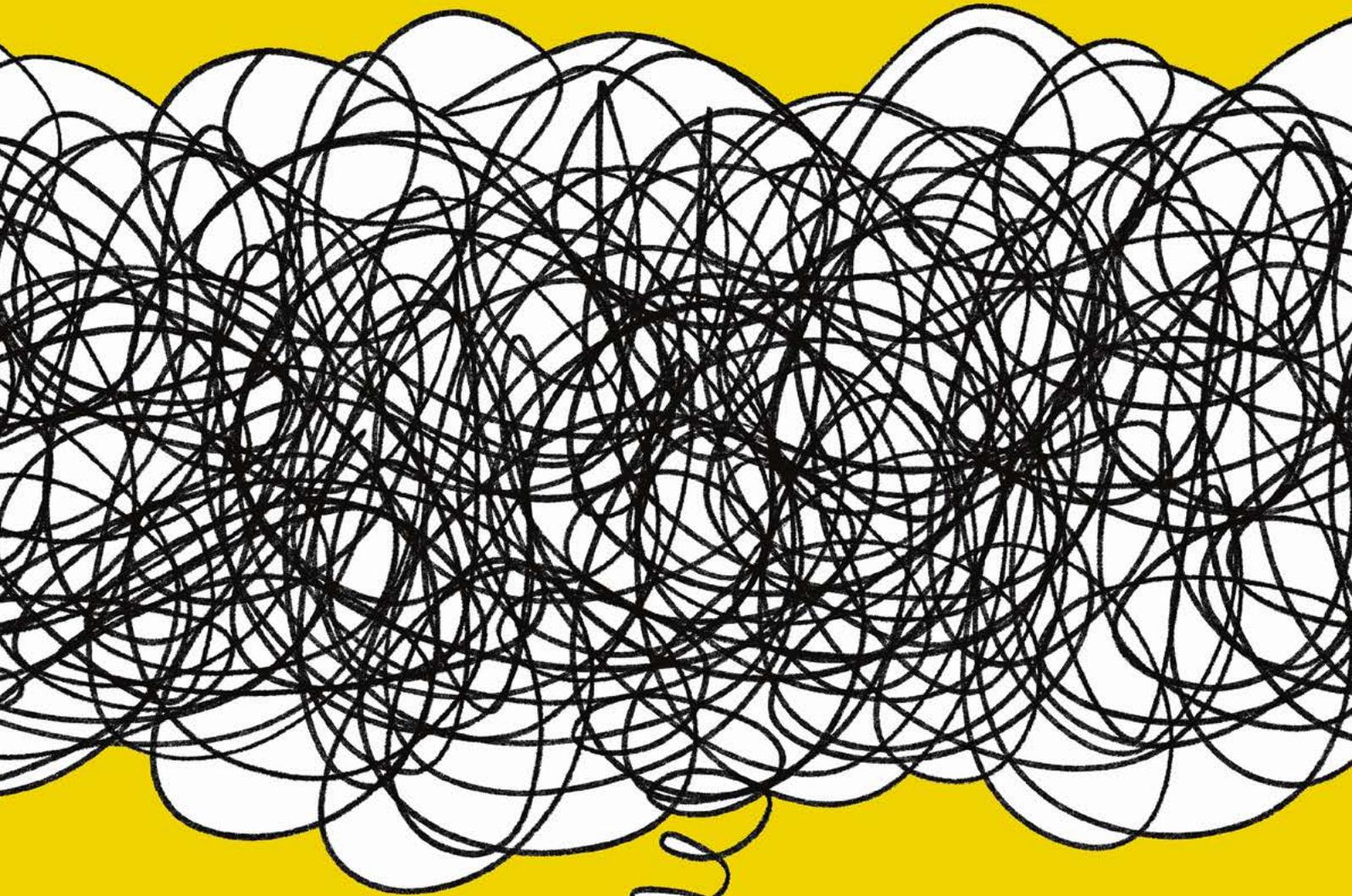


Das Magazin für

Oktober 2023

GESUNDHEIT.♥



Kopfsache

Gesundheit fängt
ganz oben an.
Wie das Gehirn alles
in Bewegung bringt.

Sonntags

Blick |

ENDLICH SCHMERZFREI

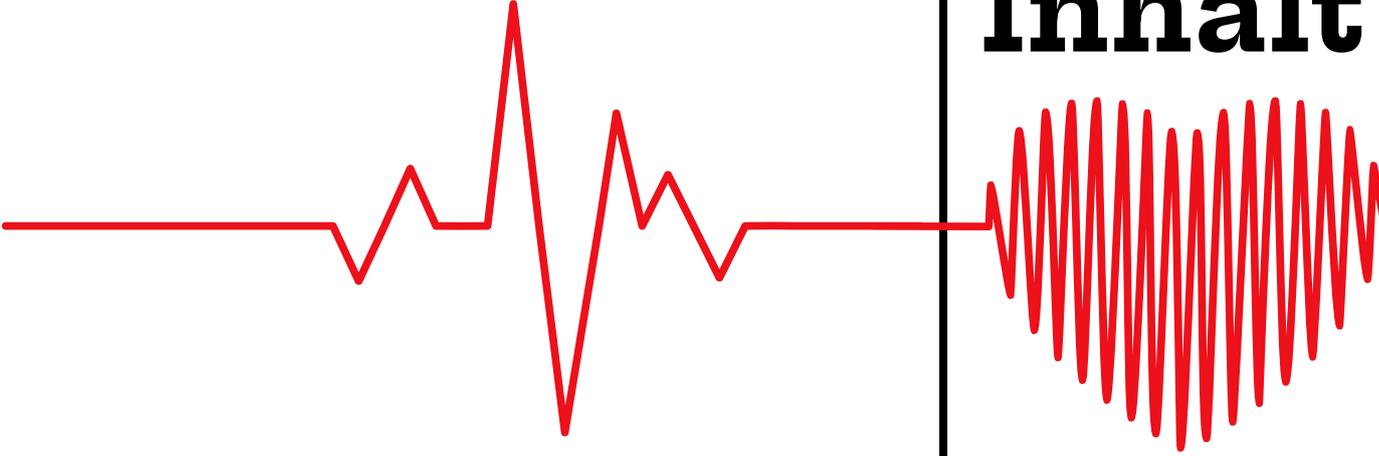


- ✓ Aktiviert die Muskulatur
- ✓ Verbessert die Durchblutung
- ✓ Für schmerzfreies Gehen und Stehen



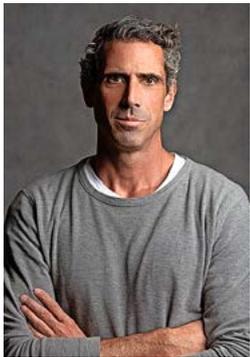
Lernen Sie den Schweizer Luftkissen-Schuh
kennen: www.kybun.swiss

kybun 
Switzerland



Denken Sie mit!

Sie lesen gerade. Das ist gut. Es stärkt das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen. Es stärkt die Verbindung zwischen Sehrinde und Thalamus – was uns besser wichtige von unwichtigen Informationen unterscheiden lässt.



Fabian Zürcher,
Redaktionsleiter

Wie wichtig diese Information gerade war, müssen Sie selbst entscheiden. Aber dass uns Gehirntraining etwa vor Schlaganfällen schützt, ist definitiv relevant.

Sie finden in diesem Magazin nicht nur Lesestoff, sondern auch Übungen zum Knobeln, Tüfteln, Nach- und Mitdenken. Gesundheit ist zu einem grossen Teil Kopfsache.

Benutzen wir ihn also. Das ist nicht nur gesund, es macht auch Spass.

- 04 Das Wunderorgan**
Was tut unseren grauen Zellen gut und was schadet ihnen? Experten sagen, wie wir unserem Gehirn Sorge tragen.
- 08 Mentale Gesundheit**
Es gibt sie tatsächlich – Erste Hilfe für die Psyche. Was sie uns lehrt und warum man sie braucht.
- 16 Micro-Workouts**
Burpees, Plank, Lunges und Squats. Sie sprechen kein Fitness? Egal. Wir führen Sie durch den Begriffsdschungel.
- 22 Volkskrankheit Diabetes**
Es muss nicht immer Insulin sein. Eine gesündere Lebensweise kann schon viel bewirken. Fakten-Quiz und Risikotest inklusive.
- 26 Sprechstunde Mann**
Das starke Geschlecht verhält sich ungesund. Höchste Zeit für Vorsorge-Checks. Wir sagen, was Sinn macht.
- 28 Früherkennung ist alles**
Brustkrebs gilt als häufigste Krebsart bei Frauen. Präventiv wichtig ist die Selbstuntersuchung – eine Anleitung.
- 32 Gute Nacht**
Im Bett läuft's schlecht. Schlafmangel ist die Folge. So lässt sich die Schlafqualität steigern.
- 34 Wie bitte?**
Hören Sie schlecht? Ein Test lohnt sich. Denn unter einem Hörverlust leidet unser Gehirn.

IMPRESSUM Dieses Gesundheits-Extra erscheint als Beilage im SonntagsBlick. **Herausgeber** Ringier AG, Brühlstrasse 5, 4800 Zofingen **Verlag** Ringier AG, Dufourstrasse 23, 8008 Zürich **Tel.** 044 259 62 62 **Fax** 044 259 66 65 **E-Mail** brandstudio@ringier.ch **Herstellung** Ringier Brand Studio (Leitung Fabian Zürcher), Alice Massen **Produktion** Cilgia Grass, Tom Wyss, Anna Blume, Bettina Bono **Gestaltung** Dominique Signer, Basilius Steinmann **Bildredaktion** Ulli Glantz **Vermarktung** Ringier Advertising (Managing Director Thomas Passen) **Tel.** 058 269 20 00 **E-Mail** digitalservice@ringier.ch **Anzeigen und AGB** www.ringier-advertising.ch **Druck** Swissprinters Zofingen

Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen der Ringier AG i. S. von Art. 322 StGB: Admeira AG, DeinDeal AG, Energy Broadcast AG, Energy Schweiz Holding AG, Energy Bern AG, Energy Zürich AG, Energy Basel AG, Grupa Ringier Axel Springer Polska AG, JobCloud AG, OneLog AG, Ringier Central and Eastern Europe AG, Ringier Axel Springer Schweiz AG, Ringier Digital Ventures AG, Ringier Print Holding AG, Ringier Sports AG, Ringier Sports Media Group AG, SMD Schweizer Mediendatenbank AG, Ticketcorner Holding AG, Ringier Emerging Markets GmbH (Deutschland), Ringier Innovation GmbH (Österreich), S.C. Ringier Romania S.R.L. (Rumänien), EJOBS GROUP S.R.L. (Rumänien), REALMEDIA NETWORK SA (Rumänien), Ringier Pacific Limited (Hongkong), Homsters Asia Pte. Ltd. (Singapur), IM Ringier Co., Ltd. (Myanmar), Ringier South Africa (Pty) Ltd (Südafrika), Ringier One Africa Media (Pty) Ltd. (Südafrika), Marketplace Group Africa Ltd. (Mauritius)

Dem Gehirn Gutes tun

Was hält unsere grauen Zellen auf Trab? Und was schadet ihnen? Wir haben bei einem Experten nachgefragt – und zeigen auf, was sich in der Schweiz in Sachen Prävention bewegt.

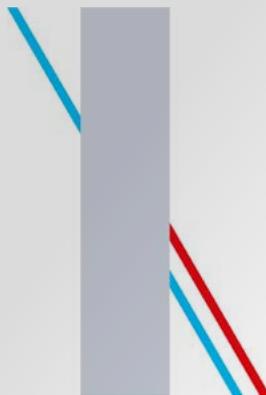
Text: Cilgia Grass

«Das Gehirn ist ein Wunderorgan, und wir alle tragen es in uns», schwärmt Jürg Kesselring, Präsident der Schweizerischen Hirnliga und ehemaliger Chefarzt für Neurologie und Rehabilitation am Rehazentrum Valens SG. Und der Professor für Neurologie erklärt weiter: «Wir haben 86 Milliarden Nervenzellen. Fast alle sind schon da, wenn wir auf die Welt kommen.»

Bis zu unserem Tod bilden sich zwischen diesen Zellen immer wieder neue Verbindungen. Angekurbelt wird dieser Prozess von jeglicher Art von Aktivität. «Das Hirn ist wie ein Cello: Man muss es spielen», sagt Kesselring. «Use it or lose it» – «Gebrauche es oder verliere es», laute die Devise.

Schwächen trainieren

Die Europäische Akademie für Neurologie nennt neben gesundem Essen und gutem Schlaf körperliche und geistige Aktivität als wichtige Faktoren, um die Hirngesundheit zu erhalten. Jürg Kesselring unterstreicht das. «In der Reha-Klinik in Valens haben wir die schlimmsten Fälle gehabt. Aber wir haben auch gesehen, wie viel möglich ist, wenn man



Optische Täuschung

Welche der beiden schrägen Linien auf der rechten Seite führt die blaue Linie auf der linken Seite fort? Schauen Sie genau hin, bevor Sie weiterlesen.

Erklärung

Anders, als es aussieht, führt bei der sogenannten Poggendorff-Täuschung nicht die rote, sondern die blaue Linie die Linie auf der linken Seite fort. Prüfen Sie es mit einem Lineal. Der graue Balken führt dazu, dass wir die Verbindung schlecht erkennen.

etwa bei einer halbseitigen Lähmung nicht nur fehlende Funktionen kompensiert, sondern die schwache Seite trainiert.»

Auch das Lernen von Neuem regt das Gehirn an. Sich ein Gedicht einprägen, ein Instrument spielen, einen Sprachkurs absolvieren – das alles aktiviert. «Auch Kreuzwort- oder Denkrätsel sind gut. Oder im Alltag Probleme zu lösen.» Konzentrationsübungen seien ebenfalls hilfreich. «Überlegen Sie sich am Abend, wie Ihr Tagesablauf war. Oder

Was lesen Sie zuerst?

I 2
A B C
I 4

Erklärung

Was wir sehen, wird oft davon bestimmt, was wir zu sehen erwarten. Wenn man die Buchstabenreihe von links nach rechts betrachtet, erscheint die Figur in der Mitte als B. Wenn man aber die Zahlenreihe von oben nach unten liest, wird das B zur 13.

versuchen Sie mal, zehn Atemzüge lang nur auf Ihren Atem zu achten. Das ist gar nicht so einfach.»

