

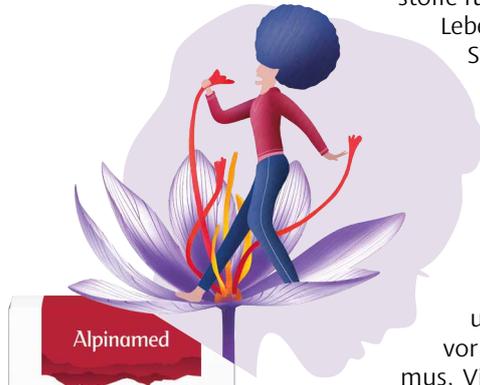
SCHWEIZER  
**Hausapotheke**  
Gesunde Lektüre seit 1929

5

HERZENSSACHE(n)

## 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.

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.



# Hand in Hand nach Katar

Es ist eine Karriere, in mehreren Kapiteln, die ihm viel abverlangte. Als Spieler feierte er mit dem Grasshopper Club Zürich und seinem Herzensverein, dem FC Basel, seine grössten nationalen und internationalen Erfolge. Beim VfB Stuttgart und dem 1. FC Kaiserslautern schnupperte er Bundesligaluft. Für die Nati stand er 49 Mal auf dem Platz und qualifizierte sich für die EM-Endrunde 2004 in Portugal. Für die Eidgenossen beförderte er das Runde viermal ins Eckige. Seinen ersten Trainerposten übernahm er 2006 bei seinem Jugendverein Concordia Basel. Unter Hanspeter Latour amtierte er bei GC als Co-Trainer und stieg später zum Cheftrainer auf. Den FC Thun führte er in die Super League. Nach seinem Engagement bei Spartak Moskau prophezeiten ihm Fussball-Experten das Karriereende als Trainer. Bei seiner Vorstellung in Schaffhausen fragten sich viele: «Warum geht er in die Challenge League?» Als sein Name mit der Nati in Verbindung gebracht wurde, war er für viele nicht der Richtige. Er lächelte alles weg, kam, sah und siegte.

Viele fragen mich: «Bist du nicht der Bruder von ...?» Jedes Mal muss ich verneinen, einer der Yakins zu sein. Denn auch wenn ich Hakan heisse, fehlen mir zwei Buchstaben zum gemeinsamen Nachnamen.

Mittlerweile nenne ich insbesondere Murat Yakin «meinen Bruder im Geiste». Denn auch sonst sind wir uns sehr ähnlich. Auch ich bin ein Sohn türkischer Eltern und weiss, was es heisst, es von ganz unten nach oben zu schaffen und sich dabei zu behaupten. Auch ich habe gelernt, mit Tiefschlägen zu leben und immer wieder aufzustehen.

Umso mehr freut es mich, dass Muri, wie ihn alle nennen, die direkte WM-Qualifikation 2022 in Katar geschafft hat. Er hat das geschafft, was seinem Vorgänger oftmals verwehrt blieb: Heute stehen Shaqiri, Xhaka und Co. als Einheit auf dem Platz und zelebrieren das WIR-Gefühl.

Gewohnt herzlich begrüsst uns Muri, als ich ihm gemeinsam mit Sylvia Felber, für sie ist dieses Treffen als eingefleischter FCB-Fan eine Herzensangelegenheit, zum Interview im Haus des Fussballs begegne. Das offene, familiäre Gespräch, bei dem der Fussballlehrer über die schwierigen Anfänge der Familie in der neuen Heimat, das Verhältnis zur Mutter und seinen Wegbegleitern spricht, entwickelt sich zu einem regelrechten Klassentreffen. Seine Primarschullehrerin überrascht ihn zum Ende des Interviews und beide schwelgen in Erinnerungen.

Lesen Sie ab Seite 6 das «etwas andere» Interview mit und über Murat Yakin.

Hakan Aki

# SCHNELLE UND HORMONFREIE HILFE BEI *vaginaler Trockenheit*

«Da unten» fühlt es sich trocken oder auch gereizt an und Geschlechtsverkehr sowie der Gang zur Toilette können schmerzhaft sein. Scheidentrockenheit - ein Tabuthema, das Frauen aller Altersstufen kennen. Aber es lohnt sich, das Problem anzusprechen - etwa in der Apotheke. Denn Scheidentrockenheit lässt sich leicht behandeln - ganz natürlich und mit schneller Linderung der Symptome.

Fast jede zweite Frau in den Wechseljahren, aber auch jüngere Frauen können aufgrund von hormonellen Schwankungen - etwa in der Schwangerschaft und Stillzeit - unter Scheidentrockenheit leiden. Auch wenn eine trockene Scheide normalerweise harmlos

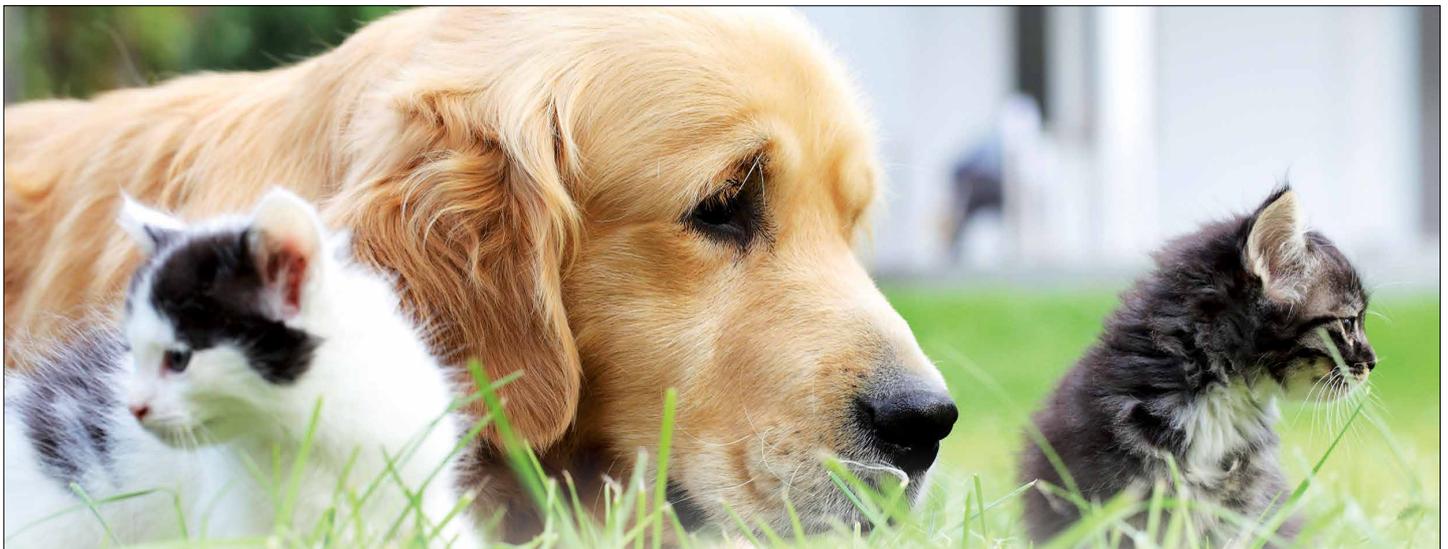
ist, kann sie zu unangenehmen Beschwerden - wie Hautreizungen, wunden Stellen, Stechen, Brennen beim Wasserlassen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr - führen und so die Lebensqualität beeinträchtigen. Scheidentrockenheit ist für viele Frauen ein emotionales Thema, über das aber nur wenige sprechen; obwohl sich die meisten Beschwerden einfach behandeln oder sogar vermeiden lassen. Schnelle und natürliche Hilfe gibt es rezeptfrei in der Apotheke.

Das Vaginalgel Multi-Gyn® LiquiGel ist ein sicherer und natürlicher Feuchtigkeitsspender.

Das Gel basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen und enthält den

patentierten Wirkkomplex 2QR (sprich: to cure) aus dem Blattextrakt der Aloe Barbadensis. Dieser bildet eine Schutzschicht auf der Vaginalwand, führt eine schnelle Linderung der Symptome herbei und sorgt für eine lang anhaltende Befeuchtung. Das Gel ist hormonfrei und wird bei Bedarf mit dem Finger oder mithilfe eines praktischen Applikators innen und aussen an der Scheide mindestens ein Mal täglich und zusätzlich, wann immer man die Symptome lindern möchte, angewendet. Es lässt sich auch beim Geschlechtsverkehr als Gleitgel und mit latexfreien Kondomen aus Polyisopren verwenden.

Informationen zur Intimgesundheit sowie weiteren Produkten finden Sie auf [multi-gyn.ch](http://multi-gyn.ch)



## Schützen Sie Hund und Katze vor Zecken!



Tierärzte, Apotheken und Drogerien  
haben die zuverlässige homöopathische Lösung!



# INHALT



Foto: SFV

## 06 Blickpunkt

Hand aufs Herz

## 10 Zuckersucht

Süchtig nach Süßem

## 12 Alltagsszene

Warum ...?

## 14 Entspannung im Schlaf

... heisst, der Unruhe gute Nacht zu sagen

## 16 Suchtkrankheiten

Zerreissprobe für Beziehungen

## 22 Schutz vor Zecken

Das gilt es zu beachten

## 23 Musik

Nahrung für die Seele

## 26 Wortweise

Wege

## 27 Gemmotherapie

Tau des Meeres

## 28 Ernährung

Gesund abnehmen

## 36 Faszien

Unterschätzte Bestandteile  
der Anatomie

## 39 Exhibitionismus

Was steckt dahinter?

## 42 Grauer Star

Getrübte Sicht

## 44 Superfood

Was ist dran am Hype?

## 44 Impressum

## 46 Frühförderung

... ist für die Entwicklung entscheidend

## 50 Rätsel

## 52 Rezept

Fancy Appetizer

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

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



# HAND AUFS HERZ



Der 1. August ging in diesem Jahr auch aus fussballerischer Sicht in die Schweizer Geschichtsbücher ein. Murat Yakin wurde als künftiger Nati-Trainer angefragt. Ob der gebürtige Münchensteiner ein Glas Bordeaux darauf trank, ist nicht überliefert. Im Interview lässt der Taktikfuchs tief blicken, verrät, wie er mit Lobeshymnen umgeht, was Heimat für ihn bedeutet und gibt einen Einblick in seine Stiftungsarbeit.

## **Muri, du hast als Nati-Trainer die direkte WM-Qualifikation geschafft. Was löst das in dir aus?**

Wir haben uns gegen den amtierenden Europameister Italien auf fremdem Platz einen wichtigen Punkt erkämpft und ihn letztlich am letzten Spieltag durch den klaren Sieg gegen Bulgarien in der Tabelle überholen können. Der Fussballgott meinte es gut mit uns. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, das wir als Einheit auf und neben dem Platz geschafft haben. Als Teamplayer geniesse ich diese Harmonie und schöpfe Kraft für die nächsten Aufgaben, die uns bevorstehen.

## **Nationalspieler, Clubtrainer und jetzt Nati-Coach: Hättest du dir das je träumen lassen?**

Natürlich macht man sich im Fussballgeschäft Hoffnungen auf den Posten des Nati-Trainers. Schliesslich hat jeder seine eigenen Visionen. So auch ich. Während meiner Zeit als Clubtrainer fokussierte ich mich vollkommen auf diese Aufgabe. Das Thema Nationalmannschaft war zu der Zeit noch in weiter Ferne. Die aktuelle Situation zeigt, dass im Sport vieles möglich ist. Mich persönlich erfüllt es mit Stolz und Dankbarkeit, Fussballnationaltrainer der Schweiz sein zu dürfen. Ich habe dem Land sehr viel zu verdanken und habe nun die Möglichkeit, etwas zurückzugeben.

## **Was bedeutet für dich Heimat?**

Für mich ist Heimat überall dort, wo ich mich wohlfühle und das mir entgegengebrachte Vertrauen spüre. Heimat bedeutet für mich Menschlichkeit.

## **Du hast es von ganz unten nach ganz oben geschafft. Welche Erinnerungen hast du an deine Kindheit?**

Sehr schöne. Ich stamme aus einer Grossfamilie, in der wir uns gegenseitig unterstützen. Die Yakins streben nicht nach noch mehr, wie viele zu wissen glauben, sondern geben sich mit dem zufrieden, was sie haben. Und das Wichtigste daran ist, dass wir es zu schätzen wissen.

## **Euer Verhältnis zur Mutter ist speziell. Liegt es am schweren Päckli vergangener Tage, das sie schultern musste, oder eher daran, dass sie eine Offizierstochter ist?**

Etwas selbst zu erleben ist etwas anderes, als es erzählt zu bekommen, so wie es in meinem Fall war. Wenn man weiss und nachvollziehen kann, was meine Mutter als alleinerziehende Frau durchgemacht hat, versteht man vielleicht meine grosse Bewunderung, die ich für diese Frau empfinde. In einer sehr schwierigen Lebensphase acht Kinder grosszuziehen, ohne der Sprache mächtig zu sein, ist kein Zuckerschlecken. Dass sie uns Kinder trotz der Gegebenheiten aufopferungsvoll behütet und unterstützt hat, ist nicht selbstverständlich und verdient unser aller Respekt. Viele tuscheln darüber, dass unsere Mutter an fast allen Trainings und Spielen vor Ort war und heute teilweise noch ist. Für uns war und ist das selbstverständlich und spiegelt unseren familiären Zusammenhalt wider. Das ist auch heute noch so, wenn unsere Mutter mit ihren 88 Jahren im Olympiastadion zu Rom, anschliessend in Luzern und schliesslich in Schaffhausen im Publikum sitzt und mitfiebert. Sie ist auch heute noch unsere grösste Kritikerin.



Foto: SFV

**Wie gross sind - neben Mutter Emine und Bruder Ertan - die Anteile von Werner Decker, René Rietmann, Heinz Bühlmann und Erich Vogel an eurer Erfolgsgeschichte?**

Es sind nur ein paar wenige Menschen, die uns auch neben dem Platz - so zum Beispiel während des Integrationsprozesses - unterstützt und unter die Arme gegriffen haben. Werner Decker beispielsweise war nicht nur als Fussballtrainer ein regelrechter Glücksfall für unsere Familie; er hat uns in seiner Metallbaufirma nicht nur die Ausbildung ermöglicht, sondern uns auch mit Kleidung ausgestattet. Denn als Grossfamilie und Sozialhilfebezügler war das Geld knapp.

All die Unterstützung hätten wir nicht erhalten, wenn all die Menschen, die uns in der schwierigen Zeit mit Rat und Tat zur Seite standen, nicht auch unsere Wertschätzung und Dankbarkeit gespürt hätten. Alle unsere Wegbegleiter sind ein Grundstein unseres Erfolges; ohne sie wären wir nicht das, was wir heute sind. Ihnen allen gebührt unser grösster Respekt.

**Muri unterschrieb seinen laufenden Vertrag in Muri. Hoffentlich in einem Büro und nicht wie einst in der Umkleidekabine (Muri) oder Autobahnraststätte (Haki)?**

Ja, das stimmt. In Ibach, wo ich in der Umkleidekabine meinen Vertrag unterschrieb, wurden sogar die Schiedsrichter aus der Kabine verwiesen, damit das Prozedere in Ruhe abgewickelt werden konnte (lacht herzlich).

**Während du bereits in jungen Jahren Verantwortung übernommen hast, wuchs Hakan eher behütet auf. Wie denkst du heute darüber?**

Nach dem fussballerischen Wegzug von Ertan nach St.Gallen musste ich bereits als 13-Jähriger in die Bresche springen. Ob Behördengänge, das Ausfüllen wichtiger Formulare oder Hakis Elternabende in der Schule, alles blieb an mir hängen. Ausgesucht habe ich mir das nicht, aber ich habe es gerne erledigt und versucht, meine Familie auf diese Weise zu entlasten. Es war meine Art, etwas an meine Mutter zurückzugeben. Es war eine Zeit, die mich bis heute prägt. Sie war aber sicher auch hilfreich für meinen späteren Lebensweg.

**Der Fussball hat euch viel gegeben. Würdest du sagen, er hat euch auch vieles genommen?**

Während meiner aktiven Zeit habe ich daran keinen Gedanken verschwendet. Für uns war Fussball das Wichtigste und fühlte sich richtig an. Zu kurz gekommen bin ich wegen meiner Leidenschaft sicher nicht. Die wenige Freizeit, die mir blieb, habe ich, sagen wir, «intensiver gelebt». Und genossen. Verpasst habe ich sicher nichts.

**Friedel Rausch, Christian Gross, Joachim Löw, Winfried Schäfer, «König Otto» Rehagel oder Andreas Brehme sind ehemalige Trainer von dir. Wie denkst du heute über sie?**

Alles grosse Namen, mit denen ich als Spieler auch im internationalen Fussballgeschäft grosse Erfolge feiern durfte. Mit einigen stehe ich noch heute in engem Kontakt. Mit denen, die nicht auf gleicher Wellenlänge lagen, habe ich keinen Kontakt mehr. Was ich sicher sagen kann, ist, dass ich mir von allen etwas abgeschaut habe und dankbar bin, mit ihnen zusammengearbeitet zu haben. Letztlich muss aber jeder seinen eigenen Weg gehen.



# IMMER MEHR SPORTUNFÄLLE PASSIEREN ZU HAUSE.

**Original DR. ANDRES Wallwurzsalbe**

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

Katzenrinne, konzentrierte Wallwurzextrakte auf der Basis von frischem Wallwurzextrakt.  
Zur unterstützenden Behandlung bei rheumatischen Beschwerden, Gelenks- und Muskelschmerzen, Verstauchungen und nach Unfall- und Sportverletzungen (Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen) 2-3x täglich in 1-2 kleineren Schichten eintragen.  
Schmerzmittel können bei Bedarf zusätzlich eingenommen werden. Bitte den Mundraum nicht mit kaltem Wasser ausspülen. Bei Körpertemperatur > 38,5°C, Fieber, Einnahme von Antibiotika, Schwangerschaft und Stillzeit ist die Einnahme nicht möglich.  
Zusammensetzung: Wallwurzextrakt, Dr. Andres Pharma AG, 100% auf dem Kopf stellen.

### Leo Beenhakker, Köbi Kuhn und Hanspeter Zaugg dürften hingegen Glücksgefühle auslösen?

Grossartige Namen. Leo Beenhakker, der den Grasshopper Club Zürich einen fantastischen Fussball spielen liess. Otto Rehhagel, der eher harmoniebedürftig und familiär veranlagt war und Jogi Löw, bei dem – im Nachhinein betrachtet – das Gesamtpaket stimmte. Unter Christian Gross habe ich gelernt, den Fussball als Beruf zu schätzen und auch vieles in Sachen Disziplin mit auf den Weg bekommen. Generell kann ich sagen, dass ich es mit all meinen Trainern gut hatte. Ich habe ihnen und sie auch mir den nötigen Respekt entgegengebracht. Auch wenn ich nicht der Fleissigste im Training war, konnten alle auf mich zählen, wenn es darauf ankam.

### Wieviel von der Zusammenarbeit mit den genannten Fussballlehrern kommt dir heute als Trainer zugute?

Der heutige Fussball ist breit gefächert und ein Sammelsurium an Gegebenheiten, die ineinandergreifen müssen. Angefangen bei den unterschiedlichen Spielertypen, den Charakteren, der kulturellen Herkunft bis zu den athletischen Hintergründen der Spieler. Da ist es schwierig, einen Namen zu nennen. Ich würde eher sagen, ich habe mir von jedem Einzelnen etwas in mein Rucksäckli gepackt und mich zu dem Trainer entwickelt, der ich heute bin. Letztlich geht es darum, authentisch zu bleiben.

### Als Fussballer galtet ihr eher als «trainingsfaul»; wie hältst du dich heute fit?

«Trainingsfaul» würde ich es nicht nennen. Sicher kamen mir mein Talent und die Spielfreude zugute. Entscheidend für mich waren die Wett-

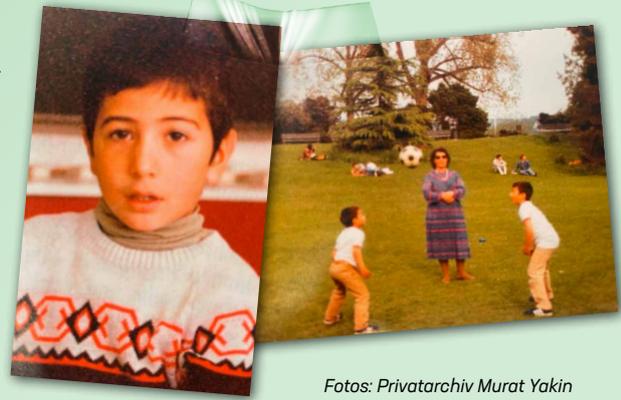
kampfsituationen. Das, was unter der Woche über die Bühne ging, gehörte zum Geschäft dazu. Was ich von mir sagen kann, ist, dass ich auf den Punkt parat war und die Leistung abliefern konnte, die von mir erwartet wurde. Um es schulisch auszudrücken: «Ich habe meine Hausaufgaben immer gemacht und zur Zufriedenheit aller erledigt.» Was das Thema eigene Fitness angeht, muss ich gestehen, dass sportliche Aktivitäten in der letzten Zeit etwas zu kurz gekommen sind. Aber im Laufe der Zeit und der zunehmenden Erfahrung habe ich gelernt, mich gesund zu ernähren. Der Job als Nationaltrainer ist sehr fordernd. Da muss ich geistig, aber auch körperlich im Vollbesitz meiner Kräfte sein. Dazu zählt für mich neben ausreichender Erholung auch gesunder Schlaf.

### Um dich von deinen Kilos zu befreien, habe dir Gilbert Gress einst Reis und Huhn vorgesetzt. Wie sieht dein heutiger Ernährungsplan aus?

Das, was Monsieur Gress damals revolutionieren wollte, ging schlicht und einfach nicht. Es war nahezu unverantwortlich, den Körper auf diese Weise zu strapazieren und zugleich in kürzester Zeit auf Höchstleistungsniveau zu drillen.

### Du zählst zu den meistfotografierten Menschen der Schweiz. Fluch oder Segen?

Es macht mir nichts aus, in der Öffentlichkeit zu stehen. Ich geniesse den Moment, kenne aber auch die Schattenseiten dieses Daseins. Es ist Teil des Jobs – und dessen bin ich mir bewusst. Letztlich mache ich das, was ich tue,



Fotos: Privatarchiv Murat Yakin

nicht für mich allein, sondern schwitze tagtäglich zusammen mit meinem Staff und meiner Mannschaft für den bestmöglichen Erfolg der Schweizer Nation, die mir sehr am Herzen liegt.

### Du hast das Herz nicht nur als Sportler am rechten Fleck. Erzähl uns von «Murat Yakin & Friends»

«Murat Yakin & Friends» feiert im kommenden Jahr sein 20-jähriges Bestehen. Die Gründung der unabhängigen, familiär geführten Stiftung erfolgte zu meiner aktiven Zeit in Basel. Sie setzt sich für Benachteiligte sowie psychisch kranke Kinder, deren Eltern und Angehörige ein. Wir greifen je nach Anfrage anderen Stiftungen, Organisationen, Institutionen, aber auch Privatpersonen unter die Arme und sehen uns als helfende Hand. Die Stiftung finanziert sich durch Spendengelder und Anlässe, die wir immer wieder durchführen.



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

Foto: SFV

# Gesund BEGINNT IM Mund

**Frischer Atem und gepflegte Zähne vermitteln ein sicheres Gefühl. Mehr noch, eine optimale Mundhygiene hat auch einen positiven Einfluss auf den Organismus und das allgemeine Wohlbefinden.**

Dieses Ziel verfolgt die Schweizer Mundhygiene-Marke paro<sup>®</sup>swiss seit 1969. Dank innovativen Produkten aus nachhaltiger Schweizer Produktion in Kilchberg ZH können Sie von einem umfassenden Produkt-Portfolio profitieren. Für Ihre optimale Mundhygiene bietet das ausgewogene Prophylaxe-System folgende drei Produktgruppen:

**Zahnpasten und Mundspülungen**  
SLS-freie Aminfluorid-Zahnpasta mit Panthenol stärkt Ihr Zahnfleisch, und das Aminfluorid bietet optimalen Kariesschutz. Die

Mundspülung für den täglichen Gebrauch beugt Mundgeruch vor und ergänzt die Kariesprophylaxe. Die alkoholfreie Chlorhexidin-Spülung mit Xylitol wirkt beruhigend bei entzündetem Zahnfleisch.

## **Zahnbürsten und Schallzahnbürsten**

Unter den paro<sup>®</sup> Zahnbürsten können Sie aus optimal auf die Anwendung abgestimmte Filamentstärken aussuchen. Wir bieten Ihnen ein breites Angebot. Unter den ultrasoftem bis hin zu mittelharten Filamenten finden Sie sicher auch Ihre Lieblingszahnbürste. Das Markenzeichen ist der perfekt in der Hand liegende Diamantgriff für die bestmögliche Führung der Zahnbürste beim Zähneputzen. Die Einbüschelbürste am hinteren Griffende ermöglicht es Ihnen, auch die letzten Nischen zu erreichen.

Die wissenschaftlich getestete paro<sup>®</sup>sonic Schallzahnbürste besticht durch ihre hervorragende Reinigungsleistung sowie die besonders schonende Pflege des Zahnfleisches.

Dank dem «Total Sonic Care System» wurde auch die Zahnzwischenraumreinigung in das System integriert.

## **Zahnzwischenraumreinigung**

Weltweit einzigartig ist der paro<sup>®</sup>slider. Mit ihm wird der Zahnzwischenraum erfüllt und die Interdentalbürste kann mittels eines Schiebeknopfes gezielt in den Zahnzwischenraum geschoben werden.

Nebst den traditionellen FSC-zertifizierten Lindenzahnhölzern bieten die Interdentalbürsten-Systeme von paro<sup>®</sup>swiss eine Vielfalt an Formen und Grössen an. Der



paro<sup>®</sup>brush-stick besticht durch den metallfreien Aufbau und die Einfachheit in der Anwendung.

Die paro<sup>®</sup>swiss Mundhygiene-Produkte sind in serviceorientierten Apotheken und Drogerien erhältlich.

Weitere Informationen finden Sie unter [paroswiss.ch](http://paroswiss.ch)  
ParoSwiss  
8802 Kilchberg ZH



## **Vitamina D3**

**Trägt zur Gesundheit der Knochen, Zähne und des Immunsystems bei.**



**Neu**

**Der Schmelzfilm, der auf der Zunge zergeht**

[www.vitaminad3-ibsa.swiss](http://www.vitaminad3-ibsa.swiss)

Einziges Vitamin D3-Präparat in Form eines Schmelzfilms.

- Einnahme ohne Wasser, ideal für unterwegs.
- Nahrungsergänzungsmittel mit Orangen-Aroma.
- 1 Schmelzfilm pro Tag.



Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von Vitamin D mit Süßungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.



IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations  
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)

Caring Innovation



# Die Sucht nach Zucker

Ein kleines Stück Kuchen, eine Reihe Schokolade oder eine Kugel Glacé versüssen uns den Tag. Vielen Menschen fällt es allerdings schwer, bei Süßem masszuhalten und sie stopfen täglich Unmengen an Zucker in sich hinein. Mit ein paar Tipps gelingt der Ausstieg aus der Zuckersucht.

