

WECHSELJAHRE
Mit diesen Tipps lassen
Frauen das Klimakterium
beschwerdefrei hinter sich

RÜCKENSCHMERZEN
Worauf es bei der
Bekämpfung der Volks-
krankheit Nummer
eins wirklich ankommt

STRESS
Wie es mit gezielter
Entspannung gelingt,
der Burnout-Falle zu
entfliehen

*Gesund
in den
Frühling*

Ganzheitlich betreut am Brustzentrum Rheinfelden

Die Diagnose Brustkrebs verändert das eigene Leben schlagartig. Sorgen und Fragen kommen auf. Dr. Maik Hauschild spricht im Interview über sein ganzheitliches Betreuungs- und Behandlungskonzept.



Foto: tbd

IM INTERVIEW

Dr. med. Maik Hauschild

Ärztlicher Leiter des Interdisziplinären Brustzentrums Rheinfelden

Gesundheitszentrum Fricktal

T +41 (0)61 835 62 20

www.gzf.ch/brustzentrum

Alljährlich werden am Interdisziplinären Brustzentrum Rheinfelden mehr als 120 Frauen mit Erstdiagnose Brustkrebs betreut. Warum entscheiden sich so viele Patientinnen für eine Behandlung bei Ihnen?

Am Interdisziplinären Brustzentrum Rheinfelden wird nicht einfach nur der Krebs behandelt. Vielmehr werden Patientinnen ganzheitlich und individuell betreut, was sehr geschätzt wird. Muss der Tumor operativ entfernt werden? Bleibt die Brust erhalten? Ist eine Chemotherapie oder Bestrahlung nötig? Wir beleuchten diese Fragen interdisziplinär und besprechen sie mit der betroffenen Frau persönlich.

Welche Rolle spielt die Integrative Medizin in der Behandlung von komplexen Erkrankungen wie Brustkrebs?

Die Integrative Medizin gewinnt zunehmend an Bedeutung, weil dabei die klassische Schulmedizin mit der Komplementärmedizin erfolgreich kombiniert wird. Es fließen wissenschaftlich geprüfte, naturheilkundliche oder sogenannte Mind-Body-Medizin-Verfahren in die Behandlung mit ein, wodurch sich die Therapie insgesamt verbessert.

Warum verfolgen Sie seit Jahren bewusst diesen ganzheitlichen Behandlungs-Ansatz?

Bei den Patientinnen spürt man seit einigen Jahren ein stark wachsendes Interesse und eine zunehmende Offenheit für Komplementärmedizin. Rund 70 bis 80 Prozent interessieren sich dafür. Diesem wachsenden Bedürfnis wollen wir Rechnung tragen. Nur sehr wenige lehnen komplementärmedizinische Verfahren ab, was wir selbstverständlich respektieren.

Worin liegt die Stärke komplementärmedizinischer Verfahren?

Diese können ausgesprochen effektiv sein im Management von Nebenwirkungen, wie zum Beispiel Übelkeit während der Chemotherapie oder Schlafstörungen oder Gelenkschmerzen im Verlauf einer antihormonellen Therapie. Akupunktur hat sich in diesem Zusammenhang auch sehr gut bewährt. Es ist sehr wichtig, Nebenwirkungen gut in den Griff

«Wir kombinieren erfolgversprechend die klassische Schulmedizin mit der Komplementärmedizin»

zu kriegen, denn der ordentliche Abschluss einer Therapie wirkt sich positiv auf die langfristigen Heilungschancen aus.

Sie erwähnten bereits das Verfahren der Mind-Body-Medizin an Ihrem Brustzentrum. Was muss man sich darunter vorstellen?

Die Mind-Body-Medizin hilft, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Patientinnen erlernen einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und wie sie aktiv ihre eigenen Selbstheilungskräfte stärken können. Entspannung und Atmung, Achtsamkeit, eine gesunde Ernährung und Bewegung spielen dabei eine wichtige Rolle.

Ein weiterer Eckpfeiler ist das umfassende ambulante Angebot, das von Frauen – auch nach Beendigung der Therapie – rege in Anspruch genommen wird. Worauf zielt dieses Angebot ab?

In diesen Kursen lernen die Patientinnen verschiedene Entspannungsverfahren, wie zum Beispiel Yoga oder Progressive Muskelentspannung, Atemübungen, Musik-, Kunst- und Tanztherapie sowie Nordic Walking kennen. Wir kochen und essen gemeinsam und bieten naturheilkundliche Selbsthilfe. Beispielhaft hierfür sind Wickel, Fussbäder, Tees, Einreibungen und Auflagen. Einerseits möchten wir Frauen so umfassend, individuell und ganzheitlich wie möglich betreuen. Andererseits ist es uns ein Anliegen, dem Wunsch unserer Patientinnen gerecht zu werden, selbstbestimmt an der Verarbeitung ihrer Erkrankung mitzuwirken!



Beruhigung und Stärkung durch Auflagen mit ätherischen Ölen

LENA STUDER

Beschwerdefrei durch die Wechseljahre

Kommen Frauen in die Menopause, ist so manches Alltagsproblemchen vorprogrammiert – auch was das Sexleben betrifft. Doch es gibt wirksame Wege aus dem Dilemma, wie eine ganz aktuelle Studie zeigt.

Ob der Beginn der Geschlechtsreife, die Schwangerschaftsphase oder die Wechseljahre: Jeder dieser Lebensabschnitte ist für die Frau äusserst prägnant – was vor allem auf die hormonelle Umstellung zurückzuführen ist. Gerade in puncto Dauer kommt jedoch den Wechseljahren – auch Klimakterium genannt – eine besondere Bedeutung zu.

Wann letztlich dieser Abschnitt beginnt, ist individuell sehr verschieden. Durchschnittlich haben Frauen im Alter von 52 Jahren ihre letzte Regelblutung. Während viele die Wechseljahre beschwerdefrei innert weniger Monate überstehen, machen sie anderen über mehrere Jahre hinweg zu schaffen.

Auswirkungen auf Genitalbereich

Ob Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen: Nur einige typische Beschwerden, mit denen Betroffene infolge des sinkenden Östrogenspiegels zu kämpfen haben. So wie auch mit Scheidentrockenheit: Bis zu 60 Prozent der Frauen, die ihre letzte Regelblutung hinter sich haben, leiden unter sogenannter vaginaler Atrophie, die vor allem mit einer schlecht durchbluteten, trockenen und dünnen Scheidenschleimhaut einhergeht.

Typische Symptome sind Juckreiz im Genitalbereich, Brennen und Schmerzen bei sexueller Aktivität. Denn liegt ein Östrogenmangel vor, werden die Blutgefässe in der Scheide bei sexueller Erregung nicht mehr wie gewohnt stark durchblutet. Folge: Durch die porenähnlichen Spalten kann keine Flüssigkeit mehr aus dem Blut ins Gewebe gepresst und Gleitflüssigkeit abgesondert werden.

Vaginale Pflege und Lasertherapie

Doch was kann frau gegen die Beschwerden tun? Wohltuend sind befeuchtende Gels aus dem naturheilkundlichen Bereich mit Hyaluronsäure, Liposomen, Vitamin E und Gleitsubstanzen, genauso wie hormonhaltige Scheidenzäpfchen und Vaginalcremes. Wichtig jedoch: Damit sich

die Scheidenschleimwand nachhaltig regenerieren kann, müssen die Präparate regelmässig ein- bis zweimal wöchentlich vaginal angewendet werden. Ebenso möglich: eine Hormonersatztherapie. Frauen, die bereits mit Einsetzen der Menopause damit beginnen, leiden Experten zufolge deutlich seltener unter Scheidentrockenheit.

Alternativ dazu setzen immer mehr Gynäkologen auf verschiedene Lasertherapien, mittels derer sich das geschädigte Schleimhautgewebe rasch regenerieren kann. Viele Patientinnen, die mit dieser noch jungen Technologie behandelt wurden, berichten nicht nur von einem spürbaren Rückgang der Symptome, sondern zudem von einer erheblich strafferen Vaginalschleimhaut.

Mit Sex gegen die Wechseljahre

Klar ist aber auch: Trotz wirkungsvoller Therapien würden sich viele Frauen wünschen, es gäbe gar nicht erst diese Begleiterscheinungen respektive man könnte sie aufschieben. Und genau dies scheint nun möglich, wie Forscher vom University College in London herausfanden. Laut einer jüngst veröffentlichten Studie, bei der 3'000 US-amerikanische Frauen ab dem 35. Lebensjahr über zehn Jahre hinweg begleitet wurden, konnte ein Zusammenhang zwischen sexueller Aktivität und Menopause hergestellt werden. Heisst: Frauen, die wöchentlich sexuell aktiv waren, erreichten deutlich später die Menopause als jene, die nur etwa einmal im Monat Sex hatten. Verstärkt wurde der Effekt sogar noch, wenn sich Frauen mehrfach pro Woche ihrer Lust hingaben, egal ob in Form von Geschlechtsverkehr oder auch Selbstbefriedigung.

