

# Ihre Gesundheit

JANUAR – MÄRZ 2021 | Nr. 57

---

**Wohlbefinden:** Mehr Feuchtigkeit für Ihre Haut im Winter  
**Dossier:** Schluss mit Übergewicht

---



## Stärkung des Immunsystems

Jeder von uns reagiert anders auf eine Virusinfektion. Je nach Stärke der Immunabwehr können Krankheiten einen ungewöhnlichen, leichten, schweren oder sogar tödlichen Verlauf nehmen.

Aber können wir unser Immunsystem im Kampf gegen Infektionen überhaupt stärken? Schon seit langem ist die Rolle bestimmter Vitamine für die Immunabwehr bekannt. Dazu gehört Vitamin C aus Zitrusfrüchten ebenso wie Vitamin D, für dessen Produktion unser Körper UV-Licht benötigt – einer der Gründe, warum sich Krankheiten im lichtarmen Winter leichter ausbreiten. Aber reichen gute Ernährung und Sonnenlicht aus, um gegen die üblichen Viren anzukommen? Auch Schlaf und ausreichend Bewegung sind wesentliche Faktoren, ganz zu schweigen vom Nein zur Zigarette, da das Rauchen nicht nur die Atemwege reizt, sondern auch die Ausbreitung bestimmter Viren beschleunigt. Auch von manchen Pflanzenextrakten und Spurenelementen weiss man, dass sie das Immunsystem stärken.

Und so können wir über die Einhaltung der üblichen Regeln gegen die Ausbreitung von Viren hinaus (Social Distancing, Händehygiene, Schutzmasken) und während wir auf Medikamente und Impfstoffe warten unsere Lebensweise einmal genauer ins Visier nehmen und uns darüber informieren, mit welchen Vorsorgemassnahmen wir die individuelle Immunabwehr zugunsten der kollektiven Gesundheit stärken können.

In dieser Ausgabe von „Ihre Gesundheit“ bringen wir Sie hierzu auf den neuesten Stand und wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen.

Laurent Vianin

# Inhalt



## IHR APOTHEKER

.....

**04**

Das Immunsystem ankurbeln – mit Naturmedizin



## VORBEUGUNG

.....

**07**

Mit diesen Tipps kommen Sie gut durch den Winter

**08**

Stürze und Unfälle verhindern

**11**

Mein Kind im Winter



## WOHLBEFINDEN

.....

**15**

Was tun gegen trockene Winterhaut?



## DOSSIER

.....

**16**

Adipositas – was sind die Ursachen?

**19**

Mein Kind hat Übergewicht

**21**

Proteine: Abwechslung ist alles



## MEDIZIN

.....

**23**

Organspende zu Lebzeiten

## REZEPTE DER SAISON

.....

**24**

Brathähnchen mit Gemüse

**25**

Clementinen-Käsekuchen



## Das Immunsystem ankurbeln – mit Naturmedizin

Die Naturheilkunde bietet verschiedene Ansätze zur Stärkung des Immunsystems. Wir zeigen Ihnen, was genau die Spagyrik zu bieten hat.



### SPAGYRIK ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS?

Im Verlauf der letzten zwanzig Jahre wurden wir immer wieder mit neuen Infektionskrankheiten wie SARS, Vogelgrippe und Schweinegrippe konfrontiert – keine dieser Krankheiten erforderte jedoch annähernd so einschneidende Massnahmen wie das Coronavirus.

Aber ganz gleich, ob Sie sich mit COVID-19 infiziert haben, Risikopatient sind oder von Berufs wegen viele Kontakte haben: Sie sind der Gefahr nicht wehrlos ausgeliefert.

Denn neben der Schulmedizin kann auch die Naturheilkunde den geschwächten Organismus auf unterschiedliche Art unterstützen – insbesondere die Spagyrik mit ihrem ganzheitlichen Ansatz.

### VORBEUGEN UND SCHÜTZEN: SPAGYRIK FÜR EINE BESSERE ABWEHR

Ein gestärktes Immunsystem ist weniger anfällig für Krankheitserreger und setzt sich erfolgreicher gegen sie zur Wehr. Es kann im Fall einer Infektion schneller reagieren und innerhalb kürzerer Zeit für eine voll-

ständige Heilung des Körpers sorgen. Die optimale spagyrische Mischung stärkt das Abwehrsystem auf mehreren Ebenen und unterstützt die Heilung.

Diese spagyrischen Essenzen unterstützen das Immunsystem:

- Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) stimuliert das Immunsystem im Ganzen und wirkt entzündungshemmend.
- Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sid.*) behindert das Andocken von Viren und Bakterien an die Zellen der Schleimhäute und wirkt schleimlösend und entzündungshemmend.

- Schwalbenwurz (*Vincetoxicum*) unterstützt den Organismus im Kampf gegen virale Infektionen und fördert die Ausscheidung von Viren aus der Zelle sowie die Genesung nach Virusinfekten.
- Lebensbaum (*Thuja*) aktiviert das Immunsystem über das Lymphsystem und wirkt entgiftend.
- Salbei (*Salvia officinalis*) wirkt antibakteriell und hemmt die Ausbreitung von Krankheitserregern wie Viren, Bakterien und Pilzen.
- Bienenkittharz (*Propolis*) ist ein Immunmodulator, der das Immunsystem stärkt, indem er Entzündungen hemmt und Bakterien bekämpft.

## SPAGYRIK GEGEN ATEMWEGSEKRANKUNGEN

Die Symptome einer Corona-Infektion gleichen denen der saisonalen Grippe, die aktuell wieder auf dem Vormarsch ist. Patienten mit leichteren Symptomen werden nicht auf das Coronavirus getestet und können zuhause in Selbstquarantäne genesen. Die stärksten Beschwerden einer Corona-Infektion entstehen in den unteren Atemwegen. Patienten klagen über Fieber (>38 °C), trockenen Husten und Atemnot sowie gelegentlich über Verdauungsprobleme oder Bindehautentzündung.

Das Hauptaugenmerk liegt jedoch auf möglichen Komplikationen wie einer Lungenentzündung, weshalb Risikopatienten oder Personen mit akuten Atembeschwerden und sich verschlimmernden Symptomen ihren Hausarzt kontaktieren sollten, um eventuelle Gegenmassnahmen zu besprechen. Spagyrik kann bis zu einem gewissen Grad zur individuellen Behandlung akuter Fälle genutzt oder in Mischungen als Immunstärke-Spray oder Spray gegen Husten und Atemwegsbeschwerden angewendet werden. Für Ihr eigenes Hausmittel sollten Sie vor allem folgende Essenzen verwenden:

## ALLGEMEIN GEGEN INFEKTE UND FIEBER

- Schwalbenwurz (*Vincetoxicum*) unterstützt den Organismus im Kampf gegen virale Infektionen und fördert die Ausscheidung von Viren aus der Zelle und die Genesung nach Virusinfekten.
- Wilder Jasmin (*Gelsemium*) verschafft Erleichterung bei fieberhaften Infekten mit Unruhe, Müdigkeit und Kopfschmerzen.
- Wasserhanf (*Eupatorium*) mobilisiert das Immunsystem für den Kampf gegen Infekte mit ausgeprägtem Unwohlsein, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber.