Zucker führt dazu, dass der Blutzuckerspiegel schnell ansteigt und abfällt, wodurch es zu Heißhungerattacken kommt. Auf Dauer begünstigt ein hoher Zuckerkonsum Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, eine Fettleber und Karies.

## Die Forschung

Heute liegen wissenschaftliche Erkenntnisse darüber vor, dass Zucker süchtig machen kann. So haben Forscher der Princeton University in New Jersey das Suchtpotential von Zucker bei Ratten nachgewiesen. Die an Zucker gewohnten Ratten litten an Entzugserscheinungen wie Zittern, Zähneklappern und Ängsten, als man ihnen plötzlich den Zucker vorenthielt. Nach dem Entzug erhielten die Tiere wieder Zucker und frassen mehr davon als zuvor.

## Süßes und Emotionen

Oft greifen wir zu Süßem, wenn wir gestresst, traurig oder frustriert sind. Negative Emotionen wecken die Lust auf schnell wirkende Energie. Wenn wir Süßes essen, schüttet unser Gehirn Botenstoffe aus, die Wohlbefinden und Glücksgefühle bewirken. Süßes sollte aber nicht an Emotionen gekoppelt sein. Wer sich in der Kindheit mit Süßigkeiten tröstet, wird im Erwachsenenalter Mühe haben, dieses Verhaltensmuster

abzulegen. Aber auch die Bestrafung durch den Entzug von Süßem ist kontraproduktiv. Dadurch werden zuckerhaltige Lebensmittel nur noch attraktiver.

## Der Ausstieg aus der Zuckersucht

Süßes hat seinen Platz in der Ernährung. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) platziert Süßigkeiten zusammen mit fettreichen, salzigen Snacks jedoch zuoberst in der Ernährungspyramide, sprich, von diesen Nahrungsmitteln sollten wir pro Tag am wenigsten konsumieren. Wer nicht mehr süchtig nach Zucker sein will, muss langfristig nicht anstreben, komplett auf Zucker zu verzichten, sondern Süßes in kleinsten Mengen bewusst zu genießen. Diese sieben Tipps können helfen, den Zuckerkonsum in den Griff zu bekommen:

### 1. Ausstieg mit zuckerfreien Tagen

Ist der häufige Zuckerkonsum für Sie ein Problem? Dann versuchen Sie, zwei bis drei Tage komplett auf Süßes, also auch auf Früchte, zu verzichten. Nach dieser Zeit wird Ihr Verlangen nach Süßem abnehmen.

### 2. Trinken Sie Wasser

Softdrinks enthalten viel Zucker und Kalorien. Trinken Sie besser Wasser oder ungesüßten Tee.

### 3. Lesen Sie die Zutatenliste

In vielen Produkten ist Zucker enthalten, zum Beispiel in fruchtigen Milchprodukten, Müeslis und Riegeln, aber auch in vielen Fertiggerichten, Konserven und Saucen. Oftmals versteckt sich Zucker hinter anderen Begriffen wie Glukosesirup, Dextrose oder Laktose. Ein Blick auf die Etikette der Lebensmittel beim Einkauf lohnt sich. Bevorzugen Sie unverarbeitete Nahrungsmittel und Produkte mit wenig Zucker.

### 4. Kaufen Sie weniger Süßes ein

Haben die Schokolade, die Guetzlipackung und der Zitronencake erst mal den Weg in den Vorratsschrank gefunden, ist es nicht leicht, diesen Verlockungen zu widerstehen. Am besten kaufen Sie weniger Süßes ein und langen dafür bei frischem Obst ausgiebig zu.

### 5. Bevorzugen Sie komplexe Kohlenhydrate

Vollkornmehl, -reis oder -pasta enthalten komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel weniger ausschlagen lassen als Weismehl, üblicher Reis oder Pasta. Vollkornprodukte sättigen länger, sodass wir weniger Lust auf Süßes für zwischendurch haben.

### 6. Planen Sie Süßes bewusst ein

Eine Süßigkeit pro Tag ist vertretbar. Planen Sie diese bewusst ein, zum Beispiel in Form eines kleinen Desserts nach dem Mittagessen oder Guetzlis zum Kaffee. Genießen Sie diese Süßigkeit. Versuchen Sie aber, Süßes nicht schon zum Frühstück in Form eines Schoko-Haselnuss-Aufstrichs, Konfitüre oder eines gezuckerten Müeslis zu konsumieren. Zum Frühstück eignen sich zum Beispiel Haferflocken mit Nature Joghurt und frischen Früchten oder ein Porridge mit Obst besser. Wenn Sie nicht gerne frühstücken, lassen Sie diese Mahlzeit einfach weg, da diese bei Ihnen die Lust auf Süßes wecken könnte.

### 7. Bewegen Sie sich viel im Freien

Durch Bewegung an der Sonne steigt der Spiegel des Wohlfühlhormons Serotonin. Ein gesunder Serotoninspiegel senkt die Lust auf Süßigkeiten.

Probieren Sie es aus, und sagen auch Sie dem Zucker den Kampf an.



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

# 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



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

**Stärkungsmittel  
mit Aminosäuren  
und Magnesium**



**Wirkstoffe:** 5 g L-Arginin-L-Aspartat, 2,4 g Magnesium-L-Aspartat dihydrat (180 mg Mg)  
**Hilfsstoffe:** Kaliumhydrogencarbonat, Zitronensäure (wasserfrei), kolloidales Siliciumdioxid (wasserfrei), Acesulfam-K (E 950), Aspartam (E 951), Zitronenaroma, Orangenaroma, Povidon, Riboflavin Natriumphosphat; Swissmedic, Liste D.

Zulassungsinhaber: Dr. H. Welti AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**Erhältlich in Apotheken  
und Drogerien**

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

**ActiVital® forte**  
gibt mehr Kraft und Energie

# So viele offene Fragen

Haben Sie auch immer wieder offene Fragen? Ganz allgemeine Fragen zum Leben? Oder zur Pandemie? Und fehlen Ihnen auch oft die entsprechenden Antworten?



Fragen gibt es im Leben immer wieder. Und in der momentanen Zeit ganz besonders. Etwa im Zusammenhang mit der Pandemie: Woher kommen eigentlich diese Viren? Wie gefährlich sind sie? Was nützen die Tests? Welche Nebenwirkungen hat die Impfung? Sind die Massnahmen sinnvoll? Nützt die Maske wirklich? Wie lange dauert das denn noch? Wie viele Menschen sind jetzt tatsächlich an Corona gestorben und wie viele Menschen «nur» mit Corona infiziert?

Auch zum Klimawandel gibt es viele Fragen: Sind wir wirklich selber daran schuld? Was könnten wir dagegen tun? Warum bremst die Politik immer wieder? Wie schlimm kann es für uns werden? Wie wird in zehn oder zwanzig Jahren unser Leben, unsere Landwirtschaft, unsere Ernährung oder unser Freizeitverhalten aussehen?

Doch das ist längst nicht alles. Zu all dem kommen noch ganz persönliche Fragen: So klagte mir doch kürzlich eine Bekannte ihr Leid und schilderte ausführlich die Raufereien, Streitereien, Kapriolen und Eskapaden ihrer halbwüchsigen, scheinbar verwilderten Jungs und stellte mir die Frage, weshalb dem so sei. Klar, ich hätte dieser Bekannten einen Vortrag über entwicklungspsychologische Abläufe und Zusammenhänge halten können, doch alle ihre Fragen wären damit sicher nicht beantwortet gewesen. Ich hätte ihr sagen können, dass Kinder eine orale, eine anale und eine genitale Phase durchlaufen, dass das Trotzalter von grosser Bedeutung sei und dass es in der Pubertät auch darum ginge, sich selbst zu erfahren, sich durchzusetzen, Grenzen auszuloten, um letztlich sich selbst zu finden. Doch was wissen wir denn schon wirklich vom Leben? Wissen wir das Wesentliche?

## Fragen über Fragen

Noch gut erinnere ich mich daran, wie mir mein damals vier-, fünfjähriger Sohn fast Löcher in den Bauch fragte: «Warum wird es dunkel in der Nacht? Warum können Hunde nicht reden? Warum ist der Schnee weiss? Warum braucht das Auto Benzin oder warum müssen wir alle einmal sterben? Warum hat Onkel Peter eine Glatze? Warum ist Gemüse gesund und Schokolade weniger?» Viele Fragen konnte ich ihm beantworten, etwa die Frage nach dem Zweck des Benzins, auf viele Fragen jedoch hatte ich auch keine Antworten. Zumindest keine befriedigenden. Warum Hunde nicht reden können, weiss ich übrigens heute noch nicht.

Der Mensch ist grundsätzlich sehr neugierig. Er will alles wissen, erkennen, er sucht und forscht, er analysiert, er stellt Hypothesen auf, er zieht dieses in Betracht oder er erwägt jenes, er spekuliert, er philosophiert und er grübelt. Und manchmal – so glaube ich jedenfalls – denkt er über Dinge nach, über die es eigentlich gar nichts nachzudenken gibt. Vor vielen Jahren, während meiner Ausbildung zum Musiklehrer, hatte ich diesbezüglich ein Schlüsselerlebnis: Unser damaliger Dozent – ein angesehener Musikprofessor und eine absolute Koryphäe seines Faches – behandelte mit uns die Musik von Johann Sebastian Bach. Dabei referierte er eineinhalb (!) Stunden über die ersten acht Takte einer berühmten Fuge des grossen Komponisten. 90 Minuten Theorie über Tonhöhen, Intervalle, Harmonien, Tempi, Dynamik. Knochentrockene Theorien und Spekulationen. Mein Gott! Schon nach einer knappen halben Stunde wäre ich aus lauter Langeweile fast ohnmächtig vom Stuhl gekippt. Er stellte Fragen, die ich einfach nicht als wirklich

relevant einstufte! Und ich stellte mir die Frage, was diese Fragerei soll. Hat Bach denn so wunderbare Musik geschrieben, damit wir uns die Köpfe darüber zerbrechen? Hat Bach seine Fugen geschrieben, damit ein sogenannter «Musikexperte» einen Saal voll junger, musikbegeisterter Männer und Frauen mit theoretischen und (aus meiner Sicht) abstrusen Ausführungen zu Tode quält? Oder hat er sie vielleicht doch eher geschrieben, damit wir Freude daran haben, wenn wir diese Fuge spielen oder hören? Er selbst pflegte zu sagen, seine Musik sei «zu Ehren Gottes». Und schon stellt sich wieder eine Frage: Gibt es Gott tatsächlich? Und falls ja: Was denkt er wohl, wenn er sieht, wie wir mit unserer Welt umgehen? Warum duldet er das Böse? Warum greift er nicht ein? Und: Gefällt ihm eigentlich die Musik von Bach?

## Ich glaube nicht alles!

Ja, was wissen wir denn schon vom Leben? Von den grundsätzlichen Dingen? Von den Hintergründen? Vom Sinn? Wie ich schon bemerkt habe, hatte ich auf gewisse Lebensfragen auch schon Antworten gefunden, diese später jedoch wieder als unbrauchbar verwerfen müssen. Ob dies an den Fragen lag oder an meiner Wankelmütigkeit? Oder doch eher an den Antworten? Mittlerweile bin ich geneigt zu sagen, dass man einer Frage eher trauen kann als einer Antwort, weil eine Frage wahrscheinlich über die grössere Beständigkeit verfügt als eine Antwort. Und so werde ich immer auch ein wenig misstrauisch, wenn mir jemand auf eine schwierige Frage sogleich eine Antwort gibt. Ich glaube einfach nicht mehr alles. Und am vorsichtigsten bin ich mit sogenannten «Experten». Natürlich glaube ich es meinem Garagisten, wenn er mir erklärt, weshalb

mein Auto hinten links bei jeder Rechtskurve klappert. Ich glaube auch meinem Arzt, wenn er mir sagt, weshalb nun mein linker Daumen geschwollen ist und wie lange es dauert, bis die Schwellung abgeklungen sein wird. Aber soll ich allen Politikern glauben, die zu wissen meinen, was wir tun müssten, um alle gesellschaftlichen Probleme zu lösen? Oder soll ich den Tausenden von Antworten in den unzähligen Lebenshilfebüchern glauben, in denen steht, wie ich erfolgreich, gesund oder dauerhaft glücklich werden kann? Und welchen Virologen soll ich jetzt glauben? Denen, die bezüglich der Pandemie den Teufel an die Wand malen oder denen, die das Ganze weniger schlimm einstufen ...?

#### Wissen Sie, was ein Koan ist?

Eher per Zufall bin ich vor einiger Zeit auf die sogenannten «Koans» gestossen. Koans stammen aus dem Zen-Buddhismus, es sind kurze Sätze, Aufgaben, Rätsel, über die man nachdenken kann, die jedoch mit unserem «normalen», logischen Denken nicht zu bewältigen sind; es sind Fragen, die niemals im üblichen Sinne beantwortet werden können. Hier ein Beispiel: «Klatschen Sie einmal in beide

Hände. Hören Sie den Ton der linken Hand?« Oder noch ein anderes Beispiel: Ein Zen-Schüler fragte seinen Meister: «Hat ein Hund auch Buddha-Natur in sich oder nicht?» Der Meister antwortete «Muh».

Vielleicht ist das Leben – und mit ihm all die vielen offenen Fragen – selbst nichts anderes als ein Koan. Denn es gibt doch so vieles, was wir nicht wissen, was wir nicht verstehen und auch nicht begreifen. Wir tun doch manchmal einfach nur so, als wüssten wir es. Sollten wir da nicht etwas ehrlicher mit uns sein? Und: Müssen wir eigentlich alles wissen?

Was mir übrigens auch schon aufgefallen ist: Es gibt Menschen, die stellen immer wieder Fragen. Und es gibt Menschen, die haben auf alles immer eine Antwort. Man sollte ja grundsätzlich Menschen nicht bewerten, aber ehrlich gesagt: Menschen, die Fragen stellen, halte ich für viel interessanter als Menschen, die immer auf alles eine Antwort haben.

#### Ein Professor und ein Astronom

Ein Professor zeigte seinem neuen Assistenten, einem ehemaligen Schüler von ihm, die Themen für die anstehenden Prüfungen. «Das sind ja die gleichen Fragen», rief der Gehilfe

entsetzt, «die Sie mir vor Jahren hier schon gestellt haben!» «Gewiss», meinte der Professor, «die Fragen sind seit Jahren in allen Prüfungen die gleichen. Aber in jedem Jahr sind andere Antworten richtig ...»

Da stellt sich schon die Frage, wie richtig eine Antwort ist. Und manchmal stellt sich bei einer Frage nicht nur die Frage nach der Richtigkeit, sondern auch die nach der Wichtigkeit. Müssen wir denn wirklich auf jede Frage eine Antwort haben? Wären wir glücklicher, wenn wir alles erklären könnten oder liegt nicht gerade ein Teil des Reizes des Lebens darin, nicht alles bis ins letzte Detail zu verstehen?

Und dann noch eine letzte Frage: «Warum ist das mit den Fragen eigentlich manchmal so unangenehm?»



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

steinberg  
pharma

# Frühlingsgefühle

## Nach homöopatischer Wirkungsweise die Esslust regulieren

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



seit 1948

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



# Entspannung für den Schlaf

Versuchen Sie niemals, krampfhaft einzuschlafen; denn erst, wenn die Begriffe Entspannen und Loslassen verstanden werden, sind diese dem Einschlafen förderlich. Dazu ein paar Hinweise ...

Nach einem Stadium der Ermüdung folgt das Einschlafen, das in leichten Schlaf übergeht. Erst danach kommt das Stadium der mittleren Schlafentiefe, die in den eigentlichen Tiefschlaf mündet. Jetzt läuft der ganze Organismus auf Sparflamme, die Muskulatur entspannt sich, wird schlapp ... «Schlaf» heisst ursprünglich nichts anderes als «schlapp werden» und ist etymologisch mit «schlaff» verwandt. Ebenso wichtig wie die langen Tiefschlafphasen für die nächtliche Regeneration des Körpers sind die schnellen Traumschlafphasen für das seelische Wohlergehen des Menschen. Alle Körperfunktionen werden wieder beschleunigt: Die schnellen Gehirnströme gleichen denen des Wachzustandes. In dieser Traumschlafphase, auch REM-Phase genannt, ist die Ansprechbarkeit für äussere Reize bis zur Unempfindlichkeit gedämpft. Ganz wichtig: Gewisse Tageserlebnisse, Gedanken, Wünsche, Emotionen werden im Gehirn sortiert und zu Träumen verarbeitet. REM? Das Kürzel REM steht für «rapid eye movement», da dieses Stadium durch schnelle Augenbewegungen des Schlafenden charakterisiert ist. Interessant: Die verschiedenen Schlafphasen wiederholen sich in einer Wellenbewegung gleich drei- bis fünfmal pro Nacht, wobei die Schlafentiefe immer geringer und die Traumdauer immer länger werden. Auf wunderbare Weise gleicht der Körper übrigens gelegentliche Schlafdefizite aus: Haben wir Kummer oder sind wir emotional aufgewühlt, verlängern sich bezeichnenderweise die Traumschlafphasen, während der Schlaf nach einer

durchwachten Nacht auffallend lange Phasen des erholsamen Tiefschlafs aufweist. Der Natur sei Dank!

## Entspannen ernst nehmen

Kurzdauernde, gelegentlich auftretende Schlafstörungen kommen bei den meisten Menschen vor. Sie bedürfen keiner speziellen Behandlung, da sie gewöhnlich von selbst wieder verschwinden. Eine Verkürzung der Schlafdauer hat keine ernsthaften Auswirkungen auf Befinden oder Gesundheit. Deshalb: Ziehen Sie beim Aufstehen einen Schlusstrich unter die durchwachte Nacht, und halten Sie sich vor Augen, dass Schlaf, wie einst Professor Lubin-Plozza klar sagte, «lernbar ist». Dazu braucht es etwas Geduld und ein paar simple Regeln: Versuchen Sie, sich vor dem Schlafengehen möglichst zu entspannen; das heisst, denken Sie an etwas Angenehmes, lesen Sie ein paar Zeilen in einem nicht zu aufregenden Buch oder hören Sie noch etwas Musik. Wichtig ist, dass Sie jeden Abend das gleiche Einschlafritual einhalten, das Ihrem Körper das Signal zur Ruhe gibt. Wie sagte doch die legendäre Coco Chanel in diesem Zusammenhang: «Schonen Sie Ihre Ohren, schonen Sie Ihre Augen, schonen Sie Ihre Gedanken, schonen Sie Ihre Nerven.» Wie dem auch sei, vor oder nach Mitternacht bleibt Geschmackssache; eindeutig ist hingegen erwiesen, dass Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Atemtherapie äusserst hilfreich sind. Entspannend und ebenso wohltuend auf Körper und Seele wirken

warme Bäder mit reinen ätherischen Ölen, wie man sie in der Aromatherapie anwendet. Regelmässige Abendrituale, Abendspaziergänge, Musikhören, Meditation, Einschlafübungen - «Last but not least» führen manchmal auch kleine Veränderungen im Schlafzimmer zu durchschlagendem Erfolg. Zu den Dingen, die zu besserem Schlaf führen, zählen überdies ein geregelter Lebensrhythmus und leichtere Nachtessen. Verzichten Sie dabei aber auf Rohkost, da die darin enthaltenen Faserstoffe während der Nacht vom Darm nicht weitertransportiert werden und zu Gären beginnen, was Blähungen verursachen kann. Meiden Sie Schlafkiller wie Koffein und Nikotin, die eine stimulierende Wirkung auf das Nervensystem haben. Auch Alkohol wirkt stimulierend, eignet sich auch in grösseren Mengen nicht als Schlummertrunk. Entspannung nach Feierabend funktioniert aber nur, wenn man sich tagsüber nicht gnadenlos auspowert. Entspannen heisst, der körperlichen und seelischen Unruhe gute Nacht zu sagen!



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

# MÖCHTEN SIE DIE EINWEG-BINDEN UND TAMPONS LOSWERDEN?

**Keine Tampons und Binden mehr, die jeden Monat im Müll landen. Mit dem Periodenslip von Sisters Republic schützen Sie Ihre Gesundheit, sparen Geld und schonen die Umwelt.**

Es gibt keinen Abfall, da unsere Menstruationshöschen waschbar und über viele Jahre hinweg wiederverwendbar sind. Sie sind auch fair, umweltverträglich und mit den Labels **GOTS (Bio-Baumwolle)** und **OEKO TEX STANDARD 100 (garantiert frei von Substanzen oder Zusatzstoffen)** zertifiziert. Ausserdem sind sie unter gynäkologischer Kontrolle getestet - und sie schützen Ihre Gesundheit.

Sisters Republic hat den richtigen Periodenslip für starken, mittleren oder leichten Menstruationsfluss: für den Anfang, die Mitte oder das Ende der Regel.

## Entdecken Sie jetzt die Periodenunterwäsche



Unsere Slipmodelle sind in den 3 Saugstärken Light, Medium und Super und in allen Grössen erhältlich.

Unsere waschbaren, saugfähigen Höschen können natürlich auch bei weislichem Ausfluss oder Blasenschwäche (leichte Inkontinenz) verwendet werden.

### Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Modell «Sidonie»



Pharmacode  
7806793  
7806795

Modell «Ginger»



Pharmacode  
7806801  
7806802

Modell «Colette»



Pharmacode  
7806815  
7806820  
7806821

Modell «Do Not Enter»



Pharmacode  
7806806  
7806811

**+** Vertrieb Schweiz

OSCIMED SA, La Chaux-de-Fonds - info@oscimedsa.com - Tel.: 032 926 63 36 / Fax: 032 926 63 50



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.

# Grosse Herausforderung für Angehörige



Partner, Geschwister und Freunde stehen einander bei. Doch manche Probleme, wie etwa eine Suchtkrankheit oder Depression, bringen sie an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

Klara F. weiss: wenn ihr Handy zur Unzeit klingelt, ist es entweder ihre Schwester, die Polizei oder ein Spital. Ihre Schwester hat ein chronisches Alkoholproblem, das immer wieder zu unangenehmen Situationen führt. Manchmal ruft sie angetrunken an und macht Klara F. Vorwürfe. Gelegentlich stürzt die alkoholisierte Frau und wird von der Polizei oder der Sanität aufgegriffen. Dann wird Klara F. als nächste Bezugsperson benachrichtigt. Die Alkoholabhängigkeit ihrer Schwester belastet Klara F. Oft fühlt sie sich damit überfordert und auch ohnmächtig. Manchmal steigt Wut in ihr hoch: Ihre Schwester bringt für sie seit Jahren nichts als Ärger und Frustrationen mit sich; Klara F. schämt sich für sie.

## Mantel des Schweigens

Langzeitleiden, Unfallfolgen sowie körperliche und geistige Beeinträchtigungen bedeuten für die Angehörigen der Betroffenen grundsätzlich hohe Belastungen im Alltag. Ganz besonders anspruchsvoll ist der Umgang mit Menschen, die an einer Suchtkrankheit leiden. Ihr ganzes Wesen ist durch das Suchtmittel fremdbestimmt; sie können ihr Verhalten nicht mehr vollständig kontrollieren. Und sie sind nicht fähig, Verantwortung für sich selber zu übernehmen. Sie gehen vor allem im Strassenverkehr ein hohes Unfallrisiko ein. Die offiziellen Zahlen: Rund 250000 Personen werden in der Schweiz als alkoholabhängig eingestuft; 60000 Personen gelten als medikamentensüchtig; rund 80000 Personen haben ihren Cannabis-Kon-

sum nicht mehr unter Kontrolle. Gemäss Schätzung konsumieren in der Schweiz 150000 Personen regelmässig Kokain. Im Weiteren können auch sogenannte nicht-stoffgebundene Abhängigkeiten, wie etwa Spielsucht, Ess-Brech-Sucht und ständiges Gamen, Menschen völlig vereinnahmen und ihren Charakter negativ verändern. Ihre Aktivitäten und ihre Aufmerksamkeit sind weitgehend auf ihr Suchtthema eingeschränkt, sie vernachlässigen ihre zwischenmenschlichen Beziehungen und oft auch sich selbst. Für wohlmeinende Ermahnungen sind sie kaum mehr zugänglich. Niemand erzählt gerne von der Kokainsucht des Bruders oder von den Alkoholproblemen seiner Partnerin. Dies bedeutet, dass die Angehörigen vieles für sich behalten müssen, was sie psychisch belastet und bedrückt. Noch immer werden Suchtprobleme in breiten Kreisen der Gesellschaft fälschlicherweise als Willensschwäche interpretiert.

Aus wissenschaftlicher Sicht liegen die Ursachen für eine Abhängigkeitserkrankung in einem ungünstigen Zusammenwirken von genetischen, sozialen und psychologischen Ursachen; mit mangelnder Selbstdisziplin haben sie kaum etwas zu tun. In nüchternen Momenten erkennen viele suchtkranke Menschen, in welcher verfahrenen Situation sie sich befinden: Der Arbeitsplatz steht auf der Kippe, die Partnerschaft ist bedroht, körperliche Beschwerden nehmen zu und die Finanzen stehen nicht zum Besten. Um diesem ganzen Dilemma nicht in die Augen sehen zu müssen, greifen sie ein weiteres Mal zur Flasche oder zum Joint. Oftmals verharmlosen sie ihren Rauschmittel-Missbrauch, sie verdrängen ihre tatsächliche Situation. Oder aber sie reagieren gereizt und empört, wenn sie auf die zu vielen Drinks oder Joints angesprochen werden. Dadurch werden die Suchtprobleme zur tickenden Zeitbombe, die niemand gerne anspricht.

## FÜR MEHR Gelassenheit



Verspannungen oder krampfartige Schmerzen können zu gesundheitlichen Störungen führen, deren Folgen schwer zu erkennen sind. Unsere Lebensqualität wird eingeschränkt, wir verlieren unsere Gelassenheit auf Probleme zu reagieren, sind nicht mehr wie früher belastbar und werden zunehmend reizbar.

Das homöopathische CRAMPEX kann helfen. CRAMPEX vereinigt acht bewährte und aufeinander abgestimmte homöopathi-

sche Wirkstoffe in niedrigen Potenzen: Ambra, Belladonna, Calcium, Kalium, Magnesium, Kupfer, Zink und Silicium.

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

Erhältlich in allen Drogerien und Apotheken.  
Ergo-Pharm GmbH  
4415 Lausen  
ergopharm@bluewin.ch  
[www.ergopharm.ch](http://www.ergopharm.ch)

Nicht nur der suchtkranke Mensch selber leidet unter seiner Krankheit, sie bringt auch die Angehörigen oft an ihre Grenzen. Beispielsweise dann, wenn die Partnerin ihren alkoholkranken Mann immer mal wieder wegen einer angeblichen Grippe bei seinem Arbeitgeber krankmelden muss. In Tat und Wahrheit ist er schwer verkatert und kommt nicht aus dem Bett. Suchtkranke Menschen lösen bei Menschen in ihrer Umgebung Daueranspannung aus, weil jederzeit mit neuen Abstürzen, Wutausbrüchen und Problemen am Arbeitsplatz zu rechnen ist. Und sie sorgen bei den ihnen nahestehenden Menschen immer wieder für ein extremes Wechselbad an Gefühlen: dazu gehören Angst, Wut, Ohnmacht, Ekel und Mitleid. Abhängigkeitsleiden sind oft von Fortschritten und Rückschlägen gekennzeichnet. Abhängigkeitskranke untergraben die Lebensqualität der Angehörigen unbeabsichtigt erheblich. So werden beispielsweise Geburtstagseinladungen bei Verwandten mit einer Ausrede abge sagt, weil der alkoholkrane Vater oder die Mutter dort zu viel trinken und in der Folge Streit beginnen würde.