Wichtig jedoch: Auch wenn diese Studie überraschende Erkenntnisse offenbart, spielen Faktoren wie Hormonspiegel, Lebensstil oder auch Gene nach wie vor die weitaus entscheidendere Rolle. Und kommt es zu den lästigen Symptomen, sind diese zumeist so gut behandelbar, dass die gewohnte Lebensqualität schnell zurückkehren kann.

TEXT:

Tipps für die Intimpflege

- Benutzen Sie bei Scheidentrockenheit – solange es noch zu Blutungen kommt – statt Tampons besser Binden.
- Verzichten Sie auf enge Kleidung und Unterwäsche aus synthetischen Fasern.
- Vermeiden Sie Hygienesprays und -duschen. Sie bewirken zusätzliche Reizungen.
- Reduzieren Sie den Einsatz von Gleitgel. Zwar befeuchtet es die Scheide, trocknet sie jedoch langfristig weiter aus.

IMPRESSUM

Projektleitung: Arina Davydova, ad@prime-medien.ch
 Redaktion: Tobias Lemser, Clara Huber, Lena Studer
 V.i.s.d.P.: Tobias Lemser
 Chief Operating Officer: Erik Ulrich, eu@prime-medien.ch
 Fotos: fotolia.com · Layout: Claudia Bachmann
 Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
 info@prime-medien.ch, T: +41 44 514 24 28

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

primemedien

«Das heutige 50 ist das frühere 30»

Ob Hitzewallungen, Osteoporose oder Schmerzen beim Sex: Die Wechseljahre können einige Beschwerden mit sich bringen. Doch zum Glück gibt es, wie Prof. De Geyter berichtet, heute für fast alles eine Lösung.



IM INTERVIEW

Prof. Dr. med. Christian De Geyter
Chefarzt Reproduktionsmedizin und
gynäkologische Endokrinologie
Frauenklinik Universitätsspital Basel

www.usb.ch/frauenklinik

Herr Prof. De Geyter, für viele Frauen sind die Wechseljahre mit einigen Beschwerden verbunden. Doch könnte sich dahinter nicht auch ein anderer hormoneller Grund verbergen?

Typische Beschwerden der Wechseljahre sind plötzliche Hitzewallungen und Schweissausbrüche, die zumeist nachts auftreten. Aber auch Schlafstörungen und Palpitationen, also Herzklopfen, gehören zu den Hauptsymptomen. Bleibt zusätzlich zu diesen Symptomen die Periodenblutung aus, ist die Diagnose schnell anhand der damit einhergehenden typischen Symptomatik gestellt. Hierfür braucht es keine Hormonuntersuchung.

Es gibt jedoch auch die atypischen Beschwerden, die man nicht unbedingt mit den Wechseljahren in Verbindung bringen würde. Welche sind das?

Das sind diffuse Gelenkschmerzen am ganzen Körper, die manchmal auch schon vor Beginn der Menopause einsetzen. Anstatt diese Schmerzen auf den Östrogenmangel zurückzuführen, werden sie jedoch eher auf das Alter geschoben. Das führt dazu, dass diese Frauen mit ihren Beschwerden von einem zum nächsten Spezialisten rennen und erst ganz spät bei einem gynäkologischen Endokrinologen landen.

Gerade was die Therapie der typischen Wechseljahrsbeschwerden betrifft, herrscht Verunsicherung – vor allem ausgelöst durch eine im Jahr 2002 veröffentlichte Studie. Inwiefern?

In der WHI-Studie hat sich herausgestellt, dass das Brustkrebsrisiko nach einer fünfjährigen Hormonersatztherapie nach Eintritt der Menopause etwas erhöht ist. Zudem nehme auch das kardiovaskuläre Risiko nach und nach zu. Allerdings wurde diese WHI-Studie bei Frauen durchgeführt, die erst rund zehn Jahre nach der Menopause damit begonnen haben, die Hormone zu nehmen.

Was hat eine Neubetrachtung der Studie ergeben?

Bei einer neuen Auswertung der Datenlage im vergangenen Jahr kam heraus, dass

das Brustkrebsrisiko erheblich geringer ist und die kardiovaskulären Vorteile überwiegen – allerdings unter der Voraussetzung, dass die Therapie kurz nach Beginn der Menopause eingeleitet wird. Das zunächst angenommene erhöhte Risiko bezog sich zudem lediglich auf Frauen, die noch eine Gebärmutter haben und regelmässig Östrogene plus Gelbkörperhormone einnehmen. Haben die Frauen nur Östrogene genommen, waren die Risiken viel geringer.

Welche weitreichenden Folgen hat diese Studie mit sich gebracht?

Die ersten veröffentlichten Zahlen der WHI-Studie haben dazu geführt, dass die vorbeugenden Präparate ungerechterweise in Verruf geraten sind. Sehr viel weniger Frauen haben deshalb nach der Menopause die Hormonpräparate genommen, weshalb sich das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, insgesamt deutlich erhöht hat.

Wie gehen Sie am Unispital Basel mit den neuen Erkenntnissen um?

Wir geben heute andere Präparate als noch vor 20 Jahren, da sich die im Rahmen der WHI-Studie aufgezeichneten Risiken nur auf bestimmte Präparate bezogen haben. Nicht nur die Dosis ist niedriger, auch empfehlen wir eine zeitliche Begrenzung auf fünf Jahre. Ein weiterer Grund für eine Hormonersatztherapie ist zudem dann gegeben, wenn wirklich ein klimakterisches Syndrom vorliegt und die Beschwerden mit einer Beeinträchtigung der Lebensqualität einhergehen. Kommt die Frau jedoch beschwerdefrei in die Menopause und sind keine Risikofaktoren für eine Osteoporose erkennbar, raten wir von einer Hormontherapie ab.

Wie kläre ich ab, welche Behandlung für mich die beste ist?

Wenn keine Gebärmutter mehr vorhanden ist, gibt man das natürliche Östrogen, also Östradiol. Dies geschieht in der Regel über ein Pflaster, um die Leber nicht zu belasten. Hat die Patientin noch eine Gebärmutter, ist eine Östrogen- und Gestagen-Behandlung – entweder in Form einer Tablette oder als



Pflaster – das Mittel der Wahl. Jedoch muss man wissen, dass diese Therapie nur so lange wirksam ist, wie sie angewandt wird.

Gibt es für Frauen, die Bedenken haben, Hormone zu nehmen, eine Alternative?

Nicht so viele. Einzig die Hormonersatztherapie ist nachweislich wirksam. Zwar stehen auch ein paar pflanzliche und analoge Präparate zur Verfügung. Diese sind jedoch viel weniger wirkungsvoll, wie Studien belegt haben. Ebenso möglich ist es, bestimmte Antidepressiva einzusetzen. Diese sind bis zu einem gewissen Masse wirksam, allerdings sind die Nebenwirkungen nicht zu unterschätzen.

Tabuisiert wird zumeist ein weiteres Problem, das mit einem veränderten Hormonhaushalt einhergeht: Der Einfluss auf das Sexualeben.

Richtig. Durch das Wegfallen der Östrogenproduktion, aber auch anderer Hormone, die im Laufe des Alters abnehmen, klagen die Frauen – angesichts des dadurch geschwächten Bindegewebes – vermehrt über Harninkontinenz und Scheidentrockenheit. Die Dicke der Haut in der Scheide und um die Scheide herum wird dünner und verletzbarer. Folge: Es kommt zu Hautrissen und somit zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, was natürlich die Sexualität der Frau erheblich beeinträchtigen kann.

Was können Frauen dann tun?

Eine Möglichkeit ist die Behandlung mit lokalen Östrogenpräparaten, die vaginal ein-

geführt werden. Die Einnahme erfolgt jedoch nicht über den Blutkreislauf. Stattdessen wirken sie im Gegensatz zur Hormonersatztherapie ausschliesslich lokal auf der Haut und im Bindegewebe darunter.

Zusätzlich gibt es nun etwas ganz Neues auf dem Markt!

Ja, nämlich Präparate mit DHEA, dem Prohormon Dehydroepiandrosteron – ein sehr schwach wirksames Androgen, das an den in der Scheide vorhandenen Androgenrezeptoren andockt. So wird sowohl die Haut gestärkt als auch schwach wirksames Östrogen gebildet, das – wie wissenschaftlich bewiesen – einen wirkungsvollen Einfluss auf die Haut und das Bindegewebe hat. Dank DHEA werden Schmerzen gelindert, was wiederum einen positiven Effekt auf die Libido hat.

Wie wird das Hormon DHEA verabreicht?

Es gibt die Möglichkeit, diese Präparate vaginal als Zäpfchen oder als Gel oder Creme anzuwenden. Die Einnahme erfolgt je nach Bedarf, entweder abends vor dem Schlafengehen oder zwei- bis dreimal in der Woche. Wichtig zu wissen: Alle Präparate sind nur so lange wirksam, wie sie angewendet werden. Es entsteht keine Abhängigkeit.