Wichtig sind zudem soziale Kontakte. «Die Interaktion mit der Welt organisiert das Hirn», sagt Kesselring. «Und wir brauchen eine Gemeinschaft. Dabei sollten wir darauf achten, uns mit Leuten zu umgeben, die uns liebevoll aufbauen und unterstützen.» Menschen, die einen herabsetzen, sollte man meiden. «Wird man etwa angeschrien, führt das zu Angst. Und Angst ist ein Hirngift!» Angst stellt sich auch dann ein, wenn wir uns

selber überfordern. Aber: «Unterfordern wir uns, unterfordern wir auch das Gehirn. Es entsteht Langeweile.» Finden wir die Mitte, kommen wir in einen Flow, der uns guttut – und können an den Aufgaben wachsen.

Wer sein Gehirn schützen will, verzichtet aufs Rauchen und auf Alkohol-Exzesse. «Wie Nikotin ist Alkohol ein Nervengift. Im Übermass schadet er neben dem Gehirn auch den peripheren und den autonomen Nerven der inneren Organe.» Ein Glas Wein in guter Gesellschaft sei jedoch gesund. «Das wiesen Studien zur mediterranen Diät nach.» Ebenfalls wichtig für die Hirngesundheit: Bei Sportarten, in denen Kopfverletzungen drohen, einen Helm tragen. Dazu Gewicht, Cholesterin, Blutzucker und Bluthochdruck unter Kontrolle halten, um Schlaganfällen vorzubeugen. Auch Erkrankungen wie der Graue Star oder Hörprobleme sollten behandelt werden, denn sie beeinflussen die Verarbeitung der Sinnesreize im Gehirn. Unerlässlich ist zudem die Behandlung von Depressionen. Sie können das Gehirn derart vernebeln, dass klares Denken und Handeln nicht mehr möglich ist. «Depressionen sind eine potenziell tödliche Erkrankung, weil die Gefahr eines Suizids droht. Wir müssen unbedingt auf Depressive zugehen, weil sie nicht mehr auf uns zukommen können!», so Kesselring (mehr dazu ab Seite 8).

Revolution im Gang

Die Gesundheit unserer Gehirne beschäftigt mittlerweile auch die Weltgesundheitsorganisation WHO. 2022 hat sie ein Positionspapier zur Optimierung der Hirngesundheit veröffentlicht. Darin definiert sie erstmals, dass Hirngesundheit mehr ist als die Abwesenheit von Krankheit. Nämlich ein Zustand, in dem ein Mensch seine Fähigkeiten und sein Potenzial auf allen Ebenen leben kann. Und sie spricht sich für einen ganzheitlichen und personenzentrierten Ansatz aus, bei dem Gesundheits- und Sozialsystem Hand in Hand mit Patientinnen und →

Können Sie das lesen?

□ W A I E S U □

Lösung: WEST

Was sehen Sie?



Erklärung

Je nach Art der Betrachtung können Sie ein Sechseck oder einen Würfel erkennen. Unsere Gewohnheit, Gegenstände perspektivisch wahrzunehmen, und unser Wissen über die Form eines Würfels lassen uns in der zweidimensionalen Abbildung einen dreidimensionalen Würfel sehen.

→ Patienten und ihren Angehörigen arbeiten.

«Wir Neurologen reden von einer Revolution!», betont Claudio Bassetti. Er ist Professor und Dekan der medizinischen Fakultät der Universität Bern und auch Leiter der Neurologie des Inselspitals. Zudem war er Vizepräsident des Europäischen Rats für Hirngesundheit.

Plan für die Schweiz

Das Bewusstsein, wie gross die Last durch Hirnerkrankungen ist – nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die ganze Gesellschaft –, sei noch nicht vorhanden, sagt er. «Von drei Personen leidet mindestens eine an einer neurologischen Erkrankung. Und von vier Personen mindestens eine an einer psychiatrischen Störung. In der Schweiz sind 2 bis 3 Millionen Menschen betroffen.» Kein Wunder, warnen Fachleute eindringlich vor einer grossen Krise.

In der Folge arbeitet die Schweiz – wie andere Länder auch – Strategien aus, um die Hirnprävention zu fördern. Unter der Führung von Claudio Bassetti hat sich die Arbeitsgruppe Brain Health gebildet, die den Swiss Brain Plan lancieren will. Am 22. November 2023 findet im Kunsthaus Zürich diesbezüglich der Kickoff statt. «Unser Ziel ist es, die Hirngesundheit zu fördern. Wir wollen ein Bewusstsein dafür schaffen und die Prävention sowie die Forschung vorantreiben.» Allein kann es die Arbeitsgruppe aber nicht richten: «Versicherungen, Spitäler, Politik, es braucht die Unterstützung aller relevanten Stellen!», betont Bassetti.

Vieles liesse sich verhindern

Durch eine gute Prävention könnten zahlreiche Probleme abgewendet werden. Zumal sich psychiatrische Störungen und neurologische Erkrankungen, zu denen etwa Kopfschmerzen, Migräne, Schlaganfälle, Parkinson und Demenz gehören, gegenseitig beeinflussen. So haben neuere Studien gezeigt, dass mehr als 50 Prozent der Hirnschläge potenziell verhindert werden könnten. Aktuell erleidet alle 30 Minuten eine Person in der Schweiz einen Hirnschlag. Das sind 16 000 Betroffene pro Jahr. Ein Fünftel stirbt, ein Drittel bleibt behindert. Auch rund 40 Prozent der Demenzen und etwa 25 Prozent der Epilepsien könnten mit den richtigen vorbeugenden Massnahmen verhindert werden. Das sind eindrückliche Zahlen, die einen ins Grübeln bringen. ♥

Denkaufgabe

Sie nehmen an einem Marathon teil und überholen den derzeit Zweitplatzierten. An welcher Position sind Sie nun?

Lösung

Sie sind nun selbst auf dem zweiten Platz, denn der Erstplatzierte befindet sich trotzdem noch vor Ihnen.

Lust auf mehr Denkrätsel?

Die Schweizerische Hirnliga unterstützt die Hirnforschung in der Schweiz. Viermal jährlich erscheint ihr Magazin «das Gehirn» mit neusten Erkenntnissen aus der Hirnforschung und kniffligen Denkspielen. Die aktuelle Ausgabe kann kostenlos bestellt werden unter hirnliga.ch

SPORT MACHT DIE PSYCHE STARK

Hohe berufliche Anforderungen, Erwartungen, Geldsorgen oder Einsamkeit führen zu einer Zunahme von Stress, Angstzuständen und Depressionen. Aber wir sind diesem Trend nicht hilflos ausgeliefert: Es gibt vieles, was wir aktiv für unser Wohlbefinden tun können. Neben regen sozialen Kontakten und einem guten Umgang mit Stress ist Sport eine kraftvolle Waffe gegen psychische Belastung.

Die Forschung hat in den letzten Jahren eindrücklich belegt, dass Bewegung – am besten an der frischen Luft – einen grossen Einfluss auf unser psychisches Wohlbefinden hat und nicht nur den Körper, sondern auch den Geist heilen kann.

Mehr Glückshormone

Sport – egal ob Tanzen, Hürdenlauf oder Yoga – hat nicht nur positive Auswirkungen auf unsere Fitness, sondern beeinflusst auch unseren Hormonhaushalt. Durch Bewegung werden körpereigene Glückshormone freigesetzt. Dank dieser Botenstoffe fühlen wir uns wohl und gut gestimmt. Nicht zu vergessen, wie stolz wir sind, wenn wir unseren inneren Schweinehund überwunden und ein Workout oder eine Joggingrunde absolviert haben.

Stress und Ängste abbauen

Wahrscheinlich kennen alle von uns die negativen Gefühle, die aufgrund von Stress entstehen: Reizbarkeit, Frustration, Erschöpfung und vielleicht sogar Schuldgefühle. Sport ist ein wirksames Mittel zur besseren Verarbeitung von Stress. Während des Trainings werden Stresshormone wie Cortisol abgebaut und der Körper schaltet in den Entspannungsmodus um. Menschen, die regelmässig Sport treiben, sind gelassener. Wenn Sie also beim nächsten Mal genervt oder reizbar sind, drehen Sie besser eine flotte Runde um den Block oder schwingen sich für zehn Minuten aufs Velo und lassen sich den Fahrtwind um die Nase wehen. Die Bewegung

fördert die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn, Sonnenlicht führt zur Ausschüttung von Serotonin und zur Produktion von Vitamin D, was sich ebenfalls positiv auf die Stimmung auswirkt und die kognitiven Funktionen verbessert. Danach fühlt sich alles schon wieder etwas leichter an.

Am besten gemeinsam

Teamsportarten und Aktivitäten in der Gruppe sind doppelt hilfreich: Freundschaften und Gemeinsamkeit senken nämlich ebenfalls die psychische Belastung. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe tut dem Selbstwert gut. Ausserdem ist es wichtig, Menschen an seiner Seite zu haben, mit denen man nicht nur über die schönen Dinge des Lebens sprechen, sondern auch mal nach einem guten Rat fragen oder Trost finden kann. Und wenn man mit anderen verabredet ist, fällt es auch leichter, sich zum Training aufzuraffen.. Wichtiger als die Wahl der Sportart ist übrigens die Freude daran und dass man regelmässig Sport treibt.

ATUPRI BASIC

Atupri ist Ihr Gesundheitsversicherer. Wir bieten unseren Versicherten zahlreiche Anreize im Bereich Sport und Bewegung, wie Startgebühren für Volksläufe, Beiträge ans Fitnessabo oder Vorsorgeuntersuchungen. Zum Beispiel in unserer neuen Zusatzversicherung Atupri Basic, mit der Sie sich ab CHF 13.50 pro Monat auch gegen die grossen Lücken der Grundversicherung absichern können.

atupri
Der Gesundheitsversicherer



Wie gehts?

Ein Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit? Das gibts. Was man dort lernt und warum es ihn braucht.

Text: Cilgia Grass

Meinen ersten Nothelferkurs für körperliche Beschwerden habe ich besucht, als ich 18 Jahre alt war. Damals galt noch die Faustregel GABI: Gibt er Antwort? Atmet er? Blutet er? Ist sein Puls spürbar?

Bei einem Auffrischkurs vor ein paar Jahren lernte ich dann CABD, die neue Regel, kennen: Circulation, Airway, Breathing, Defibrillation. Oder zu Deutsch: Herzmassage – 30 Mal mit gestreckten Armen – im Wechsel mit Mund-zu-Nase-Beatmung – jeweils zwei Atemstösse. Dabei sichergehen, dass die Atemwege frei sind. Ist ein Defibrillator vorhanden, diesen einsetzen.

Geliebt ist mir, dass ich unserer Übungspuppe – wir nannten sie Felix – bei der Herzmassage die Rippen gebrochen habe. Ich war geknickt. Unser Kursleiter sagte jedoch: «Da draussen zählt, dass du überhaupt etwas unternimmst!»

Das Gleiche höre ich auch von Christa Rohr Diggelmann. Sie leitet an diesem Nachmittag in Zürich den Erste-Hilfe-Kurs Ensa für psychische Gesundheit und navigiert uns durch Themen wie Angststörungen, Depressionen, Suizidgedanken. «Der grösste Fehler ist, gar nichts zu tun!», betont sie wiederholt. Auf ihrem Pult stehen bunte Holzbuchstaben, die die goldene Regel für Ersthelfende im Mental-Health-Bereich ergeben: ROGER. Das R steht für Reagieren (d.h. ansprechen, einschätzen, beistehen). Das O kommt von offen zuhören und kommunizieren. G bezieht sich auf «Gib Unterstützung und Informationen», E auf «Ermutige zu professioneller Hilfe» und R auf «Reaktiviere Ressourcen». Die Regel zu kennen, macht Sinn. Laut Christa Rohr Diggelmann hat jede zweite Person – also die Hälfte von uns allen! – einmal im

Leben psychische Probleme. Neun von zehn Personen kennen jemanden, der psychische Probleme hat, und würden gerne helfen. Nur wissen sie oft nicht, wie.

Ein kurzes Video über zwei Männer namens Ron und Jim, in dem ROGER gekonnt angewendet wird, soll uns Aufschluss geben. «Es stammt vom australischen Programm «Mental Health First Aid», auf dem unser Kurs basiert.» Die Schweizer Lizenzrechte für den Kurs liegen seit 2019 bei der Stiftung Pro Mente Sana (erfahren Sie noch mehr im Interview auf Seite 12).

Zurück zu Ron und Jim: Die beiden sind Freunde und gehen regelmässig zusammen golfen. Ron ist guter Dinge und macht Sprüche, während sie sich auf ihre Runde begeben. Jim dagegen wirkt abgeschlagen. Er sei nicht fit, sagt er. Auf Rons Nachfrage berichtet Jim unter →

R = Reagieren
Betroffene ansprechen und ihnen beistehen, die Lage einschätzen.

O = Offen kommunizieren
Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren.

G = Geben
Dem Gegenüber Unterstützung und Information geben.

E = Ermutigen
Dazu ermutigen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

R = Reaktivieren
Betroffene dazu ermutigen, Ressourcen zu reaktivieren.

ROGER



«Der Suizidfall hat etwas mit mir gemacht»

Was veranlasst Menschen, den Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit zu besuchen? Ich habe mich in meiner Gruppe umgehört.

Text: Cilgia Grass

Rund 20 Personen sind mit mir im Ensa-Kurs. Einer davon ist Julian – 26 Jahre alt, Prozessentwickler. Auf die Frage, wieso er dabei ist, sagt er: «In unserem Unternehmen gibt es eine Gesundheitsinitiative. Eine der Organisatorinnen hat 2019 den Kurs besucht. Sie hat uns darauf aufmerksam gemacht.»

Geprägt von früher

Vom Kurs erhoffe er sich eine bessere Einschätzung von Situationen. «Und ich will Menschen besser

lesen können.» Während des Unterrichts sei ihm ein Erlebnis aus der Vergangenheit in den Sinn gekommen. «Ich war mal für drei Monate in Kanada. Da habe ich am Rande einen Suizidfall miterlebt. Ich habe die Person nur einmal bei einem Abendessen gesehen und sie stand mir überhaupt nicht nahe, aber es hat trotzdem etwas mit mir gemacht.» Im Rollenspiel war er es, der das Gegenüber auf Suizidgedanken ansprechen musste. «Wenn man diese Worte noch nie in den Mund genommen hat, kommen sie schwer über die Lippen. Wenn dann jemand im richtigen Leben auch noch Ja sagt, wäre ich wohl überfordert.» Gerade deshalb mache es Sinn, sich damit mal auseinanderzusetzen: «Learning by doing!»

