

# Ihre Gesundheit

JULI – SEPTEMBER 2021 | NR. 59

---

**Wohlbefinden:** Strategien gegen Stress  
**Dossier:** Cholesterin: Schützen Sie Ihre Blutgefäße!

---



## Versorgungssicherheit bei vorhersehbaren Engpässen

In einigen Branchen der Wirtschaft haben die (vorübergehenden?) Veränderungen unseres Lebensstils infolge der Pandemie zu einer so rasch ansteigenden Nachfrage geführt, dass die Hersteller nicht mehr Schritt halten können. Das trifft zum Beispiel auf Unterhaltungselektronik (Grafikkarten für Computer, Spielekonsolen) und Fahrräder zu und führt unter anderem zu einer Begrenzung der verfügbaren Modelle oder zu Preiserhöhungen.

Dasselbe gilt für Gesundheitsgüter. Schon seit Jahren warnen Fachleute vor Versorgungsengpässen bei Medikamenten, medizinischen Produkten und Schutzausrüstung. Die Problematik hat sich während der Corona-Pandemie erheblich verschärft. Wir alle haben noch lebhaft vor Augen, wie sehr anfangs Schutzmasken und Alkohol für die Herstellung von Desinfektionslösungen fehlten.

Die zu Beginn der Pandemie in der Schweiz aufgebauten zusätzlichen Produktionskapazitäten wurden leider mangels Unterstützung wieder verringert oder ins Ausland verlagert, denn bekanntlich will man den Kuchen gleichzeitig haben und essen und wünscht sich Produkte, die schnell und dauerhaft zu einem möglichst niedrigen Preis verfügbar sind. Ein Grossteil der Wirkstoffe von Medikamenten wird in Schwellenländern wie China, Indien oder Brasilien hergestellt – aus wirtschaftlichen Gründen, die auf der Hand liegen, deshalb aber nicht unbedingt akzeptabel sind. Manche Wirkstoffe werden weltweit in nur einem einzigen Werk hergestellt. Tritt ein Problem bei der Produktion auf oder blockiert das entsprechende Land den Export (wie zuletzt in Indien), reisst die Lieferkette rasch ab.

Eine Stärkung der medizinischen Grundversorgung und der Versorgungssicherheit hat für Apothekenkunden viele Vorteile. Die Interessensverbände der Apotheken und ihrer Kunden bringen das Thema daher auf die politische Ebene, damit nachhaltige Massnahmen für unser Land ergriffen werden.

Laurent Vianin

# Inhalt



## IHR APOTHEKER

---

**04**

Die Apotheken als erster Ansprechpartner  
in Gesundheitsfragen

## VORBEUGUNG

---

**07**

Vorsicht vor zu viel Sonne bei der Arbeit!

**08**

Volkskrankheit Hautkrebs

## WOHLBEFINDEN

---

**10**

Strategien gegen Stress

**14**

Lärmbelästigung: Welche Folgen hat Lärm  
auf die Gesundheit?

**18**

Bewegung gegen Depression  
und Angst

## DOSSIER

---

**20**

Cholesterin: Schützen Sie  
Ihre Blutgefäße!

## MEDIZIN

---

**24**

Reproduktionsmedizin eröffnet  
neue Möglichkeiten bei Unfruchtbarkeit

**26**

Social Freezing:  
Eizellen in Reserve

## REZEPTE DER SAISON

---

**28**

Spaghetti mit Meeresfrüchten

**29**

Blaubeer-Sahne-Eis

## Die Apotheken als erster Ansprechpartner in Gesundheitsfragen

**750 von 1000 Menschen haben durchschnittlich alle drei Monate mit einer irgendwie gearteten gesundheitlichen Beschwerde zu tun.**



250 von ihnen entscheiden sich, direkt einen Arzt aufzusuchen, die übrigen 500 können ihr Problem dank unkompliziertem Zugang und kompetenter Beratung in der Apo-

theke lösen. Der Apotheker übernimmt Erstberatung und Triage: Er bietet direkt eine Lösung an oder empfiehlt, einen Arzt oder eine Spitalnotaufnahme aufzusuchen.

Da viele Menschen lieber in die Apotheke als zur Notfallaufnahme gehen, leisten die Apotheker einen zentralen Beitrag für die Volksgesundheit. Dies gilt gleichermaßen für chronisch und akut kranke Menschen. Gleichzeitig helfen Apotheker, die Gesunden fit zu halten – mit Präventionsdienstleistungen wie z. B. Impfen oder anderen Vorsorgeberatungen. Und nicht zuletzt tragen die Apotheken wesentlich dazu bei, Kosten zu lasten der Krankenkassenprämien einzusparen.

### Die Apotheker helfen, die Gesunden fit zu halten – mit Präventionsdienstleistungen

Kunden schätzen an ihrer Apotheke also, dass hier bei vielen gesundheitlichen Problemen eine gründliche Erstabklärung vorgenommen werden kann. Bei der sogenannten Triage klärt der Apotheker ab, ob er ein Medikament selbst abgeben kann oder die Überweisung an einen Arzt oder ins Spital notwendig ist. Hausärzte und Notfalleinrichtungen sollen schliesslich nicht mit einfachen und eindeutigen Fällen belastet werden. Gleichzeitig übernimmt die Apotheke wichtige Aufgaben in der Prävention.



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke

### **MEDIKAMENTE AUF DEM NEUESTEN STAND**

(Sichtung der Hausapotheke)

Bei diesem Service nehmen wir gemeinsam mit Ihnen Ihre Hausapotheke unter die Lupe. Sie bringen uns Ihre verschriebenen Medikamente und das, was Sie sonst noch in Ihrer Hausapotheke haben, vorbei. Dann gehen wir gemeinsam alles durch. Wir erstellen bei Bedarf einen Einnahmeplan für Sie. Am Ende besprechen wir die Anwendung Ihrer verschiedenen Arzneimittel sowie ihre Aufbewahrung und Entsorgung.

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



Laden Sie jetzt die App  
PharmOnline herunter



Die Rich Day Cream UV 30 aus der hochwirksamen Anti-Age Gesichtspfegelinie mit hoher Wirkstoff-Konzentration schützt, regeneriert und befeuchtet die Haut intensiv. Fältchen werden gemildert, die Haut wird gestrafft und geglättet. UVA/UVB-Filter bieten einen hohen Schutz vor UV-Strahlen und beugen der Entstehung neuer Falten vor. Für die empfindliche Haut auch ohne Parfum erhältlich.



MADE IN SWITZERLAND   
[www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com)

# Anti-Ageing Intensivpflege

MINDERT SICHTBAR FÄLTCHEN,  
GLÄTTET DAS HAUTBILD

## WERBEREPORTAGE

# Den Ursachen der Hautalterung entgegenwirken

Bereits ab dem 20. Lebensjahr beginnt der Alterungsprozess der Haut. Die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern, nimmt zunehmend ab und die Haut verliert an Elastizität und Spannkraft. Die Intensiv Anti-Ageing-Präparate von Louis Widmer wirken dem entgegen.

### Extrait Liposomal – Intensivpflege mit Tiefenwirkung

Das Anti-Ageing Basispräparat versorgt die Haut Tag und Nacht mit hochwertigen Wirkstoffen.

### Crème für die Augenpartie – für besonders empfindliche Hautpartien

Regenerierende und befeuchtende Wirkung bis in tiefere Hautschichten.

### Rich Day Cream UV 30 – reichhaltige Tagespflege mit UV Schutz

Die reichhaltige Textur mit hoher Wirkstoff-Konzentration nährt, regeneriert und befeuchtet das Hautgewebe intensiv.

### Rich Night Cream – reich an Wirkstoffen

Die Rich Night Cream nährt, befeuchtet und regeneriert das Hautgewebe.

## Vorsicht vor zu viel Sonne bei der Arbeit!

Schweizer Dermatologinnen und Dermatologen sind besorgt über das erhöhte Hauterkrankungsrisiko von Menschen, die im Freien arbeiten.