Für solche Belange, aber auch andere rund um das Thema Hormone haben Sie am Unispital Basel explizit eine Hormonsprechstunde. Welche Leistungen bieten Sie darin an?

«Das Hormon DHEA ist ein sehr wirksames Präparat bei Scheidentrockenheit»

Die Arbeit in unserer Hormonsprechstunde befasst sich zu 60 Prozent mit Problemen rund um die Menopause. Darin befragen wir die Patientinnen nach ihrem Beschwerdebild und welche Zusammenhänge mit früheren Schwangerschaften, Operationen sowie eventuellen Kortison- oder Hormonbehandlungen bestehen. Ausserdem führen wir eine Hormonanalyse durch – zumeist in Kombination mit einer Ultraschalluntersuchung – und überprüfen anhand von Untersuchungen des Unterleibs und der Brustdrüse, ob gewisse Risiken vorhanden sind. In einem nächsten Termin werden die Ergebnisse diskutiert und die verschiedenen Therapieoptionen mit allen jeweiligen Vor- und Nachteilen aufgezeigt.

Braucht es, um zu Ihnen in die Hormonsprechstunde zu kommen, eine Überweisung?

Patientinnen können auch ohne Überweisungen des Hausarztes oder der Gynäkologin unsere Sprechstunde besuchen. Generell ist mit einer Wartezeit von drei bis sechs Wochen zu rechnen. Im Anschluss an die Untersuchung werden tagtäglich alle Fälle im Team vorgestellt und – egal für welches Problem – die beste Lösung für die Frau diskutiert.

CLARA HUBER

Der Herd hinter den quälenden Regelschmerzen

Endometriose ist eine der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen. Welche Symptome typisch sind und wie sie sich auf den Kinderwunsch auswirken kann.

Ob Störungen des Menstruationszyklus, bakterielle Vaginose oder das sogenannte prämenstruelle Syndrom, das mit den so typischen körperlichen Beschwerden in den Tagen vor Menstruationsbeginn einhergehen kann: Es gibt eine Reihe von gynäkologischen Erkrankungen, die Frauen zu schaffen machen – so auch die Endometriose, bei der sich Zellen aus der Gebärmutter Schleimhaut ausserhalb der Gebärmutterhöhle ansiedeln. Von diesen gutartigen Wucherungen, die von der ersten Regelblutung bis zu den Wechseljahren auftreten können, sind in erster Linie die Organe im Becken betroffen. Die Symptome reichen von sehr starken Schmerzen bei der Regelblutung über chronische Unterbauchbeschwerden bis hin zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Stuhlgang oder Wasserlassen.

Therapien gegen Kinderlosigkeit

Zusätzliches Problem: Eine Endometriose kann zu Unfruchtbarkeit führen. Rund die Hälfte dieser Patientinnen sind ungewollt kinderlos. Ein Grund hierfür liegt in den chronischen Entzündungen, die zu Verwachsungen und Vernarbungen

führen können, welche die Eileiter betreffen können. Zudem scheinen Endometrioseherde Stoffe abzugeben, die die Befruchtung und das Einnisten der Eizelle erschweren.

Doch was können Frauen dann tun? Eine Möglichkeit ist die operative Therapie. Dabei geht es darum, die Endometrioseherde radikal zu entfernen – ohne jedoch die Eierstock- und Gebärmutterfunktion einzuschränken. Ist dies geschehen und sind die Eileiter durchgängig, stehen die Chancen einer spontanen Befruchtung gut. Sind die Eileiter hingegen verklebt, weiss man inzwischen durch Studien, dass eine künstliche Befruchtung die Aussichten, schwanger zu werden, deutlich erhöhen kann.

Frauen mit Endometriose haben dabei keine wesentlich schlechteren Chancen als Frauen ohne diese Erkrankung.

«Eine Endometriose kann zu Unfruchtbarkeit führen»

INTERVIEW

Schmerzen im Unterbauch, die chronisch werden

Endometriose ist eine Erkrankung, die vor allem Frauen vor der Menopause betrifft. PD Dr. Dimitri Sarlos zeigt auf, welche Therapien helfen können.

Dr. Sarlos, was ist eine Endometriose?

Es handelt sich hierbei um eine hoch komplexe Erkrankung, bei der sich Drüsen der Gebärmutter Schleimhaut, die normalerweise nur innerhalb der Gebärmutter vorkommen, auch ausserhalb dieser ansiedeln können. Davon vor allem betroffen sind Nachbarorgane wie das Bauchfell, die Eierstöcke oder der Darm. Es kann aber auch in der Lunge zu Endometrioseherden kommen.

Regelschmerzen sind ja bekannt, aber wann sind sie nicht mehr normal?

Das ist tatsächlich nicht leicht zu differenzieren. Kann eine Frau regelmässig aufgrund von Periodenschmerzen zum Beispiel nicht mehr arbeiten oder muss starke Schmerzmedikamente einnehmen, würde ich eine Abklärung beim Spezialisten empfehlen. Bei jahrelangen chronischen Unterbauchschmerzen oder anderweitigen Symptomen

wie Schmerzen beim Stuhlgang empfiehlt sich eine weitere Untersuchung.

An wen sollten sich Patientinnen mit Verdacht auf Endometriose wenden?

Grundsätzlich an ihren Gynäkologen. In der Schweiz gibt es jedoch auch spezialisierte Endometriosezentren. Inzwischen stehen einige gut wirksame medikamentöse Therapien zur Verfügung. In schwereren Fällen ist eine OP jedoch zumeist unumgänglich und sollte von einem Experten durchgeführt werden, da sie mit Komplikationen einhergehen kann.

Wie läuft eine OP in Ihrer Frauenklinik am Kantonsspital Aarau ab?

Wichtig ist zunächst die Frage, ob die Patientin noch schwanger werden möchte oder nicht. Grundsätzlich wird bei dieser OP minimalinvasiv, also per Schlüsselloch-Chirurgie, der gesamte Bauchraum nach Endometriose-

herden abgesucht. Nach deren Entfernung ist es ab und zu nötig, auch Begleiteingriffe am Darm durchzuführen, bei abgeschlossener Familienplanung kann auch die Entfernung der Gebärmutter sinnvoll sein.



IM INTERVIEW

PD Dr. med. Dimitri Sarlos

Chefarzt und Klinikleiter Frauenklinik

Kantonsspital Aarau AG

Chefarzt Gynäkologie und Gynäkologische

Onkologie, Leiter Endometriosezentrum

www.ksa.ch/zentren-kliniken/frauenklinik

Die Patientin als Frau erfassen

Erkrankungen entstehen aus der Störung der Bioenergie, die sich im Laufe eines Frauenlebens ändert. Das Frausein ist das innere Wesen und soll gelebt werden.

In gynäkologische Praxen kommen Frauen allen Alters: Junge Mädchen mit Menstruationsbeschwerden, Patientinnen zur Empfängnisverhütung und sämtlichen anderen Themen im gebärfähigen Alter. Aber auch Frauen mit Beschwerden rund um die Menopause und zunehmend ältere Frauen, die aktiv gesund und mit weiblicher Ausstrahlung das Leben geniessen wollen, suchen gynäkologische Beratung.

In der Behandlung dieser Patientinnen wird vermehrt deutlich, dass die heutige Medizin dem Kontext von Antibiose und Operation entwachsen ist. Solide Firmen bieten pflanzliche Mittel an. Neben Homöopathie gibt es die Spagyrik, das Ayurveda. Wichtig ist die Grundeinstellung, dass die innere Reinigung des Körpers durch Ernährung und Pflanzenextrakte die wichtigste Voraussetzung zur Gesundheit ist. Erst müssen die Schlacken weg, bevor der Körper in der Lage

ist, sich selbst zu heilen. Zusätzliche Methoden, welche das schulmedizinische Wissen potenzieren, ersparen Operationen und unterstützen die Heilung. Jedes Organ in unserem Körper hat seinen energetischen Platz und ist schützenswert.

Unser schulmedizinisches Wissen ist fundiert, die Wirkungen sind durch Studien nachweisbar. Beim Studium des Ayurveda findet jedoch der Interessierte, dass die Gesundheit Teil der Philosophie über das ganze Leben hinweg ist. Die Akupunktur und Neuroltherapie wirken über Energieströme, deren Entblockierung zur Heilung führt. Beide nutze ich bei der Behandlung von Schmerzen, die von der Wirbelsäule ausstrahlen. Während bei der Entzündung der stillenden Brust die Antibiose oder Operation verhindert werden kann, muss bei einer Erkrankung von Blase oder Haut immer das innere vegetative Nervensystem mitbehandelt werden. Nicht

zu vergessen ist unser Jungbrunnen: die Hormone.



KONTAKT

Dr. Sonja Fryberg
Spezialärztin für Frauenheilkunde/
Geburtshilfe, Praxis «Femme vitale»
St. Gallen · Poststr. 9
T: +41 (0)71 244 44 12
www.frauenärztin-sonjahuhlig.ch

INTERVIEW

Adipositas: Hilft eine Operation?