Tabus brechen

Esther (63) ist Sozialarbeiterin und bei der kirchlichen Altersarbeit tätig. «Dort habe ich auch mit Menschen zu tun, die Demenz oder psychische Erkrankungen haben.» Sie möchte im Kurs erfahren, was diesen Leuten helfen könnte. «Wie gehe ich auf sie zu? Was sollte ich auf keinen Fall tun? Ich wünsche mir einen guten Überblick – und auch mal Tabus zu brechen.»



«Ich möchte Menschen besser lesen können», sagt Prozessentwickler Julian.

Ansprech-Tipps

Beatrice (41) ist Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin. «Ich habe gemerkt, dass in der Beratung immer mehr solche Themen aufkommen, ich aber nicht genau weiss, wie ich sie ansprechen soll.» Mit Menschen, die bereits in psychologischer Behandlung sind, sei es einfacher. «Schwieriger ist es mit Menschen, bei denen man auf ganz vielen Ebenen spürt, dass es Probleme gibt, die aber

noch nicht auf die Idee gekommen sind, Hilfe zu suchen. Wie spreche ich das an? Wie fest darf ich in ihre Privatsphäre eindringen?» Vom Kurs erhofft sie sich Antworten auf diese Fragen.

Mehr Empathie

Schliesslich ist da noch Arlette (48), die im HR tätig ist. Sie interessiert sich sowohl geschäftlich als auch privat für das Thema. «Beruflich geht es darum, noch besser auf die Mitarbeitenden zu achten.» Sie verspricht sich vom Kurs, mehr Empathie zu entwickeln und genauer hinzuschauen. «Und ich möchte auf jemanden zugehen und sagen können: «Hey, wie gehts? Mir ist aufgefallen, dass ...» Bei fremden Leuten habe ich da grosse Hemmungen.» Privat wünscht sie sich Tipps, die ihr in der Beziehung weiterhelfen. «Ich habe heute zum Beispiel gelernt, dass ich wieder offener werden und meinem Mann mehr zuhören sollte.» Und noch etwas ist bei ihr hängen geblieben: «Kleine konkrete Handlungen, wie etwa mit den Mitarbeitenden nach draussen zu gehen, sind meist nützlicher als komplizierte Massnahmen.»

→ anderem von einer bleiernen Müdigkeit und dass er manchmal kaum mehr aus dem Bett kommt. Gleichzeitig leidet er an Schlafstörungen und hat abgenommen. Vielleicht habe er eine Midlifecrisis?

Ron erzählt ihm, dass sein Bruder ähnliche Beschwerden hatte und dass bei ihm eine Depression diagnostiziert wurde. Er versorgt seinen Freund mit hilfreichen Informationen und erklärt, dass seinem Bruder durch Medikamente und Therapie geholfen werden konnte. Ron rät Jim zu einer Abklärung. Er stellt ihm auch die Frage, ob er schon einmal daran gedacht hat, sich das Leben zu nehmen. «Ja», sagt Jim. Ron checkt ab, ob Jim mit seiner Frau über seine Probleme und Gedanken gesprochen hat. Er erklärt ihm auch, dass er über seinen Hausarzt psychologische Hilfe finden kann und bietet sich weiterhin als Gesprächspartner an.

Als das Video zu Ende ist, üben wir in Gruppen in einem Rollenspiel das, was Ron so unverkrampft angewendet hat. Pro Gruppe spielt jemand eine Mutter, die sich nach der Trennung von ihrem Mann immer mehr zurückzieht und ihrem Sohn gegenüber Andeutungen macht, dass er ohne sie besser dran wäre. Eine weitere Person mimt einen Nachbarn, der sich selber zum Kaffee einlädt und das Gespräch sucht. Die anderen beobachten und unterstützen. Jemand achtet auf die Zeit. Das Gespräch läuft schleppend. Die richtigen Fragen zu stellen, fällt schwer.

Dabei haben wir ein paar Gesprächsregeln mit auf den Weg bekommen. Zum Beispiel: Formuliere nach der Ich-Ich-Du-Regel. Also nicht etwa: «Du liegst nur noch herum und unternimmst nichts mehr mit mir. Jetzt reiss dich mal zusammen.» Sondern: «Mir ist aufgefallen, dass wir kaum mehr etwas unternehmen. Das fehlt mir. Ich fände es schön, wenn du wieder einmal mit mir wandern gehen würdest.»



«Jede(r) Zweite hat einmal im Leben psychische Probleme»

Christa Rohr Diggelmann hat eine Praxis für Hypnose und psychologische Beratung. Zusätzlich hat sie sich zur Ensa-Instruktorin ausbilden lassen.

Zudem gilt es, geschlossene Fragen zu vermeiden, also solche, auf die man nur mit Ja oder Nein antworten kann. Sie verhindern ein richtiges Gespräch und geben dem Gegenüber das Gefühl, ausgefragt zu werden. Besser sind offene Fragen, die etwa mit wie, was oder warum beginnen. Dieses hilfreiche Wissen steht auch in einem Buch, das – zusammen mit einem Übungsbuch – an die Kursteilnehmenden abgegeben wird.

Die Angst vor der Frage

Es folgt ein weiteres Rollenspiel. Wir vertiefen die Frage: Wie spreche ich eine Person darauf an, ob sie Suizidgedanken hat? Weil das Thema so intensiv ist, findet das Rollenspiel vor der ganzen Klasse und mit Supervision von Kursleiterin Christa statt. Was schnell klar wird: Die Frage zu stellen, ist schwierig. «Viele haben Angst, dass sie eine Person durch ihre Frage erst auf die Idee bringen könn-

ten. Es ist aber erwiesen, dass das nicht so ist», betont Christa. Im Gegenteil: «Viele sind froh, wenn man sie anspricht und sie über ihre Not reden können. Das entlastet sie.»

An diesem Nachmittag lerne ich noch vieles mehr. Über Suizid, aber auch über Depressionen und Angststörungen. Mir fällt ein kürzlicher Ausflug zu Ikea ein, bei dem ich an der Kasse ziemlich lange warten musste, weil die Kundin vor mir beim Zahlen eine Panikattacke erlitt und heftig ins Zittern geriet. Die Angestellten kümmerten sich aber gut um sie und brachten ihr ein Glas Wasser.

Als ich den Kurs verlasse, bin ich nudelfertig – doch auch viel schlauer. Und mir ist klar: Was ich sage, muss nicht perfekt sein. Wichtig ist nur, dass ich etwas sage. R wie Reagieren eben. ♥

Infos zum Kurs unter ensa.swiss

Kostenlose Beratung für Betroffene und Nahestehende unter **0848 800 858**

Anzeige

**GESUND IST,
WAS DIR
GUTTUT.**



Jetzt wechseln: atupri.ch/gesund

atupri
Der Gesundheitsversicherer

«Die Zahlen sind alarmierend»

Wie steht es um die psychische Gesundheit der Schweiz? Dalit Jäckel-Lang von der Stiftung Pro Mente Sana gibt Auskunft. Sie ist Leiterin Prävention und wacht über die Erste-Hilfe-Kurse Ensa.

Interview: Cilgia Grass

Wie geht es der Schweiz?

Eine neue Studie des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums zeigt, dass 35 Prozent der Schweizer Bevölkerung in den letzten zwölf Monaten psychische Probleme erlebt haben. Vor allem bei jungen Frauen sind die Zahlen extrem gestiegen. Das ist alarmierend.

Was sind die Ursachen?

Psychische Probleme sind immer multifaktoriell bedingt. Auf gesellschaftlicher Ebene stellen Unsicherheit und Fremdbestimmtheit eine Belastung für die psychische Gesundheit dar. Davon haben wir in den letzten Jahren eine ganze Menge erlebt: Pandemie, Ukraine-Krieg, Klimawandel, Teuerung.

Welche psychischen Probleme treten am häufigsten auf?

Fasst man alle Angststörungen zusammen, sind sie die häufigste Erkrankung. Dahinter folgen Depressionen.



«Psychische Erkrankungen können jeden treffen»

Dalit Jäckel-Lang (39), Pro Mente Sana

Womit tut sich die Schweiz schwer?

Früherkennung und Prävention finden oft nicht statt. Und viele Betroffene schweigen monate- bis jahrzehntelang. Aus Scham, Angst vor Arbeitsplatzverlust oder Angst vor Gesichtsverlust, auch im familiären Umfeld. Aber: Je früher man Hilfe holt, desto besser ist der Krankheitsverlauf.

Viele schweigen, weil Menschen mit psychischen Problemen auch heute noch häufig verurteilt und abgewertet werden. Wie lässt sich das ändern?

Ein gebrochenes Bein sieht man, Angststörungen oder eine Depression nicht. Daher besteht die Versuchung zu sagen: «Die tun nur so, die sind zu faul zum Arbeiten.» Einer Person mit Depressionen zu sagen, sie solle sich zusammenreissen, ist so, wie wenn man einem Menschen mit Beinbruch sagt, er solle nicht so tun und endlich losrennen. Man muss Vorurteile abbauen und aufzeigen, wie schlimm das Leid für die Betroffenen ist und dass sie nichts dafür können. Und dass es jede oder jeden treffen kann. Die Pandemie hat aber zu einer gewissen Entstigmatisierung beigetragen.

Inwiefern?

Zum ersten Mal haben Leute auch in der Öffentlichkeit gesagt: «Mir gehts nicht gut. Ich fühle mich einsam.» Das Ziel haben wir aber erst erreicht, wenn wir in der Kaffeepause gleich offen über eine Panikattacke reden wie über eine körperliche Verletzung.

Sie bieten die Ensa-Kurse nicht nur für Erwachsene und Jugendliche, sondern auch für Unternehmen an. Wie können diese konkret profitieren?

Psychisch erkrankte Mitarbeitende kosten Unternehmen viel Geld, weil sie häufig für lange Zeit ausfallen. Darum lohnt es sich, in die Prävention und Früherkennung zu investieren. Wir empfehlen, dass 20 Prozent einer Firma geschult sind, und zwar über alle Hierarchiestufen hinweg. So ist immer jemand in der Nähe, der weiss, wie man reagieren muss. ❤️

Telefon 143 ist 24 Stunden am Tag besetzt und kostenlos.



Helfende Hände rund um die Uhr

Wer in einer Krise steckt, kann sich Tag und Nacht an Telefon 143 alias die Dargebotene Hand wenden.

Text: Cilgia Grass

«Bevor Sie sich das Leben nehmen, rufen Sie mich an!», liess ein Pfarrer in London 1953 in einem Zeitungsinserat drucken. Sein Beispiel machte Schule – auch in der Schweiz. 1957 stellten die Zürcher Stadtmission und Migros-Ur Vater Gottlieb Duttweiler ein Nottelefon auf die Beine, um Menschen in Krisensituationen zu unterstützen. Inzwischen hat die Dargebotene Hand schon Millionen von Menschen geholfen.

189 586 Telefonate ...

und 9503 Onlinekontakte hatten die freiwilligen Helfenden allein im letzten Jahr. «Und es ist davon auszugehen, dass die Gesprächszahlen noch weiter steigen», sagt Geschäftsführerin Sabine Basler. «Im Durchschnitt der letzten zehn Jahre erhöhten sie sich jährlich um 2,4 Prozent.»

Zwischen 17 und 23 Uhr ...

kommen unter der Woche die meisten Anrufe herein, mit einer Spitze um 21 Uhr. «Samstag und Sonntag sind je zwei Peaks zu verzeichnen, zwischen 19 und 22 Uhr.» Insgesamt wird am Wochenende mehr angerufen als unter der Woche (Datenstand 1. Halbjahr 2022).

Um mehr als 15 Prozent ...

haben die Aktivitäten im Chat zugenommen. Der Ausbau dieses Kanals sei daher eines der wichtigsten Ziele. «Weil der Chat häufig missbräuchlich genutzt wird, nimmt er jedoch sehr viele Ressourcen in Anspruch.»

Rund 70 Prozent der Gespräche ...

werden mit Frauen, 30 Prozent mit Männern geführt. Gut 46 Prozent der Anrufer sind zwischen 40 und 65 Jahre alt. Bei den unter 18-Jährigen sind junge Frauen mit 77 Prozent übervertreten. Ein häufiges Thema ist bei ihnen Gewalt.

Covid und der Krieg ...

sind kaum mehr ein Thema. «Doch bei Einsamkeit, körperlichem Leiden und psychischer Gesundheit liegen die Kurven eindeutig höher als 2019. Und bei der Suizidalität steigt die Kurve auf besorgniserregende Weise.» Nicht alle, die das Thema zur Sprache brächten, würden aber selber an Suizid denken. Es gehe auch um die Sorge, dass sich jemand anders etwas antun könnte, oder um das Verarbeiten eines Suizids im Umfeld. ♥



Raus aus dem Gedanken-Karussell

Grübel, grübel und studier: Unsere Gedanken drehen manchmal Tag und Nacht. Das führt zu Dauerstress und schadet unserer Erholung. Doch das ewige Studieren lässt sich stoppen.

