion nicht ganz folgen, doch in Anbetracht des Umstandes, dass sie teilweise wild gestikulierten, war anzunehmen, dass sie sich nicht ganz einig waren. Was war wohl ihre Sicht der Dinge? Tatsache ist, dass der Schiedsrichter einen

Penalty gepfiffen hatte. Und Meinungen zu diesem Entscheid gab es offenbar viele. Da fiel mir doch gerade ein, dass es vor vielen, vielen Jahren einmal eine Fernsehsendung mit dem Titel «Tatsachen und Meinungen» gab. Da wurde jeweils eine politische oder gesellschaftliche Tatsache präsentiert und unterschiedliche Diskussions Teilnehmer äusseren ihre Meinung dazu. Das fand ich jeweils höchst interessant, weil wir ja tatsächlich zu jeder Situation – je nach Standpunkt – eine unterschiedliche Meinung haben können und auch haben dürfen. Was wir aber meines Erachtens nicht sollten, ist es, unsere eigene Meinung zur Tatsache zu machen. Meinungen können sich im Laufe der Zeit ändern, nicht aber Tatsachen. Jedenfalls habe ich das bei mir schon festgestellt ...

Einen Moment lang beobachtete ich noch alle Gäste im Restaurant und stellte mir die Frage, wie viele unterschiedliche Meinungen geäussert werden würden, wenn ich allen die genau gleiche Frage zu einer Tatsache stellen würde.

Und noch etwas

Nun habe ich einen Text zum Thema «Tatsachen und Meinungen» geschrieben. Das ist eine unumstössliche Tatsache. Ob dieser Text gut oder schlecht ist, das wäre dann wieder eine Meinung.



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

Zahnstocher MIT Mikro-Zahnbürste

Bei paro® trifft Zahnpflege auf Schweizer Innovation. Das Resultat ist ein weltweit einzigartiges Prophylaxe-System mit zahlreichen Mundhygiene-Artikeln.

paro® wird seit 1969 von der Schweizer Firma Esro AG in Kilchberg ZH hergestellt.

Dünnster Kunststoffzahnstocher, kombiniert mit einer Mikrozahnbürste

Schonendes Reinigen mit gleichzeitiger Massage machen den paro® brush-stick zur perfekten Wahl für die Entfernung von Plaque im Zahnzwischenraum und gleichzeitiger Vorbeugung von Zahnfleischirritationen.

Die hauchdünne Kunststoffspitze ist mit samtweichen Fasern beschichtet: so erreichen Sie auch enge Zahnzwischenräume. Durch die bürstenartige Beschichtung wird der Plaque effizient und einfach entfernt.

Der paro® brush-stick ist mehrmals verwendbar und dank des Schutzrohrs, welches jeder Packung beiliegt, auch ideal für unterwegs.

Erfahren Sie mehr über die traditionellen Schweizer Mundhygiene-Produkte unter paroswiss.ch

Fragen Sie Ihren serviceorientierten Apotheker oder Drogeristen!

Art.Nr: 1061 - Pharma Code: 1460755



Kollagen – der Schlüssel, um in Bewegung zu bleiben



- Starker Nährstoffkomplex für die Gelenkgesundheit
- Mit Kurkuma, Glucosamin und Chondroitin
- Honig-Zitronen-Geschmack

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern
Vertrieb: Natural Power Distribution AG, Volketswil, naturalpower.ch

YOU ARE
COLLAMIN[®]
+ Switzerland

Innovative Nahrungsergänzung aus Luzern

Psychische Widerstandskraft steigern

Kaum ein Mensch wird ein Leben lang von Rückschlägen verschont: Mit Unfällen, Jobverlust und nicht bestandenen Prüfungen sehen sich die meisten mindestens einmal in ihrem Leben konfrontiert. Diese unverhofften Gegebenheiten gilt es dann zu bewältigen. Einige Menschen rappeln sich nach einem Rückschlag rasch wieder auf, andere können ihn auch Jahre später nicht überwinden – entscheidend ist das jeweilige Mass an Resilienz.

Ein besonders eindrückliches Beispiel für psychische Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, gibt Nelson Mandela. Für sein Engagement gegen die Rassentrennung sass er in Südafrika 27 Jahre lang im Gefängnis. Als er 1990 die Haftanstalt endlich wieder verlassen konnte, wirkte er keineswegs gebrochen oder verbittert. Der spätere Staatspräsident setzte sich für die Versöhnung der Rassen ein; von Rachedgedanken keine Spur. Diese seelische Robustheit besitzen längst nicht alle Menschen. Manchen gelingt es leichter, mit Ungerechtigkeit oder mit Schicksalsschlägen umzugehen, andere hadern und resignieren. Wenn die Verunsicherung länger anhält, können sich bei Betroffenen körperliche und psychische Beschwerden einstellen. Die Ursache ist ein dauerhaft erhöhter Pegel an Stresshormonen. Dieser verhindert, dass sich die Organe und auch das Gehirn während erforderlichen Ruhephasen erholen können. Sie sind stattdessen permanent in Alarmbereitschaft.

Eine Frage der Perspektive

Viele Betroffene berichten im Nachhinein, sie hätten sich gefühlt, wie wenn ihnen «der Boden unter den Füßen weggezogen» würde. Vieles, was ihnen in ihrem Alltag Halt, Orientierung und Sicherheit gab, entglitt ihnen. Wie man mit derartigen Situationen umgeht, ist auch eine Frage der Perspektive oder der inneren Einstellung. Einige Menschen sagen nach einem Unfall: «Gott sei Dank, dass ich das Spital schon nach fünf Tagen wieder verlassen konnte. Und mein Zimmernachbar war echt nett.» Andere klagen dagegen: «Das Essen im Spital war ungeniessbar. Und die Ärzte haben sich kaum Zeit für mich genommen.» Zahlreiche Menschen richten ihre Aufmerksamkeit in schwierigen Situationen eher auf die positiven Aspekte, andere fokussieren vor allem die unangenehmen Umstände. Oftmals wird

angenommen, die Grundeinstellung im Umgang mit widrigen Umständen sei vor allem genetisch bedingt. Wie neuere Untersuchungen zeigen, spielen dabei aber auch Lern- und Erfahrungsprozesse eine wesentliche Rolle, da sie womöglich die innere Haltung gegenüber schwierigen Umständen prägen. Forscher haben die Unterschiede zwischen Pessimisten und Optimisten unter die Lupe genommen. Es zeigte sich, dass zuversichtlich gesinnte Personen nicht automatisch Glückspilze sind. Auch sie erleben Niederlagen und Enttäuschungen, aber sie wagen mehrere Versuche, etwas an ihrer Situation zum Positiven zu verändern. Dabei erhöhen sie die Chancen auf eine erfreuliche Wende. Diese Fähigkeit resultiert aus einer erlernten optimistischen Grundeinstellung. Einige Menschen haben bereits im Kindesalter bewiesen, dass sie anspruchsvolle Situationen meistern können. Beispielsweise fragen sie andere Kinder um Rat und um Hilfe, wenn sie eine Rechenaufgabe überfordert oder wenn ihr Velo defekt ist. Die wiederholte Erfahrung, dass sie Schwierigkeiten bewältigen können, stärkt ihr Vertrauen in ihre Fähigkeiten. Im Weiteren sammeln sie Erfahrungswissen, wie sie zukünftige Probleme lösen können. Anspruchsvolle Situationen erleben sie nicht in erster Linie als bedrohlich und bedrohlich, vielmehr sind es in ihren Augen lösbare Herausforderungen.

Blick nach vorne

Pessimisten lassen sich dagegen durch unglückliche Umstände sehr leicht entmutigen. Sie fühlen sich als eine Art Spielball des Schicksals, dem sie wenig entgegenzusetzen können. Optimisten bemühen sich, Mitgestalter ihrer Umstände zu sein, Pessimisten bleiben eher passiv und werden von den Umständen geprägt, ohne ihnen viel entgegenzusetzen. Sie haben wenig Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, tun sich schwer damit, andere um Unterstützung zu bitten, sind übermässig selbstkritisch und können kaum engagiert für ihre Rechte eintreten. In der Folge fühlen sie sich immer wieder benachteiligt. Schwierige Umstände sehen sie als kaum überwindbare Hindernisse. Womöglich wurden sie als Kind wegen schwacher Leistungen in der Schule kritisiert und damit entmutigt. Sie haben von Geschwistern, Verwandten und von Lehrpersonen wenig Anerkennung und Unterstützung erfahren. Zudem haben sie eventuell wenig Erfahrungen darin, auf welche Weise sie Schwierigkeiten lösen können. Pessimisten fühlen sich schnell überfordert. Entsprechend wenig vertrauen sie ihren eigenen Möglichkeiten, um die Umstände zu verbessern. Womöglich machen sie sich selbst Vorwürfe und sind der Überzeugung, sie seien durch Unvorsichtigkeit, Naivität oder Gutgläubigkeit in eine unerfreuliche Lage



geraten. Diese Selbstkritik untergräbt das Vertrauen in sich selbst und drückt auf die Stimmung. Die gute Botschaft: Pessimisten können lernen, von widrigen Umständen weniger leicht überfordert zu werden. Ein wichtiger Aspekt dabei ist der angemessene Umgang mit den eigenen Gefühlen. Bei der Bewältigung von schwierigen Umständen spielen sie eine wichtige Rolle. Auch Menschen mit einer stärkeren psychischen Widerstandskraft durchleben Scham, Schmerz und Trauer. Sie vertrauen jedoch darauf, dass sich diese unangenehmen Emotionen auf Dauer abschwächen und sich wieder neue Lebensmöglichkeiten eröffnen. Sie versuchen, den Blick nach vorn zu richten, statt in der Vergangenheit zu verharren.

Mit sich selbst geduldig sein

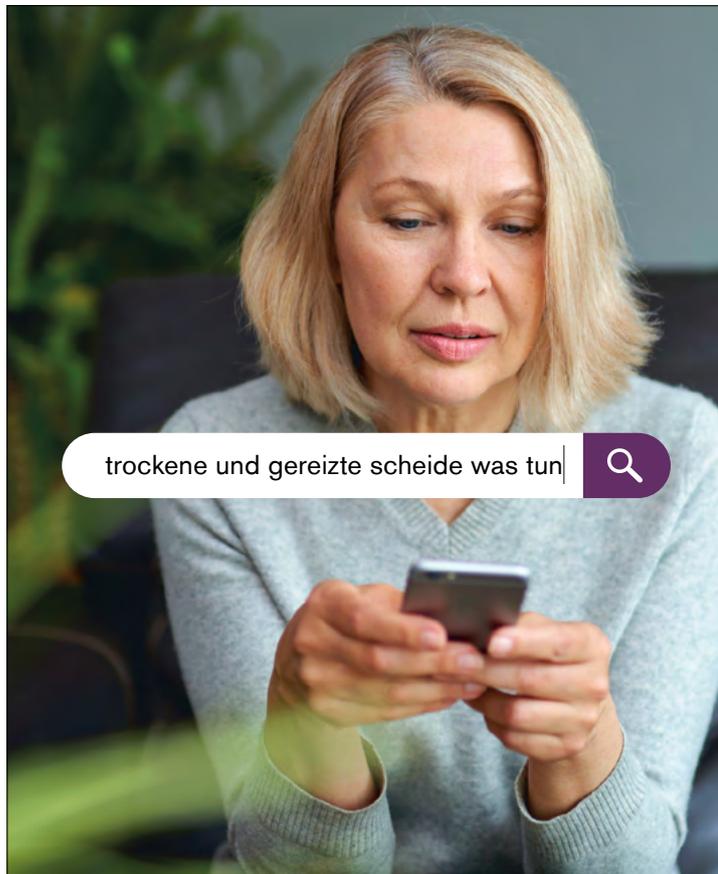
Ein Neustart im Leben kann langfristig zu neuer Lebensqualität führen - auch wenn dieser erst aufgrund eines bestimmten Ereignisses angegangen wird. Manche Menschen haben erst durch einen Herzinfarkt, einen durchlebten Burn-out oder einen Karriereknick zu sich selbst und zu ihrer eigentlichen Berufung gefunden: Ein Mann, der bei einem selbstverschuldeten Motorradunfall beinahe sein Leben verlor, wurde zum erfolgreichen Song-

interpret, welcher seinen Zuhörern Zuversicht und Freude vermittelt. Eine Frau, die von ihrem Mann wegen einer Jüngerin verlassen wurde, fand nach einer Weile eine neue Liebe. Die Forschung hat einige Faktoren erkannt, die für die erfolgreiche Bewältigung von schwierigen Umständen entscheidend sind: Dazu zählt zum einen die Zuversicht. Die Psychologie kennt den Mechanismus der sich selbsterfüllenden Prophezeiung: Wer etwa glaubt, ein Pechvogel zu sein, wird immer wieder unangenehme Situationen erleben, die seine Sicht bestätigen. Optimisten hingegen haben immer wieder motivierende Erfolgserlebnisse. Sie lassen den Kopf nicht hängen, werten auch kleine Fortschritte als Wende zum Besseren und erinnern sich daran, dass sie in ihrem Leben schon mehrfach schwierige Situationen gemeistert haben. Ein weiterer Faktor ist ein solides Fundament: Wer nach einer erschütternden Erfahrung wieder Fuss fassen muss, steht unter Anspannung, vieles ist ungewohnt und fällt noch schwer. Regelmässige Entspannungs- und Erholungsphasen, etwa in Form von Spaziergängen, moderatem Sport und beispielsweise warmen Kräuterbädern geben Kraft zum Weitermachen. Ausreichend Schlaf sowie eine ausgewogene Ernährung sind ebenfalls wichtige Kraftquellen.

Als besonders wertvoll hat sich auch ein Beziehungsnetz aus unterstützenden Menschen erwiesen. Sie greifen einem bei Rückschlägen gerne unter die Arme. Echte Anteilnahme wirkt weder bevormundend noch bedrückend. Ein weiterer Faktor ist die Selbstfürsorge: Nach dem Ende einer Partnerschaft, nach einem heftigen Streit innerhalb der Familie oder nach der Diagnose einer schweren Krankheit fühlt man sich verletztlich, verunsichert und niedergeschlagen. In solchen Fällen ist es wichtig, mit sich selbst besonders nachsichtig und geduldig zu sein. Man sollte sich selbst viel Gutes tun, so wie man in derselben Situation für eine gute Freundin oder einen guten Freund unterstützend sorgen würde.



Adrian Zeller verfügt über eine mehrjährige Praxiserfahrung im Gesundheitswesen. Seit 1995 ist er journalistisch und publizistisch tätig.



Genug gesucht!

Multi-Gyn® LiquiGel

behandelt und lindert
Scheidentrockenheit

- ✓ Fördert die natürliche Befeuchtung der Scheide
- ✓ Schützt vor Reizungen während des Geschlechtsverkehrs
- ✓ Hormonfrei



Hilft
schnell.

Multi-Gyn®

FÜR IHRE INTIMGESUNDHEIT

www.multi-gyn.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien! Multi-Gyn® LiquiGel, Pharmacode: 5503935

Wenn der Hund sich problematisch verhält



Was versteht man unter störendem Verhalten oder einer Verhaltensstörung bei Hunden?

Von einer Verhaltensstörung – also einem krankhaften Verhalten – spricht man, wenn das Verhalten des Hundes deutlich vom Normalverhalten abweicht. Dazu zählt stereotypisches Verhalten wie die Selbstverstümmelung. Diese zeigt sich beispielsweise, wenn der Hund sich die Pfoten wund leckt oder beisst, sich sein Fell ausreisst, seinem Schwanz nachjagt oder eine Zerstörungswut auslebt. Zu problematischem Verhalten kommt es oft aufgrund schlechter oder nicht gemachter Erfahrungen in der kurzen, aber wichtigen Prägungsphase im Welpenalter, in den frühen Entwicklungsphasen im Junghundealter und in der Pubertät; oder bei fehlender oder mangelnder Sozialisation gegenüber Artgenossen, Menschen und der Umwelt. Infolgedessen entstehen Verhaltensauffälligkeiten wie Aggressionen gegenüber Artgenossen oder Menschen, Phobien, Ängste oder Schreckhaftigkeit, Markierverhalten, submissives Urinieren, Unsauberkeit, das Fressen von Kot oder Probleme beim Autofahren.

Für störendes Verhalten ist meist mangelhaftes Wissen der Hundehalterin/des Hundehalters über Haltung und Erziehung eines Hundes sowie über die Merkmale einer Rasse und deren Verhalten in den verschiedenen Lebensphasen verantwortlich. Oftmals liegt dem Verhalten ein Führungsproblem in der Mensch-Tier-Beziehung zugrunde. Für den Hund ist eine sichere Bindung, also

Vertrauen zum/zur Halter*in, essenziell. Störendes Verhalten ist demnach die Folge von falsch verstandener Kommunikation und nicht artgerechter Hundehaltung.

Wenn ein*e Hundehalter*in beispielsweise seinen/ihren Hund streichelt, wenn dieser an ihm/ihr hochspringt, belohnt er/sie ihn damit und verstärkt das eigentlich unerwünschte Verhalten. Der Hund verknüpft das Hochspringen positiv und wird dies wiederholen wollen. Auch das Jagdverhalten, das zwar dem natürlichen Verhalten des Hundes entspricht, kann zum Problem werden, wenn der Hund Jogger*innen, Velofahrer*innen oder Kindern hinterherjagt. Buddelt der Hund in der Sommerhitze ein Loch im Garten, entspricht dies einem natürlichen Verhalten – der Hund sucht sich ein kühles Plätzchen. Tut er dies aber im frisch bepflanzten Blumenbeet, ist das für den/die Halter*in ärgerlich.