Rund 10 Prozent der Schweizer Bevölkerung leidet unter schweren Hautkrankheiten. Hautkrebs ist ein grosses Problem. Jedes Jahr erkranken 20'000-25'000 Personen in der Schweiz an aggressiven Formen. Davon erkranken jährlich 2'400 an einem Melanom, wovon bei 300 die Krankheit tödlich verläuft.

### **ARBEIT IM FREIEN: DREI BIS FÜNF MAL GRÖSSERE GEFÄHRDUNG**

Schweizer Arbeitnehmende wie Arbeitgeber müssen stärker für das erhöhte Hauterkrankungsrisiko

jener, die täglich im Freien arbeiten, sensibilisiert werden.

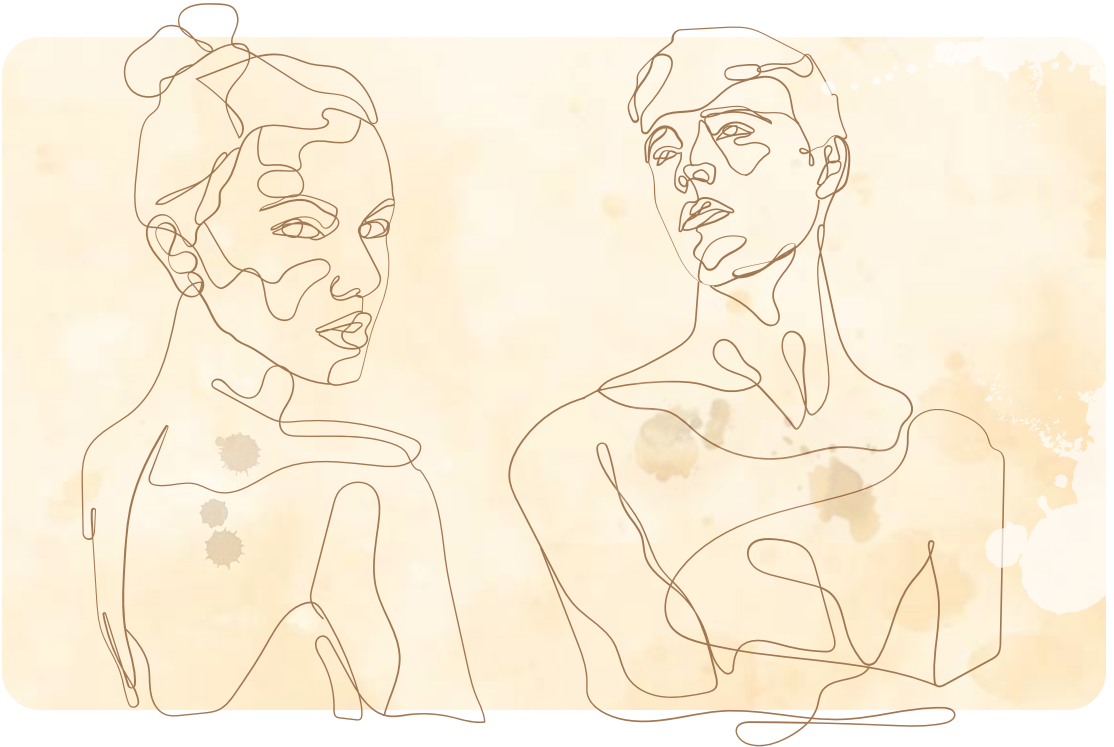
Die Schweiz gilt als Risikoland für Hautkrebs, der oft mit Freizeit in den Bergen oder mit häufigen Reisen in sonnige Länder in Verbindung gebracht wird. Dabei wird vergessen, dass Arbeitnehmende bei ihrer täglichen Berufsausübung viel stärker gefährdet sind, z. B. Dachdecker und Bauarbeiter, Strassen- und Gleisarbeiter, Forst- und Gartenarbeiter, Landwirte, Personal in Freibädern etc. Diese Berufsgruppen sind einer drei bis fünf Mal stärkeren UV-Belastung ausgesetzt als andere.

Neben der direkten UV-Exposition ist auch die Wirkung der indirekten Strahlung nicht zu unterschätzen. Damit ist das Reflektieren von UV-Strahlen durch Sand, Erde, Wasser und Schnee gemeint. Und schliesslich muss auch die UV-Einstrahlung während der Pausenzeiten im Freien stärker beachtet werden. Kürzlich konnte zudem belegt werden, dass Hautbereiche, welche mit Teerderivaten bedeckt und der Sonne ausgesetzt sind, ein zusätzlich erhöhtes Hautkrebsrisiko aufweisen. Arbeitnehmende im Strassenbau und in der Bahnbranche sind davon besonders stark betroffen.



## Volkskrankheit Hautkrebs

Hautkrebs ist enorm verbreitet und mittlerweile die häufigste Krebsart bei Menschen.



Dabei treten die beiden Formen des hellen Hautkrebses (Basalzellkarzinom und spinzelluläres Karzinom) wesentlich häufiger auf als der sehr gefährliche schwarze Hautkrebs (Melanom). Die Schweiz gilt als Hochrisikoland für Hautkrebs. Die UV-Belastung der Schweizer Bevölkerung ist einerseits durch die Freizeit in den Bergen und andererseits durch häufige Reisen in sonnige Länder relativ hoch.

### RISIKOFAKTOREN

Ein erhöhtes Hautkrebsrisiko haben Personen, die eines oder mehrere der folgenden Merkmale aufweisen:

- Personen mit heller Haut und geringer Pigmentierung
- Personen mit mehr als 100 Pigmentmalen am Körper
- Auffällige Pigmentmale oder Hautveränderungen (unregelmässig berandet, sehr dunkel oder

schwarz oder in der Mitte grau, Form oder Grösse verändern sich)

- Neue hautfarbene Veränderungen, die rasch wachsen
- Neue leicht verletzbare oder blutende Hautstellen, die zwar abheilen, aber immer wieder zu bluten beginnen
- Immunsuppression: Organtransplantierte Menschen oder Patienten mit einem Lymphom, einer „Altersleukämie“ vom CLL-Typ oder Autoimmunkrankheiten.



## Kinder sollten von Anfang an besonders gut vor Sonnenbrand geschützt werden

Risikopersonen sollten ihre Haut regelmässig auf Veränderungen untersuchen und sich von einer Hautärztin/einem Hautarzt beraten lassen. Die Früherkennung ist zentral.

Häufige Fragen

### SCHADET EIN SONNENBRAND DER HAUT?

Ja, mit Sicherheit. Ein Sonnenbrand wird durch zu viel UV-Strahlung verursacht und ist eine schwere Schädigung der Haut. Diese Schäden können bis zu einem gewissen Mass repariert werden. Eine Überlastung dieser Reparaturmechanismen kann jedoch zu frühzeitiger Hautalterung und möglicherweise zu Hautkrebs führen. Kinder sollten daher von Anfang an besonders gut vor Sonnenbrand geschützt werden.

### WIE SCHÜTZE ICH MICH RICHTIG VOR DER SONNE?

Sonnenschutz ist für jedermann wichtig. Allgemein gilt:

- Meiden der Mittagssonne von

11 Uhr bis 15 Uhr

- Schatten oder Halbschatten aufsuchen
- Dicht gewobene, leichte Bekleidung sowie Kopfbedeckung tragen
- Sonnenbrillen schützen die Augen vor der UV-Strahlung
- 30 Minuten vor Aufenthalt an der Sonne genügend Sonnenschutzmittel mit UVA- und UVB-Schutz und Lichtschutzfaktor 25 oder höher auftragen

- Beim Schwimmen oder Schwitzen mehrmals am Tag nachcremen.

### SCHADET DAS SOLARIUM DER GESUNDHEIT?

Ja, mit Sicherheit. Die UV-Strahlung der Solarien enthält vorwiegend UVA-Strahlen. UVA-Strahlen führen zu einer raschen Hautalterung mit Falten und – genau wie UVB – mit der Zeit zu Hautkrebs.