Viele fettleibige Menschen leiden unter den Folgeschäden des Übergewichts. Wozu die bariatrische Chirurgie imstande ist, weiss Prof. Marc Schiesser.

Herr Prof. Schiesser, wie lässt sich das Körpergewicht adipöser Menschen operativ reduzieren?

Grundsätzlich gibt es heutzutage zwei bariatrische Operationsverfahren, welche eine nachhaltige Gewichtsreduktion bewirken: Die Magenbypassoperation und die sogenannte Schlauchmagenresektion. Beide Eingriffe werden minimalinvasiv durchgeführt und sind heutzutage im Vergleich zu anderen Verfahren sehr sicher geworden.

Welche Variante ist besonders erfolgversprechend?

Beide Operationen verändern unter anderem das Sättigungs- und Hungergefühl der Patientinnen und liefern gemäss einer grossen Schweizer Studie ähnlich gute Resultate bezüglich Gewichtsverlust und Behandlung der Adipositas assoziierten Erkrankungen.

«Die Magenbypass-OP ermöglicht Betroffenen, sich freier zu bewegen und Sport zu treiben»

Wem würden Sie zu diesem Eingriff raten, und welche Ergebnisse sind möglich?

In der Schweiz qualifizieren sich grundsätzlich Personen mit einem BMI grösser als 35 und erfolgloser konservativer Therapie über zwei Jahre. Insbesondere Patientinnen, die an Folgeschäden der Adipositas leiden, profitieren von der Operation. Nebst der erheblichen Gewichtsreduktion führt sie in

vielen Fällen zu einer drastischen Verbesserung der Begleiterkrankungen, wie zum Beispiel dem Diabetes oder dem Schlafapnoesyndrom.

Wozu sind die Patientinnen postoperativ wieder in der Lage?

Die Patientinnen tolerieren in der Regel den Eingriff sehr gut und haben aufgrund der Veränderungen des Sättigungsgefühls weniger

Stress hinsichtlich der Nahrungsmittelaufnahme.

Mit der drastischen Gewichtsreduktion können die Patientinnen relativ schnell mehr körperliche Aktivität in den Alltag einbauen und wieder vermehrt Sport treiben. Dies führt zu einem Aufbau der Muskelmasse und verbessert den Metabolismus weiter. Viele Patientinnen berichten, sich endlich wieder ohne Schmerzen bewegen zu können.

IM INTERVIEW



Prof. Dr. med. Marc Schiesser
Facharzt für Chirurgie
spez. Viszeralchirurgie
Chirurgisches Zentrum
Zürich
Klinik Hirslanden

www.chirurgischeszentrum.ch

TOBIAS LEMSER

Wenn der Rücken schlappmacht

Frauen leiden häufiger an Kreuzschmerzen als Männer. Welche Gründe es dafür gibt und warum ein MRI nicht allein für eine exakte Diagnose ausreicht.

Es ist die Volkskrankheit Nummer eins in der Schweiz: Rückenschmerzen. Rund 80 Prozent der Erwachsenen leiden laut der Rheumaliga Schweiz im Laufe ihres Lebens einmal oder wiederholt darunter.

Frauen sind von diesen Schmerzen, die sich vor allem auf die Kreuz- und Lendengegend konzentrieren, besonders betroffen – was auch an den Besonderheiten des weiblichen Körperbaus liegt. Denn durch die Fähigkeit, Kinder auszutragen und zu gebären, wird die Statik im Rücken beeinträchtigt. Hintergrund: Um das Gleichgewicht bei der aufrechten Körperhaltung zu unterstützen und gleichzeitig den – gegenüber dem Mann – schwächeren knöchernen Stützapparat auszugleichen, ist ein gutes Zusammenspiel aller Muskelgruppen nötig. Wird dieses Muskelspiel jedoch etwa durch Überdehnung gestört, kann es durch Überbeanspruchung

«Nicht allein ein MRI, sondern die Bedürfnisse des Patienten sollten im Zentrum stehen»

anderer Muskeln schneller zu Abnützungserscheinungen als beim Mann kommen.

Exakte Diagnose erleichtert Therapie

Um Rückenschmerzen richtig behandeln zu können, braucht es eine klinische Untersuchung. Eine zusätzliche Stütze kann das MRI sein. Wichtig jedoch: Trotz neuester und bestmöglicher Aufnahmen sollten bildgebende Verfahren nicht allein den Ausschlag darüber geben, wie die Therapie letztlich aussieht. Gerade bei jüngeren Patienten sieht man häufig bereits Veränderungen an der Wirbelsäule, obwohl bis dato noch keine Schmerzen aufgetreten sind. Umgekehrt gibt es jedoch auch Patienten, die grosse Beschwerden haben, ohne Auffälligkeiten im MRI zu haben.

Heisst also: Anstatt anhand von Bildern zu operieren, sollten in jedem Fall die Bedürfnisse des Patienten im Mittelpunkt stehen. Und wer sich unsicher ist, sollte sich eine Zweitmeinung einholen – der beste Weg, um einen erfolgversprechenden Therapieplan erstellen zu können.

Anzeige

Schmerzen?

Power Gel

- lindert Schmerzen
- löst Muskelverspannungen
- für Nacken, Schultern und Kreuz

axanova

power gel
lindert Schmerzen und Verspannungen
soulage douleurs et tensions
verlicht pijnlijke en stijve spieren
lenisce i dolori e le tensioni muscolari
strong

MIGROS

Axanova gibts in Ihrer Migros

So bekommen Sie Kreuzbeschwerden in den Griff

Bei Rückenschmerzen die richtige Therapie zu finden, ist nicht immer leicht. Mit welchen konservativen Methoden Schmerzen gelindert werden können und wann eine OP infrage kommt, erläutert Dr. Julia Vavken.

Frau Dr. Vavken, in welchen Fällen raten Sie bei Rückenbeschwerden zum Arzt zu gehen?

Anhaltende Rückenschmerzen müssen abgeklärt werden. Zumeist steckt zum Glück nichts Schlimmes dahinter. Aber es gibt auch ernstzunehmende Probleme, die behandelt werden müssen. Häufige Warnzeichen sind Lähmungen, Ausfälle oder auch Fieber. Dann gilt wie so oft: Je früher erkannt, desto besser kann man etwas dagegen tun.

Angesichts der vielfältigen Therapieoptionen bei Diskushernien und sonstigen Wirbelsäulenbeschwerden herrscht Unsicherheit. Was sagen Sie Betroffenen?

Was bei dem einen hilft, muss für den anderen nicht unbedingt das Richtige sein. Wichtig ist, gemeinsam das Problem gut herauszuarbeiten, um einen persönlich zugeschnittenen Therapieplan erstellen zu können. Nur dann ist eine Behandlung erfolgversprechend!

Woran denken Sie bei konservativen Behandlungen?

Dies ist ein breites Feld und findet bei vielen Krankheitsbildern wie Diskushernien, Arthrosen, chronischen Rückenschmerzen, aber auch bei stabilen Brüchen Anwendung. Schmerzmittel verschiedener Art stehen hier zur Verfügung. Schonung oder gar Bettruhe gelten heute meist als kontraproduktiv. Vielmehr kann eine gezielte Physiotherapie eine Schmerzlinderung sowie eine Verbesserung der Funktion bewirken und die Situation nachhaltig etwa durch gezielten Muskelaufbau stabilisieren.

Auch Yoga soll eine sehr positive Wirkung haben!

Das ist richtig. Damit lassen sich sehr gute Ergebnisse ähnlich einer physiotherapeutischen Behandlung erzielen. Eine Studie in Zusammenarbeit mit Harvard konnte zeigen, dass Yoga eine anerkannte Alternative darstellen kann, Rückenschmerzen zu behandeln. Nicht nur der Schmerzmittelbedarf



«Yoga stellt eine sehr gute Alternative bei der Behandlung von Rückenschmerzen dar»

lässt sich durch Yoga senken, auch können die Beschwerden nachhaltig gebessert werden. Jedoch gilt es, die Übungen korrekt auszuführen, da sonst sogar mehr Schaden als Nutzen entstehen kann!

Kommen Sie so nicht weiter, müssen andere Massnahmen her, welche?

Die interventionelle Schmerztherapie ist für mich ein Bindeglied zwischen konservativer und operativer Therapie. Hier wird der quälende Schmerz behandelt, das strukturelle Problem jedoch nicht beseitigt. Mittels Infiltrationen kann man geringe Mengen eines Schmerzmittels oder Kortisons direkt an den Schmerzzursprung, wie etwa bei Arthrosen, Bandscheibenvorfällen oder einem verengten Spinalkanal applizieren. Oftmals profitieren die Patienten monatelang davon, ohne nennenswerte Nebenwirkungen. Eine gute Zusammenarbeit mit Schmerztherapeuten und Neurologen ist hier für den Patienten von grossem Vorteil!

Inzwischen werden OPs gerade im Rückenbereich geradezu verteufelt. Wie stehen Sie dazu?