Bei störendem Verhalten hilft oft ein gezieltes Hundetraining. Wenn das Problem nicht angegangen wird, verstärkt es sich. Hundehalter*innen sollten sich daher lieber frühzeitig bei einer Fachperson Unterstützung holen.

Was fördert störendes Verhalten beim Hund?

Erwünschtes Verhalten wird belohnt, unerwünschtes Verhalten wird ignoriert. Eine falsche Belohnung im falschen Moment verstärkt ein unerwünschtes störendes Verhalten. Der/die Hundehalter*in sollte daher seinen oder ihren Hund in jeder Situation richtig lesen und verstehen können.

Was raten Sie bei störendem Verhalten?

Wenn man sich des Problems bewusst geworden und willens ist, es anzugehen, sollte man professionelle Unterstützung suchen

Hunde können ein störendes Verhalten an den Tag legen oder von einer Verhaltensstörung betroffen sein. Giuliano Chironi, diplomierter tierpsychologischer Berater I.E.T aus Oberrieden, beantwortet unsere Fragen.

und die von der Fachperson empfohlenen therapeutischen Übungen konsequent umsetzen.

Wie reagiert man am besten, wenn der Hund Angst vor Artgenossen hat?

Hier muss man sich fragen, weshalb der Hund Angst vor Artgenossen hat. Dafür gibt es vielfältige Ursachen, die man mit tierpsychologischer Unterstützung abklären sollte. Auch hier ist wichtig, zu verstehen, welche Gründe und Gegebenheiten vorliegen, welche Rolle der/die Halter*in spielt, wie die Führungsrolle gelebt wird. Der Hund braucht eine sichere Bindung zu seinem/seiner Fürsorgegarant*in und muss ihm/ihr in jeder Situation vertrauen können.

Wie gehen Sie in der tierpsychologischen Beratung vor?

Zur Erstberatung gehört eine tierärztliche Abklärung, um medizinische Gründe auszuschliessen. Dabei lasse ich mir das Problem schildern, lerne das Tier und seine*n Halter*in kennen und erstelle eine Anamnese. Darauf basieren die Diagnose und die für das Problem geeignete Methode zur Verhaltenstherapie. Die Erfolgschance, dass sich das Problem löst, liegt bei 75 bis 80 Prozent. In gewissen Fällen aber sind Störungen irreversibel.



Susanna Steimer Miller

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

Ausgewogen essen und geniessen

Körperlich und geistig fitter, gesünder, schlanker und straffer: Egal, was die Motivation ist, eine ausgewogene Ernährung spielt bei der Verwirklichung dieser Ziele eine wichtige Rolle. Das Tellermodell bietet dabei eine einfache Orientierungshilfe. Jana-Jasmin Rudolph, Ernährungsberaterin in Wädenswil, erklärt wie «der ausgewogene Teller» funktioniert.

Frau Rudolph, wie sieht ein ausgewogener Teller aus?

Bei der Zusammenstellung des ausgewogenen Tellers können Sie nach der Lebensmittelpyramide vorgehen. Auf den Teller kommt von allem etwas. Konkret bedeutet das: Teilen Sie Ihren Teller in drei gleichgrosse Teile. Nun belegen Sie ihn zu einem Drittel mit Gemüse oder Obst, zu einem Drittel mit Getreide wie Vollkornprodukten und den Rest mit eiweiss-haltigen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch. Auch Hülsenfrüchte wie Soja, Bohnen oder Linsen dürfen auf einem ausgewogenen Teller nicht fehlen.

Wovon sollten unsere Leser*innen in diesem Zusammenhang eher die Finger lassen?

Verzichten sollten Sie auf nichts. Ein Verzicht wird meist mit Verbot gleichgesetzt. Daher lautet die goldene Regel: weniger ist mehr. Zudem ist es für den Blutzuckerspiegel förderlicher, gleich im Anschluss an die Mahlzeiten etwas Süsses oder Salziges zu geniessen, statt mit dem Snacken einige Stunden zu warten oder sich gar heimlich an den Vorratsschrank zu wagen.

Gibt es den richtigen Zeitpunkt für die Mahlzeiten?

Jeder von uns hat eine andere Tagesstruktur und somit einen anderen Tagesablauf. Daher tendiere ich dazu, die Mahlzeiten dem Alltag entsprechend zu planen. Früher galt, morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler zu essen. Dagegen wissen wir heute, dass sich unsere Mahlzeiten über den Tag summieren und uns der Alltag die Essenszeiten vorgibt. Eine Faustregel in Bezug auf die Essenszeiten besagt, alle drei Stunden etwas zu sich zu nehmen. ▶▶



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 der Packung.
Omidia AG, 6403 Küssnacht am Rigi.



Drei Mahlzeiten oder öfter etwas zwischendurch?

Zwischenmahlzeiten sind wichtig und gehören zu unserem Alltag. Sie helfen uns nicht nur dabei unser Idealgewicht zu erreichen, sondern es auch zu halten. Hier eignen sich ein bunter Obstteller, Gemüsesticks mit Quark-Dip oder eine Handvoll Nüsse. Besonders Walnüsse sind zu empfehlen – achtet man auf die Form der Nuss, erkennt man womöglich das Gehirn. Ebenso sind Knäckebrot mit Hüttenkäse oder Reiswaffeln eine gute Alternative. Aber wie bei allem kommt es auch hier auf die Balance an.

Rotes oder eher weisses Fleisch, wozu raten Sie?

Es kommt darauf an, welche Ziele sich jemand gesteckt hat. Geht es in erster Linie um den Gewichtsverlust oder gesunde Blutfettwerte, rate ich zu weissem Fleisch. Dazu zählen alle Formen von Geflügel. Mag die Person dem Körper Eisen zuführen, eignet sich rotes Fleisch, dazu zählen Rind, Kalb und Pferd. Natürlich kann man dies auch mit einer pflanzlichen Ernährung decken.

Wie hoch ist der tägliche Kalorienbedarf eines Menschen?

Das ist bei jedem Menschen unterschiedlich, je nach Lebensphase, Alter, Gewicht, Grösse und Aktivität. Wenn es um die Einnahme der Portionen geht, sollten es drei Portionen Getreide/Hülsenfrüchte täglich sein, ein bis drei Esslöffel kaltgepresstes Öl, drei Portionen Milchprodukte oder kalziumreiche Alternativen. Dazu kommen drei Portionen Gemüse, zwei Portionen Obst und eine Portion Quorn, Seitan, Eier oder Fisch am Tag, Fleisch am besten nur ein- bis zweimal in der Woche.

Ist es erlaubt, an manchen Tagen mit dem Fleischkonsum auch mal über die Stränge zu schlagen?

An manchen Tagen darf es auch mal mehr sein. Voraussetzung ist, dass es nicht zur Gewohnheit wird. Hier liegt für viele der Knackpunkt. Oft sind die ärztlichen Untersuchungen bei Personen mit hohem Konsum nicht optimal. Vor allem Personen mit Vorerkrankungen sollten darauf achten, den Bogen nicht zu überspannen.

Wie viel Brainfood sollte auf den Teller?

Nüsse, Linsen, dunkle Beeren, Randen, Brokkoli, getrocknete Apfelringe sowie Vollkornprodukte und pflanzliche Öle zählen zum Futter für das Gehirn. Kürbiskerne beispielsweise enthalten einen hohen Anteil an Eisen und Omega-3-Fettsäuren. Was die Öle betrifft, dürfen Sie

gerne auch auf Lein-, Raps-, Hanf- oder Chiaöl zurückgreifen. Je zwei Teelöffel zu den Mahlzeiten sind ausreichend. Rotkabis unterstützt die Denkleistung und ist ein Radikalfänger, ebenso wie die Avocado. Sie verfügt nebst Omega-9- auch über Omega-3-Fettsäuren, Magnesium sowie Kalium. Die Banane steigert die Leistungsfähigkeit. Der Apfel wiederum hilft bei der Konzentration und sorgt für Nervenstärke.

Welche Nahrungsmittel eignen sich zur aktuellen Jahreszeit für einen ausgewogenen Teller?

Kohlarten eignen sich derzeit gut für den ausgewogenen Teller. Ebenso Eingemachtes, das man im Vorratsschrank hat. Steckrüben, Lauch, Randen, Karotten, Bohnen, Wurzelpetersilie, der Winterkürbis, Chicorée oder auch die Schwarzwurzel zählen ebenso zum Wintergemüse und können auf einem ausgewogenen Teller angerichtet werden.

Wie wirkt sich die ausgewogene Ernährung auf unser Bindegewebe aus? Erhalten wir dadurch eine sanftere Haut und wie macht sich diese bemerkbar?

Wenn Sie nebst Bewegung oder Sport auch auf eine Ernährung achten, die das Bindegewebe strafft – wie ausreichend Vitamin C und wenig gesättigte Fette – und zusätzlich mit Basenbädern oder Algenpackungen das Gewebe stärken, werden Sie bald einen sichtbaren Unterschied spüren. Vitamin C findet sich in Hagebutte, Sanddorn, allen Zitrusfrüchten und in Paprika. Sie können

sich auch mit einer Massagebürste massieren oder eine Faszienrolle benutzen. Die Haut wird straffer, praller und fester, Cellulite vermindert sich und das Gewebe wird gesünder, besser durchblutet und weniger schmerzempfindlich.

Was möchten Sie unseren Leser*innen in Bezug auf den ausgewogenen Teller mit auf den Weg geben?

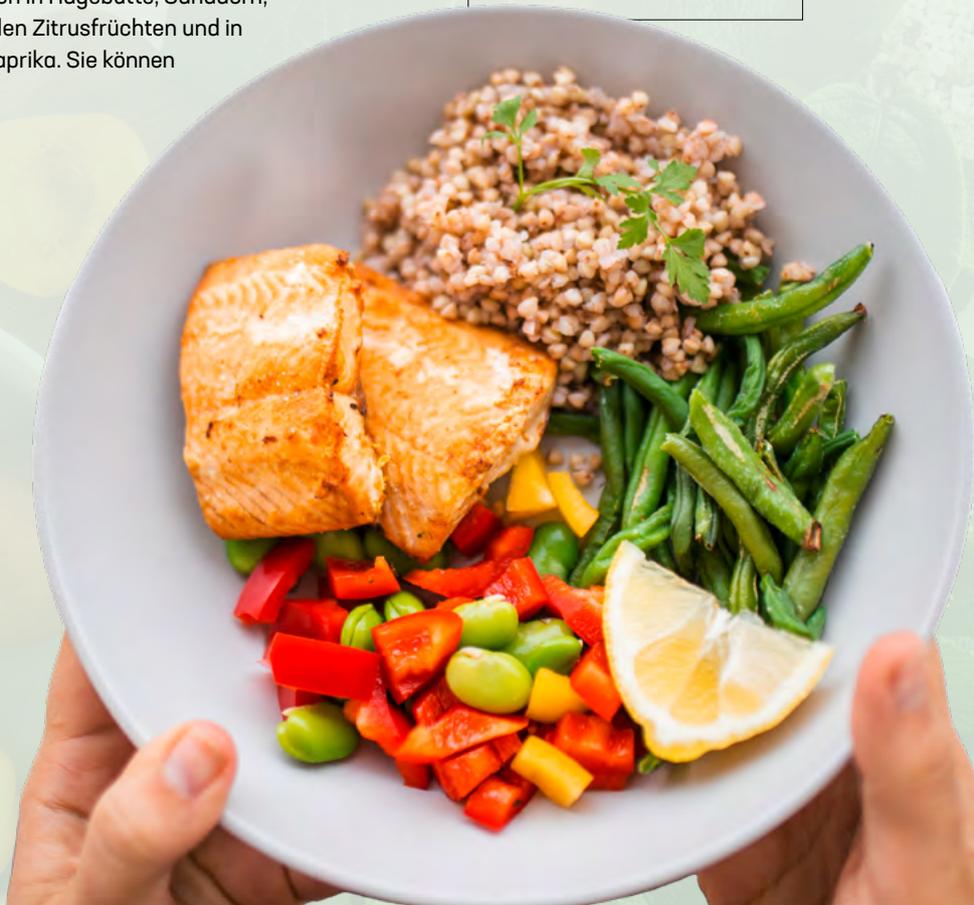
Bekanntlich isst das Auge mit. Manche Menschen legen beim Essen Wert auf das Visuelle. Andere auf die Konsistenz dessen, was auf dem Teller liegt. Dementsprechend können Sie sich ihren Teller gestalten und so herausfinden, was Ihnen zusagt. Wichtig bei all dem ist, darauf zu achten, nicht zu wenig zu essen. Auch dann, wenn es um Gewichtsreduktion geht. Das Richtige zum richtigen Zeitpunkt zu sich zu nehmen und es dabei zu geniessen, ist meiner Meinung nach, das richtige Rezept.



Hakan Aki

Jana-Jasmin Rudolph

Reformfachberaterin, Ernährungstherapeutin SPA, stv. Filialleiterin im MÜLLER Reformhaus in Wädenswil.



STYLE IST KEINE FRAGE DES ALTERS

Unsere erste Einweg- unterwäsche mit gewelltem Bündchen

Wir stehen vor dem Spiegel, betrachten uns kritisch von oben bis unten, durchwühlen unseren Kleiderschrank für den perfekten Look. Ob im Büro, beim Sport oder beim Sonntagsbrunch mit der Familie – wir wollen uns schön und wohlfühlen. Doch nicht alleine das „Obendrüber“ ist entscheidend, sondern auch das „Untendrunter“. Schöne Wäsche gibt uns Selbstvertrauen, wir fühlen uns gut und strahlen das auch aus. Aber nicht alle von uns können so ungezwungen und selbstverständlich in den nächsten Laden und den perfekten Slip kaufen.

Das Gefühl von Unterwäsche, der Schutz von TENA

Eine schwache Blase bedeutet nicht, dass wir auf Wohlbefinden, Selbstsicherheit und feminine Unterwäsche verzichten müssen! TENA Silhouette ist eine ganze Kollektion mit Einwegunterwäsche in verschiedenen Schnitten, Farben und Konfektionsgrössen,

mit der sich Frauen jeden Tag wohlfühlen und einfach grossartig aussehen können. Die hüft hohen TENA Silhouette Normal für mittlere Inkontinenz in den Farben Schwarz und Weiss haben jetzt ein gewelltes Bündchen – wie bei echter Unterwäsche. Für Frauen mit etwas stärkerer Inkontinenz gibt es die taillenhohen TENA Silhouette Plus in den Farben Schwarz und Creme. Und statt „einer Grösse für alle“ gibt es TENA Silhouette in zwei Konfektionsgrössen Medium und Large.



Lust auf mehr Wohlbefinden?

Dann am besten gleich ausprobieren. Kostenlose Proben erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie, auf www.tena.ch oder unter 08 40 – 22 02 22*.

* CHF 0.08/ Min. aus dem Festnetz



*Sich einfach
WOHL UND SICHER
fühlen*

Tena Silhouette: hüft hohe Einwegunterwäsche mit gewelltem Hüftbund.

Jede dritte Frau über 35 hat Erfahrungen mit Inkontinenz. Eine Schwangerschaft, schwaches Bindegewebe oder die Wechseljahre – es gibt viele Gründe, warum der Beckenboden seine Spannkraft verliert und dadurch die Blase nicht mehr so funktioniert, wie wir uns das wünschen. Doch eine schwache Blase bedeutet keineswegs, dass wir auf Wohlbefinden, Selbstsicherheit und feminine Unterwäsche verzichten müssen!

Tena Silhouette ist eine ganze Kollektion – bestehend aus Einwegunterwäsche in verschiedenen Schnitten, Farben und Konfektionsgrössen –, mit der sich Frauen jeden Tag wohlfühlen und grossartig aussehen können. Die hüft hohen Tena Silhouette Normal für mittlere Inkontinenz in den Farben Schwarz und Weiss haben jetzt ein gewelltes Bündchen – wie bei echter Unterwäsche. Die Produkte werden aus einem besonders weichen und atmungsaktiven Material hergestellt. Das sorgt für ein besonderes Gefühl und noch mehr Diskretion.

Für Frauen mit etwas stärkerer Inkontinenz gibt es die taillenhohen Tena Silhouette Plus in den Farben Schwarz und Creme. Und statt einer «Grösse für alle» gibt es Tena Silhouette in zwei Konfektionsgrössen: Medium und Large.

Gehorsam

«Regeln sind dazu da, dass der Weise sich daran orientiert und der Dummkopf ihnen gehorcht.»



Was hat sich Sir Douglas Bader, der heldenhafte britische Pilot des Zweiten Weltkriegs, bei diesem Spruch nur gedacht? Regeln gelten doch immer für alle, ausnahmslos! Darauf beruht schliesslich unser gesellschaftliches Zusammenleben, wollen wir nicht in Chaos und Anarchie versinken.