## Strategien gegen Stress

Alle reden von Stress – und jeder versteht ein bisschen etwas anderes darunter. Stress ist ein Modewort.



Es wird einmal für einen harmlosen Ärger, dann wieder für eine vorübergehende Hektik, eine tolle Herausforderung, aber auch für eine andauernde, gesundheitsschädigende Belastung gebraucht. Oftmals ist Stress belastend und ungesund. Wenn Sie sich nicht mehr entspannen können oder nicht mehr wissen, wo Ihnen der Kopf steht, wenn die Anforderungen und Aufgaben Sie zu erdrücken drohen oder Sie zu hektisch arbeiten, sollten Sie reagieren. Unter Zeitdruck werden die Bewegungen ungenauer, die Kontrolle lässt nach und die Zu-

sammenarbeit wird schlechter, so dass die Unfallgefahr steigt.

### WAS GENAU VERBIRGT SICH HINTER STRESS?

Das Stressempfinden ist von Person zu Person und je nach Situation und den Umständen, in denen die Belastungen auftreten, verschieden. Heute macht mich der Lärm des Rasenmähers schon nach einer Stunde fix und fertig, ein andermal fällt er mir kaum auf. Deshalb ist es nicht möglich, eine allgemeingültige Belastungsgrenze für Stress anzugeben. Aber: Es gibt

Belastungen, die bei einer grossen Mehrheit der Menschen zu höherem Unfallrisiko und zu Beeinträchtigungen im Wohlbefinden führen, bei längerer Dauer auch zu gesundheitlichen Schäden.

### Manche Belastungen führen zu einem höheren Unfallrisiko

Stress ist vielmehr ein Zustand unangenehmer Dauererregung und Anspannung, die durch eine Aufgabe oder Anforderung hervorgerufen wird, von der ich nicht weiss, ob ich sie tatsächlich bewältigen kann.

Die Erfüllung dieser Anforderung ist für den Betroffenen persönlich wichtig. Die Daueranspannung äussert sich auf der Erlebnisebene durch Angst, Ärger und Frust, im Verhalten durch «Dreinschiessen» und Hektik und im körperlichen Bereich durch ständige Alarmbereitschaft, Schlaflosigkeit, Magen- und Darmbeschwerden sowie Kopfschmerzen.

## AUSLÖSER VON STRESS

Um Stress zu bekämpfen, muss man zunächst seine Ursachen auffindig machen. Diese können sehr vielfältig und bei jedem Menschen etwas anders gelagert sein.

### Was löst Stress aus?

**Wo tritt der Stressor auf?**

**Wann wird er wirksam?**

Die Faktoren, die Stress auslösen, nennt man Stressoren. Nicht jeder Stressor muss, aber jeder kann Stress auslösen. Je mehr Stressoren auftreten, umso wahrscheinlicher ist die Entstehung von Stress.

Um Stressursachen verringern oder abstellen zu können, müssen Sie zunächst analysiert werden: Was löst Stress aus? Wo tritt der

## Ein paar Tipps gegen Stress

- Legen Sie sich nach Feierabend 15 Minuten hin.
- Tun Sie dreimal wöchentlich 20 Minuten lang etwas für Ihre Fitness – zu Fuss, im Wasser oder auf dem Velo.
- Setzen Sie sich an einen schönen Ort und tun Sie gar nichts.
- Spielen Sie Ihre Lieblings-Playlist ab und schliessen Sie die Augen. Öffnen Sie die Augen erst wieder, wenn die Musik zu Ende ist.
- Wandern Sie eine Stunde durch den Wald.
- Besuchen Sie einen Kurs für autogenes Training.
- Führen Sie regelmässig Entspannungsübungen durch.

Stressor auf? Wann wird er wirksam? Warum wird er wirksam?

### IM BERUFLICHEN UMFELD GEHÖREN DIE FOLGENDEN BELASTUNGEN ZU DEN HAUPT- URSACHEN FÜR STRESS:

Zu grosse Arbeitsmenge, zu komplizierte oder unklare Aufgaben, keine Rückmeldung oder Anerkennung, zu viel Druck, Verantwortung oder Konkurrenz, Angst vor Arbeitsplatzverlust, Probleme im Team oder mit dem Chef, zu monotone oder langweilige Aufgaben, Umgebungsbelastungen (Hitze, Lärm, Beleuchtung etc.), häufige Unterbrechungen, zu kurze Pausenzeiten.

### IM PRIVATEN BEREICH SPIELEN FOLGENDE FAKTOREN EINE ROLLE:

Konflikte mit Partner oder Partnerin, Kindern, Freunden oder Freundinnen oder mit den Nachbarn, Mehrfachbelastung, finanzielle Sorgen, zu viele Dinge, die man tun möchte, sollte oder muss (soziale Kontakte, Sport, Vereine).

### RESSOURCEN MOBILISIEREN

Damit Stress nicht zu einem Dauerproblem wird, das sich auf die Arbeitsqualität, das soziale Leben und am Ende auf die Gesundheit auswirkt, müssen bestimmte Ressourcen mobilisiert werden.

# Wohlbefinden

## HIER EINIGE ANSÄTZE:

**Handlungsspielraum:** Je umfassender ich eine Arbeit selbst planen, einteilen, ausführen und kontrollieren kann, desto weniger gerate ich normalerweise in Stress.

**Zusammenarbeit, sozialer Rückhalt:** Je besser ich mich auf meine Kolleginnen und Kollegen, Freunde und Freundinnen verlassen kann, je mehr wir uns gegenseitig helfen, umso weniger gerate ich in Stress. Wenn ich ohne Weiteres über Schwierigkeiten reden kann, ohne das Gesicht zu verlieren oder

ausgelacht zu werden, kann ich die Probleme daheim und am Arbeitsplatz auch besser lösen.

**Information und Mitsprache:** Je besser ich über das Wie und Warum einer Arbeit oder eines Konfliktes informiert bin und je mehr meine Erfahrungen und Vorschläge schon bei der Planung der Arbeit berücksichtigt werden, desto geringer ist die Stressgefahr.

**Körperliche und geistige Fitness:** Wenn ich mich wohl fühle, gesund ernähre, für körperliche Bewegung Sorge und mich genügend ausru-

he, kann ich auch in hektischen Situationen eher einen kühlen Kopf bewahren und bin insgesamt ausgeglichener und gelassener.

**Organisation, Planung, sinnvolle Arbeit:** Je besser ich einen Auftrag kläre, die Arbeit plane, die Werkzeuge griffbereit halte, Raum für Unvorhergesehenes einkalkuliere und überlege, was alles nicht klappen könnte, umso weniger kann ich in Stress geraten. Je mehr Sinn und konkrete Ziele ich in meiner Arbeit erkenne, desto besser kann ich auch mit schwierigen Situationen umgehen.

Quelle: www.suva.ch / Illustration: Freepik, yolypakoro

**pharmalp**  
Switzerland

**HIBISCOL®**  
Hibiscus, Aronia, Vitamin B1

Antioxydants naturels bénéfiques pour le cœur et les artères  
Natürliche Antioxidantien für ein gesundes Herz und gesunde Arterien

Complément alimentaire / Nahrungsergänzungsmittel

SWISS QUALITY

**HIBISCOL®**  
Und wenn Sie an die Gesundheit Ihres Herzens und Ihrer Arterien denken?

**HIBISKUS + ARONIA + VITAMIN B1**

[www.pharmalp.ch](http://www.pharmalp.ch)

# Cholesterin? Bluthochdruck?

## Einfluss auf die Vorbeugung der kardiovaskulären Risiken

**Kardiovaskuläre Erkrankungen sind die Hauptsterbeursachen in industrialisierten Ländern und betreffen mehr als 2 Millionen Personen in der Schweiz.**

Erhöhte Werte vom «schlechtem» Cholesterin (LDL-C) wie auch Bluthochdruck sind «stille» Erkrankungen, ohne ersichtliche Symptome, die schnell das Risiko für einen Infarkt erhöhen können.