Vor einer Operation im Rückenbereich schrecken erst einmal viele zurück, und das ist auch richtig so! Aber nicht, weil sie am Rücken durchgeführt wird, sondern weil eine OP generell immer die letzte Option sein sollte! Erst sollten konservative Therapien ausgeschöpft sein und eventuelle Alternativen eingehend besprochen werden. Ist dies geschehen, ist die OP für viele sogar ein Segen!

Welche Ergebnisse lassen sich damit erreichen?

Wenn die Indikation stimmt, lassen sich äusserst zufriedenstellende Ergebnisse erzielen. Es gibt nicht wenige Patienten, die sich bereits im Aufwachraum Minuten nach der Operation über die verschwundenen Schmerzen in ihrem Bein freuen. Oftmals dauert die Heilung natürlich auch länger, wobei immer gilt: Wenn der Grund für die Operation gut herausgearbeitet wurde und das Ergebnis mit den Erwartungen des Patienten übereinstimmt, kann man von einer gelungenen Operation sprechen.



IM INTERVIEW

Dr. med. Julia Vavken
 Fachärztin für Orthopädie und Traumatologie
 Spez. Wirbelsäule
 Interventionelle Schmerztherapie (SSIPM)
 alphaclinic Zürich, Zürich
www.alphaclinic.ch

Wenn der Stuhlgang nicht mehr funktioniert

14 bis 27 Prozent der Frauen haben Probleme mit der Stuhlentleerung. Wie es dazu kommt und was therapeutisch hilft, weiss Prof. Dr. Colombo-Benkmann.

IM INTERVIEW



Prof. Dr. med.
Mario Colombo-Benkmann
Facharzt für Chirurgie FMH
Proktologikum Zürich
T: +41 (0)44 557 2767
E: proktologikum@hin.ch

Herr Prof. Colombo-Benkmann, wie entstehen Stuhlentleerungsprobleme?

Häufigste Ursachen sind chronische Verstopfung mit Pressen bei hartem Stuhlgang und Geburten mit Überdehnung und Schädigung der Beckenbodenmuskulatur.

Von welchen Symptomen berichten Ihre Patientinnen?

Vor allem von dem Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung, Stuhldrang ohne

Stuhlgang, inneres Druckgefühl und Schmerzen im Becken. Hinzu kommt unwillkürlicher Harnverlust bei Belastung.

Welche Therapien gibt es?

Zuerst steht die Stuhlregulation durch eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel Gemüse und Trinken im Fokus – mit dem Ziel weicher Stühle. Hilft dies nicht, werden Stuhlformer eingesetzt. Das sind Substanzen, die den Wassergehalt des Stuhls erhöhen.

Zudem sollte der Beckenboden, etwa durch Physiotherapie, gestärkt werden. Diese Übungen gilt es, ein Leben lang regelmässig selbstständig durchzuführen. Das erfordert viel Disziplin.

Was sind die Voraussetzungen für eine Operation?

Erst wenn es trotz weicher Stühle und Ausschöpfung der erwähnten Therapien zu keiner Besserung kommt, kann eine OP erwo-



Selbst aktiv werden – Beckenboden stärken

gen werden. Zunächst ist dafür eine gründliche Diagnostik wichtig. Dazu zählen das Protokollieren der Stuhlgewohnheiten, die Bestimmung der Dickdarmpassagezeit, Dick- und Enddarmspiegelung und eine sogenannte Defäkografie, wobei die Stuhlentleerung aufgezeichnet wird.

Welche Operationsmethoden sind möglich?

Es gibt Verfahren durch den After und solche, die per Schlüssellochchirurgie erfolgen. Bei schwerwiegender Beckenbodenschwäche werden die besten Langzeitergebnisse durch eine Rektopexie erreicht. Dabei wird mithilfe eines Netzes der Enddarm am Kreuzbein befestigt und dadurch gestrafft, was zur ungehinderten Stuhlentleerung führt.

FACHBEITRAG

Schweigen führt zu Isolation

solothurner
spitäler **so** **H**

In der Schweiz sind über 350'000 Menschen von Stuhlinkontinenz betroffen. Über dieses Tabuthema wird aber kaum gesprochen.

Verlieren Sie unkontrolliert Wind sowie geringere oder grössere Mengen an Stuhl? Dann liegt die Diagnose einer Stuhlinkontinenz nahe – eine Erkrankung, die bei den Betroffenen mit einer grossen psychischen Belastung einhergeht. Viele Patientinnen trauen sich kaum mehr aus dem Haus. Aus Angst, nicht rechtzeitig eine Toilette aufsuchen zu können. Häufig verzichten sie auf soziale Aktivitäten, wie Restaurant- und Kinobesuche oder Reisen, was oft zur sozialen Isolation führt.

Ursachen sind zumeist Geburtsverletzungen oder Voroperationen im Bereich des Schliessmuskels oder des Enddarmes. Es können aber auch andere Vorerkrankungen zugrunde liegen.

Therapieoptionen

Was können Sie unternehmen? Wichtig ist es, das Schweigen zu brechen. Um die richtigen

Therapieschritte einzuleiten, ist eine Konsultation bei einer Spezialistin für Enddarmkrankungen, einer Proktologin, notwendig. Vor allem ist jetzt das Vertrauen zum behandelnden Team zentral. Das Ziel jeder Therapie sollte sein, die Lebensqualität zu verbessern und somit den Aktivitätsradius wieder zu erweitern. Zuerst werden alle konservativen Therapieoptionen ausgeschöpft.

Dünnflüssiger Stuhl kann schlechter gehalten werden als fester Stuhl, sodass die Konsistenz durch verschiedene Medikamente beeinflusst werden soll. Ebenso kann eine spezialisierte Physiotherapie hilfreich sein oder die Funktion des Schliessmuskels durch eine Elektrostimulationstherapie verbessert werden. Zeigen diese Therapien nicht den gewünschten Erfolg, stehen verschiedene operative Verfahren zur Verfügung.

Brechen Sie Ihr Schweigen, damit eine Verbesserung der Situation und Ihrer Lebens-

qualität erreicht werden kann. Wir sind gerne für Sie da!



KONTAKT

Dr. med. Ramona Cecini
Dr. med. Annette Ringger
Stellvertretende Chefärztinnen
Spezialgebiet Proktologie
Klinik für Viszeral-, Thorax- und Gefässchirurgie, Bürgerspital Solothurn
Schöngrünstrasse 42 · Solothurn
T: +41 (0)32 627 45 51
E: chirurgie.bss@spital.so.ch
www.solothurnerspitaeler.ch

Urinverlust muss nicht sein!

Harninkontinenz ist lästig, beschämend und beeinflusst die Lebensqualität extrem. Die gute Nachricht: Es kann etwas dagegen getan werden!



Wir reden von einer Belastungsinkontinenz – dem lästigen Urinverlust beim Husten, Niesen, Lachen oder beim Sport. Dabei öffnet sich die Harnröhre ganz schnell, ohne dass dies verhindert werden kann. Urin läuft heraus. Bei leichter Belastungsinkontinenz sind es nur wenige Tropfen, bei schwerer ein ganzer Schwall – ein Zustand, der in jedem Alter auftreten kann.

Ursachen für Belastungsinkontinenz

Ein Grund für den unfreiwilligen Urinverlust liegt in der mangelnden Funktion der Harnröhren- und Beckenbodenmuskulatur. Die Muskulatur reagiert zu schwach oder zu langsam, um dem plötzlich eintretenden Anstieg des Blasendrucks standzuhalten. Nach den Wechseljahren sind Gewebeabbau und sehr dünne Schleimhäute die häufigsten Ursachen der Belastungsinkontinenz. Grund ist der Abfall des weiblichen Hormons Östrogen im Blut. Der dritte Hauptgrund liegt in einer Bindegewebschwäche sowie in einer Erschlaffung der Aufhängebänder der Harnröhre. (Abb. a)

Konservative Behandlung

Die Therapie der Belastungsinkontinenz beginnt immer zuerst konservativ. Bei der Muskelschwäche des Beckenbodens ist das Beckenbodentraining die erfolgreichste nicht-operative Therapie. Speziell geschulte Physiotherapeuten zeigen, wie die Beckenbodenmuskeln aufgebaut und bei Belastung angespannt werden können. Auch Elektrostimulationen und Ganzkörper-Vibrations-therapie mit dem Galileo-Gerät können sehr hilfreich sein. Für den Langzeiterfolg sollten die Übungen regelmässig fortgesetzt werden.

Nach den Wechseljahren ist die Anwendung von natürlichen, körperidentischen

Hormonen – entweder lokal als Creme oder in Tablettenform – das beste Mittel zum Wiederaufbau der Schleimhaut und des Binde- und Muskelgewebes. Mit der Ganzkörper-Hormonzufuhr, der sogenannten Good-Aging-Therapie, werden auch Osteoporose, Kopfhhaarverlust und andere Alterungsprozesse verhindert.