Text: Cilgia Grass

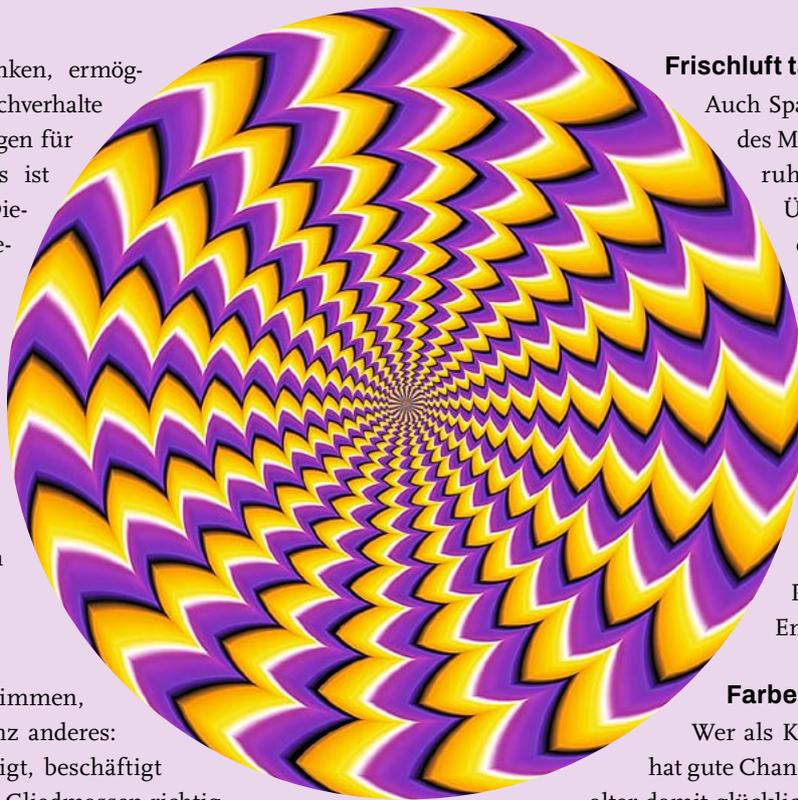
Die Fähigkeit, nachzudenken, ermöglicht es uns, komplexe Sachverhalte zu analysieren und Lösungen für Probleme zu finden. Das ist überlebenswichtig. Nur: Diese Eigenschaft unseres Gehirns kann sich verselbständigen und zu einem ewigen Gedankenkreisen werden. Meistens, weil wir versuchen, aus Angst und Sorge Lösungen für schwierige Situationen «vorzudenken». Doch es gibt Möglichkeiten, im Kopf für Ruhe zu sorgen.

In Bewegung kommen

Ob Krafttraining, Schwimmen, Yoga oder auch etwas ganz anderes: Wer sich körperlich betätigt, beschäftigt das Gehirn. Denn um die Gliedmassen richtig zu koordinieren und den Körper in der Balance zu halten, muss es einiges leisten. Je komplexer und ungewohnter die Bewegungen sind, desto weniger hat das Gehirn die Kapazität, sich zusätzlich mit Problemen zu beschäftigen.

Zum Klingen bringen

Beim Musizieren wirkt der gleiche Mechanismus wie beim Sport: Wer Finger und – je nach Instrument – noch Füße, Lippen und Puste in Einklang bringen muss, hat kaum Zeit, Probleme zu wälzen. Noten lesen und auf die Töne achten, fordern das Hirn zusätzlich. Die Freude beim Spielen und an den Klängen wirkt als Belohnung.



Frischluff tanken

Auch Spazieren ist ein hervorragendes Mittel, um seinen Geist zu beruhigen. Allein schon die Überkreuzbewegung, die wir dabei ausführen, synchronisiert die beiden Hirnhälften. Kombinieren wir das Gehen noch mit etwas, das unsere Sinne fordert, etwa dem Beobachten von Vögeln oder dem Ausschauhhalten nach schönen Pflanzen, hat das Gedankenkreisen keinen Platz mehr. Dafür steigen Entspannung und Erholung.

Farbenfroh ausmalen

Wer als Kind Malbücher geliebt hat, hat gute Chancen, auch im Erwachsenenalter damit glücklich zu werden. Als Vorlagen können etwa Mandalas, buddhistische Kreisbilder, dienen. Durch ihre vorgegebene Form entfällt der Druck, kreativ sein zu müssen. Man kann sich also ganz auf die Farben konzentrieren, denen eine heilsame Wirkung nachgesagt wird. So oder so machen die Bilder viel Freude, wenn sie fertig sind. Auch wenn man die schrägsten Farbkombinationen wählt: Am Ende sehen sie immer schön aus.

Knifflige Kreuzworträtsel lösen, Meditations- und Hypnose-Apps sowie Achtsamkeitsübungen können ebenfalls helfen. Genauso wie andere Hobbys, die einen in ihren Bann ziehen und dazu führen, dass man die Welt um sich herum vergisst. ♥

Bewegen wir uns.

Sport fördert die mentale
Gesundheit.



Regelmässiger Sport baut Stress ab und schüttet Glückshormone aus. Jetzt Tipps für mehr Bewegung im Alltag entdecken.

Es lebe das Leben.

Helsana

Engagiert für das Leben.

Micro-Workouts

Wenig kann viel bringen

Allein schon mit einer Minute intensiver Bewegung senkt man das Sterberisiko. Das zeigt eine Studie. Kein Wunder also, sind Micro-Workouts voll im Trend – und sinnvoll.

Text: Cilgia Grass

Unser Leben wird immer hektischer. Und die Zeit, die wir zur freien Verfügung haben, immer knapper. Häufig bleibt dabei der Sport auf der Strecke. Gemäss Bundesamt für Gesundheit sitzen zudem über 18,6 Prozent der Schweizer Bevölkerung täglich mehr als 8½ Stunden. Damit steigt das Risiko für Diabetes, Herzerkrankungen, Krebs, Entzündungen und psychische Erkrankungen. Auch das Sterberisiko ist erhöht.

Eine ungute Entwicklung. «Unser Körper ist von Natur aus auf Bewegung ausgelegt», betont Mauro Vivian, Sportwissenschaftler und Leistungsdiagnostiker bei der Hirslanden Klinik St. Anna in Luzern. Wer im Alter möglichst lange ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben führen wolle, müsse in jungen Jahren mit Sport anfangen. «Je älter man wird, desto mehr nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Je tiefer das Ausgangslevel ist, desto schneller sind die Reserven der Leistungsfähigkeit abgebaut.»

Diese Übungen gehen immer!

Aber was tun, wenn es trotz wiederholter Versuche nicht klappt mit dem regelmässigen Training im Fitnessstudio? Die Antwort sind Micro-Workouts. Das sind winzige Trainingseinheiten, die man wiederholt in seinen Alltag einbaut. Beispielsweise Kniebeugen, fünfmal 40 Se-



Ob gemeinsam mit anderen draussen oder allein in einer Pause im Büro: Wer Micro-Workouts einbaut, tut seiner Gesundheit Gutes.



kunden lang ausgeführt, mit jeweils 20 Sekunden Pause dazwischen. Macht 5 Minuten Trainingszeit, die man locker in einer Pause zwischen zwei Meetings absolvieren kann. Führt man das dreimal am Tag aus, kommt man bereits auf 15 Minuten Bewegung. Dabei können programmierbare Zeitmessungs-Apps helfen, das Timing im Auge zu behalten. Auch Treppensteigen statt den Lift nehmen oder zwei Stationen früher aus dem Bus steigen gelten als Micro-Workouts.

Studien beweisen Wirksamkeit

Sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, lohnt sich. Ein internationales Forschungsteam der Universität von Sydney hat beispielsweise herausgefunden, dass nur schon 1 Minute an sehr intensiver körperlicher Aktivität, dreimal über den Tag verteilt, das Sterberisiko um 40 Prozent senken kann. Wer beim Gehen auch nur schon kurze Zeit mal ein paar Gänge höher schaltet, kann zudem das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, fast halbieren.

Auch Wissenschaftler des US-amerikanischen Krebsinstituts belegen, dass gerade mal 10 Minuten intensive physische Aktivität pro Tag lebensverlängernd wirken können. Gemäss ihren Schätzungen könnten damit in der Altersgruppe der 40- bis 85-Jährigen jährlich 110 000 Todesfälle verhindert werden.

«Alles ist besser, als nichts zu tun!», betont auch Mauro Vivian. Wichtig sei, dem Teufelskreis der Untrainierten zu entkommen. «Je unfitter man ist, desto anstrengender ist es, etwas zu machen. Dann macht man noch weniger, und das Problem wird immer grösser.» Durchbricht man den Kreis, profitiert man. «Je fitter man wird, desto mehr Spass hat man an der Bewegung. Wohlbefinden und Selbstbewusstsein nehmen zu, und man bewegt sich noch mehr. So kommt man in eine positive Spirale.» ♥

Sprechen Sie Fitness?

Burpee, Superman, Russian Twist: Nein, das sind keine Schirmchen-Drinks, sondern Fitnessübungen, die sich für Micro-Workouts eignen. Wir lotsen Sie durch den (englischen) Begriffsdschungel.

Text: Cilgia Grass | Illustrationen: Sergio Ingravalle

Jumping Jacks

Zieht man einen Hampelmann (Jumping Jack alias hüpfender Jack) am Schnürchen, sieht man genau, wie diese Übung geht. Sie trainiert die Beinmuskulatur, Sprungkraft und Ausdauer. Und sie gilt auch als Kalorienkillerin.

So wirds gemacht

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine geschlossen, die Arme seitlich am Körper. Nehmen Sie die Arme mit Schwung über die Seite nach oben und hüpfen Sie gleichzeitig mit den Beinen etwas mehr als hüftbreit auseinander. Bringen Sie die Arme wieder nach unten und die Beine wieder zusammen. Mehrmals wiederholen.



Burpees

Diese Ganzkörper-Übung verdankt ihren Namen dem US-Sportwissenschaftler Royal H. Burpee. Er entwickelte in den 1930er-Jahren den Burpee-Test, um die Herz-Kreislauf-Fitness zu ermitteln. Während des Zweiten Weltkriegs integrierte die Army die Übung in ihren Fitnesstest.

So wirds gemacht

Bei dieser Übung wechselt man fließend aus dem aufrechten Stand in den Squat und in den Push-up und springt dann wieder zurück in den Stand. Um vom Squat in den Push-up zu kommen, hüpfen Sie mit den Beinen zurück, nach dem Push-up hüpfen Sie wieder nach vorne. Schafft man die Liegestütze noch nicht, lässt man sie weg und hält die Arme einfach gestreckt. Anfänger sollten zuerst Squat und Push-up einzeln trainieren, bevor sie Burpees machen.



Lunges

Englisch lunge bezeichnet einen Ausfallschritt. Und genau darum dreht sich auch diese Übung. Trainiert werden die Gesäßmuskulatur und Beinstrecker.

So wirds gemacht

Stellen Sie sich gerade hin, machen Sie dann einen grossen Schritt nach vorne und senken Sie das Knie des hinteren Beins Richtung Boden. Gehen Sie so tief wie möglich. Der Oberkörper bleibt aufrecht, der vordere Fuss hat durchgehend Kontakt mit dem Boden. Während der Bewegung das vordere Knie in der Achse von Hüfte und grosser Zeh halten. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Bei Bedarf eine Stuhllehne für das Gleichgewicht zu Hilfe nehmen.

Superman

Sehen Sie Superman vor sich, der mit wehendem Cape durch die Luft fliegt, um Hilflose zu retten? Dann haben Sie diese Übung schon bestens vor Augen. Sie stärkt vor allem den Rücken.

So wirds gemacht

Legen Sie sich bäuchlings auf eine Matte, die Arme gerade vor sich ausgestreckt. Spannen Sie Gesäss und Bauchmuskeln an (wichtig!) und heben Sie gleichzeitig Arme und Beine vom Boden ab und senken Sie diese wieder. Wiederholen Sie das langsam. Ist das zu streng, können Sie die Arme auch neben dem Körper platzieren, mit den Handflächen nach unten. Heben Sie sie dann in einem 45-Grad-Winkel gleichzeitig mit den Beinen an.





Squats

To squat heisst in die Hocke gehen. Gemeint sind die guten alten Kniebeugen, die schon seit Generationen dazu genutzt werden, um Oberschenkel und Po in Form zu bringen. Eine strengere Variante wären die Squat Jumps, bei denen man nicht nur nach oben geht, sondern noch abspringt.

So wirds gemacht

Stellen Sie sich gerade hin, die Beine hüftbreit auseinander. Die Füße dürfen ganz leicht nach aussen zeigen. Strecken Sie die Arme waagrecht nach vorne aus und gehen Sie in die Hocke. Wechseln Sie von da aus wieder in den Stand. Wiederholen Sie das fließend. Wichtig: Der untere Rücken bleibt gerade. Belasten Sie beide Füße gleichmässig.



Mountain Climbers

Englisch mountain climbers bedeutet übersetzt Bergsteiger. Die Übung heisst so, weil man kraxelt, als ob man einen Gipfel erklimmt. Trainiert werden Arm-, Bauch- und Beinmuskeln.

So wirds gemacht

Gehen Sie in die Liegestützposition. Bewegen Sie Ihre Knie abwechselnd nach vorne, immer in Richtung zum gegenüberliegenden Ellbogen. Führen Sie die Übung langsam und kontrolliert aus. Setzen Sie die Füße hinten schön wieder auf, bevor Sie zur anderen Seite wechseln. Sind Sie fit, können Sie die Übung auch schnell ausführen. Achtung: Rücken nie durchhängen lassen.



Crunches

Bei dieser Übung werden die Bauchmuskeln zusammengepresst respektive gecruncht. Die Bauchpresse ist eine der besten Bauchübungen.

So wirds gemacht

Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Füße auf. Heben Sie den oberen Rücken vom Boden ab und bewegen Sie die Schultern in Richtung der Hüften, um die Bauchmuskeln anzuspannen. Der untere Rücken bleibt auf dem Boden – im Unterschied zu Sit-ups, bei denen der ganze Oberkörper abhebt. Die Hände können Sie über die Ohren legen oder die Arme Richtung Fersen strecken. Strengere Variante: Halten Sie die Beine in einem Hüftwinkel von 90 Grad in der Luft.



Good Mornings

Diese Übung heisst so, weil sie die Muskeln weckt. Sie trainiert den unteren Rücken, die Gesäss- und die hintere Beinmuskulatur. Die Bauchmuskeln werden benötigt, um den Oberkörper zu stabilisieren.

So wirds gemacht

Stehen Sie aufrecht, die Beine sind gestreckt. Halten Sie die Hände an die Schläfen oder kreuzen Sie die Arme vor der Brust. Ziehen Sie die Schultern nach hinten unten und beugen Sie sich mit geradem Oberkörper nach vorne, bis Sie ein leichtes Dehnen in den Oberschenkeln und im unteren Rücken spüren. Kehren Sie wieder in die aufrechte Position zurück.



Plank

Englisch plank bedeutet Planke. Die Übung heisst so, weil man dabei den Körper flach und stabil wie ein Brett hält. Sie stärkt den ganzen Körper, aber besonders auch die Körpermitte.