**Es wäre möglich bis zu 90% der kardiovaskulären Erkrankungen zu vermeiden, wenn bestimmte etablierte, aber veränderbare Risikofaktoren reduziert würden:** Bluthochdruck, mangelnde körperliche Aktivität, Hypercholesterinämie, Übergewicht, Alkohol, Tabak, Stress, ungesunde Ernährung...

Die WHO schätzt, dass eine Senkung des Cholesterins von 10% bei einem 40-jährigen Mann eine Verringerung von kardiovaskulären Erkrankungen um 50% in 5 Jahren erlaubt.

**Natürliche Polyphenole, ein neuer, vorbeugender und wirksamer Ansatz**

Abgesehen von den Ratschlägen für eine gesunde Lebensweise (körperliche Aktivität, Alkohol- und Tabak-Stopp...), lösen Polyphenole und Anthocyane - Antioxidantien, die natürlicherweise in bestimmten Pflanzen vorkommen - ein wachsendes Interesse aus. **Zahlreiche wissenschaftliche Artikel weisen die Bedeutung von Aronia-Beeren und Hibiskusblüten in der Prävention von kardiovaskulären Risiken und Erkrankungen nach.**

Die Beeren von *Aronia melanocarpa* sind die reichhaltigsten an natürlichen Antioxidantien. Ihre Bedeutung an der Senkung des Blutcholesterins wurde 2019 in einer Review aus 7 klinischen Studien aufgezeigt.

Mit einer täglichen Zufuhr von 300 mg Aronia-Extrakt wurden nach 3 Monaten eine Senkung des LDL-C (-9.2%) und der Triglyzeride (-4.8%) beobachtet, wie auch eine Erhöhung des «guten», herzschtützenden Cholesterins, HDL-C (+1.5%). Das Ganze ohne Nebenwirkungen.

*Hibiscus sabdariffa* ist seit der Antike bekannt für seine zahlreichen gesundheitsfördernden, insbesondere diuretischen Wirkungen. Mehrere Studien haben die Reichhaltigkeit der Blüten an Polyphenolen und Anthocyanen aufgezeigt sowie ihre Bedeutung in der raschen Senkung des Bluthochdrucks und Blutcholesterins.

Eine Studie von 2017 hat die Reduktion vom arteriellem systolischen (-11.2 mmHg) und diastolischen (-6 mmHg) Druck nach 28 Tagen bei einer täglichen Einnahme von 320 mg aufgezeigt. Diese Senkung ist ähnlich mit den Messungen von Patienten mit einer Bluthochdruck-Therapie.

Es ist wichtig, die Blutdruck- und Cholesterinwerte regelmässig zu messen, insbesondere ab dem 50. Lebensjahr und bei Risikoveranlagungen (Übergewicht, Rauchen).

Natürliche Lösungen auf Basis von Polyphenolen existieren. Lassen Sie sich von einer Gesundheitsfachperson beraten.

## Lärmbelästigung: Welche Folgen hat Lärm auf die Gesundheit?

**Viele Schweizerinnen und Schweizer leiden unter Lärmbelästigung. Durch die Pandemie und den Lockdown light hat sich das Problem in den letzten Monaten weiter verschärft.**



Unter Lärmbelästigung versteht man unerwünschte laute Geräusche, die Stress erzeugen: Strassenverkehr, Müllabfuhr, Baustellen, Geschrei in Mehrfamilienhäusern, Musik auf öffentlichen Plätzen etc. Viele Menschen in der Schweiz sind Lärm ausgesetzt, der die von der Konföderation festgelegten Standardwerte überschreitet. An erster Stelle der Lärmursachen

steht der Strassenverkehr, gefolgt von Eisenbahn und Flugzeugen. Nach Angaben des Bundesamts für Umwelt (BAFU) klagt jeder siebte Schweizer über Lärmbelästigung am Tag, nachts ist es jeder achte. Das entspricht 14% der Bevölkerung.

Die in Dezibel (dB) angegebenen Grenzwerte variieren je nach Auf-

enthaltort. So gilt in Wohngegenden tagsüber ein Grenzwert von 50 dB – das entspricht in etwa dem Geräuschpegel in einem Büro, in dem gearbeitet wird. Die Werte wurden bei Befragungen ermittelt. Sobald sich 20 bis 25% der Teilnehmer von Lärm gestört fühlten, wurde dieser festgehalten.

### WO LIEGEN DIE HERAUSFORDERUNGEN?

Durch die fortschreitende Verstädterung leiden immer mehr Menschen unter Lärm. Man spricht dabei von „dauerhaftem Lärm-smog“. Tatsächlich schlägt unser Körper bei jeder Art von unangenehmen Geräuschen Alarm: Das Gehirn schüttet Stresshormone aus, der Herzschlag erhöht sich, der Blutdruck steigt und die Atmung wird schneller. Es wurde festgestellt, dass Lärmbelästigung die Ursache zahlreicher Gesundheitsprobleme ist, darunter Schlaflosigkeit, Depression, Bluthochdruck, Diabetes und sogar Herzinfarkt.

Jedes Jahr gehen etwa 500 vorzeitige Todesfälle auf Lärmbelästigung zurück. Mit jedem weiteren 10 dB-Schritt steigert Strassenlärm das Risiko eines Herzinfarkts um

4%. Der Schlaf wird bereits bei einem Lärmpegel von 40 bis 50 dB beeinträchtigt, was sich dann tagsüber in Form von Konzentrations- und Gedächtnisstörungen äussert. Kurzum: Lärm macht krank! Die sich daraus ergebenden Gesundheits- und Immobilienkosten zu Lasten der Allgemeinheit werden auf über zwei Milliarden Franken jährlich geschätzt.

## Der Schlaf wird bereits bei einem Lärmpegel von 40 bis 50 dB beeinträchtigt

Ob man sich an Lärm gewöhnen kann, ist umstritten. Auch wer sich nach eigenem Empfinden irgendwann nicht mehr gestört fühlt, zeigt weiterhin körperliche Symptome. Das bedeutet: Selbst wenn man sich mit Lärm abfinden kann, bleibt er dennoch schädlich. Auch der Wert, ab dem Lärm uns negativ beeinflusst, lässt sich nicht eindeutig festlegen. Man vermutet, dass Intensität, plötzliches Auftreten und Unvorhersehbarkeit dabei eine wesentliche Rolle spielen.

## WAS TUN?

Was kann man tun, wenn es mit den Nachbarn immer wieder lärm-

bedingte Probleme gibt? Bevor Sie weitere Schritte unternehmen, suchen Sie zuerst das Gespräch. Wird die Lage unerträglich, können Sie die örtliche Polizei rufen. Beachten Sie dabei, dass vermeidbare Geräusche wie Schreien, Türenschlagen, Haus- und Heimwerkerarbeiten nachts zwischen 22:00 und 06:00 Uhr sowie am Wochenende und an Feiertagen untersagt sind. Generell wird unterschieden zwischen zulässigen Geräuschen (wie z. B. Babygeschrei) und übermässigem Lärm wie ohrenbetäubender Musik, unablässigem Herumhüpfen von Kindern auf einem

Holzboden oder stundenlangem Hundegebell.

Kommt der Lärm von der Strasse, können Sie sich an die Gemeinde oder – bei öffentlichen Bauarbeiten – an den Verantwortlichen der Baustelle wenden. Sie werden zwar keinen Arbeiter davon abhalten können, einen Drucklufthammer einzusetzen, können aber unter bestimmten Bedingungen eine Entschädigung für eventuelle nachteilige Auswirkungen von Bauarbeiten verlangen. Bei Konzerten liegt der zulässige Geräuschpegel übrigens bei 93 Dezibel.