Es gibt unzählige Regeln, mit denen ich tagtäglich konfrontiert bin: im Strassenverkehr, am Arbeitsplatz, in der Schule, im Fitnesscenter, im Mietshaus, im Theater, Kino, Zug und Bus, beim Sprechen und Schreiben und in unzähligen anderen Situationen. Ganz zu schweigen von den vielen Gesetzen und Vorschriften. Alle gilt es pflichtbewusst und exakt zu befolgen. Deswegen bin ich doch kein Dummkopf, oder? Wo kämen wir denn

hin, wenn jeder nach seinem gesunden Menschenverstand urteilte und handelte? Obwohl ... da fällt mir diese Geschichte aus dem alten Indien ein ...

Ein weiser Meister war mit seinen Schülern unterwegs auf einem offenen Ochsenkarren. Er wollte schlafen und trug den Jüngern auf: «Seid achtsam, falls wegen der holprigen Landstrasse etwas vom Wagen fällt.» Als er nach einer Weile aufwachte und um etwas zu trinken bat, sagten ihm die Schüler, es sei nichts mehr da, denn der Wasserbehälter sei hinuntergefallen. Der Meister schimpfte mit ihnen, aber sie rechtfertigten sich: «Wir haben deine Regel doch befolgt und genau darauf geachtet: Es passierte an der letzten Weggabelung.»

WORTWEISE

Geduldig erklärte ihnen der Meister, wenn etwas hinunterfalle, sollten sie es aufheben und mitnehmen, und legte sich wieder hin. Nach kurzer Zeit wachte er erneut auf, weil es fürchterlich stank: Die Jünger hatten den Kot des Ochsen aufgeladen.

Nun erstellte der Meister eine Liste mit allem Wichtigen auf dem Wagen, das nicht verloren gehen durfte, übergab sie seinen Schülern und schief erneut ein.

Als der Karren in ein tiefes Schlagloch fuhr, fiel der Meister auf die Strasse. Die Schüler schauten auf die Liste, aber «Meister» stand nicht darauf – sie fuhrn unbekümmert weiter, ohne ihn.

Und wenn er nicht gestorben ist, dann liegt er da noch heute ... und meditiert über die Aussage von Douglas Bader.



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

Zweithaar UND Haarersatz IN RIESIGER AUSWAHL

Bereits seit über 25 Jahren sind die Zweithaarspezialisten der «Perückeria» als Kompetenzzentrum 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



Moderner Haarersatz aus Spezialistenhand ist unsichtbar.

in zentral (mitten im Strassenkreuz 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 Zweithaarspezialist*innen 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

Gibt es etwas Schöneres?

Wenn sich unser Verhalten von einem Tag auf den anderen komplett verändert und plötzlich nichts mehr so ist, wie es war, dann könnte es sein, dass wir verliebt sind ...

Der 35-jährige Sandro, normalerweise eher ein introvertierter und zurückhaltender Zeitgenosse, telefoniert schon seit Stunden mit sämtlichen Kollegen und schildert ihnen in den höchsten Tönen, welch traumhafte Person Daniela sei. Sandro, der Prototyp eines Kulturbanausen: Nie zuvor hat er ein Gedicht gelesen, geschweige denn geschrieben. Wie durch ein Wunder entdeckt er seine literarisch-kreativen Fähigkeiten und schreibt fast alle halbe Stunde eine SMS. Beispielsweise solche wie diese: «Du bist meine Sonne, mein Mond und meine Sterne, Du bist mein Lebenselixier, ich habe Dich gerne.» Vorgestern, als er Daniela das erste Mal sah und mit ihr unverhofft in Kontakt trat, mauserte er sich innerhalb von Sekunden vom absoluten

Rüpel zum Gentleman. Er rauchte nicht in ihrer Anwesenheit, bestellte das Getränk für sie, half ihr in den Mantel, hielt ihr die Türe auf, führte sie nach Hause. Er hörte ihr zu, machte ihr Komplimente am laufenden Band, war stets besorgt, dass für sie alles stimmt. Sandro ist verliebt. Am liebsten würde er die ganze Welt umarmen und am nächsten Arbeitstag will er all seinen Arbeitskollegen ein Bier ausgeben. Wie schnell sich doch im Leben alles ändern kann. Die Gefühle, die Emotionen, das Verhalten, die ganze Sichtweise ... Seit Stunden steht Daniela im Badezimmer vor dem Spiegel und schminkt sich. Immer wieder von neuem: noch raffinierter, noch schöner, noch besser. Dazwischen rennt sie dauernd ins Schlafzimmer und reisst sämtliche Kleider

aus dem Schrank. Alle 16 Blusen hat sie jetzt schon an- und wieder ausgezogen. Gleiches gilt für sämtliche Jupes, Röcke und Hosen. Welche Schuhe passen denn am besten? Vor allem aber: Wie soll die Frisur werden? Daniela trifft heute Abend Sandro. Ihm ist sie vorgestern zum ersten Mal begegnet. Dieses Treffen hat offensichtlich ihr Leben verändert. Wegen des bevorstehenden Treffens war sie gestern beim Friseur und bei der Kosmetikerin. Gesicht, Wimpern, Augenbrauen, Fingernägel, Zehennägel, alles hat sie in Ordnung bringen lassen. Wenn Daniela vom Badezimmer ins Schlafzimmer wechselt, macht sie immer noch einen kleinen Abstecher ins Wohnzimmer. Dort läuft Musik in voller Lautstärke. Sie hüpfert und singt und jubiliert. Immer wieder schaut sie auf ihr Nadel. Hat sie etwa eine Mitteilung erhalten? Daniela ist verliebt. Hochgradig und unübersehbar. Heute ist Samstag und Daniela muss nicht arbeiten. Zum Glück, in diesem Zustand nämlich wäre sie dazu auch kaum in der Lage. Im Kopf hat sie nur eines: Sandro. Alles andere ist praktisch nebensächlich. Gegessen hat sie seit gestern Morgen auch kaum mehr etwas. Sie ernährt sich im wahrsten Sinne des Wortes von Luft und Liebe.



BioVigor®

Energie für Körper und Geist.



Intelligente Kombination aus Vitamin B12 und 4 Aminosäuren.

www.biovigor.swiss

Sirup mit Kirschgeschmack, frisch zubereitet.

- Erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
- Wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen.
- Unterstützt den Organismus während und nach einer Krankheit.
- Mit zahnschonendem Zuckerersatz, für Diabetiker geeignet.
- Rezeptfrei in der Apotheke und Drogerie.
- Auch als Kurpackung für 30 Tage erhältlich.
- Made in Switzerland.



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

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

Rational nicht erklärbar

Die Verliebtheit, in der Fachsprache auch «Limerenz» genannt, bedeutet ein sehr starkes Gefühl der Hingezogenheit zu einer anderen Person. Der Zustand der Limerenz ist gekennzeichnet durch ein stetiges, geradezu besessenes Denken an die geliebte Person, die sehnsüchtige Hoffnung auf Erwidern der Gefühle, die ständige Furcht vor Zurückweisung, das Ausblenden negativer Attribute der geliebten Person. Es ist ein passiver Prozess. Das bedeutet: Man kann sich nicht einfach verlieben wollen. Man kann es sich zwar wünschen, aber man kann es niemals erzwingen. Es geschieht einfach. Das kommt besonders im englischen Wort für «sich verlieben» zum Ausdruck: «to fall in love» (in die Liebe schlittern). Wie soll man jemandem erklären, was Verliebtheit bedeutet und wie es sich anfühlt? Das ist fast so schwierig, wie jemandem, der noch nie eine Orange gegessen hat, zu erklären, wie eine Orange schmeckt. Das Verliebtsein ist rational, also mit dem Kopf kaum nachvollziehbar. Es ist ein Gefühl. Ein sehr starkes Gefühl sogar. Dieses Gefühl ist gekoppelt an das unbedingte Verlangen nach Zweisamkeit, nach totaler Nähe, kompletter Verschmelzung. Und es ist ein Gefühl, welches auch sehr irritiert. Die Verliebtheit mündet in eine Art «Rauschzustand». Die angebetete Person wird meist auch durch die «rosarote Brille» gesehen. Er oder sie ist besonders liebenswürdig, aussergewöhnlich hübsch, unglaublich nett, zuvorkommend, einfühlsam. Kurz und gut: makellos und perfekt. Schmerzhaft ist jede Sekunde, die Turteltauben nicht zusammen verbringen können. Unbeschreiblich ist die Sehnsucht und manchmal quält auch die Angst, das Ganze könnte sich bald schon wieder in Luft auflösen. Es entsteht oft eine starke Abhängigkeit («ohne dich könnte ich nie mehr glücklich sein») – ein regelrechter Liebeswahn!

Liebe macht blind

«Liebe macht blind», sagt man im Volksmund. Tatsächlich unterliegen Verliebte nicht selten grossen Täuschungen. Das Gegenüber wird idealisiert und der Verliebte projiziert seine Wünsche, Hoffnungen, Sehnsüchte und Träume auf die Person seiner Begierde. Man sieht den anderen nicht so, wie er wirklich ist, sondern so, wie man ihn gerne haben möchte. Je grösser diese Täuschung ist, desto härter wird es, wenn die Verliebtheit plötzlich vorbei sein sollte. Klar ist aber auch, dass Verliebtheit und Liebe nicht ganz das Gleiche sind. Die wahre Liebe macht nicht blind, blind macht

die Verliebtheit. Und die Frage, ob aus Verliebtheit wahre Liebe werden kann, ist zu Beginn der Verliebtheit nicht zu beantworten. Untersuchungen zeigen, dass die Verliebtheit drei bis sechs Monate andauert. Danach kommt entweder die Liebe oder die Geschichte nimmt ein schmerzhaftes Ende. Schmerzhaft vor allem dann, wenn die Liebesgefühle nur einseitig vorhanden sind.

Was hat die Biologie damit zu tun?

Warum verlieben wir uns exakt in diese Person und nicht in eine andere? Die neuesten Thesen besagen, dass sich der Mensch diesbezüglich vom Geruchssinn leiten lässt. Die unbewusst gestellte Frage lautet: Kann ich mit diesem Mann oder mit dieser Frau Nachwuchs zeugen? Der Fortpflanzungstrieb spielt dabei eine wichtige Rolle. Darin unterscheidet sich der Mensch nur wenig von vielen Tieren. Diese verlieben sich zwar nicht, sind aber bei der Suche nach einem Partner zum Zweck der Fortpflanzung oft auch sehr wählerisch. Ist jemand verliebt, spürt er das vor allem im Herzen und im Bauch. Doch auch im Kopf ist in solch einem Fall einiges nicht mehr ganz so wie zuvor. Das Gehirn eines Verliebten produziert reichlich Dopamin. Dieses Hormon versetzt uns in die Lage, grosse Anstrengungen auf uns zu nehmen («für dich würde ich barfuss durch die Arktis laufen»), es sorgt dafür, dass wir längere Zeit auf Essen und Trinken verzichten können und schliesslich wirkt es schmerzlindernd. Auch die Produktion von Adrenalin wird gesteigert und sorgt für Aufregung und auch Erregung. Das alles führt dazu, dass sich Verliebte zeitweise in einem Zustand von beinahe vollständiger Unzurechnungsfähigkeit befinden. Medizinisch

und psychologisch betrachtet sind Verliebte eigentlich krank. Die «Krankheit» zeigt sich auch darin, dass Verliebte einen übermässigen Handschweiss haben, dass sich ihr Puls sofort massiv erhöht und Schlafstörungen auftreten.

Einigen Stress löst aber auch die Tatsache aus, dass sich die Gedanken im Zustand schwerer Verliebtheit nur noch um diesen einen Menschen drehen. Man kann an fast nichts Anderes mehr denken. Der erste Gedanke am Morgen gehört ihm oder ihr, der letzte Gedanke am Abend sowieso und die meisten Gedanken während des Tages auch.

Gegenseitige Fixierung

Sind zwei Menschen ineinander verliebt, so ist ihre gegenseitige Anziehung zueinander besonders stark. Das kann sogar so weit gehen, dass beide gleichzeitig zu ihrem Glas greifen, beide gleichzeitig lachen, gleichzeitig die Beine übereinanderschlagen und sich auch in Bezug auf Mimik und Gestik angleichen. Das fühlt sich nahezu paradiesisch an. Die Sehnsucht des Menschen, mit einem anderen Menschen zu verschmelzen, ist bekanntlich ausgesprochen gross.

Falls Sie schon viele Jahre in einer festen Beziehung sind und sich ein zweites Mal verlieben möchten, denken Sie daran: Sie können sich auch in einen Menschen neu verlieben, den Sie bereits lange kennen. Und als kleiner Trost: Verliebtsein ist zwar schön, manchmal aber auch ziemlich anstrengend. Und in der Regel geht es früher oder später wieder vorbei ...

Albin Rohrer

Wenn die Menopause vorzeitig eintritt

Im Schnitt haben Frauen in der Schweiz mit 51 Jahren ihre letzte Menstruation, die in der Fachsprache Menopause genannt wird. Bei einigen Frauen tritt diese viel früher ein. Was eine vorzeitige Menopause bedeutet, erklärt die Gynäkologin Dr. med. Kerstin Blickenstorfer von der Frauenklinik des UniversitätsSpitals Zürich.

Wann spricht man von einer vorzeitigen Menopause?

Wenn die letzte Menstruation vor dem 40. Lebensjahr eintritt. Davon ist rund ein Prozent der Frauen betroffen. Bei 0,1 Prozent dieser Frauen bleibt die Periode sogar schon vor dem 30. Geburtstag für immer aus.

Was geschieht im Körper einer Frau, wenn die Menopause vorzeitig eintritt? Welches sind Begleiterscheinungen?

Bei Frauen, die etwa mit 51 ihre letzte Mens haben, produziert ihr Körper immer weniger

weibliche Hormone, bis der Zyklus ausbleibt. Das führt zu den typischen Wechseljahresbeschwerden, die Frauen normalerweise erst ab etwa Mitte 40 spüren. Dazu gehören Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Scheidentrockenheit, die sexuelle Probleme und Inkontinenz begünstigen. Zudem nimmt oft auch die Libido ab. Rund 80 Prozent meiner Patientinnen, die von vorzeitiger Menopause betroffenen sind, leiden an diesen Symptomen.

Gibt es Anzeichen dafür, dass die Eierstöcke ihre Funktion bald einstellen?

Ja, bei vielen Frauen treten schon ein bis zwei Jahre vor der letzten Menstruation Blutungsstörungen in Form von verkürzten, verlängerten und letztlich ausbleibenden Blutungen auf.

Wie können verunsicherte Frauen feststellen, ob die hormonellen Veränderungen bereits eingesetzt haben?

Ich empfehle Frauen, die unter den beschriebenen Beschwerden leiden, zu einem Gespräch mit ihrer Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen. Sie oder er wird mithilfe eines Ultraschalls über die Scheide die Eierstöcke beurteilen und feststellen können, ob noch Eibläschen vorhanden sind, die Frau also noch fruchtbar ist. Ausserdem ist eine Blutuntersuchung sinnvoll. Wenn eine Frau noch einen Zyklus hat, empfehle ich, eine Blutentnahme



Endlich WIEDER durchschlafen

Endlich kann die 40-jährige Astrid Suter das Schlafzimmer wieder mit ihrem Ehemann teilen und dabei gut ein- und durchschlafen. Jahrelang litt sie an einer chronischen Schlaflosigkeit (Insomnie). Erst eine stationäre Therapie in der Klinik für Schlafmedizin befreite sie aus dem Teufelskreis des Nicht-schlafen-Könnens und der Abhängigkeit von Schlafmitteln.

Bereits als Teenager hatte Astrid Suter immer wieder Phasen, in denen sie schlecht schlief. Zum Beispiel bei Prüfungsstress. Nachdem sie mit 30 Jahren Mutter wurde, kam jede Menge Schlafmangel hinzu. Zehn Jahre später, als ihre Kinder sie nachts nicht mehr so häufig brauchten, hatte sie weiterhin grosse Mühe, abends in den Schlaf zu finden - oder wachte nachts auf. «Weil ich das Gefühl hatte, dass mich jegliches Geräusch und jede

Art von Ablenkung im Schlafzimmer störten, schliefen mein Mann und ich fortan in getrennten Zimmern», erklärt Suter. Auch die Schlaftabletten, die ihr der Hausarzt verschrieben hatte, nahm Astrid Suter mittlerweile regelmässig ein. Nachdem sie der Hausarzt schliesslich an die Zurzach Care Klinik für Schlafmedizin überwiesen hatte, wurde durch eine ausführliche Anamneseerhebung inklusive Schlaflabor-Analyse festgestellt, dass Astrid Suter an einer chronischen Insomnie leidet. «Meine Therapeutin, Sarah Rey, erklärte mir, dass mein Schlafproblem durch Informationsvermittlung (eine Art Schlafschule), Verhaltensänderungen in Bezug auf die Bettliegezeiten sowie mithilfe von Entspannungsübungen - beziehungsweise dem Lernen zu entspannen - überwunden werden kann. Allenfalls könnte ich auch die Schlafmedikamente ganz weglassen. Ich musste keine Sekunde

überlegen. Das war meine Chance. Jedoch hatte ich grosse Bedenken, ob ich es schaffen würde, das umfangreiche Therapieprogramm wegen meines Arbeits- und Familienalltags umzusetzen», so Suter. Daraufhin bot die Klinik für Schlafmedizin Astrid Suter an, die Therapie abseits des Alltags in einem dreiwöchigen stationären Aufenthalt zu starten.