So wirds gemacht

Die Ausgangsposition ist die gleiche wie bei den Push-ups, nur dass man statt auf den Händen auf den Unterarmen abstützt. Der ganze Körper ist ausgestreckt und aktiv, der Rücken darf nicht durchhängen. Eine schwerere Variante ist, abwechselungsweise einen Fuss ca. 30 Zentimeter anzuheben, ohne die stabile Rumpfhaltung zu verlieren. Planks lassen sich auch seitlich ausführen. Dazu legt man sich auf eine Körperseite, stützt sich auf dem Unterarm ab und hebt die Hüfte so an, dass der Körper bis zu den Füßen eine schräge Linie bildet. Achtung: Die Hüfte darf nicht durchhängen. Die freie Hand kann in die Hüfte gestemmt (leicht) oder auch Richtung Decke gestreckt werden (streng).

Overhead Walking

Bei dieser Übung geht man (walking) und stemmt gleichzeitig mit ausgestreckten Armen ein Gewicht über den Kopf (overhead). Die Übung stärkt die Rumpfstabilität und fördert die Armkraft.

So wirds gemacht

Halten Sie die Arme gestreckt über dem Kopf, zum Beispiel mit einer gefüllten PET-Flasche in jeder Hand (je nach Niveau 0,5 oder 1 Liter). Gehen Sie dann eine kurze Strecke (beispielsweise 20 Meter), ohne die Spurbreite zu verändern. Wichtig: Der Rumpf bleibt angespannt.



Russian Twists

Manche munkeln, dass der Name von russischen Volkstänzen inspiriert ist und die Übung dazu diente, russische Soldaten während des Kalten Kriegs fit zu halten. Belegt ist das nicht. Gestärkt wird vor allem die Bauchmuskulatur.

So wirds gemacht

Setzen Sie sich auf eine Matte und heben Sie die Füße vom Boden ab, bis die Unterschenkel parallel zur Matte sind. Drehen Sie jetzt den Oberkörper von einer Seite zur anderen und tippen Sie im Wechsel links und rechts mit den Fingerspitzen beider Hände kurz den Boden an oder kommen Sie dem Boden so nah wie möglich. Wichtig: Halten Sie den Oberkörper gerade.



Push-ups

To push-up bedeutet hochdrücken. In diesem Fall drückt man den ausgestreckten Körper mit den Armen hoch, und zwar bei Liegestützen. Trainiert werden Rumpf-, Arm- und Brustmuskeln.

So wirds gemacht

Kommen Sie mit Knien und Händen auf eine Matte, halten Sie den Rücken dabei gerade. Die Hände sind senkrecht unter den Schultern. Strecken Sie Ihre Beine nach hinten, platzieren Sie die Füße auf den Zehenspitzen. Der ganze Körper ist angespannt und bildet eine Linie. Die Arme sind gestreckt. Beugen Sie sie nun, bis die Brust beinahe den Boden berührt. Dann strecken Sie die Arme wieder durch. Wiederholen Sie das fließend. Ist das zu streng, machen Sie die Liegestützen auf den Knien anstatt auf den Zehenspitzen.

Dips

To dip bedeutet eintunken. In diesem Fall bezieht sich das auf den Hintern, der sich durch das Beugen der Arme zum Boden und wieder zurück bewegt. Die Übung wird oft an einem Barren ausgeführt, sie eignet sich aber auch gut für zu Hause oder im Büro. Trainiert werden Arme, Schultern und oberer Rücken.

So wirds gemacht

Stehen Sie mit dem Rücken zu einem (stabilen) Tisch, einer Sofalehne oder einer Bank. Stützen Sie die Hände mit den Fingern nach vorne darauf ab. Die Fussdistanz nach Niveau wählen. Je weiter vorne die Füße sind, desto strenger. Gesäss und Rumpf nun senkrecht nach unten senken und wieder hochbringen, während die Ellbogen gerade nach hinten und wieder zurück gehen.



Fit in fünf Minuten

Die Micro-Workout-Empfehlungen von Mauro Vivian, Sportwissenschaftler bei der Hirslanden Klinik St. Anna in Luzern.

Für Ganzkörper und Kreislauf

- 5 x Squats
- 3 x Burpees
- 10 x Jumping Jacks
- 10 bis 15 Sekunden Pause
- So lange durchführen, bis 5 Minuten durch sind. Wenn Sie die Runden jeweils zählen, können Sie Verbesserungen besser erkennen.
- Effekt: Bei diesem Ganzkörpertraining kommt auch das Herz-Kreislauf-System schön in Fahrt.

Für den Rücken

- 10 x Superman
- 10 x Good Mornings
- 5 Durchgänge = ca. 5 Minuten
- Effekt: Die Rückenmuskulatur wird bei dieser Übung gestärkt.

Für den Bauch

- 10 x Crunches
- 8 x Russian Twists (4 pro Seite)
- 8 x Mountain Climbers (4 pro Bein)
- 15 Sekunden Plank
- 4 Durchgänge
- Effekt: Die geraden, tiefen und schrägen Bauchmuskeln werden gekräftigt.

Für die Beine

- 8 x Squat
- 4 x Lunges pro Bein
- 3 x Good Mornings
- 5 Durchgänge = ca. 5 Minuten
- Effekt: Die vorderen und hinteren Beinmuskeln werden funktionell gestärkt.

Für die Arme

- 8 x Push-ups
- 5 x Superman
- 5 x Dips
- 5 Durchgänge = ca. 5 Minuten
- Effekt: Die Arm- und Schultermuskulatur wird gekräftigt.

Richtig trinken

Wer trainiert, verliert mehr Flüssigkeit – und muss darum mehr trinken. Um die Menge zu ermitteln, gibt es einen einfachen Trick.

Text: Cilgia Grass

Eine Person von 70 Kilogramm sollte pro Tag etwa 1 bis 2 Liter trinken, am besten Wasser oder ungesüssten Tee. So die Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung für den Alltag. Schwitzt man stark, etwa weil es heiss ist oder man Sport treibt, steigt der Bedarf.

«Wichtig ist, vor dem Training zu trinken», betont Sportwissenschaftler Mauro Vivian. «Wenn man beim Sport Durst

hat, ist es eigentlich schon zu spät und eine Stresssituation für den Körper.»

Nützliche Faustregeln

Wichtig sei auch, nicht einfach «einen halben Liter zu exen», sondern über den Tag verteilt zu trinken. Um den Flüssigkeitsverlust durch das Training zu kontrollieren, gibt es eine einfache Faustregel: «Stehen Sie vor dem Training auf die

Waage und unmittelbar danach. Sind Sie ein Kilogramm leichter, haben Sie ca. einen Liter Wasser verloren.»

Gemäss einer weiteren Faustregel sollten 150 Prozent des während der Belastung verlorenen Gewichts ersetzt werden. «Ist man nach dem Lauf 1 Kilogramm leichter, müssen also 1,5 Liter Wasser zusätzlich getrunken werden.»

Wer sich mit Wasser schwertut, kann es auch aromatisieren. Einfach einen Schuss Zitronen- oder Limettensaft zugeben. Oder Pfefferminze, Zitronenmelisse, Erdbeeren oder Gurkenscheiben mit kaltem Wasser übergossen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen. ♥

Foto: Shutterstock

Anzeige

Grippeimpfung. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt!

Grippeimpfung
ab CHF **43.75***



Lassen Sie sich bei uns impfen.

Weitere Informationen unter:
www.coopvitality.ch/de/dienstleistungen/grippeimpfung

*Dienstleistung CHF 25.00 + Impfstoff ab CHF 18.75

coop

Für mich und dich. **vitality** 

Wie viel wissen Sie über Diabetes?

Die Zahl der Diabetes-betroffenen nimmt zu – auch in der Schweiz. In den meisten Fällen haben wir es selbst in der Hand, ob wir erkranken oder nicht. Darauf kommts an.

Text: Tom Wyss



Es sind alarmierende Zahlen, die kürzlich in der Fachzeitschrift «The Lancet» publiziert wurden: Laut einer Studie droht sich die heutige Zahl der Diabetespatientinnen und -patienten bis ins Jahr 2050 mehr als zu verdoppeln. Konkret könnten dann weltweit mehr als 1,3 Milliarden Menschen betroffen sein.

Diabetes ist auch in der Schweiz längst zu einer Volkskrankheit geworden. Unterschieden werden bei der chronischen Stoffwechselkrankheit zwei Arten: Typ-1- und Typ-2-Diabetes. Bei Ersterer handelt es sich um eine Autoimmunerkrankung, bei der der Körper wenig oder kein Insulin produziert. Weil die Krankheit unheilbar ist, sind diese Patientinnen und Patienten ihr Leben lang auf die Zufuhr von Insulin angewiesen.

Anders verhält es sich bei Typ-2-Diabetes. Dieser entsteht zumeist aufgrund eines ungesunden Lebenswandels, der zu Übergewicht, Bluthochdruck sowie zu einer Fettstoffwechselstörung führen

kann. Betroffene dieses Typs produzieren zwar weiterhin Insulin, allerdings reicht die Menge für den Zuckerstoffwechsel nicht aus – oder aber die Körperzellen können den Zucker schlechter aufnehmen. Man spricht dann von einer Insulinresistenz. Tückisch: Typ-2-Diabetes kann unbemerkt mittel- und langfristig zu gravierenden Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenproblemen oder Nervenschäden führen. Tückisch und unbemerkt deshalb, weil man den zu hohen Blutzucker nicht wahrnimmt.

Anpassung des Lebensstils

Im Gegensatz zu Typ-1-Diabetes sind Erkrankte von Typ-2-Diabetes nicht zwingend auf Insulin angewiesen. Eine gesündere Lebensweise kann schon viel bewirken. Gemeint ist damit eine ausgewogene Ernährung bestehend aus viel Gemüse und genügend Obst (Regel: 5 Handvoll am Tag, davon maximal 2 bis 3 in Form von Obst), Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Wichtig zu beachten ist allerdings, dass Stärkebeilagen (auch Vollkorn) immer als Beilagen zu portionieren sind.

Das Augenmerk sollte auf proteinreichen Lebensmitteln wie Quark, Käse, Eier, Fisch, Fleisch oder Fleischersatzprodukten wie Tofu oder Quorn liegen. Das bremst den Blutzuckeranstieg. Dros-

seln sollte man den Konsum von übermässig Zucker und zu grossen Mengen Stärkebeilagen (Brot, Teigwaren, Reis, Couscous, Kartoffeln) sowie von versteckten Fetten. Diese befinden sich zum Beispiel in Wurstwaren sowie Süssigkeiten und vielen Fertiggerichten. Bei den Getränken sind vor allem Limonaden, Smoothies und Alkohol zu vermeiden. Besser: Wasser (z. B. gepimpt mit Zitronenschnitzen oder Minze), ungesüsster Kaffee (in Massen) oder Tee.

Zur Prävention zählt auch ausreichend Bewegung. Empfohlen ist mindestens eine halbe Stunde pro Tag – in Form von zügigem Gehen, Velofahren, Schwimmen oder Krafttraining. Wichtig sind ausserdem genügend Schlaf sowie möglichst wenig Stress. Ob sich die risikosenkenden Massnahmen auszahlen, lässt sich am sogenannten Langzeit-zuckerwert (Laborwert HbA1c) ablesen. Expert:innen raten, diesen regelmässig beim Arzt überprüfen zu lassen. Richtwert: Ist der Wert zwischen 5,7 und 6,4, liegt bereits Prädiabetes vor, eine Vorstufe zu Typ-2-Diabetes.

Ob Sie selbst gefährdet sind, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, verrät Ihnen der Risikotest von Diabetes Schweiz (siehe Box). Und unser grosses Fakten-Quiz auf der nächsten Seite vermittelt Ihnen viel Wissenswertes zum Thema. ♥

Risiko testen und Hilfe bekommen

Wie gefährdet sind Sie, an Typ-2-Diabetes zu erkranken? Weitere Infos dazu entnehmen Sie der Broschüre «Bin ich gefährdet?» von diabetes-schweiz – oder füllen Sie den Test online auf www.diabetesschweiz.ch aus. Die regionalen Diabetesgesellschaften unterstützen Sie und Ihre Angehörigen zudem bei der Umsetzung von Lebensstilanpassungen inkl. Ernährungsberatung und informieren und schulen Sie bezüglich technischer Hilfsmittel zur Kontrolle Ihres Zuckerwerts.

Das Fakten-Quiz zu Diabetes

1. 1980 litten weltweit 108 Millionen Menschen an Diabetes. Wie viele sind es heute?

- 330 Millionen
- 430 Millionen
- 530 Millionen

2. Wie viele Erkrankte gibt es aktuell in der Schweiz?

- Knapp 100 000
- Rund 300 000
- Rund 500 000

3. Was bewirkt Diabetes konkret im Körper?

- Der Blutzucker ist ständig erhöht.
- Der Blutzucker sinkt dauerhaft ab.
- Durch einen Insulinüberschuss erfolgt eine Unterzuckerung.

4. Unterschieden werden Typ-1-Diabetes – eine Autoimmunerkrankung – und Typ-2-Diabetes, der unter anderem aufgrund eines ungesunden Lebenswandels zustande kommt. Welche Variante ist häufiger?

- Beide kommen etwa gleich häufig vor.
- Typ-1-Diabetes ist verbreiteter.
- Typ-2-Diabetes kommt viel öfter vor.

5. Was begünstigt die Entwicklung von Typ-2-Diabetes nebst einer erblichen Veranlagung?

- Ausschliesslich zu viel Zucker im täglichen Konsum
- Übergewicht
- Eine geschwächte Immunabwehr

6. Welche Symptome könnten Anzeichen eines Typ-2-Diabetes sein?

- Kurzatmigkeit, ein schneller Puls und Schweissausbrüche
- Fieber und Kopfschmerzen
- Ein starkes Durstgefühl, verstärkter Harndrang und ungewollte Gewichtsabnahme

7. Was ist das Tückische an Schwangerschaftsdiabetes?

- Kinder von Müttern mit Schwangerschaftsdiabetes haben ein grösseres Risiko, mit einem erhöhten Geburtsgewicht zur Welt zu kommen.
- Das Kind hat selbst ein erhöhtes Risiko, später an Diabetes zu erkranken.
- Das Kind wächst deutlich verlangsamt und kommt untergewichtig zur Welt.