## Unsere Tipps

- Richten Sie Ihr Schlafzimmer in dem am wenigsten exponierten Raum ein.
- Versuchen Sie, bei geschlossenen Fenstern zu schlafen. Das mindert Aussenlärm um 28 dB.
- Hängen Sie Vorhänge auf und legen Sie Teppiche aus, um Geräusche zu absorbieren.
- Falls möglich, bringen Sie Schalldämmung an.
- Verwenden Sie Ohrstöpsel.
- Sorgen Sie für ein bequemes Bett – so schlafen Sie besser.
- Wenden Sie die üblichen Mittel gegen Schlaflosigkeit an, um sich zu entspannen: sanfte Musik hören, einen beruhigenden Tee oder eine Tasse warme Milch trinken...

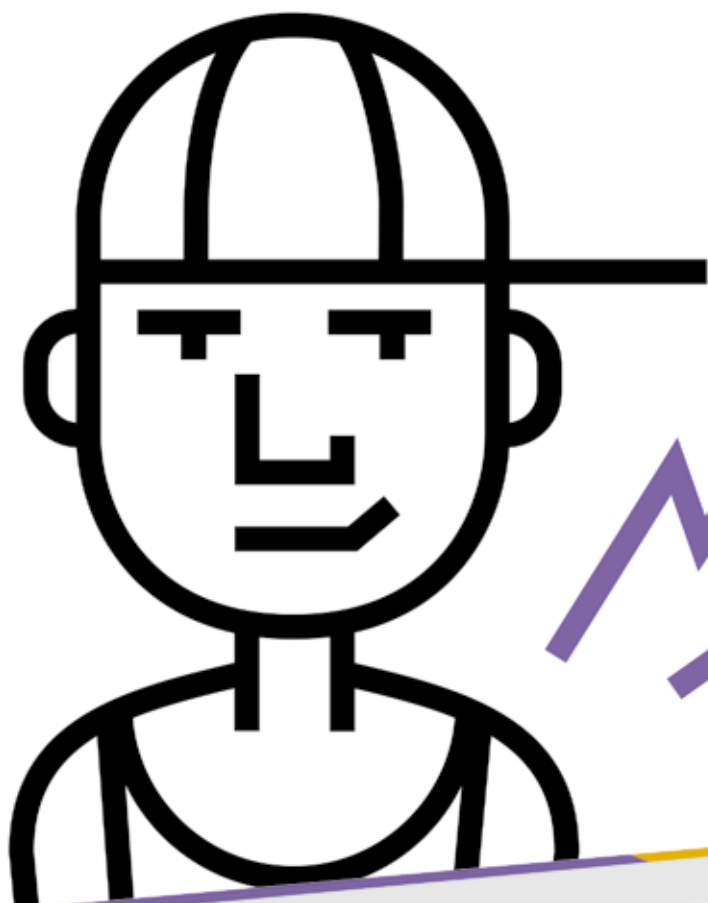




# **Sportlich sparen**

[www.mepha.ch](http://www.mepha.ch)

**Fragen Sie nach Mepha-Generika**



**Die mit dem Regenbogen**

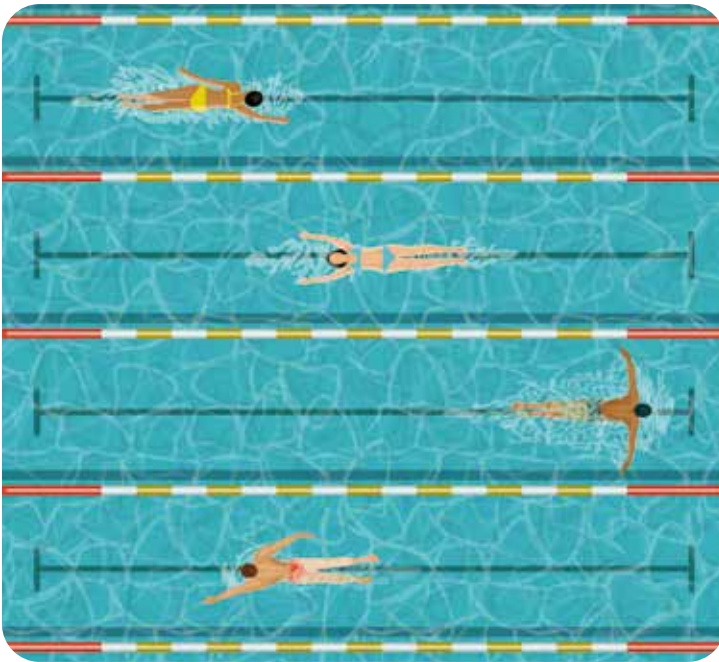


**mepha**



## Bewegung gegen Depression und Angst

Die körperliche Trainingstherapie stellt neben Psycho- und Pharmakotherapie eine wirksame Behandlungsoption bei psychischen Erkrankungen dar. Dieses Potenzial bleibt jedoch zu oft unerkannt.



Wer die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für ein gesundes Aktivitätslevel erfüllt (150 Minuten moderate Aktivität pro Woche), hat im Vergleich zu Personen mit niedrigem Aktivitätslevel ein um 22% reduziertes relatives Risiko, eine Depression zu entwickeln. Das Risiko, eine Angststörung zu entwickeln, sinkt um 28%.

### WIRKUNGSMECHANISMEN DES KÖRPERLICHEN TRAININGS AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Zu den Wirkungsmechanismen des körperlichen Trainings auf die psychische Gesundheit gibt es unterschiedliche Hypothesen. Die psychosoziale Hypothese basiert primär auf der Annahme, dass Aktivität die soziale Interaktion stärkt und Training zur Ablenkung dient. Gemäss der Verhaltenshypothese bewirkt Training eine verbesserte Selbstwirksamkeit und steigert das Gefühl der Unabhängigkeit. Zudem ist bekannt, dass sich Bewegung bei psychisch erkrankten Menschen positiv auf die Schlafqualität auswirkt. Die grösste Aufmerksamkeit haben in jüngster Zeit neurobiologische Hypothesen erhalten. Dabei stehen die antiinflammatorische Wirkung des kör-

Die Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen stellt in der Schweiz eine wachsende Herausforderung dar. Dadurch besteht in der Grundversorgung eine grosse Nachfrage nach wirksamen Präventions- und Behandlungsmassnahmen. Vielversprechende therapeutische Massnahmen mit ungenutztem Potenzial sind Bewegung und körperliches Training. Der Wirkeffekt des körperlichen Trainings bei der Prävention und

Behandlung der häufigsten psychischen Erkrankungen ist bereits gut belegt.

### PRÄVENTIVE UND THERAPEUTISCHE EFFEKTE DER BEWEGUNG

Menschen mit passivem Lebensstil haben ein erhöhtes Risiko, psychisch zu erkranken. Der präventive Effekt körperlicher Aktivität ist bei Depression besonders stark.

perlichen Trainings, die verstärkte Neuroplastizität und die Neurogenese im Vordergrund.

## MOTIVATION FÜR KÖRPERLICHES TRAINING

Im klinischen Alltag zeigen sich vielschichtige Herausforderungen, Menschen mit psychischen Erkrankungen für körperliches Training zu motivieren. Als häufigste Barrieren nennen die Patientinnen und Patienten negative Stimmung, psychischen Stress und fehlende Unterstützung. Psychisch Erkrankte sind meist auf Unterstützung angewiesen, um mit körperlichem Training zu beginnen. Barrieren, die dem Training entgegenstehen, gilt es in der Therapie gemeinsam mit der Patientin/dem Patienten zu identifizieren. Individuelle Lösungen können dazu beitragen, Herausforderungen zu überwinden.

## INDIVIDUELLE ZIELE:

Für nachhaltige Therapieeffekte ist die Entwicklung individueller Ziele bedeutsam. Allerdings zeigt sich im Alltag, dass es Patientinnen und Patienten häufig Mühe bereitet, eigenständige Ziele zu formu-

lieren. Es ist hilfreich, sich Zeit zu nehmen, um gemeinsam mögliche Motive für eine Verhaltensänderung zu erkunden.

