

Nr. 5 Juli/August 2022

94. Jahrgang

SCHWEIZER Hausapotheke

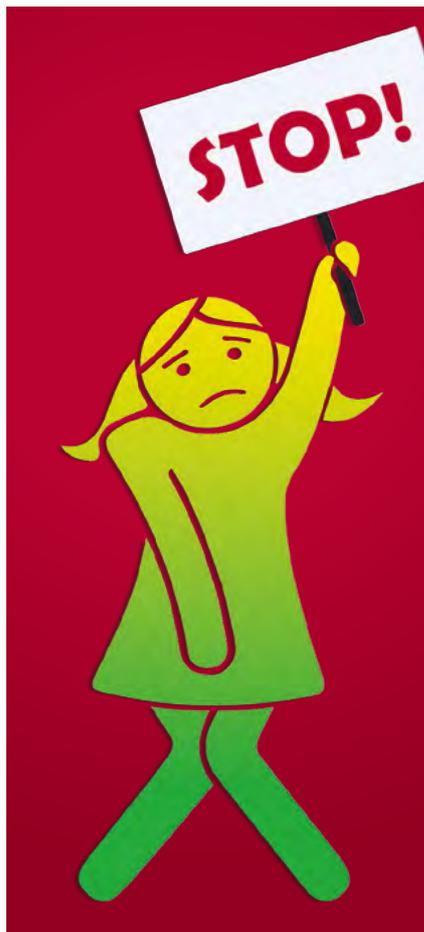
Gesunde Lektüre seit 1929

Pharmacie

Apotheke



Tradition und Moderne



Sie müssen nicht immer müssen!



Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat

Nahrungsergänzungsmittel mit Preiselbeer-Extrakt, D-Mannose sowie Vitamin C für eine normale Funktion des Immunsystems.



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 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.



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 jahrhundertalten 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.



Hoch soll sie leben

Der Begriff «Apotheke» stammt aus dem Griechischen und bedeutet unter anderem «aufbewahren». Im ursprünglichen Sinne war also eine Apotheke nichts anderes als ein Depot zur Aufbewahrung von Gütern wie Heilkräuter und Gewürze.

Der Begriff, der ins 13. Jahrhundert zurückgeht, war der Lagerverwaltung und nicht, wie heute üblich, der Pharmazie zugeschrieben.

Zwischen dem Rathaus der Landeshauptstadt Bern und dem Münster befindet sich die Rathaus Apotheke. Die Anlaufstelle für Gesundheitsfragen feierte im letzten Jahr ihr 450-jähriges Bestehen. Somit ist sie die älteste noch bestehende Apotheke der Schweiz. Ein willkommener Anlass für mich, den aktuellen Blickpunkt der Schweizer Hausapotheke - der gesunden Lektüre seit 1929 - der ältesten noch bestehenden Schweizer Apotheke zu widmen.

Sie besticht nicht nur durch das geschichtsträchtige Gebäude, das sie seit über 400 Jahren beherbergt. Auch das venezianische Fenster und die robuste Inneneinrichtung, bestückt mit alten Apothekerschränken, erinnern an vergangene Tage und sind sehenswert. Das hauseigene Museum zieht nicht nur Kunden und Schaulustige aus aller Herren Länder in die Berner Altstadt. Zum Jubiläum bekam es ein neues Kleid und wird in regelmässigen Abständen erweitert.

Ein Richtstuhl, der an Landtagen in der Nähe der Apotheke aufgestellt wurde, liess den Puls der Bevölkerung höherschlagen und entschied über Sein oder Nichtsein.

Den Richtstuhl gibt es heute nicht mehr. Aus dem «Ort des Schreckens» wurde im Jahre 1798 die Gerechtigkeitsgasse.

Die Kramgasse, an der sich die Rathaus Apotheke befindet, fand 1667 erstmals amtliche Erwähnung.

Ein Reliefstempel auf dem Kellerboden der Gesundheitsoase und tiefe Nischen an der Fassade des Kellergewölbes, die bis an altes Mauerwerk reichen, sollen Belege dafür sein, dass der Abschnitt Nydegg bis Zytglogge in einem Guss erbaut wurde. Einen geschichtsträchtigeren Standort für die älteste noch bestehende Schweizer Apotheke kann es meiner Meinung nach nicht geben.

Mit Apotheker, Gesundheitscoach und «Museumsführer» in Personalunion Dr. Stefan Fritz, der die Apotheke am Rathaus im Jahr 1994 übernahm, begeben wir uns ab Seite 6 auf eine Zeitreise, sprechen über den Wandel der Zeit und wagen einen Blick in die Zukunft. Also, steigen Sie ein in die Zeitmaschine. Vorsicht: Die Türen schliessen heutzutage automatisch. Und Abfahrt ...

Hakan Aki

WER HAT DAS *schönste Regenbogenfoto?*

Treffen Sonnenstrahlen auf Regentropfen, wird das Sonnenlicht gebrochen. Bei der Brechung wird es in die verschiedenen Spektralfarben zerlegt, die wir dann am Himmel als Regenbogen sehen können - bunt und schön!

Vom 1. Juli bis 30. September 2022 führt Mepha - «die mit dem Regenbogen» - einen Fotowettbewerb durch: Gesucht wird das schönste Regenbogenfoto.

Machen Sie mit und gewinnen Sie ein Wellness-Wochenende für zwei Personen im Hotel Rigi Kaltbad. Mehr Informationen zum Wettbewerb und den Teilnahmebedingungen finden Sie unter mepha.ch.

Viel Glück!



Machen Sie mit beim Mepha-Fotowettbewerb

Wellness-Weekend zu gewinnen!

www.mepha.ch

Gute Medikamente zu gesunden Preisen

422101



Homöopathie von OMIDA.

Kinderapotheke mit 20 Einzelmitteln

Homöopathische Kinderapotheke
C Potenzen
Pharmacie homéopathique pour enfants
Dynamisation CH

OMIDA Homéopathie

Erhältlich in **Apotheken** und **Drogerien**.
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Omida AG, Küssnacht am Rigi

INHALT

06 Blickpunkt

Älteste Apotheke der Schweiz

10 Positive Aggressionen

Selbstbehauptung wirkt schützend

12 Awareness statt Detox

Digitale Medien bewusster nutzen

18 Berberin

Verjüngender Pflanzenfarbstoff

18 Impressum

20 Magie der Stimme

Ausdruck unserer Persönlichkeit

25 Glückskind oder Pechvogel

Zufall oder Schicksal?

28 Gemmotherapie

Stieleiche

34 Sexualerziehung

Kinder früh und locker aufklären

36 Wortweise

Soldatengräber

37 Alltagsszene

Nicht jede Mode mitmachen

42 Rezept

Süss-salziges Sommer-Apéro

46 Ernährung

Fleisch- und Milchalternativen

47 Rätsel

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



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

2022 175 Jahre
SUN-SNACK
175 ans 2022

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

SUN-SNACK
Kornlos
100%

SUN-SNACK
Kornlos
100%

Gesunde Zeitreise

«Wer hat an der Uhr gedreht?», ist ein Spruch des rosaroten Panthers Paul. Er trifft den Nagel auf den Kopf: Über vier Jahrhunderte ist es nun her, dass die damalige «Deutsche Apotheke» in Bern ihre Pforten öffnete und den Bürger*innen als Anlaufstelle für Gesundheitsfragen diente. Zusammen mit Dr. Stefan Fritz drehe ich an der Uhr und begeben mich auf eine Zeitreise, die ihresgleichen sucht.

Herr Fritz, die Rathaus Apotheke ist seit 1571 Anlaufstelle für Gesundheitsfragen. Wie meinen Sie das?

Im Jahre 1571, in dem Baumeister Daniel Heinz den Weiterbau des Berner Münsters in Angriff nahm, wütete die Pest in ganz Europa, auch in Bern. Vier Jahre zuvor, nach dem Tod des damaligen Immobilienbesitzers, dem Ratsherrn Hans Frisching, verkaufte seine Witwe das Gebäude an die Stadt. Warum es vier Jahre dauerte, bis diese hier die «Deutsche Apotheke» eröffnete, kann ich Ihnen nicht sagen. Heutzutage fungieren wir als Rathaus Apotheke vorwiegend als Dienstleistungsunternehmen und somit als erste Anlaufstelle, wenn es um gesundheitliche Erstabklärungen geht.

Die Apotheke wurde unter dem Namen «Deutsche Apotheke» eröffnet. Warum dies?

Jean Monier war der erste Rathaus Apotheker und stellte mit seinen Rezepturen eigene Arzneimittel her. Drei Jahre später, im Jahr 1574, ereilte ihn der Tod unerwartet. Ob dieser auf eine Quecksilbervergiftung zurückzuführen ist, ist nicht erwiesen. Was die Namensgebung angeht, kann ich nichts Genaueres sagen. Allerdings bestand nicht unweit der deutschen Apotheke eine welsche Apotheke. Dank der zentralen Lage musste die Konkurrenz aber kaum gefürchtet werden. Trotzdem war wohl der Wunsch nach Abgrenzung Grund für die damalige Bezeichnung.

Neben der Apotheke hat auch das Gebäude eine Zeitreise hinter sich. Was ist das Spezielle daran?

Samuel Wyttenbach (1650-1724) aus der Wyttenbach-Dynastie gab den Bau eines Eckhauses im Barockstil in Auftrag. 1824 kam unter Carl Friedrich Morell eine neue Einrichtung hinzu, die heute noch in Gebrauch ist. Erwähnenswert ist der Rundbogen mit venezianischem Fenster an der Frontseite. Auch die Holzvertäfelung der Fenster geht in diese Zeit der Neugotik zurück und ist ein weiteres Zeugnis unserer geschichtsträchtigen Entwicklung.



Im Keller des Gebäudes befindet sich ein hauseigenes Museum. Welche Exponate befinden sich darin?

Das Museum ist chronologisch geordnet. Darin befinden sich Gegenstände, die teils aus eigenem Bestand Einzug ins Museum fanden. Teilweise stammen sie aus Auflösungen verschiedener Apotheken oder es sind Zukäufe, die ich von Zeit zu Zeit tätige. Wer hierherkommt, kann sich auf eine Zeitreise durch die Jahrhunderte begeben und die Entwicklung von Behältnissen wie Flaschen, Töpfen oder Mörsern, aber auch von technischen Geräten wie Apothekerwaagen bewundern. Zudem gibt es Informationen über das Gebäude, die Pharmazie im Allgemeinen und zur Entwicklung des Apothekerberufs.

Wie hat sich der Beruf des Apothekers über die Jahrhunderte verändert?

Der Beruf des Apothekers galt ursprünglich als klassischer Lehrberuf. Früher waren wir noch Hersteller verschiedener Arzneimittel. Wenn Sie während unserer Anfänge um 1571 Apotheker werden wollten, mussten Sie Lateinkenntnisse vorweisen und nach abgeschlos-

sener Lehrzeit und Jahren der Wanderschaft verschiedene Prüfungen ablegen. Erst danach wären Sie berechtigt gewesen, Ihre eigene Apotheke zu eröffnen. Die Lehrzeit betrug zu der Zeit drei bis fünf Jahre.

Im 15. Jahrhundert war der Beruf des Apothekers in der Gesellschaft nicht hoch angesehen. Das änderte sich im 16. Jahrhundert durch die Entwicklung der Naturwissenschaften und dem Besuch der Hochschulen ab dem 19. Jahrhundert. Die ersten Apotheken-Verordnungen entstanden, durch die es den Apothekern untersagt wurde, Diagnosen zu stellen. Im Umkehrschluss durften Ärzte keine Medikamente abgeben. Die Vorschriften zur Herstellung und Abgabe von Arzneimitteln waren im Arzneibuch geregelt. Ebenso wenig durfte der Apotheker eine Droge durch eine andere ersetzen.

Heute umfasst der Beruf Apotheker*in ein Hochschulstudium von fünf Jahren und entwickelt sich immer mehr vom Arzneihersteller und Logistiker zum Gesundheits-Dienstleister. Diesen Wandel haben wir nach meiner

Auffassung der industriellen Herstellung von Arzneimitteln zu verdanken. Eine wichtige Aufgabe, welche uns in der heutigen Zeit als Apotheker*innen zunehmend übertragen wird, ist die der medizinischen Grundversorgung, das heisst: Erkennung und Behandlung häufiger Gesundheitsstörungen.

Die Rathaus Apotheke begibt im letzten Jahr ihr 450-jähriges Bestehen. Berichten Sie uns von den Feierlichkeiten.

Neben einer Führung durch das Museum gab es einen Festakt, der unter strengsten Corona-Massnahmen durchgeführt wurde. Zudem produzierten wir einen filmischen Rückblick zur Geschichte und gaben anlässlich des Jubiläums eine Festschrift heraus. Für unsere Kunden und Geschäftspartner gab es einen Tag der offenen Tür. Unsere Schaufensterauslagen haben wir dem Anlass entsprechend dekoriert.

Beschreiben Sie uns Ihre Gefühlswelt, in die Sie eintauchen, wenn Sie Ihr berufliches Wohnzimmer betreten?

Das Feuer in mir lodert jeden Tag aufs Neue. Es ist ein spannender, abwechslungsreicher Beruf; der gesunde Mix aus Naturwissen-

schaften, Medizin und Unternehmertum, der mich seit 1994 antreibt. Zudem bin ich davon überzeugt, dass wir nicht trotz, sondern dank allen Innovationen den Spagat zwischen Historie und modernem Berufsbild hinbekommen haben und darauf stolz sein können.

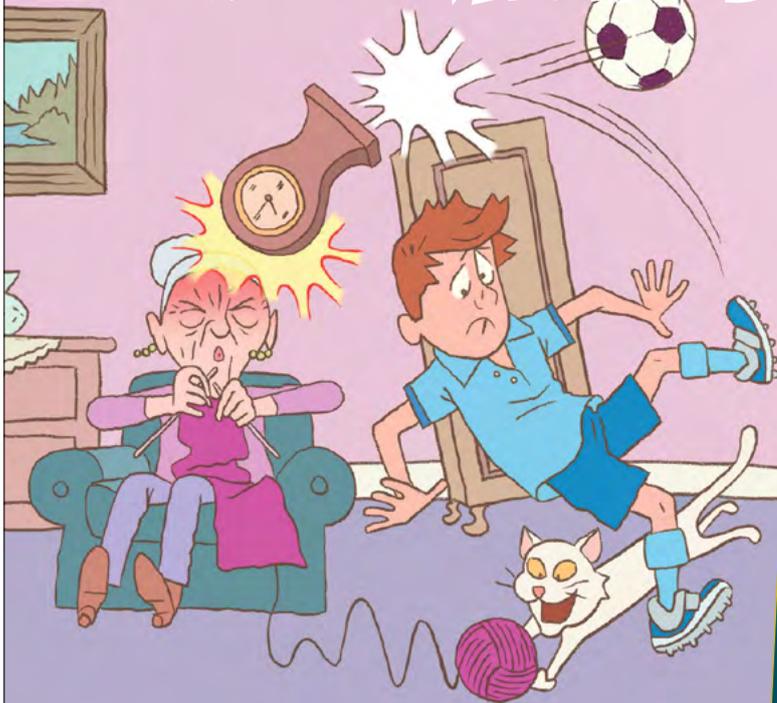
Was löst es in Ihnen aus, zu wissen, dass Ihre Apotheke die älteste noch bestehende Apotheke der Schweiz ist?

Es erfüllt mich mit einer gewissen Ehrfurcht und überträgt mir Verantwortung. Ich verspüre eine Fürsorgepflicht gegenüber meinen Mitarbeitenden und natürlich auch gegenüber der Apotheke. Es ist mir eine Herzensangelegenheit, die geschichtsträchtige Apotheke nicht verkommen zu lassen und demzufolge in eine überlebensfähige Zukunft zu führen. Daneben geht es auch darum, möglichst viel des historischen Bestands zu erhalten.

Zudem befinde ich mich auf den «letzten Metern zur Pension». Es wäre schön, wenn ich das Zepter an eine*n Nachfolger*in übergeben könnte, der/die die älteste noch bestehende Apotheke der Schweiz als solche am Leben erhält.



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

Für Hildegard von Bingen wäre diese Apotheke in früheren Jahren eine Kräuteroase gewesen. Wie steht es heute um diese Aussage?

Tatsächlich war unsere Apotheke Mitte des 19. Jahrhunderts bis ins 20. Jahrhundert hinein eine homöopathische Apotheke und auch als solche deklariert. Zwar haben wir noch einen grösseren Bestand an Kräutern, allerdings ist die Nachfrage nach selbst hergestellten (Natur-)Heilmitteln in den letzten 20 Jahren stark rückläufig. Heute ist die Vielfalt an homöopathischen Mitteln und Tinkturen eher in unserem Museum verewigt. Wir sind jetzt als universelle Apotheke bekannt.

Worauf führen Sie die sinkende Nachfrage nach homöopathischen Mitteln und Kräuterarzneien zurück?

Ein wichtiger Aspekt ist sicher der, dass früher die Arbeit im Vergleich zum Material günstig war. Heute ist es umgekehrt. Dazu kommt das zunehmende Preisdumping. Demzufolge steht der Aufwand selbst produzierter Heilmittel heutzutage in keinem Verhältnis zu den Tarifen, die wir als Apotheker*innen verlangen können.

Ein weiterer wesentlicher Grund für eine derartige Entwicklung sind die Ärztinnen und Ärzte: Während diese früher noch lernten, Magistralrezepturen zu verordnen, weiss heute kaum noch eine*r, wie das vorstättengeht. Einerseits ist es sicher dem Lauf der Zeit zu

verdanken; andererseits finde ich es durchaus schade. Es ist neben einer Fertigkeit auch eine Qualität des Handwerks der Pharmazie, welche zunehmend verloren gehen.

Wie beurteilen Sie die Zunahme von Online-Apotheken?

Hier sind wir genau an dem Punkt, den ich vorhin angesprochen habe. Dank der modernen Technik ist der Logistiker nicht mehr abhängig von einer Apotheke vor Ort. Die Aufgabe der Apotheke als Grundversorger, die neben der Kundenberatung und -betreuung auch eine Dienstleistung an den Patienten erbringt, kann eine Online-Apotheke keineswegs vollumfänglich erfüllen. Unbestritten kann die Logistik rationalisiert werden; ich bin aber fest davon überzeugt, dass eine Online-Apotheke einer handelsüblichen Apotheke niemals das Wasser reichen kann. Demzufolge mache ich mir um die Zukunft der Vor-Ort-Apotheken keine Sorgen.

Sie sind Apotheker, Gesundheitscoach und «Museumsführer». Wie entschleunigen Sie?

Indem ich neben meinem Beruf weitere abwechslungsreiche Tätigkeiten pflege: Zum einen bin ich Mitglied eines Gesangsvereins, zum anderen pflege ich Freundschaften und entschleunige, indem ich mein Arbeitspensum Schritt für Schritt reduziere.

Wann waren Sie das letzte Mal beim Arzt?

Bedingt durch eine Schulteroperation ist mein letzter Arztbesuch nicht allzu lange her. Er diente der Nachkontrolle. Sonst fühle ich mich gesund.

Stimmt die Behauptung: Heutzutage leben Menschen bewusster und ernähren sich ausgewogener?

In folgendem Punkt stimme ich Ihnen zu: Das Thema der ausgewogenen Ernährung erhält zunehmende Aufmerksamkeit. Wer denkt, durch einseitige Ernährung gesund bleiben zu können, verfällt meiner Meinung nach einem Irrglauben. Ich bin kein Verfechter einer einseitigen Ernährung, wie beispielsweise der veganen. Wenn Menschen auf Nahrungsergänzungsmitteln oder Zusatzpräparate zurückgreifen müssen, um wichtige Nährstoffe zu erhalten, kann diese Ernährungsform aus meiner Sicht nicht förderlich sein. In unseren Beratungen zum Thema Ernährung empfehlen wir unseren Kund*innen stets die ausgewogene Variante.

Was verstehen Sie unter einer ausgewogenen Ernährung?

Meiner Auffassung nach besteht die ausgewogene Ernährung unter anderem aus Proteinen, langsam verwertbaren Kohlenhydraten und wenig Zucker. Meine Tipps für eine ausgewogene Ernährung: Je bunter der Teller, desto besser. Nehmen Sie sich Zeit für und beim Essen und kauen Sie ausgiebig.



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



SOMMERZEIT - Essigsäure TONERDE-ZEIT

Seit Generationen gehört Essigsäures Tonerde-Gel in jede Hausapotheke. Speziell für Insektenstiche gibt es Essigsäure Tonerde auch als praktischen Leucen Pic Roll-on.

Seit Grossmutter's Zeiten verbindet der vertraute Duft der Essigsäuren Tonerde Gedanken an das unverwechselbare Lebensgefühl des Sommers. Grillpartys, Sport, Spiel und Spass unter freiem Himmel gehören fest dazu. Leider werden uns die Aktivitäten draussen manchmal durch einen Sonnenbrand oder einen lästigen Insektenstich vermiest. Nach einem langen Sonnenbad wirkt die Haut durch zu intensive Bestrahlung irritiert. Sie ist rot, spannt und brennt. Oder ein Insektenstich trübt die unbeschwernte Zeit, zum Beispiel am Pool, am Strand oder beim Wan-

dern. In diesen Fällen kommt Essigsäures Tonerde-Gel zum Einsatz. Das angenehme Gel kühlt zuverlässig irritierte und gerötete Haut und mildert das lästige Gefühl nach einem Insektenstich oder zu intensivem Sonnenbad.



ätherischen Öl, das für Menschen wohlriechend ist, Insekten aber nicht lieben. So ist der Leucen Pic Roll-on zweifach bewährt: Nach einem Insektenstich wird der praktische Pic Roll-on genau auf dem Stich dünn aufgetragen. Er kühlt und lindert die irritierte Stelle. Nach dem Auftragen hält der Duft Insekten fern. So können Sie den Aufenthalt im Freien weiter ungestört geniessen!