Für Partner und Verwandte ist es daher wichtig, darauf zu achten, dass ihre Lebensqualität nicht zu sehr von der Suchtkrankheit einer Person in ihrem Umfeld beeinträchtigt wird. Wenn sie zunehmend auf Verwandtentreffen, auf Ausflüge und Weiteres mehr verzichten müssen, damit es dabei nicht zu Alkoholexzessen kommt, werden die Vergnügen im Alltag immer weniger. Dies kann mit der Zeit zu Freudlosigkeit und einer gedrückten Stimmung führen. Abhängigkeitsleiden können in der Regel nur mit professioneller Unterstützung überwunden werden. Oft muss die gesundheitliche, finanzielle und zwischenmenschliche Situation der Betroffenen geregelt werden, bevor ein suchtfreier Neuanfang möglich wird.

#### Verbesserte Behandlungsmöglichkeiten

Neben Abhängigkeitserkrankungen können weitere Leiden für die Angehörigen zu grossen Herausforderung werden. Dazu zählen Demenz, Angststörungen, Psychosen und Depressionen. Von einer Depression spricht man, wenn jemand während mindestens zwei Wochen von einer niedergedrückten Stimmung betroffen ist, ständige Freudlosigkeit empfindet und seine Interessen verliert, sein Schlaf dauerhaft verändert ist: Betroffene können nicht einschlafen, durchschlafen, erwachen früh oder schlafen viel. Das Essverhalten kann sich in Richtung Appetitlosigkeit oder Heisshunger verändern.

Weitere Anzeichen können innere Unruhe, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, Interessenverlust sowie sozialer Rückzug sein. Rund 15 Prozent der Bevölkerung wird einmal oder auch mehrfach im Leben von einer depressiven Störung erfasst. Diese können leicht, mittelschwer oder sehr ausgeprägt auftreten. In den letzten Jahren haben sich die Behandlungsmöglichkeiten erheblich verbessert. Es stehen neben den Hausärzten auch Beratungsstellen, Ambulatorien, Tageskliniken, Selbsthilfe- sowie Angehörigengruppen zur Verfügung. Die erweiterten Angebote an fachlicher Unterstützung machen das Leiden für Erkrankte wie auch für Angehörige erträglicher.

#### Selbstfürsorge ist wichtig

Depressive Menschen leben aufgrund einer Botenstoffstörung im Gehirn in einer Art Schattenwelt. In der Folge ist ihr Gefühlsleben erheblich reduziert. So können sie sich während der Krankheitsphase nicht mehr freuen und begeistern, kaum mehr ein feines Menü, ein Kinderlachen oder einen lauen Sommerabend geniessen. Alle Aufmunterungsversuche scheinen an ihnen wirkungslos abzurallen. Der Austausch von Gefühlen und Dialogen, der üblicherweise eine Beziehung lebendig hält, läuft lediglich noch auf Sparflamme. Die dauerhaft gedrückte Stimmungslage sowie die Antriebs- und Interesselosigkeit von Menschen in einer Depressionsphase können die Angehörigen sehr belasten.

Fachleute raten betreuenden Personen, frühzeitig für mentale Unterstützung durch Selbsthilfegruppen für Angehörige, psychologische Beratung und Begleitung zu sorgen. Zudem sollten sie sich regelmässige Auszeiten gönnen, um sich selbst immer wieder neu zu stärken. Experten sprechen dabei von Selbstfürsorge, die für die eigene Gesunderhaltung wichtig ist. Es droht das Risiko von Erschöpfungsdepression, von Burn-out, chronischen Schlafstörungen und unter Umständen von Medikamentenabhängigkeit.



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

# Der Blaue mit dem roten Ring



Für sie & ihn

## Maximaler Schutz für spröde und rissige Lippen!

Der **Blaue** mit den Aktiv-Substanzen im **roten Ring** pflegt, schützt und schmiert nicht, beugt vor und hindert die Bakterien am Eindringen.



Distribution Suisse – Tanner SA Cham, [www.tanner-sa.ch](http://www.tanner-sa.ch)

# Mein trockener Mund macht mich fertig. Was soll ich nur machen?

Egal welche Ursache für die Trockenzeit im Mund- und Rachenraum verantwortlich ist. Die lästigen Symptome wie Trockenheitsgefühl, Räuspern, Stimmversagen, Schmatz-Geräusche beim Sprechen, Heiserkeit, Halsschmerzen und Hustenreiz können einem zum Wahnsinn treiben.



Heizungsluft, Klimaanlage, hohe Beanspruchung der Stimme, Rauchen und eine eingeschränkte Nasenatmung, Pollenangriffe sowie gewisse Medikamente trocknen die empfindliche Schleimhaut von Mund, Hals und Rachen aus. Die Folgen können Kratzen im Hals, Trockenheitsgefühl, Hustenreiz, Heiserkeit, Stimmversagen und ständiger Zwang zum Räuspern sein. Zudem reduziert eine trockene Schleimhaut die natürliche Abwehrfähigkeit des Körpers. Oft bleibt auch die Stimme ganz weg.

## Geniales GeloRevoice®

Die einzigartige Halstablette GeloRevoice® enthält eine natürliche körpereigene Substanz, welche als wichtiger Feuchtigkeitsspeicher wirkt. GeloRevoice® besitzt die Fähigkeit, sehr grosse Mengen Wasser zu binden und sorgt für einen stabilen und langanhaltend befeuchtenden Film auf der Hals- und Rachen Schleimhaut. Zudem schützt GeloRevoice® den Mund-Rachenraum vor Reizungen. Die in GeloRevoice® enthaltenen Mineralstoffe fördern auch den Speichelfluss. GeloRevoice® wirkt rasch, spürbar und langanhaltend. Die Halstabletten enthalten keine Antibiotika und Antiseptika.

## GeloRevoice® hilft bei

- Trockenheitsgefühl in Hals und Rachen
- Heiserkeit
- Stimmversagen
- Räusperzwang
- Hustenreiz
- Halsschmerzen
- Schluckbeschwerden
- Rachenreizungen bei Rauchern



# Basenbäder – EINE WOHLTAT FÜR DEN KÖRPER



**Die Ursprünge der europäischen Badekultur liegen in der Antike. Diese stellte einen wichtigen Bestandteil des Tagesablaufs dar. Bereits damals wurde erkannt, dass kalte wie auch warme Bäder nicht nur der Reinigung dienten, sondern auch höchst förderlich für die Gesundheit waren.**

Unser Körper ist das basische Umfeld gewohnt, da wir bis zur Geburt von basischem Fruchtwasser geschützt und umhüllt wurden. Die Nutrexin «Basenbad Original Mischung» beinhaltet Himalayasalz, Meersalz, Würenloser Gesteinspulver und Natron, was im Badewasser ein basisches Milieu erzeugt. Dieses neutralisiert die überschüssige Säure auf der Haut, reinigt und regt die Durchblutung an. Himalayasalz und Würenloser Gesteinspulver (Aion A) aktivieren insbesondere den Stoffwechsel, wobei Letzteres zusätzlich die Zell-Energetisierung anregt.

Nach einem ausgedehnten Bad in entspannter Atmosphäre fühlt man sich wie neugeboren und die Haut wird samtweich.

Beim Basenbaden geht es jedoch nicht nur um Entspannung. Das basische Milieu und die Entsäuerung unterstützen unseren Körper in vielerlei Hinsicht.

## **Nutrexin Basenbad - 3-Säulen Wirkprinzip:**

### **Aufweichen**

Die äusserste Hautschicht ist oft verdickt und verhornt. Natron (Natriumcarbonat-Salz) weicht die Haut bei längerer Einwirkzeit auf. Hierfür werden 30-60 Minuten empfohlen; so kann zusammen mit den anderen Inhaltsstoffen eine positive Wirkung erzielt werden.

### **Entgiften und Entsäuern**

Besonders Würenloser Gesteinspulver, Meersalz und Himalayasalz tragen zur Entgiftung und Entsäuerung der Haut bei. Das leichte Wärmegefühl nach dem Bad ist das Ergebnis einer guten Durchblutung und eines aktiven Stoffwechsels. Zugleich sorgt Natron laufend für ein basisches Milieu.

### **Pflegen**

Durch das Himalayasalz und das Natron bleibt die Haut geschmeidig, aktiv und ist vor vielen Hautproblemen geschützt. Raue Haut wird samtweich und die Bildung neuer Hornhaut wird verzögert oder gar verhindert.



**Interview mit Paul Blöchliger, Drogist und Herbalist bei Nature First und Erfinder des Basenbades:**

**Herr Blöchliger, erklären Sie, wie die unterschiedlichen Inhaltsstoffe auf den Körper wirken:**

**Natron:** Wirkt basisch, entsäuert die Hautoberfläche und leitet Säure aus dem Körper, da der Körper seinen natürlichen Säuremantel wiederherstellen möchte. Zudem wird die Haut wieder geschmeidig.

**Himalayasalz:** Aktiviert den Hautstoffwechsel und zieht unerwünschte Schlackenstoffe aus der Haut.

**Meersalz:** Aktiviert die Durchblutung.

**Würenloser Gesteinspulver (Aion A):** Steigert die intrazelluläre Aktivität.

**Wem empfehlen Sie das Nutrexin Basenbad?**

Allen Menschen mit Hautbeschwerden wie zum Beispiel Psoriasis oder Neurodermitis oder bei Muskelkater, sämt-

lichen Gelenkbeschwerden, Arthrose, Gichtkrankungen, Osteoporose. Ebenfalls hilft das Bad bei Müdigkeit, gegen Hornhaut und verleiht der Haut ganz allgemein eine sanfte Jugendlichkeit.

**Was war die schönste Erfahrung eines Kunden mit dem Nutrexin Basenbad?**

Ein Mann mit starker Psoriasis und bisher erfolgloser Behandlung ist nach rund vier Wochen à je drei 40-minütigen Basenbädern genesen. Seiner Haut geht es blendend und die Basenbäder nimmt er weiterhin bei Bedarf.

## **Plant trees**



Bei jedem Verkauf eines Nutrexin Produktes wird eine Spende an die Eden Reforestation Projects geleistet, welche sich weltweit für die Wiederaufforstung einsetzt. Konkret bedeutet dies, dass für jedes verkaufte Nutrexin Produkt ein neuer Baum gepflanzt wird. Die Organisation Eden Reforestation Projects hat seit 2004 weltweit mehr als 500 Millionen Bäume gepflanzt (Stand: Juni 2020). Spendenpartner wie Nutrexin stellen den Fortbestand und den Ausbau von Neubeplantungen in bestehenden und neuen Regionen sicher. Der Erfolg des Projekts wird laufend kontrolliert: Die neu beplanten Gebiete werden regelmässig überflogen und Veränderungen aufgezeichnet.

Weitere Informationen:  
[nutrexin.ch/planttrees](http://nutrexin.ch/planttrees)

# Chi Energy EINREIBEMITTEL – WEIL'S GUTTUT

**Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Am Firmensitz der Piniol AG in Küsnacht am Rigi SZ entwickeln und produzieren wir seit 1926 hochwertige Schweizer Therapie- und Wellness-Produkte. So zählen wir unter anderem seit über 10 Jahren zu den führenden Herstellern von natürlichen Massagemitteln.**

**Chi Energy** vereint traditionelles chinesisches Wissen mit Schweizer und Österreichischer Qualität: Die einzigartigen Formulierungen bündeln die positive Wirkung von bis zu 13 Kräutern und stärken so auf natürliche Weise die körperliche Fitness. Chi Energy Einreibemittel mit chinesischen Kräutern erfreuen sich sehr grosser Beliebtheit bei Sportlern wie auch bei Personen mit Rückenverspannungen.

**Mit Chi Energy Einreibemitteln für Muskeln und Gelenke wird das Schneeschuhlaufen oder Langlaufen zum Erlebnis.**

Schneeschuhlaufen fordert dem Körper einiges ab. Chi Energy unterstützt beim Wandern und sorgt für maximale Leistung und

eine effektive Regeneration. Die körperlichen Kräfte können besser aktiviert werden, wenn die Lebensenergie ausgeglichen ist. Dieser Einklang ermöglicht auch eine schnelle Entspannung nach der Schneeschuh-Wanderung.

**Chi Energy Original:  
Muskelspannkraft durch innere Balance**

Auch für den geübten Körper bedeutet zum Beispiel eine Schneeschuh-Tour eine Anstrengung und Herausforderung. Chi Energy Original – vor der Wanderung aufgetragen – vitalisiert Muskeln und Gelenke und erhöht die Spannkraft. So kann mehr Leistung abgerufen werden.

Je nach Vorliebe des Anwenders kann Chi Energy Original als Emulgel, Spray oder Roll-on aufgetragen werden. Da es schnell einzieht, stellt sich in der Muskulatur schon nach wenigen Momenten ein belebendes Gefühl ein.

**Chi Energy Cold:  
zur Entspannung und Regeneration von Muskeln und Gelenken**

Auch nach dem Langlaufen benötigt der beanspruchte Kör-

per besondere Zuwendung. Chi Energy Original fördert die Regeneration, indem es Blockaden der Muskulatur lösen kann und die Energie wieder fliessen lässt. So bleibt die Lebensenergie im Gleichgewicht und Verspannungen treten gar nicht erst auf.

Nach dem Langlaufen sind Muskeln und Gelenke häufig überhitzt und fühlen sich schwer an. Hier schafft Chi Energy Cold schnelle Abhilfe: Das Emulgel sorgt für angenehme Kühlung und belebt die überbeanspruchte und erschöpfte Muskulatur. So bleibt der Körper fit, belastbar und ist bereit für die nächste Herausforderung.

**Chi Energy Hot:  
Helfer bei Verspannungen**

Egal, ob bei einseitiger Belastung durch langes Sitzen im Büro oder im Auto oder auch bei Überlastung durch Sport oder Arbeit: Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich können sich durch Chi Energy Hot lösen. Die Inhaltsstoffe lockern Verkrampfungen der Muskulatur und regen den Lebensfluss an – schon wenige Augenblicke nach dem Auftragen. Nach körperlicher Belas-

tung steigert Chi Energy Hot die Erholung und verkürzt so die Regenerationsphase.

Überzeugen Sie sich und holen Sie sich ein Chi Energy Muster in Ihrer Drogerie oder Apotheke: Tun Sie sich etwas Gutes!

Die Produkte sind auch online erhältlich: [piniol.ch](http://piniol.ch)



# Wärmstens EMPFOHLEN

**Hochwertige, lose Kräutertees waren schon immer das Steckpferd von Sonnentor - mit ihnen begann die Erfolgsgeschichte des Bio-Pioniers. Im Jahr 1988 bauten drei Bauernfamilien aus dem Waldviertel die ersten regionalen Kräuter an; bis heute sind sie fester Bestandteil des vielfältigen Sortiments.**

Lose Tees sind sehr ergiebig und eignen sich aufgrund ihrer hohen Qualität besonders gut für ein entspanntes Teeritual. Grossblättrige Kräuter und grosse Fruchtstücke sorgen für intensives Aroma. Dabei gilt: Je grösser die Blätter und Blüten bei der Verarbeitung sind, desto besser bleiben ihre wertvollen ätherischen Öle erhalten.

## Tipps für die Zubereitung

Für die Fans von losen Tees gibt es ein paar hilfreiche Zubereitungstipps. In der Regel reicht eine Drei-Finger-Prise Kräuter pro Tasse: am besten direkt vor dem Aufguss mit den Fingern ins Gefäss geben und anschliessend mit 90 °C heissem Wasser überbrühen. Ein Deckel auf der Tasse oder Kanne verhindert, dass die ätherischen Öle verdampfen.

## Im Winter wärmstens empfohlen

Mit losem Tee liegen Sie immer richtig, denn guttut vor allem, was gut schmeckt. Wer auf Nummer sicher gehen will, setzt in der kalten Jahreszeit auf ausgewählte Kräuter, die ordentlich einheizen. Die prominentesten Vertreter im Kampf gegen Unwohlsein sind Salbei, Thymian, Holunder und Lindenblüten.

## Salbei für den Frosch im Hals

Salbei ist ein wohltuendes Universalkraut und Omas Geheimtipp für zahlreiche Wehwehchen. Die fleischigen Blätter sind reich an ätherischen Ölen und Bitterstoffen. Genau das Richtige bei trockenem Hals: eine DIY-Salbei-Gurgellösung. Dafür eine Drei-Finger-Prise Salbei-



tee und Zimtstangen in Wasser aufkochen, für zehn Minuten köcheln lassen, abseihen, fertig.

## Thymian: Husten, wir haben kein Problem!

Ins Küchenregal ist Thymian längst eingezogen. Doch das herbe Gewürz passt genauso gut ins Medizinschränkchen, denn es ist besonders wohltuend für die Atemwege. Das getrocknete Kraut kann als Tee getrunken werden. Und auch ein Hustensirup lässt sich daraus ganz einfach herstellen. Genau das Richtige zur kalten Jahreszeit.

## Lindenblüten lindern

Lindenblüten sind als Tee bei Gross und Klein beliebt, denn sie schmecken sehr mild und blumig. Fast noch interessanter als ihr Geschmack ist ihre Wirkung. Bei Heiserkeit und Halskratzen verschafft die Linde Erleichterung. Tipp: Eine Tasse Lindenblütentee mit einem Teelöffel Honig süssen.

## Winterwunder Holunder

Tee von der Holunderblüte ist der ideale Begleiter während der kalten Jahreszeit und dank seines blumig-süsslichen Geschmacks ein köstlicher Tee zum Dessert. Der ausgekühlte Tee macht sich ganz hervorragend im Home Spa. Wattepad mit kaltem Holunderblütentee getränkt helfen bei müden und überanstrengten Augen. Einige Minuten auf die geschlossenen Lider legen und entspannt zurücklehnen.

## Nachhaltig verpackt

Lose Tees kommen mit besonders wenig Verpackungsmaterial aus. Ausgangsstoffe für die Karton-Überverpackung der losen Tees von Sonnentor ist Holz aus FSC®-zertifizierten Wäldern. Die Kartonage kann nach der Verwendung in der Papiertonne entsorgt werden: dafür die Papierhülle von der Innenfolie abtrennen.

Die Folie aus Holzfasern kann im Heimkompost kompostiert werden. Dort baut sie sich unter optimalen Bedingungen nach circa 42 Tagen restlos ab. Falls kein eigener Kompost vorhanden ist, die Folie am besten im normalen Kehricht entsorgen. Industrielle Kompostieranlagen können leider noch nicht mit biobasierten Folien umgehen. Daher werden diese Materialien den meisten Fällen aussortiert.



# Schutz vor Zecken

Gefürchtete Zecken: Bald lauern die Zecken wieder auf Wirte, wenn die Temperaturen steigen. Mit ihrem Stich übertragen die Blutsauger rund um den Globus gefährliche Krankheitserreger. In der Schweiz ist vor allem die zunehmende Gehirn- beziehungsweise Hirnhautentzündung (FSME) im Blickfeld. Dagegen gibt es eine wirksame Dreischritt-Impfung, welche aber nicht vor der weit häufigeren Borreliose-Infektion schützt.

Bald lauern Zecken wieder auf Wirte! Normalerweise im Grosseinsatz, kann es aber im Sommer bei hohen Temperaturen und einer tiefen Luftfeuchtigkeit vorkommen, dass die Tierchen für eine gewisse Zeit verschwinden, dann aber an milden, eher feuchten Herbsttagen noch einmal zum Vorschein kommen. Bei sehr tiefen Temperaturen im Winter verziehen sie sich ins Erdreich oder sterben. Ist aber der Winter in einer ersten Phase mild, können Zecken noch aktiv sein und auf einen passenden Wirt lauern. Ihre gewohnte Umgebung ist hohes Gras, Moos, Büsche und Wälder, im Unterholz, Waldlichtungen und in Flussnähe. Mit der Klimaerwärmung verlagert sich die Vegetation in den Alpen tendenziell nach oben. Dadurch erweitert sich der Aktionsradius der Zecken. Grundsätzlich gilt die ganze Schweiz bis zu einer Höhe von 2000 Metern über dem Meeresspiegel als Zeckenrisikogebiet.

## Frühzeitig impfen ist sinnvoll

Nebst der entscheidend wirksamen Covid-19-Impfung steht, bevor es Sommer wird und Temperatur und Luftfeuchtigkeit als wichtige Einflussfaktoren gelten, eine weitere an: jene gegen die Folgen gefährlicher Zeckenbisse. Sie lassen sich auf Wild, Nager und andere Tiere fallen. Mit ihrem Stich übertragen sie gefährliche Krankheitserreger. Menschen spüren jene Stiche/Bisse in die Haut meist gar nicht oder sie kratzen - wenn auch unwissentlich - das Tierchen selber ab, bevor dieses sich sofort weiterentwickeln kann. Daher ist zu empfehlen, nach einem Querfeldein trotz langer Körperschutzkleidung, robustem Schuhwerk und Anti-Zecken-Spray, den Körper vorsichtig nach Zecken abzusuchen. Hat die Zecke aber unbemerkt zugebissen respektive gestochen, sind es die kleinen Blutsauger, welche die sogenannte Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), aus der mögliche Hirnhautentzündungen folgen, übertragen. Die Erkrankung ver-

läuft wie eine Grippe, kann aber ernste und bleibende Folgen haben; bei schweren Verläufen Lähmungen, schlimmstenfalls den Tod. Die Gehirn- beziehungsweise Hirnhautentzündung (FSME-Infektion) ist weltweit verbreitet und in Europa auf dem Vormarsch. Von 2005 bis 2019 bewegten sich die Zahlen in der Schweiz zwischen 100 und 250 Fällen pro Jahr. Wegen der Zunahme zeigte die Situation im letzten Jahr eine Registration von 435 Fällen auf. Nicht unschuldig dafür: der Lockdown im Frühjahr. Im Jahr 2018 wurden dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) 377 FSME-Erkrankungen gemeldet, damals der Höchststand. Entscheidender Punkt bei den Erkrankungszahlen: das konstant schöne Wetter, das die Menschen viel mehr in die Natur zog.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt allen Erwachsenen und Kindern ab sechs Jahren, welche in (FSME-)Risikogebieten wohnen oder sich zeitweise dort aufhalten eine Impfung gegen Gehirn- beziehungsweise Hirnhautentzündung (FSME). Nötig ist die Impfung für eine vollständige Grundimmunisierung; die ersten beiden Injektionen innerhalb von ein bis drei Monaten. Mit der dritten Impfung in der Regel nach fünf, neun oder zwölf Monaten wird ein Langzeitschutz von mindestens 95 Prozent erreicht. Das Bundesamt für Gesundheit rät alle zehn Jahre zur Auffrischimpfung.

Neben der wichtigen (FSME-)Virusimpfung kann die andere bedeutende Erkrankung, wenn durch einen Zeckenbiss Borreliose-Bakterien in den Organismus gelangt sind, mit einer überwachten Antibiotika-Therapie erfolgreich behandelt werden. Eine Impfmöglich-



keit gibt es nicht, deshalb ist eine sorgfältige ärztliche Abklärung dringend nötig. Meist werden Borrelien, also jene Bakterien, die die häufigste Borreliose-Krankheit auslösen, von Zecken innerhalb von 16 bis 72 Stunden auf den Menschen übertragen. Ein sicheres Zeichen auf der Haut ist der rote Ring, der sich um den Zeckenstich bildet, sich ausbreitet und schubweise verläuft: die sogenannte Wanderröte. Bei einigen Patienten kommt es zu einem frühen Befall der Haut und des Nervensystems (Nervenwurzeln im Rückenmark). Wenn nicht oder ungenügend behandelt wird, können die Bakterien Organe angreifen. Bis Ende Oktober 2019 wurden schweizweit 9300 akute Fälle von Borreliose gemeldet, die Zahlen entsprechen dem Mittel der vergangenen Jahre.

Jacqueline Trachsel



# Musik – eine grosse Wohltat

Musik ist etwas Wunderbares. Aber eben nicht immer ...

Wie tröstlich kann es doch sein, Musik zu hören oder noch besser, selbst Musik zu machen. Dabei werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen berührt, und vielleicht ist dieses ganzheitliche Erlebnis genau das, was an der Musik so faszinierend ist. Genau so faszinierend ist die Tatsache, dass es Musik für jede Stimmung gibt. In traurigen Momenten eine Nocturne von Chopin zu hören ist Balsam für die Seele (vor allem für Melancholiker) und in heiteren Momenten einen griechischen Sirtaki zu genießen, lässt doch fast jedes Herz höherschlagen und es juckt in den Beinen, diese zu bewegen. Die griechische Musik hat übrigens eine ganz besondere Eigenheit: Sie ist meist gleicher-

maßen fröhlich und melancholisch. Das trifft bekanntlich nicht auf alle Musikstile zu. Doch wie auch immer: Musik hilft, die eigenen Energien zu spüren, seinen eigenen Gefühlen auf den Grund zu gehen, und nicht zuletzt füllt sie die Welt mit Sinnlichkeit. Das Herz kann manchmal beinahe zerfließen. Oder wie es einmal eine Besucherin nach einem Konzert ausdrückte: «Das war jetzt wirklich wunderbare Musik, es war Nahrung für meine Seele und davon werde ich noch lange zehren können.»

## Was ist Musik

Aber was ist eigentlich Musik? Es sind Töne und Klänge. Theoretisch kann die Musik als ein aus drei Teilen bestehendes Ganzes betrachtet werden: Melodie, Harmonie und Rhythmus. Doch die Musik bloss auf diese drei Komponen-

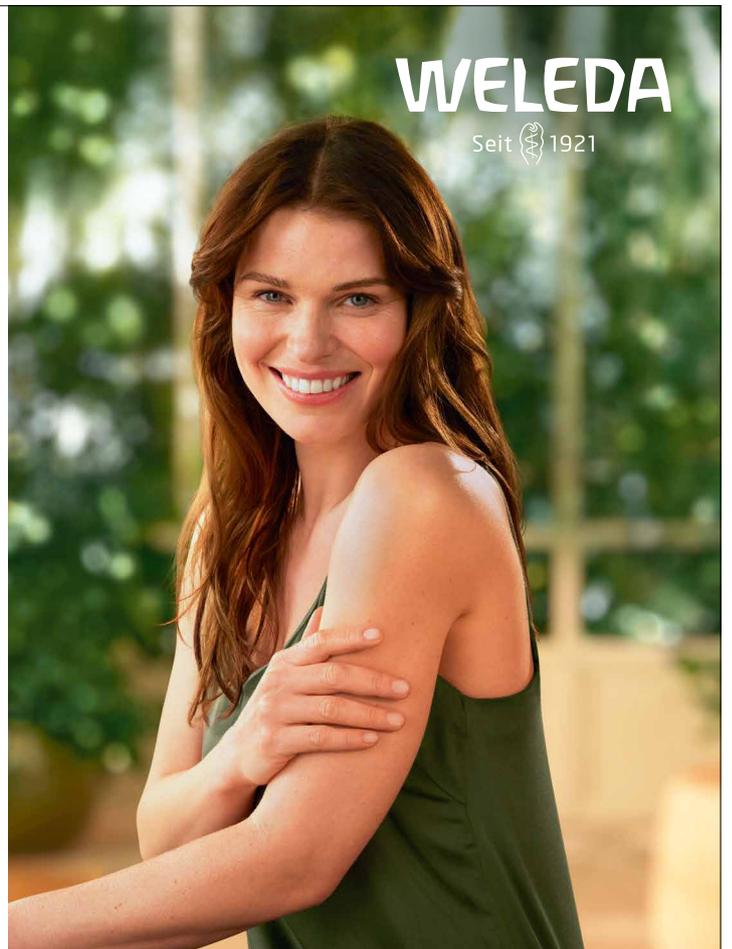
ten zu beschränken, reicht dann doch nicht ganz aus, um ihr und ihrer Wirkung vollumfänglich gerecht zu werden.