## E-Health könnte psychisch Erkrankte beim Durchführen von Trainingsinterventionen unterstützen

Die Einhaltung vereinbarter Trainingsinterventionen variiert beträchtlich. Rund ein Drittel aller Patientinnen und Patienten mit schweren psychischen Erkrankungen führt das körperliche Training zunächst nicht wie vereinbart durch. Digitale Technologien (E-Health) könnten in diesem Be-

reich neue Möglichkeiten eröffnen. Über 80% der Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen geben an, ein Smartphone zu nutzen. Mehr als die Hälfte möchte nach eigenen Angaben mehr Informationen über gesundheitsfördernde Massnahmen erhalten. Somit könnte E-Health psychisch Erkrankte beim Durchführen von Trainingsinterventionen unterstützen.

Ein weiterer vielversprechender Ansatz ist die Unterstützung durch ehemalige Patientinnen/Patienten oder Menschen mit entsprechender Krisenerfahrung.



## Cholesterin: Schützen Sie Ihre Blutgefässe!

**Kennen Sie Ihre Cholesterinwerte? Wenn nicht, lassen Sie diese einfache Blutuntersuchung beim nächsten Besuch in der Arztpraxis oder Apotheke durchführen.**



Cholesterin brauchen wir: Der fettähnliche Stoff erfüllt zahlreiche Aufgaben in unserem Körper. Er ist ein wichtiger Bestandteil unserer Zellwände. Zudem dient Cholesterin als Ausgangssubstanz für die Herstellung verschiedener Hormone und Vitamin D, das für den Knochenbau erforderlich ist. Am meisten Cholesterin benötigt die Leber zur Bildung von Gallensäure, die als Bestandteil der Galle über die Gallengänge in den Darm fliesst, wo sie zur Verdauung von Nahrungsfetten beiträgt. Transportiert wird Cholesterin im Blut – als Passagier eines «Taxis» aus Eiweiss.

Es gibt unterschiedliche «Fett-Eiweiss-Taxis» (Lipoproteine): Die «LDL» (englisch: Low Density Lipoproteins) transportieren deutlich mehr Cholesterin als Eiweiss und haben die Tendenz, sich in den Wänden der Arterien abzulagern. Ein zu hoher LDL-Cholesterinwert ist daher schlecht für Herz und Gefässe.

Die «HDL» (englisch: High Density Lipoproteins) haben einen höheren Eiweissanteil. Sie sind in der Lage, während des Transports in der Blutbahn überschüssiges Cholesterin aufzunehmen und es zwecks Entsorgung zur Leber zu beför-

dern. Bei dieser Gruppe ist also ein niedriger HDL-Cholesterinwert schlecht für Herz und Gefässe.

**Wenn Sie cholesterinbewusst leben, vermindern Sie Ihr Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko**

Eine dritte Gruppe sind die Fette (Neutralfette), sogenannte Triglyzeride, die im Blut ebenfalls an Eiweisse gebunden transportiert werden. Beim Abbau triglyzeridreicher Lipoproteine entstehen ungünstige Lipoproteine einschliesslich LDL. Auch zu hohe Triglyzeridwerte sind daher schlecht für Herz und Gefässe.

Weitere Informationen über Blutuntersuchungen erhalten Sie hier: [www.swissheart.ch/cardiotest](http://www.swissheart.ch/cardiotest)

Ungünstige Blutfettwerte – besonders hohe LDL-Cholesterinwerte – gelten heute als wichtigste Ursache für Arteriosklerose. Darunter versteht man krankhafte Veränderungen und Ablagerungen in den Arterien. Mit der Zeit kann das Blut nicht mehr ungehindert fließen. Es besteht die Gefahr, dass sich Blutgerinnsel bilden, die ein Gefäss verstopfen, die Durchblutung unterbrechen und einen lebensbedrohlichen Herzinfarkt, Hirnschlag oder auch einen Verschluss in einer Beinarterie auslösen.

Wenn Sie cholesterinbewusst leben, geht es also nicht um irgendwelche Laborwerte. Sie vermindern damit vielmehr Ihr Herzinfarkt- und Hirnschlagrisiko, aber auch weitere Erkrankungen wie Herzinsuffizienz oder gar Demenz.

## **IHR EINFLUSS AUF DIE «CHOLESTERINFABRIK»**

Dagegen, dass Sie möglicherweise ein vererbtes Risiko für erhöhtes LDL-Cholesterin haben, können Sie nichts tun. Aber Sie können dieses Risiko verkleinern, indem Sie die zweite Hauptursache – Ihre Lebensweise – angehen und diese wo nötig ändern.

Mit einem gesunden Lebensstil bereits in jungen Jahren tragen Sie dazu bei, dass Ihre Arterien vor Verstopfung und Durchblutungsstörungen möglichst verschont bleiben. Aber auch wenn Ihre Blutfettwerte nicht ideal sind, können Sie selbst zu einer Verbesserung beitragen. Das sogenannte «schlechte» LDL-Cholesterin reagiert zwar eher schwerfällig auf Lebensstilveränderungen. Aber das «gute» HDL wird sich zwei bis drei Monate nach Beginn Ihrer neuen Lebensweise mit hoher Wahrscheinlichkeit günstig verändert haben, also höher sein als vorher. Auch die Triglyzeride in Ihrem Blut lassen sich gut durch Ihr Verhalten beeinflussen.

## **BLUTFETTWERTE KENNEN**

LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und Triglyzeride im Blut sind wichtige Risikofaktoren für die Entstehung einer Arteriosklerose. Ihre Werte sollten mit anderen Risikofaktoren wie dem Alter, Geschlecht, dem Vorkommen von Herzkrankheiten in der Familie, einem erhöhten Blutdruck, Diabetes oder dem Rauchverhalten dazu verwendet werden, das sogenannte Herz-Kreislauf-Risiko

zu bestimmen. Das ist die Wahrscheinlichkeit, in den nächsten Jahren einen Herzinfarkt, Hirnschlag oder eine andere schwerwiegende Kreislaufkrankheit zu erleiden. Eine erstmalige Bestimmung dieses Risikos sollte bei Männern ab 40 und bei Frauen ab 50 Jahren bzw. in den Wechseljahren erfolgen.

Zielwerte für LDL-Cholesterin:

- Patienten mit sehr hohem Herz-Kreislauf-Risiko (vor allem bei bestehender Arteriosklerose oder Diabetes): LDL-Cholesterin: weniger als 1,8 mmol/l
- Patienten mit hohem Herz-Kreislauf-Risiko (bei Vorliegen mehrerer Risikofaktoren oder einzelnen stark erhöhten Risikofaktoren): LDL-Cholesterin: weniger als 2,5 mmol/l
- Patienten mit mässigem Herz-Kreislauf-Risiko (nur wenige Risikofaktoren): LDL-Cholesterin: weniger als 3,0 mmol/l
- Personen mit niedrigem Herz-Kreislauf-Risiko (meist nur ein oder kein Risikofaktor) LDL-Cholesterin: kein Zielwert empfohlen, cholesterinbewusster Lebensstil.

Starke Cholesterinsenkungen, wie sie z. B. bei einer bestehenden Arteriosklerose meistens nötig sind,

lassen sich in der Regel nur mit Medikamenten erreichen.

## ESSEN WIE AM MITTELMEER

Neben den üblichen Empfehlungen, wie möglichst nicht zu rauchen, sich regelmässig zu bewegen und das Gewicht innerhalb der Norm zu halten, sollten Sie die mediterrane Kost auf den Speiseplan setzen.