Weitere Informationen: leucen.ch

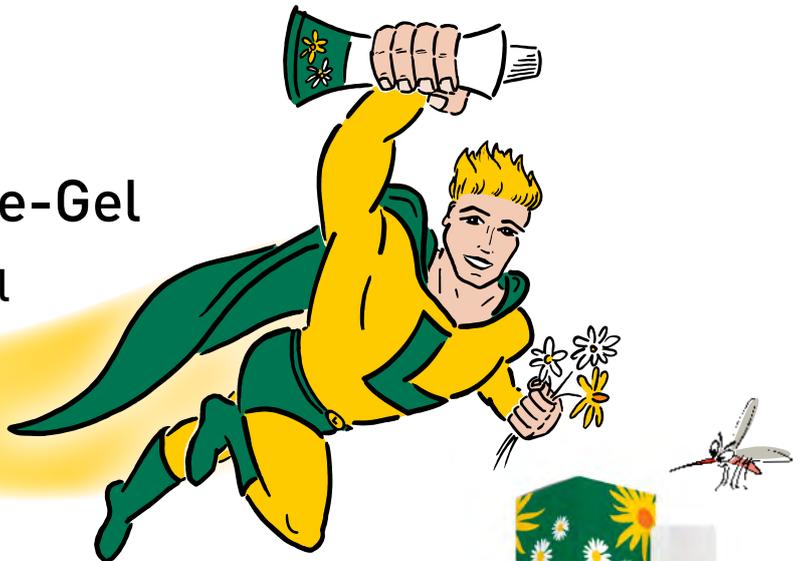
Leucen® Essigsäures Tonerde-Gel und Leucen® Pic Roll-on sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Leucen Pic Roll-on

Im Sommer 2016 wurde die Leucen-Palette mit dem praktischen Pic Roll-on ergänzt. Hier wurde die Essigsäure Tonerde mit weiteren Inhaltsstoffen ergänzt; unter anderem mit einem

Leucen® Essigsäures Tonerde-Gel

Wohltuend kühlendes Gel mit essigsaurer Tonerde, Kamille, Arnika und Dexpanthenol.



Leucen Pic®
Roll-on
bei Insektenstichen



www.leucen.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Vertrieb: Tentan AG, 4452 Itingen

Selbstbehauptung wirkt schützend

Aggressionen haben ein sehr schlechtes Image. Doch sie sind nicht grundsätzlich negativ, sie können auch dem eigenen Schutz dienen.

In manchen Situationen muss man Grenzen setzen: Zum Beispiel, wenn Nachbarn nach Mitternacht lautstark eine Geburtstagsparty feiern und einem den Schlaf rauben; wenn hartnäckige Telefonverkäufer sich nicht abwimmeln lassen; wenn Rüpel sich in einer Warteschlange rücksichtslos vordrängen – die Liste liesse sich erheblich verlängern. Gelegentlich ist es unumgänglich, dass man sich zu Wehr setzt. Aggressionen sind für die Selbstbehauptung im zwischenmenschlichen Bereich unerlässlich.

Der springende Punkt ist ihre angemessene Dosierung. Übersteigerte Aggressionen können andere Menschen unnötig psychisch und auch körperlich schwer verletzen. Betrübliches Beispiel: Gemäss Statistik werden in der Schweiz pro Jahr rund 20000 Fälle von häuslicher Gewalt registriert; die Dunkelziffer dürfte höher liegen. Aggressionen sind Medaillen mit zwei Seiten: Konstruktiv eingesetzt, schützen sie die eigenen Grenzen und bewahren vor Schäden. Sie verhindern, dass jemand zum hilflosen Spielball der Interessen anderer wird und

ständig Nachteile erleidet. Im ungünstigen Fall werden Menschen, die häufig aufbrausend und ungehalten reagieren, zum permanenten Angstfaktor für ihre Umgebung.

Aggressionen verhelfen zur Selbstständigkeit

Manche Menschen unterdrücken jeden aggressiven Impuls in sich selbst. Als Kleinkinder haben sie durch Erziehung womöglich verinnerlicht, dass trotzige und ungehorsame Kinder nicht liebenswert sind. Als Erwachsene ist dieses unbewusste Verhaltensmuster noch immer aktiv, es kann für die entsprechende Person sehr schädlich sein. Menschen mit blockierten Aggressionen werden leicht zu Opfern anderer. Wer nicht standhaft für seine eigenen Bedürfnisse einstehen kann, wird womöglich ständig ausgenutzt oder muss sich verletzend Kommentare anhören. Wer sich gegen Übergriffe nicht wehren kann, empfindet Gefühle der Ohnmacht. Dies wiederum nagt am Selbstwertgefühl. Es gehört zu einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung, zu lernen, mit den eigenen Aggressionen umzugehen. Um als

Gemeinschaft verhältnismässig friedlich zusammenleben zu können, lernen Kinder, ihre aggressiven Impulse zu kontrollieren. Andernfalls gäbe es beim Streit um Spielzeug im Sandkasten ständig Schrammen und Beulen. In der kleinkindlichen Trotzphase sowie in der Pubertät entwickeln Mädchen und Buben mit widerspenstigem Verhalten ein Stück Autonomie, um so eigenständiger und von ihren Eltern unabhängiger zu werden. Im Weiteren sichern sich Kinder in einer gesunden Entwicklung mittels kämpferischem Verhalten ihre Position unter den Geschwistern, in der Schulklasse sowie in der Fussballmannschaft. Wer sich nicht für seine Bedürfnisse einsetzt, landet in der Rangordnung auf dem letzten Platz. Aggressionen sind in den meisten Fällen eine gesunde Reaktion auf einen unangenehmen Reiz, auf Demütigung, Unverschämtheit, Überforderung, Benachteiligung und auf grossen Stress.

Sich unmissverständlich ausdrücken

Manche Menschen tun sich schwer damit, mit ihren kämpferischen Emotionen angemessen umzugehen. Wenn sich Aggressionen aufstauen, können sie sich scheinbar plötzlich mit Vorwürfen und Beleidigungen Luft verschaffen. Meist sind es Alltagssituation, die zu Auseinandersetzungen führen. Derartige Konflikte verschärfen sich oft durch eine unpräzise Kommunikation.

Ein einfaches Beispiel: Eine Frau bittet ihren Partner, den vollen Kehrichtsack zum Container zu bringen. Sie hätte gerne, dass er dieser Aufforderung sogleich nachkommt. Weil sie dies nicht ausdrücklich erwähnt, geht er davon aus, er könne dies auch später erledigen. Er liest weiter in seiner Zeitung. Sie ärgert sich, weil er ihrem Wunsch nicht nachkommt und macht ihm Vorwürfe. Sie hat den Eindruck, ihre Bitte sei ihm gleichgültig. Er seinerseits reagiert gereizt, weil er ihre Kritik für ungerechtfertigt hält. Er wollte die Zeitung zu Ende lesen und dann den Kehricht wegbringen. Wenn sie ihn aufgefordert hätte, den Abfallsack sogleich zu entsorgen, wäre das Missverständnis nicht entstanden. Er hätte den Wunsch umgehend ausführen oder ihr mitteilen können, dass er ihm nach Abschluss der Zeitungslektüre nachkommt.

Wie diese Situation zeigt, entstehen Konflikte häufig durch Missverständnisse und auch durch widersprüchliche Signale. Ein Vorgesetzter bittet eine Mitarbeiterin am Feierabend etwas länger zu bleiben und eine dringende Arbeit fertigzustellen. Er fragt: «Es macht ihnen doch nichts aus?» Sie antwortet: «Nein, nein.» Ihre Stimmlage drückt jedoch Verärgerung aus. Hätte sie ihm mitgeteilt, dass durch die Überstunden der Kinobesuch mit ihrer Freundin



hinfällig wird, hätte er entsprechend reagieren können. Nun nimmt er lediglich ihr Missfallen wahr, kennt aber dessen Grund nicht. Um zwischenmenschliche Spannungen zu verringern, ist eine sorgfältige Kommunikation wichtig.

Angriffsverhalten reduzieren

In Partnerschaften, in Familien, unter Arbeitskollegen, in Vereinen sowie unter Nachbarn steigert sich feindseliges Verhalten meistens stufenweise; sehr selten eskalieren Konflikte ohne jegliche Vorzeichen. Ein gereizter Tonfall, eine spitze Bemerkung, offen oder versteckt geäusserte Vorwürfe oder auch sabotierendes Verhalten sind erste Signale von schwelenden Spannungen. Um einer Steigerung des Konflikts entgegenzuwirken, müssen in diesem Stadium die Weichen richtig gestellt werden. Unter dem Einfluss von Aggressionen decken sich meistens beide Seiten mit Vorwürfen ein. Auf diese Weise schaukelt sich die Auseinandersetzung hoch, bis hin zu einer Verhärtung der Fronten. Ist dieser Punkt erreicht, wird es sehr herausfordernd, eine versöhnliche Annäherung zu erreichen.

Wenn man dagegen frühzeitig eigene Wünsche oder auch Forderungen äussert, legt man den

eigenen Standpunkt fest, ohne die andere Person zu verletzen. Dies kann etwa so klingen: «Du bittest mich immer wieder um Unterstützung bei Deiner Arbeit. Ich erwarte, dass auch Du mir zur Hand gehst.» Diese Aussage erzielt eine andere Wirkung als der Vorwurf: «Du nützt mich aus, immer wieder soll ich Dir bei der Arbeit helfen, aber Du revanchierst Dich nie.» Die so angegriffene Person wird zu einem Gegenangriff ansetzen oder den Vorwurf herunterspielen. Eine Verbesserung der Situation wird sich so kaum ergeben. Den eigenen Standpunkt sachlich und unmissverständlich zu äussern, ist ein wichtiger Schritt zu einer konstruktiven Lösung eines Konflikts. Dagegen giessen Rachege Gedanken Öl ins Feuer.

Im Weiteren hilft es, wenn man klare Grenzen setzt. «Ich will nicht, dass Du in einem so herablassenden Ton mit mir sprichst», kann etwa eine klare Stellungnahme lauten. Ein Positionsbezug kann auch lauten: «Ich nehme Deine Argumente zur Kenntnis, aber ich teile sie nicht.» In Konflikten versuchen sich die Kontrahenten oft gegenseitig von ihrer Sicht der Wahrheit zu überzeugen. Rechthaberische Auseinandersetzungen sind allerdings kaum

zielführend. Besser ist es, dem Gegenüber zu vermitteln, dass man seine Perspektive der Situation anerkennt; deshalb muss man sie nicht teilen. Auf diese Weise vermittelt man dem Gegenüber nicht den Eindruck, es sei im Unrecht. Dies würde den Konflikt unweigerlich anheizen.

Nicht alle Meinungsverschiedenheiten lassen sich friedlich beilegen. Gelegentlich ist es am vorteilhaftesten, ein Wortgefecht abzubrechen und einige Tage verstreichen zu lassen. Allenfalls kann ein Spaziergang oder eine Walking- oder Joggingrunde die Gemütsaufwallung wieder besänftigen. Zu einem späteren Zeitpunkt kann man das Gespräch erneut auf einer sachlicheren und konstruktiveren Ebene aufnehmen.



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

«AUS LIEBE ZU MEINEM KÖRPER»

NÄHRUNGSERGÄNZUNG UND NATURKOSMETIK.
SCHWEIZER PIONIERARBEIT SEIT 1972.

XYLIT ZUCKERERSATZ - HUNDERT PROZENT NATÜRLICH

XYLIT hat den gleichen Geschmack und fast die gleiche Süskraft wie Zucker (Saccharose). Der Kaloriengehalt ist aber um rund 50 Prozent geringer als bei Haushaltszucker. Überall, anstelle von normalem Haushaltszucker.

ERYTHRIT NATÜRLICHER ZUCKERZUSATZ - NULL KALORIEN, VIEL GESCHMACK

Erythritol ist ein neuer, natürlicher und praktisch kalorienfreier Zuckeraustauschstoff, der in vielen Arten von Gemüse und Früchten vorkommt. Optimal für eine ausgewogene Ernährung und 100 Prozent natürlich.

GRATISMUSTER

Retournieren Sie uns diesen Talon, und Sie erhalten kostenlos die neusten Gratismuster und Informationen zu den Biosana Nahrungsergänzungs- und Naturkosmetikprodukten.

Name/Vorname _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Talon senden an:
Biosana AG, Industriestrasse 16, 3672 Oberdiessbach
oder per Mail an info@biosana.ch

marketingwerkstatt.ch

SHA.07/22 De



Digital Awareness statt Detox

Noch immer haben viele für sich keinen Weg gefunden, bewusster mit digitalen Medien umzugehen – und leiden darunter, oft auch gesundheitlich. Schon ein paar Tipps und ein wenig Disziplin können helfen.



Anrufe, Kollegen, E-Mails, WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram – wie soll man sich da auf etwas konzentrieren. Schliesslich bringen der Tag im Büro und der Alltag mit Familie, Kindern und Freunden schon genug Stress ins Leben. «Wenn man das Gefühl hat, dieses ganze System aus digitalen Unterbrechungen und Ablenkungen überlaste einen oder man gar schon negative Symptome dadurch hat, ist es Zeit, sein Verhaltensmuster zu überdenken», sagt Ivan Blatter, Produktivitätscoach aus Basel.

Allerdings müsse man dabei unterscheiden zwischen externer Unterbrechung – wie Anrufe oder E-Mails während der Arbeit – und der Ablenkung, die frei gewählt sei. Hierfür verantwortlich sind fast immer die sozialen Medien, in die man «mal eben kurz» hineinschaut: «Sie können richtig toxisch sein, denn sie ziehen Nutzer*innen in ihren Stream rein, auch wenn man das gar nicht geplant hat», sagt Blatter. Das sorge für Stress: Zum einen sei man sich bewusst, dass man seine Arbeit dafür liegen lasse; zum anderen überlaste der blitzschnelle Wechsel von Themen, Bildern, Texten und Videos unser Gehirn.

Zwar sorgen witzige Videos oder ein paar Likes auf den letzten Post kurzfristig für Glücksgefühle – was die meisten Nutzer*innen rund 80-mal am Tag das Smartphone in die Hand nehmen lässt. Doch langfristig kommt es eher zu Schäden: Denn Stress ist kontraproduktiv, es stört beim Lernen, man wird unaufmerksam, lässt sich ablenken, es kommt zu Fehlern. Langfristig können Schlafrhythmus und -qualität gestört werden, Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit treten häufiger auf.

«Die Flut an Informationen, der wir heute ausgesetzt sind, kann zu Überlastung führen», sagt die Psychologin Theda Radtke, die über Auswirkungen von Mediennutzung auf unsere Gesundheit forscht. Manche Betroffenen wollen sich durch einen sogenannten «Digital Detox» vom Druck, der dadurch entsteht, befreien. Allerdings darf man hierunter keinen klassischen Entzug verstehen, also das Handy oder einzelne Apps für Stunden oder länger wegzusperren. Das bringe nicht viel, hat Theda Radtke bereits vor einiger Zeit mit ihrer Studie am Lehrstuhl für angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie der Universität Zürich herausgefunden; mittlerweile forscht sie an der Universität Wuppertal.

In einer ihrer Untersuchungen musste die eine Hälfte von rund 140 Probanden das Smartphone zwei Wochen lang eine Stunde tagsüber und eine Stunde am Abend beiseitelegen; die anderen Probanden durften ihr Handy normal nutzen. Überraschung: Die Probanden mit den Auszeiten waren genauso gestresst wie vorher, schliefen genauso schlecht. Einige machten sich noch mehr Stress als vorher, weil sie dachten, sie verpassten etwas.

«Das Smartphone ist mittlerweile fester Bestandteil unseres Alltags, von daher können wir nicht von heute auf morgen darauf verzichten oder es gar verteufeln», so Radtke. Es gäbe auch zahlreiche positive Effekte wie eine effizientere Kommunikation, ortsunabhängiges Arbeiten, Vereinfachung der sozialen Interaktion auch im privaten Bereich. «Die Grenzen der positiven und negativen Folgen liegen oft eng beieinander.» Statt Entzug – auch nur zeitweise – ist daher vielmehr das

Erlernen eines bewussten Umgangs mit den digitalen Medien der bessere Weg, «also eine Art Digital Awareness statt Detox», sagt Radtke.

Ziel dabei ist es, die Zahl der Unterbrechungen und Ablenkungen auf ein gesundes Mass zu reduzieren. Das funktioniert in vielen Fällen erstaunlich gut, wenn man selbst entscheidet, wann und wovon man sich künftig noch unterbrechen oder ablenken lassen will. «Mit der Zeit merkt man, dass man eigentlich nichts verpasst hat, sich aber besser auf die Arbeit konzentrieren konnte und am Ende des Tages viel produktiver war; oder eine schöne Freizeittätigkeit in Ruhe geniessen konnte», sagt Ivan Blatter. Das erzeuge auch nachhaltig ein gutes Gefühl.

Unterbrechungen lassen sich reduzieren, indem man etwa unwichtigere E-Mail-Accounts nur ein- oder zweimal am Tag zu fixen Zeiten kontrolliert und beantwortet. «Das funktioniert in der Regel gut und man verpasst nichts, denn selten kommt eine wirklich dringende Sache per E-Mail, dann wird meist telefoniert», so Blatter. Daneben hilft es, im Team soziale Normen zu besprechen: Etwa, dass statt einer kurzen Nachricht der soziale Kontakt im Nachbarbüro gesucht wird. «Auch kann man seinen Freunden mitteilen, dass man in dringlicher Angelegenheit per Handy erreichbar ist und Nachrichten nicht sofort beantwortet werden.»

Beim Ablenken nutzt oft als erster Schritt, sich sein Nutzungsverhalten vor Augen zu führen. Allerdings sage die Zeit allein, die man am Handy verbringt, nichts aus. Manche lesen



Mehr Komfort und Sicherheit IM ZUKUNFTSSICHEREN BADEZIMMER

Viterma zaubert aus Ihrem alten Bad Ihr neues Wohlfühlbad.

Badezimmer haben in der Regel eine Lebensdauer von 20 bis 30 Jahren. Aus diesem Grund sollte man schon in jungen Jahren über eine zukunftssichere Gestaltung des Raumes nachdenken. Ein hindernisfreies Bad erhöht sowohl den Komfort als auch die Sicherheit und wirkt sich zudem wertsteigernd auf die eigene Immobilie aus. Viterma ist Ihr lokaler Experte für massgeschneiderte Badlösungen und ebenerdige Duschen. Mit unserem einzigartigen Renovationskonzept ist es uns möglich, in maximal fünf Tagen aus Ihrem alten Bad Ihr neues Wohlfühlbad zu zaubern.

Viterma bietet Ihnen ein Rundum-sorglos-Paket für Ihre Badrenova-

tion. Nachdem Sie gemeinsam mit unserem Badexperten die Planung für Ihr neues Badezimmer abgeschlossen haben, erledigen unsere Profi-Handwerker alle Schritte, die zur Durchführung der Renovation notwendig sind - von der Vorberei-



Im bestehenden Bad ersetzen die Viterma-Handwerker eine Wanne rasch und unkompliziert durch eine neue, bodenebene Wohlfühl Dusche.

ung des Raumes bis zur Endabnahme. So bleibt der Badumbau für Sie völlig stress- und sorgenfrei und Sie geniessen nach kurzer Zeit Ihr hindernisfreies Wohlfühlbad. Die ebenerdige Viterma Dusche ist aus einem rutschhemmenden

Material gefertigt und wird in unserem eigenen Werk genau nach Mass für Sie produziert. Kombiniert wird sie mit dem fugenlosen, wasser- und schmutzabweisenden Viterma Wandsystem, das in zahlreichen Farben, Designs und Motiven zur Wahl steht. Natürlich lassen sich auf Wunsch auch Haltegriffe oder ein Duschsitz anbringen. Gerne beraten Sie unsere Experten; auch, wenn es um Förderungen für Ihre Badrenovation geht.

Vereinbaren Sie jetzt Ihren kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin mit Ihrem lokalen Badexperten von Viterma.

Ihr regionaler Ansprechpartner
Viterma AG
Infos und Beratungstermin unter:
Tel. 079 837 81 70
viterma.ch



Hühneraugen? Lebewohl®!

- Millionenfach bewährtes Pflaster
- Spezifische Wirkstoffkombination
- Mildert Druckschmerzen



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

die Zeitung digital, lernen Französisch oder hören Musik – alles, womit sie in der analogen Welt auch Zeit verbringen würden. «Besser lässt man sich vom Handy anzeigen, wieviel Zeit man in den einzelnen Apps verbringt – da kommt oft Erschreckendes dabei heraus; insbesondere, wenn man diese Zeit in Relation dazu setzt, wieviel man eigentlich zu arbeiten hätte», sagt Ivan Blatter.

Um hier zu einem gesunden Verhältnis zurückzufinden, hilft es, die hochfrequentierten Apps und das Smartphone an sich im sozialen Kontext zu betrachten: «Das Handy bei der Arbeit im Büro mit dabei zu haben macht Sinn, denn man sollte für besondere Fälle mobil erreichbar sein», so Radtke. Anders sähe es aber im Schlafzimmer oder beim Essen im Rahmen der Familie aus: «Hier sollte man auch Vorbild sein und auf ständige Erreichbarkeit verzichten.»

Für die restliche Zeit empfiehlt Ivan Blatter, sich nicht mit Push-Mitteilungen von Apps über alles mögliche informieren zu lassen, die zudem auch auf der Smartwatch oder dem

PC-Bildschirm auftauchen. Sie vermitteln hör- und sichtbar den Anschein einer dringenden Nachricht und drängen zu sofortiger Aktion. «Lassen Sie sich nur von den wirklich wichtigen Apps ablenken. Gönnen Sie sich die Gelassenheit, die anderen Meldungen dann zu lesen, wenn Sie es wollen und Zeit dafür haben.»

4 Tipps zur bewussteren Nutzung

Push-Nachrichten deaktivieren

Schalten Sie bei allen Apps, die Push-Mitteilungen senden, diese Funktion aus. Schalten Sie dann die Benachrichtigungen gezielt nur bei den Apps wieder ein, wo Sie diese wirklich benötigen. Bei einigen Apps (etwa WhatsApp) lassen sich Personen auswählen, deren Nachrichten sofort durchgestellt werden sollen.

Zugangshürde erschweren

Machen Sie sich den Zugriff etwas schwieriger: Hülle verwenden, aus der man das Handy herausnehmen muss; PIN-Code statt TouchID oder FaceID; Social Media-Apps nicht auf dem Startbildschirm, sondern in einem Ordner

weiter hinten platzieren; Nachrichten auf sozialen Netzwerken oder E-Mails nur im PC abrufen.