«Meine Schlaflosigkeit führte zur Schlafmittelabhängigkeit und zu getrennten Ehebetten.»

Der Aufenthalt in der Klinik war von einem gut getakteten Wochenplan geprägt. Die Kombination aus aktivierenden und entspannenden Therapien war wichtig, um Struktur in den Schlaf-Wach-Rhythmus zu bringen. Nach etwa zwei Wochen sollte sich Astrid Suter dann von ihrem Schlafmittelkonsum verabschieden. Sie erinnert sich: «Der Weg zu meinem natürlichen Schlafbedürfnis war bereits herausfordernd. Jetzt auch noch ohne die Tabletten, das fühlte sich für mich



an, als müsste ich wieder von vorne beginnen. Doch es besserte sich überraschend schnell. Ich bin froh, dass die Ärzte und Therapeuten mich zur Tablettenentwöhnung motiviert und an mich geglaubt haben.»

Heute geniesst Astrid Suter das Leben mit ihrer Familie achtsamer und wacher denn je. Eine schlechte Nacht gibt es immer mal wieder, aber das ist okay; denn sie hat nun das Rüstzeug, um ihre Schlafprobleme selbständig in den Griff zu bekommen.

ZURZACH Care Klinik für Schlafmedizin
Bad Zurzach
ksm.stationaer@zurzachcare.ch
Tel. +41 56 269 60 20
zurzachcare.ch/schlafmedizin/stationaer



zur Bestimmung des Hormonstatus in den ersten fünf Tagen des Zyklus vornehmen zu lassen. Im Blut lässt sich feststellen, wie viel follikelstimulierendes Hormon (FSH) eine Frau produziert. Dieses Hormon beeinflusst die Reifung der Eizellen in den Eierstöcken. Funktionieren die Eierstöcke nicht mehr optimal, kurbelt die Hirnanhangsdrüse die Ausschüttung von FSH an, um die Reifung der Eibläschen zu erhalten. Bleibt die Menstruation länger als vier Monate aus, ist der FSH-Wert zweimal erhöht, also über 25 U/l, und der Östradiolspiegel erniedrigt, also unter 40 pmol/l. Somit ist die Diagnose der vorzeitigen Menopause gestellt. Bei Frauen mit Kinderwunsch und drohender vorzeitiger Menopause dient die zusätzliche Bestimmung des Anti-Müller-Hormons zur Beurteilung der Eierstockreserve. Dieses Hormon wird von den Zellen in den Eibläschen gebildet.

Welche Ursachen sind für eine vorzeitige Menopause verantwortlich?

Bei manchen Frauen wird sie durch eine Krebsbehandlung verursacht. Bestrahlungen und Chemotherapie können die Eierstöcke so stark schädigen, dass sie ihre Funktion einstellen. Bei diesen Patientinnen können wir vor der Therapie Eizellen oder Eizellgewebe entnehmen, sodass sie nach Abschluss der Behandlung noch eine Chance auf eine Schwangerschaft haben.

Ein weiterer Grund kann die Entfernung der Gebärmutter oder eine Operation an den Eierstöcken sein. Diese Eingriffe führen oft dazu, dass die Menopause vorzeitig eintritt. Bei 10 bis 13 Prozent der Betroffenen ist die vorzeitige Menopause genetisch bedingt,

was sich mittels eines Gentests feststellen lässt. Bei fünf Prozent der Betroffenen wendet sich das Immunsystem gegen den Körper. Das bedeutet, dass Antikörper gegen die hormonbildenden Systeme produziert werden. Bei einem Grossteil der Frauen kennt man die Ursachen für das vorzeitige Ausbleiben der Menstruation jedoch nicht.

Gibt es Massnahmen, die Frauen ergreifen können, damit die Menopause nicht vorzeitig eintritt?

Sind die Ursachen genetisch oder immunologisch bedingt oder ist ein operativer Eingriff an Gebärmutter und Eierstöcken notwendig, ist das leider nicht möglich. Liegen diese Ursachen nicht vor, kann ein gesunder Lebensstil dazu beitragen, dass die Menopause nicht vorzeitig eintritt. So wissen wir zum Beispiel, dass Raucherinnen im Schnitt zwei Jahre früher ihre letzte Periode haben. Auch langjährige Mangelernährung trägt dazu bei, dass die Eierstöcke ihre Funktion früher einstellen können als normal.

Warum leiden manche Frauen, wenn ihre letzte Menstruation so früh eintritt?

Heute wollen die meisten Frauen erst zwischen 30 und 40 Jahren Mütter werden. Ist also noch ein Kinderwunsch vorhanden, kann das sehr schwierig sein, denn diese Diagnose reduziert die Chance auf eine spontane Schwangerschaft auf fünf bis zehn Prozent. Ausserdem haben viele Betroffene Mühe, dass ihr Körper plötzlich mit Problemen konfrontiert wird, die die meisten Frauen erst zehn Jahre später haben. Eine vorzeitige Menopause wirkt sich nicht nur negativ auf die Lebens-

qualität aus – sie bringt ohne Therapie auch gesundheitliche Probleme mit sich. So erhöht sich das Risiko für vorzeitige Osteoporose, Gedächtnisprobleme und Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich. Die vorzeitige Menopause kann für eine Frau so einschneidend sein, dass sie psychologische Hilfe braucht.

Was empfehlen Sie Frauen, die von vorzeitiger Menopause betroffen sind?

Ihre Eierstöcke produzieren nicht mehr genügend Hormone. Um gesund zu bleiben, sind sie auf eine Hormonersatztherapie angewiesen. Das Hormon Östradiol kann in Form von Tabletten, Gel oder Pflastern eingenommen werden. Ist die Gebärmutter noch vorhanden, braucht die Patientin auch Gelbkörperhormon. Wichtig ist, dass Betroffene nicht rauchen, weil sich dies negativ auf die Gefässe auswirkt und das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag erhöht. Betroffene sollten sportlich aktiv bleiben und versuchen, ihr Gewicht zu halten. Das beugt Herz-Kreislauf-Problemen vor. Zudem empfehle ich, die Knochendichte messen zu lassen und eventuell Kalzium und Vitamin D einzunehmen, wenn sich hierbei Anzeichen einer Knochendichteminderung zeigen.

Wie lange sollten die Hormone eingenommen werden?

In der Regel bis etwa zum 51. Geburtstag, also bis zu dem Zeitpunkt, in dem Frauen normalerweise ihre letzte Mens haben. Leidet eine Frau aber nach dem Absetzen der Therapie an den typischen Wechseljahrsbeschwerden, kann die Behandlung auch weitergeführt werden.

Welche Möglichkeiten haben Frauen mit Kinderwunsch, die von vorzeitiger Menopause betroffen sind?

Mit der Diagnose ist die Chance auf eine spontane Schwangerschaft sehr klein. Bei Frauen, die auf eine Tumorbehandlung angewiesen sind, können die vor dem Eingriff entnommenen Eizellen später aufgetaut und befruchtet werden. War eine Entnahme von Eizellen oder Eierstockgewebe nicht möglich oder hat die Frau keinen Zyklus mehr, bleibt nur die Eizellspende. Diese ist aber leider bis heute nur im Ausland möglich, was für Betroffene sehr belastend sein kann und auch unfair ist: Die Samenspende hingegen ist in der Schweiz schon seit vielen Jahren erlaubt.

Susanna Steimer Miller

Mit frischem Schwung IN DEN Frühling

Jentschuras BasenKur® unterstützt einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt - für frischen Schwung und Freude an der Gesundheit.

Um Gesundheit, Schönheit, aber auch die mentale sowie die körperliche Leistungsfähigkeit nachhaltig zu fördern, ist es von zentraler Bedeutung, auf einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt zu achten. Die Traditionsmarke P. Jentschura hat ein ganzheitliches Produkt-Ensemble für die Säure-Basen-Balance konzipiert, das den Organismus entschlackt, dasäuert und nachhaltig regene-

riert. Jentschuras BasenKur setzt sich zusammen aus dem wohltuend-reinigenden 7x7® Bio-KräuterTee, dem omnimolekularen 100-Pflanzen-Bio-Lebensmittel

WurzelKraft® (der Rundumversorger) und dem Naturkosmetikprodukt MeineBase®: ein basisch-mineralisches Körperpflegesalz mit einem pH-Wert von 8,5, das wie

ein Jungbrunnen wirkt. Jentschuras BasenKur ist eine moderne, effektive und nachhaltige Form der aktiven Gesundheitsprävention.



Literatur für ein gesundes Leben

«Gesundheit durch Entschlackung» von Dr. h.c. Peter Jentschura ist die naturheilkundliche «Bibel» zum Thema Säure-Basen-Haushalt und Regeneration. Der Bestseller der Gesundheitsliteratur gibt nützliche Tipps für ein bewusstes und gesünderes Leben. Weitere Informationen zu den Produkten und der Literatur aus dem Haus Jentschura finden Sie unter p-jentschura.ch

Für alle, DIE EIN Mehr AN Energie BENÖTIGEN

Das richtige Aufbaupräparat hilft Ihnen, beim Übergang vom Winter in den Frühling nicht durchzuhängen, sondern energiegeladener in den Alltag zu starten.

Wenig Licht, unausgewogenes Essen und Bewegungsmangel laugen uns aus. Wir fühlen uns müde und antriebslos. Hier hilft ActiVital forte: Das Präparat mit der einzigartigen Kombination von zwei spezifischen Aminosäuren und Magnesium gibt dem Körper den nötigen Kick, um wieder in Schwung zu kommen. Aminosäuren dienen als Bausteine im Energiestoffwechsel. Magnesium verbessert die Funktion von Muskel- und Nervenzellen. Auf diese Weise optimiert ActiVital forte die Abläufe des Energiestoffwechsels und hilft dem

Körper, Energiereserven anzulegen. Die Batterie wird buchstäblich aufgeladen.

ActiVital forte verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und hilft überall dort, wo ein Mehr an Energie nötig ist: so zum Beispiel beim Sport, nach Krankheiten oder bei erhöhtem Energiebedarf.

ActiVital forte verleiht dem Körper neue Energie. Damit gehen Sie gestärkt in den Frühling und können diesen genießen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien
Zulassungsinhaber: Dr. H. Welti AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.





Jeder Seitensprung ist ein Spiel mit dem Feuer

Kaum etwas verschafft Menschen so intensive Befriedigung und Lustgefühle wie eine Liebesbeziehung – auf der anderen Seite aber bringt sie auch seelische Schmerzen, unbändigen Hass und widerliche Rachegefühle. Vielfach dafür verantwortlich ist eine Affäre, ein Seitensprung, ein Abenteuer.

Jedes Paar muss nach der Phase der Verliebtheit seinen eigenen Weg finden, im Zusammensein eine alltagstaugliche und trotzdem lebendige Partnerschaft zu gestalten. Dazu gehören primär eine gute Kommunikation sowie die Bereitschaft, über viele Entscheidungen konstruktiv zu verhandeln. Gefragt ist zudem die Fähigkeit, auch kleinste Konflikte möglichst nicht anzuhäufen, sondern im gegenseitigen Einvernehmen zufriedenstellend zu lösen. Viele Experten halten allerdings wenig von Idealen und Beziehungsbauplänen. Ihrer Meinung nach ist das menschliche Zusammenleben viel zu komplex, als dass man es mit einfachen Tipps in den Griff bekommen könne. Auch der gegenseitige Schwur auf absolute Treue garantiere die innere Lebendigkeit eines Paares nicht.

Verborgene Konflikte

Das Fremdgehen ist nicht per se «böse», sondern bringt auch oft vergrabene Konflikte eines Paares zum Vorschein. Partner, die von sofortigen Bestrafungs- oder Trennungsreaktionen Abstand halten können – und sich mit den eigentlichen Problemen befassen – können als Paar in eine gute gemeinsame Zukunft blicken. Doch Untreue wirkt auch deshalb auf die «betrogene» Person so stark, weil unbewusst die ungeheure Angst vor dem Verlassenwerden wachgerufen wird. Gemeint ist weniger das Verlassenwerden als Erwachsener – da weiss jeder nach einer Weile, dass er das handhaben kann – als vielmehr das kindliche Entsetzen des frühen Verlassenwerdens durch die Mutter. Und genau diese Reaktionen können manche Betroffene nicht einfach abstellen, sondern nur liebevoll betrachten, in sich bewegen und bearbeiten.

Keine Seltenheit

Fast jede*r zweite Partner*in geht in einer Beziehung einmal fremd – sowohl der Mann wie auch die Frau. Und dies, obwohl die meisten ihre*n Partner*in trotzdem lieben. Gründe gibt es viele. Beispielsweise gehen wir fremd, um zu sagen «schau auf meine Bedürfnisse», um uns zu beweisen, dass wir attraktiv sind oder um einfach mal etwas anderes auszuprobieren. Ein anderes Mal geht es uns um die Rache für die Untreue des anderen, weil wir hineinschlittern oder weil wir die Beziehung beenden wollen. Dahinter steckt stets ein auslösendes Problem inner- oder ausserhalb der Partnerschaft, wie beispielsweise «Sich-ungeliebt-Fühlen», über das mit dem Partner nicht gesprochen wird. Wenn dann noch eine Versuchung in Form eines verständnisvollen Menschen dazukommt, sind alle Voraussetzungen zum Fremdgehen gegeben.

Reaktionen bei Mann und Frau

Partner müssen lernen, mit ihren Schuldgefühlen fertig zu werden – dies gilt nicht nur für die «Untreuen», sondern auch für die «Opfer». So sollen sich gemäss einer Untersuchung 38 Prozent der Frauen und sogar die Hälfte der Männer mitschuldig fühlen, betrogen worden zu sein.

Viele Männer haben Angst, in der Rolle als guter Liebhaber zu versagen; und geht dann die Partnerin fremd, fühlen sie sich in dieser Angst bestätigt. Wahrscheinlich ist dies einer der Gründe, warum Männer besonders oft die Schuld bei sich suchen, wenn sie ihre Partnerin beim Seitensprung ertappen.

Männer stürzen sich in erster Linie der sexuellen Abwechslung wegen in eine Bettgeschichte – ausschlaggebend bei den meisten ist die sexuelle Anziehung, gefolgt vom Reiz des Neuen und der unbefriedigenden Situation in der aktuellen Beziehung.

Bei Frauen lösen eher emotionale Gründe den Seitensprung aus, oftmals hing der Hausseggen vorher schon schief. Die meisten waren in der Beziehung unglücklich und erhielten zu wenig Zuwendung. Rund ein Viertel der Frauen verliebte sich in ihren Seitensprung.

Viele versuchen, zu kitten

Statt alles hinzuschmeissen, bemühen sich 62 Prozent der Betroffenen zunächst, den Schock zu verarbeiten. 27 Prozent möchten die Beziehung retten. Und nur die wenigsten Betrogenen (elf Prozent) trennen sich nach einem Seitensprung sofort von ihrem Partner. Wenn der/die Partner*in einen Seitensprung

Frauen hingegen reagieren auf einen Seitensprung oft mit einem Ausmass an Aggression, das selbst Fachleute überrascht. Frauen gelten bekanntlich allgemein als friedfertig, Männer als die Aggressiven. Wenn es um Seitensprünge geht, ist es jedoch genau umgekehrt: Mehr als zwei Drittel aller betrogenen Frauen sind wütend auf ihren Partner, 23 Prozent empfinden nach eigenen Angaben sogar Hass und vier von zehn Frauen wollen ihren Partner für das, was er ihnen angetan hat, bestrafen. Betrogene Männer fokussieren ihre Wut eher auf den Rivalen: Auf ihn sind 70 Prozent der Befragten wütend, nur 47 Prozent empfinden dieses Gefühl gegenüber der eigenen Partnerin.

begeht, sitzt der seelische Schmerz tief. Menschen, die betrogen wurden, leiden unter ähnlichen Symptomen wie bei einer post-traumatischen Belastungsstörung, die etwa durch Misshandlung oder grauenvolle Kriegserlebnisse ausgelöst werden kann. Anhand einer Untersuchung wurde deutlich, dass vier von fünf Frauen auch nach einem halben Jahr äusserst belastende Gedanken quälen: Immer und immer wieder sehen sie die schmerzhaften Einzelheiten vor dem inneren Auge, wie ihr Mann eine andere Frau küsst, sie berührt, sie verführt. Nicht viel anders verhält es sich bei Männern. Ähnlich wie Vergewaltigungsopfer oder Unfallzeugen durchleben die Betrogenen die Situation immer wieder aufs Neue. Manche leiden sogar ihr Leben lang, können sich nie wieder richtig verlieben.

Verlorenes Vertrauen wiederfinden

Am Anfang jedes Neuaufbaus einer Vertrauensbasis steht eine aufrichtige, ernst gemeinte Entschuldigung. Nur wenn jemand wirkliche Reue empfindet und bereit ist, Verantwortung für den Vertrauensbruch zu übernehmen, ergibt es überhaupt Sinn, an der Rettung

der Beziehung zu arbeiten. Beide Parteien sollten versuchen, mit der prekären Situation konstruktiv umzugehen, denn oft lässt sich ein Seitensprung nicht sofort auf eine Ursache zurückführen. Zudem folgen Affären keiner Logik und haben selten ein klares Motiv. Voraussetzung für eine gemeinsame Zukunft ist die Zeit, die der/die betrogene Partner*in unbedingt erhalten sollte, um das Fremdgehen zu verstehen und zu verarbeiten.