### Eine herzgesunde Ernährung wirkt sich auch auf die Herzgesundheit aus

Der fröhlichste Bestandteil eines herzgesunden Lebensstils ist das Essen. Orientieren Sie sich an den ursprünglichen Gewohnheiten unserer südlichen Nachbarn. Eine herzgesunde Ernährung kann nicht nur die Blutfettwerte verbessern, sondern wirkt sich auch über andere Mechanismen günstig auf die Herzgesundheit aus. Sie trägt zudem dazu bei, anderen Krankheiten wie Diabetes oder bestimmten Krebsarten vorzubeugen. Zur Mittelmeerküche gehören reichlich frisches Gemüse, Salat und Früchte in allen Farben (5 Portionen pro Tag, eine Portion = eine Handvoll), Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Bohnen, Rapsöl und Olivenöl, wenig tierische Produkte, 1-2 Mal Fisch pro Woche.

Wenn Sie erhöhte Triglyzeride haben, sollten Sie möglichst wenig sogenannte einfache Zucker zu sich nehmen. Diese werden oft vereinfachend als Zucker bezeichnet, tragen aber auch andere Namen wie Saccharose, Glukose, Traubenzucker, Dextrose, Glukosesirup, Maltodextrin, Maltose, Fruchtzucker, Fruktose. Sie kommen vor allem in Süssigkeiten, Backwaren, Fertigprodukten (z. B. Ketchup), Limonaden und Fruchtsäften vor. Zuckeraustauschstoffe, wie Diabetiker sie häufig verwenden (beispielsweise industriell hergestellter Fruchtzucker/Fruktose, Sorbitol oder Xylit), erhöhen den Triglyzeridspiegel ebenfalls. Weichen Sie notfalls auf Süsstoffe (Aspartame, Cyclamat oder Saccharin) aus. Auch Alkohol sollten Personen mit erhöhten Triglyzeriden nur zu besonderen Gelegenheiten – und auch dann zurückhaltend – geniessen.

### Rapsöl und Baumnüsse sind reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren

Bei den Fetten günstig sind das einheimische Rapsöl sowie Olivenöl und Nüsse. Sie enthalten hohe Anteile an ungesättigtem Fett. Rapsöl und Baumnüsse sind reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren. Vermindern Sie dagegen den

Konsum gesättigter Fette. Sie kommen vor allem in Lebensmitteln tierischer Herkunft vor, aber auch in Kokos- oder Palmfett. Das heisst: fleischlose Mahlzeiten einschalten (und wenn Fleisch, dann mageres); fettreduzierte Milch und Quarkprodukte wählen; Wurst, Frittiertes (Chips) und Backwaren wegen ihres hohen Anteils an verstecktem gesättigtem Fett für Ausnahme-tage reservieren.

### Unser Tipp: Brotaufstriche grundsätzlich dünn aufstreichen

Und Butter? Auch sie enthält viele gesättigte Fette. Deshalb (und weniger wegen ihres Cholesteringehaltes) sollten Sie damit sparsam umgehen. Unser Tipp: Brotaufstriche grundsätzlich dünn aufstreichen. Eier hingegen dürfen Sie massvoll geniessen. Sie enthalten hochwertiges Eiweiss, Vitamine und Mineralstoffe.





# Engagiert für eine gesunde Schweiz.



## Generika von Mylan.

Unsere Ambition ist kompromisslose Qualität zum fairen Preis:  
dieses Engagement steckt in jedem unserer Produkte.

Mylan Pharma GmbH (a Viatris company), Turmstrasse 24, 6312 Steinhausen



**VIATRIS**

## Reproduktionsmedizin eröffnet neue Möglichkeiten bei Unfruchtbarkeit

Für Paare, die Schwierigkeiten haben, ein Kind zu bekommen, kann künstliche Befruchtung eine Lösung sein. Unter anderem gehören ovarielle Stimulation und In-Vitro-Fertilisation zu den Optionen. Wir stellen Ihnen beide Methoden vor.



Etwa jedes sechste Paar ist von Unfruchtbarkeit betroffen – eine belastende Situation, für die es jedoch Auswege gibt. So bietet die moderne Medizin verschiedene Wege der künstlichen Befruchtung. Dazu gehören die Stimulation der Eierstöcke in Kombination mit der Insemination des Spermias und die In-Vitro-Fertilisation.

### OVARIELLE STIMULATION

Diese Methode wird oftmals bei Endometriose empfohlen oder wenn die Frau keinen Eisprung hat, keine Ursache für die Unfruchtbarkeit gefunden werden kann oder

beim Mann die Zeugungsfähigkeit leicht eingeschränkt ist. Die Erfolgsaussichten liegen im Durchschnitt bei 10 bis 15%. Etwa zwei Wochen lang werden der Frau täglich kleine Hormondosen injiziert. Die Spritzen sollen das Wachstum von ein bis zwei Follikeln anregen – den kleinen Flüssigkeitsbläschen, in denen die Oozyten (oder Eizellen) heranreifen. Durch eine vaginal durchgeführte Ultraschalluntersuchung und eine Blutabnahme alle zwei bis drei Tage ab dem fünften oder sechsten Tag der Stimulation wird der ideale Zeitpunkt für den Eisprung festgestellt, der durch eine subkutane

Hormoninjektion ausgelöst wird. Bei Frauen, die keinen Eisprung haben, verschreibt der Arzt meist eine spezielle medikamentöse Behandlung.

Nach dem Eisprung nimmt der Arzt eine künstliche Befruchtung mit dem am selben Tag gewonnenen Spermia des Partners vor, das zunächst im Labor zentrifugiert und gereinigt und anschliessend mit einem Katheter in den Uterus eingebracht wird. Die Insemination ist non-invasiv und dauert etwa 30 Sekunden. In manchen Fällen entscheidet sich der Arzt auch gegen eine Insemination und informiert das Paar stattdessen darüber, zu welchem Zeitpunkt der Behandlung es Geschlechtsverkehr haben sollte («terminoptimierter Geschlechtsverkehr»).

### IN-VITRO-FERTILISATION (IVF)

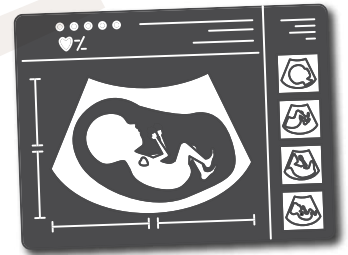
Führt die erste Behandlung nicht zum gewünschten Ergebnis, werden die Patienten an die In-Vitro-Fertilisation verwiesen. IVF wird auch in anderen Fällen empfohlen, etwa bei verschlossenen Eileitern, schwerer Zeugungsunfähigkeit oder

altersabhängiger Unfruchtbarkeit. Die Erfolgsquote liegt hier bei 30%, nimmt jedoch mit steigendem Alter rasch ab. Die Dauer eines kompletten Behandlungszyklus hängt mit dem Menstruationszyklus der Frau zusammen.

Die Eierstöcke werden zunächst mit stärkeren Hormondosen als bei der ovariellen Stimulation angeregt. Das führt zur Entwicklung mehrerer Follikel in jedem Eierstock. Um einen vorzeitigen Eisprung zu verhindern, muss während der Stimulation eine zweite Injektion durchgeführt werden. Mit einer Hormonspritze wird schliesslich der Eisprung herbeigeführt. Etwa 36 Stunden nach der Injektion werden Eizellen entnommen, in der Regel unter Vollnarkose. Unter Ultraschallsicht dringt der Arzt mit einer Nadel durch die Scheidenwand in die Follikel im Eierstock ein. Von dort saugt er jeweils die Follikelflüssigkeit ab, die eine Eizelle enthalten kann. Der Eingriff dauert im Durchschnitt etwa 20 Minuten. Ebenso wie bei der ovariellen Stimulation wird auch hier das am selben Tag gewonnene Spermium des Partners benötigt.