Aus den Augen, aus dem Sinn

Ersetzen Sie Handyfunktionen wieder durch das klassische Pendant: Armbanduhr, Wecker am Bett, Taschenlampe, Wörterbuch, Landkarte statt Navi, Filme und Serien im TV schauen, via Festnetz telefonieren, Zeitung und Bücher analog lesen, mit der Spiegelreflexkamera gute Fotos machen ...

Nutzung quantifizieren

Apps wie Freedom, Quality Time, RealizD oder OffScreen zeichnen auf, wie lange Nutzer*innen das Smartphone aktivieren und was sie damit machen.

Andreas Grote

WIR erklären DEN Schmerz

Was passiert, wenn wir Schmerz empfinden? Welche Prozesse laufen in unserem Körper ab? Und wie kann es sein, dass Schmerzen zurückbleiben, selbst wenn die eigentliche Ursache nicht mehr vorhanden ist?

Die neue Rheumaliga-Kurzbrochure «Schmerz verstehen. Chronifizierung vermeiden» geht der Rolle des Gehirns bei der Schmerzverarbeitung nach und zeigt auf, was gegen die Chronifizierung helfen kann.

«Schmerz entsteht im Kopf, nicht im Gewebe», sagt Martina Rothenbühler von der Rheumaliga Schweiz und Autorin der neuen Kurzbrochure. «Wer weiss, was bei Schmerzen im Körper abläuft, hat auch bessere Karten gegen chronifizierte beziehungsweise chronischen Schmerz.»

Wie funktioniert Schmerz

Schmerz warnt uns bei Gewebeschädigung, im Idealfall sogar, bevor das Gewebe wirklich geschädigt wurde. Er ist die Alarmanlage unseres Körpers und daher lebensnotwendig. Rückenmark und Gehirn arbeiten bei der Schmerzverarbeitung eng zusammen. Das Rückenmark sortiert die Informationen aus dem Gewebe vor, das Gehirn entscheidet, ob Schmerz ausgelöst wird und in welcher Intensität.

Was ist chronischer Schmerz

Chronischer Schmerz entsteht aus einer Verkettung biologischer, emotionaler und psychischer Faktoren, die sich gegenseitig negativ bestärken. Dauern Schmerzreize an und werden die Signale ungünstig verarbeitet, braucht es mit der Zeit eine geringere Reiz-

stärke, um Schmerz zu erzeugen. Denn Schmerzreize bilden Muster aus Wahrnehmungen, Bewegungen und Emotionen, die bei ähnlichen Erfahrungen immer wieder aktiviert und dadurch noch stärker verankert werden. Chronischer Schmerz ist real. Er ist keine Einbildung. Er ist jedoch kein verlässlicher Indikator für das Ausmass an Verletzung oder die Gefahr für den Körper.

Das 24-seitige Büchlein gibt es in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch.

Es ist kostenlos zu bestellen unter: rheumaliga-shop.ch
Tel. 044 487 40 10



Circuvin

Der Schwindel ist weg



**Appenzeller Heilmittel wirken
mit besonderer Kraft. Weltweit.**

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

Erhältlich in Drogerien und Apotheken. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch

WENN DAS *Gehirn das Hören* VERLERNT

Wussten Sie, dass wir mit dem Gehirn hören? Während wir uns beispielsweise mit Freunden unterhalten oder mit unserer Umwelt kommunizieren – sei es persönlich oder telefonisch – verarbeitet unser Gehirn Millionen von Impulsen zu Klängen und Worten. Werden einzelne Laute nicht mehr gehört, ist es schwierig, Gesprächen mühelos zu folgen. Dies ist anstrengend, sowohl für die Betroffenen selbst als auch für das Umfeld. Umso wichtiger ist es deshalb, einen Hörverlust so früh wie möglich zu erkennen.

Denn: Je rascher eine Hörminderung untersucht wird, desto einfacher kann interveniert und die Hörleistung wieder verbessert werden. Oft geht nämlich vergessen, dass wir alle ein gut funktionierendes Gehör benötigen, um das Gehirn mit lebenswichtigen Informationen zu versorgen und, nota bene, um lange fit zu bleiben.

Deshalb können Leserinnen und Leser der Schweizer Hausapotheke jetzt in einem der über 70 Hörcenter von Audika einen kostenlosen Hörtest machen. Dieser schafft in nur 30 Minuten Klarheit.

Obschon sich die konventionelle Hörgerät-Technologie nach wie vor

auf Sprachverstehen, Geräuschunterdrückung und Kompression fokussiert, gibt es heute einen weitaus besseren Weg, einen Hörverlust zu behandeln: indem man dem Gehirn Zugang zur gesamten Klangumgebung gibt. Mit Oticon More™ ist genau das gelungen. Aus rund 12 Mio. analysierten Datensätzen wurde ein einzigartiger Algorithmus entwickelt, welcher es ermöglicht, dass sich das Hörsystem sofort und automatisch auf jede Hörsituation, ohne jegliches Eingreifen des Nutzers, einstellt.

Für einige Betroffene mag das Tragen eines Hörsystems eine grosse Änderung im Alltag bedeuten. Aus diesem Grund können im Sound Studio von Audika die neuesten Technologien und Bauformen getestet werden. Dabei lassen sich verschiedene Klangsituationen mit und ohne Hörsysteme einander gegenüberstellen, um die bestmögliche Wahl zu treffen. Die innovativen Hörsysteme von Audika können danach bis zu 30 Tage unverbindlich und kostenlos in der gewohnten Umgebung Probe getragen werden.

Die Hörakustiker von Audika helfen dabei, den Hörverlust zu erkennen und stehen zu allen Fragen Rede und Antwort. Zudem profitieren Leserinnen und Leser von einem exklusiven Rabatt von 750 Franken auf alle Premium-Hörgeräte.

Audika – die Experten auch für Schlaf- und Gehörschutz

Wichtig ist auch, dass man seinem Gehör Sorge trägt und es bestmöglich schützt. Audika bietet für alle Situationen den passenden Gehörschutz, sei es beispielsweise für stresslosen Schlaf, gegen ausserordentliche Lärmemissionen oder fürs Schwimmen. Professioneller und massgeschneiderter Gehörschutz ist in allen Audika Hörcentern erhältlich.

Oticon More™ – eine sensationelle Entwicklung

Im Forschungszentrum in Dänemark beschäftigten sich über 700 Ingenieure damit, die innovative Deep Neural Network-Technologie (DNN) zu entwickeln, welche die natürliche Arbeitsweise des Gehirns unterstützt und so Zugang zur gesamten Klangwelt bietet.

Dadurch erhalten Trägerinnen und Träger dieses Hörsystems nicht nur vollen Zugang zu allem, was um sie herum geschieht, sondern auch einen gekonnt ausbalancierten, angenehmen Klang – präzise, deutlich und viel natürlicher. Eine sensationelle Entwicklung, die ein komplett neues Hörerlebnis und vollen Hörkomfort bietet.

Schweizweit bestens beraten

Audika ist einer der renommiertesten und innovativsten Hörakustiker mit eigenem Forschungszentrum in Dänemark. In der Schweiz ist Audika mit über 70 Hörcentern und 200 Mitarbeitenden vertreten.

Einladung zum Hörtest

Sie wissen nicht genau, wie es um Ihr Hörvermögen steht oder ist jemand aus Ihrem Umfeld von Hörproblemen betroffen?

Dann reservieren Sie noch heute Ihren Wunschtermin:

Unter 0800 22 11 22 oder online auf www.audika.ch (bitte Code A2SV-10 nennen)

Die Audika Hörsystemakustiker freuen sich auf Ihren Besuch!



Audika

Ihr Experte für gutes Hören.

«Das Ohr IST EIN WICHTIGER *Stimuli-Geber* FÜR DAS GEHIRN.»



GUTSCHEIN

CHF 750.-
auf Premium-Hörgeräte

Bitte bei Terminvereinbarung den Code A2SV-10 nennen. 1 Bon pro Person. Gültig bis 30.9.22 in jedem Audika Hörcenter. www.audika.ch

Kinderernährung - GESUND UND GESCHMACKVOLL

Jeden Tag geht's von neuem los: Kleine und grosse Helden und Heldinnen machen sich auf den Weg in die Schule, zum Sport oder zu sonstigen Verpflichtungen. Was brauchen sie alle, um den täglichen Herausforderungen gewachsen zu sein? Neben viel Liebe, Unterstützung und Verständnis sicher auch eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung.

Kinder im Wachstum sind gefordert und brauchen viel Kraft. Sie haben einen höheren Energie- und Proteinbedarf als Erwachsene. Sehr wichtig ist die ausreichende Versorgung mit allen nötigen Vitaminen, Mineralstoffen und bestimmten lebenswichtigen Fetten, ohne die der Körper nicht richtig funktionieren kann. Für die Gehirnentwicklung und Lernfähigkeit zum Beispiel sind Omega-3-Fette (EPA und DHA) erforderlich; und für das optimale Funktionieren der Nerven alle B-Vitamine. Der Bedarf an Eisen und Zink ist in dieser Lebensphase ebenfalls oft erhöht,

und ein Mangel kann sich in Form von Lustlosigkeit, Müdigkeit und Lernschwierigkeiten zeigen.

Vollwertiges Frühstück als Start in den Tag

Kinder haben eine feine Nase, und so müssen die Mahlzeiten nicht nur gesund sein, sondern auch schmecken. Ideal wird der Tag daher mit einem sättigenden Frühstück gestartet. Dieses hält den Blutzuckerspiegel konstant und unterstützt die Konzentration. Empfehlenswert ist zum Beispiel ein feines Birchermüesli mit frischen Früchten und Nüssen. Als gesunde Fette werden bei der Zubereitung von Speisen vorzugsweise kaltgepresstes biologisches Raps- oder Olivenöl und Kokosfett verwendet.

Protein, Zink, Eisen und B-Vitamine

Der Bedarf an diesen Stoffen sollte vor allem über den Genuss von Nüssen, Hülsenfrüchten, Fleisch oder Fisch in moderaten Mengen, Geflügel und Eiern gedeckt wer-

den. Bei guter Verträglichkeit gehören auch Milchprodukte in mässigen Mengen zur gesunden Verpflegung.

Kohlenhydrate - am besten die gesunden

Kinder mögen Süsses; aber raffinierter Zucker ist nicht empfehlenswert. Am besten eignet sich zur Deckung des Bedarfs an Kohlenhydraten ein massvoller Konsum von Vollkornprodukten und Früchten. Besonders wertvoll ist Hafer, etwa als Flocken im Müesli. Nicht fehlen auf dem Speiseplan sollten auch die täglichen zwei bis drei Portionen frisches Gemüse. Als gesundes Alltagsgetränk ist Wasser zu empfehlen. Isolierte Fruchtsäfte sind weniger geeignet, da sie viel Fruchtzucker enthalten und zu viel davon den Blutzuckerspiegel negativ beeinflusst.

Natürliches Strath Aufbaumittel mit Vitamin D

Als wertvolle Ergänzung der täglichen Ernährung, vor allem bei erhöhtem Bedarf - etwa in Wachstumsphasen oder vor Prüfungen - eignet sich Strath Aufbaumittel mit Vitamin D.

Die naturbelassenen Rohstoffe, die für das Aufbaumittel verwendet werden, liefern über 60 Mikronährstoffe, die in einem biologischen Gleichgewicht vorhanden sind und dadurch vom Körper optimal verwertet werden können. Strath Aufbaumittel flüssig schmeckt sehr gut im Zmorgemüesli.

Vitamin D in Strath Aufbaumittel

- unterstützt das Immunsystem von Kindern
- wird für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt

Vorteile von Strath Kids mit Vitamin D

- Für Kinder ab einem Jahr geeignet.
- Natürlich und gut verträglich.
- Ohne künstliche Zusatzstoffe.
- Auch für Vegetarier und Kinder mit Laktoseintoleranz geeignet.
- Die empfohlene Tagesmenge kann auch langfristig eingenommen werden. Es besteht kein Risiko einer Überdosierung.

Weitere Informationen finden Sie unter biostrath.com



Packungen zu 250 und 500 ml



Berberin

Der pflanzliche Farbstoff verjüngt die Zellen und senkt den Blutzuckerspiegel.

Berberin ist ein gelber Pflanzenfarbstoff, der in der Naturheilkunde von grosser Bedeutung ist. Chemisch gehört dieser Inhaltsstoff zu den Alkaloiden. Der gelbe Farbstoff kommt in verschiedenen Pflanzen vor. In besonders hohen Mengen jedoch in der Berberitze (Berberis vulgaris), weshalb die Forscher ihn Berberin nennen. Die Pflanze ist ein Strauch, der in ganz Europa wie auch in Asien heimisch ist. Wir finden ihn bevorzugt an Wegrändern und in lichten Hecken. Häufig wird die Berberitze Sanddorn genannt; und wie dieser Name vermuten lässt, sind die Äste mit kräftigen Dornen versehen. Die Blüten sind gelb und die Früchte rot. Die Beeren der Berberitzen sind essbar, allerdings ziemlich sauer.

Von allen anderen Pflanzenteilen lässt man lieber die Finger. Sie enthalten Berberin in so hoher Dosierung, dass es vor allem bei Kindern Übelkeit und Durchfall verursachen kann. Wie fast immer in der Medizin sind Heilmittel giftig und entfalten nur in der richtigen Dosierung eine gesunde Wirkung.

Naturheilmittel

Berberin kann direkt aus der Natur bezogen werden, allerdings ist auch hier auf die Dosis zu achten. Deshalb empfiehlt es sich, die

fertig käuflichen Kapseln zu verwenden. Da Berberin giftig sein kann, sollten Schwangere besser ganz darauf verzichten. Schon seit früheren Zeiten, als die Menschen noch keine Fertigprodukte kaufen konnten, wurde Berberin als antiseptisches Mittel verwendet. Daran hat sich bis heute nichts geändert. Besonders gut wirkt der Stoff gegen Bakterien und Amöben. In der Ayurvedischen Medizin wird das Heilmittel in der Wundbehandlung und als Nahrungsergänzung verwendet.

Heute ist Berberin vor allem gegen Zivilisationskrankheiten im Einsatz. Der natürliche Farbstoff senkt den Cholesterinspiegel im Blut, der für Herz- und Kreislaufprobleme verantwortlich ist. Besonders nützlich sind die Kapseln für diejenigen, die an der Zuckerkrankheit leiden. Beim Diabetes Typ 2, der vor allem bei älteren Menschen vorkommt, wird durch diese chemische Substanz der Zucker weniger schnell aus dem Darm aufgenommen. Dadurch schnellert der Blutzuckerspiegel nach den Mahlzeiten nicht gleich in die Höhe und das Insulin hat mehr Zeit, den Zucker zu verarbeiten. Berberin greift an mehreren Stellen in den Stoffwechsel ein und wirkt dadurch komplex und effektiv.

Anti-Aging

Neben der Anwendung als Naturheilmittel ist Berberin ein natürlicher Farbstoff und wurde früher auch als solcher verwendet. Man färbte damit die selbstgesponnene Wolle oder auch Leder. Diese Verwendung ist kaum noch bekannt, umso mehr aber interessierte sich die Altersforschung für diese Substanz. Sie fand heraus, dass Berberin gerade für ältere Menschen viele Vorteile hat. Zum einen soll es das Gedächtnis unterstützen: Das Naturprodukt greift gezielt in die komplizierten Abläufe im Gehirn ein und verbessert die Leistung der Neurotransmitter. Dadurch können bei regelmässiger Einnahme des Produktes die Lernfähigkeit sowie das Erinnerungsvermögen wesentlich gesteigert werden. Zum andern: Im Alter gerät der Körper etwas aus der Form und legt Fettpölsterchen an. Auch dagegen soll Berberin wirken. Natürlich sind keine Wunder zu erwarten und Übergewicht hat bekanntlich viele Ursachen, aber ein wenig Unterstützung durch die Natur kann nicht schaden. Ausserdem soll Berberin die Zellen darin unterstützen, Abbauprodukte abzutransportieren. Das macht die Zellen widerstandsfähiger und langlebiger. Genau, was man sich im Alter für jede einzelne Zelle nur wünschen kann.



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

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; Mischa Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch

Verkaufsinendienst Carolyn Scheidegger, 031 740 97 10, c.scheidegger@schweizerhausapotheke.ch • **Redaktion** Ann-Brita Dähler, Hakan Akı, 031 740 97 20, h.aki@schweizerhausapotheke.ch • **Verantwortliche Digital** Ann-Brita Dähler, 031 740 97 18, a.daehler@schweizerhausapotheke.ch

Digitalredaktion Cornelia Hänni, c.haenni@schweizerhausapotheke.ch • **Gestaltung** Anja Maria Wullschläger, a.wullschlaeger@schweizerhausapotheke.ch

Leiter Marketing & Kommunikation Stefan Möckli, 031 740 97 02, s.moekli@schweizerhausapotheke.ch • **Bildnachweis** unsplash.com, shutterstock.com, zvg

Foto Titelbild Anja Maria Wullschläger • **Auflage** (deutsch + französisch) 205339 (begl. WEMF 2021) • **Abonnement** CHF 24.- • **Erscheinung** achtmal jährlich

Abonnentendienst Saanefeldstrasse 2, 3178 Bödingen, 058 510 61 12, abo@schweizerhausapotheke.ch

WENN ES juckt UND brennt

Juckreiz und körniger, weisser Ausfluss? Das spricht für einen Scheidenpilz. Auch wenn Frau nicht gerne darüber spricht - Vaginalpilz-Probleme sind häufig und sehr unangenehm. Auslöser sind meist Hefepilze, harmlose «Besiedler» der Scheidenflora, die sich unter bestimmten Bedingungen vermehren und Pilzinfektionen verursachen können. Diese sind in der Regel nicht gefährlich und lassen sich gut behandeln. Das prebiotische Gel Multi-Gyn® FloraPlus lindert Scheidenpilz-Symptome effektiv und kann jederzeit angewendet werden, wenn die Scheidenflora Unterstützung braucht.

Viele Bakterien, aber auch Hefepilze wie der Candida albicans kommen natürlich in der Scheide vor. Wird das empfindliche Gleichgewicht der Scheidenflora

jedoch gestört, kann sich der Pilz vermehren. Typische Beschwerden sind Juckreiz, unangenehmes Brennen beim Wasserlassen oder beim Geschlechtsverkehr sowie ein geruchloser, gelblich-weisser, krümeliger Scheidenpilz-Ausfluss.

Multi-Gyn® FloraPlus - effektiv den Pilz bezwingen

Nicht jede Scheidenpilz-Infektion muss mit Anti-Pilzmitteln behandelt werden. Es lohnt sich, zunächst eine sanftere, natürliche Scheidenpilz-Behandlung zu versuchen, wie beispielsweise mit Multi-Gyn® FloraPlus. Das prebiotische Gel auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe fördert den für die Scheidenflora optimalen pH-Wert im Intimbereich und trägt so dazu bei, das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen. Zudem bildet der enthaltene pflanzliche Wirk-

komplex 2QR aus dem Blattextrakt der Aloe barbadensis eine natürliche Barriere gegenüber Bakterien und Hefepilzen wie dem Candida albicans. So lassen sich Scheidenpilz-Symptome natürlich und nachhaltig behandeln.

Informationen zur vaginalen Gesundheit sowie weiteren Produkten finden Sie auf multi-gyn.com



Darmsanierung UND Allergieschutz

Innerhalb der Casa Sana®- und Lactobact®-Linie bietet sich ein Darmsanierungs-Paket an, ganz nach dem Motto: «Lebensfreude beginnt im Darm!»

Der Darm ist das grösste Immunorgan in unserem Körper. Mit einer Oberfläche von zirka 500 m² hat die Darmschleimhaut eine herausragende Bedeutung für das Immunsystem.

80 Prozent aller Immunzellen des Körpers sind dort angesiedelt. Durch Umwelteinflüsse, Medikamenteneinnahme oder eine unausgewogene Ernährung kann die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten. Die Folge sind Verdauungsprobleme, eine erhöhte Infektanfälligkeit und ein erhöhtes Risiko zur Bildung von Allergien. Folgende Produkte wirken sich positiv auf die Erhaltung und den Aufbau einer gesunden

Mikrobiota aus und berücksichtigen die zwei wichtigen Schritte einer Darmsanierung:

Erster Schritt: Reinigung - 15 Tage

Durch die Casa Sana® Darmreinigung lassen sich angesammelte Schlacken an der Innenwand des Darmes lösen und ausscheiden. Dadurch können wir unseren Körper bei seiner Selbstheilung unterstützen.

Entsäuerung mit der Casa Sana® Säureregulation - 15 Tage

Durch die spezielle Kombination einer besonders wirksamen Mineralstoffmischung, vier Kräuterextrakten und - als Multiplikator dieser Grundsubstanzen - dem derzeit höchstdosierten Antioxidant ORIGANOX® wird vor allem das Bindegewebe entsäuert; dadurch fühlt man sich wieder fit und aktiv.



Zweiter Schritt: Aufbau der Darmmikrobiota - 30 Tage

Mit Lactobact® Premium mit neun ausgesuchten probiotischen Stämmen werden die Darmmikrobiota wieder aufgebaut und das Immunsystem gestärkt.

Allergieschutz - Regeneration der Darmschleimhaut - 20 Tage

Spezielle Regenerationskur über 20 Tage mit Casa Sana® Maxiamin, bestehend aus acht essentiellen Aminosäuren, welche die natürliche

Barrierefunktion der Darmschleimhaut regeneriert. So wird verhindert, dass Allergene, Giftstoffe und Krankheitserreger unkontrolliert in den Körper gelangen können, was zu einer optimalen Stärkung unseres darmverbundenen Immunsystems beiträgt.

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern. Mehr Informationen finden Sie unter vitacura.ch

Die Magie der Stimme

Unbestechlich ist sie, die Stimme: Sie verrät einiges – oft mehr, als man denkt und sich wünscht. Damit die Stimme stimmt, kann man sie schulen. Doch sie bleibt Ausdruck der eigenen Persönlichkeit: so individuell wie ein Fingerabdruck.

Mitten in der Nacht war es. Ich lag auf dem Bett, über meinem Kopf mein Radio. Samt, seiden, warm, geschmeidig, sonor: So erklang die Stimme des Moderators – Musik. Sie berührte mein Ohr, sie berührte mein Herz. Ich wurde Fan dieser nächtlichen Sendung, vor allem wegen ihr: wegen der Stimme dieses Radiomoderators. Später, als der Radiomann an einer Ausstellung moderierte, sah ich das Gesicht und den Menschen hinter der Stimme. Enttäuscht war ich. Weg war die Magie. Ohne mir dessen bewusst gewesen zu sein, hatte ich mir – anhand der Stimme – ein Fantasiebild des Moderators gemalt. Ich dachte, er sei grösser, schlanker, habe einen Ausdruck im Gesicht, der mich mehr ansprechen würde. Mit diesem korrigierten Bild hörte ich seine Stimme fortan anders, und bald neigten sich die nächtlichen «Radiohörschwelgmomente» dem Ende zu. Ein Radiomensch bin ich noch immer. Mein Herz schlägt fürs Radio – für Radiostimmen.

Akustische Affinität

Mit der Faszination für die Stimme des Moderators war etwas in mir erweckt worden; das Bewusstsein für meine akustische Affinität:

dafür, dass ich intensiv und intuitiv darauf reagiere, wie ein Mensch tönt und klingt, wie er spricht. Darum telefoniere ich gerne. So kann ich mich ganz auf die Stimme einlassen, Ohr sein für Zwischentöne. Videocalls versuche ich zu vermeiden, weil mich das Bild von der Stimme ablenkt. Denn diese ist für mich ein Buch, in dem ich interessiert schmökere – zwischen den Zeilen lese.

Minimale Veränderungen im Gemüt spiegeln sich in unserer Stimme: fröhlich oder melancholisch, aufgeweckt oder müde, nachdenklich, unternehmungslustig. All das vermag ich, aufmerksam hinhörend, in einer Stimme zu lesen. Ist mein Gegenüber aufgeregt, angespannt oder nervös, flattert seine Stimme. Überwältigen ihn die Emotionen, erstickt, versagt sie. Vor Freude überschlägt sie sich. Und ist man müde, drückt sich dies auch über die Stimme aus.

Nicht selten bin ich überrascht, wenn jemand, den ich zuvor übers Telefon gehört habe, vor mir steht. Zwar kann es sein, dass Stimme und Erscheinungsbild übereinstimmen. Trotzdem verlasse ich mich am liebsten auf Informationen, die ich über akustische, vokale Färbungen wahrnehme.

Die Stimme zu verstellen, ist schwierig. Man kann nichts kaschieren: nicht durch Kleider, nicht durch Schminke, nicht durch die Frisur, nicht durch Schönheitsoperationen.

Charakteristische Stimme

Hören wir einem Menschen zu, sind wir näher an seinen echten Eigenschaften dran – sind ganz nah dran, wie einzigartig dieser Mensch ist. Wie eine Stimme klingt, wie wir sprechen, ist für jede*n Einzelne*n charakteristisch. Auf der ganzen Welt gibt es keine zwei gleichen Stimmen. Keine zwei Sprechweisen sind identisch. Die Stimme ist so individuell und einzigartig wie der Fingerabdruck eines Menschen. Bei aller Vorsicht – trotzdem: Merkmale der Persönlichkeit sind der Stimme anzuhören. Über die Ohren ist wahrnehmbar, ob jemand eher ein ängstlicher, angespannter Typ oder stabil, ruhig ist. An der Stimme abzulesen ist auch, ob man extro- oder introvertiert ist: laut, locker, spontan, offen für neue Erfahrungen. Oder leise, zurückhaltend, mit der inneren Welt verbunden, verhalten im Ausdruck, gehemmt.

Dass man so viel preisgibt, ohne es steuern zu können, ist nicht angenehm. Als Jugendlicher habe ich oft leise gesprochen. Das Wechseln der Stimme in eine tiefere Lage verunsicherte mich, weil ich meiner Stimme nicht mehr trauen konnte. Dazu eine generelle Unsicherheit, die ich verbergen wollte – und die sich mit jeder Aufforderung, laut und deutlich zu sprechen, verstärkte.

Sich selber zuhören

Heilsam war es, dass ich mich mit dem Radiofieber angesteckt hatte: Es zog mich zum Radio. Als bei einer Jugendsendung Nachwuchsjournalistinnen und -journalisten gesucht wurden, meldete ich mich. Der Blick ins Studio, aufs Mischpult, auf die Regler, die rot und grün blinkenden Lämpchen, die Jingles und Trailers – und vor allem das Mikrofon. Von ganz nah sah ich all das. Roch den Schweiß von Liveatmosphäre.

Es gelang mir, mit ein paar Fragen aufzufallen. So erhielt ich die Chance für meine ersten



Verstopfung AUF REISEN

Reisen in andere, teilweise exotische Länder können zusammen mit einer ungewohnten Ernährung zu einer akuten Verstopfung führen. Auch die sogenannte «Klo-Angst» löst oft eine akute Verstopfung aus, das heisst, der Darm streikt für eine kurze Zeit.

Frau Jenny Wyss beantwortet die wichtigsten Fragen zur Verstopfung und zu Abführmitteln.

Frau Wyss, wie kommt es zu einer Verstopfung auf Reisen?

Reisen können einerseits Stress auslösen und andererseits enthält die Nahrung zu wenig Ballaststoffe und die Reisenden nehmen oft zu wenig Flüssigkeit auf.

Was passiert bei einer Verstopfung im Darm?

Die unverdaulichen Bestandteile unserer Nahrung werden vom Dün-

darm in den Dickdarm befördert. Der Dickdarm kann durch die erwähnten Faktoren wie Stress, ungewohnte Ernährung, zu wenig Flüssigkeit kurzfristig streiken. Die Verdauung ist jedoch bei allen Menschen unterschiedlich, als normal gilt alles zwischen dreimal im Tag und dreimal pro Woche.

Gibt es für Reisen auch pflanzliche Abführmittel?

Bei Verstopfungen auf Reisen werden oft die Früchte und Blätter der Sennapflanze eingesetzt. Sie wirken schonend und zuverlässig. Die Sennapflanze führt zu einer stärkeren Bewegung der Darmwand und sorgt für die Aufnahme von

Flüssigkeit in den Darm. Der Stuhl wird weicher und der Toilettengang erleichtert.

Können wir die Verdauung auf Reisen zusätzlich fördern?

Viel Bewegung, genügend Flüssigkeit und eine gesunde Ernährung mit vielen Ballaststoffen unterstützen eine gute Verdauung. Falls Sie Sennaprodukte einsetzen wollen, fragen Sie in jedem Fall eine Fachperson oder lesen Sie die Packungsbeilage.



Jenny Wyss ist Drogistin und arbeitet als stv. Filialleiterin in der REFORMHAUS Drogerie a de Löwestrass in Zürich.



30

30 YEARS
DERMATOLOGICAL
UV PROTECTION
SINCE 1992

ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE Made in Switzerland

Dermatologischer Sonnenschutz OHNE Kompromisse

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

Leicht Angenehm
leichtes Hautgefühl

Erhältlich
in Apotheken
und Drogerien

Radiointerviews. Kurz darauf initiierte ich eine Jugendsendung beim Regionalradio, das im Dorf stationiert war, in dem ich wohnte. Nun hörte ich meine Stimme regelmässig: über die Kopfhörer und beim Cutten der Sendung oder wenn sie über den Äther ging. Das fühlte sich beklemmend an.

Den meisten geht es wie mir. Es irritiert sie, ihre Stimme zu hören. Sie wirkt auf sie selber fremd. Recht lange brauchte es, bis ich meine Stimme mochte. Dabei halfen positive Rückmeldungen, wie: Deine Stimme klingt angenehm, ich höre dir gerne zu.

Ich probierte einiges aus: variierte die Stimmlage, den Sprechrhythmus, liess Pausen zu. Eine Zeitlang versuchte ich, meine Stimme zu drücken und zu pressen, um älter, erfahrener, seriöser zu klingen. Bald merkte ich, dass es nicht stimmig ist, die Stimme zu verstellen.

An der Stimme arbeiten, das kann man indes schon. Um zu lernen, ihr zu vertrauen und sich ihren Möglichkeiten anzunähern. Eine Zeitlang kam ich in den Genuss von Sprechtraining. Um an der Sprech- und Stimmtechnik zu feilen, ist es unumgänglich, sich selber beim Sprechen zuzuhören, Distanz dazu zu gewinnen. Um dann unter erfahrener Coaching zu

feilen: am Sprechtempo, an der Betonung, an der Atemtechnik.

Die Stimme ist nicht isoliert. Sie ist Teil eines Ganzen: des ganzen Körpers, von den Fussspitzen bis zum Scheitel des Kopfes. Ich lernte, mehr auf meine Atmung zu achten – und auf die Haltung des Körpers. Das ist der Grund, weshalb viele Moderierende im Stehen moderieren.

Stimme mit Herz

Ich vermute: Ich verliebe mich dann in einen Menschen, wenn ich seine Stimme mag. Zwar ist es das Gesamtpaket: der Charakter, das Äussere – zentral ist die Stimme. Wie eine Prise Zärtlichkeit, wenn ich mit ihm telefoniere. Oder das Gefühl von Wohligkeit und Geborgenheit, wenn er mir vorliest.

Inwiefern die Stimme bei der Anziehung eine Rolle spielt, wurde mit Studien überprüft. Man fand zum Beispiel heraus, dass sich die Stimmlagen zweier Personen im Laufe des Gesprächs annähern – dies umso stärker, je attraktiver sich zwei Menschen finden.

Zurück zum Radio: Meine Radiokarriere dauerte ein paar Jahre. Mit Abschluss des Studiums wechselte ich zum geschriebenen Wort.

Und auch wenn ich diesem treu bin – meine Liebe zur akustischen Schwester ist geblieben. Mit gespitzten Ohren lausche ich den Stimmen der Sprecher*innen. Auf einige reagiere ich allergisch, wobei ich versuche, diese Antipathie zu relativieren. Bei anderen kann ich nicht anders als hinhören und schwelgen.

Das Sprechen, die Arbeit und das Arbeiten mit der Stimme sind Teil meines Wirkens. Seit vierzehn Jahren unterrichte ich Yoga. Ich sehe mich als Übenden und Lernenden: versuche, mit der Stimmlage zu spielen, mit Pausen, mit dem Rhythmus. Wie früher beim Radio. Yoga anzuleiten bereitet mir deutlich mehr Vergnügen, als (Bad) News zu verkünden.



Marcel Friedli war Reporter bei diversen Radiosendern. Nun setzt er seine Stimme beim Unterrichten von Yoga ein (www.yoga-soletta.ch). Und setzt auf den Printjournalismus (www.friedliexte.ch).

Durchatmen und loslassen IN DER THERME ZURZACH

Nach fast 70 Jahren wird aus dem Thermalbad Zurzach nun die Therme Zurzach. Nutzen Sie noch effektiver die Kraft des natürlichen Thermalwassers - und lassen Sie sich von den zahlreichen Möglichkeiten begeistern.

Momente der Auszeit in Bad Zurzach

Lassen Sie die Seele baumeln und erholen Sie sich vom Alltagsstress. In der Therme Zurzach stehen Ihnen dafür alle Möglichkeiten offen. Besonders das Intensiv-Solecken intensiviert die Entspannung und vermittelt ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, bedient die Saunalandschaft mit unterschiedlichen Temperaturen und Luftfeuchtigkeit jedes Bedürfnis. Sauna- und Dampfbadbesuche wirken sich positiv auf die

Gesundheit aus. Wer regelmässig schwitzt, aktiviert seine Abwehrzellen, scheidet Abfallstoffe aus und befreit die Atemwege.

Erfrischende Sommerangebote - exklusive Ferien in der Nähe

Mit den steigenden Temperaturen wird die Therme Zurzach erneut

im sommerlichen Flair erscheinen. Die liebevoll gepflegte Pflanzenwelt, gemütliche Liegeplätze und nicht zuletzt das chlorfreie Wasser laden zum sommerlichen Bade-genuss ein. Wer sich erfrischen möchte, findet im Naturschwimmbaden oder im Cold-Pool ideale Möglichkeiten.

Ab Juni kreieren in der grosszügig gestalteten Gartenanlage zahlreiche Palmen ein besonderes Ferienfeeling, das mit sommerlichen Angeboten – wie «Bleibe 3, zahle 2 Stunden» – abgerundet wird.



2 Nächte ab
CHF 381.-
pro Person

Bad Zurzach - Wellness-Hit

Freuen Sie sich auf

- 2 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet
- 2 x exquisite 4-Gang-Menü
- Unbeschränkter Zutritt in die Wellness-Welt der Therme Zurzach mit Sauna, Dampfbad und Fitnessbereich
- Nacken-Rücken-Massage für eine wohlige Erlebnis (ca. 25 Min.)

Parkhotel Bad Zurzach****s
VitalBoutique Hotel Zurzacherhof****s



Kontakt und weitere Angebote unter
Bad Zurzach Tourismus AG · Dr. Martin Erb-Strasse 9 · CH-5330 Bad Zurzach
T +41 (0)56 269 00 60 · welcome@badzurzach.info · www.badzurzach.info





Alpinamed

Die besten Naturextrakte
für Ihre Gesundheit



Weihrauchextrakt – Cannabisöl

- ⊕ Vitamine A, C, D und E
für eine normale Funktion von
- ✓ Knochen
- ✓ Knorpel
- ✓ Muskeln
- ✓ Schleimhäute

Erhältlich in Apotheken und Drogerien



Made in Thurgau – Switzerland

www.alpinamed.ch

FinnComfort - SCHUHE ZUM WOHLFÜHLEN!



Zeh. Zudem dämpft die weiche, konkave Aussparung im Fersenbereich der Laufsohle jeden Stoss ab. Für ein gutes Fussklima sorgen Luftkanäle in der Bettung und der Laufsohle sowie das Lederfutter. Wer es ganz soft liebt oder sensible Füsse hat, wird bei den Linien «Mellow», «Soft», «Stretch» und «Prophylaxe», die alle eine super-soft Bettung haben, fündig.

Auch wer ein Fussproblem hat und eine individuelle Einlage trägt, kann auf FinnComfort Schuhe zählen. Die lose Bettung kann durch die Einlage ersetzt werden.

Passend für jeden Fuss

Kennen Sie dieses Gefühl, wenn Sie beim Laufen im Schuh herum-schlingern? Oder wenn der Schuh drückt?

Wer einen schmalen oder breiten Fuss hat, findet oft keinen passenden Schuh im Handel. FinnComfort bietet unter «Slim» schlanke Modelle an. Grundsätzlich sind die Modelle von FinnComfort eher breit geschnitten und entsprechen der natürlichen Fussform. Und da nicht alle Füsse gleich geformt sind, gestaltet sich die Suche nach Schuhen schwierig.

FinnComfort bietet für verschiedene Fussformen eine Lösung an.

Sensible Füsse

Bei druckempfindlichen Füssen oder wer an Diabetes leidet, sollte sehr vorsichtig auswählen.

FinnComfort kann mit der Linie «Prophylaxe» vorbeugend und schützend wirken oder hilft mit «FinnPlus» bei sensiblen und breiten Füssen. Lassen Sie sich beraten.

Starkes Umweltbewusstsein

Jeder einzelne Schritt – vom Entwurf bis zur Fertigung – wird im eigenen Betrieb in Bayern getätigt. Dadurch werden die Qualität der Arbeit und der Materialien ständig geprüft. Unnötige Transporte können so vermieden werden. Ausserdem müssen deutsche Umweltanforderungen und Arbeitsplatzvorschriften eingehalten werden.

Bei der Herstellung der Schuhe achtet FinnComfort bewusst auf hautfreundliche Oberleder, die frei von Konservierungsmitteln und AZO-Farbstoffen sind, sowie auf den Verzicht von Allergie auslösenden Nickelverbindungen.

Da FinnComfort Schuhe aus hochwertigen Materialien gefertigt werden, kann es sich lohnen, abgelaufene Sohlen, aufgegangene Nähte oder alte Klett-bänder zu ersetzen. FinnComfort Liebhaber, die diesen Kundendienst nutzen möchten, wenden sich bitte an Ihren Fachhändler. Er wird den Schuh prüfen und an die Schweizer Importeurin Frey Orthopädie-Bedarf AG weiterleiten. Danach können Sie sich wieder über Ihre «neuen» Schuhe freuen.

www.finncomfort.ch

Mit der Mode gehen und in gesunden Schuhen stehen? Mit FinnComfort geht es.

Seit 75 Jahren werden in Bayern, Deutschland besondere Schuhe hergestellt. Von Fachleuten beraten, werden hochwertige Schuhe für Kunden mit besonderen Ansprüchen entwickelt. Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der Kunden und ihre Füsse.

Müssen Sie im Beruf, im Haushalt oder in der Freizeit oft stehen und gehen? Ist Ihnen Wohlbefinden wichtig? Dann finden Sie bei der Marke FinnComfort den richtigen Schuh. Bei der Suche nach dem geeigneten Modell berät Sie der Fachhandel gern.

In der grossen Kollektion finden sich Sandalen, Pantoletten, Halbschuhe und Winterstiefel für Damen und Herren. Jedes Jahr kommen neue Farben, Drucke, Materialien und Modelle hinzu, sodass Sie jeden Modetrend in einem bequemen Schuh mitmachen können.

Natürliche Materialien

Was bei allen Modellen verbindend ist, ist die Bequem-Bettung im Schuh. Sie besteht ausschliesslich aus Naturmaterialien wie Kork, Jute, pflanzlich gegerbtes Leder und Naturkautschuk. Die anatomisch stützende Bettung führt zu einer natürlichen Abroll-Linie über die Ferse, den Aussenballen, den Innenballen und den grossen



Glück und Pech

Es gibt Menschen, die oft Glück haben; andere weniger.
Ist das Zufall oder Schicksal?

Warum habe ich jetzt Glück gehabt? Warum werde ich ständig vom Pech verfolgt? Diese Fragen stellen sich die Menschen wohl schon seit Ewigkeiten; und in der Regel vor allem dann, wenn uns das Glück fernbleibt. Warum muss mir das passieren? Warum habe gerade ich so ein Pech, während andere so viel Glück erfahren dürfen? Von «Glückskindern» und von «Pechvögeln» ist in diesem Zusammenhang jeweils die Rede. Und dann stellt sich in der Folge auch die Frage nach Zufall oder Schicksal.

Das allerdings dürfte letztlich eine Frage des Glaubens sein. Wer der Ansicht ist, dass das Leben nach dem Prinzip «Zufall» funktioniert, der wird das Leben auch entsprechend wahrnehmen, erleben - und wohl täglich in Situationen geraten oder Feststellungen machen, welche diese These bestätigen. Und diejenigen, welche überzeugt sind, dass es keine Zufälle im Leben gibt, dass Glück und Pech ein Produkt des eigenen Verhaltens und der eigenen Gedanken sind, werden gleichermaßen immer wieder feststellen, dass ihre Ansichten richtig sind.

Zufallsprinzip

Nehmen wir einmal an, die Welt funktioniere nach dem Prinzip Zufall. Per Zufall also wäre die Welt entstanden, per Zufall lesen Sie jetzt diesen Artikel, per Zufall gewinnt Frau Müller eine Million im Lotto, per Zufall haben Sie Ihren Traumpartner gefunden. Zufälligerweise ist Herr Huber glücklich und Frau Strebel unglücklich und ganz per Zufall werden Sie morgen vielleicht von einer Wespe gestochen. Es gibt bekanntlich viele Menschen, die an

Gott glauben - und gleichzeitig auch an Zufall. Das würde jedoch bedeuten, dass der liebe Gott den Menschen per Zufall dieses oder jenes schickt. Frau Müller schickt er eine Million. Einfach so. Scheinbar ohne Grund. Die einen haben einfach Glück, und die anderen haben eben Pech. Grundlos. Und wenn es nicht der liebe Gott ist, stellt sich doch die Frage, wer denn das Glück und das Pech verteilt.

Jede*r hat das Recht, das zu glauben, was er/sie glauben will; und es geziemt sich auch nicht, jemandem eine andere Meinung aufzudrängen. Doch es fällt schon schwer, an Zufall zu glauben. Das wäre so, als könnte man eine Milliarde Buchstaben und 20 Tonnen Papier in einen Raum werfen, wo dann - per Zufall, wenn wir Glück haben - eine spannende Bibliothek entstünde.

Der Bauer und die Mäuse

«Jetzt haben mir doch die Mäuse sämtliche Wurzeln meiner jungen Bäume gefressen, nur gerade drei Wochen, nachdem ich sie gesetzt habe. So eine Gemeinheit.» Dies erklärte ein Bauer in einer Diskussion, als das Thema «Glück und Pech» zur Diskussion stand. Der arg gebeutelte Bauer sah die Natur als Täterin und sich selbst als Opfer. «Und wie gehst Du denn mit der Natur um?», fragte eine Anwesende. Der Bauer überlegte lange und blickte verlegen in die Runde. «Also ... es könnte ja sein ... ich meine ... äh ... eigentlich auch nicht immer ganz so, wie es gut für die Natur ist ...» Und so mündete das Thema «Glück und Pech» ins Thema «Ursache und Wirkung». Diesbezüglich sind sich übrigens viele Phi- ▶

LIMITED EDITION

WIRKUNGSVOLL
GEPFLEGT MIT DEN
SCHÄTZEN DER
NATUR
BODY CARE



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

losophen und Denker längst einig: Die Welt funktioniert nicht nach dem Prinzip «Glück oder Pech», sondern eher nach dem Prinzip «Ursache und Wirkung». «Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab», sagte beispielsweise Marc Aurel. Ähnliches ist von den alten Chinesen zu hören: «Wenn ich einen grünen Zweig im Herzen trage, wird sich der Singvogel darauf niederlassen.» Gottfried Keller schliesslich machte auf die Zusammenhänge zwischen Gedanken, Tat und Schicksal aufmerksam: «Wer heute einen Gedanken sät, erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit, dadurch den Charakter und schliesslich sein Schicksal.» Dieses Thema kann man aber auch rein physikalisch betrachten. Gedanken sind Energien, und Energien gehen niemals verloren. Gedanken sind eine Aktion (Energie) und führen stets zu einer Reaktion (das ist auch eine Energie). Und so könnte man schlussfolgern: Egal, was wir denken, es kommt immer irgendwie zu uns zurück. Das mag erklären, weshalb gewisse Menschen immer wieder Pech haben, während anderen fast immer alles gelingt. Glück ist folglich nicht Glückssache, sondern eher das Resultat der eigenen Gedanken, der Einstellung und der eigenen Taten. Das glauben wir gerne, wenn es uns gut geht und wenn uns etwas gelingt; doch das Prinzip wird wohl auch dann stimmen, wenn es uns weniger gut geht und uns etwas misslingt. Ist es doch so, dass niemand zufällig ausgeraubt und vielleicht doch niemand zufällig Millionär wird?

Kennedy und Lincoln

«Tatsächlich ist es fast unmöglich, die Gesetze des Schicksals zu beweisen», erklärt der

deutsche Psychologe Hermann Meyer, «man muss sie beobachten und wahrnehmen, und dazu ist es erforderlich, zunächst einmal offen dafür zu sein.»

Es gibt zahlreiche Geschichten, bei denen man sich wirklich fragen kann, ob es sich um eine Anhäufung von Zufällen handelt, oder ob nicht doch etwas Grösseres, Geheimnisvolles dahintersteckt. Eine fast unglaubliche Geschichte ist der Vergleich der beiden amerikanischen Präsidenten Lincoln und Kennedy: Lincoln wurde 1846 geboren, Kennedy 1946. Lincoln wurde 1860 in den Kongress gewählt, Kennedy 1960. Die Nachfolger beider Präsidenten hieszen Johnson. Lincolns Mörder hatte Jahrgang 1839, Kennedys Mörder Jahrgang 1939; beide waren Südstaatler. Lincoln und Kennedy wurden an einem Freitag erschossen, beide mit einem Schuss in den Hinterkopf - und bei beiden war die Ehefrau dabei. Lincolns Sekretär hiess Kennedy, Kennedys Sekretär hiess Lincoln. Lincolns Mörder beging die Tat in einem Theater und flüchtete in ein Lagerhaus, Kennedys Mörder beging die Tat in einem Lagerhaus und flüchtete in ein Theater. Lincoln und Kennedy setzten sich beide für die Farbigen ein und befassten sich intensiv mit dem Bürgerrecht. Beide wurden kurz vor dem Attentat von ihren Ehefrauen gewarnt. Und schliesslich wurden beide Mörder selbst auch erschossen, bevor sie vor Gericht gestellt werden konnten. Natürlich kann das alles Zufall sein; doch wir sollten uns davor hüten, etwas als Zufall zu bezeichnen, nur weil wir es uns nicht gänzlich erklären können.

Was brauchen wir zum glücklich sein

Glück und Pech sowie Ursache und Wirkung sind das eine. Das andere - und vielleicht das

Wesentliche - ist die Frage, was wir denn eigentlich brauchen, um glücklich sein zu können. Im Grunde genommen tun die Menschen nichts anderes, als von morgens bis abends dem Glück nachzujagen. Die einen jagen da, die anderen dort. Die einen möchten Geld, die anderen Ruhm. Fast alle haben wir gemeinsam, dass wir das Glück im Aussen suchen. Doch genau da ist es so unglaublich schwierig zu finden. «Man braucht einer Sache nur mit Liebe nachzugehen, dann gesellt sich das Glück dazu», schrieb der deutsche Romantiker Johannes Trojan, und die Beatles sangen einst «All you need is love» (alles, was du brauchst, ist Liebe). Doch welche Liebe? Wahrscheinlich wäre es die Liebe zum Leben. Das würde sich selbst, alle anderen und auch alle Umstände mit einschliessen. Bedingungslos ja sagen zum Leben, aus jeder Situation das Beste machen und das Glück nicht von anderen Menschen oder von äusseren Umständen abhängig machen. Leicht gesagt, schwergetan? Vielleicht ist es aber auch nur deshalb schwer, weil wir nicht glauben können oder nicht glauben wollen, dass es so ist. Es könnte nämlich sein, dass die Sache mit dem Glück viel einfacher wäre, als es uns manchmal scheint. Vielleicht versäumen wir das kleine Glück ja nur deshalb, weil wir stets vergeblich auf das grosse Glück warten ...



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

WINSTONS APRÈS BAIN KÖRPERMILCH

NEUE REZEPTUR – UNVERÄNDERTER DUFT

Ohne Silikonöl, ohne Parabene

Die **neu entwickelte vegane Formulierung** der Après Bain Körpermilch enthält neben dem Weizenkeimöl, **neu zusätzlich Mandelöl, Shea Butter und Babassuöl**. Sie zieht schnell ein, entspannt gereizte und beanspruchte Haut, reguliert den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und sorgt für ein weiches und seidiges Hautgefühl.

Ab sofort erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie

Winstons Cosmetics SA
CH-5412 Gebenstorf
www.winstons.ch

ohne Tierversuche

Flasche à 400 ml
Pharmacode: 7813039
Einzigartige Pflege – Höchste Qualität seit 1958 – Made in Switzerland

**WINSTONS
COSMETICS**

+ Swiss Made

Zuversicht TROTZ KREBSDIAGNOSE? SO kann's gelingen

Jedes Leben mit Krebs ist anders und trotzdem haben sie vieles gemeinsam. So möchte sich jede: Krebsbetroffene eine positive Lebenseinstellung bewahren. Das ist ein hohes, aber auch wichtiges Ziel. In den Podcasts der Plattform «Leben mit Krebs» erzählen Direktbetroffene, Angehörige und Experten, wie es gelingen kann.

So verschieden wir Menschen als Gesunde sind, so unterschiedlich gehen wir mit Schicksalsschlägen wie einer Krebsdiagnose um. Dennoch gibt es Dinge, die wohl allen Krebspatientinnen und -patienten eine Hilfe sind: dazu zählt Information. Denn gut informierte Krebspatientinnen und -patienten können zu einem positiven Krankheitsverlauf beitragen und ihre Chance auf eine erfolgreiche Behandlung steigern.

Die Plattform «Leben mit Krebs» leistet mit ihrem breiten Informationsangebot einen wertvollen Beitrag. Zum Beispiel mit Geschichten von Betroffenen, die aufzeigen, dass das Leben auch mit Krebs

weitergeht und lebenswert ist. In der Podcast-Staffel zum Thema «Mindset» erzählen Krebspatientinnen und -patienten, Angehörige und ein Experte, wie es gelingen kann, dank der richtigen Einstellung zuversichtlich nach vorn zu blicken. «Es ist nicht leicht, sich vertieft mit seinen Gefühlen und Ängsten auseinanderzusetzen. Unsere Gesprächspartnerinnen und -partner haben sich dieser Herausforderung gestellt und gewähren uns und den Podcast-Hörerinnen und -hörern beeindruckende Einblicke», sagt Sandra Huber von «Leben mit Krebs».

#1 Mindset | Das Problem mit dem «Stark sein»

Dass man den Krebs beeinflussen kann, wenn man nur positiv denkt und «stark» ist, ist eine Fehlannahme, die Dr. Nemeszay als Psychoonkologe oft zu hören bekommt. Weshalb diese Einstellung den Patient:innen sogar schaden kann und worauf man sich stattdessen fokussieren sollte, erklärt der Experte im Podcast.

#2 Mindset | Angehörige sind genauso betroffen

Als Bedas Frau Rahel die Diagnose Brustkrebs erhielt, brach für ihn die Welt zusammen. Dass er mit der Betreuung der kleinen Kinder, dem Haushalt, dem Job und Rahels Pflege völlig überfordert war, wurde ihm erst bewusst, als es fast zu spät war. Im Podcast erzählt er, wie es ihm gelungen ist, den Irrglauben vom «Stark sein» abzulegen.

#3 Mindset | Sich Sorgen zu machen auf Vorrat bringt nichts

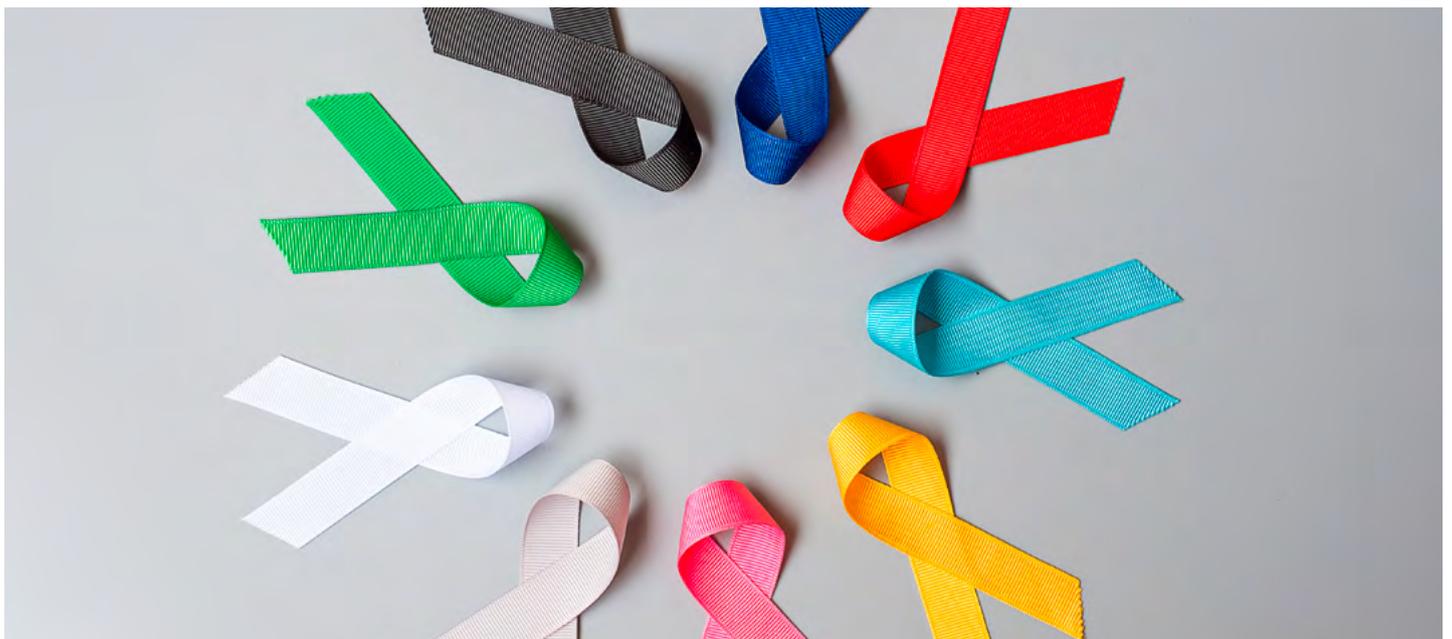
Erfolgreich im Beruf, zwei Kinder, viele Pläne – Karin steht mitten im Leben, als sie mit 42 Jahren die Diagnose Brustkrebs erhält. Sie erzählt im Podcast, welche persönlichen Ressourcen ihr geholfen haben, die Therapien durchzustehen; und wie sie es geschafft hat, immer nach vorne zu blicken.

#4 Mindset | Mit dem Schlimmsten gerechnet

Stefan ist der Typ Mensch, der immer mit dem Schlimmsten rechnet, damit er auf alles vorbereitet

ist. So ging es ihm auch bei seiner Diagnose Lungenkrebs. Wie es ihm dennoch gelang, optimistisch nach vorne zu schauen, und mit welchen Vorurteilen er auf diesem Weg kämpfte, schildern Stefan und seine Frau Mundi im Podcast.

Dieser Artikel wurde unterstützt von Janssen-Cilag AG.



Stieleiche

Die Eiche versorgte die Menschen seit Urzeiten mit dem Nötigsten: Feuerholz, Bauholz und Nahrung. In ihr sah man männliche Stärke mit dem nährenden weiblichen Aspekt vereint.



Die Stieleiche (*Quercus robur*) ist in ganz Europa verbreitet und auch bei uns recht häufig. Eine imposante Vertreterin ist die Chêne des Bosses, die bei Châtillon im Kanton Jura steht. Sie hat einen Stammumfang von knapp neun Metern und gilt als tausendjährig, wobei dies wohl zu hoch geschätzt ist. Sie ist auf jeden Fall etliche hundert Jahre alt, aber noch immer vital und ausnehmend harmonisch in ihrer Wuchsform – gut gealtert sozusagen.

Eichen gehören zur Familie der Buchengewächse. Weltweit gibt es mehrere Hundert Arten. Die Stieleiche wird bis zu 50 Meter hoch und gehört damit zu unseren höchsten Bäumen. Die mächtige Krone und die tief gefurchte, graubraune Borke tragen zur beeindruckenden Erscheinung bei. Junge Eichen gelten allerdings als heikel. Sie sind frostempfindlich und durch Schneedruck und Wildverbiss gefährdet. Neben der Stieleiche sind die Traubeneiche, die Zerleiche und die Flaumeiche einheimisch.

Heilig bis in alle Ewigkeit

Der Artname «*robur*» bedeutet Stärke. Die Eiche galt als Symbol der Ewigkeit, überdauert sie doch 30 Menschengenerationen. Kein Wunder war der majestätische Baum in vielen Kulturen heilig und der höchsten Gottheit geweiht. Die keltischen Priester wurden nach der Eiche (keltisch = *Duir*) Druiden genannt. Die Dryaden, griechische Baumnympfen, hat-

ten ihren Sitz in Eichen. Die Germanen hielten Rituale in heiligen Eichenhainen ab, die Unbefugte nicht betreten durften und in denen das Beschädigen von Bäumen oder das Töten von Tieren verboten war. Die Früchte, die Eicheln, halfen den Menschen stets über Krisenzeiten und Hungersnöte hinweg. Bereits die Steinzeitmenschen sammelten sie als Wintervorrat, enthalten sie doch viel Stärke, Fett und Eiweiss. Da der hohe Gerbstoffgehalt zu Verdauungsbeschwerden führt, müssen die Früchte zuerst gut gewässert werden. Auch Tiere lieben die Eicheln. Hausschweine wurden im Herbst in den Wald getrieben, um sich daran satt zu fressen. Der ökologische Wert der Eiche ist riesig. Auf keiner anderen einheimischen Baumart leben mehr Insektenarten: 400 Schmetterlings-, 100 Käfer- und eine Vielzahl weiterer Insektenarten, aber auch Vögel, Säugetiere, Pilze, Flechten und Moose nutzen die Eiche als Nahrung und Lebensraum. Die Eichgallwespe legt ihre Eier in die Blätter, die daraufhin runde Galläpfel bilden. Diese bestehen zu 60 Prozent aus Tannin und Gallussäuren. Sie wurden medizinisch verwendet, aber auch zur Herstellung von Tinte.

Potz Blitz

Eichenholz ist hart und witterungsbeständig. Englands Flotte war aus Eichenholz gebaut, ebenso die Dachstühle riesiger Kathedralen. Noch heute wird es zum Haus- und Möbelbau verwendet. Nicht zuletzt verleihen Eichenfässer Wein, Cognac und Whisky aromatische Geschmacksnoten. Eine Bauernregel empfiehlt bei Gewitter: «Eichen sollst du weichen, Buchen musst du suchen.» Dies hängt damit zusammen, dass Eichen mit ihren Pfahlwurzeln oft bis ins Grundwasser vordringen und deshalb vermehrt von Blitzen getroffen werden. Die glatte, durchgängig feuchte Rinde der Buchen leitet Blitze in den Boden, ohne den Stamm zu beschädigen. Durch die gefurchte Rinde der Eiche dringt der Blitz tiefer in den Stamm und kann Teile davon explosionsartig

wegsprengen. Bei Gewitter sollte man auf jeden Fall alleinstehende Bäume meiden. Die gerbstoffreiche Eichenrinde wurde zum Gerben verwendet. Auch die Volksmedizin setzte auf die zusammenziehende, abdichtende und entzündungshemmende Substanz. Eichenrinden-Sitzbäder halfen bei Hämorrhoiden und Scheidentzündungen, Waschungen bei Ekzemen, Juckreiz und übermäßigem Schwitzen. Gurgeln mit Eichenrindentee besänftigte Rachenentzündungen und Angina, eingenommen half er bei Durchfall. Gewässerte Eicheln, geröstet und gemahlen, stärkten als Eichelkaffee Kinder und alte Menschen, halfen aber auch bei Magenschwäche. Als Wirkstoffe finden sich Gerbstoffe, Ellagsäure, Gallussäure, Flavonoide, Catechin, Triterpene.

Allheilmittel

Junge Eichenblätter enthalten weniger Gerbstoffe, aber mehr Flavonoide und Harze. Sie lassen sich in Frühlingssalate mischen, aber auch als Tee zubereiten. Dieser hilft bei Magen-Darm-Problemen. Zudem führt er dem Körper Kalzium zu und wirkt Osteoporose entgegen. Ja, er soll sogar die Gedächtnisleistung stärken. Als Dr. Bachs Blütenessenz hilft die Eiche Menschen, die sich trotz Überforderung durchbeissen und aufgrund ihres hohen Pflichtbewusstseins ihre Kräfte überfordern. Das Knospenmazerat der Eiche wird aus sich entfaltenden Frühlingsknospen hergestellt. Durch eine vermehrte Kalziumeinlagerung in die Knochen beugt es Osteoporose vor. Es verleiht Energie, frische Tatkraft und regt die Hormonproduktion der Nebennierenrinde an – spürbar auch durch neue Lebenslust und höhere Libido. Es verbessert die Fruchtbarkeit und wirkt allgemein verjüngend, hilft bei chronischer Müdigkeit und Wechseljahrsymptomen von Mann und Frau – man fühlt sich wieder stark wie die sprichwörtliche Eiche.



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

Homöopathie FÜR KINDER

Bei der alternativmedizinischen Behandlungsmethode Homöopathie geht es vor allem darum, die Selbstheilungskräfte des Organismus zu aktivieren. Erfahrungsgemäss sprechen Kinder besonders schnell darauf an. Die Palette homöopathischer Kindermittel umfasst heute weit mehr als das bekannte Arnika.

In der Homöopathie steht stets das allgemeine Wohlbefinden des Patienten im Vordergrund. Homöopathische Arzneimittel werden aus Pflanzen, Mineralien oder tierischen Substanzen hergestellt und zu kugelförmigen Globuli oder Tröpfchen weiterverarbeitet. Es sind aber auch besonders kinderfreundliche Formen wie Cremes, Sirups oder Zäpfli erhältlich. Die Dosierung der Wirkstoffe ist grundsätzlich sehr gering. Der deutsche

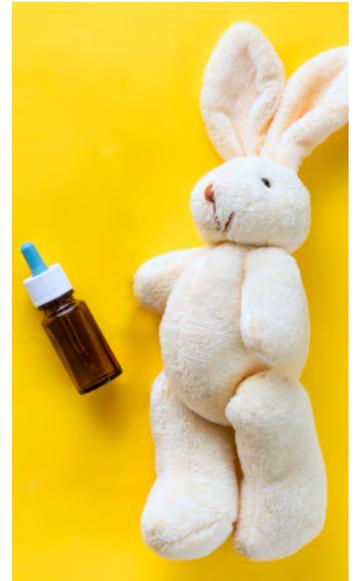
Arzt Samuel Hahnemann, vor über 200 Jahren der Begründer der Homöopathie, unterschied dabei niedrige, mittlere und hohe Potenzen. Während bei der Selbstmedikation niedrige und mittlere Potenzen zum Einsatz kommen, erfordern die sogenannten Hochpotenzen eine genaue Abklärung durch eine Fachperson. Unabhängig von der Potenzierung gilt bei jeder Anwendung der Grundsatz, dass das Mittel abgesetzt werden soll, sobald die Wirkung eintritt. Es soll erst dann wieder eingenommen werden, wenn sich der Zustand erneut verschlechtert oder über einen längeren Zeitraum nichts mehr geschieht.

Arnika, Kamille, Eisenphosphat und Küchenschelle

Arnika ist ein bewährtes Hausmittel. Es wirkt bei Verletzungen aller

Art, stoppt Blutungen und lindert Schmerzen. Die Verabreichung von Arnika erfolgt meist ohne genauere Abklärung. Daneben gibt es weitere wertvolle Mittel, insbesondere für Kinder. Kamille ist ebenfalls sehr beliebt: sei es bei Zahnbeschwerden, Bauchschmerzen, Schlafstörungen oder einfach nur bei Unzufriedenheit. Verhält sich das Kind gereizt, trotzig oder quengelig, wirkt Kamille beruhigend. Eisenphosphat ist bekannt durch das Schüssler Salz Nummer 3. Es wird empfohlen bei ersten Erkältungsanzeichen wie Frösteln, Müdigkeit und leicht erhöhter Temperatur. Zudem hilft es bei beginnenden Entzündungsprozessen – typisch etwa bei der Zahnung.

Eine weitere für Homöopathie geeignete Pflanze ist die Küchenschelle. Wie bei der Kamille orientiert sich auch ihr Einsatz am Verhalten des Kindes: Sie hilft dann, wenn der Nachwuchs anhänglich oder weinerlich ist oder nach Trost und Aufmerksamkeit sucht. Wei-



ter kann die Küchenschelle bei Schnupfen oder Husten mit gelbgrünem Schleim, leichter Augenreizung, Heimweh im Ferienlager oder Bauchschmerzen eingesetzt werden. Begleitet von Geborgenheit und beruhigenden Worten ist Homöopathie eine wunderbare Hilfe für Kinder.



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.

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

PHYTOMED

www.phytomed.ch

Scheidenflora OKEY?

Es brennt, juckt oder fühlt sich trocken an – über Beschwerden im Vaginalbereich spricht Frau nicht gerne. Doch es gibt einiges, was man für einen gesunden Intimbereich tun kann.

Eine intakte Vaginalflora hält Keime und Krankheitserreger fern. Doch zahlreiche innere und äussere Einflussfaktoren können ihr Gleichgewicht stören. Ist das empfindliche Gleichgewicht in der Vaginalflora gestört, fühlt Frau sich schnell unwohl.

Was ist die Vaginalflora?

Die Vaginalflora ist die Gesamtheit an Bakterien (auch Mikrobiom genannt), die sich in der Vagina befinden. Keine Sorge, diese Bakterien sind nicht schlecht, sondern ganz im Gegenteil: Sie sind wichtig für eine gesunde Scheide.