Irgendwie steckt in der Musik etwas Unerklärliches, etwas Geheimnisvolles, etwas, was unserem Verstand kaum zugänglich ist und wir entsprechend auch nicht erklären können. «Die Musik schliesst dem Menschen ein unbekanntes Reich auf, eine Welt, die nichts gemeinsam hat mit der äusseren Sinnenwelt, die ihn umgibt und in der er alle bestimmten Gefühle zurücklässt, um sich einer unaussprechlichen Sehnsucht hinzugeben.» Das sagte einst Ernst Theodor Hoffmann, und er ist bei Weitem nicht der Einzige, der sich in dieser Richtung äusserte. «Musik allein ist die Weltsprache und braucht nicht übersetzt zu werden», sagte dazu Berthold Auerbach. Richard Wagner, >>

## GÖNN DIR SUPERFOOD FÜR DIE HAUT.



MIT DER NEUEN WELEDA  
SKIN FOOD BODY LOTION



selbst ein begnadeter Komponist, formulierte es so: «Die Tonsprache ist Anfang und Ende der Wortsprache, wie das Gefühl Anfang und Ende des Verstandes ist, der Mythos Anfang und Ende der Geschichte und die Lyrik Anfang und Ende der Dichtkunst ist.» Sogar Napoleon, eher bekannt als Feldherr und Krieger, hat sich zu diesem Thema Gedanken gemacht und kam zu folgendem Schluss: «Die Musik hat von allen Künsten den tiefsten Einfluss auf das Gemüt. Ein Gesetzgeber sollte sie deshalb am meisten unterstützen.» Ziemlich drastisch drückt dies auch ein arabisches Sprichwort aus: «Ein Mensch, der beim Klang der Musik nicht erbebt, ist kein Mensch, sondern ein Esel.»

### Etwas Göttliches?

Woher stammt eigentlich die Musik? Die meisten Völker der Welt verstehen die Entstehung der Musik als ein Werk von Göttern, Geistern oder zumindest übernatürlichen Wesen. So besagt ein Mythos der Azteken, dass die Menschen die Musik auf Befehl Gottes von der Sonne herab geholt hätten. Die Inuit glaubten, dass alle Melodien den Menschen ganz zu Beginn durch Geisterbeschwörung vermittelt worden seien. Bei den Hindus ist Brahma nicht nur der Gott der Sprache, sondern auch der Schöpfer der Musik, nach chinesischer Mythologie ist die Tonleiter ein Geschenk eines Wundervogels und die alten Ägypter verehrten Thot als Gott der Schreibkunst und als Schöpfer der Musik. Afrikanische Völker glauben, dass die Menschen

die Musik von Waldgeistern gelernt hätten. Wie immer das auch gewesen sein mag: Die Musik ist und bleibt etwas Geheimnisvolles und etwas Grosses. Und für viele Menschen natürlich auch etwas ganz Wichtiges. Musik kann trösten, heilen, entspannen. Musik kann anregen, inspirieren. Musik berührt den Körper, den Geist und die Seele – oder wie es Friedrich Nietzsche sagte: «Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum.»

### «Gute» und «schlechte» Musik

Welche Musik hören Sie denn gerne? Ganz bestimmte Sparten, vielleicht sogar viele verschiedene Arten? Mozart, Helene Fischer oder Züri West? Volkstümliche Musik, geistliche Musik? Schlager oder Freejazz? Nun: Das Angebot an Musik und an Musikstilen ist mittlerweile schier grenzenlos und manchmal staunt man, dass es jemandem überhaupt noch gelingt, eine neue Melodie zu schreiben. Die Vorlieben sind natürlich unterschiedlich. Wer mag welche Musik? Häufig wird Musik klassifiziert, bewertet und manchmal auch mit verschiedenen sozialen Schichten in Verbindung gebracht. Bauern tanzen doch gerne zu volkstümlicher Musik, gebildete Menschen gehen in die Oper oder kaufen sich CD's von Johann Sebastian Bach, junge Städter lieben Rap oder Techno. Manchmal ist es aber auch ganz anders oder eben so, wie man es nicht erwarten würde. Auch Bauern hören manchmal gerne Bach und auch sehr Gebildete können sich für AC/DC begeistern. Und so stellt sich die Frage, was denn eigentlich gute Musik ist. Ist nun Schlager «gute» Musik oder ist er «billige» Musik? Ist es notwendig, dass wir die Musik bewerten, klassifizieren, beurteilen oder gar verurteilen? Oder genügt es, wenn ich für mich selbst weiss, welche Musik ich gerne höre und welche Musik meiner Seele guttut?

### Und doch ...

«Sage mir, welche Musik du hörst, und ich sage dir, wer du bist.» Unter diesem Motto haben Wissenschaftler in den USA versucht, aufgrund des Musikgeschmackes Rückschlüsse auf die Persönlichkeit eines Menschen zu ziehen. Sie kamen zum Ergebnis, dass man vom Charakter eines Menschen mehr erfährt, wenn man mit ihm über Musik spricht, als wenn die Konversation die üblichen Small-Talk-Themen (Sport, Kleider, Filme, Fernsehen) beinhaltet. In einer Untersuchung sollten 74 Studenten ihre zehn liebsten Melodien notieren. Aufgrund dieser Liste erstellten die Forscher ein Persönlichkeitsprofil und sie kamen zum Schluss, dass einige Eigenschaften wie zum Beispiel Offenheit, Gewissenhaftigkeit oder Extravertiertheit aus den angegebenen Musikvorlieben sichtbar wurden.

### Auswirkungen

Ob man aufgrund der Lieblingsmusik Rückschlüsse auf die Persönlichkeit ziehen kann, mag ja fraglich bleiben. Keine Frage ist jedoch, dass die Musik Auswirkungen auf die Befindlichkeit und die Entwicklung eines Menschen hat. Klassische Musik, insbesondere die Musik von Mozart oder Bach, soll laut Untersuchungen eine beruhigende und entspannende Wirkung auf Babys haben und ausserdem den Reifungsprozess des Gehirnes fördern. Diese beruhigende Wirkung von klassischer Musik auf Neugeborene entdeckte der französische Arzt Alfred Tomatis bereits in den 1950er Jahren. Daraus entwickelte er eine spezielle Therapie, die sogenannte «Tomatis-Therapie», die auch heute noch in der Kinderheilkunde verwendet wird. 1981 machte Tomatis in einer weiteren Studie auf sich aufmerksam, in der er eine Wirkung von klassischer Musik auf den Fötus nachwies.

Doch Musik hat nicht nur positive Wirkungen. Sie kann auch schädlich wirken. Dann nämlich, wenn man es mit ihr übertreibt. Und das ist heutzutage leider da und dort der Fall. Wir werden mit Musik förmlich überschwemmt. Unzählige Radiostationen senden pausenlos Musik, Musik in den Warenhäusern, Musik in jeder Bar, Musik in Hotelhallen. Beinahe überall, wo sich Menschen treffen, läuft irgendwo im Hintergrund Musik, wenn auch manchmal nur sehr leise und so, dass wir sie gar nicht bewusst wahrnehmen. Und nicht selten werden wir auch noch am Telefon beim Warten mit Musik «bedient». Ob wir das dann bewusst wahrnehmen oder ob diese Musik unbewusst auf uns wirkt, spielt keine Rolle. Tatsache ist, dass ein Übermass an Musik abstupft und überreizt. Diesbezüglich hat die Musik mit der Schokolade viel gemein. So wohltuend beides in Massen sein kann, so grässlich wird beides im Übermass. Wer das nicht glaubt, kann folgenden Test (als grosses Erlebnis!) mit sich machen. Der Ablauf ist ganz einfach: Zuerst drei oder vier Stunden absolute Ruhe – und dann einer wunderschönen Melodie lauschen oder sie selbst spielen. Das fühlt sich etwa so an, wie wenn man stundenlang durch die Wüste gewandert wäre und dann endlich einen Schluck Wasser trinken könnte ...

Albin Rohrer



**ZINTONA®**

**Vergessen Sie Kotztüten**

**ZINTONA** – das einzige rein pflanzliche Naturheilmittel mit Ingwer gegen Reisekrankheit, Übelkeit und Magenbeschwerden. Nachweislich beste Wirkung und Verträglichkeit, bestätigt durch mehr als 20 klinische Studien.

**Neue Indikation**

Nach Absprache mit dem Arzt auch gegen Schwangerschaftserbrechen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

www.chrisana.ch

20 Kapseln

# Eisen? ABER BITTE MIT FREUDE!

**Wer kennt das nicht: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Energielosigkeit, und, und, und ...? Oft steckt dahinter ein Eisenmangel mit leeren Eisenspeichern.**

Dieser kann mit Infusionen oder Eisentabletten behandelt werden. Meistens wiederholt sich jedoch nach einer erfolgreichen Eisentherapie die Geschichte und der Eisenspiegel sinkt langsam wieder ab. Dies ist speziell bei Frauen mit regelmässiger Monatsblutung der Fall. Um dies zu verhindern, gibt es die wohlschmeckenden Eisensticks mit Himbeeraroma von AndreaFer.

Das darin enthaltene Eisen ist mikroverkapselt und dadurch sehr gut verträglich. Zudem schmeckt es nicht nach Eisen und wird gut aufgenommen. AndreaFer ist glu-

ten-, zucker- und laktosefrei. Zudem ist es von swissveg für Veganer zertifiziert.



**Frau Dr. Angelika Donalies, Gynäkologin in Solothurn, meint dazu:**

«Ich empfehle meinen Patientinnen die AndreaFer Eisensticks schon

seit einigen Monaten mit Erfolg. Der Vorteil ist, dass sie einen sehr guten Geschmack haben und deshalb auf eine breite Akzeptanz bei den Verwenderinnen stossen. Mir sind bis jetzt keine unangenehmen Nebenwirkungen bekannt, wie dies teilweise bei Eisentabletten der Fall ist. Auch hat sich gezeigt, dass die Wirkung dieser Sticks sehr gut ist und die Eisenreserven stabilisiert werden können.»



AndreaFer Sticks können einfach ohne Wasser eingenommen werden.

AndreaFer ist erhältlich im Fachhandel oder unter [www.andreafer.ch](http://www.andreafer.ch). Auf Wunsch erhalten Sie ein Muster.



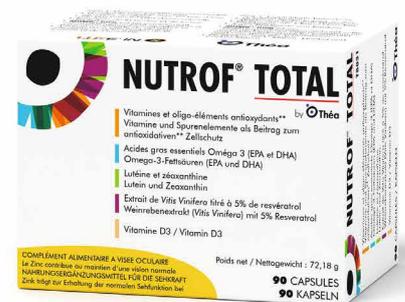
**Gratismuster  
AndreaFer  
Eisen**

Stick-Muster  
erhältlich unter  
[www.andreafer.ch](http://www.andreafer.ch)

# NUTROF® TOTAL

**AUSGEWOGENE NAHRUNGSERGÄNZUNG**

**Zur Erhaltung der normalen Sehkraft\***



**1 Kapsel pro Tag**

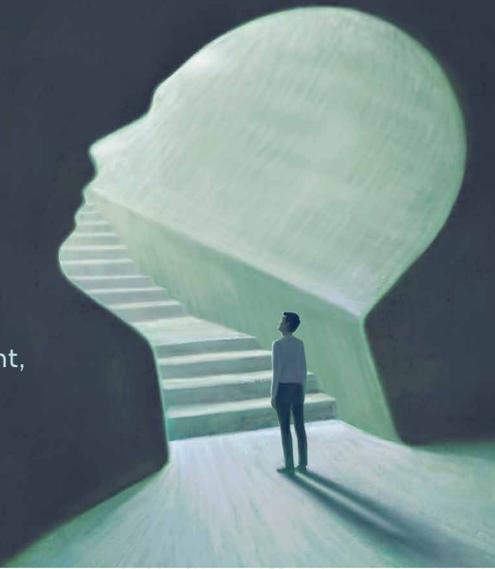
\* Zink trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei.

Thea PHARMA S.A., Moserstrasse 27, CH-8200 Schaffhausen  
Tel: 052 630 00 55, [info.switzerland@theapharma.com](mailto:info.switzerland@theapharma.com)

**Thea**  
let's open our eyes

# Wege

«Nur wer seinen eigenen Weg geht,  
kann nicht überholt werden.»



Marlon Brando, von dem diese Worte stammen, war wohl nie auf schneebedeckten Bergen wandern. Sonst hätte er gewusst, dass man dort oft gar nicht anders kann, als sich an den einen markierten und vorgespurten Weg zu halten. Zudem möchte ich mir gar nicht vorstellen, wie unsere Welt aussähe, würde jeder der fast acht Milliarden Menschen einen eigenen Pfad niedertrampeln, Tag für Tag.

Spass beiseite. Natürlich meinte Brando den individuellen Lebensweg. Die Frage ist: «Wie schaffe ich es, meinen eigenen zu finden und ihm zu folgen?» Mir ist noch nie ein Wegweiser begegnet mit der Aufschrift: «Karin-Pfad». Geleitet wurde ich allerdings stets, ganz besonders dann, wenn ich mich

im Nebel der Ratlosigkeit, auf den Umwegen der Unwissenheit oder im gleissenden Licht der Verblendung verirrt hatte. Unsichtbare Hände packten mich dann jeweils und lenkten mich in eine andere Richtung. Die Hände des Schicksals. Manchmal sanft und liebevoll, manchmal eine Ohrfeige, manchmal ein Schubsen, das mich zum Stolpern brachte. Doch immer hilfreich, immer musste ich am Ende erkennen, dass mich die Hände des Schicksals auf den besseren Weg wiesen. Nur wenn ich mich dagegen wehrte, uneinsichtig in die falsche Richtung weiterging, stand ich irgendwann am Abgrund und musste umkehren – oder mit grossem Risiko springen.

Nicht selten beauftragte das Schicksal andere Menschen, mich zu führen. Ein Wort, ein

Ratschlag, ein Hinweis. Oder als Vorbilder, die eine Weile vor mir hergingen, sodass ich mir meinen Weg nicht selber suchen, nicht jedes Hindernis allein wegräumen musste. Überholt wurde ich oft. Von den sogenannten Schnelleren, Tüchtigeren, Schlauderen, Ehrgeizigeren, Kämpferischeren, Rücksichtsloseren. Natürlich nicht auf meinem eigenen Weg, sondern auf einem parallelen. Irgendwann liefen unsere Pfade dann jedoch wieder auseinander, und die anderen strebten ihrer Bestimmung zu, ich meiner, und ich verlor sie aus den Augen.

Zuweilen wurmte es mich im ersten Moment schon, dass sie leichtfüssig an mir vorbeizogen, während ich angestrengt marschierte. Dachte ich aber ein bisschen nach, empfand ich es nicht mehr als Demütigung oder Niederlage: Wenn der Weg und das Ziel nicht die Gleichen sind, wie könnte dann jemand vor mir ankommen?



**Karin Jundt** ist Autorin und Verlegerin von Fachbüchern über Selbstliebe, Karma Yoga und Spiritualität.  
Webseite der Autorin: [www.selbstliebe.ch](http://www.selbstliebe.ch)

## KENNENLERN-AKTION

*haarsystem.ch*

**Seit über 25 Jahren sind wir als Kompetenzzentrum für Haare bestens bekannt.**

Wir beraten und begleiten Herren jeden Alters (sehr oft schon junge Männer ab 20 Jahren), die auf volles, schönes Haar und einen jugendlich-vitalen Look nicht verzichten möchten.

Natürlich soll und wird dabei niemand Ihr kleines Geheimnis des Zweithaars erkennen.

Dafür verwenden wir nur erstklassige Produkte, die grösstmögliche

Natürlichkeit und maximale Tragesicherheit garantieren.

Unsere Fachspezialistinnen sind erfahrene Haarprofis, die mit den neuesten Techniken vertraut sind und Sie von der ersten Beratung bis zum regelmässigen Service persönlich, kompetent und diskret betreuen.

Die Erstberatung für Herrensysteme ist im Rahmen einer «Kennenlern-Aktion» auf telefonische Voranmeldung unverbindlich und kostenlos! Rufen Sie uns einfach an oder bestellen Sie unsere Gratis-Unterlagen.



Perückeria/Haarpraxis  
by Hairplay GmbH  
Untere Grabenstrasse 8  
4800 Zofingen  
Telefon 062 752 57 00  
[info@perueckeria.ch](mailto:info@perueckeria.ch)  
[perueckeria.ch](http://perueckeria.ch)  
[haarsystem.ch](http://haarsystem.ch)

zertifiziertes Qualitäts-Managementsystem ISO 9001:2008

# Tau des Meeres

Himmelblaue Blüten, hocharomatische Blätter und beachtliche Heilwirkungen: Rosmarin ist aus der Küche und dem Garten nicht wegzudenken. Zudem ist er auch in Sachen Gesundheit unverzichtbar.

Der aromatische Duft des Rosmarins (*Rosmarinus officinalis*) trägt die flirrende Sonnenglut der Macchia in sich. Rosmarin verleiht Energie und Lebensfreude; er gilt seit der Antike als reinigend, soll negative Energien bannen und vor Albträumen schützen. Botanisch gehört der Rosmarin zu den Lippenblütlern. In seiner Heimat Südeuropa und Kleinasien wächst der kleine Strauch mit den wasserblauen Blüten besonders gern an Küsten, was ihm zu seinem schönen Namen verhalf: «Ros marinus» bedeutet Tau des Meeres. Die schmalen, eingerollten Blätter, oben ledrig-grün, unten weissfilzig, sind eine perfekte Anpassung an trockenhisse Standorte.

## Wärmebedürftiger Kleinstrauch

Seine nektarreichen Blüten ziehen Bienen, Hummeln und Schmetterlinge an, was ihn auch bei uns zu einer wertvollen Bereicherung des Gartens macht. In unseren Breitengraden ist der wärmebedürftige Kleinstrauch allerdings an der Grenze zur Winterbeständigkeit. Obschon es inzwischen auch robustere Sorten gibt, ist ein sonniger und geschützter Platz im Garten unabdingbar. Wer nicht im Weinbauklima lebt, pflegt ihn besser als Kübelpflanze. So hat man stets Rosmarin zum Würzen zur Hand, denn frisch ist er unvergleichlich viel besser als getrocknet.

Die Mythologie erzählt, dass der Rosmarin aus dem Schaum entstand, als Aphrodite dem Meer entstieg; er wurde als Geschenk der Göttin der Liebe an die Menschen gesehen. Jahrhundertlang war er ein Symbol für Liebe und Treue und gehörte somit in jeden Hochzeitsstrauss. Bei Bedarf konnte man dem Glück etwas nachhelfen: Nach dem Volksglauben sollte, wer mit einem blühenden Rosmarinzweig in Berührung kam, sogleich in Liebe entbrennen. Stand ein Mann dem Duft des Rosmarins jedoch gleichgültig gegenüber, wurde dies als Hinweis gewertet, dass er zu echter Liebe unfähig sei und sich weiteres Bemühen erübrige. In Wales tauchte man einen Rosmarinzweig in den Hochzeitswein und bewahrte ihn als Glücksbringer auf. Haperte es dennoch mit der

ehelichen Harmonie, wurde das Haus mit Rosmarin ausgeräuchert, um die negativen Energien zu bannen. Volkstümliche Namen wie Liebesblume, Brautkleid oder Weihrauchkraut weisen auf diese Bräuche hin.

Rosmarin begleitete den Menschen von der Geburt bis zum Tod. In Belgien brachte nicht der Storch die Babys, sondern diese entsprungen dem Rosmarinstrauch. Man legte Neugeborenen einen Rosmarinzweig in die Wiege, schenkte sich einen Rosmarinzweig zum Abschied und legte den Toten Rosmarinzweige in den Sarg. Im alten Griechenland trugen Studenten Rosmarinkränze, um das Gedächtnis zu stärken.

## Aphrodites Pflanze

In der Antike war Rosmarin vor allem eine Kultpflanze. Erst im Mittelalter entdeckte man ihn als vielseitige Heilpflanze. Zu Zeiten der Pest sollte Rosmarin, zusammen mit Wermut und weiteren aromatischen Pflanzen, in Form von Pestessig und Räucherungen vor einer Ansteckung schützen. Salben und Bäder mit Rosmarin wurden gegen Krätze eingesetzt.

Es lag nahe, die Pflanze der Aphrodite auch als Schönheitsmittel zu verwenden. Das ungarische Wasser aus frischen Rosmarinblüten soll die gichtgeplagte Königin Isabelle nicht nur von ihrem Leiden befreit, sondern so verjüngt haben, dass ein junger Baron um ihre Hand anhielt. Heute wird Rosmarin bei Akne, zur Regeneration gestresster Haut, als Haarwasser und als Anti-Aging-Mittel eingesetzt.

Rosmarin kurbelt den Stoffwechsel an und durchwärmt den Körper. Gegen nächtliche Wadenkrämpfe band man sich Rosmarin um die Füsse. Einreibemittel helfen bei Muskel- und Gelenkrheumatismus, werden aber auch vor und nach dem Sport empfohlen. Sie erweitern die Hautkapillaren, sorgen für eine bessere Durchblutung der Muskulatur und lösen Verkrampfungen.

Als Gewürz ist Rosmarin unverzichtbar in der mediterranen Küche und hilft als aromatisches Bittermittel beim Verdauen der Kostlichkeiten. Er steigert die Gallensäureproduktion,



regt die Leberfunktion an, ist appetitanregend, verdauungsfördernd und blähungsmindernd. Menstruationsstörungen und Wechseljahresbeschwerden gehören ebenfalls zu den Anwendungsgebieten dieser vielseitigen Pflanze. An Inhaltsstoffen finden sich ätherische Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide und Triterpene. Verwendet werden frische Blätter oder das destillierte ätherische Öl.

Für die Gemmotherapie wird aus den frisch wachsenden Triebspitzen ein Knospenmazerat hergestellt. Es regt Leber- und Gallenfunktionen an, hilft bei Leberentzündung, Magen-Darbeschwerden sowie Völlegefühl und löst Krämpfe. Zudem tonisiert es Kreislauf und Nervensystem und wird bei Erschöpfungszuständen und Herzschwäche eingesetzt. Es stärkt das Gedächtnis, hilft bei Schwindel und niedrigem Blutdruck, verbessert die Hirndurchblutung sowie die periphere Durchblutung und hilft bei Arteriosklerose. Das Knospenmazerat steigert die Vitalität und die Lebensfreude und soll sogar Liebeskummer lindern. Eine aphrodisierende Wirkung wird dem Rosmarin ebenfalls nachgesagt. Rosmarin bringt Sonne und Wärme zurück ins Leben.



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

# Gesund abnehmen, aber wie?

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und so manch einer holt seine guten Vorsätze aus der Versenkung. Mit Jana-Jasmin Rudolph, Ernährungsberaterin in Wädenswil, habe ich über gesundes Abnehmen gesprochen.



## **Frau Rudolph, was verstehen Sie unter gesundem Abnehmen?**

Ein wesentlicher Faktor ist der Leistungsumsatz. Der Leistungsumsatz ist die Menge an Energie, die der Körper innerhalb eines Tages benötigt, um Arbeit verrichten zu können. Als Leistungsumsatz wird der Energiebedarf bezeichnet, welcher über den Grundumsatz hinausgeht. Darunter fallen vor allem Muskeltätigkeiten, die während der täglichen Arbeit, der Freizeit oder dem Sport verrichtet werden. Wenn man mehr Nahrung zu sich nimmt, als der Leistungsumsatz es erlaubt, nimmt man in der Regel zu. Trotzdem befürworte ich es, ausreichend zu essen, allerdings vom Richtigen. Damit meine ich, während den drei Mahlzeiten ausreichend Vollkornprodukte, Gemüse und Obst zu essen. Wichtig ist auch, Spass bei der Nahrungsaufnahme zu haben. Für die Sättigung und Fettverbrennung empfehle ich, genügend zu trinken, ausreichend Eiweiss, sprich Aminosäuren zu sich zu nehmen und Zwischenmahlzeiten einzuplanen.

## **Welche Tipps und Tricks fürs Abnehmen fallen Ihnen auf Anhieb ein?**

Als Ernährungsberaterin rate ich meinen Klienten im Allgemeinen dazu, ihren Teller nach dem Tellermodell zu kreieren. Diese verallgemeinerten Teller finden Sie auf der Webseite der Schweizer Gesellschaft für Er-

nährung. Je nach Person können die Werte individuell angepasst werden. Dabei spielen neben dem bereits angesprochenen Leistungsumsatz unter anderem auch das Geschlecht, das Körpergewicht und die Körpergrösse eine wichtige Rolle.

## **Was sollte ein gesundes Zmorge beinhalten?**

Es ist ratsam, mit lang anhaltend sättigenden Produkten in den Tag zu starten: etwa mit Getreide, Saaten, Nüssen, Kernen und Milch/Joghurt und deren Alternativen. Vollkorn ist ein Energielieferant, der dem Körper nach und nach Energie zuführt. Zudem sollte man morgens auf Obst und Omega-3-Öle setzen. Zumal Omega 3 das Gedächtnis und die Konzentration fördert.

## **Wie funktioniert bewusstes Geniessen?**

Das kann ich anhand eines feinen Beispiels erläutern: Nehmen Sie ein Stück Schoggi und halbieren Sie dieses Stück, das Sie in Händen halten. Nun legen Sie es auf ihre Zunge. Lassen Sie es alle paar Sekunden in ihrem Mund auf Wanderschaft gehen. Erst unter die Zunge, dann in die rechte Wange, anschliessend besucht das Stück Schoggi die linke Wange, den Gaumen. Das führt dazu, dass Sie beginnen, die Konsistenz der Schokolade zu spüren, den Geschmack bewusster wahrzunehmen. So lernen Sie die Schokolade bewusster zu geniessen. Dieses Prinzip kann auf jedes Nahrungsmittel übertragen werden.

## **Welche Vitamine müssen sein?**

Als Richtwert kann man Folgendes sagen: Der tägliche Vitaminbedarf eines Menschen liegt bei circa fünf Portionen à 120 Gramm Gemüse oder Obst. Davon sollte am besten drei Mal Gemüse und zwei Mal Obst auf dem Teller sein. Ansonsten können Sie besonders in der Winterzeit gerne supplementieren. Beispielsweise mit Nahrungsergänzungsmitteln, Vitamin C, Sanddorn oder Hagebutte. Das fördert auch das Abnehmen, Voraussetzung dafür ist ein gut funktionierender Stoffwechsel.