Da sich erschlaffte Aufhängebänder durch Beckenbodentraining oder Hormongaben nicht aufbauen lassen, werden hier Hilfsmittel eingesetzt. Individuell angepasste Pessare können am Morgen oder vor dem Sport eingelegt und später wieder entfernt werden. (Abb. b) Als Gleitmittel dient eine Hormoncreme, die auch hilft, das Gewebe aufzubauen.

Geht nach drei Monaten kein Urin mehr verloren, ist die Belastungsinkontinenz geheilt. Falls nicht, wird in der Regel eine operative Therapie empfohlen.

Operative Behandlung

Der operative Goldstandard bei Belastungsinkontinenz ist die suburethrale Schlingeneinlage (TVT). (Abb. c) Diese Operation ist anspruchsvoll, da eine optimale Platzierung der Schlinge für den Erfolg erforderlich ist. Bei guter Operationstechnik liegt die Heilungsrate bei hohen 90 Prozent.

Alternativ dazu kann unter Lokalanästhesie eine Füllsubstanz (Bulkamid®) in die Harnröhre gespritzt werden. (Abb. d) Dadurch wird der Schliessmechanismus verbessert. Die

Kontakt

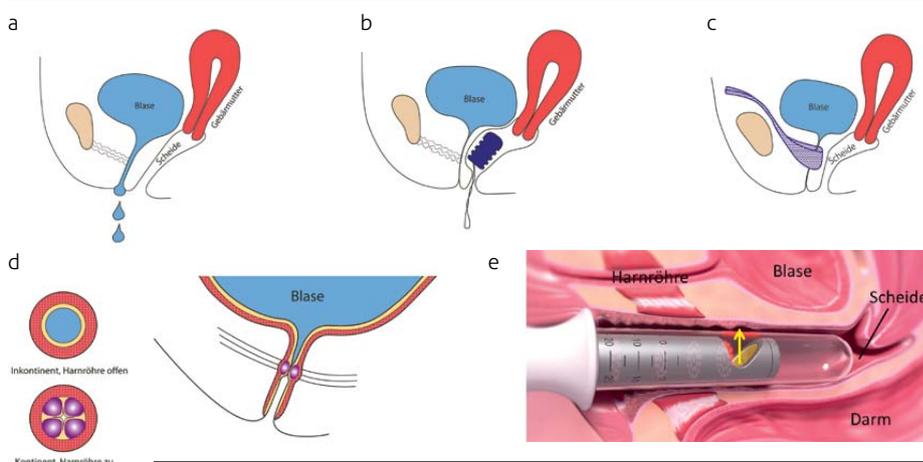


**Prof. Dr. med.
Volker Viereck**
Co-Chefarzt Frauenklinik
Chefarzt Urogynäkologie
Kantonsspital Frauenfeld, Blasen- und Beckenbodenzentrum
8501 Frauenfeld
T: +41 (0)52 723 7060

www.blasenzentrum-frauenfeld.ch

Verbesserungs- und Heilungsraten liegen bei 80 Prozent. Diese Behandlung ist geeignet, wenn eine weniger invasive Therapie gewünscht wird, und für Patientinnen mit komplizierten, schwerwiegenden Begleiterkrankungen und eingeschränkter Narkosefähigkeit.

Die neue, minimalinvasive Lasertherapie ist geeignet für junge Frauen, zum Beispiel zwischen Geburten, mit einer leichten bis mittleren Belastungsinkontinenz. Durch die Wärme des Lasers wird die Bindegewebsneubildung im Bereich von Scheide und Harnröhre stimuliert. (Abb. e) Drei ambulante Behandlungen à 30 Minuten im Abstand von einem Monat genügen. Die Verbesserungs- und Heilungsraten liegen bei 70 Prozent. Die Wirkung der Lasertherapie wird aktuell in Frauenfeld im Rahmen einer europäischen Studie untersucht.



a) Belastungsinkontinenz, b) Scheiden-Pessar, c) TVT, d) Füllsubstanz, vier Depots, e) Lasertherapie

Kneipp

Glück, das wirkt

Zeit.

DAS SCHÖNSTE GESCHENK.

Marke
Nr.1
Badezusätze*

Tiefenentspannung, Goodbye Stress
oder einfach **Wohlfühlen.**

Kneipp Bäder, das perfekte Geschenk
für alle, die mal abtauchen wollen.
Mehr Impulse für Momente des Glücks
unter **kneipp.swiss**



TOBIAS LEMSER

Raus aus der Stressfalle

Antriebslos, müde, infektanfällig: Anzeichen, die für ein Burnout sprechen können. Doch es gibt Wege, sich vor chronischer Erschöpfung zu schützen.

Baby wickeln, füttern, aufräumen, putzen, einkaufen: Tag für Tag, ohne Aussicht auf Erholung. Im Gegenteil. Denn nachts, wenn eigentlich Zeit wäre, den Akku wieder zu füllen, melden sich die Kleinsten und suchen Trost bei Mama. So schön die ersten Jahre mit den Kindern auch sind, für so manche Mutter bedeuten sie den grössten Härtestest überhaupt. Erst recht, wenn der Berufsalltag wieder startet. Grund, weshalb immer häufiger auch junge Mütter unter chronischer Erschöpfung leiden. Mit der Folge: Burnout. Wichtigste Merkmale sind der Verlust der körperlichen und seelischen Belastbarkeit, lang andauernde

emotionale Erschöpfung, aber auch ein Gefühl der inneren Leere.

Doch was tun, um aus dem Teufelskreis Alltag zu entfliehen? Da es noch keine einheitliche Methode gibt, ein Burnout-Syndrom zu diagnostizieren, ist das häufig eingesetzte sogenannte

Maslach Burnout Inventory ein wichtiger Indikator. Mittels eines Fragebogens mit 22 Fragen wird so ermittelt, wie stark das Syndrom ausgeprägt ist.

Zeit zur Entspannung

Und dann gilt es zu handeln: Heisst zunächst, ein wenig Abstand vom Beruf zu bekommen, entweder mit ein paar Tagen Urlaub, einer reduzierten Stundenzahl oder ganz und gar einem Jobwechsel. Klar lassen sich diese Massnahmen nicht direkt auf die Familie übertragen. Dennoch ist es zentral, auch hier Entspannungsphasen in Form von Sport oder Treffen mit Freunden in den Alltag einfliessen zu lassen und bestimmte Aufgaben zu delegieren – ob an Putzhilfe, Grosseltern oder Babysitter. Ebenso wichtig: Auf die vielen To-do-Listen nicht nur Sinnvolles, sondern auch Schönes zu notieren und darauf zu achten, den Akku nie völlig zu entleeren, um jederzeit Reserven zu haben. Denn sind diese auch aufgebraucht, ist dringend professionelle Hilfe angesagt.



SO SORGEN SIE FÜR ENTSPANNUNG

- Sprechen Sie über Ihre Überlastung.
- Machen Sie Schluss mit Multitasking.
- Schrauben Sie Ihre Ansprüche herunter.
- Ändern Sie bei Stress Ihre Handlungsmuster.
- Sorgen Sie für Ausgleich und treffen Freunde.
- Sagen Sie öfter mal «nein».
- Verteilen Sie Aufgaben an Ihre Familie.

Quelle: www.familie.de

VERBANDSBEITRAG

Quellen freilegen

Haben Sie genug davon gelesen, was gegen Erschöpfung zu tun sei? Besser hilft stattdessen ein erfahrbarer Weg: die Kunsttherapie.

Laut dem Philosophen und Psychiater Prof. Thomas Fuchs liegt das Problem in der zunehmenden Unvereinbarkeit der getakteten äusseren «Weltzeit» mit der «Eigenzeit», die uns gemäss wäre. Weltzeit heisst Taktfahrplan, Arbeitsbeginn und On-Time-Lieferungen. Eigenzeit erleben wir etwa in unserer biologischen Uhr, in kranken Kindern und entschwindenden Sonntagen. Was kann den täglichen Spagat überbrücken?

Wir Kunsttherapeutinnen dürfen mit unserer Klientel an der Ressource Spieltrieb oder Kreativität arbeiten, um genau dies zu erreichen. Kunst kommt in der Kunsttherapie nicht von Können, sondern von Entdecken. Auf einem Klangbett liegen und die Musik bis in jede Körperzelle eindringen lassen. Worte finden durch kreatives Schreiben. Szenen des Lebens spielen und Lösungen erproben. Tonerde ergreifen, durchkneten und den Händen bei ihren eigenen Lösungen zuschauen. All



Auf dem Klangbett

dies gehört zu den Wegen in der Kunsttherapie. Sie kann aber auch wirksame Hilfe bei kindlicher Angst, Entwicklungsstörungen und Schulschwierigkeiten bieten.

Ein Beruf, fünf Fachrichtungen

Kunsttherapeutinnen und -therapeuten können Sie anleiten, sich selber auf eine Entdeckungsreise zu Ihrer Gestaltungskraft zu

begeben. Dafür gibt es, je nach Interesse und Bedürfnis, fünf Fachrichtungen: die Bewegungs- und Tanztherapie, Drama- und Sprachtherapie, Gestaltungs- und Maltherapie, Intermediale Therapie und Musiktherapie.