Fünf hilfreiche Tipps

Gesprächsbereitschaft aufbringen: Geben Sie Ihrem/Ihrer Partner*in Zeit, den ersten Schock zu verarbeiten und zeigen Sie sich bereit für klärende Gespräche darüber, was die Gründe für den Seitensprung waren.

Geduld haben: Zerstörtes Vertrauen lässt sich nicht von heute auf morgen wiederaufbauen. Nehmen Sie sich viel Zeit für die Fragen Ihres Gegenübers und beantworten Sie diese offen und ehrlich.

Klare Verhältnisse schaffen: Beenden Sie den Kontakt zu Ihrer Affäre. Lassen Sie Ihre*n Partner*in wissen, wo und mit wem

Sie sich aufhalten. Zeigen Sie Verständnis für allfälliges Misstrauen. Das Motto «Zeit heilt Wunden» ist in dieser Phase Ihr steter Begleiter.

Etwas Gutes tun: Es kann hilfreich sein, in dieser Phase aus dem Alltagstrott auszubrechen und zusammen zu verreisen oder etwas gemeinsam zu unternehmen. In anderer Umgebung fällt es oft leichter, Distanz zu den eigenen Problemen zu schaffen und lockerer miteinander umzugehen.

Zuneigung zeigen: Wer betrogen wurde, fühlt sich ungeliebt und wird oft von Selbstzweifeln geplagt. In Gesprächen können Sie Gründe darlegen, warum Sie gerne mit Ihrem/Ihrer Partner*in zusammenbleiben möchten, warum Sie kämpfen und was Ihnen die Fortsetzung der Beziehung bedeutet. Entwickeln Sie Pläne für die Zukunft und machen Sie Vorschläge, wie Sie gemeinsam die Beziehung für beide erfüllender gestalten können.

Urs Tiefenauer

ActiVital® forte Für alle, die ein Mehr an Energie benötigen.

**Erhältlich in Apotheken
und Drogerien**

Packungsgrösse: 10 Sachets / Pharmacode: 6496686
Packungsgrösse: 20 Sachets / Pharmacode: 6496692

Wirkstoffe: 1 Sachet (9,1 g) enthält: 5 g Argininaspartat, 2,4 g Magnesiumaspartat-Dihydrat (180 mg Mg)

Hilfsstoffe: Kaliumhydrogencarbonat (E 501), Citronensäure, hochdisperses Siliciumdioxid, Acesulfam-Kalium (E 950), Aspartam (E 951), Zitronenaroma, Orangenaroma, Povidon K 29-32, Riboflavinphosphat-Natrium; Swissmedic, Liste D.

Zulassungsinhaber: Dr. H. Welti AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



**GUTSCHEIN FÜR
EIN GRATISMUSTER:
1 Sachet à 9.1 g**

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.



ActiVital® forte

LUPINEN BÄLLCHEN --

nicht frittiert

Was sind denn überhaupt Lupinen? Lupinen, auch bekannt als «Soja des Nordens», gehören zur Familie der «Hülsenfrüchtler» und werden aufgrund ihrer Kältetoleranz und ernährungsphysiologischen Vorteile wieder vermehrt in Europa angebaut. Besonders interessant sind die Proteinqualität und der hohe Proteingehalt, der mit 35 bis 40 Prozent knapp hinter dem von Sojabohnen liegt.

Zutaten für Grundmasse

- 150 g Lupinenschrot, roh (z.B. von Rapunzel)
- 4 EL Kartoffelmehl (etwa von Morga)
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2–3 EL Zitronensaft
- 1–2 EL Gemüsebrühe, Instant (beispielsweise Morga)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel (z.B. von Sonnentor)
- 1 TL gemahlener Koriander
- ¼ TL Pfeffer, gemahlen
- 1 TL Backpulver (etwa von Biovegan)
- 100 ml Wasser

Zutaten für gelbe Bällchen

- 3–4 TL Curry süss
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Zitronenschale

Zutaten für rote Bällchen

- 2–3 EL Tomatenpüree (z.B. von Rapunzel)
- 2–3 TL Paprika leicht scharf, Pulver
- ½ EL Kartoffelmehl zur Anpassung der Konsistenz

Serviervorschlag

- Die knusprigen Lupinen Bällchen auf einem Teller anrichten und mit einer Sour Cream Alternative (etwa von Soyana) und frischen Kräutern garnieren.

Die ofengebackenen Lupinen Bällchen bieten aus ernährungsphysiologischer Sicht eine gesündere Alternative zu Falafel, welche in der Regel frittiert werden. Dies hängt einerseits damit zusammen, dass durch das Backen im Ofen circa 15 Prozent weniger Fett aufgenommen wird und Lupinen im Vergleich zu Kichererbsen fast doppelt so viel Protein liefern. Zudem enthalten Lupinen deutlich mehr gesundheitsfördernde Nahrungsfasern, an welchen sich die probiotischen Bakterien in unserem Darm erfreuen.

Viel Spass beim Ausprobieren und Geniessen.

Dieses Rezept wurde in Zusammenarbeit mit REFORMHAUS veröffentlicht.

Die für das Rezept verwendeten Produkte sind alle im REFORMHAUS erhältlich. Natürlich finden Sie dort auch viele weitere feine und gesunde Lebensmittel.



Zubereitung

- Lupinen 15 Minuten in ausreichend Wasser einweichen und vor dem Kochen abschütten;
- 15 bis 20 Minuten mit der doppelten Menge Wasser kochen, anschliessend abgiessen und abkühlen lassen.
- Die Zutaten für die Grundmasse in einem leistungsstarken Mixer zu einem leicht stückigen Püree mixen.
- Die Grundmasse in zwei Schüsseln aufteilen und die Zutaten für die roten und die gelben Bällchen hinzufügen, vermengen und circa 10 Minuten stehen lassen.
- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Von Hand kleine Bällchen formen und auf das Backblech legen.
- Etwa 20 Minuten backen, bis sie goldbraun und aussen knusprig sind.



Carmen Baumann

Food Blogger & Coach mit wissenschaftlichem Hintergrund. Für leckere Rezepte mit interessanten ernährungsphysiologischen und umweltrelevanten Fakten folge mir auf Instagram: @thegoodmood.ch

«Früher war ICH IMMER WIE auf Nadeln...»

Neurodermitis - in der Fachwelt auch atopische Dermatitis genannt - ist die häufigste chronisch-entzündliche Hauterkrankung. Typisch für die Erkrankung sind Juckreiz und Hautveränderungen. Viele Betroffene leiden jedoch auch unter Angst und Depressionen sowie Unsicherheit und Konzentrationsstörungen. Die Krankheit begleitet viele Menschen durchs ganze Leben; ihre Lebensqualität ist stark eingeschränkt.

Der 21-jährige Wirtschaftsstudent Joel Chavez erzählt seine Geschichte und wie gut es ihm geht, seit er die richtige Behandlung gefunden hat.

Herr Chavez, Neurodermitis begleitet Sie schon ein ganzes Leben. Wann fing es an?

«Ich selbst kann mich nicht erinnern, ich war noch ein Baby. Aber meine Eltern erzählten mir, dass sie in Italien am Meer erstmals rote Flecken und Ausschläge an meinem Körper entdeckten. Die Diagnose war dann recht hart für sie. Ich bin ihnen sehr dankbar, dass sie nichts unversucht gelassen haben, damit ich die bestmögliche Behandlung erhielt; aber es war eine Herausforderung. Ich litt unter einer ungewöhnlich starken Form der Neurodermitis und selbst die Ärzte wussten zu diesem Zeitpunkt nicht, wie man am besten mit der Erkrankung umgeht.»

Wie hat die Neurodermitis Ihren Alltag geprägt?

«Dank dem grossen Engagement meiner Eltern kann ich sagen, dass ich eine schöne Kindheit hatte - trotz Neurodermitis. Meine «Gspänli» und die Lehrer waren im Kindergarten und später auch in der Schule bereits von Beginn an sensibilisiert. Darum waren alle immer sehr verständnisvoll. Ich habe schöne Erinnerungen an meine Kindheit, auch wenn die Neurodermitis mit



viel Stress verbunden war. Ich habe oft wenig geschlafen, weil ich mich immer gekratzt habe. Auch mich zu konzentrieren, konnte schwierig sein. Auf die Dauer prägt einen das schon. Und es braucht viel Energie: Man muss seine Haut ständig pflegen und fortwährend soll, muss etwas heilen.

Neurodermitis kommt in Schüben und es gibt unglaublich Vieles, was einen neuen Schub begünstigen kann: ein Kleidungsstück, etwas Falsches zu essen oder auch Stress. Ich musste also immer vorsichtig sein, dass ich mit nichts in Kontakt kam; oder in Situationen, welche die Krankheit verschlimmern könnten. So hatte ich zum Beispiel nach jedem meiner Geburtstage einen Schub. Es sind sehr viele psychosoziale Faktoren, aber eben auch physische. Man muss also sehr

darauf achten, was einem nicht guttut. Deshalb war ich früher immer wie auf Nadeln.»

Viele Betroffene reden von Stigmatisierung. Wie erleben Sie das?

«Dank frühzeitiger Sensibilisierung meines Umfelds musste ich das nicht erleben. Aber es gibt schon Situationen, in denen Leute starren oder neugierig sind. Wobei mir Letzteres lieber ist: Sobald ein Dialog entsteht, hat man die Möglichkeit, sich zu erklären - und das hilft.»

Wie geht es Ihnen heute?

«Mit 18 konnte ich mit einer neuen Therapie beginnen. Seitdem habe ich ein ganz anderes Leben. Die Neurodermitis ging sehr stark zurück und ich kann vieles tun, was ich früher nie tun konnte - das

Neue Informationswebsite neurodermitis-nervt.ch
Neurodermitis nervt! Zeit, etwas dagegen zu tun. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Behandlungsmöglichkeiten bieten neue Therapien. Informiere dich jetzt unter neurodermitis-nervt.ch und finde die optimale Behandlung für dich.

bedeutet, Lebensqualität zu haben. Jetzt muss ich mich kaum mehr irgendwo einschränken. Es ist ein riesiger Unterschied.»

Joel Chavez hat im Rahmen seiner Maturaarbeit den Kurzfilm «Krokodil» produziert. Der Film zeigt seine Lebensgeschichte und soll andere ermutigen, offen über ihre Probleme zu sprechen und bei Angehörigen mehr Verständnis wecken.

CH-RNQ_AD-220007_01/2022

Dieser Beitrag entstand mit finanzieller Unterstützung von AbbVie AG, Alte Steinhauserstrasse 14, 6330 Cham.

Dieses Eiweiss HÄLT JUNG UND beweglich

Straffe Haut, kräftige Knochen, belastbare Gelenke und starke Muskeln: Kollagen ist der Stoff, der unseren Körper jung und robust hält und als wahrer Jungbrunnen gilt.

Was in Asien und Amerika bereits seit langem bekannt ist, hält nun auch in der Schweiz Einzug: das Eiweiss Kollagen. Es ist mit sechs Prozent unseres Körpergewichts das häufigste Eiweiss im Körper und hält unsere Gewebe zusammen. Die Einnahme von Kollagen kann die körpereigene Kollagensynthese verbessern und so Sehnen, Bänder und Gelenke schützen sowie die Hautstruktur verbessern. Kollagenfasern sind extrem zugfest, dehnen sich kaum und gewährleisten wie eine Rüstung die Festigkeit und Widerstandsfähigkeit der Gewebe.

Natürlicher Verlust

Ab 20 Jahren nimmt die körpereigene Produktion von Kollagen in unserem Körper um etwa ein Prozent pro Jahr ab. Die Rüstung des Körpers verliert an Widerstandsfähigkeit. Weiter führen UV-Strahlen sowie Stress, Übergewicht oder intensiver Sport zu einem schnelleren Abbau von Kollagen. In der Menopause verlieren Frauen nochmals rund 30%

ihres Kollagens. Der Kollagenverlust macht sich aber schon bereits ab Mitte 30 vermehrt bemerkbar: Die Haut verliert an Straffheit und wird trockener, die Sehnen und Bänder büssen an Elastizität ein, in den Gelenken zwickelt es.

Was bedeutet dies nun für die Gesundheit? Wird das körpereigene Kollagen schneller verbraucht, als es nachproduziert werden kann, leidet nicht nur die Schönheit in Form von Falten, brüchigen Haaren, Nägeln und schwächer werdendem Bindegewebe. Denn was aussen sichtbar ist, findet auch innen statt: Die Knochen werden spröde, die Sehnen unflexibel, und wie aus dem Nichts beginnen die Gelenke Probleme zu machen. Die Verletzungsanfälligkeit steigt.

Kollagen-Kick gefällig?

Kollagen kommt hauptsächlich in zähen Fleischteilen vor. Früher war Kollagen - beispielsweise durch Knochenbrühe - ein fester Bestandteil unserer Ernährung; heute fehlen Kollagenquellen. Über das Essen nehmen wir deshalb nur etwa drei Gramm des Kollagenhauptbausteins Glycin auf. Um genügend Kollagen zu bilden, benötigt der Körper aber rund 10-12 Gramm davon. Für den Ausgleich des Mangels werden



heute verschiedene Nahrungsergänzungsmittel angeboten. Die Pulverform ist dabei der Kapselform vorzuziehen, da Kapseln maximal 0,5 Gramm Kollagen aufnehmen können. Um jedoch von den Vorteilen von Kollagen zu profitieren, wird eine Einnahme von mindestens 10 Gramm pro Tag über mehrere Monate hinweg empfohlen.

Die Vorteile von Kollagen

Die Einnahme von Kollagen bringt viele Vorteile mit sich. Einerseits haben Studien gezeigt, dass es auf die Haut-, Haar- und Nagelstruktur einen positiven Einfluss nimmt: Die Haut bleibt straffer und feuchter, Haare und Nägel wachsen schneller und sind stärker. Aber nicht nur bei der Schönheit kann Kollagen unterstützend eingesetzt werden. Als Hauptbestandteil des gesamten Bewegungsapparates kann Kollagen dabei helfen, Sehnen und

Bänder zu schützen und die Gelenke bewegungsfähig zu halten. So konnten erhebliche Schmerzreduktionen im Gelenkbereich sowie Beweglichkeitsverbesserungen nachgewiesen werden. Gepaart mit Krafttraining hilft es zudem Frauen, die nach der Menopause mit abnehmender Knochendichte zu kämpfen haben.

Auch Sportler profitieren von einer schnelleren Regeneration und einem geringeren Verletzungsrisiko mit der täglichen Einnahme von Kollagen.

Fazit

Als einer der Hauptbestandteile unseres Körpers ist es sehr wichtig, das körpereigene Kollagen bereits früh und langfristig zu unterstützen und aufrechtzuerhalten, für die allgemeine Gesundheit wie auch für die Haut und den Bewegungsapparat.



Kurkuma BEI REIZDARM-SYNDROM

Wer indische Currys mag, kennt Kurkuma als Gewürz, das den Gerichten eine gelbe Farbe verleiht. Doch Kurkuma kann weit mehr. In der Heilkunst verschiedener Kulturen wird dem Gewürz eine gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt.

Kurkuma stammt ursprünglich aus Südasien und gehört zur Familie der Ingwergewächse. Heute wird die gelbe Wurzel, die im deutschsprachigen Raum auch als Gelbwurzel bekannt ist, vor allem in tropischen Regionen Asiens und Afrikas angebaut. Bei der Pflanze handelt es sich um eine über einen Meter hohe Staude, deren Wurzelstock aus einem knollig verdickten, bewurzelten Hauptrhizom und fingerförmigen, wurzellosen Neberrhizomen besteht. Kurkuma-Pulver wird aus getrocknetem Rhizom gewonnen, welches zuvor mit siedend heissem Wasser abgebrüht wurde.

Gewürz, Farbstoff und Heilmittel

In der indischen Heilkunst hat Kurkuma eine lange Tradition. So wird das leicht bitter schmeckende Pulver zum Beispiel in der ayurvedischen Lehre seit Jahrtausenden als entzündungshemmendes Mittel gegen diverse Zivilisationskrankheiten verwendet. Auch in anderen asiatischen Ländern wie China, Japan, Korea, Vietnam und Nepal wird Kurkuma seit mehreren Tausend Jahren als Gewürz für diverse Gerichte, Färbemittel und als Heilmittel eingesetzt. Kurkuma wird im Arzneibuch der Volksrepublik China und im japanischen Arzneimittelkodex für pflanzliche Arzneimittel aufgeführt und bei Indikationen wie Völlegefühl im Bauchraum, Nierenschmerzen und Amenorrhö (Ausbleiben der Menstruation) empfohlen.

Die Wirksubstanz Curcumin

Auch in Europa steigt das Interesse an Kurkuma. Der in der Wurzel enthaltene Substanz Curcumin wird eine Wirkung gegen Viren, Pilze und Bakterien nachgesagt. Ein gehäufte Esslöffel Kurkuma-Pulver enthält etwa eine Messerspitze dieses Inhaltsstoffes. Curcumin wird aus dem Magen-Darm-Trakt jedoch nur mässig resorbiert, weil der Stoff nicht wasserlöslich ist. Durch verschiedene Methoden kann aber die Aufnahme ins Blut erhöht werden.