## **Auf was sollten wir eher verzichten?**

Die richtige Kombination und somit der richtige Ausgleich ist der Weg zum Ziel. Ich rate meinen Kunden strikt dazu, auf nichts zu verzichten. Vielmehr sollte die Einnahme von gesättigten Fetten vermindert werden. Zudem sind Zusatzstoffe kontraproduktiv, weil sie den Heiss hunger fördern und den Stoffwechsel verlangsamen. Trinken Sie ungesüsste Tees statt Süssgetränke.

## **Gesundes Abnehmen nach Plan, geht das?**

Ich würde diese Frage mit ja beantworten. Vorausgesetzt, Sie gehen strukturiert vor und verfügen über einen eisernen Willen. Wo kein Wille, dort auch kein Weg!

## **Was möchten Sie unseren Leserinnen und Lesern mit auf den Weg geben?**

Mir ist wichtig zu betonen, dass sich alle in ihrem Körper wohlfühlen und vor allem so lieben sollen, wie sie sind. In Bezug auf die Gesundheit rate ich den Leserinnen und Lesern, sich familiäre Unterstützung zu holen, denn gemeinsam geht vieles leichter von der Hand. Auch Hilfe von aussen muss nicht negativ behaftet sein. Ganz im Gegenteil. Sie setzt oftmals zusätzliche Energien frei und wirkt motivierend.

Hakan Aki



## **Jana-Jasmin Rudolph**

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

# VIRTUELLES MAGENBAND LÄSST *Pfunde* VERSCHWINDEN

**Im Gegensatz zum operativen Eingriff verspricht die imaginäre Magenband-Hypnose eine risikofreie Alternative.**

Übergewichtige, die sich für eine Magenband-Hypnose interessieren, haben oft schon unzählige Diäten erfolglos hinter sich. Sie sehen in dieser Behandlung ihre letzte Hoffnung. Als Voraussetzung für eine erfolgreiche Hypnose muss der Wille vorhanden sein, die Ernährung und andere Lebensgewohnheiten umstellen zu wollen. Zudem sollte man gegenüber alternativen Methoden aufgeschlossen sein und keine Kontraindikationen (zum Beispiel Psychosen) aufweisen.

## Vorgehensweise

Die Hypnose versetzt eine Person in einen durch sie kontrollierten Zustand zwischen Schlaf und Wachsein: Gesprochene Worte werden in Vorstellungen umgewandelt und als real erlebt. Das in der fiktiven OP gelegte Magenband ist nun im Langzeitgedächtnis abgespeichert und suggeriert einen verkleinerten Magen. Dadurch entsteht ein frühzeitiges Sättigungsgefühl. Oft geht es auch um das Aufdecken der Ursachen, etwa von negativen Ereignissen aus der Vergangenheit, die hinter einem kompensierenden Essverhalten stecken können. Mit der Hypnose können falsche Verhaltensmuster wirksam verändert werden.

## Erfahrung

Diverse Studien belegen einen signifikanten positiven Effekt beim Abnehmen mit Hypnose im Vergleich zum Abnehmen ohne Hypnose. Wie viele Sitzungen nötig sind, ist von Klient zu Klient unterschiedlich und hängt auch von den jeweiligen Ursachen ab. Wichtig ist ein sicherer und verantwortungsvoller Umgang mit den Klienten, deshalb sollte man sich nur in die Hände erfahrener Experten begeben.

Ein Klient hat damit nach einer Sitzung à drei Stunden fünfzig Kilogramm innert eines Jahres abgenommen.



**Daria Peter**  
mental coaching  
Bäderstrasse 25  
5400 Baden  
[dariapetermentalcoaching.ch](http://dariapetermentalcoaching.ch)



## 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.

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

**PHYTOMED**

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



## SCHMERZENDE Gelenke

**Sinkende Temperaturen bedeuten für viele Menschen mit Rheuma vermehrte Schmerzen am Bewegungsapparat. Warum ist dies so? Und was hilft in der kalten Jahreszeit?**

Der Grund für die Wetterfühligkeit ist nicht restlos geklärt; es wird jedoch vermutet, dass die winterlichen Temperaturen den Stoffwechsel verlangsamen und die Durchblutung vermindert wird. Der Körper priorisiert lebenswichtige Organe wie das Gehirn – Rumpf, Arme und Beine mit Muskeln und Gelenken werden hingegen zweit-rangig behandelt.

**Rheuma ist nicht gleich Rheuma**  
Die häufigsten Rheuma-Formen sind Erkrankungen wie Arthrose oder entzündliche Formen von Rheuma wie etwa Arthritis. Sie sind eine Folge abgenutzter Gelenke. Arthrosen treten in der Regel erst bei älteren Erwachsenen und Senioren auf. Eine Arthrose in jungen Jahren geht meist mit Übergewicht einher.

### **Schwierige Winterzeit**

Bei beiden Formen führt die nasse Kälte unserer Breitengrade zu mehr Schmerzen. Die Kälte reduziert bei abgenutzten Gelenken die Zähflüssigkeit (Viskosität) der Gelenkflüssigkeit. Dadurch sind die Gelenke weniger geschmiert und die Rei-

bungsschmerzen nehmen zu. Entzündliche Rheumaleiden können hingegen mit Kälte behandelt werden, etwa in einer Kältekammer. Dies funktioniert aber nur mit extrem trockener Kälte. Die winterlich moderate Kälte, verbunden mit hoher Luftfeuchtigkeit, führt hingegen zu mehr Schmerzen. Warum ist nicht bekannt. Umgekehrt kann das Auflegen einer Wärmflasche Linderung verschaffen.

### **Der Kälte trotzen**

Trotz der Kälte ist Bewegung das A und O für unsere Gelenke. Jede\*r kann die Muskulatur trainieren, auch im fortgeschrittenen Alter. Vor allem bei Menschen mit Arthrose ist Bewegung wichtig; vielleicht sogar wichtiger als die Einnahme von Medikamenten. Bei Aktivitäten im Freien ist auf angepasste Bekleidung zu achten, welche die Gelenke warmhält. Eine weitere gute Möglichkeit sind Angebote in geschlossenen Räumen, wie etwa Wassergymnastik im Hallenbad.

### **Ernährung anpassen**

Patient\*innen mit Arthritis können von einer Ernährungsumstellung profitieren. Die mediterrane Küche wirkt antioxidativ auf die entzündlichen Prozesse. Es ist zudem ratsam, auf eine ausreichende Vitamin- und Mineralstoffzufuhr zu achten. Vitamin E und Fischöle (Omega-3-Fettsäuren) beispiels-

weise haben einen positiven Einfluss auf Gelenkentzündungen.

### **Früherkennung und Behandlung lohnen sich**

Folgende Warnzeichen deuten auf eine Arthrose hin und sollten untersucht werden: morgendlicher Anlaufschmerz (Steifheit der Gelenke nach einer Ruhephase), dumpfe oder stechende Gelenkschmerzen bei Belastung und Gelenkschwellungen.

Arthritis ist vererbbar und macht sich durch verschiedene Symptome bemerkbar: Insbesondere chronische Schmerzen und Schwellungen – vor allem in den kleinen Gelenken der Finger und Zehen – können ein Anzeichen für Arthritis sein. Müdigkeit, Unwohlsein und auch Fieber gehören ebenfalls oft zu den Symptomen. Auch hier ist die frühe Behandlung wichtig; denn bei rund zehn Prozent der Betroffenen heilt eine Arthritis nach dem ersten Schub aus.

### **Tipps**

**Nichtraucher werden:** Rauchen wirkt sich negativ auf Entzündungen aus, daher empfiehlt es sich, mit dem Rauchen aufzuhören. Ein Rauchstopp erzielt die gleiche Wirkung wie die Einnahme eines zusätzlichen antirheumatischen Medikaments. In den Medbase Apotheken erhalten Sie wertvolle Tipps, um Nichtraucher zu werden.

**Linse als Hausmittel bei Fingerarthrose:** Tauchen Sie Ihre Hände in rohe, kalte Linsen. Zum Kühlen

können Sie die Hülsenfrüchte zuvor in den Kühlschrank stellen.

**Cremes sind schonender:** Im Gegensatz zur innerlichen Anwendung von Tabletten belastet die lokale äusserliche Anwendung einer Creme gegen allfällige Schmerzen den Gesamtorganismus weniger. Erkundigen Sie sich in Ihrer Medbase Apotheke nach möglichen Cremes.

### **Medbase Apotheken**

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

medbase-apotheken.ch

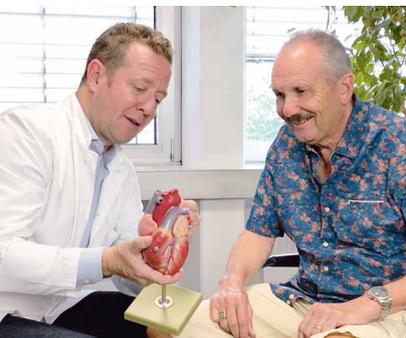
**medbase<sup>+</sup>**  
APOTHEKE

# Vorhofflimmern MIT EINER OPERATION BESEITIGEN?

**Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung überhaupt. Dieses kann mit Medikamenten und/oder einer Ablation behandelt werden. In hartnäckigen Fällen kommt die chirurgische Ablation zum Einsatz, diese bringt ausgezeichnete Langzeitergebnisse und ermöglicht das Absetzen des Blutverdünners. Patient Hugo Eisenbart berichtet über seine Erfahrungen.**

**Herr Eisenbart, bei Ihnen wurde 2015 eine «chirurgische Ablation» vorgenommen. Sie sind heute 64 Jahre alt und arbeiten immer noch bei der SBB. Trotz der strengen Arbeit bei der Bahn waren Sie immer recht gesund. Wie haben Sie erkannt, dass Sie an Vorhofflimmern leiden? Was waren Ihre Symptome?**

Wie ich später erfahren habe, hatte ich die typischen Vorhofflimmern-Beschwerden: Herzstolpern, oft



Prof. Salzberg und Patient Hugo Eisenbart

Schwindel und später zunehmend Kurzatmigkeit. Die Beschwerden wurden über wenige Monate immer stärker. Meine Frau schickte mich dann zum Hausarzt. Er erkannte schnell, dass da etwas mit dem Herzen und insbesondere dem Puls nicht gut sein könnte. Er hat mich an den Kardiologen überwiesen.

**Wie hat Sie der Kardiologe untersucht und was war der Befund?** Der Kardiologe machte ein Elektro-

kardiogramm, eine Echokardiographie und ein Langzeit-EKG über 48 Stunden. Dann sagte er mir, ich hätte Vorhofflimmern. Ich war nicht begeistert!

**Welche Therapie hat er Ihnen dann verordnet?**

Einen Blutverdünner und ich sollte mit einem Betablocker beginnen, um den Puls zu stabilisieren. Das habe ich versucht, jedoch hatte ich starke Nebenwirkungen: Mir war ständig schwindlig und ich war sehr müde. Es war zunehmend eine Belastung. Ich habe mich dann nach weiteren Optionen erkundigt.

**Welche Therapie-Optionen wurden Ihnen von Ihren Ärzten vorgeschlagen?**

Die Katheter-Ablation, also der Eingriff über die Leiste und dann durch das Herz, um das Gewebe zu veröden. Jedoch gaben mir die Kardiologen eine Erfolgsprognose von nur 50 Prozent mit einem Eingriff, weil mein Herz schon vergrössert war. Das war mir zu wenig. Das hätte bedeutet, dass ich vielleicht zwei- bis dreimal mit dem Katheter hätte operiert werden müssen. Das war noch nicht die optimale Lösung für mich.

**Wie sind Sie dann auf die chirurgische Ablation gestossen?**

Ein Bekannter von mir wurde auch schon von Prof. Salzberg operiert und war begeistert. Am nächsten Tag habe ich ihn dann angerufen. Er konnte mir schon am Telefon sehr gut erläutern, wer für die Operation infrage kommt, wie der Ablauf ist und was die Vorteile sind. Ein paar Tage später wurde ich bei ihm vorstellig.

**Was war für Sie ausschlaggebend, die Ablation chirurgisch vorzunehmen?**

Die Methode, also dass es nur einen einmaligen Eingriff von zirka 90 Minuten braucht und von aussen



Hier ist zu sehen, wie beide Chirurgen am OP-Tisch stehen. Es wird in Vollnarkose eine Lungenvenen-Isolation durchgeführt und ein Clipping (Verschluss) des linken Herzohrs.

her, also über kleine Eingänge am Brustkorb passiert, hat mich interessiert. Nach den Voruntersuchungen hat mich die mit Prof. Salzberg besprochene Erfolgchance überzeugt. Ein sympathischer Arzt!

**Wie ist die Operation verlaufen? Hatten Sie Zweifel?**

Es war Sommer 2015, der Eingriff verlief gut, ohne Komplikationen. Ich war optimal vorbereitet. Ich hatte vollstes Vertrauen in Prof. Salzberg und das Team. Angst hatte ich keine. Nach vier Tagen im Spital war ich eine Woche zu Hause und anschliessend wieder bei der Arbeit.

**Wann haben Sie die Medikamente abgesetzt?**

Etwa sechs Wochen nach der Operation. Dann habe ich die Medikamente nicht mehr gebraucht. Seither nehme ich nichts mehr. Das ist eine grosse Erleichterung.

**Wie geht es Ihnen heute, über vier Jahre nach dem Eingriff?**

Mir geht es heute sehr gut. Ich fühle mich gesund, mache viel Sport und wandere, so oft ich kann.

**Leben Sie heute ohne Einschränkungen?**

Ja, alles weg. Ich lebe ein ganz normales Leben ohne Blutverdünner oder sonstige Medikamente.

**Nie mehr Vorhofflimmern?**

Ich weiss gar nicht mehr, wie das war. Ich fühle mich rundum gesund. Keinerlei Rhythmusstörungen. Mein Herz ist gesund. Mein Kardiologe ist auch zufrieden mit mir, ich gehe einmal im Jahr zur Kontrolle zu ihm.

**Würden Sie diese Operation wieder machen?**

Ja, ich würde die Operation wieder machen. Ich habe die Operation ja meinem Bruder empfohlen - den hat Prof. Salzberg dann drei Monate später auch mit Erfolg operiert. Ihm geht es gleich gut wie mir heute! Unsere Lebensqualität ist tiptopp.

Vielen Dank!

Kontakt:  
Swiss Ablation im Puls 5  
Giessereistrasse 18  
8005 Zürich

Tel. 044 999 18 88  
info@swiss-ablation.com  
www.swiss-ablation.com





# Make-up FÜR SENSIBLE HAUT

## Concealer

Um Rötungen, Unebenheiten oder Augenringe gezielt zu kaschieren, gibt es den HYPERSENSITIVE CONCEALER mit drei verschiedenen Nuancen - Gelb, Grün und Beige. Die Concealer-Farbe Gelb neutralisiert bläulich-violette Verfärbungen wie dunkle Augenringe. Rötungen und Entzündungen werden mit Grün unsichtbar gemacht und

Beige deckt generelle Unebenheiten ab.

**Tipp zur Anwendung:** Den Concealer mit dem Zeigefinger tupfend in die Haut einarbeiten, um ein ebenmässiges Hautbild zu erhalten. Den Concealer so lange einklopfen, bis er sich gut mit der Haut verbunden hat.



**Wie bei der Pflege einer empfindlichen Haut sollte auch bei der Wahl der Make-up-Produkte auf beruhigende und natürliche Inhaltsstoffe geachtet werden.**

Sensible Haut neigt zu Rötungen und Entzündungen - auch ein unangenehmes Spannungsgefühl tritt häufig auf. Das sind aber keine Gründe, sich nicht zu schminken. Die genannten Symptome können mit den richtigen Make-up-Produkten, zum Beispiel einer Foundation oder einem Concealer, sogar gelindert werden. Wichtig ist, dass sie speziell für hypersensible Haut konzipiert sind und keine reizenden oder belastenden Inhaltsstoffe enthalten.



## Make-up

Das milde HYPERSENSITIVE MAKE-UP sorgt für einen natürlichen, ebenmässigen Teint und beruhigt zugleich die irritierte Haut. Es enthält weder Parfüm noch Silikone oder Paraffine. Daher eignet es sich auch bei Neurodermitis, Akne oder Rosacea.

**Tipp zur Anwendung:** Vor dem Auftragen des Make-ups das Gesicht gründlich reinigen, danach die Hände waschen und desinfizieren. Für einen gleichmässigen Teint das Make-up mit den Fingern sanft im Gesicht und auf dem Übergang zum Hals verteilen.

## Mascara

Die Haut um die Augen ist sehr dünn und deshalb besonders sensibel. Bei Make-up-Produkten für die Augenpartie ist demnach besondere Vorsicht geboten. Um eine maximale Pflege und Geschmeidigkeit zu ermöglichen, stecken ausgewählte Bienenwaxe in der Mascara, um die Wimpern zu pflegen und ihnen Volumen zu verleihen. Die HYPERSENSITIVE MASCARA betont den Ausdruck der hyper-

sensiblen Augenpartie mit dichten, perfekt definierten Wimpern. Mit ihren Borsten sorgt die Präzisionsbürste dafür, dass beim Tuschen jede Wimper erfasst und die Farbe perfekt verteilt wird.

**Tipp zur Anwendung:** Beim Tuschen immer einen kleinen Abstand zwischen dem Wimpernkranz und der Mascara-Bürste lassen. So kann brennenden Augen und Reizungen vorgebeugt werden.



## Hypersensible Haut schminken: mit diesen Produkten gelingt es

Hypersensible Haut schliesst einen ebenmässigen Teint nicht aus. Alles, was dafür benötigt wird sind Produkte, die auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt sind. Empfehlenswert sind die Foundation, der Concealer und Puder aus der Hypersensitive-Linie von DADO SENS. Sie tragen zur Beruhigung sensibler Haut bei und verleihen ihr ein natürlich schönes Ergebnis.

## Puder

Zum Abschluss wird empfohlen, mit dem HYPERSENSITIVE PUDER das ebenmässige Finish zu fixieren. Die leichte Textur legt sich wie ein mattierender Schleier über glänzende Stellen. Zudem kaschiert er vergrösserte Poren und stärkt die Hautbarriere. Deshalb sollte der Anti-Glanz-Puder für eine Auffrischung unterwegs in der Kosmetiktasche nicht fehlen.



**Tipp zur Anwendung:** Das Puder mit dem Puderschwämmchen von der Stirn aus in Richtung Kinn gleichmässig auf dem ganzen Gesicht verteilen.

# DIE richtige Temperatur FÜR DIE MUSKELN



## Wie Wärme und Kälte die Regeneration des Bewegungsapparats fördern.

Drei Viertel aller Schweizer\*innen treiben regelmässig Sport. Besonders beliebt sind die Disziplinen des sogenannten «helvetischen Mehrkampfes»: Wandern, Radfahren, Schwimmen, Skifahren und Joggen.

Auch nach einem verletzungs-freien Training können sich Beschwerden am Bewegungsapparat bemerkbar machen. Überlastete Gelenke und verspannte Muskeln führen häufig zu unangenehmen Beeinträchtigungen und verderben uns die Freude am Sport. Krämpfen, Blockaden und Verspannungen sollte frühzeitig vorgebeugt oder diese gelindert werden; nicht nur, um die Beschwerden zu beheben.

Sind Gelenke oder Muskeln in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt, werden sie nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen versorgt. Dadurch verzögert sich ihre Regeneration. Die anhaltenden Schmerzen verleiten zu entlastenden Bewegungen, die wiederum andere Muskelgruppen und Gelenke strapazieren. Infolgedessen treten die Beschwerden an immer

neuen Teilen des Bewegungsapparats auf und belasten nicht nur beim Sport, sondern zunehmend auch bei alltäglichen Bewegungen.

## Muskelbeschwerden im Alltag

Auch ohne sportliche Betätigung können Muskeln und Gelenke schmerzen. Grund dafür sind oft eintönige Bewegungsabläufe im Arbeitsumfeld. Durch langes Sitzen oder Stehen können sich ebenfalls Beschwerden einstellen, da verschiedene Muskelgruppen zu lang belastet und schliesslich überstrapaziert werden. Oft führen auch scheinbar geringfügige Umstände zu chronischen Beschwerden: So verursacht häufig schon ein fehlerhaft eingestellter Schreibtischstuhl oder ein schlecht ausgerichteter Arbeitsbildschirm anhaltende Nackenschmerzen oder Rückenschmerzen.

## Schmerzfrei dank einfacher Tipps

Um der Überlastung von Muskeln und Gelenken vorzubeugen, sollte am Arbeitsplatz auf wechselnde Sitz- und Standhaltungen sowie ergonomische Sitzmöbel - nach Möglichkeit im Büro und im Fahrzeug - geachtet werden. Durch

kleine Lockerungsübungen und Bewegungspausen können Verspannungen und Krämpfe vermieden werden. Wer beruflich viel steht, kann seine Muskeln durch einen Wechsel der Standbeine und Dehnübungen mobilisieren. Beim Sport empfiehlt es sich, die individuellen Leistungsgrenzen zu berücksichtigen und die Trainingseinheiten schrittweise zu steigern.

## Unterstützung durch Kühlung

Sind Muskeln und Gelenke doch einmal überanstrengt worden, sollten sie geschont und zugleich durch vorsichtige Bewegungen mobil gehalten werden. Die Zufuhr von Kälte und Wärme im jeweils richtigen Moment kann die Regeneration unterstützen.

Sanfte Kälte verengt die Blutgefässe: Da weniger Flüssigkeit aus den Gefässen in das Gewebe eindringen kann, lassen sich durch die lokale Absenkung der Temperatur Schwellungen vermeiden. Zugleich verlangsamt sich die Aktivität entzündungsfördernder Botenstoffe und auch die Reizübertragung des Nervensystems verzögert sich. Dadurch werden die Schmerzen gedämpft. Zur Kühlung von Muskeln und Gelenken empfehlen sich feuchte Wickel, Kühlpads und spezielle Gels zur äusseren Anwendung.

## Wärme fördert die Regeneration

Durch die Wärmezufuhr werden die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt. So können wichtige Nährstoffe schneller zu den beanspruchten Muskeln und Gelenken gelangen und Stoffwechselrestprodukte werden zügiger abtransportiert: Dadurch kann die Regeneration des überlasteten Gewebes gefördert werden. Da auch schmelzauslösende Signalstoffe besser aus den Muskeln und Gelenken abgeleitet werden, verkürzt die Wärme ausserdem die Beschwerden.

Zur Wärmeanwendung eignen sich vor allem Schlamm-packungen, Wärmepflaster, Heizkissen und Bäder.

## Kühlung und Wärme in einem Produkt

Einige Gels, die zur Förderung der Entspannung und Lockerung von Muskeln entwickelt wurden, haben eine Wechselwirkung: zunächst eine kühlende und anschliessend eine wärmende. So vereinen sie beide positiven Effekte für die Regeneration des Bewegungsapparates. Als praktische All-in-one-Lösung sind sie häufig komfortabler als andere Präparate für die schnelle Anwendung nach dem Sport oder im Alltag.

## Produktetipp

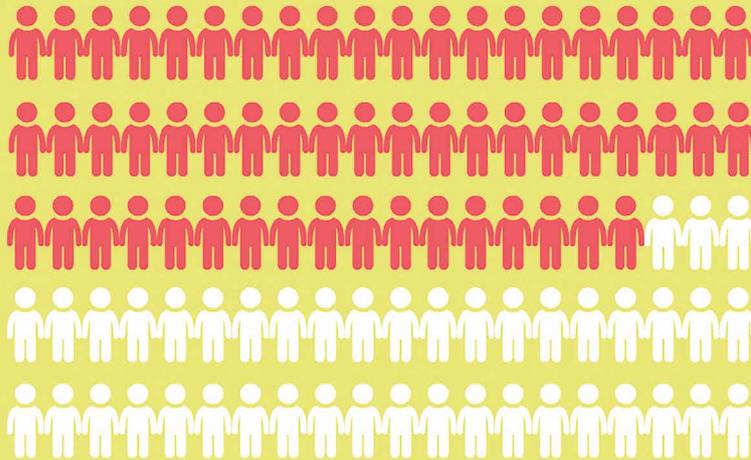
### Dolor-X Hot Gel

Fördert die Entspannung und Lockerung von Muskeln und Gelenken.



# EIN **JA** SCHÜTZT KINDER VOR TABAK!

## Die Mehrheit beginnt als Minderjährige zu rauchen



**Kinder ohne Tabak**  
am 13. Februar



**Untersuchungen zeigen: Kommen Kinder und Jugendliche mit Tabakwerbung in Kontakt, beginnen sie häufiger mit dem Rauchen. 57 Prozent der Rauchenden beginnen als Minderjährige mit dem Tabakkonsum.**

Gerade in der Phase der Identitätsbildung und Pubertät sind Kinder und Jugendliche sehr empfänglich für Werbung – insbesondere für Werbebotschaften, die Traumwelten, Coolness, Team- und Gruppengefühl, Erfolg, Sexappeal oder Freiheit suggerieren und somit das Rauchen als attraktives Freizeitvergnügen darstellen. Junge Menschen nehmen Tabakwerbung nachweislich stärker wahr als Erwachsene.

57 Prozent der Rauchenden beginnen vor dem 18. Lebensjahr mit dem Tabakkonsum.

### Tabakwerbung als Köder

Die Tabakwerbung richtet sich direkt an Jugendliche und junge Erwachsene; ältere Menschen nehmen sie kaum mehr wahr. Jugendliche und junge Erwachsene werden gemäss einer Datenerhebung zu Marketingstrategien für Tabakprodukte während des Wochenendes und dem abendlichen Ausgang insgesamt 68-mal mit tabakfreundlichen Reizen konfrontiert: beispielsweise an einem Kiosk, durch Werbung auf Zigarettenautomaten oder auf Bildschirmen. Unter der Woche wird Werbung auch auf dem Weg

zur Schule oder zur Universität gestreut. Hinzu kommt die steigende Zahl an Werbung in den sozialen Medien und im Internet. 16,2 Prozent der 15- bis 17-Jährigen haben auch schon Werbegeschenke der Tabakindustrie erhalten.

Die Tabakwerbung konzentriert sich auf die Gruppe der jugend-

### Trägerschaft der Volksinitiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung»

Hinter der Volksinitiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung» stehen die gesamte Ärzteschaft, die grossen Gesundheitsorganisationen wie Krebsliga und Lungenliga, Sport- und Jugendverbände sowie zahlreiche weitere Organisationen. Sie alle sind täglich mit den Auswirkungen des Tabakkonsums konfrontiert und wissen: Je früher mit dem Rauchen begonnen wird, desto schädlicher die gesundheitlichen Folgen. Deshalb ist der Schutz der Kinder und Jugendlichen besonders wichtig: [kinderohnebak.ch](http://kinderohnebak.ch)

lichen Neu-Rauchenden. Daher ist es auch eine gesellschaftliche Verantwortung, unsere Kinder und Jugendlichen mit einem wirksamen, starken Tabakproduktgesetz zu schützen.