Kunsttherapie ist ein eidgenössisch anerkannter Beruf und wird von circa 1'400 Fachpersonen in der Schweiz ausgeübt. Eine Therapeutenliste finden Sie unter artecura.ch/therapeutenliste.php. Kunsttherapie wird von den meisten Zusatzversicherungen in der Schweiz rückerstattet.

KONTAKT

Carole Faes
Kunsttherapeutin
Fachrichtung Gestaltungs- und Maltherapie
Lausanne
www.artecura.ch





Dr. Niedermaier®
natural luxury

CHEERS!

Trink Dich natürlich schön

**DAS UNABHÄNGIGE INSTITUT DERMATEST BELEGT
DIE MAGISCHE WIRKKRAFT NACH BEREITS 40 TAGEN:****

- Reduktion von Falten bis zu 38 %
- Verbesserung der Hautfeuchtigkeit bis zu 37 %
- Erhöhung der Hautglätte bis zu 27 %
- Steigerung der Elastizität bis zu 26 %
- Kraftvolleres Haar
- Festere Nägel

** 20 Probandinnen mittleren Alters. Hautwerte wurden mit objektiven Messmethoden ermittelt. Haar- und Nägelresultate basieren auf subjektiver Bewertung.



REGULAT-DIRECT.COM • INFO@ENZYMPRO.COM • TEL.: +41 71 788 60 31
ERHÄLTICH IN APOTHEKEN / DROGERIEN / REFORMHÄUSERN

LENA STUDER

Schüssler Salze – kleine Helfer mit grossem Effekt

Trotz gesunder Ernährung können wir unter Mineralstoffmangel leiden. Schüssler Salze sorgen dafür, das Gleichgewicht in den Zellen wiederherzustellen.

Mineralstoffe sind essenziell für einen schönen und gesunden Körper. Insbesondere Mineralsalze, als wichtige Bestandteile unserer Körperzellen, sind für deren Funktion unentbehrlich. Der Oldenburger Arzt Dr. Wilhelm H. Schüssler (1821–1898) erkannte, dass viele Krankheiten durch einen Mangel an Mineralsalzen ausgelöst werden. Ist der Mineralstoffhaushalt aus dem Gleichgewicht, kommt es zu Störungen der Zellfunktion.

Oft ist jedoch nicht eine ungenügende Zufuhr die Ursache, sondern die Aufnahmefähigkeit der Zellen. Wird ein Mineralstoff zu konzentriert zugeführt, kann er von den Zellen nicht absorbiert werden. Deshalb entwickelte Dr. Schüssler feinstofflich aufbereitete Mineralsalze – die Schüssler Salze. Er zeigte auf, dass diese in die Zellen gelangen und dort als Türöffner agieren. Mineralstoffe aus der Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel können so optimal aufgenommen und verwertet werden. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.

Die Alleskönner

Heute existieren zwölf Grundsalze und 13 Ergänzungssalze. Diese sind in Form von Tabletten, Pulver und Tropfen zum Einnehmen sowie als Cremes und Sticks zur äusserlichen Anwendung erhältlich. Die Mineralsalze können bei unterschiedlichen Befindlichkeitsstörungen wie Kopfschmerzen (zum Beispiel Nr. 7), starker nervlicher Belastung (Nr. 2, 5, 7, 22) oder als Creme bei Cellulitis (Nr. 1, 11) und strapazierter Haut (Nr. 1, 3, 8, 11) verwendet werden. Zudem lassen sich Schüssler Salze auch präventiv einsetzen.

Schüssler Salze sind in Drogerien und Apotheken erhältlich. Hier beraten kompetente Fachpersonen gern und umfassend bei der Zusammenstellung der passenden Produkte.

INTERVIEW

«Straffere Haut ist auch ohne Skalpell möglich»

Ultherapy® ist ein Ultraschall-Lifting mit Visualisierung, mit dem sich sichtbare Lifting-Effekte erzielen lassen. Dr. Kristina Korsake erklärt die Methode.

IM INTERVIEW



Dr. med. Kristina Korsake
Zentrum für ästhetische
Medizin
Walchnerstr. 16
78315 Radolfzell und
Turmgasse 11
88662 Überlingen
T: +49 (0)1794411994
www.aesthetik-bodensee.de

Frau Dr. Korsake, können Sie das Verfahren Ultherapy® kurz vorstellen?

Ultraschallenergie wird seit mehr als 50 Jahren erfolgreich in der medizinischen Diagnostik und Therapie, wie etwa bei der Lipolyse, eingesetzt. Ultherapy® ist das erste Verfahren, das mikrofokussierten Ultraschall zur Hautstraffung nutzt und das von der

amerikanischen Gesundheitsbehörde FDA dafür im Jahr 2009 zugelassen wurde. Hierfür musste die Wirksamkeit und Verträglichkeit dieses Verfahrens in klinischen Studien nachgewiesen werden.

Wo kann man dieses hautstraffende Verfahren anwenden?

Eingesetzt werden kann Ultherapy® im Gesicht, am Hals und im Bereich des Dekolletés – exakt dort, wo Sie es möchten.

Ist Ultherapy® ein chirurgisches Verfahren?

Nein. Im Gegensatz zu einem Facelifting oder anderen invasiven Lösungen ist Ultherapy® ein nicht-invasives Verfahren, das die unteren Hautschichten erreicht, ohne die Hautoberfläche zu verletzen. So kommt es nach der Behandlung in der Regel zu keinen Ausfallzeiten.

Kann die Methode ein Facelift ersetzen?

Eine Ultherapy®-Behandlung ist nicht mit einem chirurgischen Eingriff gleichzusetzen, hat sich aber als wirkungsvolle Alternative für all jene Patienten erwiesen, die für eine invasive Behandlung noch nicht bereit sind.

Wann werden Ergebnisse sichtbar?

Mit nur einer Behandlung wird bereits der Regenerationsprozess in Gang gesetzt. Dieser Erneuerungsprozess, bei dem neues, frisches Kollagen aufgebaut wird, dauert bis zu drei Monate. Nach weiteren drei bis sechs Monaten ist in der Regel ein Lifting-Effekt zu sehen.

Wie lange hält das Ergebnis an?

Sichtbare Ergebnisse können individuell bis zu einem Jahr und länger anhalten. Der normale Hautalterungsprozess wird allerdings nicht gestoppt, sodass weitere Behandlungen sinnvoll sein können

Gesund – auch über den Frühling hinaus

Seilspringen, Yoga oder ballaststoffreiche Kost: Es gibt viele Wege, den eigenen Körper in Form zu halten und somit gesund und locker durch die Lebensjahre zu spazieren.

Bis ins hohe Alter gesund zu bleiben, ist leider nicht jedem in die Wiege gelegt. Ob Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Beschwerden am Bewegungsapparat: Es gibt eine Reihe von Krankheiten, die uns im Laufe des Lebens treffen können. Die gute Nachricht jedoch: Mit einem gesunden Lebensstil können wir so manche Volkskrankheit hinauszögern oder sogar ganz verhindern.

«Mit Yoga oder Progressiver Muskelentspannung lässt sich Stress entgegenwirken»

Alarmsignale wie Erschöpfung zu erkennen und mit Entspannungsmethoden wie Yoga oder Progressiver Muskelentspannung entgegenzuwirken, ist dann besonders wichtig.

Grund genug, präventiv zu handeln und Risikofaktoren einzudämmen. Rauchen und regelmässiger Alkoholkonsum belasten Herz und Kreislauf am stärksten. Aber auch wer beruflich stark eingespannt ist und lange Stressphasen durchlebt, läuft Gefahr, den Lebensmotor zu überlasten.

Gesund essen und Sport treiben

Ebenso empfehlenswert: eine ausgewogene Ernährung. Gesundheitsfördernd ist vor allem mediterrane Kost, in Form von Fisch, Obst, Gemüse und Getreide. Auch raten Experten, nicht mehr als sechs Gramm Kochsalz pro Tag aufzunehmen. Salz, das gerade in Fertiggerichten, Wurst aber auch in Käse steckt, hat einen negativen Effekt auf den Blutdruck und somit langfristig auf Herz und Kreislauf – ganz im Gegensatz zu Bewegung. Viermal 30 Minuten pro Woche Ausdauertraining gekoppelt mit moderatem Krafttraining verbessern nicht nur die Sauerstoffzufuhr im ganzen Organismus, sondern hinterlassen als netten Nebeneffekt auch noch sichtbare Spuren an der Figur.

Fakt ist: Auch wenn viel Eigenengagement die Basis für ein gesundes Leben ist, allein darauf verlassen sollte frau sich nicht. Zentral sind ebenso regelmässige Check-ups und Krebsfrüherkennungsmassnahmen. Wer diese zusätzlich beherzigt, erhöht die Chance, bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

FACHBEITRAG

Nadelstiche mit spürbarem Effekt

Prof. Alfred Witzmann setzt auf die Balanceakupunktur, eine hochwirksame Methode zur Behandlung von chronischen Schmerzen im Bewegungsapparat.