- Schwarzer Holunder (*Sambucus*) wirkt entzündungshemmend und verschafft Erleichterung bei Fieber und Bronchialkrämpfen wie Atemnot und spastischer Bronchitis.
- Ingwer (*Zingiber*) spendet Wärme, unterstützt das Immunsystem und lindert trockenen Husten.
- Kolloidales Silber (*Argentum colloidale*) macht das Immunsystem angriffslustiger im Kampf gegen eindringende Krankheitserreger und stärkt den Abwehrmechanismus.

## HUSTEN / ATEMNOT

- Zaunrübe (*Bryonia*) lindert hartnäckigen, trockenen Husten, der Schmerzen bis in die Brust und den Kopfbereich verursacht.
- Thymian (*Thymus vulgaris*) beruhigt Reizungen im Hals sowie spastischen Husten und wirkt entzündungshemmend sowie antiinfektiös.
- Meerträubchen (*Ephedra*) lindert Bronchialkrämpfe (trockener Husten, der mit Pfeifgeräuschen und grosser Schwäche einhergeht).
- Schwarzer Holunder (*Sambucus*) wirkt entzündungshemmend und verschafft Erleichterung bei Fieber und Bronchialkrämpfen wie Atemnot und spastischer Bronchitis.
- Bienenkittharz (*Propolis*) wirkt gegen Atemwegsinfekte dank seiner antibakteriellen, entzündungshem-

# Ihr Apotheker

menden und immunmodulierenden Eigenschaften.

• Ackerschachtelhalm (*Equisetum*) stärkt das Lungengewebe bei Atemnot.

## KNOSPEN

Knospenextrakte enthalten einzigartige regenerierende Inhaltsstoffe, was sie zu ausgesprochen wirksamen Mitteln macht. Die folgenden drei Pflanzen sind besonders

geeignet für die Behandlung von Atemwegsinfekten:

• Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*) wirkt stark entzündungshemmend, lindert Schmerzen und stärkt die Immunabwehr gegen aufkommende und akute Atemwegsinfekte.

• Hundsrose (*Rosa canina*) ist wirksam gegen Viren, stärkt das Immunsystem und hilft bei ersten Anzeichen einer Bronchitis.

• Gemeiner Hasel (*Corylus avellana*)

ist die Knospe der Wahl für das Lungengewebe – er stärkt das Gewebe und wirkt entzündungshemmend.

## URTINKTUREN AUS FRISCHEN PFLANZEN

Für die pflanzliche Unterstützung des Immunsystems werden Urtinkturen aus Purpur-Sonnenhut (*Echinacea purpurea*), Taigawurzel (*Eleutherococcus*) und Thymian (*Thymus vulgaris*) empfohlen.

Quelle: [www.heidak.ch](http://www.heidak.ch) / Illustration: Freepik, Macrovector



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



### WISSENSWERTES ÜBER SPAGYRIK

Im Mittelpunkt der Spagyrik stehen Pflanzen, die im Verlauf eines komplexen Verfahrens zur Gewinnung spagyrischer Essenzen ihre volle Heilkraft entfalten. Pflanzen sind aber mehr als nur eine Quelle von Wirkstoffen, von denen manche extrahiert werden können. Sie besitzen verborgene Heilkräfte, die in einem aufwändigen Prozess freigesetzt und sogar potenziert werden können.

**Weitere Ratschläge, Leistungen und Service-Angebote sind auf der Website [pharmonline.ch](http://pharmonline.ch) verfügbar.**



Laden Sie jetzt die App  
PharmOnline herunter





## Mit diesen Tipps kommen Sie gut durch den Winter

Der Winter zieht sich – bis die ersten Knospen auftauchen, dauert es eine gefühlte Ewigkeit. Da kann man schon einmal krank werden oder sich schlapp fühlen. Mit unseren Tipps kommen Sie auf alle Fälle besser durch die dunklen Monate.



Im Winter ist unser Organismus oft erschöpft, und wir werden schneller krank. So bleiben Sie dennoch fit und vermeiden typische Durchhänger.

### **DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM**

Du bist, was du isst – diese Erkenntnis ist nicht neu. Gerade im Winter sind bestimmte Lebensmittel besonders hilfreich dabei, sich der langen und für den Organismus fordernden Jahreszeit entgegenzustellen.

Mit seinem hohen Gehalt an Vitamin A, C, B und D, Kalium, Mineralien,

Proteinen und Antioxidantien ist Gelée Royale eine Nahrungsergänzung, die Sie besonders gut durch den Winter bringt. Die Wunderwaffe wird von Bienen produziert und stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern auch die Widerstandskraft gegen die im Winter verbreitete Müdigkeit und gegen Umweltfaktoren. Als Kur eingenommen, unterstützt Gelée Royale Ihren Körper also optimal in seinem winterlichen Kampf gegen Viren und Bakterien.

Zitrusfrüchte haben im Winter Saison. Wie praktisch, denn sie strotzen nur so vor Vitaminen, insbesondere Vitamin C. Wenn Sie ausreichend

davon zu sich nehmen, bleiben Sie die ganze Jahreszeit über in Form und sind für den Kampf gegen Erkältung und grippale Infekte bestens gewappnet. Greifen Sie also reichlich zu Clementinen, Orangen, Grapefruit und Zitronen – und zu Kiwis, denn auch sie enthalten viel Vitamin C.

### **Den höchsten Magnesiumgehalt hat Bitterschokolade, die auch Depressionen vorbeugt**

Wenn Sie der Winterblues packt, ist Magnesium Ihr Verbündeter gegen Kälte, Stress und Depression. Dafür müssen Sie nicht einmal Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, denn Magnesium steckt in vielen Lebensmitteln. Den höchsten Magnesiumgehalt hat Bitterschokolade, die gleichzeitig auch Depressionen vorbeugt. Weitere natürliche Magnesiumquellen sind Meeresfrüchte (insbesondere Strand- und Wellhornschnecken) sowie Ölfrüchte (Mandeln, Paranüsse, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, etc.).

### **STÄRKENDE GETRÄNKE IM WINTER**

Nicht nur feste Nahrung hilft gegen ein winterliches Formtief, auch

# Vorbeugung

manche Getränke wirken Wunder. Sie sollten generell viel Flüssigkeit aufnehmen, selbst wenn Sie nicht durstig sind. So halten Sie den Hals-Nasen-Ohren-Bereich ausreichend feucht, der bei Kälte schnell austrocknet.

Bouillon ist ein hervorragendes Mittel, da sie mineralreich ist und aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirk-

ung die Abwehr gegen Erkältungen stärkt. Dabei reicht es jedoch nicht, einfach einen Bouillonwürfel in heissem Wasser aufzulösen. Deutlich besser ist das Kochwasser von Gemüse, oder Sie bereiten gleich eine Bouillon aus Hühnerknochen, Karotten und Lauch zu. Einfach durch ein Sieb giessen und die heisse Brühe geniessen.

Im Winter sollten Sie auch besonders viel Tee trinken. Insbesondere grüner Tee enthält viele gesundheitsfördernde Stoffe. Unter anderem wird grünem Tee nachgesagt, dass er Krebserkrankungen vorbeugt. Aber auch Rooibusch- oder Schwarztee tun gut. Die entzündungshemmenden, antibakteriellen Eigenschaften von Tee sind allgemein anerkannt.