<sup>1</sup> Datenerhebung: Werbung und Verkaufsförderung auf im Alltag zurückgelegten Wegen; [observatoire-marketing-tabac.ch/de/](http://observatoire-marketing-tabac.ch/de/)



**Jetzt mit TWINT spenden!**



# Wallwurz BEI BEWEGUNGSSCHMERZEN

**Schmierens und Salben hilft allenthalben. Was schon unsere Grossmütter wussten, gilt heute immer noch. Besonders, wenn es um die Behandlung von Gelenk- und Muskelschmerzen geht. Eine sanfte Massage der schmerzenden Stellen mit Wallwurz hemmt die Entzündung und macht die Gelenke geschmeidig.**

Viele Menschen leiden an Bewegungsschmerzen. Das Aufstehen am Morgen wird wegen der morgendlichen Anlaufschmerzen zur Qual, die steifen Glieder und Gelenke machen sich auch tagsüber bemerkbar; und je mehr man sich versteift, desto schlimmer wird es.

## Vorbeugen durch Massieren

In diesem Fall lautet der gute Rat vorbeugen. Am besten mit Wallwurz, denn die traditionelle Heilpflanze vereinigt mehrere wertvolle Eigenschaften. Dank ihrer schmerzlindernden, entzündungshemmenden und wundheilenden Wirkung eignet sie sich hervorragend zur Behandlung von Gelenk- und Muskelschmerzen, Rheuma und Arthrose.

Doch nur sorgfältig zubereitete Extrakte garantieren eine gute Wirkung. Deshalb legt Dr. Andres so viel Wert auf Anbau, Ernte und Verarbeitung der Wurzeln.



Das fettfreie Gel ist geruchlos, klebt nicht und zieht rasch und vollständig ein.



Unmittelbar nach der Ernte wird die in der Schweiz biologisch angebaute Wallwurzpflanze sorgfältig weiterverarbeitet.

## Biologischer Anbau und natürliche Stoffe

Dr. Andres ist wie jedes Jahr persönlich bei der Verarbeitung der Wallwurzpflanze dabei. Verwendet werden ausschliesslich in der Schweiz biologisch angebaute Wurzeln. Die Wirkstoffe der Wallwurz sind sehr empfindlich. Unmittelbar nach der Ernte werden sie rasch weiterverarbeitet, damit sie ihre volle Wirkung behalten. Auch für die Extraktion gelten strenge Regeln. Dr. Andres erklärt dazu: «Für einen guten Extrakt sollen nur Lösungsmittel verwendet werden, an die der menschliche Organismus seit Jahrtausenden gewöhnt ist. In unserem Fall ist dies ein Gemisch von Wasser und Alkohol.» Nur so kann vermieden werden, dass auch Stoffe aus der Pflanze herausgelöst werden, die der Körper nicht kennt und die nicht selten zu Nebenwirkungen führen.

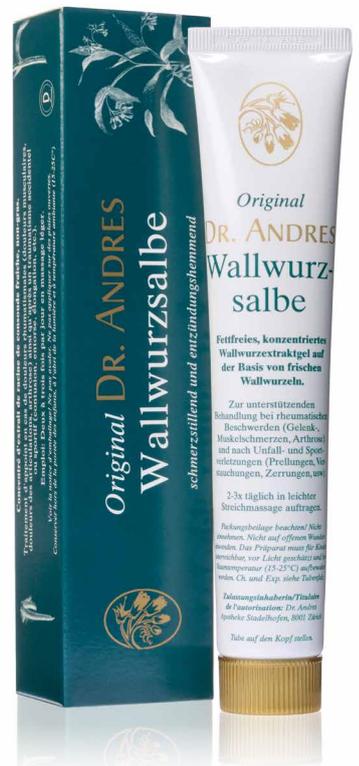
## Gegen Schmerzen und Entzündungen

Dank dieser sorgfältigen Zubereitung sind Produkte mit Wallwurzextrakten erfolgreich. Schmerzen in Gelenken und Muskeln bei Rheuma, Arthritis und Arthrose, Sportverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen, Venenentzündungen und Krampfadern lassen sich rasch und wirksam behandeln.

## Das Original

Achten Sie beim Kauf darauf, dass es das Original ist. Wallwurz ist

nämlich nicht gleich Wallwurz. Vom Anbau der Pflanze über die fachgerechte Ernte bis zur optimalen Verarbeitung der Wirkstoffe muss alles stimmen. Nur so kommt die zuverlässige Wirkung von Wallwurz gegen Schmerzen zustande. Mit dem Original wird es Ihnen Gelenken trotz Eis und Schnee gut gehen, den ganzen Winter lang.



Original Dr. Andres Wallwurzsalbe ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Dr. Andres Pharma AG, dr-andres.ch

# Faszien: unterschätzte Bestandteile der menschlichen Anatomie

Lange als «lebloses Bindegewebe» ignoriert, stehen die Faszien nun im Forschungsinteresse. Die neuesten Forschungsergebnisse versprechen Hoffnung bei Rückenleiden.

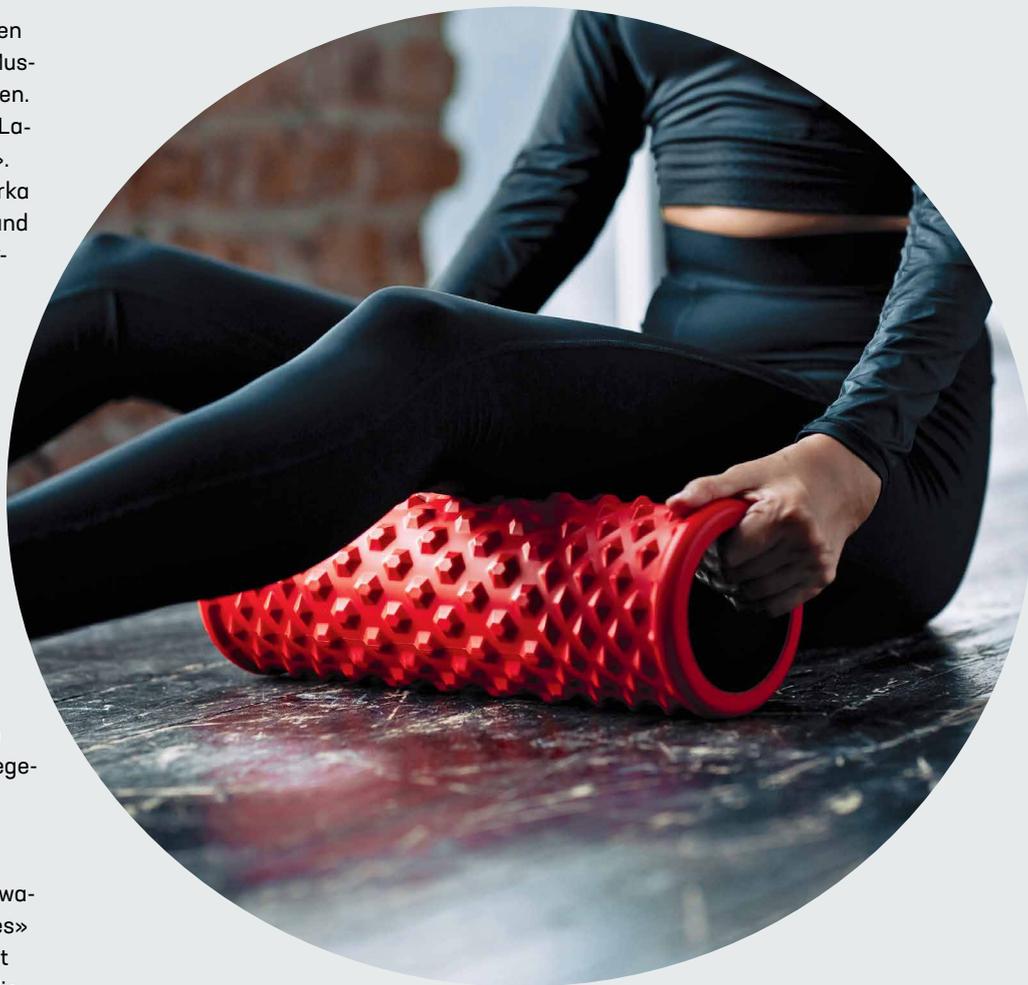
Sie sind für uns nicht ersichtlich, umhüllen den Körper wie ein Netz und verbinden Muskeln, Sehnen und Organe mit den Knochen. Die Rede ist von den Faszien, nach dem Lateinischen «fascia», zu Deutsch «Band». Das weissliche Faszien Gewebe macht zirka 20 Kilogramm des Körpergewichts aus und wird in drei Ebenen unterteilt: in die oberflächliche, die tiefe sowie die viszerale Faszien Schicht. Oberflächliche Faszien bestehen aus elastischen Fasern und sind deswegen sehr dehnbar, so können sie etwa auf Gewichtsschwankungen reagieren. Sie sind durchlässig für Blut-, Lymph- und Nervengefässe. Die tiefer gelegenen Faszien weisen einen hohen Kollagen-Anteil auf, was sie stabiler und weniger dehnbar macht. Diese dichten Gewebe und Stränge umschliessen Blutgefässe, Knochen, Muskeln und Nervenbahnen. Die viszerale Faszien sind die tiefste Schicht des Faszien Gewebes und halten die inneren Organe, indem sie eine Bindegewebemembran um sie bilden.

Die Medizingeschichte belegt, dass Faszien bereits im 18. Jahrhundert bekannt waren, doch sie wurden lange Zeit als «totes» Stütz- und Hüllgewebe ignoriert. Erst seit den letzten 40 Jahren interessiert sich die Medizin wieder für die Faszienforschung.

## Der Schmerz wurzelt in der Faszie

In den letzten Jahren wurden Faszien immer wieder mit chronischen und diffusen Rückenschmerzen in Verbindung gebracht. Die Fascia Thoracolumbalis ist die grösste Faszie am Rücken, sie spannt sich vom Lenden- bis zum Brustbereich und mehrere Muskeln haben ihren Ursprung an ihr. Es konnte nachgewiesen werden, dass Entzündungen und Verletzungen in der Fascia Thoracolumbalis das Schmerzzentrum im Gehirn aktivieren.

Oftmals sind auch verklebte Faszien die Ursache für Rückenschmerzen. Verklebte



Faszien sind weniger durchblutet und dadurch weniger mobil, was sich auf den Bewegungsradius der Wirbelsäule auswirkt: Rotationen und Beugungen werden schwieriger und schmerzhaft.

Neueste Untersuchungen zeigen, dass unzählige Schmerzrezeptoren in den Faszien sitzen. Das bedeutet: Das Bindegewebe ist sehr empfindlich und könnte in vielen Fällen der Ort sein, an dem der Schmerz sitzt. Und: Die Rezeptoren in den Faszien reagieren nicht nur auf muskuläre und nervliche Reize, sondern auch auf biochemische Zusammenhänge. Dass Stress sich auf den Rücken auswirkt, ist mit diesem Hintergrund folglich

nicht mehr nur die Vermutung von Patienten mit Rückenleiden ohne konkrete Ursache.

## Den Schmerz wegrollen

Die Faszienforschung ist noch ein junges Gebiet und viele Erkenntnisse müssen durch weitere Untersuchungen belegt werden. Doch viele Forscher sind sich einig: Als verbindendes Gewebe haben viele Beschwerden ihre Ursache in den Faszien, also muss auch dort mit der Therapie angesetzt werden.

So wird bei Rückenleiden ohne ersichtlichen Grund die Faszientherapie immer beliebter. In der Sporttherapie kommt

# 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 lindernd.
- 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.



## Solmuco<sup>®</sup> & Solmucalm<sup>®</sup>

### Erkältungshusten

Weniger husten, besser atmen.

Aus der TV-Werbung

**Freier durchatmen.**

[www.erkaltungshusten-ibsa.swiss](http://www.erkaltungshusten-ibsa.swiss)



Löst den Schleim, befreit die Atemwege.

Löst den Schleim und beruhigt den Husten.

Hustensirupe IBSA, in der Schweiz hergestellt.

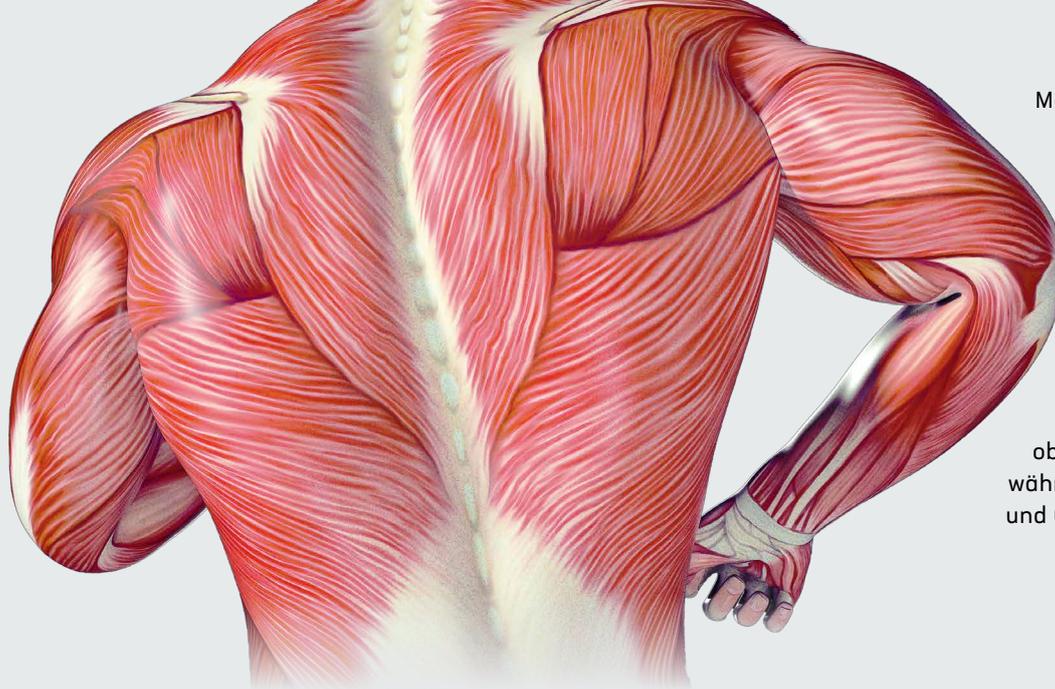
- Einfach drehen, frisch zubereiten.
- Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.
- Mit zahnschonendem Zuckerersatz.
- Für Diabetiker geeignet.



Caring Innovation

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



Mechanorezeptoren in der Haut und der äussersten Fazienschicht aktiviert, was den Mechanismus der Schmerzlinderung im Gehirn auslöst und das autonome Nervensystem reguliert. Neben dem Training mit der Faszienrolle können auch andere manuelle Therapieformen angewandt werden. Massage und Schröpfen wirken auf das oberflächliche Faszienewebe ein, während die tieferen Faszien mit Rolfing und Osteopathie behandelt werden.



**Manuela Donati** ist Journalistin und Yoga-Lehrerin und wohnt in Bern und Davos. Ihre Fachgebiete sind Nachhaltigkeit, Kultur und Gesellschaft.

bereits immer häufiger die Faszienrolle zum Einsatz. Diese kann auch in Form eines Balles oder einer Doppelkugel Anwendung finden. Mithilfe von Roll-Druck-Bewegungen kann die Durchblutung und Wasseraufnahme der Faszie verbessert werden, was sie weicher und gleitfähiger

macht. Dies fördert den Bewegungsradius der bearbeiteten Körperregion. Der Schmerz wird sozusagen weggerollt. Zudem konnte durch Faszientraining auch die Schmerzempfindung reduziert werden. Sehr wahrscheinlich werden so die Sinneszellen, sogenannte

## Endlich wieder intakte Nägel?

Leiden Sie auch an brüchigen oder gespaltenen Nägeln? Kein Problem, es gibt ein Mittel dagegen! Der Kloril® P Nagellack mit dreifacher<sup>1</sup> Wirkung.

**N**agelveränderungen sind ein häufiges Problem. Rund zwanzig Prozent der Bevölkerung leiden unter brüchigen Fingernägeln. Frauen sind etwa doppelt so häufig davon betroffen wie Männer. Vor allem die kalte Jahreszeit macht unseren Fingernägeln zu schaffen. Kühle Temperaturen und trockene Heizungsluft bewirken, dass die Nägel an Feuchtigkeit verlieren und brüchig werden. Neben äusseren Faktoren können Veränderungen der Nägel auch durch Erkrankungen hervorgerufen werden, zum Beispiel durch Eisenmangel, Diabetes, Pilzinfektionen oder durch die Schuppenflechte (Psoriasis). Auch physikalische oder chemische Ursachen können die Nägel in Mitleidenschaft ziehen. Dazu gehören zu enge Schuhe und eine zu häufige Entfettung der Nägel durch Haushaltsreiniger oder Nagellackentferner.

**Mit Kloril® P in nur wenigen Wochen schönere Nägel**  
Der medizinische Nagellack Kloril® P pflegt kaputte Nägel gesund. Der Pflegelack enthält die natürlichen Nährstoffe Kieselsäure und Schwefel, die strapazierten Nägeln häufig fehlen. Anders als übliche Nagelhärter bleibt der Lack nicht an der Oberfläche, sondern zieht tief in den Nagel ein und bildet einen unsichtbaren Film auf dem Nagel. Kloril® P wird abends auf die Nägel aufgetragen und die wichtigen Nährstoffe Kieselsäure und Schwefel ziehen über Nacht tief in den Nagel ein. HPCH, welches aus Chitin hergestellt wird, schützt den Nagel und sorgt für eine optimale Feuchtigkeitsbalance. Morgens werden die Reste einfach mit Wasser abgewaschen, die Nährstoffe bleiben im Nagel. Da der Nagellack unsichtbar ist, eignet er sich auch für Männer. **TEXT ANDREABAL AG**

“ 85% der Anwender hatten weniger Nagelspliss und 70% hatten weniger Nagelbruch – wie Studien bewiesen. ”

Bestellen Sie jetzt unter: [www.kloril.ch](http://www.kloril.ch)

Schweizer Erfindung

In einer Anwendungsstudie<sup>2</sup> wurden Wirksamkeit und Verträglichkeit von Kloril® P Nagellack untersucht und 85% der Testpersonen nach 28 Tagen Anwendung, dass die Nägel weniger aufsplintern. 70% beobachteten weniger Nagelbruch.



**Vor der Anwendung:**  
Brüchige, spröde Nägel mit Nagelaufsplitterung



**Nach der Anwendung:**  
Sichtbar glattere und glänzendere Nägel

1. Cantoresi F et al. Improvement of psoriatic onychodystrophy by a water-soluble nail lacquer. JEADV 2009, 23:832-834.  
2. Sparavigna A, et al. Equisetum Arvense in a new transungual technology improves nail structure and appearance. J Plastic Dermatol. 2006; 2(1): 31-38. # improvement grade 1

**ab** Vertrieb: **Andreabal AG**, 4123 Allschwil, Kloril.ch Erhältlich in Apotheken und Drogerien

# Exhibitionismus – das steckt wirklich dahinter

Exhibitionismus ist eine Form der Paraphilie (Störung der Sexualpräferenz), bei der Betroffene lustvolle Empfindungen verspüren, sich anderen Personen nackt oder bei sexuellen Aktivitäten zu zeigen. Der Exhibitionismus stellt das Gegenstück zum Voyeurismus dar.

Exhibitionismus ist ein zwanghaftes Verhalten, das vor allem Männer an den Tag legen. Der Begriff Exhibitionismus leitet sich ab vom lateinischen Wort «exhibere» und bedeutet anbieten oder zeigen. Konkret heisst das: Ein Exhibitionist zeigt meist fremden Personen des anderen Geschlechts ohne Aufforderung seine Geschlechtsorgane. Das Opfer ist fast immer eine erwachsene Frau oder ein männliches oder weibliches Kind. Der tatsächliche sexuelle Kontakt wird nur selten gesucht, und physische Schäden an den ahnungslosen Zeugen sind ungewöhnlich.

## Ein Männerphänomen

Diese Zurschaustellung erregt den Exhibitionisten sexuell, manchmal masturbiert er. Ex-

hibitionismus ist ein psychischer Zwang, dem überwiegend Männer unterliegen. Die Störung beginnt meist in der Adoleszenz. Gelegentlich findet die erste Handlung auch vor der Pubertät oder im mittleren Lebensalter statt. Etwa 30 Prozent der festgenommenen männlichen Sexualstraftäter sind Exhibitionisten. Sie haben von allen Sexualstraftätern die höchste Rückfallrate. Zirka 20 bis 50 Prozent werden erneut verhaftet. Es wird zwar berichtet, dass dies vorkomme, aber die überwiegende Mehrheit der Menschen mit exhibitionistischer Veranlagung gehe kein körperlich aggressives Sexualverhalten ein. Die meisten Exhibitionisten sind verheiratet, wobei die Ehe oft durch mangelnde soziale und sexuelle Anpassung oder häufiger sexueller Funktionsstörungen

gestört ist. Exhibitionisten können auch eine Persönlichkeitsstörung oder Verhaltensstörung aufweisen.

Bei einigen Menschen äussert sich Exhibitionismus als starkes Verlangen, von anderen Personen beim Geschlechtsakt beobachtet zu werden. Was solche Menschen reizt, ist nicht die Tatsache, ein Publikum zu überraschen, sondern von einem zustimmenden Publikum gesehen zu werden. Menschen mit dieser Form des Exhibitionismus machen vielleicht pornografische Filme oder sind in der Erwachsenenunterhaltung tätig. Sie werden nur selten von diesem Verlangen geplagt und haben somit womöglich keine psychiatrische Erkrankung.



## Kartoffelbalsam – HANDPFLEGE, DIE SCHÜTZT UND PFLEGT



**Lavendel-, Weihrauch- und Palmarosaöl sind äusserst sinnvolle Inhaltsstoffe in einem Pflegeprodukt. Kombiniert mit Kartoffel-**

**saff und einer natürlichen Cremegrundlage entsteht daraus eines der beliebtesten Handpflegeprodukte der Schweiz.**

Santénatur Kartoffelbalsam Haut, Hände, Füsse ist in der aktuellen Zeit - mit stark strapazierten Händen durch Händewaschen und Desinfizieren - beliebt wie nie zuvor. Die geschmeidige Textur zieht schnell ein und fettet nicht. Der Duft ist das Geheimnis!

### Antibakteriell, antiviral und entzündungshemmend

Lavendel, Weihrauch und Palmarosa sind ätherische Öle mit antibakteriellen, antiviralen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Diese schützen die Haut und wirken gleichzeitig regenerierend. Haben Sie gewusst, dass es auf ätherische Öle keine Resistenzbildung gibt? Der sympathische Duft sorgt zusätzlich für eine angenehme Ruhe im hektischen Alltag (Lavendel).

Die natürliche Creme lässt die Haut atmen, die wichtigen Hautfunktionen werden nicht beeinträchtigt. Die einfache, schnelle und nicht fettende Anwendung ist ideal für den Alltag.



Das Produkt ist erhältlich in Drogerien, Apotheken und im Reformhaus oder unter [www.santenatur.ch](http://www.santenatur.ch)

Exhibitionismus bei Frauen ist so selten, dass er nicht einmal als Strafrechtsbestand existiert. Im entsprechenden Paragraphen steht klar: «Ein Mann, der eine andere Person durch eine exhibitionistische Handlung belästigt ...». Entblösst sich eine Frau in der Öffentlichkeit, fällt dies unter den Tatbestand «Erregung öffentlichen Ärgernisses».

In der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD) ist Exhibitionismus unter «Psychischen und Verhaltensstörungen» aufgeführt, als Störung der Sexualpräferenz (medizinisch Paraphilie).

### Ungeklärte Ursache

Einige Exhibitionisten entblößen sich vermutlich, weil sie sich Aufmerksamkeit wünschen, andere, weil sie Schwierigkeiten haben, mit anderen Menschen in sozialen Kontakt zu treten. Sehr häufig haben Exhibitionisten ein geringes Selbstwertgefühl. Eindeutig geklärt sind die Ursachen für Exhibitionismus aber bis heute nicht.

Mit seinen Handlungen möchte ein Exhibitionist möglichst erschrecken, schockieren oder Abscheu hervorrufen. Wie befriedigt er nach dem öffentlichen Entblößen ist, hängt oft davon ab, wie geschockt oder überrascht die unfreiwillige Beobachterin ist. Reagiert das Opfer gelassen oder lacht den Täter sogar aus, fühlt dieser sich gedemütigt und frustriert. Häufig entflieht er dann der Situation und sucht nach einer neuen Gelegenheit. Manchmal ist der Exhibitionismus eine Phase, die vorübergeht, zum Beispiel in der



Pubertät, bei ungelösten Konflikten oder wenn die Partnerschaft in einer Krise steckt. Unter Umständen bleibt der Exhibitionismus ein Leben lang bestehen.

### Unterschiedlicher Zwang

Es sind prinzipiell nicht alle Formen des Nacktseins in der Öffentlichkeit verboten oder strafbar. Menschen an einem FKK-Strand würde wohl kaum jemand als Exhibitionisten bezeichnen, obwohl sie sich mit entblößten Geschlechtsteilen in der Öffentlichkeit bewegen. Gleiches gilt für Erotikdarsteller, die nackt in Filmen auftreten und sexuelle Handlungen vollziehen.

Anders ist es bei der exhibitionistischen Störung, also dem zwanghaften Entblößen vor anderen Menschen mit dem Ziel, zu schockieren und sich selbst sexuell zu erregen. Allen Ausprägungen dieser Störung ist gemein, dass die andere Person mit dem Entblößen zwar nicht einverstanden ist, es bei exhibitionistischen Belästigungen aber so gut wie nie zu körperlichen Übergriffen kommt.

Die Häufigkeit der zwanghaften Handlung variiert: zwischen einmal wöchentlich bis hin zu einmal pro Jahr. In krisenhaften Phasen kommt es täglich sogar zu mehrfachen exhibitionistischen Versuchen. Laut Strafgesetzbuch macht sich jeder Mann strafbar, der eine andere Person durch eine exhibitionistische Handlung belästigt. Als Konsequenz drohen Freiheits- oder Geldstrafen.

### Das hilft dagegen

Es gibt therapeutische Behandlungsansätze, die erfolgversprechende Heilungschancen verzeichnen. Exhibitionisten können vor allem durch eine Psychotherapie behandelt werden. Hierzu muss jedoch zunächst vom Betroffenen erkannt werden, dass sein Verhalten krankhaft ist und therapiert werden muss. Diesen Willen zur Therapie legen aber nur die wenigsten Exhibitionisten an den Tag. Häufiger werden sie einfach auf frischer Tat ertappt und gesetzlich dazu verpflichtet, eine Therapie durchzuführen.

### Richtiges Verhalten

Die Polizei rät: «Nehmen Sie von Exhibitionisten keine Notiz. Gehen Sie zügig weiter und verständigen Sie die Polizei.» Im Idealfall soll das Opfer also nicht

mit Panik reagieren, nicht schreien oder rufen. Es gilt, Ruhe zu bewahren und sich möglichst normal zu verhalten. Als Betroffener einer exhibitionistischen Handlung ist es ausserdem wichtig, sich verbal zur Wehr zu setzen. Dem Exhibitionisten muss klargemacht werden, dass man mit seinem Verhalten nicht einverstanden ist: «Unterlassen Sie das, ich rufe die Polizei!» Diesen Satz sollten Opfer zu dem Täter sagen. Wenn sich Personen in der Nähe befinden, die dem Opfer zur Hilfe kommen können, sollten auch diese gezielt angesprochen werden, etwa: «Sie mit der blauen Jacke, helfen Sie mir bitte. Ich werde belästigt.»