Reizdarm und andere entzündliche Erkrankungen

Diverse wissenschaftliche Untersuchungen haben die entzündungshemmende und antioxidative Wirkung von Gelbwurzel untersucht. Mittlerweile gibt es einige Untersuchungen zur Wirksamkeit von Curcumin bei Reizdarm-Syndrom, die aufhorchen lassen: So soll Kurkuma einen positiven Einfluss auf Symptome wie Verstopfung, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall und Bauchkrämpfe haben. Besonders Patientinnen und Patienten, die an leichten und mittelschweren Beschwerden der funktionellen Darmerkrankung

leidern, sollen von Kurkuma profitieren. In zwei Untersuchungen erhielten insgesamt 661 Patientinnen und Patienten mit Reizdarm-Syndrom Kurkuma während bis zu zwölf Wochen. Ihre Beschwerden besserten sich unter der Therapie. Sogar die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt den Verzehr von drei Gramm Kurkuma täglich zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden.

Eine Wirkung konnte aber auch bei anderen Erkrankungen nachgewiesen werden. In einer Untersuchung wurden 45 Patientinnen und Patienten mit rheumatoider Arthritis entweder mit 500 mg Curcumin, mit 50 mg der schmerzlindernden Substanz Diclofenac oder mit einer Kombination der beiden Wirkstoffe behandelt; es zeigte sich, dass die Wirkung in der Curcumin-Gruppe jener der Diclofenac-Gruppe tendenziell überlegen war. Unerwünschte Wirkungen traten am häufigsten in der Diclofenac-Gruppe auf.

Eine weitere Untersuchung mit 367 Kniearthrose-Patienten kam nach einer Anwendung von vier Wochen zum Schluss, dass die Behandlung

mit Kurkuma die Schmerzen gleich gut zu reduzieren vermochte wie ein herkömmliches Schmerzmittel auf Basis des Wirkstoffs Ibuprofen, aber zu weniger Magen-Darm-Problemen führte.

Eine andere Untersuchung erforschte an 89 Patienten mit der chronischen Dickdarmerkrankung Colitis ulcerosa während sechs Monaten, ob die zusätzliche Einnahme von Kurkuma zur Standard-Therapie im Vergleich zu Placebo einen Einfluss auf die Rückfallquote hatte. Tatsächlich war die Rückfallquote in der Gruppe, die Curcumin erhielt, signifikant tiefer als in der Placebogruppe.

Susanna Steimer Miller



Abnehmen MIT VIRTUELLEM Magenband UND Hypnose

Viele von uns haben mit unnötigen Pfunden zu kämpfen. Hypnose-Expertin und Coach Doris Lauber hat zahlreiche Diäten ausprobiert. Neben der Hypnose setzt sie auf das virtuelle Magenband.

«Ich habe 40 Jahre Diätwahn hinter mir. In meinem Kleiderschrank hingen bis zu drei Kleidergrössen – für alle Fälle! Einen kleinen Hügel kam ich nur mit grosser Anstrengung hoch; Gelenkprobleme waren meine ständigen Begleiter. Zum Abnehmen habe ich es mit Hypnose versucht: sie allein hat leider nicht geholfen», erinnert sich Doris Lauber an frühe Tage.

Dauerhaft abnehmen

«Heute weiss ich, dass Gewichtsprobleme anders angegangen werden müssen: Es braucht keine Diäten – ganz im Gegenteil! Mit dem virtuellen Magenband und einer eigens für das Abnehmen entwickelten Methode habe ich innerhalb von fünf Monaten 15 Kilogramm abgenommen und halte das Gewicht problemlos», führt Lauber aus.

Um nachhaltig Gewicht zu verlieren, braucht es nach ihrer Erfahrung folgende Voraussetzungen:

- Klare Entscheidung, Gewicht loszulassen.
- Virtuelles, hypnotisches Magenband: Damit können die Essportionen drastisch reduziert werden – ohne Hungergefühle, Nebenwirkungen oder Operationsgefahren.
- Psychische und körperliche Ursachen im Unterbewusstsein eliminieren.
- Regelmässige Bewegung – dabei hilft die Hypnose.

So funktioniert das virtuelle Magenband

Mittels einer speziellen Hypnosetechnik wird das virtuelle Magenband suggestiv eingesetzt. Das

Unterbewusstsein bekommt dadurch suggeriert, dass um den oberen Teil des Magens ein Band gelegt wurde, das eine golfball-grosse Tasche für Nahrung formt. Der Sinn dahinter ist, mit kleineren Mahlzeiten satt zu werden.

Das Ergebnis gleicht dem einer tatsächlichen Magenband-Operation – ohne Nebenwirkungen oder OP-Risiken.

Die Ursachen bekämpfen

Der Unterschied zu einer Operation liegt zudem darin, dass die Ursachen emotionalen Essens – das bei vielen Menschen zu Gelüsten, Suchtverhalten und damit zu unkontrollierter Gewichts-zunahme führt – im Unterbewusstsein gelöst werden. Dafür braucht es die medizinisch-regressive Hypnose, mit welcher die Gefühle eruiert und gelöst werden können. Ein weiterer Unterschied beim Abnehmen mit dem virtuellen Magenband liegt in der Ganzheitlichkeit: Die Methode setzt bei Körper, Bewusstsein und Unterbewusstsein an. Demnach gibt es keine Verbote bezüglich Essen.

Weitere Informationen unter dorislauber-coaching.ch/abnehmen oder Tel. 079 416 94 34.

Doris Lauber ist Hypnose-Expertin und Coach.



Wichtige Hinweise zur Hypnose

«Die medizinisch-regressive Hypnose ist eine seriöse Therapieform, die auch in Krankenhäusern immer häufiger angewendet wird. Der Zustand von Hypnose ist vergleichbar mit einer Trance, Meditation oder autogenem Training. Die Klienten sind zu keiner Zeit manipulierbar; sie sind immer bei vollem Bewusstsein und wissen während und nach der Sitzung immer, was gemacht wird und wurde. Medizinische Hypnose unterscheidet sich grundsätzlich von Show-Hypnose», weiss Doris Lauber aus eigener Erfahrung. Nach ihren Worten hilft Hypnose nachhaltig bei:

- Depression
- Burnout
- Schmerzen
- Ängsten
- Themen in der Partnerschaft
- Trauerbewältigung
- Abhängigkeit
- Keine Verbote
- Rasch einsetzendes, nachhaltiges Sättigungsgefühl
- Sucht-Nahrungsmittel werden unwichtig
- Eliminierung der Grundursachen von Übergewicht (in der Psyche)
- Kontrolle über das Essverhalten zurückerhalten
- Essverhalten wird nachhaltig umgestellt
- Alltagstauglich: im Restaurant, bei Anlässen, in der Familie
- Ganzheitlich, da Körper, Bewusstsein und Unterbewusstsein integriert sind

Vorteile des virtuellen Magenbandes

- Gewichtsabnahme ohne Nebenwirkungen und operativen Eingriff
- Auch bei starkem Übergewicht geeignet
- Es braucht keine Diät
- Weniger und langsamer essen
- Keine Zwischenmahlzeiten mehr
- Konstant im eigenen Tempo abnehmen

Wertvolle Pflegeöle — MEHR ALS NUR SCHÖNHEITSPFLEGE

Die Haut ist unser kostbarstes Kleid - wir tragen sie ein Leben lang. Somit geht es bei der richtigen Hautpflege nicht nur um unser Aussehen, sondern auch um unsere Gesundheit - schliesslich ist unsere Haut ein Immunorgan mit lebenswichtigen Aufgaben. Ein geschwächtes Haut-Immunsystem wirkt sich auf den ganzen Körper aus.

Die Wissenschaft macht deutlich, dass hochwertige Pflanzenöle nicht nur in der Ernährung, sondern auch in der Hautpflege gesundheitsfördernd sind. Sie sind echtes Superfood für die Haut, das vom Hautstoffwechsel verwertet und die Zellen vor Umweltgiften und freien Radikalen schützen kann. Zudem ernähren sie die Hautflora, die für unsere Gesundheit bedeutend ist. Um ihre wertvollen Fettsäuren sowie die sekundären Pflanzenstoffe - wie Polyphenole, Vitamine, Farbstoffe und andere mehr - zu erhalten, werden die farfalla Bio-Pflegeöle aus besten Nüssen, Saaten und Samen kaltgepresst.

Ein strahlender Teint ist die erwünschte Nebenwirkung, wenn das passende Bio-Pflegeöl die Zellregeneration fördert, die Hautfeuchtigkeit bewahrt und die Talgproduktion reguliert. Im farfalla-Sortiment helfen die Kategorien der Extrapflege - etwa Beruhigend, Feuchtigkeit, Regenerierend oder Verwöhnzeit -, das optimale Öl auszuwählen, welches bereits bei sparsamer Anwendung das Hautbild ins Gleichgewicht bringt. Auf die leicht feuchte Haut aufgetragen, zieht es schnell ein und sorgt für ein wunderbar samtiges Gefühl. Das Pflegepotential der Bio-Pflegeöle ist genial - und die folgenden Empfehlungen eignen sich



nicht nur für Puristen, sondern auch als Zusatzpflege unter der Tages- oder Nachtcreme.

Bio-Pflegeöle für Gesicht und Körper

Aprikosenkern

Das Allroundöl für jeden Tag unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt der Haut nachhaltig, bewahrt ihre Elastizität und fördert ihre Regeneration. Gestresste Haut wird sanft beruhigt, fahle Haut erfrischt und belebt.

Johanniskraut

Der vielseitige Helfer für Körper, Haut und Seele besänftigt spröde Haut mit regenerierender Feuchtigkeit. Grosszügig als Körperöl verwendet, wärmt und belebt es beanspruchte Muskeln und Gelenke. Für das Gemüt ist die Johanniskraut-Mazeration in Bio-Olivenöl wohltuend und lichtbringend.

Hanf

Das grüne Hautwunder mit dem hohen Gehalt an essenziellen Fettsäuren besänftigt auch gestresste Hautzustände, ist besonders vielseitig in der Hautpflege und regeneriert neben der sensiblen, trockenen auch die reife Haut.

Samen und Saaten für spezielle Bedürfnisse

Nachtkerze

Alles wird gut! Das Öl der Nachtkerzensamen gleicht durch seinen aussergewöhnlich hohen Gehalt an Linolsäure und der seltenen Gamma-Linolsäure besonders gestresste, schuppige und Problemhaut aus. Darum empfiehlt es sich insbesondere für Mischungen bei Neurodermitis.

Granatapfel

Das kostbare Anti-Aging-Öl für Gesicht und Dekolleté. Durch seinen

ungewöhnlich hohen Anteil an antioxidativer Omega-5-Fettsäure und sekundären Pflanzenstoffen beugt es vorzeitiger Hautalterung vor und unterstützt die Spannkraft und Barrierefunktion der Haut.

Wildrose

Da es die Fähigkeit der Haut fördert, Feuchtigkeit zu speichern, ist es ein ausgezeichnetes Gesichtöl für trockene, reife und sensible Haut, das Pigmentflecken ebenso mildert wie Couperose. Durch seinen hohen Gehalt an Alpha-Linolensäure reguliert es die Talgproduktion und empfiehlt sich auch für die Regeneration unreiner oder schuppiger Haut. Bei der Narbenpflege hat es sich sehr bewährt, ebenso bei Schwangerschaftsstreifen: Diese Kostbarkeit im Verhältnis 1:3 mit Aprikosenkern-, Hanf- oder Jojobaöl mischen.

Das Rätsel

Naturkatastrophe, Mehrzahl	3	Sportbekleidungsstück	Fuchsweibchen (Jägersprache)	Greifvogel altes Wasserfahrzeug	weibliche Hauptrolle in «La Bohème»	Laubbaum bürgen, zusichern	französ. Herzogbesitzanz. Fürwort	bayerisches Königsschloss	ungar. Gemüsegericht Umlaut
						1			
afrikanischer Staat am Atlantik	ägypt. Sonnengott Sache, lat.		zweiter Sohn Noahs (A. T.)		Buschmesser Ziffer				Stichwaffe für die Jagd (zum Abfangen)
							olymp. Länderkürzel für Russland		
Hunderasse Schalenwild, Mz.			Initialen v. Disney Härtegrad (Bleistift)	Sonnenvitamin	Staat der USA		Stadt in Luxemburg		
		Schlagzeile (engl.)			2		griechischer Buchstabe		
Knochen, Italien. Sinnesorgan, Mz.	früherer äthiop. Fürstentitel	Glockenton Initialen v. Mandala		Maurergerät 6. Ton der C-Dur		Sohn Odins	4		
	8		Hektopascal, Abk. derzeit in Mode		persönl. Fürwort schott. Namensteil		römisch für 1001	Initialen von Carrell (t)	
Himmelsrichtung	schlechte, verbrauchte Luft, ugs.			US-amer. Violinistin (Vanessa)		deutscher Maler (Franz)			
		ch. Zn. für Stickstoff	Baltikum-Bewohner	Vorname der Polarforscherin Bancroft	Vitamin folglich, ergo	gesund, munter	engl. Längemass Gartenblume		
Region in Mittelitalien	Fleischspeise	japanische Meile	Papagei britischer Adelstitel (Graf)		Fragewort frz. Brandteiggebäck m. Creme		folgt R im Alphabet	chem. Zeichen für Fluor	
				italien. Regisseur (Sergio) ich, holl.			Tee, engl. Kartenspielbegriff		
				6					
						Lernstandserhebung, Abkürzung		Nebenfluss der Seine	5
sittenstreng chem. Zn. f. Natrium	Initialen des Malers Renoir		Sammlung Milliamperesekunde, Abk.						
Initialen von Trakt	deutsche Stadt an der Donau			doppelter Selbstlaut initialen von Tasso	Papyrusboot von Heyerdahl	handels-eins italien. Tonsilbe	10		
	9		Innenhof (Architektur)				tieftste Violin-saite	TLD von Schweden	
Fruchtform	Abkürzung für eine Richtung		US-amerikanisches Kampf- flugzeug			7			

ADAM

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Haben Sie das Lösungswort gefunden? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen unter den richtigen Lösungen 20 Gutscheine à 20 Franken für einen Einkauf in einem REFORMHAUS ihrer Wahl. Senden Sie uns Ihr Lösungswort mit Angabe von Name und Adresse an service@schweizerhausapotheke.ch
Betreff: Rätsel März; Einsendeschluss: 30. April 2022

Aktive Massnahmen gegen chronische Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken und bis ins hohe Alter erhalten? Mit gezielter Ernährungs- und Stoffwechseltherapie gewinnen Sie spürbar mehr Vitalität und Wohlbefinden. Gleichzeitig unterstützen Sie mit einem gut funktionierenden Stoffwechsel ein gesundes Immunsystem. Wir zeigen Ihnen neue Wege. Aktive Massnahmen gegen chronische Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems sind wichtige Bestandteile. Dazu hilft unsere erfolgreiche, über 30-jährige Erfahrung.

Das Fachkurhaus in Berlingen ist ein spezialisierter Erholungsort für komplementäre Medizin. Als Schwerpunkte wirken Ernährungs- und Stoffwechseltherapie. Die ganzheitliche Philosophie, moderne Behandlungs- und Schulungsmethoden sowie die idyllische Lage am Bodensee bieten perfekte Voraussetzungen für einen nachhaltigen Therapieerfolg. Ob bei Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, hohem Cholesterin, Darmproblemen, Stress oder einem angeschlagenen Immunsystem – seit nun über 30 Jahren profitieren Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen von Intensiv-Kur(s)wochen im «Seeblick».

Wir machen keine Diät, sondern eine Stoffwechseltherapie

Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Umgekehrt gilt: Jede Krankheit hat ihre Ursache in einer Störung des Stoffwechsels. Im Problemfall werden Substanzen nicht mehr abgebaut und ausgeschieden. Wenn sie sich anreichern, können sie den Körper sogar vergiften. Die Symptome sind vielfältig: ein nicht funktionierendes Immunsystem, Schlafstörungen, zu hohe Zucker-, Fett- und Leberwerte, Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Erschöpfung oder rheumatische Beschwerden. Im Fachkurhaus Seeblick nehmen wir uns daher viel Zeit für Sie und Ihre offenen Fragen.

Tiefgreifend entgiften – Immunsystem stärken

Um Ihre Gesundheit zu erhalten, hilft es sehr, Ihrem Körper eine Auszeit zu gönnen. Mit unserem EPD®-Ernährungsprogramm regen Sie Ihren Stoffwechsel an und entgiften tiefgreifend. Dazu ermitteln wir Ihren individuellen Bedarf an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Ballast- und Aufbaustoffen. Parallel gleichen wir Defizite mit unseren massge-



Dr. med. Padia Rasch
Leitende Ärztin
Fachkurhaus Seeblick

schniderten HCK®-Mikronährstoffrezepturen gezielt aus. So bekommt Ihr Körper exakt, was er braucht. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie

die positive Wirkung und stärken sukzessive Ihr Immunsystem.