Quelle: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) / Illustration: Freepik, Macrovector

## Stürze und Unfälle verhindern

**Stolperer und Stürze passieren in jedem Alter und zu allen Jahreszeiten, aber im Winter haben sie Hochsaison. Senioren sind besonders betroffen. Dabei lassen sich viele Unfälle bereits durch ein paar einfache Vorsichtsmassnahmen vermeiden.**



Nach Angaben der Suva (Schweizerische Unfallversicherung) verletzen sich mehr Menschen bei Stürzen (ausrutschen, stolpern etc.) als bei Autounfällen. Laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) treten Verletzungen nach Stürzen im Alltag und ausserhalb von sportlichen Aktivitäten am häufigsten bei Personen im Alter von 65 Jahren und älter auf. Am zweithäufigsten sind Kinder zwischen 0 und 16 Jahren betroffen, Erwachsene zwischen 26 und 45 Jahren folgen auf Rang 3.

Zu den Hauptrisikofaktoren gehören Feuchtigkeit, Glätte, rutschige Treppenstufen, schlechte Sicht, zu



schnelles Gehen auf Schnee oder Glatteis, ungeeignetes Schuhwerk und Unachtsamkeit. Übrigens besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Wetter und Unfällen: Bei schönem Wetter treten Brüche vor allem bei jungen Leuten auf, die beim Sport gestürzt sind. In der kalten Jahreszeit hingegen ist die Zahl der Frakturen zehnmal so hoch – am stärksten betroffen sind Senioren. Zu den typischen Verletzungen zählen Brüche an Handgelenk, Oberarm und Oberschenkelhals. Im schlimmsten Fall läutet ein Sturz das Ende der Selbstständigkeit ein. Und laut Statistik der BFU laufen Menschen ab 81 Jahren sogar Gefahr, dass ein Ausrutscher tödlich endet.

## **VORSORGE GEGEN STÜRZE: LEBENSMITTELVORRÄTE UND SPIKES**

Das Risiko, im Winter zu stürzen, lässt sich mit einfachen Mitteln verhindern oder mindern. Zum Beispiel, indem Sie zuhause Lebensmittelvorräte für mehr als nur zwei oder drei Tage anlegen oder jemanden darum bitten, die Einkäufe für Sie zu erledigen. Denn meistens passieren Stürze im Winter nicht gleich am ersten Tag, an dem es schneit, sondern erst ein paar Tage später, wenn der Kühlschrank leer ist. Hauseigentümer sollten Salz streuen und dabei auch die Treppen nicht vernachlässigen, denn hier passieren besonders viele Unfälle. Tragen Sie bei Schnee oder




Glatteis geeignete Schuhe mit Spikesohlen. Zusätzliche Sicherheit bieten Anti-Rutsch-Vorrichtungen – eine Art Schneeketten für Schuhe, die auf die Schuhsohlen aufgezogen werden. Übrigens gibt es Spikeaufsätze auch für Gehstöcke.

Gehen Sie bevorzugt auf den Teilen des Trottoirs oder der Strasse, die bereits geräumt sind – so grenzen Sie das Risiko weiter ein. Und: In der Ruhe liegt die Kraft. Lassen Sie sich Zeit. Viele Stürze könnten vermieden werden, würde man nicht schnell noch den Bus erwischen wollen. Bei Glätte sollte man übrigens die Ferse stärker belasten als den Ballen. Wählen Sie deshalb beim Kauf von Spikes bevorzugt ein Modell mit Spitzen im Absatzbereich.

## **KRAFT UND GLEICHGEWICHT TRAINIEREN**

Neben Vorsicht und Hilfsmitteln kommt auch der körperlichen Konstitution eine grosse Bedeutung zu. Denn nicht wenige Stürze und Ausrutscher geschehen aufgrund von Bewegungsmangel, der Gleichgewicht und Muskelkraft beeinträchtigt. Beide nehmen bereits ab einem Alter von 30 Jahren ab. Regelmässige gezielte körperliche Aktivität verlangsamt diesen natürlichen Prozess und fördert Herz-Kreislauf-System und Muskulatur. So lange wie möglich Kraft und Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, ist also die beste Vorbeugung und fördert darüber hinaus eine schnellere Rehabilitation nach einem Unfall.

Quelle: [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch) / Illustration: Freepik



Geht es dir  
wieder besser?

*Mir geht's*  
**SANDOZ**

Gut für Sie. Gut für alle.  
Generika von Sandoz.

**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstofli 14, 6343 Rotkreuz



ORIGINAL  
SCHWEIZER QUALITÄT.  
SEIT 1886.

## Mein Kind im Winter

Im Winter stellen Erkältungen sowie grippale und andere Infekte die Abwehrkräfte der ganzen Familie auf die Probe. Hier unsere Tipps für die Pflege der jüngsten Patienten.



### ANGINA (ODER PHARYNGITIS)

Ihr Kind hat Halsschmerzen, besonders beim Schlucken. Es leidet unter Appetitlosigkeit, Fieber und geschwollenen Lymphknoten am Hals. Im Licht der Taschenlampe erscheint die hintere Rachenwand gerötet.

Angina (oder Pharyngitis) ist eine Infektion der hinteren Rachenwand, die von Viren oder Bakterien hervorgerufen werden kann. Virale Angina tritt in allen Altersstufen

auf und ist weit verbreitet. Neben Halsschmerzen klagen die Betroffenen über Heiserkeit, Schnupfen, Aphthen und Husten. Die Erkrankung hält drei oder vier Tage an und lässt sich nicht mit Antibiotika behandeln.

Streptokokken der Gruppe A hingegen lösen eine bakterielle Rachenentzündung aus. Die Bakterien lassen sich nachweisen und mit Antibiotika behandeln. Um festzustellen, ob es sich um eine virale oder eine bakterielle Rachenentzündung handelt, nimmt der Kinderarzt einen

Abstrich von der Rachenwand. Die Untersuchung ermöglicht die sofortige Diagnose einer Streptokokkeninfektion.

### Wie behandle ich mein Kind?

Geben Sie ihm leichte Nahrung mit frischen, leicht zu schluckenden Lebensmitteln wie Püree. Vermeiden Sie einige Tage feste, zu heiße oder zu stark gewürzte Nahrungsmittel sowie Kohlensäurehaltige Getränke. Kaltes wie Eis oder Eisdübel lindert die Schmerzen.

# Vorbeugung

Ist der Abstrich positiv, verordnet der Kinderarzt Antibiotika gegen die Streptokokken. Die Schmerzen klingen meist nach einem bis zwei Tagen Behandlungsdauer ab. Um Rückschläge zu vermeiden, darf die Behandlung nicht unterbrochen werden, selbst wenn sich die Symptome rasch bessern.

Ist der Abstrich negativ, verordnet der Kinderarzt kein Antibiotikum. Wenn Ihr Kind Kopfschmerzen oder eine Körpertemperatur über 38,5 °C hat und beides schlecht aushalten kann, geben Sie ihm Paracetamol. Es gibt auch Schmerzmittel in Form von Sprays oder Lutschpastillen, die lokal wirken und mehrmals täglich eingenommen werden können.