Von Vorteil ist es auch, wenn sich die Opfer äusserliche Tätermerkmale wie Statur, Körpergrösse, Haarfarbe, Farbe und Art der Kleidung oder andere Auffälligkeiten merken, um der Polizei im Nachhinein eine möglichst genaue Personenbeschreibung zu liefern.

Von Schutzmassnahmen, wie das Mitführen von Pfefferspray oder anderen Reizgasen raten Fachleute ab. Bei diesen Sprühgeräten bestehe immer die Gefahr, dass der Täter dem Betroffenen die Waffe entwendet und gegen die Opfer richtet. Auch seien die Sprays in der Handtasche nicht gleich zu finden und der Umgang damit ungeübt. Zusätzlich bestehe die Gefahr, bei wechselnder Windrichtung oder in geschlossenen Räumen unschuldige Dritte zu verletzen.

Als Aufarbeitungsmassnahme einer bereits erlebten exhibitionistischen Handlung, rät der Experte zum offenen Gespräch: «Kinder sollten mit ihren Eltern und junge Frauen mit dem Partner, Freunden, der Familie oder speziellen Beratungsstellen reden und über das Geschehene berichten. Es ist wichtig, aktiv nach Hilfe zu suchen und sich zu öffnen. Die Opfer sind niemals schuld an einer solchen Situation. Es sind immer die Täter.»



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

# Wellness IN ENTSPANNTER ATMOSPHERE

**Das VitalBoutique Hotel Zurzacherhof lädt Sie ein, in familiärer, entspannter Atmosphäre abzuschalten und zu geniessen.**

In unmittelbarer Nachbarschaft des VitalBoutique Hotel Zurzacherhof befindet sich das grösste Freiluftthermalbad der Schweiz mit 4 Aussenbecken, Solebad, Naturbadeteich sowie 14 Saunen und Dampfbädern. Auf die kleinen Gäste wartet ein separates Papa Moll-Kinderbecken. Als Hotelgast geniessen Sie freien Eintritt in die gesamte Bade- und Saunawelt, in der Sie Wärme in immer wieder neuen Facetten umschmeichelt. Für die kulinarischen Wellness-Momente während Ihres Aufenthalts sorgen die Küchen-künstler, die Ihnen zum Start in den Tag ein vielfältiges Frühstücksbuffet zaubern und Sie durch den Tag sowie am Abend

mit feinsten Gerichten und saisonalen Spezialitäten verwöhnen.

## **Wellness-Auszeit am Hochrhein**

Das schmucke Boutique-Hotel verfügt über 48 liebevoll und modern eingerichtete Zimmer mit allen Annehmlichkeiten, die Sie sich wünschen. Die Hotelumgebung bietet vielseitige Möglichkeiten zum Spazierengehen, Wandern, Velofahren oder für Ausflüge: wie zum Beispiel nach Schaffhausen, Baden oder in den benachbarten Schwarzwald. Attraktive Vorteils-Packages laden zu einer Wellnessauszeit ein und bieten Ihnen ein Rundum-Verwöhnpaket zu einem unschlagbaren Preis:

[zurzacherhof.ch/angebote](http://zurzacherhof.ch/angebote)

## **Ihre Gesundheit im Fokus**

Im Haus befinden sich Räumlichkeiten für Massage, Physiotherapie und ein Gymnastikraum. Die

Kombination aus Hotel und Therapiebereich bietet ideale Voraussetzungen, um proaktiv etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Gerne können Sie sich ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Programm zusammenstellen lassen. Planen Sie einen Kur-aufenthalt, steht Ihnen ein kompetentes Team von Spezialisten zur Verfügung; so können Sie sich nach einem Spitalaufenthalt, einem operativen Eingriff oder von Stress- und Überlastungssymptomen in gemütlicher Hotelumgebung erholen.

Ein interdisziplinäres Team von Experten kann sie dort ebenfalls unterstützen, wenn Sie an den Spätfolgen einer durchgemachten Infektion mit dem Coronavirus leiden und bis heute mit anhaltender Müdigkeit, einer geringeren Belastbarkeit, Schmerzen in Muskeln und Gelenken, Riech- und



Geschmacksstörungen sowie Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen zu kämpfen haben.

**Kontakt**  
VitalBoutique Hotel Zurzacherhof  
Dr. Martin Erb-Strasse 5  
CH-5330 Bad Zurzach  
T+41 56 265 27 25  
[info@zurzacherhof.ch](mailto:info@zurzacherhof.ch)  
[zurzacherhof.ch/angebote](http://zurzacherhof.ch/angebote)

# Fit durch den Winter

**Similasan**  
Echinacea Plus  
Tabletten

**NEU**

**Similasan**  
Echinacea Plus  
Globuli  
Globuli  
15g

Similasan Echinacea Plus enthält Echinacea, Gelsemium und Aconitum.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.  
Zur Individualtherapie, Anwendung und Dosierung gemäss Vorgabe der beratenden Fachperson.  
Similasan AG

**Similasan**

# Getrübte Sicht

Bei einem grauen Star handelt es sich um eine Augenerkrankung, die vornehmlich im Alter auftritt. Durch eine Eintrübung der Augenlinse fällt den Betroffenen das Sehen zunehmend schwerer. Dank moderner Medizin kann leicht Abhilfe geschaffen werden.

Der graue Star, in der Fachsprache auch Katarakt genannt, ist eine typische Alterserscheinung. Bei über 75 Prozent der 70-Jährigen lassen sich Linsentrübungen feststellen, aber auch jüngere Menschen können betroffen sein. Ein grauer Star entsteht in den meisten Fällen durch Proteinablagerungen in der Linse – ein Prozess, der ab einem gewissen Alter natürlicherweise einsetzt und dann laufend fortschreitet.

## Das sind die Symptome

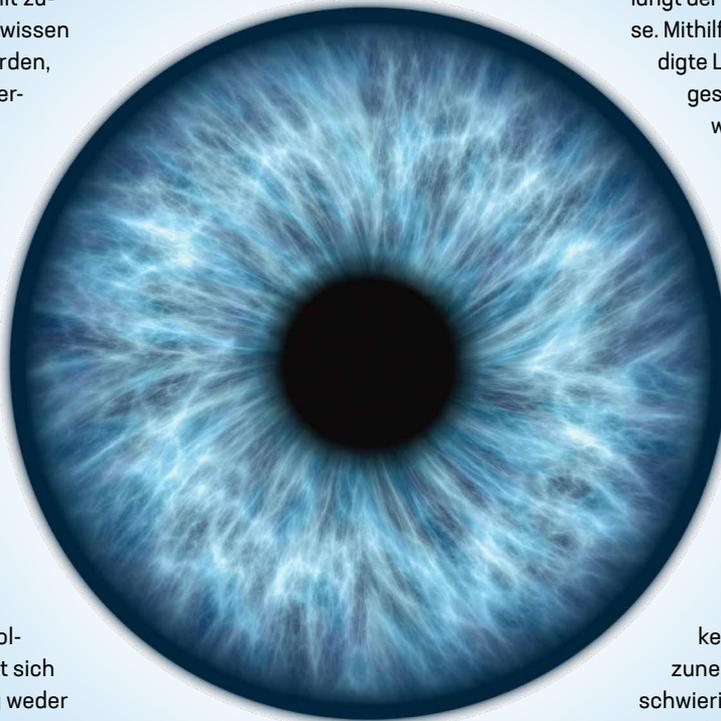
Eine beginnende Linsentrübung fällt zunächst kaum auf. Erst ab einem gewissen Stadium offenbaren sich Beschwerden, die mit der Zeit immer deutlicher hervortreten: Die typischen Merkmale eines grauen Stars sind eine Abnahme der Sehschärfe, eine Verblässung des Farbsehens, eine verschleierte und vernebelte Sicht und ein erhöhtes Blendempfinden. Dass viele Menschen die Linsentrübung erst in einem fortgeschrittenen Stadium bemerken, liegt daran, dass sich die Symptome häufig nur langsam verschlechtern und dass sie Zeit haben, sich fortlaufend an die zunehmenden Krankheitssignale zu gewöhnen. Zum Glück spielt aber der Zeitfaktor keine grosse Rolle, denn die Augenerkrankung lässt sich auch bei einer früheren Erkennung weder verhindern noch verlangsamen.

## Diagnose beim Augenarzt

Wer die oben genannten Symptome bemerkt und den Verdacht auf einen grauen Star hat, sollte einen Augenarzt oder eine Augenärztin aufsuchen. Durch eine gründliche Untersuchung kann er oder sie feststellen, ob es sich tatsächlich um eine Linsentrübung handelt oder ob andere Gründe für die Sehschwäche vorliegen. Zuerst wird eine detaillierte Anamnese erstellt – das bedeutet, dass die Ärztin oder der Arzt eine Befragung beispielsweise zum allgemeinen Gesundheitszustand, zur Einnahme von Medikamenten, zum Verlauf der Beschwerden oder zu

entsprechenden Erkrankungen im Umfeld der Familie vornimmt. Diese Informationen können bereits dazu beitragen, einen ersten Überblick zu bekommen.

Die endgültige Diagnose erfolgt dann mithilfe der sogenannten Spaltlampen-Untersuchung: Dabei begutachtet der Augenarzt oder die Augenärztin das Auge durch die erweiterten Pupillen unter einem Mikroskop. Eine schwenkbare Lichtquelle, die sogenannte Spaltlampe,



erzeugt ein schmales Lichtbündel, das einen optischen Schnitt durch die transparenten Abschnitte des Auges ermöglicht. Auf diese Weise können neben der Linse zum Beispiel auch die Hornhaut, der Augenhintergrund und der Glaskörper untersucht werden.

## Die Operation

Gegen den grauen Star gibt es weder wirksame Medikamente noch weitere Therapiemöglichkeiten ausser einer Operation. Bei der Operation handelt es sich allerdings um einen kurzen Routineeingriff, der ambulant und unter lokaler Anästhesie erfolgen kann und nur ein

geringes Komplikationsrisiko birgt. Rund 20 Minuten nach dem Eingriff darf die Patientin oder der Patient nach Hause gehen. Am folgenden Tag steht eine Nachkontrolle an. Während der ersten Woche nach der Operation sollte das Auge noch geschont werden.

Der Eingriff erfolgt unter sterilen Bedingungen. Durch kleine Einschnitte in die Hornhaut verschafft sich der Arzt oder die Ärztin zunächst Zugang zur Linsenkapsel, die die Linse umgibt. Durch einen weiteren Einschnitt gelangt der oder die Operierende direkt zur Linse. Mithilfe von Ultraschall wird die geschädigte Linse zerteilt und anschliessend abgesaugt. Eine künstliche, klare Linse wird nun in den Linsensack eingelegt. Da die benötigten Schnitte so klein sind, braucht es keine Naht: Sie heilen von selbst.

## Wann muss gehandelt werden?

Solange die Symptome nicht zu störend sind, kann mit der Therapie noch etwas zugewartet werden. Eine Kataraktoperation ist in der Regel keine dringliche Angelegenheit und grundsätzlich entscheidet der Patient, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Zu bedenken ist aber, dass eine Operation mit zunehmender Trübung der Linse immer schwieriger wird, da bei stark getrübten Linsen mehr Ultraschallenergie benötigt wird. Ein rechtzeitiger Ersatz der Linse verbessert das Sehvermögen bei rund 90 Prozent der Betroffenen deutlich – das hat auch positive Effekte auf die Lebensqualität!



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

# SOLMUCOL® & SOLMUCALM® Erkältungshusten

**Weniger husten, besser atmen.**

## Bei Erkältung? Solmucol Erkältungshusten

Bei Grippe und Erkältungen, die mit übermässiger Schleimbildung einhergehen, löst Solmucol Erkältungshusten den Schleim und befreit die Atemwege. Erhältlich als Brausetablette, Granulat und Lutschtablette mit dem beliebten Orangengeschmack oder als Sirup mit Aprikosen-/Tropical- sowie Erdbeer-/Himbeergeschmack. Solmucol Erkältungshusten bietet eine breite Gamme für eine optimale Therapiewahl.

## Bei Husten? Solmucalm Erkältungshusten

Die Kombination von zwei Wirkstoffen in Solmucalm® Erkältungshusten ermöglicht eine praktische und wirksame Behandlung des Hustens. Der Sirup beruhigt nicht nur den

Husten, sondern löst überschüssigen Schleim und fördert damit den Auswurf. Mit Aprikose-/Tropicalgeschmack für Erwachsene und Erdbeer-/Himbeergeschmack für Kinder. Der gut verträgliche Hus-

tensirup für die ganze Familie und zusätzlich frisch zubereitet dank dem Schraubdeckel.

Weitere interessante Informationen finden Sie unter

[www.erkaeltungshusten-ibsa.swiss](http://www.erkaeltungshusten-ibsa.swiss)  
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA



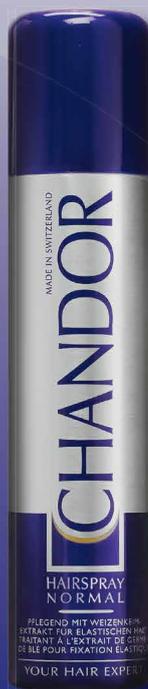
## SCHAUMFESTIGER

Pflegender Haarschaumfestiger für leuchtende Farbreflexe, elastischen Halt und Volumen – ohne zu verkleben. Farbglanz wäscht sich nach 1–2 Haarwäschen wieder aus.



### In verschiedenen Farben erhältlich:

- Blond (Pharmacode: 2410328)
- Naturbraun (Pharmacode: 2410340)
- Dunkelbraun (Pharmacode: 2410357)
- Mahagoni (Pharmacode: 2410386)
- Kupfer (Pharmacode: 2410334)
- Dunkelgrau (Pharmacode: 2410392)
- Silber (Pharmacode: 2410400)
- Farblos (Pharmacode: 2410311)



## HAARSPRAY

Chandor verleiht Ihrer Frisur dauerhaften elastischen Halt und einen seidigen Glanz – ohne zu verkleben. Der enthaltene Weizenkeimextrakt verbessert die Struktur des Haares und schützt vor dem Austrocknen.

### Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410222)
- Starker Halt (Pharmacode: 2410268)
- Sehr starker Halt (Pharmacode: 2410305)
- Unparfümiert (Pharmacode: 2410251)

### Sowie als Non-Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410239)
- Refill: Normaler Halt (Pharmacode: 2410245)
- Starker Halt (Pharmacode: 2410280)
- Sehr starker Halt (Pharmacode: 2410297)



MADE IN SWITZERLAND  
**CHANDOR**  
Swiss Made

**Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie**

Winstons Cosmetics SA  
CH-5412 Gebenstorf  
[www.chandor.ch](http://www.chandor.ch)





# Was ist wirklich dran am Hype?

Unter dem Begriff «Superfood» werden einzelne Lebensmittel zusammengefasst, die einen besonders gesundheitlichen Nutzen haben sollen. Sie werden als Wundermittel angepriesen, versprechen Gesundheit, Energie und Schönheit, manchmal sogar die Linderung gesundheitlicher Beschwerden.

Für den Laien ist es nicht einfach zu erkennen, was echtes Superfood ist und was nur als solches bezeichnet wird. Denn der Begriff «Superfood» wird leider gerne für Werbezwecke missbraucht. Dabei nützt auch ein Superfood nichts, wenn es nur in minimalen Mengen, einem ansonsten herkömmlichen Müsli oder einem gewöhnlichen Riegel beigemischt wird, um auf dessen Verpackung «Superfood» schreiben zu können. Superfood wird erst zu einem tatsächlich wirksamen Superfood, wenn es regelmässig in grossen Mengen in den Speiseplan integriert wird.

## Das ist Superfood

Von einem echten Superfood sprechen wir, wenn es die folgenden Kriterien erfüllt:

- Ein echtes Superfood liefert von einem bestimmten oder von mehreren Nähr-, Wirk- oder Vitalstoffen eine sehr grosse Menge und deutlich mehr als die üblichen Nahrungsmittel.
- Ein echtes Superfood ist möglichst naturbelassen und stammt aus Bio-Erzeugung oder Wildwuchs.
- Ein echtes Superfood ist ein vollwertiges und ganzheitliches Lebensmittel. Ein einzelnes Vitamin oder ein einzelner extrahierter Pflanzenstoff kann ebenfalls eine grossartige Wirkung haben, ist aber kein Superfood, sondern könnte eher als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnet werden.
- Ein Superfood muss keinesfalls gut schmecken, um ein Superfood zu sein.
- Ein Superfood muss auch nicht problemlos zu snacken sein, und teuer muss es auch nicht sein, wie offenbar häufig von Superfood angenommen wird.
- Ein echtes Superfood kann, muss aber nicht, aus weit entfernten tropischen oder arktischen Regionen stammen. Denn für den langen Transport müssen Lebensmittel aus Übersee meist unreif geerntet werden. Wenn die Frucht nicht voll an der Sonne ausreifen kann, enthält sie jedoch nicht die gleiche Menge an wertvollen Inhaltsstoffen, wie die ausgereifte Variante.

### 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 Aki, 031 740 97 20, h.aki@schweizerhausapotheke.ch • **Verantwortliche Digital** Ann-Brita Dähler, 031 740 97 18, a.daehler@schweizerhausapotheke.ch • **Digitalredaktion** Cornelia Hänni • **Leiter Marketing & Kommunikation** Mischa Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch • **Gestaltung** Sinem Seçkin, Alexia Ackermann • **Backoffice** Ursula Etter • **Auflage** (deutsch + französisch) 213 128 (beglaubigt WEMF 2020) • **Abonnement** Fr. 24.- • **Erscheinung** achtmal jährlich • **Abonnementdienst** Industriestrasse 37, 3178 Böisingen, 031 740 97 62, abo@schweizerhausapotheke.ch



Superfood wächst auch direkt vor unserer Haustür, wie zum Beispiel der Oregano, die Petersilie, die Brennnessel, der Löwenzahn, selbst gezogene Brokkolisprossen, rohes Sauerkraut, Gerstengras, Bärlauch, Hagebutte, Federkohl, Sanddorn oder auch Sonnenblumenkerne und viele weitere mehr.

#### Nahrungsergänzungsmittel vs. Superfood

Warum sollte man Superfood essen, wenn man doch ganz einfach eine Pille oder ein Multivitamin schlucken kann? Über die Hälfte der Menschen nimmt täglich synthetische Ergänzungsmittel wie Multivitamine ein, die künstlich hergestellt werden und isolierte Nährstoffe enthalten. Untersuchungen zeigen, dass unklar ist, wie gut synthetische Nährstoffe vom Körper aufgenommen werden können, wenn sie denn überhaupt aufgenommen werden.

Untersuchungen zeigen ebenfalls unterschiedliche Ergebnisse für Multivitamine. Einige besagen, dass sie effektiv sind, während andere wenig bis gar keinen Effekt aufweisen. Andere synthetische Nährstoffe können sogar schädlich sein.

Das Fazit: Wenn Sie echte Lebensmittel essen, die in der Natur wachsen, nehmen Sie keine isolierten Nährstoffe auf. Stattdessen essen Sie eine Vielzahl an Mikronährstoffen,

die ihr Körper verwerten kann. Das ist langfristig besser für die Gesundheit und das Wohlbefinden.

#### Mehr als ein Mythos

Gelegentlich wird Superfood als ganz normales Lebensmittel bezeichnet. Ihm würden lediglich irgendwelche Wunderwirkungen nachgesagt. Ja, Superfood ist in der Tat ein ganz normales Lebensmittel. Nur ist es eben nicht mehr für den modernen Menschen normal. Für diesen sind Brötchen mit Schinken, Kartoffelsalat mit Würstchen und Pizza mit Salami normale Lebensmittel. Über Löwenzahn hingegen macht sich der Homo sapiens lustig, an die Brennnessel traut er sich nicht ran, beim Granatapfel weiss er nicht, wie er ihn essen soll, Shiitakepilze schmecken ihm nicht und bei Hanf denkt er direkt an Rauschgift.

Urs Tiefenauer

**WALA**  
Arzneimittel



Übelkeit?  
Verdaunungs-  
schwäche?

## Verdauungshelden

WALA Magen-Darm  
Globuli velati

bei Verdauungsbeschwerden

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
WALA Schweiz AG, 3011 Bern.

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

# Für die Entwicklung entscheidend

Frühförderung ist eine Begrifflichkeit, die ihren Ursprung eigentlich in der Sonderpädagogik hat, heute aber für ganz allgemeine Themen zur Anwendung kommt. Geblieben ist der Basis-Gedanke:

Wenn ein Kind in seiner Entwicklung verzögert ist oder Auffälligkeiten zeigt, kann eine gezielte Frühförderung mögliche Folgen mildern oder beheben.



Die offiziellen Definitionen der Frühförderung verkennen leider die elementare Bedeutung dieser Fördermöglichkeit, da sie sich scheinbar ausschliesslich an behinderte oder von Behinderung bedrohte Kinder richtet. Für Eltern ist die Frühförderung jedoch eine Möglichkeit, die bei vielerlei Entwicklungsauffälligkeiten

zum Einsatz kommen kann - egal ob es sich dabei um kleine oder schwerwiegende Problemlagen handelt und auch ungeachtet derer primären Erscheinungsbilder. Ja, und Frühförderung wird heute auch ganz allgemein verwendet, im Sinne einer frühen Förderung, fernab eines therapeutischen Hintergrundes.

## Ein ganzheitliches Konzept

Frühförderung im ureigensten Sinne wird heute als interdisziplinäre Therapie angesehen, die prinzipiell keinem speziellen Bereich der Entwicklungsauffälligkeiten zugeordnet werden kann, sondern vielmehr fachübergreifend agiert. In der interdisziplinären Frühförderung wirken Personen verschiedener Berufsgruppen zusammen: Ärzte und Ärztinnen der Kinder- und Jugendmedizin, Psychologen und Psychologinnen, pädagogische und heilpädagogische Fachleute, Fachkräfte der Logopädie, Physiotherapie und der Ergotherapie. Durch dieses Zusammenwirken können die speziellen Fördermassnahmen zeitnah und koordiniert umgesetzt werden. Am Anfang der Frühförderung steht die Früherkennung und Diagnostik durch einen Arzt. Anschliessend wird ein Förder- und Behandlungsplan mit den Eltern entwickelt.

## Sensibel für Auffälligkeiten

Frühförderung ist sinnvoll und notwendig, wenn Kinder anders als gleichaltrige Kinder wirken oder sich entsprechend anders/auffällig verhalten. Sie kann aber auch schon vorbeugend einsetzen, wenn durch irgendwelche Ereignisse ein Entwicklungsrisiko besteht (z. B. Frühgeburt, Geburtsprobleme, Krankheiten, Unfälle) und Eltern zur kindlichen Entwicklung Beratung brauchen. Entsprechende Beobachtungen und Sorgen von Eltern sind in der Regel ein ausreichender Grund für eine genauere Abklärung im Rahmen einer interdisziplinären Diagnostik. Es hat sich gezeigt, dass Eltern sehr sensibel für Auffälligkeiten in der Entwicklung ihrer Kinder sind und dies oftmals als erste wahrnehmen. Erhärtet sich ein Verdacht nicht, trägt die Abklärung zu einer sorgenfreien und entspannten Eltern-Kind-Beziehung bei.

## Hilfe - je früher, desto besser

Vieles muss gelernt und erfahren werden, bis sich beispielsweise ein kleines Kind das erste Mal aufrichtet, die ersten Schritte wagt. Auch die ersten Worte sind das Ergebnis einer langen Entwicklung. Jedes Kind hat dabei sein eigenes Tempo, seine eigenen Stärken und Schwächen. Manchmal jedoch kann etwas ausserhalb der normalen Spannbreite der kindlichen Entwicklung liegen, kann sich eine Verzögerung oder Auffälligkeit einstellen, welche eine spezielle Förderung des Kindes erfordert.

Für Eltern mag es zunächst ein Schock sein, wenn ihnen der Kinderarzt oder die Kinderärztin mitteilen muss, dass bei ihrem Kind etwas nicht in Ordnung ist, dass es möglicherweise behindert oder von Behinderung bedroht ist. Doch je früher eine solche Beeinträchtigung oder Auffälligkeit in der kindlichen Entwicklung festgestellt wird, desto besser kann geholfen werden. Gerade in den frühkindlichen Entwicklungsphasen lässt sich noch vieles beeinflussen. So kann eine früh einsetzende individuelle Förderung das Auftreten von Behinderung oftmals verhüten sowie bestehende Behinderungen und deren Folgen beheben oder zumindest mildern - damit ein Kind die bestmögliche Chance für die Entfaltung seiner Persönlichkeit und für die Entwicklung zu einem selbstbestimmten Leben erhält.

## Neueste Erkenntnisse

Die Entwicklung des Gehirns wird schon seit vielen Generationen erforscht. Neue Technologien ermöglichen immer mehr Einblicke und Erkenntnisse darüber, wie sich das Gehirn entwickelt und was diese Entwicklung anregt. Es ist zum Beispiel bekannt, dass die ersten zwei Lebensjahre eine kritische Phase des Lernens darstellen. In dieser Zeit kommt es zu einer raschen Entwicklung von Synapsen im Gehirn. Es ist die Zeit, in der das Gehirn sich am besten anpassen und lernen kann. Für die Frühförderung sind daher diese ersten zwei Lebensjahre so entscheidend. Was nämlich ein Kind in seinen ersten Lebensjahren erlebt, wirkt sich langfristig auf die

**Sie müssen nicht immer müssen!**



Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat



zum kalt oder warm Trinken

Medizinprodukt zur Akutbehandlung und Vorbeugung von **Blasenentzündungen.**

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

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



# ENTSPANNTER *Regenerieren* AUF ZELLEBENE

**Die NanoVi™ Technologie ist eine einzigartige und innovative Möglichkeit, Reparatur und Regeneration auf zellulärer Ebene einzuleiten.**

Diese Technologie wurde speziell entwickelt, um die Proteinfunktionen zu verbessern, indem sie zelluläres Wasser im Menschen beeinflusst, um eine bessere Umgebung für Proteinaktivitäten zu schaffen. NanoVi-Technologie basiert auf Biophysik und ist vollständig medikamenten- und substanzfrei. In Deutschland und in vielen Teilen der Welt wird NanoVi eingesetzt, um den Alterungsprozess zu verlangsamen, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und chronische Erkrankungen positiv zu begleiten.

Da jedes Organsystem im Körper von Proteinen betrieben wird, kann die Unterstützung mit NanoVi-Technologie tiefgreifend sein. Es besteht ständiger Reparaturbedarf, da schädliche freie Radikale als Nebenprodukt der Verbrennung von Sauerstoff und Glukose hin zu ATP (Kraftstoff) entstehen. Der grösste Teil dieser oxidativen Schäden tritt an Proteinen auf, die von anderen Proteinen repariert werden müssen; oder sie verlieren ihre Funktion.

Neben der Notwendigkeit der Reparatur ist es wichtig, Proteine zu schützen. Das gibt uns Resilienz. Zwei Systeme, die den Unterschied in unserer Resilienz ausmachen, sind das Immunsystem und das autonome Nervensystem. Beide erfordern eine Zusammenarbeit von Proteinaktivitäten, um zu funktio-

nieren. Es zeigte sich, dass NanoVi-Technologie diese Proteinaktivitäten verbessert. Deshalb ist es ein so wertvolles Werkzeug, wenn wir körperlich oder geistig gestresst sind.