Eine starke Immunabwehr ist der beste Schutz

Unsere Immunabwehr ist ein fein abgestimmtes, hoch leistungsfähiges biologisches System mit einer unvorstellbar grossen Zahl von Zellen. Alle Zellen patrouillieren ständig im Körper, werden erneuert, lernen dazu und stellen sich täglich neuen Herausforderungen. Ohne das körpereigene Abwehrsystem hätte der Mensch keine Überlebenschance. Immunsystem und Ernährung stehen miteinander in enger Wechselbeziehung. Deshalb sind eine gesunde Ernährung und ausreichende Mikronährstoffzufuhr nicht nur Voraussetzung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch für ein funktions- und leistungsfähiges Immunsystem.

Sie lernen bei unseren Fachvorträgen, wie Sie Ihre Ernährung soweit optimieren, dass Sie langfristige Erfolge erzielen.

Ziele des Aufenthaltes im Fachkurhaus Seeblick

- Tiefgreifend entgiften
- Rasch und gesund Depotfett abbauen
- Cholesterinwerte und Blutdruck reduzieren
- Körperfunktionen regenerieren und vitalisieren
- Immunsystem gezielt stärken

Spezialangebot:

1 Woche im Doppelzimmer pro Person ab CHF 998.–
statt CHF ~~1242.–~~

1 Woche im Einzelzimmer ab CHF 1279.–
statt CHF ~~1470.–~~

Im Preis inbegriffen sind:
6 Übernachtungen (Sa – Fr), Kurse und Vorträge, **komplette Verpflegung (EPD®-Ernährungsprogramm) inkl. Getränke**, Benutzung Whirlpool und Tepidarium, Morgengymnastik, Fitness-Center Kronenhof, Eintritts- und Austrittscheck.



Informationen Intensiv-Kur(s)woche

mit Wunschtermin, Name und Anschrift per Mail an info@seeblick-berlingen.ch

(Betreff: Intensiv-Kurswoche Fachkurhaus Seeblick)



SPANNE DEN *geistigen Pfeilbogen* UND BLEIBE IM ALLTAG *fokussiert*

Wer kennt das nicht? Man sollte arbeiten, ist aber abgelenkt und die Gedanken fließen zäh.

Um seine Ziele fokussiert und mit wachen Sinnen zu erreichen, spielen verschiedene Ebenen – wie etwa Konzentrationstraining und



Konzentration und Fokus im Alltag
Copyright PADMA AG

Ernährung – eine Rolle. Schon vor Jahrhunderten war den Tibetern diese ganzheitliche Betrachtungsweise vertraut.

Ausblenden trainieren

Tibetische Mönche können sich stundenlang konzentrieren und lassen sich nicht ablenken. Sie haben diese Fähigkeit trainiert. Das kannst du auch! Setz dich gerade hin, atme in tiefen Zügen und schalte in deinem Kopf nach und nach Störfaktoren, beispielsweise Lärm, aus. So gleitest du in einen Zustand voller Konzentration.

Die Affenbande im Zaum halten

Der Begriff «Monkey mind» beschreibt springende Gedanken, die

wie eine Affenbande von Ast zu Ast hüpfen: Man ist unkonzentriert. Halte die Affenbande im Zaum und iss eine Banane. Die Tibetische Konstitutionslehre ordnet ihr die Elemente Wasser und Erde zu. Sie geben Bodenhaftung und stützen die innere Ordnung.

Gewürze mit inspirierendem Geschmack

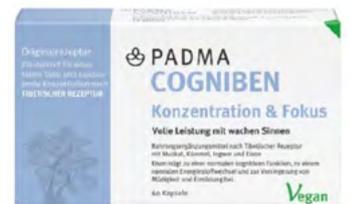
Gewürze geben natürliche Impulse. Ingwer beispielsweise erfrischt und klärt. Kümmel erdet. Muskatnuss zentriert.

Nicht immer ist der Gewürzschrank in greifbarer Nähe – aber PADMA COGNIBEN: Eine fertige Kräutermischung, die auf Basis der Tibetischen Konstitutionslehre in der

Schweiz hergestellt wird, bietet dir die ganze inspirierende Geschmackswelt zu jeder Zeit.

Verbinde all diese Ebenen zu deinem persönlichen Schachzug für mehr Konzentration und Fokus.

Erhältlich in Drogerien und Apotheken.
padma.ch



PADMA COGNIBEN aus Pflanzen und Eisen. Copyright PADMA AG



Die Intelligenz der Natur für Ihre Gesundheit

ARKOROYAL® FORTE, BIENEN BIETEN IHNEN IHR KOSTBARSTES GUT!

Bei ARKOPHARMA wissen wir, dass alltägliche Beschwerden mit natürlichen Gesundheitsprodukten gelindert werden können.

ARKOROYAL® FORTE ist eine Lösung natürlichen Ursprungs auf der Basis von Echinacea, Propolis, Pollen, Honig und Gelee Royal HOHER QUALITÄT, natürlich titriert in Apalbumin.

- NATÜRLICHES BIO-GELEE ROYAL
- OHNE KONSERVIERUNGSMITTEL
- OHNE CHEMISCHE INHALTSSTOFFE

ARKOPHARMA
PHARMAZEUTISCHES LABOR FÜR EINE NATÜRLICHE MEDIZIN.



Gelee Royale - Propolis -
Pollen - Honig - Echinacea



Luzerner Höhenklinik Montana,

EINE FÜHRENDE REHABILITATIONSKLINIK DER SCHWEIZ

Die Einführung der Fallpauschalen in den Akutspitälern hat den Bedarf an spezialisierten Rehabilitationsleistungen wesentlich erhöht. Das pflegerische, therapeutische und medizinische Angebot in der Rehabilitationsklinik ist ausgerichtet auf die effiziente Behandlung von anspruchsvollen Krankheitsbildern.

Dies kann nur durch ausgewiesene Kompetenzen aller beteiligten Mitarbeiter sichergestellt werden.

Die Luzerner Höhenklinik Montana (LHM) ist das Kompetenzzentrum für Rehabilitation des Luzerner Kantonsspitals. Die Klinik liegt in Crans-Montana in den Walliser Alpen. Hier profitieren die Patienten von einer einzigartigen Umgebung und einem hervorragenden Klima, welche für die Genesung eine wesentliche Rolle spielen.

Die Luzerner Höhenklinik Montana ist auf der Spitalliste der Kantone Luzern, Nidwalden, Uri und Wallis aufgeführt und kann daher Patienten aus der ganzen Schweiz betreuen. Sämtliche medizinisch indizierten Leistungen sind somit durch die Krankenkassen gedeckt.

Das medizinische Angebot entwickelt sich ständig weiter

Die angebotenen Fachgebiete erlauben eine umfassende Betreuung der Patienten, sei es nach Operationen oder bei chronischen Erkrankungen.

Die Rehabilitationsangebote der Klinik:

- **Pulmonal:** Erkrankungen der Lunge, Atemwege
- **Kardial:** Erkrankungen am Herz-Kreislaufsystem
- **Muskuloskelettal:** Nach Operationen an Gelenken und Knochenaufbau
- **Psychosomatisch:** Burn-out, Angstzustände, Schmerz, Depressionen
- **Internistisch-onkologisch:** Infektiologische Einschränkungen, nach Krebserkrankungen

Alle Programme und das Schlaflabor sind von den jeweiligen medizini-

schen Fachgesellschaften akkreditiert und zertifiziert. Die Behandlung findet immer im regen Austausch zwischen Patienten und allen Spezialisten der Medizin, Therapie und Pflege statt. Dies fördert das rasche Erreichen der gemeinsamen Behandlungsziele. Die Motivation wird bei den Patienten durch den direkten Einbezug wesentlich gesteigert.

Die Rehabilitation beinhaltet die multidisziplinäre Betreuung der Patienten und setzt das optimale Zusammenspiel der einzelnen Fachgebiete voraus. Dies wird sichergestellt durch eine Vielzahl an Spezialisten: Fachärzte für Pneumologie und Kardiologie, Fachärzte für physikalische Medizin und Psychosomatik, Physiotherapeuten mit spezialisierten Kenntnissen, Ergo- und Psychotherapeuten, Ernährungsberatung und Pflegefachleute mit akut- und psychosomatischer Erfahrung. Vom breiten Angebot profitieren alle Patienten der Klinik, weil selbst Nebenerkrankungen umfassend abgeklärt und in die gesamte Behandlung einbezogen werden.

Die akutmedizinische Infrastruktur der LHM erlaubt es, alle Patienten der stationären Rehabilitation ausführlich und umfassend abzuklären. Dies ermöglicht auch die

optimale Betreuung von multimorbiden Patienten mit komplexen Erkrankungen.

Im modernen Schlaflabor werden Patienten bei der Erstbehandlung innert drei Tagen abgeklärt, therapiert und instruiert. Der Patient verlässt vollständig behandelt die Klinik und braucht erst zu einem späteren Zeitpunkt zur Kontrolle zurückzukehren. Neben den gängigen Krankheitsbildern der Schlafmedizin sind Insomnie-Behandlungen bei Ein- und Durchschlafstörungen ein Hauptaugenmerk der Klinik.

Für weiterführende Informationen zu unserem Angebot und zur Klinik besuchen sie unsere Webseite unter www.LHM.ch

Wir beraten Sie auch gerne zu einem bevorstehenden Rehabilitationsaufenthalt. Zögern Sie nicht, mit uns in Kontakt zu treten.



Zentrum für Rehabilitation
Luzerner Höhenklinik Montana
Route de l'Astoria 2
3963 Crans-Montana
Telefon 027 485 81 81
info@LHM.ch
www.LHM.ch



WENN die Natur UNS ZU schaffen macht

Niessalven, verstopfte Nase und juckende Augen - immer mehr Menschen leiden unter Heuschnupfen. Die wichtigsten Facts auf einen Blick.

Wie kommt es zu Heuschnupfen-symptomen?

Das Immunsystem von Heuschnupfen-geplagten reagiert bei Kontakt mit Pollen mit der Ausschüttung von Histamin. Dieser Stoff führt zu einer entzündeten Nasenschleimhaut und Bindehaut der Augen. Daher sollte der Kontakt zu den Allergenen (auslösenden Pollen) wenn immer möglich verhindert oder zumindest reduziert werden. Beim Pollenflug hilft es, eine Sonnenbrille zu tragen und Aufenthalt im Freien zu verkürzen. Mit einer Nasenspülung werden die Pollen auf den Schleimhäuten mechanisch weggeschwemmt.

Mit Heuschnupfen zum Arzt oder in die Apotheke?

Betroffene können sich in einer Medbase Apotheke beraten lassen, ob sie wirklich unter einer Pollenallergie leiden. Die Behandlung richtet sich nach Befund und Stärke der Symptome. Bei ausserordentlich starken Symptomen oder Verdacht auf Asthma ist ein Arztbesuch angezeigt.

Welche Medikamente lindern die Beschwerden am besten?

Da jeder Mensch anders auf Heuschnupfen reagiert, gibt es kein Patentrezept. Zudem haben Patienten immer die Wahl zwischen chemischen und pflanzlichen Präparaten.

Wie lindert die Pflanzenheilkunde Heuschnupfen?

Pflanzliche Heilmittel behandeln den Körper weniger spezifisch, dafür ganzheitlich und zeigen nur selten Nebenwirkungen. Spagyriksprays, Pestwurz oder Schwarze



Johannisbeere als Knospenmazerat sowie homöopathische Medikamente helfen im Akutfall.

Gewöhnt sich der Körper an Antiallergika?

Antiallergika verlieren ihre Wirkung nicht. Der Körper zeigt keine Gewöhnung und sie können bedenkenlos über längere Zeit eingenommen werden.

Ist Heuschnupfen heilbar?

Mit einer allergenspezifischen Immuntherapie (Desensibilisierung) können die Beschwerden gelindert werden oder sogar ganz verschwinden. Das langsame Angewöhnen des Körpers erstreckt sich über drei bis fünf Jahre und wird von einem Arzt durchgeführt. Die Allergene werden in steigender Dosierung gespritzt. Wichtig ist der Start vor der Pollensaison.

Wer erkrankt an Heuschnupfen?

An Heuschnupfen kann jede Person, unabhängig von Alter und Geschlecht, erkranken.

Wie hängen Asthma und Heuschnupfen zusammen?

Beim sogenannten Etagenwechsel verlagern sich die allergischen Reaktionen der oberen Atemwege (Nase-Rachen-Raum) auf die unteren (Bronchien und Lunge). Diesen Effekt kann man am ehesten vermeiden, indem man die Allergie konsequent behandelt. Unbehandelt geht ein Heuschnupfen oft in ein allergisches Asthma über.

Kann man vorbeugend etwas gegen Heuschnupfen tun?

- Aus der Pflanzenheilkunde haben sich Schwarzkümmelöl-Präparate bewährt. Etwa einen Monat vor der Pollensaison eingenommen, können sie die Intensität der Beschwerden deutlich lindern.
- Cromoglycinsäure-Präparate stabilisieren die Mastzellen (Abwehrzellen des Immunsystems), welche Histamin produzieren und schwächen somit akute Episoden des Heuschnupfens ab. Einen ähnlichen Effekt kann man durch die Gabe von Calcium erreichen.

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, Herz-Check®, Impfungen, Ohrlochstechen und Reiseberatung. Nach Möglichkeit arbeiten die Medbase Apotheken eng mit den medizinischen Zentren von Medbase zusammen, um den Kunden eine umfassende medizinische Betreuung zukommen zu lassen. [medbase-apotheken.ch](https://www.medbase-apotheken.ch)

medbase +
APOTHEKE

RUNDUM geschützt MIT PL3

Nicht nur Extremsportler, Segler und Skifahrer schwören auf den Rundumschutz von PL3-Lippenpflege: Neu gibt es den nährenden und feuchtigkeitsspendenden Sun Protector von PL3. Nicht nur in dieser Jahreszeit eine gute Entscheidung.

Für die Feuchtigkeit der Lippen sorgen die Speicheldrüsen in unserem Mund. Unsere Lippen verfügen über keine Schweiß- oder Talgdrüsen. Die äusseren Hautoberflächen der Lippen sind unserem Atem ausgesetzt, der die Verdunstung von Wasser verstärkt. Daher benötigen sie besonders während dieser Jahreszeit und bei extremen Wetterbedingungen einen speziellen Schutz; zum Beispiel die Lippenpflege von PL3. Diese kann unsere Lippen vor Austrocknung, Falten, Wunden und kleinen Schnitten, aber auch vor Sonneneinstrahlung schützen.

Spezieller Lippenschutz

Besonders PL3 bietet speziellen Lippenschutz, denn er verfügt über drei schützende Ringe:

- Der äussere weisse Ring mit einer hohen Konzentration an Fettsäuren gibt den Lippen Feuchtigkeit zurück.
- Der rote Ring schafft eine Barriere gegen Dehydration und schädliche Sonnenstrahlen.
- Der weisse Mittelring hält Wasser länger im Gewebe.

Erfolgsrezept

Der Erfolg der PL3-Lippenpflege ist schnell erklärt: Über die drei Ringe verteilen sich die Wirkstoffe auf den Lippen, die aktiven Grundlagen werden progressiv freigegeben. So sind die Lippen rundum geschützt.

Auch Extremsportler, Segler und auch Skifahrer greifen auf den Lippenschutz von PL3 zurück.

Beliebt bei Gross und Klein

PL3-Lippenpflege verhindert aufgesprungene, entzündete Lippen, punktet durch ihre pflegende Wirkung, ist neutral im Geschmack und auch bei Männern und Kindern beliebt.

Zusätzlich gibt es den PL3 Sun Protector:

- Bietet den hohen Schutzfaktor SPF 30.
- Verfügt über UVA- und UVB-Filter, die keine Spuren auf den Lippen hinterlassen.
- Schützt die Lippen bei intensivem Sonnenbaden.
- Beugt der Austrocknung der Lippen vor und bewahrt sie vor Rissen.
- Ideal für Wassersportler und Wanderer oder Bergsteiger im Hochgebirge.
- Wasserresistent.

Durch das unter anderem enthaltene Bienenwachs, Carnaubawachs und die pflanzlichen Öle wirkt PL3 Sun Protector nährend und feuchtigkeitsspendend.

Hakan Aki



Nicht nur nach einem Schlaganfall, einem Unfall oder bei Demenz, sondern auch nach einer COVID-19 Erkrankung können langanhaltende kognitive Einschränkungen auftreten: Konzentrationsprobleme, Gedächtnis- und Sprachstörungen, Geruchs- und Geschmacksverlust.

Es ist wichtig, das Gehirn gezielt mit Nährstoffen zu versorgen und es unterstützen, normal zu funktionieren.

Cerebronal®

Eine exklusive Komposition aus Premium-Zutaten:

- Nukleotide, niedermolekulare Verbindungen in Zellen des Gehirns und des Körpers
- Inhaltsstoffe zur Unterstützung der Synthese und des Stoffwechsels von Nervenimpulsen
- eine hochwirksame Mischung aus 29 Pflanzenextrakten, um die Gehirnzellen vor oxidativem Stress zu schützen
- Vitamin-B Komplex, Omega-3-Fettsäuren, Acetyl L-Carnitin, Astaxanthin in Vitamin D

Wirkstoffe für die normale Funktion von Gehirn und Nerven.