## GRIPPE (ODER GRIPPALER INFEKT)

Ihr Kind hustet, klagt über Halsschmerzen, und die Nase läuft. Es hat Fieber sowie Kopf- und Gliederschmerzen und fühlt sich elend.

**Die typische Grippe tritt meist zwischen Winterende und Frühjahresanfang auf und dauert etwa fünf bis sieben Tage**

Die Grippe oder der grippale Infekt sind Infektionen, von denen vor allem Nase, Hals und Bronchien betroffen sind und die von ganz verschiedenen Viren verursacht werden können. Die typische Grippe wird vom Influenzavirus ausgelöst. Sie tritt meist zwischen Winterende und Frühjahresanfang auf, dauert etwa fünf bis sieben Tage an und vergeht von alleine.

### Wie behandle ich mein Kind?

Antibiotika sind bei Virusinfekten ohne Wirkung. Grippe vergeht innerhalb weniger Tage von alleine, Sie können Ihr Kind jedoch durch gezielte Massnahmen unterstützen.

- Befreien Sie Ihr Kind von trockenem Sekret, das die Nase verstopft.
- Wenn Ihr Kind Kopfschmerzen oder eine Körpertemperatur von über 38,5 °C hat und beides schlecht aushalten kann, geben Sie ihm Paracetamol.

- Wenn es hustet und deshalb nicht schlafen kann, halten Sie sich an unsere Tipps zum Thema Husten.

## ERKÄLTUNG

Die Nase Ihres Kindes ist verstopft. Es zieht permanent die Nase hoch und hat trockenen Husten. Der Hals ist gereizt und sticht. Phasenweise hat es Fieber und Kopfschmerzen.

Erkältungen sind Virusinfektionen, von denen Nase (Schnupfen) und Hals (Pharyngitis) betroffen sind. Sie können durch eine Vielzahl verschiedener Viren hervorgerufen werden und sind zwar harmlos, aber weit verbreitet und äusserst ansteckend. Üblicherweise machen Kinder acht bis zehn derartige Infekte pro Jahr durch. Eine Erkältung beginnt meist mit leichtem Fieber über zwei bis drei Tage. Bis das Nasensekret abfließt und der Husten abklingt, kann es bis zu einer Woche dauern.

### Wie behandle ich mein Kind?

Wenn trockenes Sekret die Nase Ihres Kindes verstopft, befreien Sie es davon. Wenn Ihr Kind Kopfschmerzen oder eine Körpertemperatur von über 38,5 °C hat und beides schlecht aushalten kann, geben Sie ihm Paracetamol. Wenn es hustet und deshalb nicht schlafen kann, behandeln Sie es entsprechend. Erkältungen klingen innerhalb

## SCHON GEWUSST?

weniger Tage von alleine ab, diese Zeitspanne kann nicht durch Medikamente verkürzt werden. Auch Antibiotika helfen nicht weiter, da sie nicht gegen Viren wirken. Sie können demnach lediglich die unangenehmen Begleiterscheinungen einer Erkältung abmildern.

### HUSTEN

Ihr Kind hat ergiebigen (man kann das Ansammeln von Schleim in den Bronchien hören) oder trockenen (Reiz-)Husten. Nach heftigen Hustenanfällen kann es vorkommen, dass es sich übergeben muss.

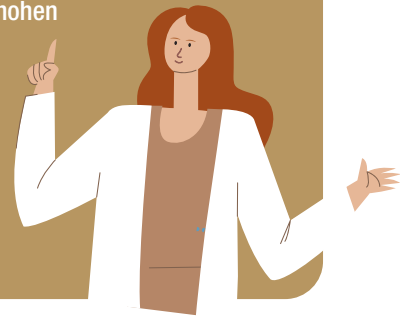
Husten hat die Funktion, die Lungen zu reinigen und sie von bakteriellen Sekreten (Schleim) zu befreien. Auch Nasensekret, das sich ansammelt und den Nasenrachenraum reizt, kann Husten provozieren. Sammelt sich Schleim an, wird ein Hustenanfall ausgelöst; bei Erkältungen, Sinusitis oder Angina geschieht dies vor allem im Liegen. Luftröhrentzündungen, Bronchitis oder Lungenentzündungen gehen mit besonders heftigem Husten einher. Auch die Entzündung der Atemwege von Kindern, die von Asthma betroffen sind, führt häufig zu Reizhusten.

### Wie behandle ich mein Kind?

Bringen die Hustenanfälle Ihr Kind um seinen Schlaf, behandeln Sie es

## Kleiden Sie Ihr Kind vernünftig.

Mehrere Lagen von Pullovern und Schals schützen es nicht vor einer Ansteckung mit Erkältung oder Grippeviren. Denn nicht Kälte löst die Grippe aus, sondern Nasen- oder Halssekrete mit einer hohen Virenkonzentration. Die Infektion überträgt sich durch den Kontakt mit Sekreten beim Husten oder Schnäuzen von einer Person auf die andere. Häufiges Händewaschen ist daher unverzichtbar, um der Verbreitung von Viren vorzubeugen.



mit Antitussivum (Hustenblocker), vor allem abends. Der Saft lindert den Hustenreiz und verbessert den Schlaf Ihres Kindes, behandelt aber nicht den eigentlichen Infekt (Erkältung, Grippe etc.). Virusinfektionen klingen innerhalb weniger Tage von alleine ab. Achten Sie darauf, dass manche Hustenblocker nicht für Kinder unter zwei Jahren geeignet sind und dass Hustensaft auf der Basis von Antihistaminika bei Reizhusten ohne Wirkung ist.

Auch Honig unterstützt die Linderung von Hustenanfällen. Wegen der Gefahr einer Ansteckung mit der (seltenen) Krankheit Botulismus, ist er jedoch keinesfalls für Babys unter einem Jahr geeignet.

Trockene Luft reizt die Schleimhäute und provoziert zusätzliche Hustenanfälle. Ist die Luftfeuchtigkeit im Kinderzimmer geringer als 45 %, sollten Sie daher einen Luftbefeuchter einsetzen. Greifen Sie am besten zu einem Gerät mit kalter Luft, um Verbrennungen zu vermeiden. Ein Feuchtigkeitsgrad von 55 % ist ausreichend.

### Honig unterstützt die Linderung von Hustenanfällen

Befreien Sie Ihr Kind von trockenem Sekret, das die Nase verstopft. Wenn die Temperatur Ihres Kindes höher als 38,5 °C ist und es das schlecht aushält, geben Sie ihm Paracetamol.



Hochkonzentrierte, wertvolle Wirkstoffe pflegen, schützen und befeuchten die Haut. Die Remederm Dry Skin Produkte sind optimal verträglich und auch ohne Parfüm erhältlich.