Die optimierte Proteinfunktion verbessert die Reparatur, Regeneration, Immunität, den Stresslevel, die mitochondriale Leistung und unzählige andere essenzielle, proteingesteuerte zelluläre Aktivitäten. Sowohl Angehörige der Gesundheitsberufe als auch Einzelpersonen verwenden NanoVi, um den Alterungsprozess zu verlangsamen, die Genesung zu verbessern, die Leistung zu steigern und altersbedingte Krankheiten zu begleiten. Unabhängige Forschung, einschliesslich placebokontrollierter Untersuchungen, bestätigen die Vorteile von NanoVi.



Seit 2015 können Sie ganz bequem NanoVi-Technologie in der «REFORMHAUS Drogerie am Rennwäg» in Zürich anwenden.

Bitte melden Sie sich bei Anina Schönenberger oder Beat Strittmatter, Tel. 044 221 17 36.

Mehr Informationen zur NanoVi-Technologie erhalten Sie auf [nanovi.de](http://nanovi.de); im Podcast «Inside REFORMHAUS» oder Youtube bei QS24



## BioVigor®

Energie für Körper und Geist.



Intelligente Kombination aus Vitamin B12 und 4 Aminosäuren.

[www.biovigor.swiss](http://www.biovigor.swiss)

Sirup mit Kirscheschmack, 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](http://www.ibsa.swiss)



Caring Innovation

Gesundheit, die Sprache und die Kommunikation auch auf die kognitive und die soziale Entwicklung aus.

### Falsch verstandene Förderung

Eltern versuchen heutzutage, ihr Kind so früh und vielfältig wie möglich zu fördern. Musik-, Sport- und Sprachunterricht sollen den Nachwuchs wettbewerbsfähig machen. Experten warnen jedoch vor einer Überforderung der Kinder und sprechen von einem regelrechten Frühförderwahn. Was als jeweils beste Erziehung erscheine, habe wenig damit zu tun, wie Kinder sind! Es habe vielmehr damit zu tun, für was sie einmal gebraucht werden. Eltern würden oft dem Irrglauben erliegen, völlig aus eigenen Überlegungen über die Erziehung zu entscheiden. Kindheit verlaufe in den hochproduktiven Ländern immer stärker nach einem globalisierten Universalmodell, ausgerichtet auf eine möglichst intensive und frühe kognitive Förderung. Die Warnung von Experten ist nicht unbegründet: Die Kita ist zum Heiligen Gral eines ganzen Wirtschaftsmodells geworden. Statt Basteln steht die Erweiterung des Zahlenraums auf dem Programm, statt Kinderbände gilt das Kursprogramm. Der letzte noch verbliebene Schonraum wird ausgehebelt und

so bekommen bereits schon die Kleinsten zu spüren, wie sich die Drehzahl der Welt nach oben schraubt. Schon früh müssen die Kinder auf die Spur gesetzt werden, die zu beruflichem Erfolg führt. Tausende Kompetenzen sollen bis zum Kindergarten angehäuft werden. Viele Eltern haben gar schon ein schlechtes Gewissen, wenn ihr Kind nicht mindestens ein Förderangebot pro Tag wahrnimmt. In der Schule danach verstärkt sich der Druck noch. Einst haben Schüler Nachhilfe bekommen, um auf eine Vier zu kommen, um nicht sitzen zu bleiben. Heute gehen Schüler mit einer Sechs im Zeugnis und einer Sechs in der letzten Französisch-Arbeit zur Nachhilfe, um die Sechs zu halten. Vielleicht mag dies ein extremes Beispiel sein, aber es verdeutlicht den allgemeinen Trend.

### Das Kind Kind sein lassen

Fakt ist: Grundsätzlich falsch ist eine Frühförderung nicht. Aber sie dient in erster Linie der Förderung einzelner Fähigkeiten. Steht diese Fähigkeit im Fokus, kann das dazu führen, dass andere wichtige Basiskompetenzen wie Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Mitgefühl nicht genügend entwickelt werden. Wichtig sollte in erster Linie immer sein, das Kind trotz gut gemeinter Förderung auch einfach

Kind sein zu lassen und ihm Zeit zum Spielen einzuräumen. Durch gemeinsames Spielen und Toben werden motorische und soziale Kompetenzen entwickelt, durch die das Kind erst zu einem ausgeglichenen Menschen reifen kann. Kinder müssen auch nicht vor allem geschützt werden. Sie testen ständig ihre Grenzen aus und probieren beispielsweise, ob sie nun schon alleine auf den Stuhl klettern können. Haben Sie ein Auge darauf, lassen Sie die Kleinen aber auch ihre Erfahrungen machen, damit sie ihr Urteilsvermögen schärfen können. Und wenn mal ein Versuch daneben geht: Ermuntern Sie das Kind zu einem zweiten Anlauf, damit es Beharrlichkeit lernt.

Urs Tiefenauer

**NORIT<sup>®</sup>**  
gegen Durchfall

100% pflanzliche Aktivkohle

**NORIT<sup>®</sup>**  
30 Kapseln  
Gegen Durchfall

Zusammensetzung:  
Carbo activatus 200 mg pro capsula

Packungsbeilage lesen.  
Bei Raumtemperatur (15-25°C) lagern.  
Erwachsene: 3-4 Kaps. 3 x täglich.  
Für Kinder unerreichbar aufbewahren.

- Adsorbiert Schadstoffe im Magen und Darmtrakt
- Ideal auf Reisen
- Für Erwachsene

für Ihre Haus- und Reiseapotheke

Erhältlich in Ihrer Drogerie und Apotheke  
APS Arzneimittel-Parallelimport-Service AG, Cham

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Individuell dosierbar

Gelegentlich verstopft?  
Midro<sup>®</sup> – 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-4126 Riehen

# UND ER GIBT SIE NOCH: «DIE GANZ *normale* ERKÄLTUNG!»

**Eine Erkältung oder lästige Halsschmerzen? Schon eine laufende Nase oder ein leichtes Husten führte in den letzten Monaten zum Grossalarm. Mit der Lockerung von Schutzmassnahmen sind sie auch wieder zurück: Die ganz normalen Erkältungen. Dabei bietet uns die Natur bewährte Rezepte dagegen an. Zur nachhaltigen Stärkung des Immunsystems und zur Linderung von Erkältungssymptomen sind pflanzliche Arzneimittel seit Urzeiten bekannt.**

Ein ganz besonderes Produkte-Trio des Schweizer Herstellers Spagyros aus dem bernischen Worb empfiehlt sich aus diesem Grund: «Spagymun® Abwehrkräfte», «Spagyrom® Halsschmerzen» und «Spagyrom® Erkältungskrankheiten». Diese Arzneimittel tragen diese Kraft mit einem besonderen Wirkstoffkomplex aus Echinacea und ätherischen Ölen beziehungsweise einer spagyrischen Essenz in sich.

Echinacea ist als Heilpflanze sehr bekannt. Schon die Ureinwohner Amerikas kannten deren besondere Wirkung. Heute belegen viele Untersuchungen, dass die Pflanze die Immunabwehr anregt und das gesamte System stärkt.



«Echinacea purpurea» – die Wehrhaftigkeit, die uns die Pflanze schenkt, symbolisiert sie allein schon mit ihrer stacheligen Blüte.

Spagyrom® und Spagymun® nutzen die Kraft zweier verschiedener Echinacea-Arten; und im Bewusstsein um deren synergistische Wirkung werden die Extrakte aus den ober- und unterirdischen Teilen der Pflanze verwendet.

Neun ausgesuchte ätherische Öle ergänzen die Echinacea-Tinktur von «Spagyrom® Erkältungskrankheiten» und «Spagyrom® Halsschmer-

zen». Im alten Ägypten kannte man bereits die besonderen Eigenschaften der Aromastoffe aus Pflanzen. Diese wirken antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend und schleimlösend. Kurz: Dank der ätherischen Öle haben Erkältungserreger keine Chance.

Bei «Spagymun® Abwehrkräfte» ist diese Mischung von Echinacea-Tinkturen mit einer spagyrisch aufbe-

reiteten Essenz des durchwachsenen Wasserdosts (*Eupatorium perfoliatum*) angereichert. Diese Essenz stärkt den Körper zusätzlich.

Mit einem starken Immunsystem wehren wir uns gegen Infekte. Neben dem erwähnten Tipp empfehlen wir, den Körper durch viel Bewegung, frische Luft, genügend Schlaf und gesunde Ernährung weiter zu stärken.

## HALSSCHMERZEN? GRIPPE? ERKÄLTET?

Mit Frischpflanzen-Extrakten  
und reinen ätherischen Ölen.



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

Zulassungsinhaberin: Spagyros AG • 3076 Worb

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

# Das Rätsel

Speisepilz, Mehrzahl	Hauptstadt von Paraguay	ein Achttausender im Himalaja	Pappelart, Gebiet, Region, Landschaft	Farbton, Kürzel für Voltampere	Kleidungsstück, Gliedmasse, Pl.	... Brockovich (Film mit Julia Roberts)	Telegramm, Satzzeichen	Sängerin d. Liedes «99 Luftballons»	
Aufnahmefähigkeit, Kapazität	21. Buchstabe im Alphabet	Füllstoff für Brandbomben			dünnere Pfannkuchen (frz.) so, latein.				
Blasinstrument ital. Maler (Guido)	Pokal ohne Missgunst	Uferlandschaft von Flüssen u. Bächen		Teil der Karpaten, Epheserbrief, Abk.					
		unerfüllbar, nicht verwirklicht	Autor von «Krieg und Frieden»	Umlaut	chem. Zeichen f. Iridium	römisch für 1	US-amer. Raumfahrtbehörde		
stabförmiger Leuchtkörper mit Gas							Insel, französisch	... Aurobindo (indischer Philosoph)	
		Autokennz. v. Holland, engl. Automarke		Kürzel für Kaliber	folgt N im Alphabet	russische Grossstadt (früher: Kalinin)	inhaltslos		
längster Fluss von Albanien, Quittung	Glücksbringer, persönl. Fürwort						Bund fürs Leben		
		österr. Schauspieler (Waltraut)		Schmerz, tropische Baumeidechse			überbackene Speise	TLD von Schweden	metallhaltiges Gestein
		Frau ... (Märchen), Seeräuber (früher)				kleines Boot, Kahn, poetisch	englischer Artikel		
Sohn Odins, Initialen v. Schumann	Hafenmauer, Gebärde			Reformer ungar. Vorname (Ernst)					
gegenständig, unlogisch	ind. Bundesstaat, besitzanz. Fürwort		Vorläufer der EU, ch. Zn. für Phosphor		ein, engl. Initialen v. Canetti	Räusperlaut	die eigene Person	Gärungsmittel	
									Jordanische Königin
schott. See (Loch ...), politische Hetze			Kürzel für Tangens (Math.)	imitieren, doppelter Vokal					
					häufigster Selbstlaut im Deutschen	Ausruf des Schauderns		Dr. ... Manchu (Filmbösewicht)	
Antriebskraft				Autorin von «Der geschenkte Gaul»			skandinavische Form von Peter		

Mit unserer neuen Rubrik halten Sie auch Ihr Gehirn fit. Viel Spass beim Rätseln!  
In der nächsten Ausgabe verraten wir Ihnen mehr dazu.

# Pasta-Spass FÜR DIE GANZE FAMILIE



**Soja-Vollkorn-Pasta ist die Spezialität des Teigwarenherstellers Morga. Sie liefert wertvolle Energie und überzeugt in puncto Geschmack.**

Hesch gwüss: Bei den Soja-Vollkorn-Teigwaren von Morga langt die ganze Familie kräftig zu. Denn der oft leicht herbere und bei einigen Kindern nicht so beliebte Vollkorn-Ge-

schmack, besser gesagt die körnigere Textur, erwartet man hier vergebens. Dafür aber erwarten einen eine Reihe hochwertiger Inhaltsstoffe, die nicht nur für ein längeres Sättigungsgefühl sorgen:

Dank dem Einsatz von Vollkornmehl enthalten die Pastas viele wichtige Mineralstoffe und Vitamine – einer der grossen Vorteile von Vollkorn. Denn bei Vollkornmehl wird die

Schale des Kornes mit gemahlen und genau dort sitzen die meisten wichtigen Inhaltsstoffe. Zudem enthält die Morga-Pasta wertvolle Weizenkeime und -kleie: weitere Lieferanten wichtiger Spurenelemente, Vitamine und Aminosäuren.

Und da sich die Pastas hervorragend al dente kochen lassen und perfekt mit unterschiedlichsten Saucen harmonieren, steht dem Pasta-Plausch nichts mehr im Weg. Probieren Sie's aus – als Napoli-Variante, als typisch schweizerische Chöhörnli, mit der veganen Sauce Bolognaise von Morga oder dem unten angefügten feinen



Nuss-Pesto-Rezept. Und als Parmesan-Ersatz empfehlen wir Ihnen unsere Bio-Hefeflocken mit Weizen.

Übrigens: Wussten Sie, dass die Morga-Teigwaren seit 1940 bis zum heutigen Tag vor allem in der Schweiz produziert werden? Die Vermahlung der Körner, das Trocknen und Mahlen der Weizenkeime und das Formen der Pasta geschieht insbesondere in kleineren Unternehmen in unserer Heimat. Die eingesetzte Soja kommt hauptsächlich aus Europa und wird garantiert ohne Gentechnik angebaut.

## Spaghetti mit Nuss-Basilikum Pesto

### ZUTATEN

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| 500 g MORGA-Soja Vollkorn Spaghetti    | 2 EL Parmesan         |
| MORGA-Gemüse Bouillon fettfrei Classic | 2 Knoblauchzehen      |
| 40 g MORGA-Mixed Nuts                  | 150 ml MORGA-Olivenöl |
| 40 g MORGA-Cashews                     | 1 TL Salz             |
| 1 Bund Basilikumblätter                | 1 Prise Pfeffer       |

### ZUBEREITUNG

- Spaghetti nach Packungsanleitung in Bouillon al dente kochen.
- Basilikumblätter grob hacken.
- Parmesan in grobe Würfel schneiden.
- Knoblauch schälen und grob hacken.
- Basilikum, Parmesan, Knoblauch, Mixed Nuts, Cashews und Olivenöl in einem Mixer zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Spaghetti tropfnass in eine Schüssel geben und mit dem Nuss-Basilikum-Pesto mischen und anrichten.
- Nach Belieben mit frischen Kräutern und Parmesan garnieren.



Natürlicher Genuss aus der Schweiz.  
MORGA AG, CH-9642 Ebnet-Kappel, www.morga.ch

# Fancy APPETIZER

Möchten Sie aus ökologischen Gründen von Zeit zu Zeit auf Avocados verzichten? Oder haben Sie einfach Lust auf einen neuen und ausgefallenen Dip?

Mit diesem Rezept können Sie eine vergleichbar cremige Alternative zu Dips auf Avocadobasis kreieren; und ausserdem gibt es noch ein paar zusätzliche Proteine.

## Zutaten

- 🥄 300 g grüne Erbsen, gefroren
- 🥄 3 Esslöffel Cashew-Creme (etwa von Rapunzel)
- 🥄 1 Knoblauchzehe
- 🥄 1–2 Esslöffel Gemüsebouillon Classic (z.B. von Morga)
- 🥄 3–4 Esslöffel Wasser, kalt
- 🥄 2–3 Esslöffel Zitronensaft
- 🥄 1 Zeste der Zitronenschale
- 🥄 ½ Teelöffel Kurkuma
- 🥄 etwas frischer Koriander
- 🥄 etwas Chili
- 🥄 Vollreiscracker mit mehr als 40 % schwarzem Sesam (etwa von Muso)

## Zubereitung

1. Erbsen in etwas Wasser weichkochen und verbleibendes Wasser anschliessend abgiessen.
2. Mit einem leistungsstarken Mixer und unter Zugabe von kaltem Wasser zu einem glatten Püree mixen.
3. Masse abkühlen lassen, anschliessend die restlichen Zutaten hinzufügen; erneut pürieren, bis sie supercremig ist.  
Je nach Konsistenz kann noch etwas mehr Wasser hinzugegeben werden.

Diese Vorspeise ist nicht nur superschick und fein im Geschmack, sie ist auch ernährungsphysiologisch hochwertig: Die Kombination aus grünen Erbsen und Sesam bringt eine fantastische Aminosäurekonstellation mit sich, um ein komplettes Protein zu bilden. Ausserdem ist der hohe Sesamanteil von > 40 % in den Crackern eine fantastische Quelle für Kalzium, Zink und Eisen.

Viel Spass beim Ausprobieren und Geniessen.

## Serviervorschlag

- 🥄 Dip in eine Schüssel füllen und mit Chili und etwas geröstetem schwarzen Sesam garnieren, oder
- 🥄 mit einem Spritzbeutel kleine Makronen auf die schwarzen Cracker spritzen.



**Carmen Baumann**

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

# SANFTE PFLEGE FÜR *sensible Haut*

**Kamille ist ein Klassiker, wenn es um die sanfte Hautpflege geht. ARYA LAYA hat eine neue Naturkosmetikserie mit 4 Produkten, abgestimmt auf die Bedürfnisse sensibler Haut mit den Wirkstoffen aus der Kamille, entwickelt. Die Heilpflanze Kamille weist eine stark entzündungshemmende und heilungsfördernde Wirkungen auf und beruhigt die Haut.**

**ARYA LAYA Kamille** enthält einen Pflegekomplex aus der Kamille: mit Bio-Kamillenextrakt, alpha-Bisabolol und dem ätherischen blauen Kamillenöl mit einem hohen Anteil an Azulen. So werden Spannungen und Rötungen gelindert, während fermentierter Haferextrakt mit seinem hohen Gehalt an Beta-Glucan Feuchtigkeit spendet, die Hautbarriere repariert und das Hautmikrobiom unterstützt.

**Kamille Tag & Nachtpflege** beruhigt und stärkt sensible Haut und versorgt sie mit Feuchtigkeit. Für alle, die eine gehaltvollere Textur bei trockenerer Haut oder in der Nacht bevorzugen, gibt es zusätzlich **Kamille Tag & Nachtpflege Rich**. Sie zieht schnell ein und nährt bis in tiefere Hautschichten.

Das **Kamille-Serum** als Zusatzpflege beruhigt und stärkt sensible, irritierte und zu Entzündungen neigende Haut.

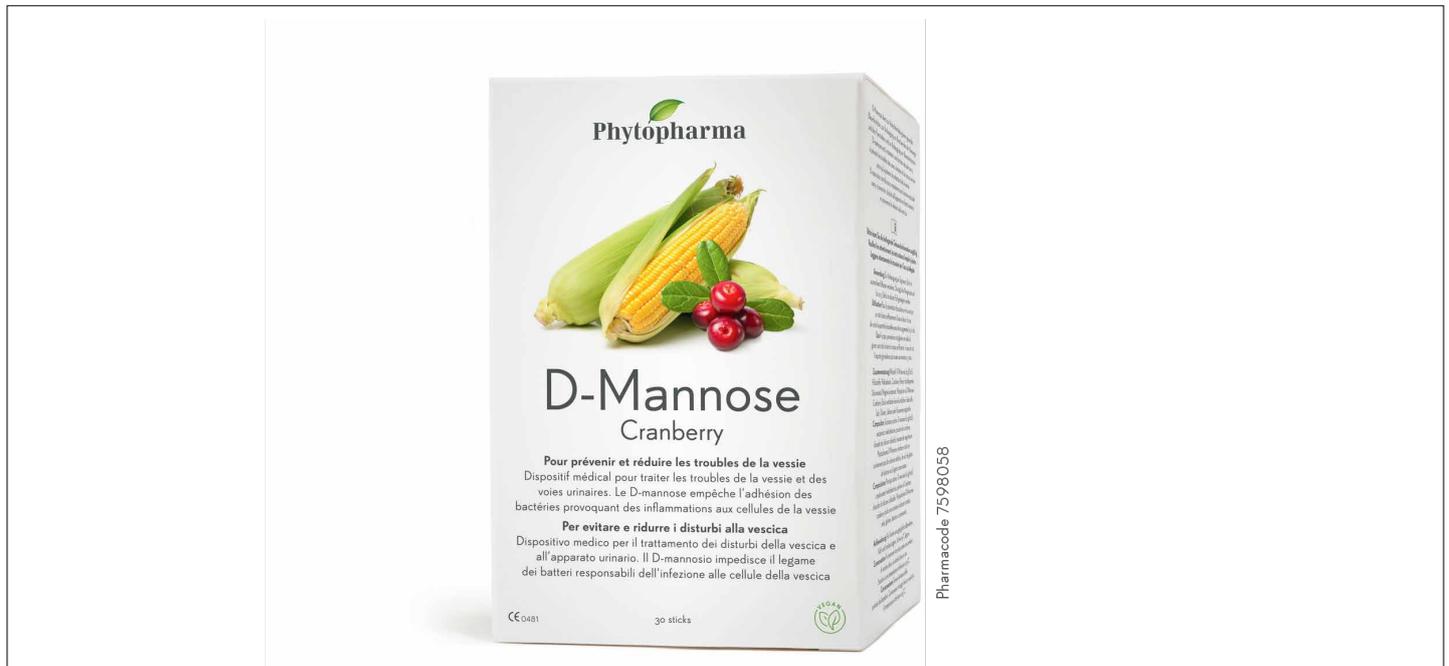
Und um die Haut optimal auf die Pflege vorzubereiten: Das beruhigende **Kamille Reinigungsmousse**, welches die Haut sowie die Lippen- und Augenpartie besonders sanft reinigt und Make-up entfernt. Ideal für empfindliche Haut.

Natürliche Körper- und Gesichtspflege stehen für Wellness und

Wohlbefinden. Im Fokus der Unternehmensphilosophie von ARYA LAYA steht die sorgfältige Auswahl von zertifizierten Rohstoffen und Lieferanten ebenso, wie die ständige Kontrolle der Qualität und die sorgfältige Herstellung. Das Neufarm-Qualitätssiegel spiegelt diesen hohen Standard wider:

Natürlich - durch ausgewählte Rohstoffe aus gesicherter Herkunft. Unverfälscht - durch schonende Verarbeitung von Naturerzeugnissen ohne künstliche Zusatzstoffe. Sicher - durch die Prüfung der hochwertigen Produkte im Labor. Respektvoll - durch die einwandfrei ethische Herkunft.

**ARYA LAYA gibt's exklusiv im Reformhaus.**



## 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.

# BESSER HÖREN, *besser leben*



**Seit über einem Jahrhundert kümmert sich Neuroth darum, dass Menschen besser hören. Und damit besser leben.**

Ein ungetrübter Hörsinn ist die Voraussetzung dafür, uneingeschränkt am Leben teilhaben zu können. Dies allen Menschen zu ermöglichen ist das Ziel von Neuroth, einem Unternehmen, das in diesem Bereich schon mehr als 110 Jahre Erfahrung aufzuweisen hat.

Im Laufe der Zeit hat sich im Bereich der Hörgeräte- und Hörschutztechnologie so einiges getan: Moderne Hörgeräte sind heute für Betroffene und Aussenstehende kaum wahrnehmbar, sorgen aber für glasklare Hörqualität, die automatisch auf die Umgebungsgeräusche reagiert.

## **Ausgezeichnete Hörleistung**

«Unser tagtäglicher Ansporn ist es, Menschen mit Hörminderung

bestmöglich zu versorgen. Individuelle, auf die persönlichen Bedürfnisse zugeschnittene Beratung und höchste Servicequalität für unsere Kund\*innen haben dabei für uns absolute Priorität», sagt Patrick Gubler, Geschäftsführer von Neuroth Schweiz und Liechtenstein.

Das unabhängige Schweizer Institut für Qualitätstests (SIQT) hat die wichtigsten Schweizer Hörakustikanbieter auf die Probe gestellt: Neuroth wurde dabei in Sachen Service und Beratung zum Testsieger 2021 gekürt. In der Kategorie Service erzielte Neuroth mit 98,9 Prozent die Bewertung «sehr gut». Im Bereich «Beratung» erreichte das Unternehmen 89,1 Prozent und belegte den ersten Platz. Dabei setzte sich Neuroth gegen namhafte Konkurrenten durch. «Wir sind sehr stolz, wenn das auch von unabhängigen Ex-

perten bestätigt wird», äussert sich Neuroths Geschäftsführer Patrick Gubler zum Erfolg des Unternehmens.

## **Ohr als Fingerabdruck**

Ein Hörgerät zu tragen ist schon lange keine Einschränkung mehr. Das ist auch den Hörakustikern von Neuroth zu verdanken, die ständig an innovativen Hörlösungen arbeiten und das Produktportfolio laufend verbessern. Jedes Ohr ist individuell verschieden und mit dem Fingerabdruck des Menschen vergleichbar.

Durch modernste 3-D-Druckverfahren werden die Geräte perfekt an den Gehörgang der Kund\*innen angepasst und auf die individuellen Bedürfnisse der Nutzer\*innen eingestellt. Bei der Auswahl der individuellen Technologie und Bauform beraten Sie die Hörakustiker\*innen von Neuroth gerne.

## **Vielfältiges Angebot**

Gutes Hören ist die Grundlage für gute Gespräche. Neben den vielfältigen Gehörschutz-Lösungen bietet Ihnen Neuroth auch ein individuelles Hörtraining für hör-entwöhnte Menschen. Die Hörprofilanalyse, welche bei dem Hörtraining zur Anwendung kommt, hat eine Dauer von vier Wochen und umfasst verschiedene Hörschwerpunkte. Das Training sowie Übungen, die Sie bequem von zu Hause aus machen können ermöglichen, Sprache auch in fordernden Situationen zu verstehen. Dies ganz ohne Hörgerät.

Durch einen Online-Hörtest haben Sie zudem die Möglichkeit, Ihr Hörvermögen zu überprüfen. Einen ausführlichen Hörtest können Sie kostenlos und unverbindlich in einem der Hörcenter ganz in Ihrer Nähe durchführen lassen. Gut zu hören ist nämlich nicht selbstverständlich.

Beraten lassen kann man sich in rund 70 Hörzentren in der Schweiz. Neben der persönlichen Beratung, die wir Ihnen empfehlen, bieten wir auch eine telefonische Erstberatung sowie eine spielerische Hörberatung speziell für Kinder an.

Unter [neuroth.com](https://neuroth.com) finden Sie weitere hilfreiche Informationen zum besseren Hören sowie alle Neuroth-Hörcenter in der Schweiz.

Weitere Informationen unter [neuroth.com](https://neuroth.com)

Hakan Aki

# HÖREN ~ *Zuhören* ~ DAZUGEHÖREN

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

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

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

## Individuelle Abstimmung

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

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

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

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

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

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

Weitere Informationen finden Sie auf [www.atomatis.ch](http://www.atomatis.ch)



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



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 KONSERVIERUNGSTOFFE
- OHNE CHEMISCHE INHALTSSTOFFE

**ARKOPHARMA**

**PHARMAZEUTISCHES LABOR FÜR EINE NATÜRLICHE MEDIZIN.**



Gelee Royale - Propolis -  
Pollen - Honig - Echinacea



# Halsschmerzen? Angisil-X hilft!



**Angisil-X Antisept mint**

Bei beginnenden  
Halsbeschwerden



**Angisil-X Dolo mint**

Bei starken  
Halsschmerzen

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.