**NATÜRLICH.
OHNE
NEBENWIRKUNGEN.**

Cerebronal® mit NTB3®-Schutzkomplex wurde auf Grundlage der neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaften über die Wirkung von nootropischen Verbindungen, welche die Gehirnfunktion unterstützen, entwickelt.

Hergestellt und geprüft in der EU unter pharmazeutischer Kontrolle auf Reinheit und Zusammensetzung. Cerebronal gibt es in Apotheken, Drogerien und im Onlineshop.

www.w3.solutions



Hybrid-Ablation BEI Vorhofflimmern



Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung überhaupt.

dieser Takt gestört und das Herz schlägt unregelmässig.

Der gesunde Puls

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

Vorhofflimmern

Von einer Herzrhythmusstörung (Arrhythmie) wird gesprochen, wenn das Herz unregelmässig schlägt. Beim VHF (absolute Arrhythmie) schlägt das Herz unkoordiniert, wobei die kleinen Kammern, das heisst die Vorhöfe, nur noch unkontrolliert flimmern und keine mechanische Arbeit mehr leisten können. Im Elektrokardiogramm (EKG) ist diese unrythmische Herzaktion leicht erkennbar. Basis für die Entwicklung von VHF sind in den meisten Fällen Veränderungen der muskulären Architektur insbesondere des linken

Die beiden Herzchirurgen operieren minimalinvasiv auf der Herzoberfläche. Ein sicheres Vorgehen, welches das eingespielte Team seit 2008 in Zürich gemeinsam durchführt. Diese Eingriffe bringen sehr gute Resultate für Patienten mit komplexem VHF.

Vorhofs, die durch Alterungsprozesse begünstigt und durch diverse Erkrankungen beschleunigt werden. Ausgelöst wird VHF durch Extraschläge, die zu mehr als 95 Prozent aus versprengten Herzmuskelzellen in den Lungenvenen kommen. Der resultierende unregelmässige und oft auch schnelle Herzschlag erzeugt die Symptome. Bei der Behandlung des VHF geht es um drei Dinge: Verhinderung eines Schlaganfalls,

Vermeidung von Langzeitschäden an Herz, Blutgefässen und Hirn sowie um die Verbesserung der Lebensqualität.

Behandlung

Die Behandlung erfolgt medikamentös oder invasiv über eine Ablation. Vielen symptomatischen Patienten wird die Katheterablation als effektivste rhythmusstabilisierende Therapieoption empfohlen. Somit ist – je nach

CURCUMA
Dein
Körper erhält,
was Du ihm gibst.

HANSELER
SWISS PHARMA
FORTE
CURCUMA

**Vegan | Alkoholfrei |
Wasserlöslich | Optimierte Aufnahme**

Hänseleler AG
Industriestrasse 35
CH-9100 Herisau
haenseler-forte.ch

2021.07.06

Situation – eine invasive Strategie eventuell schon vor der Einnahme von Medikamenten möglich. Generell zeigen alle Studien, dass die Katheterablation effektiver als Medikamente in der rhythmusstabilisierenden Therapie von VHF ist.

Katheterablation

Der Eingriff wird unter lokaler Betäubung auch ambulant durchgeführt. Mit einem Katheter, der über die Leiste ins Herz vorgeschoben wird, kann im Herzzinneren gezielt das verantwortliche Gewebe verödet werden. Dieser Eingriff wird «Lungenvenenisolation» genannt. Die Verödung des Gewebes führt zu einer gezielten Narbenbildung, welche die elektrischen Fehlimpulse (Extraschläge aus den Lungenvenen) daran hindert, in den Vorhof zu gelangen und dort VHF zu «zünden». Der grosse Vorteil dieses Eingriffs, der unter lokaler Betäubung im Dämmer Schlaf stattfindet (Narkose, wenn gewünscht), ist die Möglichkeit, die Herz-Strombahnen zu messen und Erregungsabläufe besser zu verstehen. In bestimmten Fällen, und um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen, können mehrere Eingriffe notwendig sein.

Chirurgische Ablation

Bei hartnäckigen Fällen können wir auf die chirurgische Ablation zurückgreifen. Sie wird in Vollnar-

kose durch Herzchirurgen mit kleinen Schnitten an der Brustwand durchgeführt. Auf dem Herzen werden kontrolliert und sicher Verödungen gemacht. Die Ablationslinien bilden die Narben, welche das Herz von den Fehlzündungen isolieren. Diese muss dauerhaft sein, um ein gutes Resultat zu gewährleisten. Zusätzlich entfernen wir das linke Herzhorn, was den grossen Vorteil hat, dass nach dem Eingriff kein Blutverdünner mehr notwendig ist. Der Eingriff dauert in der Regel 90 Minuten. Nach dem Eingriff bleiben Patienten drei bis fünf Tage in der Klinik. Eine Rehabilitation ist nicht notwendig.

Der Hybrid-Ansatz

Die Zusammenarbeit von Kardiologen und Herzchirurgen offeriert eine signifikante Erweiterung des Behandlungsspektrums, insbesondere für Patienten mit komplexem VHF. Bei Swiss Ablation besteht dies aus bis zu zwei Eingriffen. Ob zuerst chirurgisch oder nicht-chirurgisch interveniert wird, hängt von der individuellen Situation ab. Oft sind die ursprünglich geplanten zweiten Eingriffe nicht mehr nötig. Das Hybrid-Verfahren ist besonders geeignet für Patienten mit bereits seit langem bestehenden VHF, deutlich vergrössertem linken Vorhof und mehrfacher erfolgloser Katheterbehandlung; oder bei Patienten,



Team: Prof. Dr. med. S. Salzberg & Dr. med. W. van Boven (PhD) (Herzchirurgie); Dr. med. T. Zerm (Kardiologie & Elektrophysiologie)

die keinen Blutverdünner einnehmen wollen (oder können).

Zusammenfassung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen Hybrid-Eingriff durchzuführen. Bei uns werden elektrophysiologische und chirurgische Ablationen zeitlich getrennt und nur bei Bedarf durchgeführt. Das führt zu einer Vermeidung überflüssiger Ablationen und erhöht damit auch langfristig die Sicherheit für den Patienten, ohne den Erfolg zu ver-

mindern. Im Mittelpunkt steht dabei, den Patienten so effektiv wie nötig und so schonend wie möglich zu behandeln.

Kontakt

Swiss Ablation
Praxis im Puls 5
Herz & Rhythmus Zentrum AG
Giessereistrasse 18
8005 Zürich

Tel. +41 44 999 18 88
swiss-ablation.com
info@swiss-ablation.com



Einblick in die Elektrophysiologie Suite. An diesem Arbeitsplatz kann der Elektrophysiologe über die Leiste Katheter ins Herzzinnere schieben und von dort die Strombahnen 3D ausmessen (Elektrophysiologische Untersuchung EPU und Mapping) und dann auch die Therapie verabreichen – veröden mit Strom (RF) oder gefrieren mit Kälte (Cryo).



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

Würzige Samen bei unruhigem Bauch

Kümmel gilt nicht als besonders trendiges Gewürz. Dabei enthält die Heilpflanze wertvolle Eigenschaften zur Linderung verschiedener Beschwerden.

Das Zubereiten traditioneller Eintopfgerichte erlebt derzeit eine Renaissance; in diesem Zusammenhang bekommt auch Kümmel neue Aufmerksamkeit. Sie ist verdient: Bereits vor der Antike wurde Kümmel zum einen zum Würzen, zum anderen als Heilpflanze sehr geschätzt. Archäologische Funde bei den alten Ägyptern wie auch bei den Pfahlbauern belegen dies.

Kümmelsamen wachsen an einer zweijährigen krautigen Pflanze, die zwischen 30 und 120 Zentimeter gross wird. Die doldenartigen Blüten erscheinen ab Mai, von Juni bis August reifen die Samen. Die Pflanze des echten Kümmels gedeiht in ihrer wilden Form vor allem in Vorderasien und im Mittelmeerraum. Sie bevorzugt ein gemässigttes Klima. Dennoch ist sie bis in die Höhe von 2000 Metern über Meer anzutreffen.

Kümmel wird von der Gewürzindustrie auch in Kulturen angebaut; dies vor allem in Ost- und Mitteleuropa, aber auch in Ägypten. Mit etwas Geschick kann man die Kümmelpflanze selbst ziehen. Im Spätsommer, wenn ihre Samen allmählich ausgereift sind, werden die Dolden geschnitten. Zum vollständigen Austrocknen werden sie an der Luft an einem geschützten Ort aufgehängt.

Vielseitig einsetzbar

Kümmel kommt in verschiedenen Arten vor. In der Schweiz wird vor allem der sogenannte echte Kümmel in der Küche eingesetzt und Sauerkraut und verschiedenen Kohlgerichten beigegeben. Diese Speisen können Blähungen auslösen – Kümmelsamen reduzieren sie. Auch manche Kartoffelgerichte werden mit Kümmel gewürzt, beispielweise Ofenkartoffeln.

Im Weiteren werden Gulasch und Schweinefleisch-Gerichte mit Kümmel serviert. Auch in verschiedenen Brotsorten, in Apérogebäck sowie in einigen Käsespezialitäten und Wurstwaren ist er anzutreffen. In flüssiger Form wird er als Likör sowie als Schnaps konsumiert. Weil Kümmel ein sehr intensives und eigenwilliges Aroma entfaltet, ist er nicht nach jedermanns Geschmack.

Lindernde Wirkung

Insbesondere bei verschiedenen Beschwerden mit der Verdauung – wie Krämpfe, Völlegefühl und Aufstossen – haben sich Kümmelsamen bewährt. Weil einzelne dieser Beschwerden bei Reizdarm auftreten, wird Kümmel bei dieser Krankheit empfohlen. Eine Kombination mit Anis, Fenchelfrüchten, Koriander sowie mit Pfefferminze verstärkt die lindernde Wirkung. Abgestimmte Magen-Darm-Mixturen sind als Teemischungen sowie als Tinkturen und auch als Kapseln erhältlich.

Im Weiteren wirkt Kümmel appetitanregend und er fördert die Bildung und Ausschüttung von Magensaft. Und auch auf die Gallentätigkeit, die speziell für die Fettverdauung wichtig ist, soll er stimulierend wirken. Auf diese Weise wird die Verwertung der Nahrung erleichtert.

Gelegentlich wird Kümmel auch bei Schmerzen während der Periode empfohlen. Bei stillenden Müttern regt er die Milchproduktion an. Er gilt zudem auch als Stärkungsmittel und soll bei Kopfschmerzen helfen. In der Forschung wurde auch eine antimikrobielle Wirkung belegt. Weil Kümmel einen frischen Atem verleiht, sind Auszüge auch in Mundwasser und Zahnpasta enthalten.

Kümmel gilt für Erwachsene und auch für Kinder als gut verträglich; sehr selten treten allergische Reaktionen auf, etwa auf das aus Kümmel in einem Destillationsverfahren gewonnene ätherische Öl. Ein botanischer Verwandter des echten Kümmels ist der Kreuzkümmel. Dieser ist gelegentlich in Gerichten wie Falafel und Chili con Carne herauszuschmecken. Sein unverwechselbares Aroma geht in eine etwas andere Richtung als das des echten Kümmels. Oft wird er in der Küche zusammen mit Koriander eingesetzt. Beide enthalten verdauungsfördernde und -beruhigende Wirkstoffe.

Adrian Zeller



Impressum Schweizer Hausapotheke

Verlag und Anzeigen Perpress Medien AG, Könizstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 740 97 10, Fax 031 740 97 28, info@schweizerhausapotheke.ch

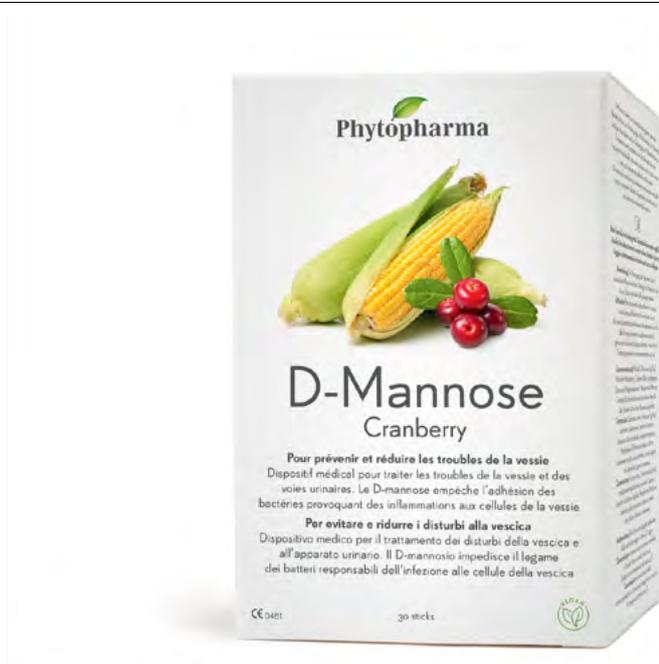
Geschäftsleitung Dr. Christoph Tschan, 031 740 97 15, ch.tschan@schweizerhausapotheke.ch • **Verkaufsdienst** Carolyn Scheidegger, 031 740 97 10, c.scheidegger@schweizerhausapotheke.ch • **Redaktion** Ann-Brita Dähler, Hakan Akı, 031 740 97 20, h.aki@schweizerhausapotheke.ch • **Verantwortliche Digital**

Ann-Brita Dähler, 031 740 97 18, a.daehler@schweizerhausapotheke.ch • **Digitalredaktion** Cornelia Hänni • **Gestaltung** Anja Maria Wullschläger

Leiter Marketing & Kommunikation Mischa Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch • **Bildnachweis** unsplash.com, shutterstock.com

Auflage (deutsch + französisch) 213 128 (beglaubigt WEMF 2020) • **Abonnement** CHF 24.- • **Erscheinung** achtmal jährlich

Abonentendienst Saanefeldstrasse 2, 3178 Böisingen, 058 510 61 12, abo@schweizerhausapotheke.ch

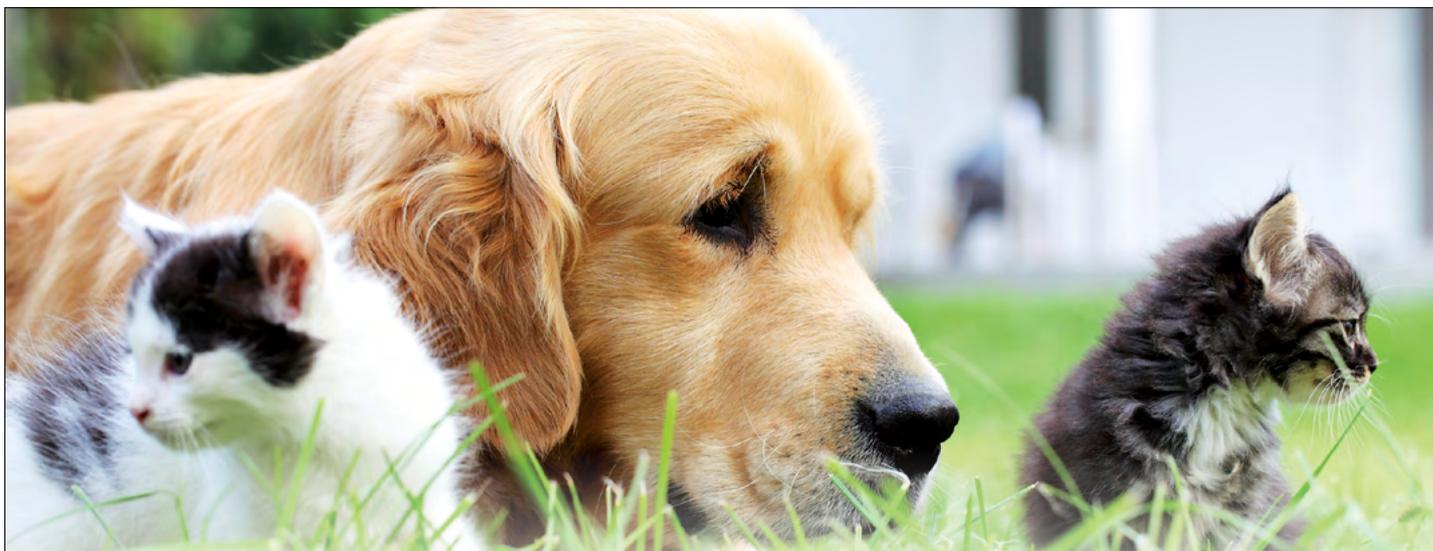


Pharmacode 7598058

Blasenprobleme?

Zur Abwehr und Verringerung von Blasenbeschwerden
Medizinprodukt zur Therapie von Beschwerden der Blase sowie der Harnwege durch
Bindung der D-Mannose an die entzündungsverursachenden Bakterien

Zur Vorbeugung und im Akutfall. Packung mit 30 Sticks in Apotheken und Drogerien erhältlich.



Schützen Sie Hund und Katze vor Zecken!



Tierärzte, Apotheken und Drogerien
haben die zuverlässige homöopathische Lösung!



x-fach gegen Schmerzen ✓

Flam-x Dolo forte Lotio 2%



NEU



- ✓ Arthrose- und Gelenkschmerzen
- ✓ Rückenschmerzen*
- ✓ Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

*infolge traumatischer Ereignisse

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar