

MIKRONÄHRSTOFFE
Speicher gut gefüllt halten
04

BEWEGUNG
Dehnen für die Gesundheit
08

BRUSTKREBS
Mit Nanopartikeln gegen
den Tumor
14

WECHSELJAHRE
Problem oder Chance?
20

A photograph of a woman in a blue athletic top hugging a young girl in a striped shirt. They are in a gym, with a man in a black t-shirt visible in the background. The woman is smiling broadly, and the child has her eyes closed in a happy embrace.

Vital, aktiv & happy

Liebe Leser*innen,

haben Sie auch das Gefühl, dass die anhaltende Pandemie nur Einschränkungen, Verzicht und zusätzlich Stress bedeutet? Wie man es dreht und wendet, der Krise kann einfach nichts Positives abgewonnen werden? Doch vielleicht haben Sie ja in den eigenen vier Wänden eine Veränderung festgestellt, nämlich dass die Familie zum Essen häufiger zusammenkommt als zuvor. Einer spanischen Studie zufolge, die im Fachmagazin «International Journal of Environmental Research and Public Health» erschienen ist, gibt es Pandemie-bedingt nämlich mehr gemeinsame Mahlzeiten zu Hause, anstatt die oft ungesunde Snackerei unterwegs, die insbesondere bei den Kids beliebt ist.

Bewusst leben, essen und bewegen

Die Folge: Durch das langsamere Essen am Tisch nehmen sie das Sättigungsgefühl besser wahr, wodurch das Risiko für Übergewicht sinkt. Genauso wichtig wie eine bewusste Nahrungsaufnahme, ist das, was auf den Teller kommt. Und zwar nicht nur für junge Menschen, sondern ein Leben lang. Wer dann noch

regelmässig für Bewegung sorgt, tut sich und seiner Gesundheit sehr viel Gutes, beugt Krankheiten vor, bleibt mobil. Schliesslich haben wir heutzutage – mit Blick auf die gestiegene Lebenserwartung – gute Voraussetzungen, um alt zu werden.

Rasante Fortschritte

Doch kein Mensch ist gegen Krankheiten immun. Diesem Wunsch macht allein schon der natürliche Alterungsprozess des Körpers einen Strich durch die Rechnung. Das Gute: Dank den Fortschritten in der Medizin stehen immer bessere Therapien zur Verfügung, Tumorerkrankungen können immer häufiger geheilt werden und chirurgische Eingriffe sehr viel schonender stattfinden. Davon können Sie sich selbst auf den nächsten Seiten dieses Gesundheitsratgebers überzeugen. Bleiben Sie gesund – und kommen Sie auch nach der Pandemie mit Ihren Liebsten öfters am Esstisch zusammen, das stärkt nämlich auch das Familienleben insgesamt!

Anzeige

**SCHLUSS
MIT
SCHLAPP**

Gut verträglich
und bewährt-
mit natürlichen
Kräuterextrakten

Floradix® Eisen + Vitamine

Erhältlich in Ihrer Drogerie und Apotheke.

floradix.ch

Gesundheit



Wohlbefinden

Jeder möchte gesund sein und sich wohlfühlen, keine Frage. Eine relevante Rolle spielt – neben ausreichend körperlicher Aktivität – die Ernährung. Gemäss der Devise: Du bist, was und wie du isst!

Laut Experten hat sich unser Essverhalten durch die Pandemie verändert, was nicht nur an den geschlossenen Restaurants lag. Doch was bleibt davon am Ende übrig? Wird sich unser kulinarisches Konsumverhalten und die Lebensmittelproduktion langfristig ändern? Antworten darauf hat die jüngste Ausgabe des «Food Report 2021» von Food-Trend-Expertin Hanni Rützler. Hier drei der vielen Trends, die gekommen sind, um auch nach Corona zu bleiben.

Das sind aktuelle Food-Trends

1. Soft Health: Vielseitige Balance

Der Trend Soft Health basiert auf einem ganzheitlicheren Verständnis von gesunder Ernährung, das nicht mehr primär nährstoff- und kalorienbezogen ist. Anstatt sich auf einzelne, als «ungesund» wahrgenommene Lebensmittel und Zusatzstoffe zu fokussieren, geht es um Ausgewogenheit, Vielfalt und um Speisen mit einem hohen Anteil an Gemüse, Hülsenfrüchte und Getreideprodukten. Der Trend spiegelt sich im deutlichen Anstieg beim Konsum von Frischobst, der Beliebtheit von Bio-Gemüsekisten und dem veränderten Kochverhalten wider.

2. Snackification: Mahlzeiten neu gedacht

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot? Vor allem die Vertreter der neuen urbanen und mobilen Mittelklasse verabschiedeten sich von den klassischen Mahlzeiten und sagten «Hoi» zu einem flexibleren, spontaneren und individuelleren Essverhalten. Die Möglichkeiten zur Snackification an jeder Ecke verschwanden zwar durch die Coronapandemie, der Trend selbst wird aber wieder aufleben. Restaurants werden sich auch in Zukunft an den Mini-Mahlzeiten-Formaten orientieren: kleinere Portionen, die individuell kombiniert werden können.

3. Local Food: Hallo Nachbar*in!

Der vermehrte Konsum regionaler Lebensmittel und die Reorientierung an regionalen Speisen und Rezepturen sind die Trend-Antwort auf die Globalisierung unseres Ernährungssystems. Neben der geografischen Nähe spielen auch soziale und qualitative Merkmale im Hinblick auf Vertrieb und Produktion eine Rolle. In der Krise setzten vor allem Landwirte und innovative regionale Gemüsebetriebe verstärkt auf den Trend und sprechen offensiv mit Online-Services und Direct-Delivery potenzielle Kunden an. Regional ist nachhaltig und somit Essen mit gutem Gewissen.

Quelle: Hanni Rützlers Food Report 2021 & www.zukunftsinstitut.de, Zugriff: 30. April 2021

IMPRESSUM

prime medien



Projektleitung:
Juliane Seifert, js@prime-medien.ch
Redaktion: Nadine Effert, Mark Krüger,
Tobias Lemser, Lena Studer, Lena Winther
V.i.s.d.P.: Nadine Effert
Chief Operating Officer:
Erik Ulrich, eu@prime-medien.ch
Layout: Claudia Bachmann

Fotos: depositphotos und die teilnehmenden Unternehmen
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
E: info@prime-medien.ch
T: +41 (0)44 514 26 10
prime medien ist eine Marke der
Xmedia Solutions AG
Neustadtstrasse 7 · CH-6003 Luzern

Inhalte von Unternehmensbeiträgen, Interviews und Gastbeiträgen geben die Meinung der beteiligten Unternehmen wieder.
Die Redaktion ist für die Richtigkeit der Beiträge nicht verantwortlich. Die rechtliche Haftung liegt bei den jeweiligen Unternehmen.
Mehr Informationen unter:
www.prime-medien.ch

Eine schwitzige Angelegenheit

Wer aktiv ist, tut sich und seiner Gesundheit viel Gutes. Sportlich aktive Menschen sollten nicht nur auf eine ausgewogene Ernährung achten, sondern auch auf einen ausgeglichenen Vitamin- und Mineralstoffhaushalt.

TEXT: LENA STUDER

Sportler? Diese 5 Nährstoffe und Vitamine spielen eine besondere Rolle

Magnesium aktiviert viele Enzyme des Energiestoffwechsels, ist an der Proteinsynthese beteiligt und unterstützt die Knochen- und Muskelfunktion.

Eisen ist für die Sauerstoff-Versorgung im Körper, somit auch der Muskelzellen, und damit die aerobe Leistungsfähigkeit wichtig.

Vitamin B1 wird in der Energiebereitstellung und wird für die Funktion des Herzmuskels benötigt.

Vitamin B6 dient der Energiegewinnung und trägt zum Aufbau von Muskeln bei.

Vitamin D unterstützt die Muskelfunktion und – zusammen mit Calcium – die Knochengesundheit.

Wenn man uns eines nicht nachsagen kann, dann, dass wir faul sind: Denn ganze 75 Prozent der Schweizer*innen treiben laut einer Erhebung durch das Schweizer Sportobservatorium mindestens einmal pro Woche Sport – und zwar besonders gerne an der frischen Luft. Für rund 60 Prozent ist das Wandern in der Natur die meist ausgeübteste Sportart, gefolgt vom Velofahren, aber auch Schwimmen steht hoch im Kurs. Übrigens alles Aktivitäten, die sich bestens – besonders mit Start der warmen Jahreszeit – mit der ganzen Familie ausüben lassen. Neben dem Aspekt «draussen in der Natur zu sein», sind die meistgenannten Motive für die sportliche Betätigung «Für meine Gesundheit etwas tun» und «Um fit zu sein».

Sportler haben erhöhten Bedarf

Egal ob Neueinsteiger, Hobby- oder Leistungssportler – wer Sport treibt, sollte beachten, dass der Körper ein Plus an Energie benötigt, weshalb auch auf eine ausreichende Nährstoff- und Flüssigkeitszufuhr geachtet werden sollte. Nur, wenn der Körper gut mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist, bleibt er leistungsfähig

und Muskelkater, Überdehnungen oder Verletzungen wird vorgebeugt. Besonders bei regelmässigem oder intensivem Training besteht ein erhöhter Bedarf an Mikronährstoffen, also Mineralstoffen und Vitaminen. Was ist der Grund? Kommt der Körper

ins Schwitzen, scheidet er nicht nur Flüssigkeit aus, sondern auch Mineralstoffe und Salze (Elektrolyte), wie Magnesium, Kalzium und Natrium. Ausserdem kann ein erhöhter Bedarf an Vitaminen bestehen, denn viele von ihnen (siehe Infobox) spielen eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel.

Ausreichende Nährstoffzufuhr

Vitamine und Mineralstoffe sind in sehr unterschiedlichen Mengen in Lebensmitteln enthalten. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ist daher die Grundlage für eine ausreichende Nährstoffversorgung. Als Ergänzung der täglichen Ernährung können Präparate, wie zum Beispiel Schüsslersalze, Sportlern dabei helfen, die Aufnahme von Mineralstoffen zu verbessern und die Verwertung zu optimieren. Für Sportler sinnvoll sind die Mineralsalze Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum und Nr. 7 Magnesium phosphoricum. Wem der Muskelkater einen schmerzhaften Besuch abstattet, der bekommt zusätzlich mit der Nr. 9 Natrium phosphoricum lindernde Unterstützung, denn dieses Mineralsalz hilft beim Abbau von Milchsäure in den Muskeln. Muskelkater entsteht übrigens auch, wenn Muskeln ungewohnt gestreckt und gedehnt werden. Kleinste Risse in den Muskelfasern veranlassen den Körper zu einer heilenden Entzündungsreaktion. Wasser dringt dabei in die Fasern ein, sodass der Muskel anschwillt. Auch leichtes Dehnen und durchblutungsfördernde Wärme helfen, den unliebsamen Besucher wieder loszuwerden. Damit es möglichst schnell und schmerzfrei wieder in die Berge zum Wandern oder an den See zum Schwimmen gehen kann.





WIR GEHEN
AUF NUMMER
SCHÜSSLER.

Und Du?



LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf den Packungen.
Omidia AG, 6403 Küssnacht.



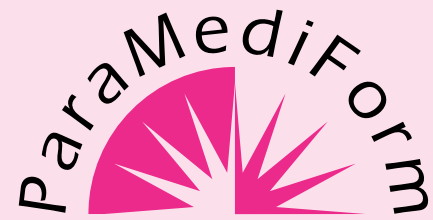


- 13 kg
in 20 Wochen

Jeannette Zahn aus Steffisburg

Seit 29 Jahren die nachhaltigste Lösung für Ihr Wohlfühlgewicht

- Alles mit natürlichen Nahrungsmitteln.
- Keine Diät, kein Kalorienzählen.
- Individuelle Einzelberatung.
- Persönliche Stoffwechselanalyse.
- Immer satt!
- Von Ärzten empfohlen!



Institut für Gesundheit, Wohlbefinden und Gewichtsabnahme

Rufen Sie jetzt an
062 888 88 28

für ein kostenloses, unverbindliches Informationsgespräch.

ParaMediForm

Mit **37 Instituten**

finden Sie sicher eines in Ihrer Nähe.



Wir freuen uns auf Sie!

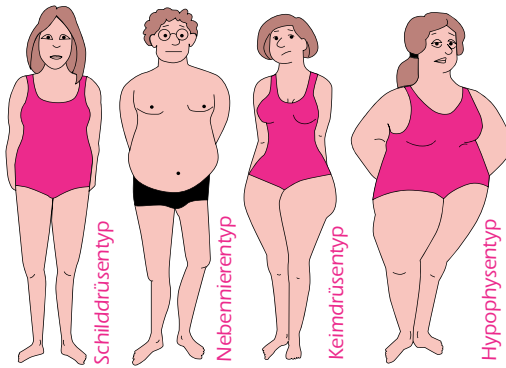
www.paramediform.ch
info@paramediform.ch
062 888 88 28



Lüften Sie Ihr Stoffwechselgeheimnis – der Schlüssel zum Erfolg!

Wir Menschen sind individuell, vom Körperbau, Charakter, Augen- und Haarfarbe, Vorlieben, Gelüste, etc. Und so ist auch der Stoffwechsel jedes Menschen individuell und ihr Stoffwechsel reagiert unterschiedlich auf die verschiedenen Nahrungsmittel, deren Mengen und deren Zusammensetzungen.

Mit der **Stoffwechselanalyse unterscheidet ParaMediForm 284** ver-



schiedene **Ernährungsprofile**. Damit lernen Sie ihren Stoffwechsel viel besser kennen und stellen ihre Ernährung entsprechend auf eine gesunde Ernährung um.

Dies führt zu einer nachhaltigen Gewichtsreduktion, besserer Gesundheit und höherer Leistungsfähigkeit. Sie steigern ihre Lebensfreude markant. Lernen Sie ihren eigenen Schlüssel kennen!



- 14,1 kg

in 20 Wochen

Ramona Locher aus Strengelbach



- 28,3 kg

in 18 Wochen

Jürg Zraggan aus Altstätten



- 14 kg

in 20 Wochen

Sybille Schweizer aus Jona



- 19 kg

in 21 Wochen

Jan Micheletti aus Port BE

INTERVIEW

Was tun, wenn der After juckt und brennt?

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

Welche Symptome haben Betroffene?

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

Was gilt es dann zu tun?

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

Wie gehen Sie vor?

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

Sind diese Untersuchungen schmerzhaft?

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

Zu welchen Diagnosen kommen Sie dann zumeist?

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

Was sind Hämorrhoiden?

Hierbei handelt es sich um vergrösserte Blutgefässe, die zwischen Darm und After liegen. Diese sorgen für Entzündungen und Juckreiz. Einige Patienten klagen zudem über ungewollten Abgang von Stuhl. Kleine Hämorrhoiden werden verodet respektive abgebunden, grosse operiert, was zur Beschwerdefreiheit führt.

Kann es auch zu weiteren Veränderungen kommen?

Sehr schmerzhaft können Afterthrombosen sein. Diese kann man ausschneiden, was zur sofortigen Linderung führt. Häufig sind zudem Afterwarzen. Diese werden

mit speziellen Cremes behandelt, bei ausgedehntem Befall wird operiert. Bei Eiteransammlungen im Schliessmuskel sollte ein innerer Ultraschall mit nachfolgender Operation erfolgen.

Gibt es spezielle Probleme bei Frauen?

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

IM INTERVIEW



Prof. Dr. med. Mario Colombo-Benkmann

Facharzt für Chirurgie
Proktologikum Zürich

T: +41 (0)44 557 2767

E: proktologikum@hin.ch

Anzeige

Hagebutten: Erhöhen die Beweglichkeit und steigern die Lebensqualität

Bewegung tut gut. Das Bundesamt für Sport empfiehlt Erwachsenen pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung mittlerer Intensität. Für manche Menschen wird das bereits zur Belastung. Das beliebte, dänische Hagebuttenpulver hilft, die Beweglichkeit und die Lebensqualität zu steigern.

Wertvolle Vielfalt an Inhaltsstoffen

An den Küsten Dänemarks wachsen besonders robuste Hagebutten. Und sie haben etwas in sich, wovon andere Hagebutten nur träumen können: Einen hohen Gehalt an sehr gesunden Galactolipiden. Diese Hagebutten helfen uns, die



Abb: Bauer Torbjørn Hansen kontrolliert die reifen Früchte der Lito®-Hagebutten.

Beweglichkeit zu erhöhen. Zusätzlich enthalten sie viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Die höchste Vielfalt an Inhaltsstoffen haben Pulver aus Samen und Schalen. Um die wertvollen Inhaltsstoffe der Hagebutte zu schützen, werden die Hagebutten in einem patentierten Verfahren getrocknet und gemahlen, wobei die Temperatur nie 40° C übersteigt. LitoFlex® ist das Produkt mit dem weitestgehenden Gehalt an Galactolipiden.

Steigerung der Beweglichkeit und der Lebensqualität

Die dänische Hagebutte wurde mehrfach erfolgreich wissenschaftlich untersucht. Dabei hat man unter anderem festgestellt, dass sich die Beweglichkeit der Teilnehmer erhöht und Tätigkeiten im Alltag

leichter von der Hand gehen. Dazu gehören zum Beispiel spazieren gehen, einkaufen, Strümpfe anziehen, ins Auto ein- und wieder aussteigen oder sich hinsetzen und wieder aufstehen. Es wurde nachgewiesen, dass sich das allgemeine Wohlbefinden steigert.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke, Drogerie oder Reformhaus beraten oder besuchen Sie uns online im Hagebutten-Shop.

www.hagebutten-shop.ch



Jetzt 20% Rabatt bis 31.05.2021
Code: fam521

Neu gibt es die dänische Hagebutte auch für Ihre vierbeinigen Lieblinge: LitoPet® und LitoVet® für Hunde und Pferde.

Vertrieb: Conartix Health AG, Schlieren

Der Garant für ein gesundes Leben

Möglichst lange fit bleiben, ist unser aller Lebensziel. Wer jedoch glaubt, einzig Ausdauersport sei der Schlüssel zum Erfolg, irrt. Was zudem äusserst effektiv ist und wie die Studienlage aussieht.

TEXT: TOBIAS LEMSER

Laufschuhe an und raus in die Natur: Für viele Berufstätige gibt es nach einem langen Arbeitstag am Schreibtisch momentan nichts Besseres. Joggen hilft, den Alltag abzuschütteln und den Kopf freizumachen. Und: Wer es schafft, sich regelmässig sportlich zu bewegen, tut nicht nur etwas für seinen kompletten Bewegungsapparat, sondern bringt zudem sein Herz-Kreislauf-System in Schwung. Denn körperliche Anstrengung sorgt dafür, dass unser Lebensmotor häufiger schlägt und somit mehr Blut durch den Körper pumpt. Wie Wissenschaftler berechnet haben, braucht es allerdings fünf Stunden körperliche Bewegung pro Woche, um tägliches Sitzen von acht und mehr Stunden zu kompensieren.

Sportliche Empfehlungen der WHO

Eine beachtliche Vorgabe, die bei vielen Betroffenen oft am «inneren Schweinehund» scheitert. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO bewegt sich hierzulande fast jeder Zweite zu wenig und bleibt hinter deren Empfehlungen zurück. Diese sehen für Erwachsene ganz generell vor, sich pro Woche mindestens 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv zu bewegen. Moderate körperliche Aktivität bedeutet, den Sport mit 50 bis 70 der maximalen Herzfrequenz auszuüben. Heisst: Man sollte sich dabei noch unterhalten können.

Optimaler Blutdruck dank Krafttraining

Weiterer Vorteil: Wer es schafft, sich regelmässig sportlich zu betätigen, kann zudem seinen Blutdruck schonend senken. Hypertonie ist einer der grössten

INTERVIEW

Vorhofflimmern: «Ich brauche keine Medikamente mehr!»

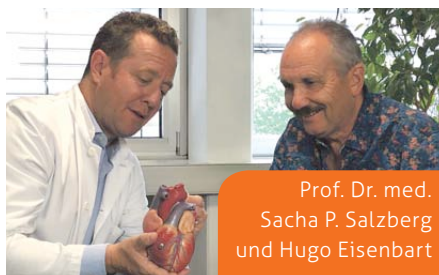
Die chirurgische Ablation bringt ausgezeichnete Langzeitergebnisse und ermöglicht das Absetzen vom Blutverdünner. Patient Hugo Eisenbart (64) berichtet über seine Erfahrungen.

Herr Eisenbart, wie haben Sie erkannt, dass Sie an Vorhofflimmern leiden?

Wie ich später erfahren habe, hatte ich die typischen Vorhofflimmern-Beschwerden: Herzstolpern, Schwindel und später zunehmend Kurzatmigkeit. Die Beschwerden wurden über wenige Monate immer stärker.

Welche Therapie hat der Kardiologe Ihnen verordnet?

Ich sollte mit einem Betablocker beginnen, um den Puls zu stabilisieren. Das habe ich versucht, jedoch hatte ich starke Nebenwirkungen, mir war ständig schwindelig und ich war müde. Ich habe mich dann nach weiteren Optionen erkundigt. Eine Katheter-Ablation kam für mich nicht infrage, da die Kardiologen bei mir von einer Erfolgsprognose von nur 50 Prozent ausgingen, weil mein Herz schon vergrössert war. Das war mir zu wenig.



Prof. Dr. med.
Sacha P. Salzberg
und Hugo Eisenbart

Wie sind Sie auf die chirurgische Ablation gestossen?

Ein Bekannter von mir wurde auch schon von Prof. Salzberg operiert und war begeistert. Überzeugt haben mich auch die Methode, also dass es nur einen einmaligen 90-minütigen Eingriff über kleinere Eingänge am Brustkorb braucht, und die besprochene Erfolgschance.

Wie ist die Operation verlaufen?

Der Eingriff verlief gut, ohne Komplikationen. Ich hatte vollstes Vertrauen in Prof.

Salzberg und das Team. Nach vier Tagen im Spital war ich eine Woche zu Hause und anschliessend wieder bei der Arbeit bei der SBB. Etwa sechs Wochen nach der Operation konnte ich die Medikamente absetzen. Das ist eine grosse Erleichterung.

Wie geht es Ihnen heute, fünf Jahre nach dem Eingriff?

Sehr gut. Ich fühle mich gesund, mache viel Sport und wandere so oft wie ich kann. Keinerlei Rhythmusstörungen. Mein Herz ist gesund. Mein Kardiologe ist auch zufrieden mit mir, ich gehe einmal im Jahr zur Kontrolle zu ihm.

KONTAKT



T: +41 (0)44 999 18 88
E: info@swiss-ablation.com
www.swiss-ablation.com
© Herz & Rhythmus Zentrum AG

Risikofaktoren für Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen und Arteriosklerose. Vor allem Ausdauertraining wie Wandern, Joggen oder Radfahren gilt bei systolischen Werten ab 140 mmHg als die wirksamste Massnahme. Zu dieser Erkenntnis kam im März ein Forscherteam um Professor Henner Hanssen von der Universität Basel, das 34 Metaanalysen auswertete. Anders bei Personen mit sogenanntem hohem normalem Blutdruck zwischen 130 und 139 mmHg: Hier sei den Forschern zufolge dynamisches Krafttraining die beste Methode. Beispielhaft hierfür sind Gewichtheben oder Liegestützen – alles Übungen, die gleichermaßen den Bewegungsapparat stärken.

Menschen, deren Blutdruck im normalen Bereich liegt, also unter 130 mmHg, sollten dagegen isometrisches Krafttraining machen. Dabei geht es darum, die statische Kontraktion der Muskeln zu stärken, ohne die Länge des arbeitenden Muskels zu verändern. Ziel ist es, beim Krafttraining den aufgebauten Druck oder Zug so lange wie möglich zu halten.

Dehnen stärkt die Gefässe

Und wer weder dem Ausdauer- noch Krafttraining etwas abgewinnen kann und trotzdem Herz-Kreislauf und Bewegungsapparat trainieren möchte? Die Lösung: Dehnen. Was die meisten mit Yoga oder Pilates in Verbindung bringen, ist inzwischen ein Riesenhype.

Das Besondere: Dehnen tut nicht nur unseren Sehnen und Muskeln gut, was uns letztlich beweglich hält, sondern unterstützt zudem unser Gefässsystem. So sehen es Wissenschaftler der Waseda Universität im japanischen Saitama in einer zu Beginn des Jahres herausgebrachten Studie. Demnach könnte ein flexibler Rumpf direkt mit der Flexibilität und Gesundheit der Arterien zusammenhängen.

In einem Test mussten sich die 500 erwachsenen Versuchspersonen mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen und versuchen, mit den Händen ihre Zehen zu erreichen. Ergebnis: Je weiter die Probanden nach vorne reichen konnten, desto dehnbarer waren auch ihre Arterien. Vergleichsuntersuchungen japanischer Wissenschaftler bestätigen, dass Dehnung die arterielle Steifigkeit verbessert und somit Herz und Kreislauf unterstützt. Die Teilnehmer trainierten jedoch drei bis sieben Mal pro Woche, jeweils 30 Minuten. Heisst also: Kardiologen könnte die Dehnfähigkeit sogar künftig als Testgrösse dienen, wonach sich das Infarktrisiko berechnen lässt.

«Dehnen tut Sehnen und Muskeln gut und unterstützt unser Gefässsystem»

Anzeige

Sport ohne Grenzen – das umfangreiche Angebot von PluSport

Über 100 000 Menschen beziehen in der Schweiz eine IV-Rente infolge einer psychischen Erkrankung. Die gegenwärtige Pandemie zeigt zudem, dass die Betroffenen besonders unter der Situation leiden und zusätzlich in Isolation geraten mit Folgen für die psychische und physische Gesundheit.



Gerade jetzt ist es besonders wichtig, Betroffene aus der Apathie und Starre herauszuholen. Dafür sind Bewegung und Sport ideale Instrumente. Sie erzeugen bei physischer und psychischer Beeinträchtigung wissenschaftlich nachweislich positive Effekte. Doch nicht jede Person kann aus eigenem Antrieb sportlich sein oder in einem regulären Verein mitmachen. Stigma, mangelnde Fitness oder auch das Geld sind oft Barrieren auf dem Weg zum Sport.

Deshalb hat PluSport, der Dachverband und das Kompetenzzentrum für den Behindertensport, in den vergangenen Jahren sukzessive Sportgruppen für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung aufgebaut. Diese stellen das Wohl, die Bedürfnisse und die Rücksicht auf die Fähigkeiten der Teilnehmenden in den Vordergrund. Aktuell sind es 14 Gruppen und weitere sind in Planung. In den Sportclubs von PluSport können sich Betroffene unbeschwert miteinander treffen und gemeinsam sportlich aktiv sein. So bleiben sie psychisch und physisch fit.

Sind Sie selber betroffen oder kennen Sie jemanden? Hier finden Sie Informationen und Kontakt für Fragen: www.psysport.ch



Die schonendste Art der Handgelenksbehandlung

Unsere Hände spielen im Alltag eine zentrale Rolle. Bei Erkrankungen der Hand oder nach Unfällen ist oft ein chirurgischer Eingriff notwendig, um im Beruf und Alltag nicht eingeschränkt zu sein.

Herr Dr. Wiegand, erzählen Sie etwas über sich und Ihre Klinik.

Ich bin Spezialist für Handchirurgie und periphere Nerven Chirurgie und führe die Lindenpark Klinik, ein ambulantes Behandlungszentrum in Zürich-Kloten. Die Hand ist ein vielseitig einsetzbares Werkzeug: Auch bei scheinbar alltäglichen Bewegungen wie Halten und Greifen spielen 27 Knochen sowie Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Nerven auf komplizierte Weise zusammen. Unsere Patienten profitieren bei der Chirurgie Lindenpark von einem einzigartigen ganzheitlichen Behandlungskonzept. Das bedeutet unter anderem, dass ich und meine Kollegen nach der Diagnose die nächsten Schritte in aller Ruhe mit den Patienten bespreche und vor einer Operation mögliche alternative Behandlungsmethoden aufzeige und empfehle. Die Patienten werden also von Anfang bis zum Abschluss vom gleichen Chirurgen begleitet. Dies ist ein sehr erfolgreiches Konzept, weswegen wir für unser Fachärzte-Team noch Verstärkung suchen.

Welche Kriterien müssen beim Handgelenk speziell beachtet werden?

Erkrankungen an den Händen stellen aufgrund der komplexen Anatomie eine besondere Herausforderung dar. Die herausragende Bedeutung unserer Hände wird uns häufig erst dann bewusst, wenn einzelne Funktionen durch Erkrankungen eingeschränkt sind. Die Handchirurgie umfasst akute Verletzungen und deren Folgeerkrankungen, degenerative Erkrankungen wie Arthrosen, zudem Nervenengpasssyndrome an der Hand und am Arm sowie Fehlbildungen an der Hand. Diese Erkrankungen können entweder konservativ oder operativ behandelt werden.

In der modernen Chirurgie zeigt sich in allen Fachbereichen eine Entwicklung zur minimal-invasiven Therapie. Wenn Gelenke für die Behandlung nicht eröffnet werden müssen, sind die Erholungszeiten deutlich kürzer, die postoperativen Schmerzen sehr viel geringer und die Resultate überzeugen. Je kleiner der Flurschaden, desto besser. Das NanoScope System ist das kleinste Ar-



throskop mit nur 1,9 Millimetern Durchmesser. Damit werden Gelenksverletzungen minimiert, zudem erhöht es die Übersicht und Bewegungsfreiheit im Gelenk während der OP für mich als Chirurg. So werden die Sicherheit und die Operationszeit positiv beeinflusst – davon profitieren auch die Patienten. Die Einfachheit der Technik erfüllt all diese genannten Kriterien.

Wo beispielsweise in der Handchirurgie kann das NanoScope angewendet werden?

Mit dem NanoScope werden, unter anderen, Operationen bei Ganglien, Knorpelschäden sowie Bandverletzungen am Handgelenk und den kleinen Fingergelenken durchgeführt. Das NanoScope wird aber auch bei unklaren Diagnosen, zur Ergänzung der Ergebnisse eines MRI, sprich Magnetresonanztomographie, eingesetzt. Zeigt zum Beispiel das MRI-Bild nicht eindeutig, wie stark das Band beschädigt ist, hilft die Nano-Arthroskopie die Diagnose zu präzisieren, sodass zielgerichtet behandelt werden kann. Die schmale Optik, deren Nadel dem gleichen Durchmesser wie der einer Infusionsnadel entspricht, liefert auch im Innern von kleinen und engen Gelenken einen guten Überblick.

Sollen MRI-Untersuche durch das NanoScope-System ersetzt werden?

Das NanoScope-System soll das MRI nicht ersetzen, sondern unterstützen. Die schmale Optik ermöglicht es, den Patienten genauer zu diagnostizieren, da ein besserer Zugang zu den Gelenken gegeben ist. Die verbesserte Bildqualität der NanoScope-Technologie steigert die Genauigkeit zur MRI-Diagnostik, hauptsächlich für intra-artikuläre, also innerhalb der Gelenkkapsel befindliche Band- und Knorpel-Defekte. Mit der NanoScope-Technologie können Kosten eingespart und Patienten schneller und schonender diagnostiziert werden.

Wo sehen Sie die Vorteile des NanoScope-Systems?

Diese Weiterentwicklung der Arthroskopie ist eine hochinnovative Technologie für minimal-invasive Eingriffe und die aktuell schonendste Art, Gelenke zu operieren. Das NanoScope ist ein «All-in-One-Arthroskopie-System», das heisst Endoskop und Kamera bilden eine Einheit und ermöglichen so «ein Operieren über die Nadel». Diese Nadel hat einen Durchmesser von gerade einmal 1,9 Millimeter und ist damit wesentlich schlanker als andere Arthroskopie-Zugänge. Das hat den Vorteil, dass ich direkt mit der Nadel-Optik ins Gelenk gehen kann, was die Erholungszeit deutlich verkürzt und postoperative Schmerzen verringert. Eine Kamera an der Nadel-Optik ermöglicht mir eine Weitwinkel-Ansicht des Gelenkinnen und eine uneingeschränkte Sicht. Die Patienten haben deutlich weniger Nebenwirkungen zu verkraften, da keine Narkose erforderlich ist und der Eingriff mit Lokalanästhesie erfolgt. Ausserdem ist das Risiko einer Infektion stark reduziert und die Patienten sind nach der Behandlung mit dem NanoScope recht schnell wieder einsatzbereit.



IM INTERVIEW

Dr. med. Mischa Wiegand

Facharzt für Chirurgie FMH und
Handchirurgie FMH
Chirurgie Lindenpark
Lindenstrasse 23
T: +41 (0)44 804 44 00
E: chirurgie.lindenpark@hin.ch
www.chirurgie-lindenpark.com

Das Alter austricksen: mit Stammzellen-Therapie

HELP YOUR CELLS ist ein neues Zentrum der Regenerativen Medizin in Zürich. Dort werden Ihre Stammzellen als Jungbrunnen für Gelenke und Haut genutzt.

Tennis- oder Golf spielen, wandern, Ski fahren, joggen – ohne Schmerzen, ohne Behinderung, auch wenn Sie weit über 50, 60 sind? Zu schön, um wahr zu sein? NEIN!

In unserem Körper liegt eine Quelle zur individuellen Zellregeneration: die «mesenchymalen Stammzellen». Diese haben uns nicht nur als Embryos im Mutterleib zu einzigartigen Individuen mit Knochen, Gelenken und sanfter Haut gemacht. Sie schlummern auch im erwachsenen Körper und warten auf ihre Reaktivierung.

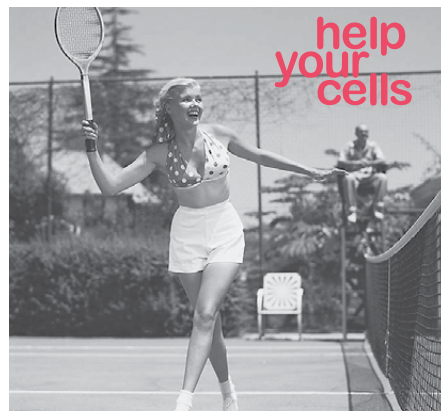
Regenerieren statt operieren

HELP YOUR CELLS nutzt die regenerativen Kräfte der körpereigenen Stammzellen zur Anregung einer langanhaltenden

Regeneration abgenutzter Gelenke und gealterter Haut. Dank der Transplantation aktiver Zellen gelingt es, die degenerativen Prozesse bei Arthrose von Gelenken zum Stillstand zu bringen. Gewonnen werden die wertvollen Zellen aus dem eigenen Unterhautfettgewebe, zum Beispiel in der Bauchdecke.

Glatte Haut, faltenfrei

Auch bei der Behandlung ausgedünnter und faltiger Haut führen Fett- und Stammzellen zur Regeneration aller Hautschichten und zur Straffung und Glättung störender Falten. Im Gegensatz zur wiederholten «Botox»-Behandlung führt diese einmalige Behandlung zu einer anhaltenden Hautverjüngung ohne entstellende Physiognomie und Mimik.

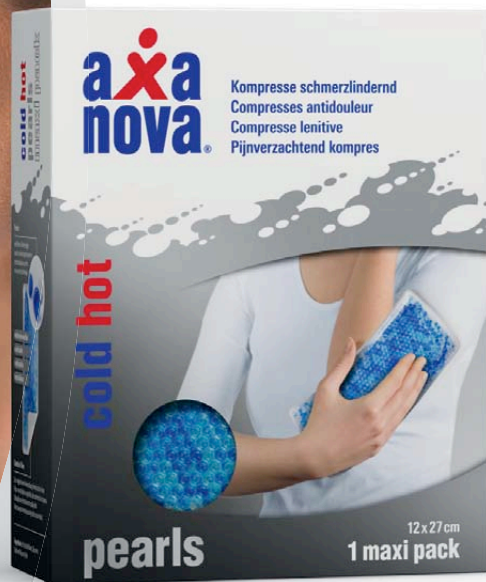


**spielen wie früher,
schön wie damals**

dank Arthrose-Behandlung und
Hautverjüngung mit eigenen Zellen

www.helpyourcells.ch

Anzeige



Axanova Cold Hot Pearls – Die innovative, wiederverwendbare schmerzlindernde Komresse

- besser als herkömmliche Kühlbeutel
- revolutionäre Perlentechnologie
- direkt anwendbar dank rückseitigem Comfort-Vlies
- gleichmässige therapeutische Temperaturverteilung
- anschmiegsame Anwendung

Schmerzlindernd bei:

- Prellungen, Quetschungen und Zerrungen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Menstruationsschmerzen

Kühlen und Wärmen mit Perlen!

1 maxi pack 12 x 27 cm
2 mini packs 10 x 15 cm je 12.80

Erhältlich bei:



FESTE DRITTE ZÄHNE IN EINEM TAG

Mehr Lebensqualität mit Zahnimplantaten



Wenn alle Zähne fehlen oder entfernt werden müssen und man sich nicht mit einem herausnehmbaren Gebiss begnügen will, war der Weg zu festen Zähnen bisher oft ein rechter Leidensweg: Knochenaufbau, mehrfache Operationen und schlecht sitzende provisorische Vollprothesen, die bis zu einem Jahr getragen werden mussten. Zum Glück gibt es heute fortschrittliche Methoden, die den Weg zu festem Zahnersatz erheblich abkürzen.

Die All-On-Four-Methode erlaubt es, mit nur vier Implantaten pro Kiefer festsitzenden Zahnersatz als Sofort-Versorgung zu realisieren. Dabei ist im Regelfall nur ein chirurgischer Eingriff erforderlich, der in Vollnarkose oder im Dämmer Schlaf möglich ist. Noch vorhandene Zähne können gleichzeitig entfernt werden. Einige Stunden nach dem Eingriff verlässt der Patient unsere Praxisklinik mit festen, belastungsfähigen Zähnen. Etwa drei Monate später wird dann die endgültige Brücke angefertigt.

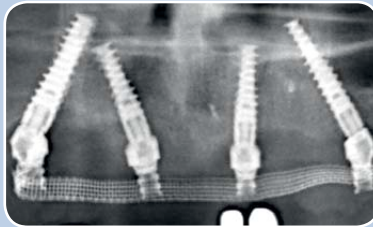
Ein Fall aus unserer Praxis: Frau Hermine Rosenthal, 61 Jahre, aus Schwellbrunn AR:

Schon als Kind hatte ich grosse Zahnprobleme und so verlor ich leider schon früh viele Zähne. Am Ende dieses Kreuzwegs standen dann die Prothesen. Ich habe sie von Anfang an gehasst. Sie wackelten, verursachten mir Brechreiz und ich fühlte mich richtig alt,

wenn ich sie abends ins Wasserglas legte. Aus Angst vor schmerzhaften Operationen hatte ich das Thema Implantate immer vor mir hergeschoben. Als ich von der All-On-Four-Methode erfuhr, schöpfte ich Hoffnung. Feste Zähne sofort, das war bisher nur ein Wunschtraum gewesen. Eines Tages raffte ich mich dann zur Totalsanierung in Vollnarkose auf. Ich habe meinen Entschluss, das Problem

ein für alle Mal zu lösen, nicht eine Minute bereut. Mit meinen festen Zähnen habe ich jetzt ein ganz anderes Lebensgefühl, fühle mich viel jünger und selbstbewusster. Und kann wieder unbeschwert essen, was ich will.

Ein Video über diese Behandlung sehen Sie auf unserer Homepage www.ztlu.ch unter: Mediathek > Videos



Der «Trick» der All-On-4-Technik besteht darin, dass die hinteren Implantate schräg nach vorne geneigt eingesetzt werden. Dadurch können auch bei reduziertem Knochenangebot besonders lange und stabile Implantate verwendet werden, die eine Sofortbelastung zulassen, ohne lange Einheilzeiten abwarten zu müssen. Das bedeutet für den Patienten:

- ✓ Nur eine Operation erforderlich
- ✓ Keine Knochentransplantate oder -aufbauten, dadurch vermindertes Operationsrisiko
- ✓ Sofort feste Zähne, keine langen Wartezeiten mit herausnehmbaren Prothesen
- ✓ Geringere Kosten im Vergleich zu Brücken auf 6 oder 8 Implantaten
- ✓ Gute Ästhetik, einfache Hygiene, da nur 4 Implantate
- ✓ Verschraubter Zahnersatz ermöglicht bei Bedarf einfache Reparatur

Sicherheit und Garantie

Die All-On-Four-Methode wird seit über 14 Jahren weltweit angewandt und ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien abgestützt. Alle bisher vorliegenden Untersuchungen ergaben sehr gute Resultate. Dr. Schulte wendet die All-On-Four-Technik seit zwölf Jahren an und hat damit bereits über 500 Patienten erfolgreich zu festen Zähnen in einem Tag verholten. Er ist aufgrund seiner eigenen umfangreichen Erfahrung von den Vorteilen und der Sicherheit dieser Methode überzeugt. Daher gewähren wir unseren Patienten eine 10-Jahres-Garantie auf Implantatverlust.

Öffentliche Vorträge von Dr. Markus Schulte zum Thema «Feste Zähne an einem Tag»:

Luzern: Montag, 31. Mai 2021, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern

Luzern: Montag, 21. Juni 2021, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern

Aufgrund unseres Corona-Schutzkonzeptes ist die Anzahl der verfügbaren Plätze reduziert. Bitte melden Sie sich rechtzeitig per E-Mail oder telefonisch an und bringen Sie eine Schutzmaske mit.

Anmeldung erbeten unter T: +41 (0)41 210 58 58 oder praxis@ztlu.ch



Dr. med. dent. Markus Schulte

ist Zahnarzt und Spezialist für Oralchirurgie Praxisklinik:

Zahnarzt Team Luzern

Winkelriedstrasse 37

6003 Luzern

T: +41 (0)41 210 58 58

Ausführliche Informationen:

www.ztlu.ch



Berechtigte Hoffnung trotz Positiv-Befund

Im Anfangsstadium diagnostiziert, haben Brustkrebspatientinnen oft deutlich bessere Überlebenschancen. Deshalb ist es wichtig, Risikofaktoren zu kennen. Mut macht zudem ein neuer Therapieansatz.

TEXT: TOBIAS LEMSER

Im Wartezimmer eines Onkologischen Brustzentrums sitzen und bangen, wie die finale Diagnose ausfällt: eine Nervenzerreissprobe, wie sie einige Frauen tagtäglich durchleben müssen. Was, wenn ich Krebs habe? Werde ich wieder gesund? Wie sage ich es meinen Kindern? Fragen über Fragen, welche den betroffenen Frauen durch den Kopf schiessen.

Nummer eins unter den Krebsarten

Und all das in dieser alles beherrschenden Coronapandemie, welche gerade bei Krebspatienten eine zusätzliche Brisanz hat: Denn Krebsbehandlungen wie Chemo- oder Strahlentherapie schwächen das Immunsystem und machen die Betroffenen anfällig für Infektionskrankheiten – Bedingungen, die für einen schweren Verlauf einer COVID-19-Erkrankung sprechen könnten.

Jährlich erkranken in der Schweiz rund 6'200 Frauen an Brustkrebs. Damit ist er die häufigste Krebserkrankung in dieser Personengruppe. Laut Zahlen des Bundesamts für Statistik sind 80 Prozent der betroffenen Frauen beim Zeitpunkt der Diagnose 50 Jahre alt oder älter.

Entstehung und Risikofaktoren

Doch wie entsteht Brustkrebs überhaupt? Fakt ist: Bei dieser Krebsart vermehren sich Zellen im Brustgewebe unkontrolliert. Ist ein solcher Tumor im frühen Stadium noch örtlich begrenzt, kann er im Laufe der Monate weiterwachsen und ins Nachbargewebe einbrechen. Der Tumor kann sich jedoch auch ausserhalb der Brust verbreiten und im gesamten Körper Metastasen bilden.

Neben dem Alter zählt vor allem die familiäre Belastung zu den Risikofaktoren, etwa dann, wenn bereits eine oder mehrere Verwandte ersten Grades wie Mutter, Schwester oder Tochter erkrankt sind. Auch gilt der Einfluss von Hormonen als Risikofaktor. Obacht ist gegeben, wenn etwa die erste Menstruation vor dem 12. und die letzte nach dem 55. Geburtstag liegt oder eine langjährige kombinierte Hormontherapie gegen Wechseljahresbeschwerden durchgeführt wurde.

«Neben dem Alter zählt die familiäre Belastung zu den Risikofaktoren»

Nanotechnologie als neuer Therapieansatz

Die gute Nachricht: Wird Brustkrebs früh diagnostiziert, vereinfacht sich die Therapie und die Überlebenschancen sind zumeist deutlich besser. Heisst: Vier von fünf der erkrankten Frauen sind fünf Jahre nach der Diagnose noch am Leben – was auch auf eine akribische Forschung zurückzuführen ist. Heutige Therapien sind nicht nur besser, sondern auch verträglicher. Zudem werden immer wieder ganz neue Ansätze verfolgt. Beispiel Nanotechnologie, mit deren Hilfe Nanopartikel direkt in den Tumor injiziert werden. Ziel ist es laut eines Forscherteams der polnischen Universität für Wissenschaft und Technologie Wrocław, den Tumor innerhalb von 30 Minuten zu zerstören. Gelingen soll dies durch das Erhitzen tausender Nanopartikel per Laserstrahl. Gleichzeitig ist die neue Technologie in der Lage, über die Nanopartikel direkt im Tumor ein Medikament freizusetzen, das ebenso während einer regulären Brustkrebs-Chemotherapie zum Einsatz kommt. Vorteil dieser mit dem EU-Innovationspreis Radar 2020 ausgezeichneten Therapie: Es wird nur der Tumor angegriffen, angrenzendes Gewebe bleibt verschont.

Fest steht: Auch wenn dieser neuartige Ansatz für Patientinnen noch nicht verfügbar ist und erst in klinischen Studien getestet wird, sind die Forscher dennoch optimistisch, in wenigen Jahren diese weitere und zudem äusserst vielversprechende Therapieoption bei Brustkrebs anbieten zu können.

Wichtige Anlaufstellen bei Brustkrebs

Krebsliga Schweiz:
www.krebsliga.ch/ueber-krebs/krebsarten/brustkrebs

Krebsforum.ch: www.krebsforum.ch

Selbsthilfe Schweiz: www.selbsthilfes Schweiz.ch
> Brustkrebs

Europa Donna Schweiz: www.europadonna.ch

Pink Ribbon Schweiz: www.pink-ribbon.ch

Expertin für die eigene Krebserkrankung

Ist eine Chemotherapie wirklich notwendig? Frauen mit Diagnose Brustkrebs sollten mit ihrem Arzt über die geeignete Diagnostik sprechen.



Patientin Patrizia P.

Als die Diagnose Brustkrebs vorlag, war das für Patricia P. der Tiefpunkt eines ohnehin schon schwierigen Jahres. Gerade hatte sie sich von ihrem Mann getrennt und auch im Beruf suchte sie etwas Neues.

Im Brustzentrum wurde sie umgehend operiert. Nach der Operation erfuhr sie von der Möglichkeit, einen Genexpressionstest zu machen. Damit könne man zuverlässig einschätzen, ob eine Chemo-

therapie notwendig ist. Sie fühlte sich eigentlich völlig überfordert. Aber mit dem Test bot sich ein erster Halt. «Heute wird von den Patientinnen viel mehr Wissen erwartet», sagt Patricia P. «Wir müssen quasi zur «Expertin» für die eigene Erkrankung werden.»

Patricia brauchte keine Chemotherapie

Ihr Testergebnis besagte, dass sie eine Chemotherapie nicht braucht, eine Antihormontherapie reiche. Die Werte besserten sich rasch, sodass Patricia P. heute sagen kann: «Den Test zu machen war die beste Entscheidung, die ich treffen konnte. Ich habe das keine Minute bereut.»

Patricia P. ist mittlerweile ins Arbeitsleben zurückgekehrt. Körperlich und emotional geht es ihr gut. Die Erinnerung ist aber noch lebendig: «Selbst, wenn es schwer war, ich habe auch viel Positives erlebt, insbesondere all die Unterstützung von meiner

Familie und meinen Freunden.» Und auch die Zuversicht ist wieder da: «Ich lebe mittlerweile sehr bewusst und genieße jeden Tag. Eine solche Erkrankung relativiert eben viele Alltagsprobleme.»

Einen allgemeinen Rat aber möchte sie dennoch nicht geben. «Jede Frau muss ihren Weg finden. Für manche ist es gut, sich mit Betroffenen auszutauschen. Andere machen das lieber mit sich selbst aus. Mir hat geholfen, dass mich mein Humor nicht verlassen hat.»

KONTAKT

Exact Sciences International Sàrl

Quai du Seujet 10 · 1201 Genf

T: +41 (0)22 715 2900

www.exactsciences.de

**EXACT
SCIENCES**

Anzeige

Krebs [be]trifft

Wir sprechen über Krebs. Ein Thema, das sehr viele Menschen trifft, betrifft und betroffen macht.

Im Podcast **Krebs [be]trifft**, sprechen wir mit PatientInnen, ÄrztInnen, Angehörigen, Selbsthilfegruppen, DiätologInnen und vielen mehr. Sie alle teilen mit uns ihre Erfahrungen mit der Krankheit, berichten über Hoffnung und Angst, Wissenschaftliches und Emotionales, Sport, Sex und Essen, Irrglaube und Realität, über Negatives, aber auch Positives.



NEU!



QR-Code scannen
und gleich hier reinhören



Listen on

Apple Podcasts

LISTEN ON



Spotify



«Mitenand starch»

Wir sind da, wenn es heisst: «Ihr Kind hat Krebs»

Dieser Satz stellt das Leben der ganzen Familie auf den Kopf. Nichts ist mehr, wie es war. Unsicherheit und Angst nehmen den Platz von Geborgenheit und Unbeschwertheit ein.

Schenken auch Sie Vertrauen – dank Solidarität für krebskranke Kinder unterstützen uns viele Spender. Einander an der Hand nehmen und die Familien begleiten in der Therapie, im Alltag zu Hause oder auch dann, wenn sie ein Kind an Krebs verlieren. Dafür setzt sich die Kinderkrebshilfe Schweiz ein.

«Mitenand verbundä»

Unser Herzensziel: Wir wollen die Situation der Betroffenen auf allen Ebenen verbessern. Gezielte Unterstützung bieten wir schnell, unbürokratisch und ergänzend zur öffentlichen Hand. Damit die Lebensqualität besser, die Heilungschancen höher, die Behandlungen verlässlicher und die Spätfolgen geringer sind. Wir sind da – noch lange nach der Therapie. Mit gemeinsamen Erlebnissen schenken wir Energie und machen emotional stark.

«Mitenand aktiv»

Eine optimale, medizinische Versorgung steht an erster Stelle. Diese geht aber immer Hand in Hand mit Herzlichkeit und Mitgefühl, um für den neuen Alltag Kraft zu tanken. Hier helfen wir mit abwechslungsreichen Aktivitäten. Ferien, Ausflüge und Treffpunkte in einer liebevollen Umgebung sind kraftspendende Auszeiten und aufbauende Farbtupfer zugleich.

Noch immer können jedoch nur vier von fünf Kindern geheilt werden. Die Kinderkrebshilfe Schweiz ist insbesondere auch da, wenn Familien ihr Kind an Krebs verlieren. Dies ist unvorstellbar, traurig und unfassbar. Wir unterstützen die Familien von Sternenkinder mit Auszeitmomenten, um Erlebtes gemeinsam zu teilen, sich auszutauschen und neuen Mut sowie Vertrauen zu tanken in der Trauerbewältigung.

Mit Ihrer Spende schenken Sie krebs-erkrankten Kindern und ihren Familien Zuversicht, Hoffnung und Lebensmut – in der aktuellen Situation und für die Zukunft.

ZUR AUTORIN

Lilian Baumann

Präsidentin Kinderkrebshilfe Schweiz
 Kinderkrebshilfe Schweiz
 Florastrasse 14 · 4600 Olten
 T: +41 (0)62 297 00 11
 E: info@kinderkrebshilfe.ch
www.kinderkrebshilfe.ch

GEMEINSAM GEGEN KINDERKREBS.

IBAN: CH70 0900 0000 5000 1225

Vermerk: «mitenand starch»



kinderkrebshilfe schweiz
 begleitet, unterstützt, setzt sich ein



Anzeige



Schweizerische Pädiatrische Onkologie Gruppe
 Groupe d'Oncologie Pédiatrique Suisse
 Gruppo d'Oncologia Pediatrica Svizzera
 Swiss Paediatric Oncology Group

Kinderkrebs: eine Diagnose mit tiefgreifenden Folgen

Jedes Jahr erkranken in der Schweiz etwa 300 Kinder und Jugendliche neu an Krebs. Ohne Behandlung würde kaum ein Kind diese Krankheit überleben. Dass heute beinahe 9 von 10 Kindern erfolgreich behandelt werden können, verdanken die Betroffenen und ihre Familien in erster Linie der klinischen Forschung.



Die SPOG

Die Schweizerische Pädiatrische Onkologie Gruppe SPOG besteht seit 1976 als nationaler Zusammenschluss von engagierten pädiatrischen Onkologinnen und Onkologen im Bereich der Krebsforschung für Kinder und Jugendliche. Sämtliche für Kinderonkologie spezialisierten Spitalabteilungen der Schweiz sind Mitglieder der SPOG.

Die Notwendigkeit einer eigenständigen Organisation für die Forschung in diesem Bereich basiert auf der Erkenntnis, dass Kinder nicht einfach kleine Erwachsene sind. Sie erkranken an anderen Krebsarten und reagieren nicht gleich auf Medikamente. Ihre Krebserkrankungen müssen deshalb separat erforscht werden, um ihren speziellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

So hilft die Kinderkrebsforschung der SPOG den betroffenen Patientinnen und Patienten und ihren Familien

Damit aktuell erkrankte Patientinnen und Patienten von vereintem Fachwissen national und international führender Expertinnen und Experten profitieren können und um die Therapien weiter zu verbessern, ist es in vielen Fällen sinnvoll, den Patientinnen und Patienten und ihren Eltern in den SPOG-Mitgliedskliniken eine Behandlung im Rahmen von qualitätskontrollierten, internationalen Therapieoptimierungsstudien anzubieten.

Wir forschen, damit krebskranke Kinder eine Zukunft haben

Mit Ihrer Unterstützung forscht die SPOG, damit krebskranke Kinder eine Zukunft haben. Weitere Informationen unter: 031 389 91 89, info@spog.ch oder www.spog.ch.

Spendenkonten:

Postfinance 60-363619-8
 Berner Kantonalbank BEKB
 CH71 0079 0016 2668 5560 2

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen
 Betrag und Spende bestätigen



«Corona erhöht das Risiko für eine Alkoholabhängigkeit»

Wer in die Alkoholspirale gerät, ist auf professionelle Hilfe angewiesen. Priska Eigenmann wie die Alkoholkurzzeittherapie im Spital Wattwil Betroffenen helfen kann.

Frau Eigenmann, noch fehlen verlässliche Zahlen zum Alkoholkonsum in der Corona-Pandemie. Welche Erkenntnisse dazu konnten Sie in der Alkoholtherapie bislang gewinnen?

Wir erhalten wesentlich mehr Anmeldungen als vor der Pandemie. Sie ist ein Prozessbeschleuniger und hat stark dazu beigetragen, dass Menschen, welche schon einen risikoreichen Alkoholkonsum aufgewiesen hatten, schneller in eine Alkoholabhängigkeit geraten sind. Gerade durch das Homeoffice und die soziale Isolation fehlt die gesellschaftliche Kontrolle. Da wird es nicht bemerkt, wenn der Alkoholkonsum statt am Abend bereits am Morgen beginnt. Existenzängste, aber auch Einsamkeit verstärken zusätzlich die Gefahr, in eine Alkoholspirale zu gelangen.

Bei wie viel Alkohol ist das gesunde Mass überschritten?

Generell lässt sich sagen: Zu viel Alkohol ist immer dann im Spiel, wenn er dafür genutzt wird, Probleme zu lösen.

Was raten Sie Betroffenen dann?

Der Hausarzt ist eine gute erste Ansprechperson. Wohnortnah gibt es zudem Suchtberatungsstellen, die helfen, das Problem zu erkennen und herauszufinden, ob eine ambulante oder stationäre Therapie nötig ist. Aber selbstverständlich können sich Betroffene auch direkt bei uns melden.

Häufig braucht es dafür viel Mut ...

Ja, Sucht ist ein sehr schambesetztes, von der Bevölkerung stigmatisiertes Thema. In der Regel muss der Leidensdruck sehr hoch sein, bis sich jemand dazu entscheidet, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das private, familiäre, aber auch berufliche Umfeld kann sehr wohl unterstützend wirken. Letztlich zählt jedoch der Wille des Betroffenen.

Sie bieten in der Spitalregion Fürstentland Toggenburg eine Alkoholkurzzeittherapie an. Wie sieht diese aus?

Wir bieten eine ganzheitliche, systemische, lösungsorientierte stationäre Therapie, die nur 29 Tage dauert. Start und Ende des Programms sind festgelegt. Die Therapie findet in geschlossenen Gruppen von maximal sieben Teilnehmenden im Bezugspersonensystem statt. Dies ermöglicht eine inten-

sive Auseinandersetzung mit dem eigenen Suchtverhalten in einem sicheren Rahmen.

Warum ist der ganzheitliche Ansatz so wichtig?

Der Mensch und seine Lebensgeschichte müssen ins Zentrum der Therapie gestellt werden. Es gilt, den Ursprung für die Suchtentwicklung und die Hintergründe des Trinkverhaltens zu ermitteln. Daraus abgeleitet können Lösungen erarbeitet und erprobt werden – mit dem Ziel einer nachhaltigen Verhaltensänderung. So wird unter anderem eine Lebens- und Freizeitgestaltung erlernt, die einen Konsum weniger wahrscheinlich macht.

Oft dauert der Weg – raus aus dem Alkohol – Monate oder Jahre. Was ist Ihr Schlüssel zum Erfolg, in nur vier Wochen helfen zu können?

Wir haben nicht nur ein sehr straffes Programm, auch geht die Therapie weit über die Einheiten hinaus. Denn die sieben Teilnehmenden sind auch ausserhalb der Therapieeinheiten zusammen. Dadurch unterstützen sie sich gegenseitig und profitieren von den jeweiligen Erfahrungen. Essentiell sind zudem eine hohe Eigenmotivation und Änderungsbereitschaft. Darauf legen wir im Vorgespräch Wert, da dies die Chancen erhöht, mit dieser Therapieform gute Resultate zu erzielen. Zudem braucht

es nach der Therapie meist eine ambulante Anschlusslösung, die wir bereits während des Aufenthalts aufgleisen.

Wann betrachten Sie eine Therapie als erfolgreich?

Immer dann, wenn sich die Lebensqualität des Patienten und der Angehörigen merklich verbessert hat.



IM INTERVIEW

Priska Eigenmann

Leiterin Alkoholkurzzeittherapie PSA
Spital Wattwil

www.srft.ch · www.alkoholtherapie.ch

----- Spitalregion Fürstentland Toggenburg -----
-----> ☎ - ☎ - ☎ - ☎ -----

Mit der Alkoholkurzzeittherapie PSA am Spital Wattwil bietet die Spitalregion Fürstentland Toggenburg Menschen mit Alkoholproblemen eine stationäre Kurzzeittherapie von vier Wochen an.

Bei Fragen rund um den Alkoholkonsum steht die unentgeltliche Sprechstunde Betroffenen, Angehörigen, Arbeitgebern und Interessierten offen.

Terminvereinbarung unter T: 071 987 32 50

«Zu viel Alkohol ist dann im Spiel, wenn er zur Problemlösung genutzt wird»



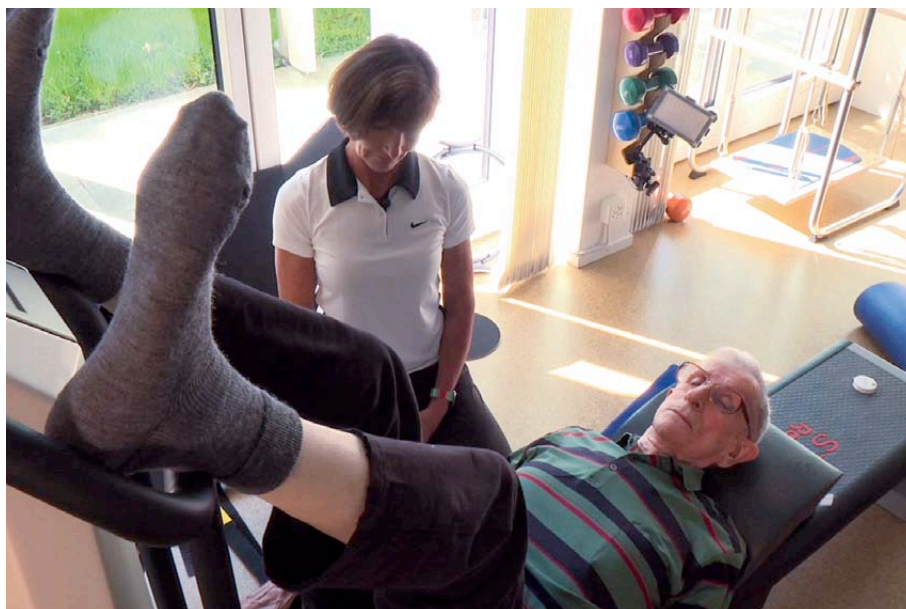
«Nach dem Training fühle ich mich wie im siebten Himmel»

In den Fitnessangeboten für Senioren setzt sich ein Konzept durch, das zielgerichtet die Beweglichkeit stärkt. Die Tertianum-Häuser machen ermutigende Erfahrungen mit dem wellwave.net-Programm.

Was wünschen wir uns nicht alles für unseren Lebensabend: gesund und fit bis ins hohe Alter das Leben geniessen zu können. Bewegungstraining ist längst ein fester Bestandteil im Tagesangebot der Tertianum Residenzen und der Tertianum Wohn- und Pflegezentren. Eine ganzheitliche Trainingsmethode geht noch einen Schritt weiter. Die Trainingstherapie nach wellwave.concept setzt auf gesundheitswirksame Bewegung, die medizinische Prävention mit Therapie und Reha verbindet. Trainiert werden dabei nicht einzelne Körperregionen, sondern ganze Bewegungsabläufe.

Training ohne Alterslimit

Die namensgebende wellwave.net AG ist ein Spin-Off der ETH Zürich und hat sich auf Vibrationsanwendungen spezialisiert. Vibrationstraining und Tanzplatten sind nur ein Teil des ganzheitlichen Trainingskonzepts. Das individuell zusammengestellte Kraft- und Bewegungstraining stützt sich auch auf den Einsatz von Geräten, kombiniert mit Methoden wie Ausdauer und Kinästhetik. Einzeln oder in Gruppen lernen Seniorinnen und Senioren, wie sie Stürze vermeiden können, aber auch mit Schmerzen umzugehen. Begleitet von rassistiger Musik verbessern sie sukzessive ihre Trittsicherheit, Kraft und Rumpfstabilität. Wirbelsäule und Gelenke werden mobilisiert; Knochen können soweit gestärkt werden, dass dies in Knochendichtemessungen ablesbar ist – ein wichtiger Faktor in der Vorbeugung und Bekämpfung von Osteoporose.



Mit Spass zu neuer Selbstständigkeit

Die Erfolge lassen sich sehen. Eine 86-jährige Bewohnerin der Tertianum Parkresidenz Meilen, die nach einem Hirnschlag ein unsicheres Gangbild zeigte und nur mit Rollator einigermassen sicher zu Fuss unterwegs war, trainiert seit einem Jahr nach der wellwave-Methode. Durch Kraftaufbau, Mobilisation und Gleichgewichtstraining verbesserte sich ihre Beweglichkeit merklich. Sie kann die Knie beugen, sie schafft längere Distanzen ohne Gehhilfe und kann alleine Treppen steigen. Mit grosser Freude stellte sie fest, dass sie sich wieder selbstständig die Socken anziehen kann. «Nach dem Vibrationstraining bin ich entspannt in Körper und Geist», berichtet die Seniorin begeistert. «Ich fühle mich fast wie im siebten Himmel schwebend.» Das Training macht offensichtlich Spass: In den Tertianum-Häusern, die sich ganz auf das Konzept eingestellt haben, sind die Besucherzahlen in den letzten Monaten markant gestiegen.

Körper und Seele profitieren

Grundlage der wellwave-Trainingstherapie ist ein Vibrationsbrett, wie man es aus Sport und Fitness bereits kennt. Durch die sanfte Vibration wird der Muskeltonus angeregt, die Trainierenden erleben ein Körperge-

fühl, das teilweise längst vergessen ging. Eng verbunden mit den sensomotorischen Erfahrungen haben verschiedene wissenschaftliche Studien belegt, dass sich mentale Symptome wie Depression und Mutlosigkeit deutlich reduzieren lassen. Bereits kurze Trainingseinheiten helfen, die Stimmung zu heben. Teilnehmende des Programms berichten, dass mit dem neuen Körperfeeling auch Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein wachsen.

Bewegung ist gesund

Die Trainingsmethode nach wellwave.concept ist gesundheitswirksame Bewegung. 2020 veröffentlichte Prof. Lukas Zahner, Dep. Sport, Bewegung und Gesundheit an der Uni Basel ein Buch «Muskeltraining als beste Medizin» und fasst darin die in verschiedenen wissenschaftlichen Studien belegten Effekte des gezielten Bewegungstrainings zusammen.

KONTAKT

Markus Müller

Geschäftsführer

Tertianum Parkresidenz

Dorfstrasse 16 · 8706 Meilen

T: +41 (0)44 925 06 00

E: parkresidenz@tertianum.ch

www.tertianum.ch





Chinesische Medizin in Perfektion

Stress ?

Balance zwischen Berufsalltag und Entspannung wieder herstellen.

Hohe Anforderungen, komplexe Aufgaben, voller Terminkalender – Stress am Arbeitsplatz kann körperlich und seelisch krank machen. Immer mehr Menschen leiden deshalb unter:

Nacken-/Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Erschöpfung, Angst, Unruhe, Schlafstörungen, Müdigkeit,...

Nach einer Therapie bei TongTu fühlen Sie sich befreit, leistungsfähig und spüren wieder uneingeschränkte Lebensfreude. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wirkt nachhaltig, natürlich und ohne Nebenwirkungen.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin – telefonisch oder auf www.tongtu.ch.

Seit über
16 Jahren mit
18 Standorten
in der Schweiz



Kaimeing CHEN
über 29 Jahre Berufserfahrung



Li CHEN
über 36 Jahre Berufserfahrung



Lisa YUAN
über 33 Jahre Berufserfahrung



Hong WANG
über 30 Jahre Berufserfahrung



Huagang LIU
über 20 Jahre Berufserfahrung



Shubao LIU
über 33 Jahre Berufserfahrung



Xiongwu LUO
über 31 Jahre Berufserfahrung



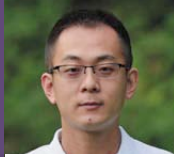
Guanwei MENG
über 37 Jahre Berufserfahrung



Wanjie SUN
über 29 Jahre Erfahrung



Xuefen SHI
über 29 Jahre Berufserfahrung



Libo WANG
über 14 Jahre Berufserfahrung



Yijiang WU
über 35 Jahre Berufserfahrung



Chao XIONG
über 11 Jahre Berufserfahrung



Guijuan ZHANG
über 20 Jahre Berufserfahrung



Eros DE GIOVANNI
über 5 Jahre Berufserfahrung



Pengjun FU
über 33 Jahre Berufserfahrung

Die 18 Zentren von TongTu

Bülach – 043 422 99 88

Frauenfeld – 052 721 18 18

Heerbrugg – 071 799 18 18

Meilen – 044 527 18 18

Pfäffikon SZ – 055 511 18 18

Romanshorn – 071 777 18 18

St.Gallen – 071 290 18 18

Thalwil – 044 720 18 18

Uster – 044 999 18 18

Weinfelden – 044 521 18 18

Wil – 071 280 18 18

Winterthur – 052 223 18 18

Zug – 041 750 18 18

Zürich beim HB – 044 211 18 18

ZH-Altstetten – 044 440 18 18

ZH-Höngg – 044 340 18 18

ZH-Oerlikon – 044 240 18 18

ZH-Stadelhofen – 044 225 18 18



Akupunktur, Kräutertherapie, Schröpfen, Tuina-Massage

Ein Wendepunkt im Leben

Die Aussichten auf die Wechseljahre sind nicht gerade verlockend. Geht diese Lebensphase bei den meisten Frauen doch mit unangenehmen Beschwerden einher.

TEXT: LENA WINTHER

Warum stellt sich bei der Frau von Natur aus eine Unfruchtbarkeit ein, während der Mann theoretisch bis an sein Lebensende für Nachwuchs sorgen kann? Die einfachste Antwort ist biologisch begründet, denn der Vorrat an Eizellen, das sind rund 400'000 bei der Geburt, und deren Qualität nimmt im Laufe des Lebens einer Frau bekanntlich ab. Die meisten Frauen beschäftigt jedoch weniger die Frage nach dem «Warum», sondern vielmehr, wie sie die drohenden Wechseljahre am besten überstehen.

Mediziner bezeichnen die Jahre vor und nach der letzten Monatsblutung, die im Schnitt mit 52 Jahren eintritt, auch als Klimakterium. Das bedeutet so viel wie «kritischer Zeitpunkt im Leben». Dieser Begriff passt in zweierlei Hinsicht: Zum einen endet mit der letzten Regelblutung die Fruchtbarkeit, zum anderen sind die sogenannten Wechseljahre für viele Frauen keine einfache Zeit.

Kein Einfluss auf die Psyche

Die hormonelle Umstellung im Körper – sprich: die Veränderung der Konzentrationen der Geschlechtshormone wie dem Östrogen – dauert in der Regel etwa fünf Jahre. Für die meisten Frauen sind diese Jahre kein Zuckerschlecken: Während jede Vierte keinerlei Beschwerden hat, leidet nämlich der Rest etwa unter Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Scheidentrockenheit. Auch psychische Probleme wie Stimmungsschwankungen oder gar Depressionen werden häufig mit der Menopause in Verbindung gebracht. Allerdings konnte eine Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW und der Psychiatrischen Universitätsklinik (PUK) Zürich dies vor einiger Zeit widerlegen. Das Forscherteam analysierte die Daten einer Schweizer Langzeitstudie, bei der 168 Frauen vom 21. bis 50. Lebensjahr in regelmässigen Abständen zu ihrer psychischen Gesundheit befragt wurden. Das Ergebnis: Bei Frauen in den Wechseljahren konnte im Vergleich zu der Zeit vor der Menopause kein erhöhtes Risiko für Depressionen oder andere psychische Störungen festgestellt werden.

Therapie mit Ersatzhormonen gut abwägen

Doch zurück zu den körperlichen Problemen: Ist der Leidensdruck sehr gross, kann eine Hormonersatztherapie Linderung verschaffen. Ihre Wirksamkeit gilt insbesondere bei Hitzewallungen und Schweissausbrüchen als erwiesen. Allerdings warnen die Experten des Deutschen Krebsinformationsdienstes vor dem Einfluss der Therapie auf bestimmte Krebsarten, allen voran Brust- und Eierstockkrebs und raten dazu nur jenen Frauen, «bei denen sich die Wechseljahre besonders unangenehm bemerkbar machen und die andere Mittel nicht vertragen oder nicht nehmen dürfen». Grundsätzlich sollte immer der genauen Ursache der Symptome auf den Grund gegangen werden: So kann für Schweissausbrüche auch eine Störung der Schilddrüse infrage kommen; Schlafstörungen können rein stressbedingt sein. Und: Oftmals reicht zur Linderung der Beschwerden eine hormonfreie nebenwirkungsärmere Therapie. Fakt ist: Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sie bedeuten auch nicht das Ende. Weniger «kritisch» betrachtet sind sie einfach der Beginn eines neuen Lebensabschnitts.



cimifemin® neo

Hallo Wechseljahre!

cimifemin® neo – bei Hitzewallungen und anderen typischen Wechseljahrbeschwerden.



GUT VERTRÄGLICH.

PFLANZLICH.

1 TABLETTE TÄGLICH.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

Die Milchkuh – ein Leben am Limit

Kuhmilch hat viele gesunde Inhaltsstoffe. Doch sie enthält auch viel Tierleid. Die Kälber werden der Mutter kurz nach der Geburt weggenommen. Und die Kühe geben teils so viel Milch, dass sie krank werden und viel zu früh im Schlachthof landen.



Hochleistungskuh von hinten mit prallem Euter (Foto: KAGfreiland)

Rund 550'000 Milchkuhe leben in der Schweiz. Ihre Zahl sinkt jährlich, doch die Milchmenge bleibt stabil. Denn die Kühe produzieren aufgrund der Hochleistungszucht immer mehr Milch. In der Schweiz

sind es im Schnitt 25 Liter pro Tag, im Ausland rund 40 Liter. Für maximalen Milchgewinn muss eine Kuh jedes Jahr ein Kalb zur Welt bringen, das ihr kurz nach der Geburt weggenommen wird. Und ohne zusätzliches energiereiches Kraftfutter aus Getreide und Soja magern die Kühe ab und werden krank. Wie im Spitzensport sind sie aufgrund der hohen Leistung schnell ausgelaugt. Kühe könnten zwar zehn bis 20 Jahre alt werden, landen aber meist schon im siebten Lebensjahr im Schlachthof – oft wegen Euterentzündungen, quasi der Berufskrankheit von Milchkuhen. Die Schweiz setzt europaweit am meisten Antibiotika für Euterbehandlungen ein. Ein trauriger Rekord! Der häufigste Grund für vorzeitiges Schlachten sind jedoch Fruchtbarkeitsstörungen. Wenn die Kühe wegen der hohen Milchleistung am Limit laufen, werden sie nicht mehr trächtig – und dann rentieren sie nicht mehr. Denn ohne Kalb, keine Milch!

Tipps, um die Ausbeutung von Milchkuhen nicht zu unterstützen:

- Meiden Sie Billiglinien und Import-Milchprodukte
- Bevorzugen Sie Bio- oder Freiland-Label (z.B. «Wiesenmilch»)
- Label, wo Kuh und Kalb zusammenbleiben: Cowpassion, Demeter
- Bewusst geniessen: lieber weniger, dafür aus tierfreundlicher Haltung!



www.zuerchertierschutz.ch

Anzeige

Für die beste Regeneration im Schlaf.

In einem Hüsler Nest liegen Sie immer richtig, denn es passt sich Ihrem Körper an.



Jetzt
beraten
lassen!



Hüsler Nest «Original»
Das natürliche Schlafsystem mit dem 4-lagigen Aufbau

Auflage ———— +
«Klimaregulierender Teil»

Naturlatexmatratze ———— +
«Weichmachender Teil»

Liforma-Federelement ———— +
«Stützender Teil»

Einlegerahmen ———— +
«Tragender Teil»



www.huesler-nest.ch

Der Tiefschlaf wird verlängert

Zahlreiche Innovationen haben in den letzten Jahren den Matratzen- und Bettwarenmarkt bereichert. Eine davon ist Technogel®.

Technogel® sorgt für eine optimale Wärmeregulierung des Körpers – und verlängert dadurch erwiesenermassen die Tiefschlafphasen.

Der menschliche Körper folgt den sogenannten zirkadianen Rhythmen, der inneren Uhr. Das bedeutet: Wenn in der Nacht der Stoffwechsel herunterfährt, muss der Körper die überschüssige Wärme loswerden, die durch den vorher produzierten Stoffwechsel generiert wurde. Durch die Wärmeabgabe verringert der Körper seine Kerntemperatur. Während des Schlafes gibt er circa 2160 Kilojoule Wärme bzw. Energie ab. Ein wichtiger Beitrag dazu leisten die richtige Matratze und das passende Kissen. Sie sorgen dafür, dass der Mensch in den Tiefschlafphasen, bequem durchschlafen kann.

Für mehr Tiefschlafphasen

Mit der Innovation von Technogel®, weiterentwickelt durch den Firmengründer Massimo Losio, steht ein Material zur Verfügung, das dem Körper hilft, überschüssige Wärme abzuleiten. «Dies bedeutet nicht, dass Technogel® ein kaltes Material ist, sondern dass es den Punkt, an dem die Matratze den Level der Körpertemperatur erreicht, hinauszögert», erklärt Sandro Ercoli. Die Bawi-Tex AG, aus Goldau, führte Technogel® vor über zehn Jahren in der Schweiz ein.

Optimale Druckentlastung

Auf der ergonomischen Ebene unterstützt Technogel® den zonenbezogenen Aufbau einer Matratze. Technogel® wirkt zusätzlich durch eine optimale Druckentlastung. Auch bei den Kissen wirkt sich



Sandro Ercoli

Technogel®-Verkaufsleitung

Technogel® mit seinen klimaregulierenden Eigenschaften, positiv auf das menschliche Schlafverhalten aus. Dabei gibt es spezielle Kissen für Seiten-, Rücken- und Bauchschläfer.

In Brutkästen im Einsatz

Was steckt hinter Technogel®? Es ist ein dichtes Material – vergleichbar mit Wasser – und weist eine Dichte von circa tausend Kilogramm pro Kubikmeter auf. «Somit unterscheidet es sich von anderen Materialien wie flexiblem Schaum, Latex oder Memory-Schaum, die Luft enthalten», informiert Sandro Ercoli. Hergestellt wird Technogel® aus Polyurethan ohne Weichmacher. Technogel® ist Oeko-Tex-100-zertifiziert. Das bedeutet, dass Technogel® unter anderem auch in der

Medizinaltechnik in Brutkästen von Frühgeborenen zum Einsatz kommt.

Spezialisierte Fachhandel

Die Matratzen und Kissen von Technogel® verlangen nach einer kompetenten Beratung. «Deshalb arbeiten wir nur mit spezialisierten Fachhändlern zusammen, die hinter dem Produkt stehen, den Mehrwert erkennen und die Philosophie von Technogel® mit Enthusiasmus leben», betont Sandro Ercoli.

Regionale Technogel®-Partner

- Bawi-Tex Schlafcenter | Adliswil
- Bawi-Tex Schlafcenter | Steinhausen
- Betten-Studio Kneubühler | Uster
- Bettenhaus Bettina | Therwil
- Bettenwelt | Brügg
- Brem | wohnen & einrichten | Frick
- Gutschlafen.ch | Wildegg
- himmlisch-träumen.ch | Würenlingen
- idormo | schlafen|wohnen | Aarburg
- Schlafcenter Neuenkirch | Neuenkirch
- Sleep Center | St. Gallen
- Robert Ruoss & Co. | Schübelbach
- Wendt Schlafen | Winterthur
- Wasserbett & Schlafcenter | Birsfelden
- Wasserbett- und Schlafcenter | Chur

www.technogel.ch

ANZEIGE

Technogel®
Sleeping

**Innovative Technik
für mehr Tiefschlaf!**

Technogel verbessert die Druckentlastung beim Liegen und hilft bei der korrekten Ausrichtung der Wirbelsäule. Technogel ist die perfekte Verbindung aus Komfort und ergonomischer Unterstützung.

www.technogel.ch

Macht Ihr Leben komfortabel. Erleben Sie den Unterschied Tag für Tag.



«Ich arbeite aus Überzeugung mit den Produkten von Technogel.»

Andrea Biasco, Inhaber, Idormo AG, Aarburg

* Erfahren Sie alle Vorteile und Konditionen bei Ihrem Fachhändler.

Kissen

Ein gutes Kissen ist nicht nur einfach Zubehör. Unsere Kopfkissen unterstützen mit ihrer Schicht aus patentiertem Technogel die Thermoregulierung des Körpers und passen sich perfekt der Kopfform an.



Von Natur und Design
aus temperaturregulierend



Matratzen

Das TV-Magazin «Galileo» beschrieb sie als «Wundermatratzen». So weit würden wir nicht gehen. Aber Technogel-Matratzen haben spezielle Eigenschaften, die eine gesunde Nachtruhe fördern. Technogel – man muss es einfach fühlen!



Guess
Summer 1981
Los Angeles
Homme
EdT
100 ml

24.90
Preis-Hit

Auch online erhältlich: ottos.ch

Guess
Seductive
Sunkissed
Femme
EdT
75 ml

25.90
Preis-Hit

Auch online erhältlich: ottos.ch

Bulgari
Omnia Coral
Femme
EdT
25 ml

29.90
Konkurrenzvergleich
~~59.95~~

Auch online erhältlich: ottos.ch

Giorgio Armani
Code A-List
Homme
EdT
75 ml

49.90
Preis-Hit

Auch online erhältlich: ottos.ch

Dolce & Gabbana
Light Blue
Homme
EdT
125 ml

49.90
Konkurrenzvergleich
~~119.90~~

Auch online erhältlich: ottos.ch

Laura Biagiotti
Roma
Femme
EdT 25 ml +
Bodylotion
50 ml

24.90
Konkurrenzvergleich
~~52.90~~

2-teilig

Auch online erhältlich: ottos.ch

Lancôme
La vie est belle
Femme
EdP
50 ml

64.90
Konkurrenzvergleich
~~119.90~~

Auch online erhältlich: ottos.ch

Ferrari
Scuderia Forte
Homme
EdP
125 ml

29.90
Konkurrenzvergleich
~~58.90~~

Auch online erhältlich: ottos.ch

Diesel
Loverdose
Tattoo
Femme
EdP
30 ml

34.90
Konkurrenzvergleich
~~59.90~~

Auch online erhältlich: ottos.ch

Markenparfums extrem günstig. Auch online über ottos.ch

Hugo Boss
Dark Blue
Homme
EdT
75 ml

29.90
Konkurrenzvergleich
~~47.90~~

Auch online erhältlich: ottos.ch

Hugo Boss
Ma vie
Femme
EdP
50 ml

39.90
Konkurrenzvergleich
~~99.90~~

Auch online erhältlich: ottos.ch



Riesenauswahl. Immer. Günstig. ottos.ch