Von Dermatologen empfohlen.  
MADE IN SWITZERLAND 

**Remederm Dry Skin.**  
Intensivpflege für sehr trockene Haut.  
SCHÜTZT UND BEFEUCHTET WIRKUNGSVOLL

**GESCHENK**

Zu jedem Remederm Dry Skin  
Produkt: «Coffee-to-go» Becher



WERBEREPORTAGE

# Remederm Dry Skin.

## Intensivpflege für sehr trockene Haut.

Die Remederm Dry Skin Linie wurde speziell für die Pflege der trockenen, gereizten und geröteten Haut entwickelt. Hochkonzentrierte, wertvolle Wirkstoffe pflegen, schützen und befeuchten die Haut.



## Was tun gegen trockene Winterhaut?

**Reizungen, Risse, Juckreiz, Spannungsgefühl – im Winter ist die Luft trockener, und unsere Haut leidet stärker unter Umwelteinflüssen. Um derartige Beschwerden gar nicht erst entstehen zu lassen, sollten Sie trockene Haut gleich beim ersten Anzeichen behandeln. Wir verraten Ihnen, wie Sie Ihre Haut fit für den Winter machen.**



### HAUTREINIGUNG

Für die Aufrechterhaltung der natürlichen Schutzbarriere Ihrer Haut ist es ganz wesentlich, das Make-up gründlich zu entfernen. Greifen Sie zu einem milden Reinigungsprodukt, um die empfindliche Epidermis zu schützen. Mizellenwasser erfüllt diese Aufgabe besser als ein Make-up-Entferner zum Abwaschen, der die Haut eher austrocknet. Ein Peeling ein- bis zweimal die Woche beugt Juckreiz vor, denn es beseitigt abgestorbene Partikel der obersten Hautschicht, die das Eindringen einer Feuchtigkeitspflege verhindern.

### FEUCHTIGKEIT FÜR DIE HAUT

Gesunde Haut braucht Feuchtigkeit. Eine gute Feuchtigkeitspflege sorgt

für die richtige Balance in den oberen Hautschichten.

Bevorzugen Sie dabei Cremes mit reichhaltiger Textur – beispielsweise mit Urea (mindestens 5%), die Feuchtigkeit absorbiert und in der oberen Hautschicht konserviert.

Ergänzen Sie die Feuchtigkeitsversorgung bei Bedarf mit einem Feuchtigkeitsserum unter der Creme und mehrmals wöchentlich aufgetragenen Feuchtigkeitsmasken.

Im Winter sind Nachtcremes besonders empfehlenswert, denn sie pflegen die Haut im Schlaf bis in die Tiefe. Auch ein paar Tropfen Pflanzenöl, das Sie vor dem Zubettgehen im Gesicht auftragen, stärken die Hautbarriere. Last but not least ist es ratsam, die Haut nach dem Baden oder Duschen einzucremen, wenn sie sauber und feucht ist.

### ALLES VERMEIDEN, WAS TROCKENE HAUT ERZEUGT

Waschen Sie sich nicht zu oft und nehmen Sie nicht zu viele heiße Bäder, da sie die natürlich vorkom-

menden Lipide des Organismus abbauen. Denn genau aus diesen Lipiden besteht die natürliche Schutzbarriere der Haut. Ohne sie kann die Haut kein Wasser speichern. Es verdunstet, die Haut verliert Feuchtigkeit.

### Parfümierte und daher aggressive Produkte sollten Sie besser weglassen

Schützen Sie besonders in den Bergen Ihre Haut vor der Sonne. Zu viel UV-Licht beschleunigt die Hautalterung und trägt damit zur Entwicklung trockener Haut bei. Verwenden Sie bevorzugt Sonnenschutz für trockene Haut ohne Parfüm und Farbstoffe.

Wählen Sie generell hautschonende Pflegeprodukte – auch starke Seifen zerstören die Lipide der Haut. Greifen Sie stattdessen lieber zu einem Duschöl, das den Flüssigkeitsverlust der Haut verhindert. Auch parfümierte und daher aggressive Produkte sollten Sie besser weglassen.

Und wie immer gilt: viel Wasser trinken – insbesondere für ältere Menschen.

## Adipositas – was sind die Ursachen?

**Adipositas oder Fettsucht ist eine komplexe Erkrankung, die auf vielen Faktoren beruht. Manche davon sind veränderlich, das heisst, man kann sie beeinflussen.**



Alles ist eine Frage der Balance – fast alles. Denn grundsätzlich ist Adipositas das Resultat eines Ungleichgewichts zwischen der Menge an Kalorien, die man zu sich nimmt, und der, die man verbraucht. Aber das ist nicht alles. Bei Fettsucht spielen mehrere Faktoren eine Rolle, vor allem in einer obesogenen Umwelt wie unserer – einer Umgebung voller heimlicher Dickmacher. Manche dieser Faktoren sind nicht veränderbar, andere hingegen sind es sehr wohl. Auf falsche Ernährung, schlechte Essgewohnheiten und Be-

wegungsmangel etwa können wir durchaus Einfluss nehmen.

Fehler im Speiseplan sind zunächst einmal sehr individuell. Gewohnheiten, Vorlieben, niedriger Bildungsstandard oder fehlende Informationen über Ernährung – all das kann dazu führen, dass jemand zu viel, zu fett, zu zuckerhaltig oder zu salzig isst. Wer nur Sirup, Limonaden oder Eistee trinkt, nimmt bereits über Getränke zu viel Zucker zu sich. Wer Gerichte grosszügig mit Olivenöl zubereitet – immerhin ein „gutes“

Öl – übertreibt es dennoch mit dem Fett. Denn selbst hochwertiges Öl ist immer noch Fett, und davon sollte man pro Tag maximal drei Esslöffel zu sich nehmen – und zwar alle Fette zusammengenommen!

Ursprünglich sind wir alle darauf programmiert, zu essen, wenn wir hungrig sind, und aufzuhören, sobald wir satt sind. Hungergefühl erzeugt bei uns eine innere Spannung, die wir auflösen, indem wir essen. Was folgt, ist ein Zustand der Zufriedenheit – wir sind gesättigt.

Unser Hungergefühl informiert uns also kontinuierlich über unser Nahrungsbedürfnis, und zwar in puncto Quantität ebenso wie in Bezug auf die Qualität.

Dieses System ist sehr fein justiert. Normalerweise haben wir alle von Kindesbeinen an die Fähigkeit, Balance zu halten und exakt so viel zu essen, wie wir für unseren Energieumsatz benötigen. Die Regulierung über den Appetit verläuft automatisch – wir denken nicht darüber nach. So nehmen wir nach einem Festessen ganz von selbst bei der nächsten Mahlzeit leichtere Kost zu uns. Ein Beispiel dafür, wie sensibel die Regulierung ist: Wenn Sie jeden Tag 2.500 Kalorien verbrauchen, aber täglich 25 Kalorien mehr zu sich nehmen – das entspricht einer Differenz von 1 % – nehmen Sie in zehn Jahren 9 kg zu.

## IMPULSIVES VERHALTEN

Zwei Croissants decken bereits die empfohlene Menge Fett pro Tag ab.

Essen ist aber nicht nur die Befriedigung physiologischer Bedürfnisse. Unsere Fähigkeit, die Nahrungsaufnahme zu regulieren, wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Denn die Ernährung erfüllt unter-

schiedliche Rollen, insbesondere psychologischer Natur, was unseren Bezug zur Nahrungsaufnahme verkompliziert. Unser Essverhalten hängt nämlich eng mit Emotionen zusammen. Zum Beispiel fördert Stress bekanntermassen eine Gewichtszunahme. Denn wer keine Zeit hat, isst schnell, in grossen Mengen, irgendetwas, irgendwann.