8. Welche schlimmen Folgen kann Diabetes haben?

- Sehverlust
- Hörverlust
- Geschmacksverlust

9. Menschen mit Typ-1-Diabetes müssen Insulin spritzen. Wie lässt sich Typ-2-Diabetes behandeln?

- Da gibt es keinen Unterschied. Einmal erkrankt, kommt man nicht um die Spritze herum.
- Bei dieser Art Erkrankung helfen nur Tabletten.
- Häufig reichen mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung schon aus.

10. Welche Wirkung hat Insulin?

- Es verhindert die Bildung von Fett.
- Es senkt den Blutzuckerspiegel.
- Es reguliert das Wachstum der Zellen.

11. Was lässt den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen?

- Schnelle Kohlenhydrate
- Braunes Fett
- Flüssiges Eiweiss

12. In welchem Organ wird das Hormon Insulin produziert?

- In der Leber.
- In der Nebennierenrinde.
- In der Bauchspeicheldrüse.

13. Welcher Süsstoff ist aus Diabetikersicht besser als weisser Zucker?

- Rohrzucker
- Honig
- Das spielt keine Rolle.

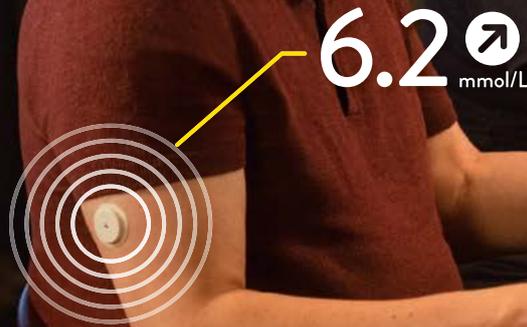
14. Welche Erkrankungen sind bei Diabetespatientinnen und -patienten häufiger?

- Ohrenschmerzen
- Migräne
- Blasenentzündungen

Auflösung

1: 530 Millionen 2: Rund 500 000 3: Der Blutzucker ist ständig erhöht. Bei Diabeteserkrankten reicht die Insulinmenge, die die Bauchspeicheldrüse produziert, nicht mehr aus und/oder das Insulin wirkt nicht mehr ausreichend, um den Zuckerspiegel zu senken. 4: Typ-2-Diabetes kommt viel öfter vor. Etwa 90 Prozent der von Diabetes betroffenen Schweizerinnen und Schweizer haben Typ-2-Diabetes. 5: Übergewicht. Der Name «Zuckerkrankheit» im Volksmund ist im Grund unzutreffend, da es sich bei Diabetes um eine Stoffwechselerkrankung handelt. 6: Starkes Durstgefühl, verstärkter Harndrang, ungewollte Gewichtsabnahme. Diabetes löst verschiedene Symptome aus, neben starkem Durst und vermehrtem Wasserlassen zählen auch Müdigkeit, juckende Haut oder trockener Mund dazu. 7: Kinder von Müttern mit Schwangerschaftsdiabetes haben ein grösseres Risiko, mit einem erhöhten Geburtsgewicht zur Welt zu kommen. Das Kind hat selbst ein erhöhtes Risiko, später an Diabetes zu erkranken. 8: Sehverlust. Im schlimmsten Fall kann Diabetes Blindheit verursachen. Zudem erhöht sich das Risiko für Nierenversagen, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Amputation von Zehen, Füssen oder gar Beinen. 9: Häufig reichen mehr Bewegung und eine ausgewogene Ernährung schon aus. Im besten Fall lässt sich Typ-2-Diabetes mit einer Lebensstiländerung bekämpfen oder zumindest begünstigend beeinflussen. Falls das nicht hilft, werden Medikamente eingesetzt. 10: Es senkt den Blutzuckerspiegel. Insulin fördert die Aufnahme von Glukose (Zucker) via Blut in die Körperzellen. Auf diese Weise wird der Zuckerspiegel im Körper gesenkt bzw. auf einem normalen Level gehalten. 11: Schnelle Kohlenhydrate. Kohlenhydrate sind die wichtigsten Energielieferanten, da sie in Zucker aufgespalten werden. Einfache Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel schneller ansteigen als komplexe. Die Menge an Kohlenhydraten in einer Mahlzeit und die Kombination mit sogenannten «Blutzuckerbremsen» wie proteinreichen Lebensmitteln und wertvollen Fetten (z. B. Nüssen) sind die wichtigsten Bestimmungsgrößen für den Blutzuckeranstieg. 12: In der Bauchspeicheldrüse. Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist eine Drüse des Magen-Darm-Trakts, die die Verdauung ermöglicht. Daneben produziert sie u. a. das Hormon Insulin. 13: Das spielt keine Rolle. Was den Stoffwechsel betrifft, so haben Honig und Rohrzucker dieselben Eigenschaften wie weisser Zucker. Sprich: Alle entfalten eine vergleichbare blutzuckersteigernde Wirkung. Wichtig: Alle drei sollten nur in begrenzten Mengen konsumiert werden. 14: Blasenentzündungen. Da Diabetes das Immunsystem schwächt, sind Diabetiker anfälliger für Infektionskrankheiten wie beispielsweise Fusspilz oder Blasenentzündungen.


FreeStyle
Libre 2



Für mehr Sicherheit^{1,2} im Umgang mit Ihrem Diabetes.

Mit FreeStyle Libre 2 minutengenaue Zuckerwerte in Echtzeit auf Ihrem Smartphone³ erhalten und mit einem Blick den aktuellen Wert, Verlauf und Trend sehen.



Einfach mehr wissen

Jetzt Ihr gratis⁴ FreeStyle Libre 2 Sensormuster anfordern:
www.FreeStyle.Abbott/ch-de/freesampling



 **Abbott**
life. to the fullest.®

Agenturfoto. Mit Model gestellt. Glukosdaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten.

1. Haak, Thomas, et al. Diabetes Therapy. 2017; 8 (1): 55-73. Studie wurde mit 224 Erwachsenen durchgeführt. 2. Bolinder, Jan, et al. The Lancet. 2016; 388 (10057): 2254-2263. Studie wurde mit 239 Erwachsenen durchgeführt. 3. Die FreeStyle LibreLink App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bitte informieren Sie sich vor der Nutzung der App auf der Website www.FreeStyle.Abbott/ch-de über die Gerätekompatibilität. 4. Teilnahmebedingungen siehe www.FreeStyle.Abbott/ch-de/freesampling

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller. © 2023 Abbott | ADC-61146 v2.0

Männer, schluss mit sorglos!

Wenn es um das Thema Gendergesundheit geht, liegt bei den Männern im Gegensatz zu den Frauen einiges im Argen. Der Grund sei meist eigenes Verschulden, weiss eine Expertin. Sie sagt, was zu tun wäre.

Text: Tom Wyss



«Männergesundheit? Da denken viele nur an Erektionsprobleme», sagt Manuela Birrer. «Darüber wird vielfach gar gewitzelt und gefrotzelt.» Die Fachärztin für Innere Medizin und Angiologie arbeitet am Kantonsspital Baden und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Gesundheit von Männern. Sie weiss: Der Besuch beim Urologen ist richtig und wichtig. «Aber Männergesundheit sollte nicht auf das Geschlechtsorgan reduziert werden. Das Thema ist vielschichtiger. Aber es wird von vielen Männern nicht wirklich ernst genommen.»

Dabei belegen Studien, wie viel schlechter es um die Gesundheit von Männern im Vergleich zu Frauen steht: Sie sind häufiger von Herz-Kreislauf-Krankheiten und manchen Krebsarten betroffen, verhalten sich vielfach ungesund und leben deshalb (in der Schweiz) im Schnitt rund vier Jahre weniger lang. Auch gehen sie seltener zum Arzt und

machen um Vorsorgeuntersuchungen einen grossen Bogen. Jeder vierte Mann in der Schweiz sass sogar noch gar nie in einem Sprechzimmer. Der Grund? «Althergebrachte Denkweisen», sagt Manuela Birrer. «Bei Männern galt lange: Ein Indianer kennt keinen Schmerz. Viele spielen ihre Probleme herunter oder ignorieren sie, anstatt zum Arzt zu gehen.» Oft sei es dann die Partnerin, die den Freund oder Ehemann zu einer Konsultation überrede.

Ab zum Männerarzt

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat die Problematik erkannt. Sie sieht akuten Handlungsbedarf, wie sie in einem Bericht schreibt. Ein Appell, den sich Manuela Birrer und ihre Kolleginnen und Kollegen am Kantonsspital Baden zu Herzen nahmen. Im Jahr 2019 hat eine Reihe von Fachärzten deshalb eine spezielle Männersprechstunde ins

Leben gerufen – um Männern zu helfen, besser auf ihre Gesundheit zu achten und eine allgemeine Anlaufstelle zu bieten. Quasi analog zum Frauenarzt. «Frauen haben ihr Leben lang Grund, zum Frauenarzt zu gehen», so Birrer. «Anfangen mit Regelbeschwerden, später wegen der Schwangerschaft und noch später aufgrund der Menopause. Auf eine ähnliche Weise möchten wir auch die Männer durch das Leben begleiten.»

Ein besonderer Fokus liegt auf der Altersspanne zwischen 35 und 55 Jahren. «Im mittleren Lebensabschnitt sind viele Männer extrem beansprucht», so die Expertin. «Sie sind im Job voll eingespannt und auch durch die Familie gefordert, vielfach begleitet durch ungesunde Ernährung, Rauchen und Alkohol. Das kann später zu Problemen wie Bluthochdruck, Adipositas oder Diabetes führen.»

Die Männersprechstunde untersucht den Patienten deshalb gründlich. Zu-



Studien belegen, dass sich Männer im Vergleich zu Frauen ungesünder verhalten. Die Weltgesundheitsorganisation sieht Handlungsbedarf.

Die wichtigsten Check-ups für Männer

Prostata

Ab 50 wird allen Männern ein regulärer Check empfohlen. Dieser besteht aus dem Abtasten der Prostata sowie aus der Bestimmung des PSA-Werts. Dabei handelt es sich um das Prostata-spezifische Antigen im Blut. Bei familiärer Vorbelastung ist es sinnvoll, diese Vorsorgeuntersuchung schon ab 40 vornehmen zu lassen.

Darm

Eine Darmspiegelung zur Früherkennung von Dickdarmkrebs wird Männern ab dem 50. Lebensjahr empfohlen. Der Grund: Darmkrebs gilt nach dem Prostatakarzinom als zweithäufigste Krebsart bei Männern. Liegen Grunderkrankungen in der Familie wie Colitis ulcerosa oder Morbus Crohn vor, wird der Check bereits ab 40 empfohlen.

Bluthochdruck

Blutdruckmessungen wird Männern ab 18 alle drei bis fünf Jahre ans Herz gelegt – dies insbesondere dann, wenn Risikofaktoren wie Übergewicht oder Rauchen vorliegen. Ein normaler Blutdruck sollte einen Wert von 135 nicht überschreiten. Zu hoher Blutdruck (Hypertonie) kann auf Dauer zu Herzinfarkten, Hirnschlägen oder Hirnblutungen führen.

Blutzucker

Eine regelmässige Messung macht ab 40 Jahren rund alle drei Jahre Sinn, um Diabetes oder Prädiabetes zu erkennen. Letzteres ist eine Vorstufe von Diabetes Typ 2.

Cholesterin

Ab 40 ist ein Check alle fünf Jahre angezeigt – hat man Verwandte ersten Grades, die bereits in jungen Jahren einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erlitten haben, dann lohnt sich eine einmalige Cholesterinbestimmung schon früher.

Bauch-Aorta

Ab 65 sollten insbesondere Raucher zudem die Bauch-Aorta überprüfen lassen. Dies, weil sie sich ab einem gewissen Alter ausdehnen kann. Das sogenannte Aneurysma kann im schlimmsten Fall zu einem lebensgefährlichen Riss der Schlagader führen.

November

Der Begriff Movember ist eine Zusammensetzung aus «Moustache» (Schnauz) und «November». Während dieses jährlichen Aktionsmonats lassen sich Männer einen Schnurrbart wachsen, um auf Prostatakrebs und andere Gesundheitsprobleme von Männern aufmerksam zu machen und Spenden zu sammeln. Diese werden zur Erforschung und Vorbeugung eingesetzt. Infos: ch.movember.com

nächst mit einer umfassenden Anamnese, dazu werden Risikofaktoren, das Umfeld und die Gewohnheiten abgefragt. «Wir betrachten den Patienten ganzheitlich», so Birrer, «weshalb in unserer Sprechstunde nebst Urologen noch weitere Spezialisten arbeiten.» Dazu zählen Kardiologen, aber auch Endokrinologen – wegen möglicher Hormonerkrankungen oder Diabetes – und Angiologen, die bei Gefässerkrankungen zuständig sind. Die Interdisziplinarität sei wichtig, sagt Bir-

rer. «Vieles hängt im menschlichen Körper zusammen. Eine erektile Dysfunktion zum Beispiel ist nicht nur ein urologisches Problem, sondern kann auch ein wichtiger Vorbote für eine ernsthafte Gefässerkrankung und damit einen Herzinfarkt oder Schlaganfall sein.»

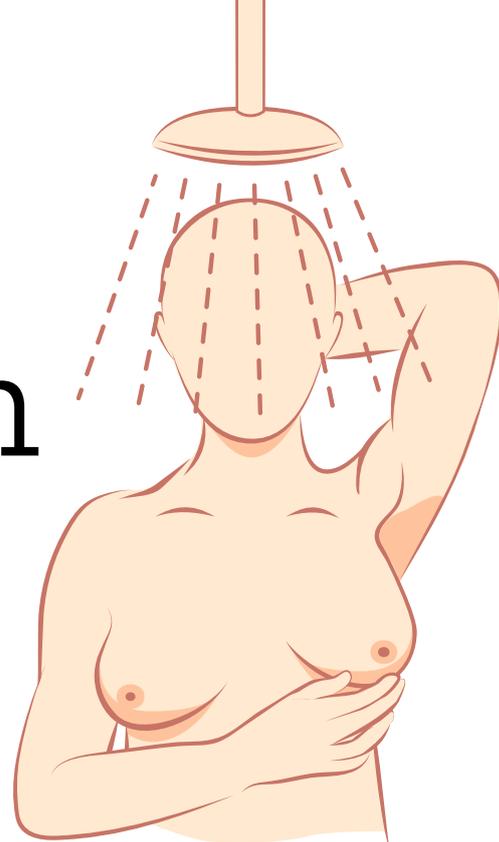
Prävention ist generell ein zentrales Thema. Welche Vorsorge-Checks bei Männern besonders Sinn machen, zeigt die Übersicht in der Box. «Wir führen viele dieser Untersuchungen selbst durch und bieten den Männern andernfalls an, sie an entsprechende Spezialisten zu überweisen», sagt Manuela Birrer.