Das vaginale Mikrobiom besteht vor allem aus Lactobacillus-Bakterien, welche vor Eindringlingen wie Pilzen und Keimen und so vor Infektionen schützen. Zusätzlich sind weitere Bakterien der Haut- und Darmflora in der Vagina vertreten.

Was machen die Laktobazillen in der Scheide?

Die Laktobazillen produzieren Milchsäure, die notwendig dafür ist, dass die Scheidenflora optimal im sauren Bereich bleibt, also

einen pH-Wert von etwa 3,8–4,4 aufweist. Der saure pH-Wert und die milliardenstarke Armee von Laktobazillen in der Scheide verhindern die Ansiedlung bzw. Vermehrung von eindringenden Bakterien, Viren und Pilzen, die uns alle im Alltag begleiten. Darüber hinaus können einige Laktobazillen zusätzliche Abwehrstoffe – wie etwa Wasserstoffperoxid – bilden, die ebenfalls wirksam gegen Infektionserreger sind.

Was hat die Scheidenflora mit der Darmflora zu tun?

Der Darm ist für unglaublich viele essenzielle Mechanismen im Körper zuständig. Die Nahrungs- bzw. Nährstoffaufnahme wäre ohne ihn beispielsweise unmöglich. Immer mehr wird auch am Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und den unterschiedlichsten Krankheiten geforscht. Wenn unser Darm gesund ist, fühlen wir uns auch insgesamt besser. Das gilt auch für die Scheidengesundheit!

Wie sind der Darm und die Vagina miteinander verbunden?

Interessanterweise hängen die Darmflora und die Scheidenflora eng zusammen, da sie nicht komplett abgegrenzt voneinander liegen, sondern über die Schleimhaut sogar miteinander verbunden sind. Über die sogenannte «Schleim-

strasse» können die wichtigen Milchsäurebakterien vom Darm in die Vagina wandern, wo sie, wie schon erwähnt, wichtige Arbeit leisten. Durch diese Verbindung wandern oral aufgenommene Bakterien bis in den Darm und dann weiter in die Scheide, was evolutionär einer natürlichen Besiedelung von Bakterien entspricht. Über diesen Weg gelangen jedoch auch Pilze und Keime in unsere Vagina, weshalb eine gesunde Scheidenflora mit ausreichend Laktobazillen essenziell zum Schutz vor Infektionen ist.

Was bringt eine gesunde Vaginalflora aus dem Gleichgewicht?

Die Gründe dafür können vielseitig sein: So gehören beispielsweise Stress, ein geschwächtes Immunsystem, Medikamente wie Antibiotika, übertriebene Intimhygiene oder hormonelle Veränderungen – wie eine Schwangerschaft, die Wechseljahre oder durch die Pille – dazu. Aber auch ein Besuch im Schwimmbad oder Faktoren wie zuviel Zucker in Lebensmitteln können die Ursache für eine veränderte Vaginalflora sein.

Wie kann man eine gesunde Vaginalflora unterstützen?

Eine wichtige Möglichkeit ist der Aufbau einer gesunden Darmflora, denn die Scheide wird von Beginn

des Lebens an über den Darm besiedelt. Daher ist die orale Aufnahme eines Probiotikums auch der natürliche Weg, wie die wichtigen Bakterien ihren Bestimmungsort erreichen. Wenn der Darm richtig besiedelt ist, stimmt auch der «Nachschub» an guten probiotischen Bakterien für die Scheide – und zwar ein Leben lang.

Auch die richtige Intimhygiene ist wichtig: Dazu zählen eine sanfte Reinigung mit lauwarmem Wasser. Unterwäsche und Kleidung sollte atmungsaktiv sein – und auf Duftstoffe, wie zum Beispiel in Slipenlagen oder Feuchttüchern, sollte Frau verzichten.



Lorena Bornacin
dipl. Drogistin HF, Filialleiterin der MÜLLER Reformhaus Vital Drogerie in Thalwil.

Für die Frau

Das weibliche Wohlbefinden ist eng mit dem Darm und der Scheidenflora verbunden. So sitzt das Immunsystem grösstenteils im Darm und kann die Balance im Intimbereich beeinflussen. Denn in der Vagina leben im optimalen Fall Milliarden unterschiedlicher Milchsäurebakterien und sorgen für ein gesundes, leicht saures Scheidenmilieu. OMNI-BiOTiC® FEMME enthält nützliche Laktobazillen (Milchsäurebakterien), die für die besonderen Bedürfnisse der Frau ausgewählt wurden.

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



DER perfekte Start IN DEN Tag

Dank der Snooze-Funktion der heutigen Wecker wird die wache Zeit am Morgen vor dem Aufbrechen bei vielen kürzer und kürzer. In der Eile ist es dann oft das Frühstück, das weggelassen wird, um doch noch rechtzeitig zur Arbeit, in die Schule oder zum Bus zu kommen.

Nicht richtig, finden wir! Denn die wenigen Minuten, die es für eine ausgewogene Schale Müesli braucht, sind genau die Minuten, welche über einen schwingvollen, gelungenen Start in den Tag entscheiden. Ein gutes Müesli ist viel mehr als einfach nur ein Magenfüller: Dank wertvollen, hochwertigen Cerealien aus Getreide liefert ein gutes Müesli die nötigen Ballaststoffe, Mineralien und Vitamine, die es für einen guten Tag braucht.

So beinhaltet zum Beispiel das Vollwert-Müesli der Morga eine ausgewogene Mischung an Zutaten, die nicht nur den Tag retten, sondern einen langfristig positiven Effekt haben.

Dinkel-, Gersten- und Haferflocken

Die Dinkelflocken, Gerstenflocken und Haferflocken enthalten viele Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate, die helfen, bis zur Mittagszeit satt zu halten. Zudem beinhalten sie von Natur aus wertvolle Mineralien und Vitamine, besonders Eisen, Vitamin B, Zink, Magnesium und Phosphor. Auch der Proteingehalt der Flocken lässt sich sehen! Gesunde Zutaten also, die helfen, gut in den Tag zu starten und bis zum Mittagessen konstante Leistung zu bringen.

Sultaninen

Sultaninen geben dem Müesli eine natürliche Süsse. Zudem enthalten die kleinen Energielieferanten kaum Fett und sind eine gute Ballaststoffquelle.

Sonnenblumenkerne

Sonnenblumenkerne sind ein wertvoller Bestandteil der zeitgemässen Ernährung und enthalten einen hohen Anteil an Proteinen. Ein idealer Begleiter in der veganen oder vegetarischen Ernährung, aber auch für Fleischesser eine Wohltat.

Haselnüsse

Haselnüsse verleihen dem Müesli einen angenehmen Crunch und schmecken richtig gut! Dank der Nüsse wird das Müesli erst zu dem, was es ist.

Sesam

Diese Samen bereichern nicht nur als Öl, denn ihre vielen wertvollen Inhaltsstoffe nehmen in einer ausgewogenen Ernährung eine besondere Rolle ein. Die Sesamsamen enthalten 50-60 % Öl, davon einen hohen Anteil Linolsäure: eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die für den Menschen essenziell ist, weil der Körper sie nicht selbst bilden kann. Zudem haben sie einen hohen Anteil an B-Vitaminen und einen hohen Selengehalt. Dieser ist für Menschen, die ihren Fleischkonsum reduziert haben, interessant.

Leinsamen

Die Leinpflanze, auch Flachs genannt, wird seit mindestens 5000 v. Chr. kultiviert. Kein Wunder, denn die Samen der Leinpflanze enthalten rund 40 % Öl und von diesen sind 90 % ungesättigte Fettsäuren.

Demeter-Label

Alle erwähnten Zutaten stammen aus biologisch-dynamischem Anbau und dürfen das Demeter-Label tragen. «Demeter» ist das weltweit gültige Qualitätslabel für Nahrungs-

mittel aus der biologisch-dynamischen Landwirtschaft. Das älteste Bio-Label verfügt über die strengsten Richtlinien. Wer Demeter einkauft weiss, dass dahinter eine konsequent naturnahe und nachhaltige Landwirtschaft und Verarbeitungsweise stehen.

Sie sehen, das Morga Vollwert-Müesli bietet die idealen Voraussetzungen für einen perfekten Start in den Tag. Abwechslung ist natürlich auch am Morgen gefragt, daher bietet Morga eine breite Palette an unterschiedlichen Müesli.

Zum Schluss: Eine kleine Geschichte über Sultaninen

Auf der ganzen Welt bekannt und gegossen, sind die Ursprünge der Sultaninen in Griechenland, der Türkei und im Iran zu finden. So steht ihr Name in Verbindung mit dem Herrscher des Osmanischen Reiches, auch «Sultan» genannt. Da sich dieser der Legende nach an den Kernen störte, wurde zu seinen Ehren eine kernelose Sorte gezüchtet.



Original Bio



Swiss Bio-Mix



Müesli-Mix ohne Zucker



Müesli mit Beeren



Müesli Knuspermischung

MODERNER Sonnenschutz

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

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

Wirkung von UV-Strahlen auf unsere Haut

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

Infrarot-A und Blaulicht

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

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

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

Umweltfreundliche Filter

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

Pass EcoSun

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

In Harmonie mit Natur und Umwelt Besonders umweltschonender Sonnenschutz



Produkte auf transparente Weise anhand von acht international anerkannten Kriterien

Drei Kriterien bestimmen die Ergebnisse:

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

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

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

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

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

Hormonelle Nebenwirkungen gewisser Filter

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

Andere kosmetische Inhaltsstoffe

Gleichzeitig sollte gerade bei empfindlicher Haut darauf geachtet werden, dass andere kosmetische Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel zusätzliche künstliche Duftstoffe, Mineralöle, Aluminiumverbindungen und Konservierungsmittel wie Parabene im Sonnenschutzmittel konsequent vermieden werden. Die hohen Anforderungen des EcoSun Pass werden keine Flut von ausgezeichneten Produkten bringen, sondern eine echte Auszeichnung für besonders umweltschonenden Sonnenschutz darstellen.

Weitere Informationen unter www.ultrasun.com

Schmids Sportcreme - BEI SCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN

Nicht nur jeder Sportler kennt ihn: Den Schmerz, den die Überlastung der Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen verursachen kann. Oder den Schmerz bei Entzündungen im Bewegungsapparat, bei Rheuma, Arthritis, Arthrose oder Gicht. Dagegen wirkt Schmids Sportcreme nachhaltig und zuverlässig.

Schmids Sportcreme - mit sechs aufeinander abgestimmten Wirkstoffen

Von Läufer Schmid Markus zu seiner aktiven Zeit als Ausdauersportler nach einem Rezept des Naturarztes Näf Jakob entwickelt, hilft dieses registrierte Arzneimittel schon seit vielen Jahren: wenn es in Muskeln oder Gelenken zwickt oder sticht, zieht oder brennt. Durch die Zusammensetzung verschiedener altbewährter Wirkstoffe erfährt die Sportcreme eine breite Beliebtheit.

Besserung bei Knochenhautentzündung

Warum Schmid Markus auf die Idee kam, sich als Hersteller eines Heilmittels zu profilieren? Der einstige Juniorenläufer Schmid litt während Monaten an einer lästigen Knochenhautentzündung. Bes-



serung erfuhr diese Blessur erst durch ein pflanzliches Massageöl des seit Langem verstorbenen Naturarztes Näf Jakob aus Grub (AR).

Freilich war es ein langer Weg, den Ausdauersportler Schmid Markus damals zurücklegen musste. Denn nachdem er das Naturarztrezept bekommen hatte, musste er aus den Wirkstoffen eine arzneifähige Creme machen. Und das vorlie-

gende Öl durch eine nicht fettende Creme substituieren.

Langer, aber lohnender Weg bis zur Registrierung

Mit viel Zuversicht und Überzeugung startete Schmid den vorgeschriebenen, reglementierten Zulassungsprozess durch die heutige Swissmedic, was sieben Jahre dauerte. Ein aufwendiger Lauf durch die Instanzen und den

Dschungel der vielfältigen Normen und Vorschriften. Dann war Schmids Sportcreme bereit, die Leiden der körperlich aktiven Menschen genauso zu lindern, wie jene der an Rheuma und Arthritis Erkrankten.

Es bewahrheitete sich die von Schmid Markus vertretene Logik, dass ein «unschlagbares» Produkt letztlich auch Erfolg haben würde; der sich allerdings erst einstellte, als das Pharmaunternehmen Tentan AG Schmids Sportcreme in sein Sortiment aufgenommen hatte.

Schmids Sportcreme ist in Apotheken und Drogerien rezeptfrei erhältlich.

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

Zulassungsinhaberin:
Tentan AG, 4452 Itingen



«Die meisten Kinder sind neugierig»



Wissen über Sexualität, Fortpflanzung und den Körper an die eigenen Kinder weitergeben – locker, höppchenweise, aufs Alter abgestimmt: Diese Guidelines helfen, wenn es um die Aufklärung von Kindern geht, um Sexualpädagogik.

Die Sonne strahlt in den Singsaal des Schulhauses Bannfeld in Olten. Achtzehn Buben zwischen zehn und dreizehn Jahren sitzen an diesem Samstagmorgen im Kreis und blicken zu Gianluca Venditti. «Eine Eizelle reift in der Gebärmutter», sagt er, «es ist die grösste Zelle, die es gibt. Man kann sie als Punkt sehen.» Er reicht einen Papierstreifen herum, auf dem man eine Eizelle erkennen kann. Wir sind mitten in einem Workshop des Schweizerischen Roten Kreuzes Kanton Solothurn, in dem Buben zwischen zehn und dreizehn Jahren auf die Pubertät vorbereitet werden. Dazu gibt es ein Pendant, bei dem gleichaltrige Mädchen erfahren, was in ihrem Körper passiert, wenn sie zur Frau werden. Sie lernen alles über Zyklus und Menstruation. Vor beiden Kursen findet jeweils ein Informationsanlass für Eltern statt.

Alles fragen dürfen

Zurück zum Workshop mit den Jungs. «Ab wann kann ein Mädchen schwanger werden?», fragt Kursleiter Gianluca Venditti. «Ab neun», sagt ein Bube; «ab vierzehn», mutmasst ein weiterer, bevor ein anderer ergänzt: «Wenn der Zyklus eines Mädchens regelmässig ist.» Das sei fast korrekt, sagt Gianluca Venditti und präzisiert: «Wenn ein Mädchen die erste Monatsblutung hat. Mit neun wäre dies enorm früh und geschieht äusserst selten; mit vierzehn haben die meisten Mädchen ihre Periode schon länger. Sie setzt mit etwa zwölf oder dreizehn Jahren ein. Ein Mädchen in der sechsten Klasse könnte also schon schwanger werden – wobei das viel zu früh und sie ihrer Rolle als Mutter noch nicht gewachsen wäre.» Kursleiter Gianluca Venditti ist hauptberuflich Lehrer. «Da es deutlich mehr Frauen in der

Primarschule gibt und viele Mütter alleinerziehend sind, finde ich es wichtig, dass man auf die Buben spezifisch eingeht. Bei Buben Themen kennt sich ein Mann besser aus, weil er selbst mal ein Bub war. Deshalb erzähle ich viel von mir selbst und lege Wert auf eine Atmosphäre, in der man alles fragen darf; wobei ich den Kurs als Ergänzung zur Aufklärungsarbeit der Eltern verstehe.»

So schnell wie Spermien

Jetzt hält Gianluca Venditti ein plüschiges Etwas in der Hand. «Was ist das? Genau, ein Spermium, eine Samenzelle. Sperma, das sind viele Samenzellen», erklärt er. «Ab 12 bis 14 Jahren entstehen in den Hoden Spermien. Wobei an deinem 13. Geburtstag nicht der Pöstler klingelt und dir ein Paket mit Spermien überbringt.» Die Buben grinsen. «Das passiert nicht bei allen zur gleichen Zeit. Wenn man einen Samenerguss hat, dann kann man Vater werden. Bis ins hohe Alter, bis zum letzten Tag – bis wir sterben.» Das Hirn sage zum Hoden: mach Sämli. «Wenn dich deine Mama bittet, den Abfall rauszutragen oder die Hausaufgaben zu machen und du keine Lust hast, kannst du sagen: Ich kann grad nicht, ich mach schon etwas; ich mache Sämli», grinst einer der Jungs. Das sei zwar wahr, sagt Gianluca Venditti, «aber deine Mama würde das nicht gelten lassen, weil es eine faule Ausrede ist. Trotzdem: Jeder Mann macht nonstop Spermien. Wie eine Spermienfabrik.» Nun werden die Buben zu Fabrikarbeitern: Drei Minuten lang gilt es, im Akkord Spermien aus einem Seidenpapier auszuschneiden. Musik ertönt – der italienische Rapper Jovanotti gibt in der Spermienfabrik den Takt an.

«Geeignete Gelegenheiten nutzen»

Die Kinder in einen Workshop schicken, bevor sie in die Pubertät kommen: Reicht das? Dann ist man zwar fein raus – aber zur umfassenden Information braucht es die Eltern an der Seite, wie Bernadette Schnider sagt. Sie ist seit neunzehn Jahren Bereichsleiterin Sexualpädagogik bei der Berner Gesundheit.

Bernadette Schnider, braucht es Kurse, damit ein Kind beim Thema Sexualität fit ist?

Sexualerziehung ist meiner Ansicht nach eine gemeinsame Sache von Eltern und Kindern. Das schulische Angebot oder ein externer Kurs kann jedoch eine gute Ergänzung sein. Oft begrüssen es Kinder und Jugendliche, mit jemandem, den sie nicht so gut kennen, über dieses Thema zu reden.

Als Eltern spielt man bei der Aufklärung eine zentrale Rolle. Worauf soll man achten?

Geeignete Gelegenheiten nutzen. Früh und immer wieder.

Was meinen Sie damit?

Sexualpädagogik ist keine einmalige Sache, sondern es gibt immer wieder einen Anlass, einen Aspekt zu thematisieren: Ist im näheren Umfeld eine Frau schwanger, kann man dies nutzen, um über Schwangerschaft und Geburt zu erzählen; in einer Sprache, die dem Alter des Kindes angepasst ist. Wohnt ein lesbisches Paar in der Nachbarschaft oder lebt ein Bekannter mit einem Mann zusammen, kann man darauf hinweisen, dass Liebe vom Geschlecht unabhängig ist. Ein Kind soll früh über ein Grundwissen zu Körper und Sexualität verfügen, bereits im Kindergarten.

Warum so früh?

Es gibt noch immer den Mythos, man solle sich mit Aufklären zurückhalten, bis das Kind von sich aus fragt. Wartet man jedoch, ist man meiner Meinung nach zu spät dran. Kinder schnappen Dinge aus der Werbung auf, über die Medien oder auf dem Pausenplatz. Es ist wichtig, Kinder beim Einordnen zu unterstützen. Aufgeklärte Kinder sind besser vor sexuellen Grenzverletzungen geschützt. Grundlage ist eine offene, respekt- und vertrauensvolle Beziehung.

Inwiefern kann man dabei auf das Interesse der Kinder zählen?

Die meisten Kinder sind neugierig. Meistens sind sie zufrieden, wenn sie auf eine einfache Frage eine einfache Antwort erhalten. Vermittelt man ihnen das Gefühl, dass sie alles fragen dürfen, ist eine gute Basis gelegt. Die Informationen sollen nah an der Lebenswelt des Kindes sein. Geht es zum ersten Mal alleine in die Badi, ist es wertvoll, dass es weiss: Ich alleine bestimme, wer mich berührt. Oder später, wenn es das erste Mal bei seinem Freund oder seiner Freundin übernachtet: dass es über Verhütung Bescheid weiss.

Und wenn sich ein Kind nicht für dieses Thema interessiert?

Blocken Kinder ein Gespräch ab, kann man das Thema ruhen lassen - um es später wieder zu versuchen. Oder Informationsbroschüren zum Lesen geben und ein Gespräch anbieten. Unbedingt am Thema dranbleiben. Denn jedes fünfte Mädchen bekommt die Mens mittlerweile mit elf Jahren. Es soll damit rechnen und es als etwas Natürliches erleben, wenn es so weit ist. Man kann zum Beispiel beiläufig erwähnen, weshalb Tampons und Binden im Bad herumliegen. Je natürlicher und offener man damit umgeht, umso besser.

Etlichen Menschen fällt es jedoch schwer, über Sexualität zu sprechen.

Dann kann man seinen Kindern sagen: Ich bin nicht geübt, darüber zu sprechen. Oder: Es ist mir zwar peinlich, aber wichtig, mit dir darüber zu sprechen. Das so auszudrücken, kann entlasten. Und Kinder lernen, dass man das sagen kann. Ideal ist, wenn sich sowohl die Mutter als auch der Vater einbringen. So kann man zwei Erlebens- und Sichtweisen einbringen, die sich ergänzen. Es gibt zudem einige gute Bücher, die Eltern den Einstieg erleichtern

und über die man mit Kindern und Jugendlichen ins Gespräch kommen kann. Möglich ist auch, sich mit anderen Eltern auszutauschen oder ein sexualpädagogisches Beratungsangebot zu nutzen.

Welche Haltung ist dabei hilfreich?

Sexualität ist etwas Lebensbejahendes, Kreatives, Angenehmes, Erfreuliches. Schwingt dies mit, freuen sich Jugendliche auf die ersten Entdeckungen und Erfahrungen.

Marcel Friedli



Bernadette Schnider ist Bereichsleiterin Sexualpädagogik bei der Berner Gesundheit. sexualpaedagogik@beges.ch; bernergesundheits.ch/sexualpaedagogik

WANNE RAUS

DUSCHE REIN

Alter Bestand



Rasch und unkompliziert zu Ihrer Wohlfühl Dusche.



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Zuverlässige Renovation in max. 5 Tagen durch unser Profi-Handwerker-Team
- ✦ Individuelle Massanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Absolute Kostensicherheit durch Viterma Fixpreisgarantie
- ✦ Schimmelfreie, langlebige, pflegeleichte Materialien

Viterma AG
Ihr regionaler Ansprechpartner
Tel. 079 837 81 70
www.viterma.ch

Jetzt Termin vereinbaren!

Soldatengräber

«Sag mir, wo die Blumen sind ...
Sag, wo die Soldaten sind ...
Über Gräber weht der Wind...»

«Where have all the flowers gone», in den 50er-Jahren von Pete Seeger in Anlehnung an ein irisches Volkslied geschrieben, war für uns 68er-Blumenkinder einer der Protestsongs gegen den Vietnamkrieg. Zu jener Zeit war ich auf dem Gymnasium und hatte schnell recht gut Englisch gelernt, nicht zuletzt gerade dank der Songs von Bob Dylan und Joan Baez, vehementen Kriegsgegnern.

Damals existierte in der Schweiz eine Organisation, die Brieffreundschaften mit amerikanischen Soldaten in Vietnam vermittelte. Obwohl ich den Krieg verurteilte, war mir auch bewusst, dass diese Männer - zumindest die meisten von ihnen - nicht freiwillig dorthin gegangen waren, nicht kämpfen und töten wollten; es war nicht ihr Krieg, sondern wie immer ein Krieg der Politiker und Generäle. Deshalb meldete ich mich an, um einem dieser Soldaten ein bisschen Freude in seiner Einsamkeit zu schenken.

Ich bekam die Militäradresse von Charles. Er war 20. Ein Junge, kaum älter als ich, der auf dem College hätte sein müssen, wilde Partys feiern, seine Freiheit geniessen. Stattdessen war er tausende Kilometer von zu Hause entfernt in der Hölle des Dschungels, tötete und lebte mit der allgegenwärtigen Angst, getötet zu werden.

Wir schrieben einander lange Briefe, von Hand, es gab ja weder E-Mail noch Handy; es dauerte jeweils Wochen, bis die Post ankam. Er erzählte wenig von seinem Alltag, weit mehr von seiner Heimat Arizona, seiner Sehnsucht nach seiner Familie und seinen Freunden. Natürlich diskutierten wir auch über die unterschiedlichen Ideologien und waren zuweilen nicht einer Meinung. Immer schwang jedoch zwischen den Zeilen die Hoffnung mit, dieser verfluchte Krieg möge bald zu Ende sein, und wir träumten davon, uns dann einmal zu treffen.

Seine Briefe habe ich alle aufbewahrt. Eine kurze Passage daraus will ich zitieren: «Das Traurigste hier in Vietnam ist, dass ich zusehen muss, wie viele meiner Kameraden getötet werden, und ich nichts dagegen tun kann. Wir haben aus dieser Mission ein Schlamassel gemacht, dieses ganze Gemetzel ist sinnlos, und ich will nur Frieden und nach Hause.»

Wenige Wochen vor der Beendigung seiner Dienstzeit in Vietnam bekam ich ein vorgedrucktes offizielles Schreiben aus den USA: Charles war gefallen.



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

Zweithaar UND Haaversatz IN RIESIGER AUSWAHL

**Seit 30 Jahren sind die Zweithaar-
spezialisten der «Perückeria» als
Kompetenzzentrum für Haare bes-
tens bekannt.**



Speziell geschulte Fachkräfte garantieren, dass auch Sie Ihre Wunschfrisur finden werden, die Ihnen im Alltag Freude bereitet. Das unabhängige Schweizer Unternehmen erfüllt mit seinem einmaligen Konzept und grossem Know-how höchste Ansprüche für alle Zweitfrisuren, Haarteile, -verdichtungen oder -integrationslösungen.

Die diskrete Beratung erfolgt im zentral gelegenen (mitten im Stras-

senkreuz der Städte Bern - Zürich - Luzern - Basel), rollstuhlgängigen Showroom mit einer riesigen Auswahl und grosszügigen Öffnungszeiten.

Änderungs-, Anfertigungs- und Servicearbeiten von A bis Z erfolgen vor Ort aus einer Hand.



Als zugelassener Hilfsmittel-Lieferant können auf Wunsch auch Direktabrechnungen mit den zuständigen Sozialversicherungen in der ganzen Schweiz angeboten werden.

Für eine seriöse, ungestörte Einzelberatung stehen Ihnen die Zweithaarspezialist*innen auf telefonische Anmeldung gerne zur Verfügung.

Perückeria

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

Zertifiziertes Qualitäts-Managementssystem ISO 9001:2008

«Das ist jetzt modern»



Die Mode wechselt bekanntlich ständig. Doch: Wir können selbst entscheiden, ob wir dabei mitmachen oder nicht. Was mich betrifft: Ich mache nicht immer mit.

Schon lange hätte ich es tun müssen. Doch es gibt im Leben so einige Dinge, die man gerne vor sich herschiebt; sie sind eben etwas unangenehm, brauchen Zeit und kosten manchmal auch viel Geld. Zu diesen Dingen gehört – jedenfalls für mich – die Neuanschaffung eines Netels. So mache ich mich auf den Weg in einen entsprechenden Shop, lasse mir mein Gerät vom Fachmann anschauen und was ich eigentlich schon wusste, bestätigt sich nun: Es liegt wohl

am Akku. Offenbar ist die Lebensdauer von Akkus beschränkt. «Wir haben hier eine ganze Kollektion mit neuen Geräten», sagt er; und ehe er den Satz ausgesprochen hat, drückt er mir bereits ein erstes Modell in die Hand. «Eigentlich gefällt mir mein Modell immer noch sehr gut», antworte ich ihm, ausserdem hätte ich mich so daran gewöhnt, dass ich es nur ungern auswechseln würde. «Tja ...», meint er dann, «Ihr Modell entspricht aber längst nicht mehr dem modischen

Trend, heute benutzt man ganz andere Geräte. Bessere Geräte!» Einen kurzen Moment zögere ich ... merke dann aber schnell, dass ich nicht gewillt bin, darauf einzusteigen. «Viele unserer Kunden haben sich in letzter Zeit neue Geräte angeschafft», fügt er hinzu – und noch einmal bekräftigt er, dass man heute solche Geräte nicht mehr benutze. Mit Betonung auf «man». «Solche Geräte benutzt man heute», sagt er noch einmal ziemlich vehement und drückt mir das neueste Modell in die Hand. >>

NORIT[®]
gegen Durchfall

100% pflanzliche Aktivkohle

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

NORIT[®]
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 unerreikbaar 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

Midro[®] Tabs
Pflanzliches Abführmittel

Midro[®] Tee
Pflanzliches Abführmittel

15 Beutel à 1,5 g

Individuell dosierbar

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

Rezeptfrei in Apotheken und Drogerien.

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

Midro AG, CH-4126 Riehen

Wer ist «man»?

Mindestens fünfmal hat er mir jetzt erklärt, dass «man» heute andere Geräte benutze. Das verleitet mich zu einer – ich muss gestehen – doch etwas bösen Frage. Ich frage ihn, wer denn eigentlich «man» sei? «Hm ...» stottert er, das seien eben die Leute, die in seinem Shop neue Geräte kaufen würden. «Welche Leute denn?», frage ich nach. «Meine Kunden eben, die Leute, die Natels benutzen, und heutzutage benutzt ja fast jedermann ein Natel.» Unschwer ist festzustellen, dass der Verkäufer wenig Lust auf einen philosophischen Diskurs hat. Viel lieber möchte er mir ein neues Gerät verkaufen. Ich will nicht sogleich lockerlassen und stelle ihm noch eine Frage: «Wie viele Personen sind eigentlich notwendig, bis man offiziell von «man» sprechen kann?», frage ich ihn. Oder konkret: «Wenn beispielsweise in der Schweiz zweitausend Personen ein solches Gerät benutzen, kann man dann schon von «man benutzt» sprechen?»

Oh ... jetzt wird es schwierig. Langsam zieht der Verkäufer seine Augenbrauen hinter seinem dunklen, übergrossen Brillengestell hoch und beginnt tief zu atmen. Es ist unübersehbar, dass ich ihn nervt. Und das ziemlich heftig.



Nun, denke ich, ich bin ja nicht gekommen, um mit ihm zu philosophieren. Er hat wahrscheinlich noch anderes zu tun und ich im Übrigen auch. Einen Trumpf habe ich allerdings noch im Ärmel und diesen werde ich jetzt ausspielen. «Ich kenne mindestens drei Personen, die genau das gleiche Gerät benutzen wie ich.» Zum Thema «neueste Mode» habe ich ihm das einfach noch sagen wollen. Er hört es und lächelt. Der Verkäufer ist eigentlich ein ganz liebenswerter Mensch. Das Einzige, was uns trennt, sind unsere Ansichten über moderne Geräte und unsere Absichten, ein solches jetzt den Besitzer wechseln zu lassen.

Ich weiss es, ich bin nicht modern und ich benutze nicht unbedingt immer das, was «man» halt so benutzt. Ich beharre – meinem sturen Naturell entsprechend – auf ein wenig Individualität und schaffe mir nur Geräte an, die meinen Vorstellungen entsprechen. Ob diese dann modern sind oder nicht, spielt für mich keine entscheidende Rolle. Genauso verhalte ich mich, wenn es darum geht, neue Hosen, ein neues Hemd oder neue Schuhe zu kaufen. Auch in Kleider- und Schuhgeschäften hatte ich schon ähnliche Diskussionen. Hosen müssen mir erstens gefallen und zweitens sollten sie bequem zu tragen sein. Ob diese dann modern sind und ob «man» solche Hosen überhaupt noch trägt, ist für mich kaum von Bedeutung.

Ohne Karten

Nach dem Besuch des Shops mit den Natels muss ich Einkäufe tätigen. Dabei besuche ich zwei grössere Ladenketten und weiss schon bevor ich an der Kasse stehe, dass ich mir zum x-ten Mal die gleiche Frage stellen lassen muss. Eine Frage, die auch etwas mit «man hat doch» zu tun hat. Die Frage nämlich: «Haben Sie auch eine Kundenkarte?» Schon seit Jahren gibt es fast in jedem Geschäft diese Kundenkarten; und obschon «man» diese Karten hat, habe ich sie selbst noch immer nicht. Und ich werde sie im Übrigen auch nie haben. Den Verkäufer*innen nehme ich es nicht übel, dass sie mich jedes Mal danach fragen, obschon sie mich längst kennen. Wahrscheinlich sind sie verpflichtet, diese Frage zu stellen. Was mich aber immer wieder in Erstaunen versetzt, ist der erstaunte Blick der Verkäufer*innen, wenn ich ihnen erkläre, dass ich keine einzige Kundenkarte besitze. Heutzutage hat «man» diese Karten doch einfach, ich aber habe sie nicht. Ich vermisse sie auch nicht, ich kann ganz gut ohne sie leben. Genauso wie ich mit meinem schon aus der Mode gekommenen Natel sehr gut leben

kann. Wenn ich damit telefoniere oder eine Nachricht schreibe, hat sich auf der Gegenseite noch nie jemand darüber beklagt ...

Übermässiges Tempo

Nein, nein, ich habe gar nichts gegen die Mode. Ich weiss auch, dass sich die Welt stetig verändert und dass das grundsätzlich nicht nur schlecht ist. Wer von uns möchte denn schon mit den gleichen Klamotten herumlaufen wie unsere Vorfahren im 11. Jahrhundert? Wichtig aber ist mir, dass ich selbst entscheiden kann, was sich in meinem Leben verändern soll und was nicht. Ausserdem bin ich der Überzeugung, dass wir trotz der Notwendigkeit der stetigen Veränderung auch ein wenig auf das Tempo achten sollten. Muss sich denn alles immer in diesem rasenden Tempo verändern? Gerade bei vielen technischen Geräten geht es mir manchmal einfach zu schnell. Kaum habe ich etwas gekauft, ist es bereits wieder veraltet. Wie steht es denn dabei um die Nachhaltigkeit? Könnte diese denn tatsächlich nicht etwas ausgeprägter sein?

Ich bin nicht alleine

Aufgrund meiner Abneigung dem ständig wechselnden Modegeschehen gegenüber habe ich auch schon daran gedacht, dass mit mir irgendetwas nicht stimmen könnte. Doch mit meinen Widerständen dem sogenannten «Modernen» gegenüber stehe ich zum Glück nicht ganz allein da. So sagte doch einmal Peter Altenberg: «Die Mode ist ein ästhetisches Verbrechen an und für sich. Sie will nicht das endgültig Gute, das Schöne und das Zweckmässige, sie will nur immer etwas Anderes.» Wie recht er doch hat! Und auch Henry David Thoreau hat die Sache durchschaut: «Jede Generation lacht über alte Moden. Jedoch folgt sie treu den neuen Moden.» Ja genau, das, was «man» heute will, ist dann genau das, worüber man schon bald lachen wird. Auf den Punkt gebracht hat es Clint Eastwood mit seiner Aussage: «Die Gesellschaft hat uns eingeredet, wir sollten unser Leben lang wie ein 18-jähriges Model aussehen. Aber ich denke, ich kann genauso gut auch das sein, was ich bin.»

Längst habe ich für mich entschieden, das zu sein, was ich bin. Und so werde ich auch weiterhin nur das kaufen, was für mich passt und was mir gefällt – unabhängig davon, ob das modern ist oder eben nicht ...

Albin Rohrer

WENN *der Magen* BRENNT

Jeder fünfte Erwachsene kennt zumindest gelegentliches Magenbrennen. Dabei steigt Magensäure in die Speiseröhre auf und löst einen unangenehmen Schmerz aus. Jetzt ist schnelle Hilfe gefragt: So bekommen Sie die Magensäure in den Griff.

Wenn Magensäure in die Speiseröhre aufsteigt, reizt sie die dortigen Schleimhäute. Dadurch entsteht ein brennender Schmerz, der von der Magengrube bis zum Brustbein oder gar in den Rachen aufsteigen kann. Solche Beschwerden werden auch als Sodbrennen bezeichnet. Sie können verschiedene Ursachen haben: So fördern beispielsweise zu üppige oder zu hektisch eingenommene Speisen sowie Reizstoffe wie Kaffee oder Alkohol das Aufsteigen der Magensäure. Auch zu eng getragene Kleidung kann zu Sodbrennen führen. Ebenso gelten Stress und andere psychische Belastungen als mögliche Ursachen.

Das steckt hinter den Beschwerden
Die Magensäure ist für die Verdauung verantwortlich. Durch Bewegungen der Magenwand wird der Verdauungssaft mit der Nahrung vermengt

und spaltet sie in ihre Bestandteile auf. Ein Schliessmuskel sorgt dafür, dass der saure Mageninhalt nicht in die Speiseröhre aufsteigen kann. Gelegentlich passiert aber genau das doch: Ist der Magen übermässig gefüllt, eingeeengt oder durch andere Reize irritiert, kann Magensäure in die Speiseröhre gelangen. Es kommt zu Sodbrennen.

Wiederholte Reizung

Vereinzelt Sodbrennen ist in der Regel harmlos und schnell vorüber, kann aber auch als Folge einer Refluxerkrankung, eines Magenleidens oder einer anderen Erkrankung, beispielsweise des Zwerchfells, auftreten. Häuft sich das saure Aufstossen, wird die Speiseröhre gereizt und kann sich entzünden. Deshalb sollte vermehrtes Sodbrennen medizinisch abgeklärt werden.

Die ideale Vorsorge

Um den Magen zu schützen und einem Aufstieg der Magensäure in die Speiseröhre vorzubeugen, empfiehlt es sich, kleinere Mahlzeiten einzunehmen. Fettige, süsse und saure Speisen sollten nur in geringen Mengen verzehrt werden. Alkohol und Nikotin reizen den Magen. Auf

beides sollte nach Möglichkeit verzichtet werden. Zum vorsorglichen Magenschutz gehört ausserdem die Reduktion von Stress, denn auch er kann auf den Magen schlagen.

Unterstützung für den Magen

Doch nicht immer lässt sich Sodbrennen vermeiden. Wenn es auftritt, ist schnelle Hilfe gefragt. Die Beschwerden können schon durch Aufstehen gelindert werden. Die aufrechte Körperhaltung erleichtert dem Magensaft den Rückfluss aus der Speiseröhre. Zusätzlich lässt sich Sodbrennen medikamentös behandeln. Zum Einsatz kommen dabei

häufig Präparate mit Pantoprazol. Dieser Wirkstoff gehört zur Gruppe der Protonenpumpenhemmer und reguliert die Bildung von Magensäure. So wird der Magen vor dem «Überlaufen» bewahrt und das Magenbrennen verringert.

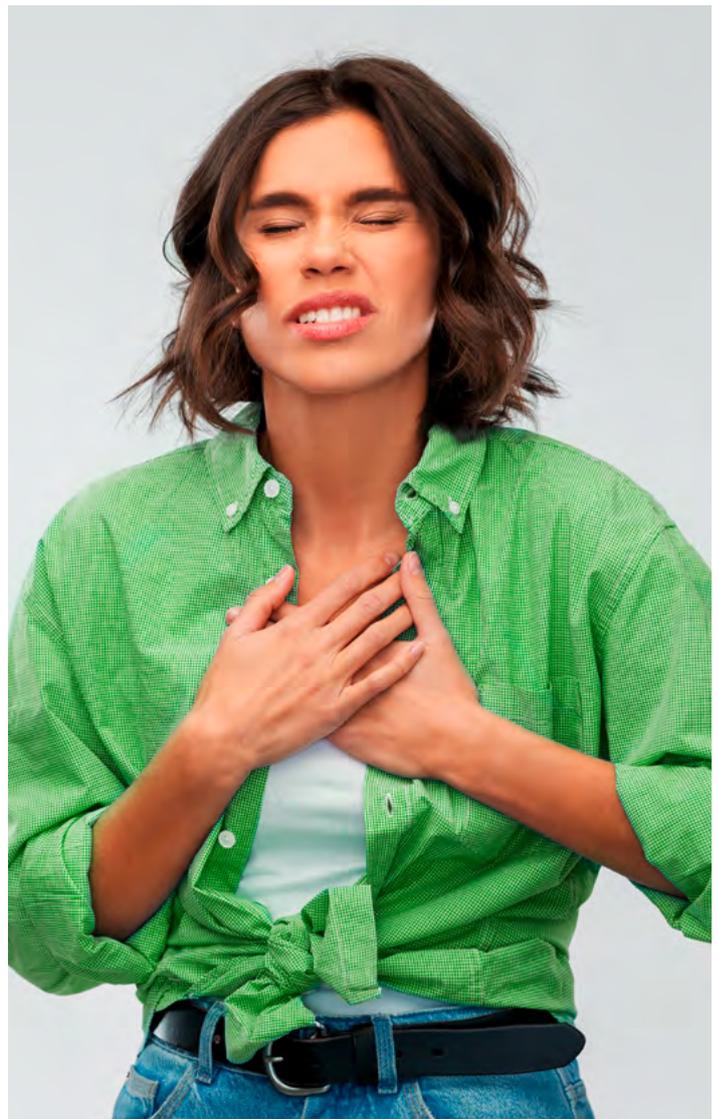
Die Protonenpumpen sind Eiweisse, die in der Magenschleimhaut vorkommen und benötigt werden, um die Magensäure zu produzieren. Pantoprazol hemmt diese Eiweisse und verringert die körpereigene Magensäureproduktion. Dadurch wird das Risiko für ein Aufsteigen der Säure in die Speiseröhre reduziert.

Produktetipp

Zur kurzfristigen Behandlung von Magenbrennen und saurem Aufstossen.



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



Tabakrauch AUS DER Nachbarswohnung – WAS TUN?

Familie Meier* wohnt seit fünf Jahren in ihrer Traumwohnung im zweiten Stock. Sie fühlt sich in dieser Wohnung mit den beiden zwei- und sechsjährigen Söhnen rundum wohl. Vor einiger Zeit ist in der darunterliegenden Wohnung ein älteres Ehepaar eingezogen. Beide rauchen oft draussen auf dem Balkon. Seither riecht es im Schlaf- und im Kinderzimmer der Familie Meier nach Tabakrauch.

Offene Fenster in warmen Sommernächten werden nicht mehr möglich sein. Zudem machen sich die Eltern Sorgen um ihre Kinder: In den letzten Monaten hustet der zweijährige Sohn vermehrt. Für Familie Meier ist die Situation unhaltbar geworden.

Aber was kann sie tun?

Die Lungenliga erhält immer wieder Zuschriften verzweifelter Mietpersonen oder Wohneigentümer, die unter dem Passivrauch aus der Nachbarwohnung leiden.

Die Lungenliga Schweiz empfiehlt folgendes Vorgehen:

Das Gespräch suchen

- Suchen Sie das direkte Gespräch mit den rauchenden Nachbarn.
- Treffen Sie gemeinsame Absprachen bezüglich des Rauchens und des Lüftens.
- Wenn der Erfolg ausbleibt, erkundigen Sie sich, ob andere Nachbarn ebenfalls unter dem Passivrauch leiden.

Kontaktaufnahme mit Vermietern

- Kontaktieren Sie die Vermieterin/ den Vermieter und bitten Sie um die Lösung des Problems gemäss Obligationenrecht (Art. 257f).

Rechtliche Grundlagen

- Wird das Problem nicht gelöst, kann ein Mangel am Mietobjekt geltend gemacht werden. Dies rechtfertigt eine Herabsetzung des Mietzinses gemäss Obligationenrecht (Art. 259a).

Einfordern der Mängelbehebung

- Wird der Mangel nach Ablauf einer schriftlich angekündigten Frist vom Vermieter/von der Vermieterin nicht behoben, können weitere juristische Schritte unternommen werden.

Weitere Informationen finden Sie unter lungenliga.ch/passivrauchen. Bei Fragen wenden Sie sich an info@lung.ch

** Namen und Alter der Personen sind rein zufällig gewählt*



ENTSPANNTES *Regenerieren*

Die NanoVi™-Technologie ist eine einzigartige und innovative Möglichkeit, Reparatur und Regeneration auf zellulärer Ebene einzuleiten. Sie passt perfekt zu einem integrativen medizinischen Gesundheits- und Wellnessansatz.

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.

Die NanoVi-Technologie basiert auf Biophysik, ist vollständig medikamenten- und substanzfrei und wird eingesetzt, um den Alterungsprozess zu verlangsamen, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und chronische Erkrankungen positiv zu begleiten. Ärzte verwenden das Gerät, um Patienten dabei zu unterstützen, ihre Körpersysteme wieder in einen ausgeglicheneren Zustand zu bringen. Integrative Mediziner wiederum verwenden es, um Patienten und Pa-

tientinnen mit Schäden durch oxidativen Stress zu behandeln und deren biologisches System wieder auf Vordermann zu bringen.