Darüber hinaus wird das Essverhalten von einem schlechten Selbstwertgefühl und Ängsten beeinflusst. Essen ist ein mächtiger Angstlöser und dient daher gerne einmal zur Beruhigung oder Kompensierung. Das kann sich in Form von Heisshungerattacken oder Snacks zwischendurch äussern, die eher den Appetit als ein wirkliches Hungergefühl befriedigen. Während es völlig normal ist, während eines Durchhängers ein Stück Schokolade zu essen, wird es dann problematisch, wenn man sich nicht mehr beherrschen kann, die ganze Tafel vertilgt und das auch noch zur Regel wird. So wird die Nahrungsaufnahme zur Kompensation von Stress und Gefühlen.

## BEWEGUNGSMANGEL NIMMT ZU

Wer sich zu wenig bewegt, bringt Kalorienaufnahme und -verbrauch in ein Ungleichgewicht. Die Folge

ist eine Gewichtszunahme. Im Laufe der letzten Jahrzehnte haben sich unsere beruflichen und häuslichen Aktivitäten immer stärker in Richtung Bewegungsmangel entwickelt. Wir verbringen viel Zeit im Sitzen, sei es auf Reisen, zuhause, bei unseren Hobbys oder den Wegen von einem Ort zum anderen. Die Verstärkung und die Entwicklung „passiver“ Verkehrsmittel haben dazu geführt, dass wir immer weniger zu Fuss gehen.

**Wer sich zu wenig bewegt, bringt Kalorienaufnahme und -verbrauch in ein Ungleichgewicht.**

Laut WHO steht Bewegungsmangel inzwischen auf Platz vier der Risikofaktoren für die Sterblichkeit und gefährdet die öffentliche Gesundheit weltweit. Denn mit dem Mangel an Bewegung steigt nicht nur das Risiko einer Fettsucht, sondern auch die Gefahr von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes – mehr als genug Gründe, sich zu bewegen!



Die hochwertige Bimbosan Ziegenmilch:

# Määh ist das neue Muuh!



**NEU**

### Eine Wohltat für kleine Bäuchlein

Da gibt's nichts zu meckern! Für Babys mit empfindlicher Verdauung bieten die neuen Ziegenmilchen von Bimbosan eine willkommene Alternative. Sie sind leichter verdaulich als Kuhmilch und schmecken einfach köstlich.

### Premium Ziegenmilch für anspruchsvolle Babys.

Wir haben die Ziegenmilch für Babys neu definiert. Unsere Milchen enthalten beste Ziegenmilch und alles, was unsere Kleinen für eine gesunde Entwicklung brauchen. Ob Muuh oder Määh, die hohen Qualitätsansprüche von Bimbosan kennen kein Pardon.

**Wichtiger Hinweis:** Stillen ist ideal für Ihr Kind. Lassen Sie sich vom Fachpersonal des Gesundheitswesens beraten, wenn Sie dieses Produkt verwenden wollen.

Jetzt GratiSmuster  
bestellen und testen,  
auf [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch) oder  
unter 032 639 14 44



**Bimbosan** swiss product  
Für jeden Babytag.

## Mein Kind hat Übergewicht

Zuckerhaltige Getränke, Junkfood, Bildschirme, wohin man sieht – in einer solchen Umgebung laufen bestimmte Kinder Gefahr, bei entsprechender genetischer Veranlagung Übergewicht oder sogar Adipositas zu entwickeln. Wie reagiere ich, wenn mein Kind immer mehr zunimmt?



Der Blick von Schulkameraden angesichts von Übergewicht oder offenkundiger Adipositas kann für Kinder schwer zu ertragen sein. Dabei ist beides weder ansteckend noch Zeichen eines falschen Lebenswandels, da die genetische Komponente stark überwiegt. Obwohl wir von Dickmachern umgeben sind, entwickelt nur ein Teil der Menschen mehr oder weniger starkes Übergewicht; Gründe dafür sind eine familiäre Veranlagung und verschiedene genetische Faktoren. Andere dagegen können ihr Normalgewicht trotz einer nicht immer vorbildlichen Lebensweise problemlos halten.

### RISIKOFAKTOR

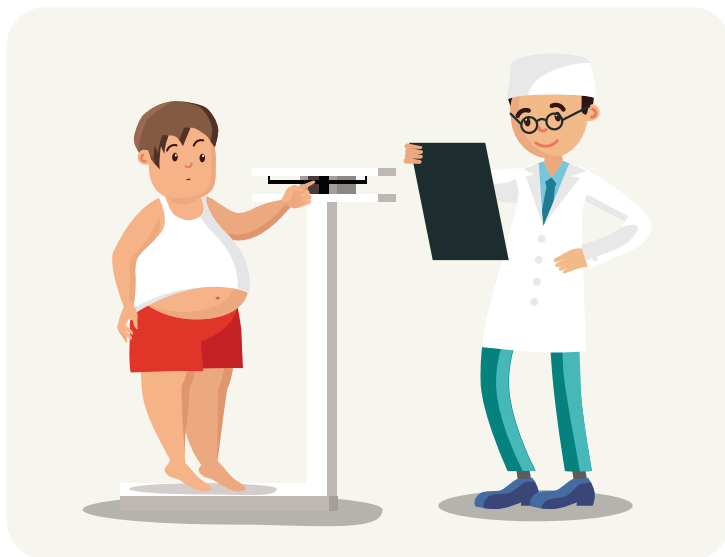
Adipositas ist nach wie vor ein Risikofaktor für die Gesundheit, wobei vor allem Herz-Kreislauf, aber auch Atemwegserkrankungen im Vordergrund stehen. Wie also als Eltern reagieren, wenn das Kind immer rundlicher wird? Wann besteht Anlass zur Sorge?

Das hängt ganz vom Ausmass ab. Um sicherzugehen, ziehen Sie den Kinderarzt zu Rate. Er ermittelt den Body Mass Index (BMI) des Kindes (Gewicht durch Grösse im Quadrat) und gleicht ihn dann mit der

Gewichtskurve des Kindes ab. Denn anders als bei Erwachsenen ändert sich das Gewicht von Kindern im Wachstum noch, und übergewichtige Kinder liegen oft auch bei der Körpergrösse leicht über der Kurve.

Bei moderatem Übergewicht wird der Arzt die Entwicklung der Kurven im Auge behalten und grundlegende Ratschläge zur Lebensweise geben, wie bei jedem anderen Patienten auch. Dazu gehören eine ausgewogene Ernährung und tägliche Bewegung für bessere physische und psychische Gesundheit. Sind in der Familie Fälle von Diabetes,





hohem Cholesterinspiegel oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor dem 50. Lebensjahr bekannt, sollten Sie jedoch wachsam sein. Bei familiären Risikofaktoren oder deutlichem Übergewicht ist eine erste Gesundheitsuntersuchung (Kontrolle von Blutdruck, Cholesterin, Diabetes, Leberwerten) ab einem Alter von fünf Jahren angezeigt.