Dass der Männerarzt – also sie als Hauptansprechpartnerin – eine Frau ist, sei für ihre Patienten kein Thema, sagt Birrer. «Sie sind sehr offen, was ich sehr begrüße.» Und mittlerweile sei es auch nicht mehr (nur) die Partnerin, die die Anmeldung übernehme. «Viele Männer nehmen das Heft in die eigene Hand.» ♥

Rauf, runter und rundum

Früherkennung ist bei Krebs entscheidend. Doch wie tastet man die Brust selber richtig ab?

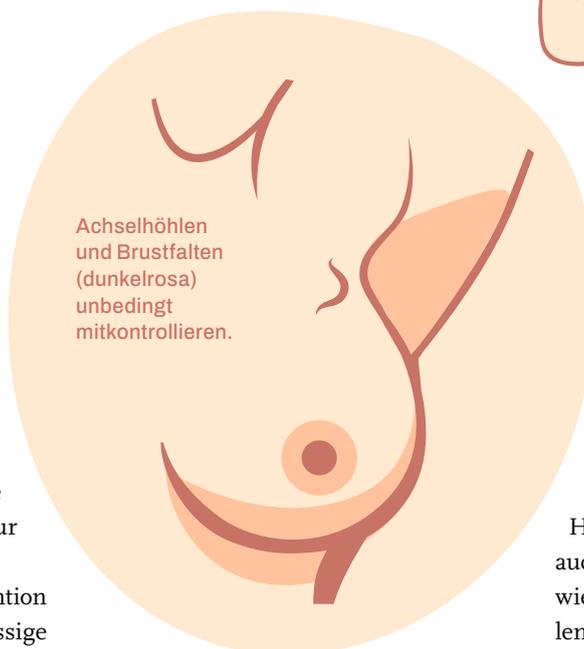
Text: Cilgia Grass



Der Oktober steht auch dieses Jahr wieder ganz im Zeichen des Brustkrebses, der häufigsten Krebsart bei Frauen. Gemäss der Krebsliga gibt es in der Schweiz jährlich 6500 Betroffene. Ein Viertel von ihnen ist jünger als 50 Jahre. Das Risiko steigt ab 50 Jahren deutlich an. Daher wird ab dann offiziell eine Mammografie, sprich eine Röntgenaufnahme der Brust, zur Früherkennung empfohlen.

Eine wichtige Rolle bei der Prävention spielt jedoch auch die regelmässige Selbstuntersuchung der Brust. Häufig bleibt es allerdings bei der guten Absicht, obwohl die Handgriffe einfach sind. Keine Zeit, vergessen – Gründe gibt es dafür viele. Auch die Angst vor dem, was sie finden könnten, kann Frauen vom Abtasten der Brust abhalten – genauso wie das fehlende Wissen um die richtige Technik. Bezüglich Letzterem helfen die folgenden ärztlichen Empfehlungen weiter.

- Die Brüste sollten einmal pro Monat abgetastet werden. Am besten zwei bis drei Tage nach Beginn der Menstruation. Auch nach der Menopause sollten



die Selbstuntersuchungen beibehalten werden. Setzen Sie sich einen Reminder im Handy.

- Für die Untersuchung stellen Sie sich mit nacktem Oberkörper vor einen Spiegel. Betrachten Sie Ihre Brüste genau: Fallen Ihnen Dellen oder andere Unebenheiten auf? Gibt es Rötungen oder andere Hautveränderungen? Betrachten Sie auch Ihre Brustwarzen. Sehen sie aus wie immer oder sind sie etwa eingefallen? Hat sich die Farbe verändert oder sondern sie gar Flüssigkeit ab?



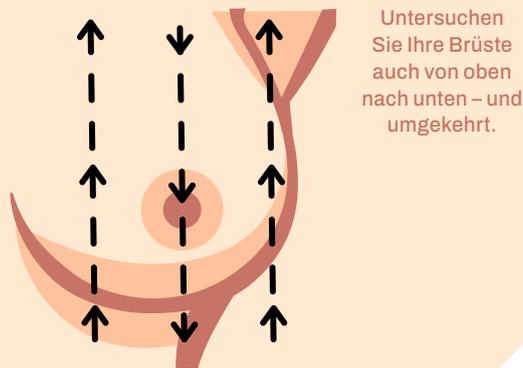
- Nehmen Sie ein wenig Bodylotion, Massageöl oder Duschgel und untersuchen Sie Ihre Brüste mit den Fingerspitzen. Ziehen Sie zu Beginn Kreise um Ihre Brustwarzen. Werden Sie dabei immer ausladender, bis Sie schliesslich die ganze Brust untersucht haben. Stellen Sie sich dann vor, Ihre Brustwarze wäre die Nabe eines Rads mit Speichen. Streichen Sie diese von der Mitte her nach aussen aus. Lassen Sie Ihre Fingerspitzen auch senkrecht von unten nach oben und von oben nach unten über Ihre Brüste

gleiten. Achten Sie bei all diesen Bewegungen stets auf Knötchen.

- Heben Sie die Arme an und untersuchen Sie auch die Achselhöhlen und die Brustfalte – also das, was unter der Brust liegt – ganz genau.

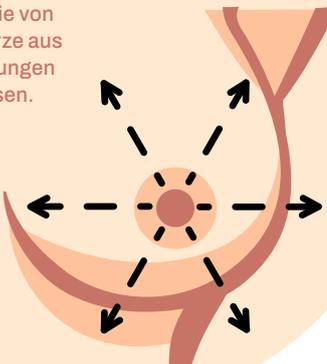
Sollten Sie Knoten oder andere Veränderungen feststellen, machen Sie sofort einen Termin mit Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen aus. Verlieren Sie keine Zeit! Seien Sie auch wachsam, wenn Sie Körperkontakt mit anderen haben. Bemerkten Sie etwa beim Sex Knötchen beim Gegenüber, sagen Sie es dieser Person.

Übrigens können auch Männer an Brustkrebs erkranken. In der Schweiz



Untersuchen Sie Ihre Brüste auch von oben nach unten – und umgekehrt.

Streichen Sie von der Brustwarze aus in alle Richtungen nach aussen.



gibt es jährlich etwa 50 Betroffene. Wegen der verhältnismässig geringen Verbreitung existieren aber keine Früherkennungsprogramme. Männer mit Brustkrebs werden daher oft erst relativ spät und nach Erkenntnissen aus der Frauenmedizin behandelt. Umso wichtiger ist deshalb auch hier die regelmässige Selbstuntersuchung. Es gelten dabei die gleichen Regeln und Warnzeichen wie bei Frauen.

Risikofaktoren für Brustkrebs sind bei Frauen und Männern unter anderem zunehmendes Alter, wenig Bewegung, Übergewicht, übermässiger Alkoholkonsum und Rauchen. Bei Frauen spielen zudem erbliche Veranlagung und Hormoneinflüsse eine Rolle. Bei Männern können Hodenprobleme und genetische Anomalien Brustkrebs auslösen. ♥

Anzeige

Sie sehen gerade die Folge

VERÄNDERUNG

LEA 28 J. 2023

Die Diagnose Brustkrebs ihrer Mutter traf Lea unvorbereitet. Unsere zertifizierten Brustzentren unterstützen bei der individuellen Vorsorge und der Früherkennung: ob genetische Untersuchungen, Brustultraschall oder Mammografien.

hirslanden.ch/folgen

FÜR ALLE FOLGEN DES LEBENS

HIRSLANDEN

Herz ist Trumpf

Ein Herzstolpern kann völlig harmlos sein – aber auch auf eine gefährliche Krankheit hindeuten. Doch in welchem Fall gilt was?

Text: Tom Wyss

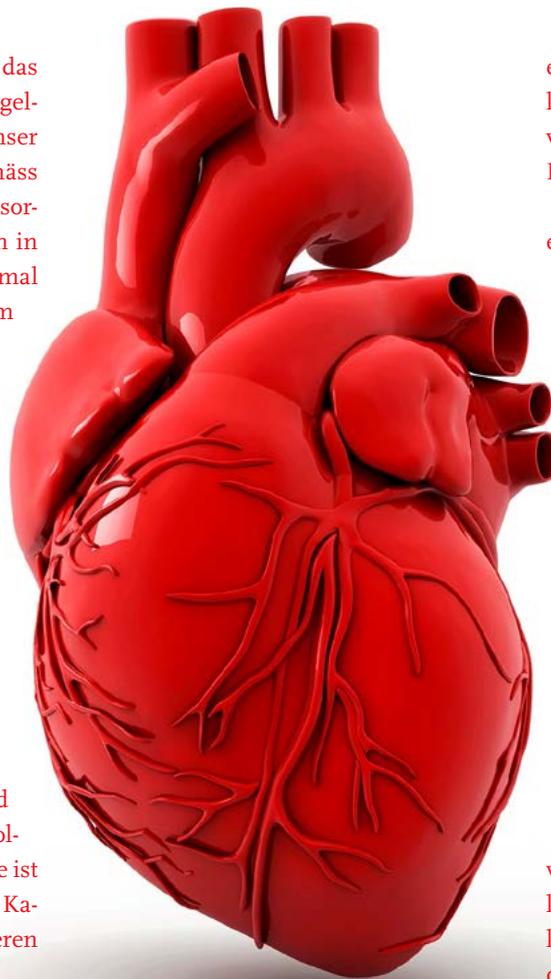
Tagein, tagaus pumpt unser Herz das Blut durch den Körper. Eine Regelmässigkeit, die wichtig ist, damit unser Herz-Kreislauf-System ordnungsgemäss funktioniert – etwa aufgrund der Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen in Zellen und Organen. Doch manchmal kommt unser Herzschlag aus dem Tritt – dann, wenn eine Herzrhythmusstörung vorliegt. Das Herz schlägt entweder zu schnell, zu langsam oder unregelmässig. Dies zum Beispiel, wenn es zu Extrasystolen kommt: Das sind Zusatzschläge, die wir als Herzstolpern wahrnehmen.

Dies mag sich mitunter beunruhigend anfühlen, ist aber per se noch kein Grund zur Sorge. Herzstolperer können selbst bei kerngesunden Menschen auftreten, ausgelöst etwa durch Stress, Nervosität und übermässigen Kaffee- oder Alkoholkonsum. Mögliche alltägliche Ursache ist auch ein Mangel an Magnesium und Kalium: Diese Mineralien helfen, unseren Herzschlag zu stabilisieren.

Um diesem harmlosen Stolpern vorzubeugen, empfiehlt sich eine Änderung des Lebensstils – hin zu regelmässiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und dem Vermeiden von Dauerstress.

Anzeichen für koronare Herzerkrankung

Falls sich die Extrasystolen aber häufen und über eine längere Zeitdauer auf-



treten, sollte man eine Ärztin beziehungsweise einen Arzt aufsuchen. Dies erst recht dann, wenn der unregelmässige Herzschlag von Schwindel oder Atembeschwerden begleitet ist; Symptome, die auf eine gravierende Herzerkrankung hindeuten können. Dabei handelt es sich beispielsweise um eine Herzmuskel-

erkrankung oder um eine koronare Herzerkrankung, die aufgrund verengter und verkalkter Herzkranzgefässe bis zum Herzinfarkt führen kann.

Mitunter ist das Herzstolpern auch ein Anzeichen für Vorhofflimmern, das als die häufigste Rhythmusstörung gilt. Damit ist eine Herzrhythmusstörung im Herzvorhof gemeint, die sehr plötzlich zu ganz schnellem, unkoordiniertem Puls führt. Betroffene spüren dies manchmal auch begleitet von Atemnot, Schwindel oder einem Gefühl der Enge in der Brust.

Vorhofflimmern kann langfristig schaden

Vorhofflimmern stellt zwar keine akute Gefahr für das Herz dar, kann aber längerfristig zu einer verminderten Pumpfunktion des Organs und im schlimmsten Fall zu einem Hirnschlag führen. Die beste Vorbeugung ist hier – wie auch hinsichtlich koronaren Herzerkrankungen – das Ausmerzen von Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Falls Vorhofflimmern behandelt werden muss, geschieht dies entweder medikamentös oder mittels einer sogenannten Ablation. Bei diesem Eingriff das für die Rhythmusstörung verantwortliche Gewebe verödet.

Mehr Informationen zum Thema Herzstolpern sowie Vorbeugung von Herzerkrankungen finden Sie auf der Website der Schweizerischen Herzstiftung: www.swissheart.ch ♥



Ein gesunder Lebensstil für ein starkes Herz

Rund 7'000 Liter Blut: Soviel pumpt unser Herz täglich durch den Körper; dabei schlägt es pro Tag rund 100'000 Mal. Ein gesunder Lebensstil hält das wichtige Organ auf Kurs.

Das Herz bildet das Zentrum des Herz-Kreislauf-Systems: Es versorgt Organe und Gewebe kontinuierlich mit Blut und bestimmt wie kein anderes Organ unser Leistungsvermögen. Herzprobleme können verschiedene Ursachen haben und bedeuten nicht immer eine lebensbedrohliche, oft aber eine ernst zu nehmende Situation.

Herzrhythmusstörungen

Gerät das Herz buchstäblich «aus dem Takt», schlägt es entweder zu schnell, zu langsam oder zu unregelmässig. Wenn die Herzrhythmusstörungen regelmässig oder im Zusammenhang mit einer angeborenen Herzkrankheit auftreten bzw. als Folge einer Erkrankung, sollten diese medizinisch abgeklärt werden.