Verbesserung der Proteinaktivitäten

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 funktionieren. Es zeigte sich, dass die NanoVi-Technologie diese Proteinaktivitäten verbessert. Deshalb ist sie ein so wertvolles Werkzeug, wenn wir körperlich oder geistig gestresst sind. Das Medizinprodukt NanoVi kann Ihre integrativen Medizinthemen ergänzen und in Verbindung mit Therapien angewendet werden, die von Infusionen bis hin zu Körperarbeit reichen. 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.



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



Erik Thommy, Profi-Fussballer

Überzeugen Sie sich selbst

Unabhängige Forschung einschliesslich placebokontrollierter Untersuchungen bestätigen die Vorteile von NanoVi.

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

Bitte melden Sie sich bei Lorenz Tobler oder Beat Strittmatter, Tel. 044 221 17 36. Mehr Informationen zur NanoVi-Technologie finden Sie unter nanovi.de

BEI SCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN

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

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



BON 3.-

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

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

SÜSS-SALZIGES SOMMER-APÉRO

Die schönsten Geschenke des Sommers werden in einer herzhaften und knusprigen Variante serviert!

Erdbeeren mit Pfeffer-Ricotta auf schwarzen Reiscrackern und saftige Pfirsiche mit Crème fraîche auf quadratischen Crackern sind schnell zubereitet, vegan, glutenfrei – einfach ein kulinarisches Erlebnis und ein garantierter Hingucker für dein nächstes Sommer-Apéro.

Zutaten für jeweils 13–16 Stück

Herzhafte Pfirsich-Variante

- 70 g Cracker, glutenfrei (z.B. Schaer)
- 1–2 Pfirsiche, süß und saftig
- 180 g Crème fraîche / Ricotta (z.B. New Roots)
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 EL Balsamico cremig, zum Garnieren
- 1 EL schwarzer Sesam, zum Garnieren (z.B. NaturKraftWerke)

Erdbeer-Pfeffer-Variante

- 75 g braune Reiscracker mit schwarzem Sesam (z.B. Muso)
- 6–9 Erdbeeren
- 115 g Pfeffer-Ricotta (z.B. New Roots)

Zubereitung

1. Die süßen Pfirsiche und Erdbeeren in Stücke schneiden und beiseitestellen.
2. Die vegane Alternative zu Crème fraîche mit etwas Salz und Pfeffer verfeinern.
3. Die aromatisierte Crème fraîche vorsichtig auf die schwarzen Reiscracker und den Pfeffer-Ricotta auf den quadratischen Crackern verteilen.
4. Die Pfirsich- und Erdbeerstücke schön darauf platzieren.
5. Mit schwarzem Sesam, Pfeffer und etwas Balsamico ausgarnieren.

Viel Spass beim Ausprobieren und Geniessen!

Dieses Rezept wurde in Zusammenarbeit mit REFORMHAUS veröffentlicht. Unser Instagram Kanal: @reformhaus.ch
Die für das Rezept verwendeten Produkte gibt's im REFORMHAUS. Natürlich findest du dort auch viele weitere feine und gesunde Lebensmittel.



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

Richtig Zähneputzen FÜR GESUNDE Zähne UND GESUNDES Zahnfleisch

Mundgesundheit ist wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Wir haben uns mit Claudia Altorfer, Schulleiterin und Dozentin am Prophylaxe-Zentrum Zürich, über Schallzahnbürsten unterhalten.

Welche Vorteile haben Schallzahnbürsten?

Bei den elektrischen Zahnbürsten unterscheiden wir zwischen herkömmlichen Elektrozahnbürsten mit rotierend-oszillierendem Bürstenkopf und Schallzahnbürsten. Diese weisen gegenüber der Handzahnbürste einen höheren Komfort und eine bessere Reinigungsleistung auf. Zahnbürsten mit Schalltechnologie sind aus meiner Sicht besonders zu empfehlen. Sie beruhen auf elektromagnetisch erzeugten Borstenschwingungen, die durch über 35 000 Impulse/Min. eine dynamische Putzwirkung entfalten. Unter Verwendung von Zahnpasta entsteht so ein hydrodynamischer Effekt. Dadurch entsteht eine Schaumwelle, die eine Putzwirkung sogar kontaktlos in Zahnfleischtaschen ermöglicht. Druck auf die Bürste, wie er für herkömmliche Hand- und elektrischoszillierenden Zahnbürsten erforderlich ist, ist für Schallzahnbürsten nicht nötig und wäre sogar kontraproduktiv.

So empfehlen wir unseren Patienten, die Schallzahnbürste langsam, ohne zusätzliche Putzbewegung und ohne Druck von Zahn zu Zahn zu führen.

Schonend sanft und trotzdem hydrodynamisch - geht das?

Die Schweizer Marke paro, welche ihre Prophylaxe Produkte in der Schweiz in Kilchberg ZH herstellt, hat jüngst ihre dritte Generation der parosonic Schallzahnbürste auf den Markt gebracht. Diese Schallzahnbürste wurde in

Zusammenarbeit mit dem Labor des Zahnmedizinischen Zentrums der Universität Zürich entwickelt und untersucht sowie bei uns an der Höheren Fachschule für Dentalhygiene - Prophylaxe Zentrum Zürich - getestet.

Für mich besticht dieses Produkt durch die Reinigungsleistung der innovativen Bürstenaufsätze, welche dank der nicht zu weichen Struktur schonend sanft reinigen

und trotzdem auch noch den gewünschten hydrodynamischen Effekt erzeugen.

Unsere Einschätzungen in den Praxistests wurden auch durch die Laboruntersuchungen der Universität Zürich bestätigt. Diese haben gezeigt, dass mit der parosonic eine bessere Reinigung als mit einer Handzahnbürste erzielt wurde. Dies insbesondere, ohne eine höhere Zahnschmelz-Abrasion oder höhere Zahnfleischverletzungen zu bewirken. Zahnfleischverletzungen führen zu Zahnfleischrückbildungen, was wir bei anderen elektrischen Zahnbürsten beobachten können.

Diese Kombination von schonend sanfter und trotzdem noch hydrodynamischer Reinigung und handlich-leichter Schallzahnbürste wird bei der parosonic perfekt umgesetzt.



BRILLIANT CLEAN
PARO HYDRODYNAMIC AND
SENSITIVE TECHNOLOGY
UP TO 40'000 MOV./MIN

paro sonic Kit Art-Nr 760
PharmaCode* 7529577

Wie oft sollte man den Bürstenkopf wechseln?

Als Faustregel gilt, dass der Bürstenkopf aus hygienischen Gründen alle drei Monate gewechselt werden sollte. Wir empfehlen, den Bürstenkopf genau anzusehen. Stehen die Borsten nicht mehr in ihrer ursprünglichen Position oder sind die Borstenspitzen abgenutzt, sollte der Bürstenkopf immer gewechselt werden. Verbogene Borsten sind auch immer ein Hinweis für zu starke Druckanwendung.

Auch nach Erkrankungen wie Grippe oder Halserkrankungen sollte der Bürstenkopf gewechselt werden.

Tipps in Kürze:

- 3 bis 4 Minuten Zähneputzen morgens und abends
- Die Schallzahnbürste ohne Druck von Zahn zu Zahn führen
- Fluoridhaltige, nicht zu abrasive Zahnpasta verwenden
- Über Mittag pH-Wert im Mund mit einer Mundspülung oder Kaugummi neutralisieren

*PharmaCode ist die Bestellreferenz für die serviceorientierte Apotheke oder Drogerie



Claudia Altorfer
Schulleiterin und Dozentin
am Prophylaxe Zentrum
Zürich.

Sonnenschutz

Sommer, Sonne, Ferien. In dieser Jahreszeit halten sich viele Menschen vermehrt draussen auf und geniessen das Gefühl der Sonne auf der Haut. Trotz der vielen positiven Einflüsse der Sonne auf Körper und Seele müssen wir unsere Haut vor ihr schützen. Lesen Sie hier, was beim Thema Sonnenschutz beachtet werden soll - oder lassen Sie sich in Ihrer Medbase Apotheke beraten.

Was sagt der Lichtschutzfaktor (LSF) aus?

Der LSF, Englisch SPF (Sun Protection Factor), wird im Labor errechnet. Er zeigt an, wie viel länger es dauert, bis sich die Haut nach der Verwendung des Sonnenschutzmittels rötet. Wendet eine Person mit einer Eigenschutzzeit von 30 Minuten eine Sonnencreme mit LSF 30 an, ist die Haut im besten Fall für 900 Minuten geschützt. Für den optimalen Schutz müssen Sie jedoch weitere Faktoren beachten:

• Aufenthaltsort

Schnee, Wasser und weisser Sand reflektieren einen Grossteil der Sonnenstrahlen. Dies führt zu einer intensiveren und meist unterschätzten Sonneneexposition. Wenn Sie sich in den Bergen aufhalten, sind Sie pro 1000 Meter Höhenunterschied 10% mehr Sonneneinstrahlung ausgesetzt.

• Betätigung

Schwitzen reduziert den Schutzfaktor. Auch wenn Sie sich länger im Wasser aufhalten, sollten Sie sich mehrfach eincremen; dies gilt auch für wasserfeste Sonnencremes.

• Medikamente

Die Einnahme gewisser Medikamente kann die Verträglichkeit der Haut gegenüber der Sonne herabsetzen. Erkundigen Sie sich bei einer Fachperson.



• Hautkrankheiten

Wer an einer Hautkrankheit leidet, die sich durch Sonneneinstrahlung verschlechtert, oder wer bereits sonnengeschädigte Haut hat, benötigt unter Umständen einen speziell hohen Sonnenschutz.

Sonnencreme, Sonnenmilch, Sonnenspray: Welches Produkt eignet sich für wen?

In erster Linie sollte der gewählte Sonnenschutz als angenehm empfunden werden, denn so tragen Sie ihn regelmässiger und grossflächiger auf. Sprays oder ganz leichte Texturen eignen sich besonders für behaarte Hautregionen. Für eine gleichmässige Verteilung nach dem Aufsprühen die Creme unbedingt mit den Händen verteilen. Speziell für Baby- und Kinderhaut eignen sich Cremes mit einem leichten «Weiss-Effekt»: So ist gut ersichtlich, ob alle Körperstellen gleichmässig eingecremt sind. Die «Sonnenterrassen» - Nase, Stirn, Ohren, Lippen - schützen Sie am besten durch wiederholtes Auftragen von Sonnenschutz mithilfe von Sticks. Dies gilt auch für Narben, wenn Sie diese nicht mit einem Pflaster bedecken.

Worin liegt der Unterschied zwischen mineralischen und chemischen Sonnenschutzmitteln?

Mineralische Sonnenschutzmittel enthalten Titandioxid und Zinkoxid in Form von Nanopartikeln, die sich auf die Haut legen. Sie absorbieren und reflektieren die Sonnenstrahlen. Bei gesunder Haut werden die Partikel nach heutigem Wissensstand nicht resorbiert und sind daher besonders hautverträglich. Chemische Filter müssen sich auf der Haut entfalten und brauchen für die volle Wirkung eine gewisse Zeit, weshalb man sie circa 30 Minuten vor dem Aufenthalt in der Sonne auftragen sollte. Die heutigen chemischen Filter sind sehr gut verträglich und lösen nur selten Allergien aus. Sie werden häufig eingesetzt, da sie ein sehr breites Spektrum an UV-Strahlen abdecken und auf der Haut weder sichtbar noch spürbar sind.

Welcher Sonnenschutz eignet sich fürs Gesicht?

Sonnencremes für das Gesicht brennen nicht in den Augen, deshalb lohnt sich die Investition in diese meist etwas teureren Produkte. Gute Sonnenschutzmittel

können vorübergehend sogar die Tagescreme ersetzen. Möchten Sie dennoch Tagescreme verwenden, tragen Sie diese 15 Minuten nach der Sonnencreme auf.

Laufen Sonnenschutzmittel ab?

Es gibt Sonnenschutzmittel, die bis zum Verfallsdatum (EXP) angewendet werden dürfen. Alle anderen Mittel haben ein Symbol auf der Packung, das anzeigt, während wie vielen Monaten das Produkt nach Anbruch der Packung verwendet werden darf. Wichtig ist, Sonnenschutzmittel keiner direkten Sonnenstrahlung auszusetzen und nicht bei heissen Temperaturen zu lagern.

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. Kund*innen profitieren von einem umfangreichen Sortiment an Arzneimitteln und Kosmetik. Ausserdem bieten die Medbase Apotheken diverse Dienstleistungen an, wie beispielsweise Diabetes-Check, Herz-Check®, Impfungen, Ohrlochstechen und Reiseberatung.

Nach Möglichkeit arbeiten die Medbase Apotheken eng mit den medizinischen Zentren von Medbase zusammen, um den Kund*innen eine umfassende medizinische Betreuung zukommen zu lassen.

www.medbase-apotheken.ch

medbase⁺
APOTHEKE



BAUERFEIND MOVES SWITZERLAND



GenuTrain® A3

Bauerfeind moves you: Wir bieten mit GenuTrain® medizinisch wirksame Kniebandagen. GenuTrain A3 wurde entwickelt, um arthrosebedingte Schmerzen zu lindern. Sie aktiviert die Beinmuskulatur und massiert bei jeder Bewegung die Schmerzbereiche. Das leichte Anlegen ohne viel Kraft und der angenehme Tragekomfort sorgen für die ideale Unterstützung bei Kniebelastungen im Beruf oder Alltag.

Inhaber und Leiter seines Gartenbaubetriebs Eugen Bühlmann trägt die medizinische Kniebandage GenuTrain A3. Mehr zu seiner Geschichte auf bauerfeind.ch



Händler finden

Soja & Co.

Soja oder Hafer statt Kuhmilch und Fleisch: Die Alternativen sind vielfältig und die Produktpalette reichhaltig. Mit Andrea Steffen, Filialleiterin vom REFORMHAUS ds'Soledurn, habe ich über Vor- und Nachteile sowie Unverträglichkeiten von Soja & Co. gesprochen.

Warum ist Soja nicht nur bei Vegetarier*innen angesagt?

Soja ist sehr eiweisshaltig und somit eine gute Proteinquelle. Dementsprechend ist Soja nicht nur für Vegetarier*innen eine gute Alternative; auch Sportler*innen greifen bei ihrer Ernährung gerne darauf zurück. Soja verfügt über eine sehr hohe biologische Wertigkeit, denn der Körper kann das Eiweiss der Sojabohne gut verwerten und nutzt es, um eigenes Eiweiss aufzubauen. Dazu kommt, dass Soja reichlich pflanzliche Öle und wie alle Hülsenfrüchte verdauungsfördernde Ballaststoffe beinhaltet, was unserem Darm zugutekommt. Nicht zu vergessen sind Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium, wichtige Vitamine und Phytoöstrogene. Hierbei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die beispielsweise in den Wechseljahren symptomlindernd wirken.

Ist Sojamilch tatsächlich gesünder als herkömmliche Milch?

Der Genuss von Sojamilch wie auch von herkömmlicher Kuhmilch kann zu Unverträglichkeiten führen. Im Vergleich ist Sojamilch weniger fetthaltig und beinhaltet demnach

weniger Kalorien. Sojamilch ist reichhaltiger an ungesättigten Fettsäuren, was wiederum gut für unser Herz-Kreislauf-System ist. Zudem beinhaltet Sojamilch kein Cholesterin. Dafür enthält die Kuhmilch mehr Kalzium und Vitamin B12.

Sojabohne oder Tofu?

Ich bin der Meinung: je naturbelassener, desto besser. Aus dieser Sichtweise betrachtet, ist die Sojabohne ideal. Sie ist ungeschält und enthält alle nötigen Nährstoffe. Bei verarbeiteten Lebensmitteln fällt dieser Aspekt weg. Vor allem die Ballaststoffe gehen verloren. Was für Tofu spricht, ist die schnelle Verarbeitung. Sie können Tofu erwärmen oder auch braten. Die Zubereitung von Gerichten mit Bohnen ist im Allgemeinen zeitaufwendiger, da die Hülsenfrucht zunächst gekocht werden sollte.

Sojaschnitzel oder Dinkelburger, welches ist der bessere Fleischersatz?

Ich denke, das hängt vom Bedürfnis ab. Ich persönlich empfinde den Dinkel als gute Alternative, da ich Soja nicht so gut vertrage und Dinkel sehr gut verträglich ist. Jemand, der etwas Eiweisshaltiges sucht, ist sicherlich mit den Sojaprodukten besser bedient.

Leben Vegetarier- und Veganer*innen mit Soja gesünder?

Ja, das denke ich schon. Jedoch bin ich der Meinung, dass die gesündere Lebensweise eher auf die bewusstere und ausgewogenere Ernährung zurückzuführen ist. Vegetarier- und Veganer*innen achten beim Kochen viel mehr auf die Verwendung von frischen Lebensmitteln.

Wie äussert sich eine Sojaunverträglichkeit?

Ich vertrage Soja nicht gut. Wenn ich Sojaprodukte verzehre, dauert es nicht lange und es machen sich leichte

Bauchschmerzen bemerkbar. Diese arten dann in Bauchkrämpfe aus und enden in Blähungen. Alles in allem eine unangenehme Situation, der ich mit verschiedenen krampflösenden Dingen wie wärmende Massagen, Entspannungsübungen oder auch Tees gegensteuere.

Auf welche Alternativen greifen Sie zurück?

Hafer ist unter anderem mein Heilsbringer: ob Haferdrink, Haferjoghurt oder Haferrahm zum Kochen. Auch naturbelassenen Tofu nutze ich gerne. Ich verwende ihn gewürfelt, brate ihn leicht an und marinieren ihn oder füge ihn dem Salat bei. Auch als Fleischersatz für die Sauce bolognese eignet er sich hervorragend. Daneben nutze ich Crème fraîche oder auch Frischkäse auf Cashewbasis. Auf diese Weise kann ich Milch- und Sojaprodukten weitestgehend ausweichen.

Shoyu, Tamari oder auch Miso sind weniger bekannt. Klären Sie uns auf.

Es handelt sich dabei um fermentierte Produkte. Fermentierung bezeichnet in der Biologie und Biotechnologie die mikrobielle oder enzymatische Umwandlung organischer Stoffe in Säure, Gase oder Alkohol. Durch die Fermentierung sind diese Produkte besser verträglich. Bei Shoyu und Tamari handelt es sich um Sojasaucen. Shoyu ist die traditionelle weizenhaltige Variante. Tamari ist hingegen gluten- und alkoholfrei. Miso besteht aus Sojabohnen mit veränderlichem Anteil an Reis, Gerste oder anderem Getreide. Sie wird für Suppen oder auch zum Würzen verwendet.

Was möchten Sie unseren Leser*innen mit auf den Weg geben?

Bei der richtigen Ernährung geht es in erster Linie darum, dass sie ausgewogen ist. Kurz gesagt: von allem Etwas. Die Produktpalette ist vielfältig und somit ist für jede*n etwas dabei. Das gilt auch für Personen, die mit Unverträglichkeiten zu kämpfen haben. Ansonsten gilt: Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und wagen Sie Experimente.

Hakan Aki



Andrea Steffen

Filialleiterin im REFORMHAUS ds'Soledurn.

Das Rätsel

Speiseplan, Mehrzahl	Querholz der Leiter	Gestade	Druckwerk	Luftsack im Auto	flink, gewandt	Nährhaus, Abk.	Festsaal in Schulen	Kanton d. Schweiz	Melodie	TLD von Guatemala	deutsch für: pro	3	v. Darwin entwickelte Lehrmeinung
Edelfalter	4										Mutter von Kain		
sündhafte Stadt im Alten Testament	vieles enthaltend, üppig						chem. Zeichen f. Radium		italien. Regisseur (Ettore) Fabbri	1	Holzblasinstrument		wirkendes Mittel (Medizin)
		Vertiefungszeichen in der Musik	raumbeschränkt					deutsche Vorsilbe			Schiffsvorderteil		
Heil- und Gewürzpflanze	Rist, Fussrücken Insel i. Golf von Neapel				8	Werkzeug zum Bohren von Löchern		Jungvögel im Nest		Ostgermane			
Gelenk		fort, verschwunden	Fassequadrat								Flachs	Kimono-gürtel	
Initialen v. Schumann	Staat der USA	Schalenwild	ägypt. Sonnengott			kurz für eine brasilianische Metropole					6. Ton der Grundtonleiter	chem. Zn. f. Osmium	Eckzahn des Ebers
nachlassen, lösen						Karriere	Hauptstadt von Aserbaidschan			5			Herumtreiber
	7					sein, engl. Pariser Vergnügungsviertel		Formgestalter	Puffmais		hervorragender Sportler		
eingezäuntes Revier kaputt		Vorname d. Prinzessin von Fürstenberg	Zusammenchluss (v. Firmen)			Kadaver, Tierleiche		Selbstlaut		2	Haarknoten erforderlich	Emissionshandelsregister, Abkürzung	
									italien. Fluss		Wanderuf beim Segeln		
Sonderzahlung an den Arbeitnehmer	Staat in Südamerika												
römisch für 1	Haus, italienisch					Schlagart b. Tennis (Unterschnitt)					20. Buchstabe im Alphabet	olymp. Länderkürzel v. Spanien	
Marderhund	Schwanzlurch	Fluss durch Strassburg	doppelter Mitlaut		6	Vitamin (in Zitrusfrüchten, u. a.)	indisches Wickelgewand	Autokennzeichen von Italien	Giftschlange, Plural chem. Zn. für Gold				
Frostschutzmittel											förmliche Anrede		
Fragewort		Unterdrückung, Joch									durch, mittels		9

ADAM

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



Haben Sie das Lösungswort gefunden? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen unter den richtigen Lösungen 20 Gutscheine à 20 Franken für einen Einkauf in einem REFORMHAUS ihrer Wahl. Senden Sie uns Ihr Lösungswort mit Angabe von Name und Adresse an service@schweizerhausapotheke.ch
 Betreff: Rätsel Juli/August; Einsendeschluss: 31. August 2022

Entspannt in Bewegung bleiben

✓ **Kühlt zuerst,
wärmt danach**

✓ **Fettfrei und
zieht schnell ein**

✓ **Mit sofort
spürbarem Effekt**



Dolor-X *Classic*

Fördert die Entspannung
und Regeneration von
Muskeln und Gelenken



Mehr erfahren auf
www.dolor-x.ch