Sie ist eine Sonderform der klassischen chinesischen Medizin – die Balanceakupunktur. Von dem aus Taiwan stammenden chinesischen Arzt Dr. Richard Tan wurde diese spezielle Körperakupunktur in einer intensiven Forschungsarbeit von zwei Jahrzehnten entwickelt und an tausenden Patienten getestet. Sie beruht darauf, dass ein Schmerzzustand genau lokalisiert wird und dann Energie-



bahnen, sogenannten Meridiane, die durch das Schmerzgebiet laufen, zugeordnet wird. Sodann werden diese Meridiane durch Akupunkturnadeln in genau definierte andere Meridiane, weit weg vom Schmerzgebiet, «balanciert». Dadurch werden ins Stocken geratene Energieflüsse in den betroffenen Meridianen wieder aktiviert und so der Schmerz beseitigt (lokale Balance). Daneben kann man durch geeignete Punkte- und Meridianwahl gleichzeitig bestehende andere Krankheiten oder Leidenszustände behandeln (globale Balance). Es können beispielsweise gleichzeitig Rückenschmerzen, seelische Leidenszustände und Kopfschmerzen therapiert werden.

Auch andere Kombinationen von Leidenszuständen sind dank der Balanceakupunktur behandelbar. Besonders erfreulich ist dabei, dass die Wirkung – oft zur Verblüffung der Patienten – sofort eintritt. Allerdings muss die Therapie in kurzen Zeitabständen durch-

schnittlich sechsmal wiederholt werden, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen.

Zusätzlich zur Balanceakupunktur setzt Prof. Dr. Witzmann die Manualtherapie sowie die interventionelle und röntgengesteuerte Schmerztherapie ein. Dabei werden die Wirbelgelenke mobilisiert, die Faszien und Muskeln behandelt und durchleuchtungsgesteuerte Schmerzinjektionen gesetzt.

KONTAKT



Univ. Prof.
Dr. Alfred Witzmann
Bahnhofstrasse 75
9240 Uzwil
T: +41 (0)76 305 1717
oder 079 934 5778
E: alfred.witzmann@hinmail.ch
www.wirbelsäulenbehandlung.ch

Umstrittener Eisenmangel

Möglicher Eisenmangel durch Menstruation ist für viele Frauen nichts Neues. Jedoch ist dies in der männerdominierten Medizin noch nicht angekommen.

Durch die Menstruation haben viele Frauen weltweit Eisenmangelzustände. Diese lassen sich jedoch oft nicht allein mit der Ernährung beheben. Zusammengenommen blutet eine Frau in den gebärfähigen 38 Jahren etwa sieben Jahre lang durchgehend. Hormonelle Unterstützung kann hier helfen, die Blutungen zu reduzieren.

Da Eisen im Körper mannigfaltige Stoffwechselfvorgänge unterstützt, entstehen bei einem Mangel an diesem Mikronähr- respektive Vitalstoff auch diverse Symptome, welche die Frauen zu den Ärzten führen.

Weltweit gesehen deklariert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen Eisenmangel erst ab etwa jenem tiefen Eisenspeicherwert, dem sogenannten Ferritinwert, bei dem die meisten Frauen auch sehr bald in eine Blutarmut (Anämie) fallen – mit zusätzlichen Symptomen. Die Frühwarnsymptome Müdigkeit und Erschöpfung, Konzentrationsman-

gel, Depressionen, Schlafprobleme, Kopfweg, Schwindel, nächtliche unruhige Beine, Nagelwachstumsstörungen und Haarausfall treten aber auch schon bei Ferritinwerten über 15 Nanogramm pro Milliliter auf.

Die WHO-Forderung: Ab Ferritin 16 haben sich also die Frauen bitte wohlfühlen. Zumeist entspricht dies jedoch nicht der Realität! Abzulesen daran, dass bereits tausende Frauen in der Schweiz mit höheren Ferritinwerten als 15 ng/ml Eiseninfusionen erhalten haben – mit nachhaltigem Erfolg.

Jeder Hausarzt, der sich mit dem Eisenmangel-Thema befasst, wird bestätigen können, dass die zurecht anfangs empfohlenen Eisentabletten von etwa 70 Prozent der Frauen leider nicht vertragen werden und somit die Infusionen absolut notwendig sind. Veganismus, chronische Krankheiten und zu starke Menstruationen verschärfen dieses Problem noch zusätzlich.



KONTAKT

Dr. med. univ. (A) Amalia Kert-Skurka
 Fachärztin FMH für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Rheumaerkrankungen,
 Fachärztin FMH für Allgemeine Innere Medizin, Ozontherapie (SAGOS, ÖGO) und
 International Ozone Association (IOA-EA3G),
 Anti-Aging Medizin und Prävention (SSAAMP), Manuelle Medizin (SAMM)
www.rheuma-eisen-zentrum.ch

Anzeige

Schluss mit Schlapp

Floradix®
Eisen + Vitamine
 Fer + vitamines

ohne Konservierungsstoffe
 sans conservateurs

Profit Pack
 9%

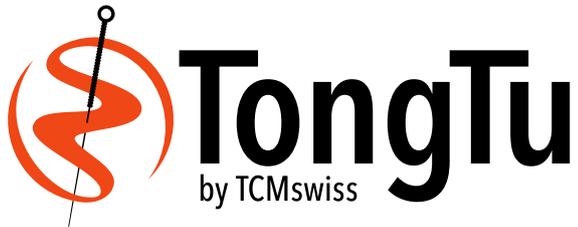
Eisen unterstützt den Energiestoffwechsel und hilft Müdigkeit und Ermüdung zu verringern
 Le fer soutient le métabolisme énergétique et contribue à réduire la fatigue

Nahrungsergänzungsmittel
 Complément alimentaire
 500 ml

Gut verträglich und bewährt mit natürlichen Kräuterextrakten

floradix.ch

Erhältlich in Ihrer Drogerie und Apotheke.



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
15 Jahren mit
19 Standorten
in der Schweiz

Die 19 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
Spital Bülach – 044 383 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

Wenn's juckt und brennt

Hautbeschwerden können ziemlich unangenehm sein. Zur möglichst schnellen Linderung greifen viele zu Kortison. Dabei gäbe es auch eine sanftere Alternative.

Hinter dem etwas sperrigen Namen *Cardiospermum halicacabum* verbirgt sich die Herzsame, welche auch als Ballonrebe bekannt ist. Ihr botanischer Name wurde von dem hellen herzförmigen Fleck auf ihren dunklen Samen inspiriert. Die ansonsten eher unscheinbare Pflanze sollte aber nicht unterschätzt werden, denn sie hat sich als wahre Allrounderin bei Hautproblemen entpuppt.

Sanfte Alternative zu Kortison

Die Heilpflanze *Cardiospermum halicacabum* stammt ursprünglich aus den wärmeren Gebieten Amerikas. Im Jahre 1956 brachte Dr. Willmar Schwabe die Pflanze aus dem damaligen Belgisch-Kongo nach Karlsruhe. Nach 20 Jahren klinischer Erfahrung konnte er an der Tagung des homöopathischen Forschungsrates über die erstaunliche juckreizstillende Wirkung von *Cardiospermum* berichten.



Seither hat sich die *Cardiospermum halicacabum* als «pflanzliches Kortison» etabliert. Die Omida AG bietet diverse Produkte mit dem bewährten Wirkstoff an. Die OMIDA *Cardiospermum fettarme Creme** eignet sich beispielsweise bei allergischen Ausschlägen und Neurodermitis. Für trockene, juckende Ausschläge empfiehlt sich die etwas reichhaltigere OMIDA *Cardiospermum-N Salbe**.

Die ideale Alltagspflege

Auch für den Alltag können die Vorteile der Heilpflanze genutzt werden. Besonders im Winter haben viele mit trockener, strapazierter Haut zu kämpfen. Die OMIDA *Cardiospermum Halicar* Lotion ist die ideale Pflege für den täglichen Gebrauch. Die hochwertige Lotion, welche mit dem Extrakt der *Cardiospermum* angereichert ist, wirkt angenehm lindernd und feuchtigkeitsspendend. Speziell für zarte Baby- und Kinderhaut gibt es die *Cardiospermum Kiddy* Lotion.

KONTAKT

Omida AG
www.omida.ch

*Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Anzeige

swisscbd+
SWISS QUALITY



Erhältlich im Fachhandel oder auf www.swiss-cannabis.ch

Der kürzeste Weg in die Sauna: KLAFS S1



Jetzt Sauna
individuell
konfigurieren unter:
www.klafs.ch/s1



Die neue Sauna S1. Klein genug für jeden Raum.
In 20 Sekunden gross genug für anspruchsvollen Saunagenuss.
Den Katalog gibt es kostenlos unter 00800 666 455 54 oder auf www.klafs.ch

KLAFS
MY SAUNA AND SPA



reddot award 2016
winner

Sie finden unsere Ausstellungen in: Baar, Bern, Montreux und in der Bauarena Volketswil ZH