Für die Befruchtung werden die Oozyten schliesslich im Labor mit den Spermazellen zusammengebracht. Bei schwerer Zeugungsunfähigkeit wird eine sorgfältig ausgewählte Samenzelle mithilfe einer Mikrospritze direkt ins Innere der Eizelle eingeführt. Nach 16-18 Stunden überprüft der Biologe das Ergebnis der Befruchtung. War sie erfolgreich, beinhalten die Eizellen zwei Kerne: ihren eigenen und den einer Samenzelle. Sie umschliessen jeweils die mütterliche bzw. die männliche DNA. Die befruchteten Eizellen teilen sich und entwickeln sich zu Embryos, von denen anschliessend einer oder zwei in die Gebärmutter eingesetzt werden. Bei guter Prognose setzen Ärzte bevorzugt nur einen Embryo ein, um eine Zwillingsschwangerschaft mit höherem Risiko einer späten Fehlgeburt oder einer Frühgeburt zu vermeiden. Das Einpflanzen der Embryos in den Körper der Frau ist nicht schmerzhaft und wird ohne Anästhesie durchgeführt.

Die nicht eingesetzten Embryos können eingefroren und bei Nichteelingen der Schwangerschaft zu



einem späteren Zeitpunkt genutzt werden. Am 16. Tag nach der Punktion der Eizellen wird der Frau Blut entnommen, um das Vorliegen einer Schwangerschaft zu überprüfen. Fällt der Test negativ aus, kann nach einer Wartezeit von mindestens zwei Monaten ein neuer Versuch unternommen werden.

## KAMPF GEGEN DIE ZEIT MIT UNGEWISSEM AUSGANG

In der Schweiz gibt es keine Altersbegrenzung für die Anwendung der Reproduktionsmedizin. Dank der IVF kann altersbedingte Unfruchtbarkeit zwar überwunden werden, es gibt jedoch keine Garantie dafür, dass der Versuch gelingt. Die Aussichten sinken schnell mit steigendem Alter der Mutter. Bei jüngeren Frauen liegt die Erfolgsquote noch bei 30%, ab 40 eher bei 20%. Über 43 sind die Chancen für ein Gelingen der IVF aufgrund des fortgeschrittenen Alters der Eierstöcke nur noch sehr gering. Jenseits dieser Altersgrenze empfehlen Mediziner deshalb keine IVF mehr.

## Social Freezing: Eizellen in Reserve

Das «Social Egg Freezing», das heisst die Anlage einer Eizellreserve aus nichtmedizinischen Gründen, kann bei rechtzeitiger Planung den altersbedingten steilen Abfall der Fertilität kompensieren.



Die Nachfrage steigt in den Industrieländern steil an. Gründe sind gesellschaftliche und kulturelle Veränderungen aufgrund einer höheren Lebenserwartung sowie die Einführung neuer Konservierungsmethoden.

Mit einem rechtzeitigen «Social Egg Freezing» kann eine Frau die ab 35 Jahren einsetzende altersbedingte dramatische Reduktion der Fruchtbarkeit kompensieren, die auf die Abnahme

von Zahl und Qualität der Eizellen zurückgeht. So kann später bei Bedarf auf die kryokonservierten Eizellen zurückgegriffen werden; die Erfolgchancen sind trotz des höheren Alters ähnlich hoch wie zum Zeitpunkt des Einfrierens der Eizellen.

Seit einigen Jahren steigt die Nachfrage nach Kryokonservierung von reifen, unbefruchteten Oozyten aus nichtmedizinischen Gründen kontinuierlich an. Die wichtigsten

Gründe für die zunehmende Verbreitung des «Social Freezing» sind:

### **LEBENSERWARTUNG UND GESELLSCHAFTLICHE VERÄNDERUNGEN:**

In den letzten hundert Jahren ist die Lebenserwartung einer Frau von 50 auf weit über 80 Jahre angestiegen. Die Lebensentwürfe – auch bezüglich der Erfüllung des Kinderwunsches – haben

sich stark verändert. Eine spätere Partnerwahl, bessere Ausbildungs- und Berufschancen, die Möglichkeit, die eigene Fertilität zu kontrollieren, und ein allgemein späterer Eintritt ins Erwachsenenalter verschieben die Erfüllung des Kinderwunsches zunehmend in die Jahre über 35 und somit in eine Zeitspanne, in der die Fertilität von Frauen dramatisch schnell innerhalb von 10 Jahren auf beinahe Null abfällt.

## METHODIK:

Seit einigen Jahren steht die Kryokonservierungsmethode der Vitrifikation zur Verfügung. Bei der Verwendung älterer Technologien war das Einfrieren unbefruchteter Eizellen noch wenig aussichtsreich, da viele Oozyten nach dem Auftauen nicht mehr befruchtungsfähig waren. Zudem wurde wegen chromosomalen Veränderungen ein erhöhtes Fehlbildungsrisiko befürchtet. Das hat sich mit der Vitrifikation, dem ultraschnellen Einfrieren, geändert. So können wir heute dank dieser Technik – sofern durch erfahrene Spezialisten ausgeführt – davon ausgehen, dass die Schwangerschaftschancen gleich hoch und zugleich das

kindliche Fehlbildungsrisiko (bei allerdings noch geringem Datenmaterial) ähnlich gering ist wie bei Verwendung frischer Eizellen.

Frauen, die sich für das Social Freezing interessieren, müssen gut begleitet werden – einerseits, um die zugrunde liegende Motivation abzuklären, aber auch um sicherzugehen, dass sie gut über die Methode, ihre Risiken, Erfolgchancen

und die vergleichsweise hohen Kosten informiert werden.

In der Schweiz dürfen unbefruchtete Oozyten zum «Social Freezing» maximal zehn Jahre kryokonserviert bleiben.

Bisherige Erfahrungen zeigen, dass nur ein geringer Teil der Frauen auf ihre kryokonservierten Oozyten zurückgreifen.



## Spaghetti mit Meeresfrüchten



### Zutaten (4 Personen)

200 g Spaghetti  
500 g Miesmuscheln  
8 Riesengarnelen  
etwa 20 Herzmuscheln  
einige Blätter Basilikum  
50 ml Weisswein  
2 EL Olivenöl  
1 Schalotte  
Salz, Pfeffer

Die Muscheln etwa 2 Stunden in frischem Salzwasser einweichen, dabei das Wasser ein- bis zweimal wechseln. Gründlich waschen. Die Muscheln unter kaltem Wasser abbürsten und eventuelle Ablagerungen abkratzen.

Ein wenig Öl in einem Topf erhitzen, die geschälte und in dünne Scheiben geschnittene Schalotte darin anschwitzen. Mies- und Herzmuscheln dazu geben, gut vermengen. Den Weisswein in den Topf giessen und die Muscheln etwa 5 Minuten lang bei ständigem Rühren kochen, bis sich alle geöffnet haben. Ein paar davon für das Anrichten beiseitelegen, alle anderen aus der Schale lösen. Nicht geöffnete Muscheln aussortieren.

Die Spaghetti in Salzwasser in der auf der Packung angegebenen Garzeit kochen.

Ein wenig Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin etwa 3 bis 4 Minuten anbraten, bis sie Farbe angenommen haben. Zuerst die Mies- und Herzmuscheln, dann die Spaghetti dazu geben, unter Rühren noch etwa 1 Minute weiter köcheln lassen. Gehacktes Basilikum hinzufügen und sofort servieren.



## Blaubeer-Sahne-Eis



### Zutaten (8 Eis)

**400 g Blaubeeren**  
**200 g Naturjoghurt**  
**100 ml Sahne**  
**100 g Zucker**  
**2 Päckchen Vanillezucker**  
**Abgeriebene Schale einer halben Zitrone**

Alle Zutaten ausser der Sahne in eine grosse Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren.

Die Sahne halbsteif schlagen. Vorsichtig unter das Beerenpüree haben.

Die Mischung in die Eisförmchen geben und die Stiele einschieben.  
3-4 Stunden ins Eisfach legen.





**Kletterseil**

**2.30**

***Riskieren Sie nie Ihre Gesundheit!***

*Beziehen Sie Arzneimittel nicht über dubiose Quellen.  
Nur in der Apotheke Ihres Vertrauens. Persönlich oder  
über deren Online-Service.*

## Sudoku

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



Lösung

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

NÄCHSTE AUSGABE  
1. OKTOBER 2021 | NR. 60