## **IN HARMONIE MIT DEM EIGENEN KÖRPER**

Vom Stand der Waage einmal abgesehen, ist es wichtig, dass Sie das Körpergefühl Ihres Kindes und seine persönliche Einstellung zu seinem Gewicht im Auge behalten. Beides ist von entscheidender Bedeutung. Wenn Ihr Kind sein Gewicht nicht thematisiert, sollten Sie auch keine

Aufmerksamkeit darauf lenken. Denn Kinder können auf das, was man ihnen sagt, sehr stark reagieren. Es gilt daher zu vermeiden, dass ein Kind, das sich eigentlich wohl in seiner Haut fühlt, seine Meinung ändert und sich „falsch“ vorkommt.

## **WAS TUN, WENN IHR KIND MIT ÜBERGEWICHT (ODER ADIPOSITAS) SCHLECHT ZURECHTKOMMT UND EINE GEFAHR FÜR DIE GESUNDHEIT BESTEHT?**

Es gibt zwar keine Allheilmittel oder Wunderdiäten, wohl aber eine langfristige (sechs Monate bis zwei Jahre) und vor allem individuelle Herangehensweise an das Thema. Übergewicht oder Adipositas zu zügeln, beugt späterer Adipositas

im Erwachsenenalter vor. Je früher Sie einschreiten, desto grösser die Wirkung. Umso mehr, als Kinder vor der Pubertät im Allgemeinen leichter zu erreichen sind. Im Vordergrund stehen dabei weder ein Idealgewicht noch ein schlanker Körper um jeden Preis. Das Ziel ist vielmehr, das Tempo der Gewichtszunahme zu reduzieren, da Kinder im Verlauf des Wachstums von Natur aus schlanker werden. Auch hier ist es wichtig, die Wünsche und Ziele des Kindes zu respektieren, zu berücksichtigen, wie es selbst sein möchte, und es auf dem selbst gewählten Weg zu begleiten.

Wenn Sie das Thema angehen möchten, steht Ihnen in erster Linie der Haus- bzw. Kinderarzt oder ein Fachmediziner zur Seite. Gemeinsam nehmen Sie verschiedene Themen in Angriff: Lebensweise, Ernährung, körperliche Bewegung, aber auch psychoemotionale Faktoren und mögliche Hindernisse zuhause. Körperliche Bewegung etwa ist zuweilen wenig erbaulich, wenn man Übergewicht hat. Speziell ausgebildete Trainer zeigen Kindern, was sie alles können und schlagen ihnen Aktivitäten vor, die zu ihnen passen. Manchmal reichen bereits kleine Justierungen an Alltagsgewohnheiten aus: keine Snacks zwischen den Mahlzeiten, weniger Fernsehen – und weniger Nutella! Am wichtigsten ist es, Wege zu finden, die zur jeweiligen Lebensweise und Kultur der Familie passen.



## Proteine: Abwechslung ist alles

Während die Gesundheitsbehörden nach wie vor empfehlen, den Konsum von Zucker und Fett zu reduzieren, liegen Proteine weiterhin voll im Trend.



Und das zu Recht, denn schliesslich sind sie am Aufbau von Muskeln, Knochen, Haut, Hämoglobin und Antikörpern beteiligt und damit lebenswichtig. Die Herausforderung liegt nun darin, Proteine in ausreichender Menge zu sich zu nehmen, und zwar insbesondere solche mit den neun Aminosäuren, die unser Körper nicht selbst bilden kann. Aminosäuren sind die zentralen Bausteine der Proteine und an allen biologischen Mechanismen beteiligt. Während man die Eiweisszufuhr lange Zeit in erster Linie mit dem Verzehr riesiger Steaks gleichsetzte,

findet man Proteine inzwischen auch in Tofu, Quinoa, jeglicher Art von Körnern und demnächst auch in Insekten.

### DIE RICHTIGE MENGE

Es wird empfohlen, täglich 0,8 bis 2 g Proteine je kg Körpergewicht zu sich zu nehmen. Bei einem Erwachsenen von 65 kg sind das etwa 90 g. Diese Regel lässt sich jedoch nicht verallgemeinern. Ernährungswissenschaftler gehen zwar davon aus, dass 0,8 g für einen gesunden Erwachsenen ausreichen. Für Senioren und Personen mit chronischen

Erkrankungen wie Krebs muss die Menge jedoch erhöht werden, da Proteine das Immunsystem stärken und die Muskelkraft aufrechterhalten. Auch wer viel Sport treibt, sollte 1,2 bis 1,5 g Proteine je kg Körpergewicht zu sich zu nehmen, um die Ausdauer zu erhöhen, die Muskelbildung zu unterstützen und die Erholung zu fördern.

### DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG? ABWECHSLUNG!

Wie stelle ich eine optimale Versorgung mit Proteinen sicher? Tierische

Eiweisse – Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte oder sogar Insekten – bieten den erheblichen Vorteil, dass sie sich perfekt assimilieren lassen und sämtliche essenziellen Aminosäuren liefern (das heisst diejenigen, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die über die Ernährung zugeführt werden müssen). Der tägliche Verzehr einer Portion Fleisch sowie von Milchprodukten und Eiern verspricht also eine optimale Proteinversorgung. Aber auch die 100% vegane Variante ist möglich – solange Sie auf Vielfalt setzen. Ganz gleich, welche Lebensmittel Sie bevorzugen: Ein abwechslungsreicher Speiseplan ist der beste Weg zu einer vollständigen Zufuhr von Aminosäuren, aber auch von Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen.

## **VEGETARIER BRAUCHEN STARKE DUOS**

Auch wenn Linsen, Keimlinge, Bohnen und Mandeln für ihren Proteingehalt gefeiert werden, haben Sie dennoch einen grossen Nachteil: Sie enthalten keine der neun essenziellen Aminosäuren, die der Körper nur über die Nahrung aufnehmen kann. Kombinieren Sie deshalb Gemüse (Bohnen, Linsen etc.) und Getreide (Weizen, Reis usw.) entweder innerhalb einer Mahlzeit oder eines Tages. Kichererbsen und Hartweizen oder rote Bohnen und Reis sind beispielsweise harmonische Duos für eine vollständige Proteinformel.

## **SOJA – DIE (FAST) PERFEKTE LÖSUNG**

Neben Quinoa enthält auch Soja sämtliche essenziellen Aminosäuren. Tofu, Sojamilch und ähnliche Produkte sind deshalb unter Vegetariern zu Recht sehr beliebt. Doch ihr Gehalt an Phytoöstrogenen ist umstritten. Auch wenn sich die Fachleute hier nicht einig sind, raten manche Experten bei Patientinnen mit hormonabhängigen Krebsarten wie Brust- oder Gebärmutterkrebs vom Verzehr von Soja ab. Dasselbe gilt auch für Menschen mit familiärer Prädisposition für diese Krankheiten.