Herzinfarkt

Verschliessen sich die Herzkranzgefässe, kann der Herzmuskel nicht mehr mit Sauerstoff versorgt werden. Es kommt zu einem Herzinfarkt. Folgende Symptome können auf einen Herzinfarkt hinweisen: starke Schmerzen, Klemmen oder Brennen in der Brust, Ausstrahlung der Schmerzen in die Arme, den Hals oder den Oberbauch, Atemnot, Kaltschweissigkeit und Schwäche, Übelkeit und Erbrechen. Ein Herzinfarkt kann rasch zum Tod führen. Er muss daher umgehend ärztlich behandelt werden.

Herzschwäche (Herzinsuffizienz)

Wenn das Herz nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Blut in den Kreislauf zu pumpen wird der Körper unzureichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Das äussert sich in Form von Atemnot, Schwäche und Abgeschlagenheit. Als Ursache kommen verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen infrage sowie langjähriger Bluthochdruck oder eine koronare Herzerkrankung.

Herzklappenfehler

Unser Herz verfügt über vier Herzklappen. Schliessen eine oder mehrere davon nicht richtig oder verengen sich, kann das Blut nicht mehr in gewohnter Form zum Herz zu- und/oder abfliessen.

Dann sprechen Mediziner von einem Herzklappenfehler. Betroffene sind meist weniger körperlich belastbar, geraten häufig in Atemnot und klagen über Herzrhythmusstörungen, Herzschmerzen und Schwindel.

Mit den folgenden Massnahmen tragen Sie dazu bei, dass Ihr Herz stark bleibt:

Gewicht reduzieren

Zeigt die Waage zu viel Gewicht an, schadet das auch dem Herzen. Stellen Sie deshalb Ihre Essgewohnheiten um: Viel kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte und ballaststoffreiche Produkte sorgen für eine gesunde und sättigende Ernährung. Mit gelenkschonenden Sportarten steigern Sie zudem den Kalorienverbrauch.

Mit dem Rauchen aufhören

Rauchen belastet nicht nur die Lunge, sondern auch das Herz. Der giftige Rauch zerstört die Innenwände der Gefässe; damit erhöht sich das Risiko einer koronaren Herzkrankheit. Zudem wird die Sauerstoffversorgung des Blutes verringert. Mit einem Rauchstopp können Sie das Herzinfarktrisiko reduzieren.

Bluthochdruck reduzieren, Blutzucker regulieren

Mit einer gesunden Ernährung, einem reduzierten Alkohol- und Salzkonsum, Rauchverzicht und regelmässigem Sport wirken Sie einem hohen Blutdruck entgegen. Zudem wird damit auch das Risiko für weitere arterielle Verschlusskrankheiten reduziert. Und auch den Blutzucker können Sie so besser regulieren.

Cholesterin senken

Ersetzen Sie Transfettsäuren aus industriell hergestellten Lebensmitteln mit hochwertigen pflanzlichen Fetten, die zum Beispiel in Walnüssen sowie in Oliven- oder Rapsöl enthalten sind. Verzichten Sie zudem auf zu viel gesättigte Fette, Alkohol und auf Rauchen.

Herz-Kreislauf-Check in der TopPharm Apotheke

Wissen Sie, wie es um Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit steht? Mit dem Herz-Kreislauf-Check (Dauer ca. 25 Minuten) lassen sich Blutdruck, Blutzucker, Blutfette und Bauchumfang auf einfache Weise bestimmen. Wir erfassen damit Ihr persönliches Risikoprofil und empfehlen Ihnen bei Bedarf geeignete Massnahmen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen.

Gute Nacht

Viele Schweizer sind unzufrieden mit ihrer Schlafqualität. Ein Experte sagt, wie man zur Ruhe kommt und ob es sich lohnt, guten Schlaf in die Ferien zu verlagern.

Text: Anna Blume

Im Bett könnte es besser laufen. Weniger als die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer ist mit ihrem Schlaf zufrieden. 21 Prozent sagen sogar, sie schlafen schlecht. Das hat eine Umfrage unter 2000 Personen ergeben, die für den «Sanitas Health Forecast» gemacht wurde. Stress und Sorgen bringen 91 Prozent um den Schlaf, gefolgt von TV- und/oder Handykonsum (71 Prozent), Schmerzen (66 Prozent), Lärm (65 Prozent) oder die Ernährung samt Tabak- und Alkoholkonsum (64 Prozent).

Schlafmangel und die Folgen

Einen Normwert, wie viele Stunden Schlaf ideal wären, gibt es nicht. «Das ist eine Frage des Alters, der beruflichen Beanspruchung und der eigenen Bedürfnisse», erklärt Dr. Jens Acker, Chefarzt der Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach. Wenn man chronisch zu wenig schläft, sei man geistig weniger leistungsfähig, die Risikobereitschaft verändere sich, man sei ungeduldig und gereizt. Kurzer Schlaf gleich kurze Zündschnur. Typische Begleitscheinung sind auch Aussetzer, wie Sekundenschlaf oder ein zu hoher Blutdruck. Kurzum: «Ein unterschätztes Gesundheitsrisiko.» Warum schaffen es so viele nicht auf ein gesundes Mass Nachtruhe? Wir sind rund um die Uhr erreichbar, das verringere die Schlafqualität. «Das wahrgenommene Stresslevel der Bevölkerung geht hoch», stellt Dr. Acker

fest, «viele denken, wir leben in unruhigen Zeiten, das ist nicht schlafförderlich.» Manches hätte man auch selbst in der Hand – und handle trotzdem unvernünftig. So würde z. B. das Sozialleben oft zu Lasten des Schlafs stattfinden.

Schlechte Nächte beschäftigen uns am Tag, heute mehr als je zuvor. Dr. Acker: «Das ist ein Modethema geworden. Es gibt so viele Gadgets rund ums Schlafen, dadurch haben die Leute Messwerte, streben nach Selbstoptimierung.» Die Schlafindustrie ist längst zu einem milliardenschweren Business gewachsen. Schlaf-Tracker, technische Einschlafhilfen, Spezial-Matratzen oder Hightech-Pyjamas boomen.

Tourismus hellwach

Auch die Reisebranche ist aus dem Dornröschenschlaf erwacht. Der Trend heisst Schlaftourismus, erstmals Ende 2021 von CNN besprochen. Dabei tritt das Zielland in den Hinter-, das Bett in den Vordergrund. Man verreist, um zu schlafen.

Viele Hotels haben sich darauf spezialisiert, Gästen Werkzeuge zur Verbesserung der Nächte an die Hand zu geben: Sie arbeiten mit Ärzten zusammen, Schlaf-Concierges leiten durch Einschlaf-Meditationen, die Betten sind Hightech, das Kissen-Menü umfangreich.

«Entspannungsverfahren üben»

Dr. Acker sieht es generell positiv, sich auf Entschleunigung und Entspannung zu konzentrieren. Der eine gehe ins Kloster, der andere in die Ayurvedakur, der dritte ins Schlafhotel – es ziele alles aufs Gleiche: «Runterfahren und die Balance verbessern.» Achtsamkeit und Entspannungsverfahren lernen und v.a. üben – das machen auch Patientinnen und Patienten seiner Klinik, mittels Muskelrelaxation nach Jacobsen. Wer übt, automatisiert die Technik und kommt schneller in den Entspannungszustand. «Darum finde ich Schlafhotels nicht schlecht, insofern sie mit Therapeuten arbeiten, die für Atementspannung sorgen.» Die beste Ferienform gegen Insomnie sei laut einer Studie jedoch Camping, betont er. In diesem Sinn: Gute Reise und gute Nacht.



Generation Beissschiene

In der Schweiz knirscht etwa ein Drittel der Bevölkerung im Schlaf. Meist unbewusst und unbemerkt. Bruxismus – das Symbol einer gestressten Gesellschaft.

Nacht für Nacht werden die Probleme des modernen Lebens durchgekaut. Oft sind es Frust, Stress und Aggressionen, die wir nächtens an den eigenen Zähnen entladen. Ein Phänomen, das die Medizin Bruxismus nennt. Dabei pressen oder reiben Betroffene ihre Zähne unbewusst aneinander. Das kann wahrlich an die Substanz gehen. Abgeschliffene Kauflächen oder Risse im Zahnschmelz können die Folge sein. Der stete Druck auf die Kiefermuskulatur führt häufig zu Verspannungen. Diese machen sich morgens in

Form von Kopf-, Nacken- bis hin zu Schulterschmerzen bemerkbar. Genauso können Schwindel, Migräne und Probleme mit den Augen die Folge sein.

Abhilfe schaffen Beissschienen, auch Relaxierungsschienen genannt. Diese werden von Zahntechnikern angefertigt und sind den Zähnen angepasste Kunststoffauflagen. Sie dienen in erster Linie dem Zahnschutz und wirken schmerzlindernd. Denn Zähne zusammenbeissen kann zwar kurzfristig helfen, löst aber auf die Dauer keine Probleme. ♥



Foto: Getty Images

Anzeige



Nächtliches Zähneknirschen? Ab zum Zahnarzt, bevor es zu spät zubeisst!

Wir sind für Sie da.

📍 FLÜELEN 📍 GISWIL 📍 LUZERN 📍 MUTTENZ 📍 ROTKREUZ
 📍 SARNEN 📍 ST GALLEN 📍 WILLISAU 📍 WINDISCH 📍 ZÜRICH



ONLINE-TERMINE

Ganz Ohr!

Unser Hirn hört mit – egal ob wir sprechen, Musik geniessen oder im Freien unterwegs sind. Unter einem unbehandelten Hörverlust kann deshalb gar das Gedächtnis leiden.

Text: Bettina Bono

Scheinen in zunehmendem Alter die Arme kürzer und die Buchstaben kleiner zu werden, greifen die meisten zügig zur Lesebrille. Auch wer sich ein Leben lang nie um die Sehkraft scheren musste, geht Alterssichtigkeit ohne Umschweife an. Doch zwitschern die Vögel im Park plötzlich leiser oder gar nicht mehr, spricht die Ehefrau auf einmal unverständlich bis tonlos und gehen die Erzählungen des Arbeitskollegen in der Bar im allgemeinen Stimmengewirr unter – dann tun sich die Betroffenen mit dem Gang zur Hals-Nasen-Ohren-Ärztin oder zum Hörgeräte-Akustiker meist schwer. Dabei wäre eine rasche Abklärung ratsam.

Bleibt ein Hörverlust zu lange unbehandelt, findet im Gehirn eine Hörentwöhnung statt. Denn wird unser Hirn nicht ausreichend mit akustischen Infor-

mationen versorgt, verliert es nach und nach die Fähigkeit, eingehende Impulse in Verständnis umzuwandeln. Dies kann zu einer Art Reorganisation führen – Hirnareale, die für das Denken auf höheren Ebenen zuständig sind, übernehmen die Funktion von schwächeren Bereichen und versuchen so den Hörverlust zu kompensieren, sodass sie für ihre primäre Aufgabe nicht mehr oder nur noch eingeschränkt zur Verfügung stehen. Eine Erkenntnis, die neues Licht auf das Thema Hörverlust und Demenz wirft.

Hörverlust ist unbestritten ein weitverbreitetes Gesundheitsproblem, das Menschen in der Schweiz und weltweit betrifft. Seine Auswirkungen sind breit gesiedelt. Vermindertes Hören beeinträchtigt die Lebensqualität betroffener Menschen erheblich, da es die Kommu-

nikation mit anderen erschwert. Auch soziale Aktivitäten, Familienfeiern und berufliche Treffen werden mit der Zeit von Betroffenen gemieden. Die zunehmende Isolation kann gar zu Depressionen, Angstzuständen und kognitiven Beeinträchtigungen führen. Je früher professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird, desto besser lassen sich die Hörprobleme bewältigen und das eigene Wohlbefinden verbessern. Als wahre Wunderwerke der Technik bieten Hörgeräte heute Hightech auf kleinstem Raum. Je nach Modell lassen sie sich direkt im Ohr oder bequem dahinter tragen. Ein Umdenken lohnt sich! ♥

Mögliche Symptome

Können Sie hohe Stimmen schlecht verstehen? Bitten Sie andere oft darum, Aussagen zu wiederholen? Haben Sie Probleme beim Verstehen von Gesprächen? Erscheint Ihnen das Hintergrundgeräusch zu laut? Stellen Sie Ihr TV-/Radiogerät lauter ein? Sollten Sie eine dieser Fragen mit Ja beantworten, gönnen Sie sich einen Hörtest! Entweder bei einem HNO-Arzt oder kostenlos beim Hörgeräte-Akustiker. Ebenfalls gratis sind Online-Hörtest.



Die grossen Testwochen bei Amplifon.

amplifon

Jetzt Hörtest machen,
Hörgeräte-Innovationen entdecken
und mehrfach profitieren!



CHF
500.-

**SUPERPUNKTE
SAMMELN BEI AMPLIFON**

Rabatt* auf
High-End-Geräte
für noch mehr
Hörfreude



* Gültig bis 31.12.2023 beim Kauf von zwei Hörgeräten, CHF 250.- Rabatt pro Gerät ab einem Stückpreis von CHF 3060.- inkl. MwSt., z. B. Silk CnG IX für CHF 3010.- statt der regulären CHF 3260.- pro Stück inkl. MwSt. Exkl. weiterer Dienstleistungen. Rabatt nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

GRATISNUMMER
0800 800 881

CODE MIT HANDY SCANNEN UND TERMIN ONLINE BUCHEN:
amplifon.ch/online-buchen



Für Ihre Gesundheit

Sie haben Fragen zu Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden? Lassen Sie sich von unserem Team beraten.

Die Medbase Apotheken sind Ihre erste Anlaufstelle für alle Themen rund um die Gesundheit. Ob eine medizinisch-pharmazeutische Soforthilfe bei akuten

Beschwerden oder eine passende Vorsorgeuntersuchung, Wir bieten ein breites Spektrum an Dienstleistungen an. Eine Auswahl stellen wir Ihnen hier vor.



Blutdruckmessung



Impfungen



AllergieCheck



HerzCheck



DiabetesCheck



HautCheck

Unsere Vorteile

Praktisch keine
Wartezeiten

Kompetente
Beratung durch eine
dafür ausgebildete
Apothekerin oder
Apotheker

Bei Bedarf
erhalten Sie Ihre
Medikamente direkt
in der Medbase
Apotheke

Diskret, sicher
und datenschutz-
konform



Weitere
Informationen
finden Sie hier.



[www.medbase-
apotheken.ch/
angebote](http://www.medbase-apotheken.ch/angebote)