## **VORSICHT VOR ZU VIEL FETT**

In Diätprogrammen werden Proteine regelmässig hochgelobt. Sie geniessen einen zunehmend exzellenten Ruf, wenn es um die Gewichtsabnahme geht. Eiweiss sättigt zwar tatsächlich gut, dennoch genügt es nicht, vorwiegend Eiweiss zu essen, wenn man abnehmen möchte. Denn Proteine – insbesondere tierische wie zum Beispiel in Fleisch oder Käse – bergen das Risiko, zu viele gesättigte Fettsäuren zu enthalten, die dem Herz-Kreislaufsystem schaden. Auch bei Niereninsuffizienz ist Vorsicht geboten – hier sollten Sie auf den übermässigen Verzehr von Eiweissen besser verzichten. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt übrigens nicht mehr als zwei bis drei Portionen Fleisch pro Woche.



## Organspende zu Lebzeiten

Auch schon zu Lebzeiten können Sie bestimmte Organe oder Blut-Stammzellen spenden. Dafür bedarf es allerdings einiger Voruntersuchungen und intensiver Betreuung, um die Gesundheit des Spenders so gut wie möglich zu schützen.

ligung des Spenders möglich. Wer also zu Lebzeiten ein Organ spenden möchte, muss klar verständlich und detailliert über den Eingriff und die damit zusammenhängenden Risiken informiert werden. Die Entscheidung muss freiwillig und ohne Druck von aussen getroffen werden.

### **SPENDEN VON ORGANEN NACH DEM TOD: ERKLÄREN SIE SCHRIFTLICH IHR EINVERSTÄNDNIS**

Wer zur Spende von Organen, Gewebe oder Zellen bereit ist, erklärt seine Einwilligung schriftlich oder mündlich. Damit nehmen Sie auch Ihren Angehörigen eine schwierige Entscheidung ab. In der Schweiz gilt das Prinzip der expliziten Einwilligung. Das heisst, Organe, Gewebe oder Zellen können Verstorbenen nur dann entnommen werden, wenn sie sich zuvor damit einverstanden erklärt haben.

[leben-ist-teilen.ch](http://leben-ist-teilen.ch)



In der Regel werden Organe zu Lebzeiten an ein Familienmitglied gespendet. Eine solche Spende bietet viele Vorteile, birgt jedoch auch gewisse Risiken für den Spender. Will jemand einer nahestehenden Person zu Lebzeiten eine Niere spenden, so ist dies aus Gründen der

Kompatibilität nicht immer möglich. Mit einer Überkreuz-Lebendspende können jedoch Organe «über Kreuz» passenden Empfängerinnen oder Empfängern zugeteilt werden.

Eine Entnahme von Organen, Gewebe oder Zellen ist nur mit der Einwil-

## Brathähnchen mit Gemüse



### Zutaten (4 Personen)

- 1 Brathähnchen von ca. 1,3 kg
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Paprika
- Piment d'Espelette
- nach Belieben
- Saft einer halben Zitrone
- Olivener Öl
- 2 zerdrückte Knoblauchzehen
- Saisongemüse nach Belieben

Hähnchen waschen und mit einem Küchentuch trockentupfen.

In einer kleinen Schüssel Gewürze, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl vermengen.

Das Hähnchen mit der Mischung einreiben, mit Frischhaltefolie abdecken und etwa 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Gemüse schälen und kleinschneiden, auf einem Backblech ausbreiten, salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln, mischen.

Das Hähnchen auf ein Gitter legen und über dem Gemüse 50 Minuten lang im vorgeheizten Ofen bei 200 °C braten. Dabei immer wieder mit dem eigenen Saft übergießen.

Am Ende der Garzeit sollte das Hähnchen goldbraun und das Gemüse zart sein.





## Clementinen-Käsekuchen



### Zutaten (8 Personen)

500 g Ricotta  
90 g Butter  
250 g Mascarpone  
180 g Spekulatius  
180 g Butterkekse  
200 g Zucker  
1 Teelöffel Maisstärke  
10 Clementinen  
4 Eier

Boden und Rand einer Springform mit einem Durchmesser von 26 cm mit Backpapier auslegen.

Kekse in der Küchenmaschine fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Butter in einem Topf schmelzen und über die Keksbrösel geben. Mit den Händen vermengen.

Den Teig auf dem Boden der Backform ausbreiten und glattstreichen. In den Kühlschrank stellen.

Den Ofen auf 150 °C vorheizen. Schale von 4 Clementinen mit dem Zestenreisser abziehen. Die Früchte in Stücke teilen, etwaige Kerne entfernen,

die Früchte in den Mixer geben und nach dem Zerkleinern durch ein Sieb streichen. Sie benötigen etwa 150 ml Clementinensaft.

Ricotta und Mascarpone in eine Schüssel geben und mit dem Handrührer etwa 30 Sekunden lang verrühren. 120 g Zucker, abgezogene Schale und Fruchtsaft hinzufügen. Alles gut vermengen. Nacheinander die Eier zugeben. Sobald die Mischung homogen ist, in die Form auf die Biskuitbrösel geben. Etwa 1 Stunde bei 150 °C backen. Der Kuchen ist fertig, wenn in der Mitte kleine Bläschen entstehen. Im ausgeschalteten Ofen abkühlen lassen. Mit Frischhaltefolie

abdecken und für 48 Stunden in den Kühlschrank stellen.

6 Clementinen mit dem Zestenreisser abziehen. Fruchtstücke in den Mixer geben. Den gewonnenen Saft mit Maisstärke und 80 g Zucker in einem Topf so lange köcheln, bis die Masse sich verdickt. Die Fruchtmischung in eine kleine Schüssel geben, die abgezogenen Schalen einrühren.

Den Käsekuchen aus dem Kühlschrank nehmen und vorsichtig aus der Form lösen. Die Fruchtglasur abkühlen lassen und den Käsekuchen damit überziehen.



# LadyCare, das wahrscheinlich beste Produkt zur Linderung Ihrer Wechseljarsbeschwerden

LadyCare ist ein kleiner magnetischer Knopf, der sich problemlos und unsichtbar am Slip befestigen lässt. Das Produkt wurde von Fachärzten entwickelt und ist für viele Frauen eine wirkungsvolle Alternative zur risikobehafteten Hormonbehandlung sowie zu homöopathischen oder pflanzlichen Produkten.

Sie können LadyCare völlig bedenkenlos verwenden, um Ihren Hormonhaushalt wieder sanft und effizient ins Gleichgewicht zu bringen und Ihre Lebensfreude sowie Ihr Wohlbefinden zurückzugewinnen.

Das Produkt ist in vielen Ländern bereits etabliert und wurde vom finnischen Apothekerverband nicht umsonst zum «Product of the Year 2011» nominiert. Viele Frauen sind begeistert von LadyCare!

LadyCare verringert beziehungsweise stoppt die folgenden Auswirkungen der Wechseljahre auf natürlichem Weg:



- Hitzewallungen
- Schweissausbrüche
- Herzrasen
- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit
- Depressive Verstimmung
- Nervosität
- Schlafstörungen
- Erschöpfungszustände
- Gedächtnisstörungen
- Sexuelle Probleme
- Blasenschwäche
- Harnwegsinfektion
- Gewichtszunahme
- Spannungen in der Brust
- Vaginale Trockenheit



## Sudoku

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



Lösung

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

NÄCHSTE AUSGABE  
1. APRIL 2021 | Nr. 58