

Ihre Gesundheit

JANUAR – MÄRZ 2022 | NR. 61

Wohlbefinden: Sorgen Sie für Ihre psychische Gesundheit

Dossier: Praktische Tipps für den Rauchstopp



Homeoffice bleibt auf Dauer erhalten

Die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten, hat sich im Verlauf der beiden letzten Jahre schnell durchgesetzt. Und wie es scheint, bleibt sie uns erhalten. Während in der Schweiz 2019 noch weniger als ein Viertel der Angestellten teilweise von zu Hause aus arbeitete, hat ihr Anteil 2021 nahezu 50% erreicht – und immer mehr arbeitgebende Unternehmen denken darüber nach, das Prinzip Homeoffice auch nach der Pandemie fortzusetzen.

In einer aktuellen Studie äusserten sich 62% der Befragten positiv zum Thema Homeoffice. 47% gaben an, zu Hause produktiver zu arbeiten. Die Realität ist jedoch von Fall zu Fall unterschiedlich.

Daheim zu arbeiten, kann sich auf die Gesundheit auswirken, wenn der Rahmen nicht eindeutig definiert ist. Die wichtigsten Empfehlungen lauten daher, in Absprache mit der Familie oder den Mitbewohnern einen festen und bequemen Arbeitsplatz einzurichten, private und berufliche Kommunikationskanäle (Telefon, E-Mails, WhatsApp etc.) nach Möglichkeit zu trennen und die «normalen» Arbeitszeiten einzuhalten. Planen Sie in Absprache mit dem arbeitgebenden Unternehmen Pausen ein und etablieren Sie für sich selbst eine gewisse Routine.

Ebenfalls wesentlich ist es, in Bewegung zu bleiben und Zeiten für frische Luft einzuplanen, am besten in Verbindung mit körperlicher Aktivität. Pflegen Sie ausserdem die formellen, aber auch die informellen Kontakte mit den Arbeitskollegen sowie ganz allgemein Ihr soziales Umfeld.

Behalten Sie dabei im Blick, dass nicht jedermann vom Homeoffice aus arbeitet – in vielen Berufen gibt es diese Option gar nicht. Das gilt zum Beispiel für unsere Apotheken, die jederzeit für Sie geöffnet bleiben.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen dieser Ausgabe von «Ihre Gesundheit».

Laurent Vianin

Inhalt



IHR APOTHEKER

.....

04

Abgabe verschreibungspflichtiger
Arzneimittel ohne ärztliche Verschreibung

06

Kampf gegen Heilmittelfälschung

VORBEUGUNG

.....

07

Mit den Fingern lesen

08

Glaukom – die unsichtbare Krankheit

WOHLBEFINDEN

.....

12

Wie kümmere ich mich um
meine psychische Gesundheit?

14

Schwebend der Welt
und dem Stress entfliehen

DOSSIER

.....

16

Gute Gründe, Nichtraucher
zu werden

17

Rauchstopp:
Praktische Tipps für Sie

MEDIZIN

.....

20

Das Gedächtnis in fünf Fragen

23

Harninkontinenz bei Frauen:
Fragen Sie Ihren Hausarzt

REZEPTE DER SAISON

.....

25

Spinat-Frischkäse-Kuchen

Abgabe verschreibungspflichtiger Arzneimittel ohne ärztliche Verschreibung

Bis zum 1. Januar 2019 durften die in die Abgabekategorie B eingeteilten Arzneimittel normalerweise nur durch eine **Medizinalperson** abgegeben werden, wenn eine **ärztliche Verschreibung** vorlag.



unter welchen Voraussetzungen von den Apothekerinnen und Apothekern rezeptfrei abgegeben werden dürfen. Die Indikationen und die dafür zulässigen Arzneimittel sowie die weiteren Voraussetzungen werden auf der Webseite des BAG veröffentlicht, sobald sie genehmigt sind.

3. ARZNEIMITTEL ZUR WEITERFÜHRUNG EINER DAUERMEDIKATION

Arzneimittel zur Weiterführung einer Dauermedikation können während eines Jahres nach der ärztlichen Erstverschreibung ebenfalls von den Apothekerinnen und Apothekern rezeptfrei abgegeben werden. Dies dient vor allem der Behandlung chronischer Krankheiten.

In einem begründeten Ausnahmefall dürfen Apothekerinnen und Apotheker verschreibungspflichtige Arzneimittel wie bisher ohne ärztliche Verschreibung an Patientinnen und Patienten abgeben.

In allen oben genannten Fällen müssen die Arzneimittel durch eine Apothekerin oder einen Apotheker persönlich abgegeben werden. Die Abgabe ist zu dokumentieren.

Der Gesetzgeber wollte die Abgabe bestimmter verschreibungspflichtiger Arzneimittel durch Apothekerinnen und Apotheker erleichtern. Seit dem 1. Januar 2019 können nun in folgenden Fällen Arzneimittel der Abgabekategorie B ohne ärztliche Verschreibung abgegeben werden:

1. VOR DEM 1. JANUAR 2019 IN DER KATEGORIE C EINGESTUFTE ARZNEIMITTEL

Da die Abgabekategorie C mit Inkrafttreten des revidierten Heilmittelgesetzes aufgehoben wurde, hat man einige Arzneimittel dieser Kategorie in die Kategorie B umgeteilt. Diese von der Kategorie C in

die Kategorie B umgeteilten und damit nun verschreibungspflichtigen Arzneimittel können von Apothekerinnen und Apothekern dennoch ohne ärztliche Verschreibung abgegeben werden. Die betroffenen Arzneimittel werden auf der Internetseite der Swissmedic aufgeführt.

2. ARZNEIMITTEL FÜR HÄUFIG AUFTRETENDE KRANKHEITEN

Diese Gruppe umfasst Arzneimittel zur Behandlung häufig auftretender Krankheiten, die bekannte, seit mehreren Jahren zugelassene Wirkstoffe enthalten. Der Bundesrat legt derzeit fest, für welche Indikationen welche Arzneimittel

Abgabekategorien für Medikamente

Für die in der Schweiz erhältlichen Medikamente gibt es eine offizielle Liste, die sogenannte Spezialitätenliste. Sie sind in verschiedene Kategorien unterteilt. Die Kategorien (A, B, D oder E) stehen auf der Verpackung und definieren, wer die Medikamente verschreiben und abgeben darf. Die Liste C gilt seit Anfang 2019 nicht mehr, und ein Teil der Arzneimittel von Liste B kann unter bestimmten Bedingungen inzwischen ohne vorherige Verschreibung durch einen Arzt in der Apotheke abgegeben werden. Abgesehen von diesen Ausnahmen müssen die Arzneimittel der Listen A und B vor der Abholung in der Apotheke durch

einen Arzt verschrieben werden. Arzneimittel der Liste D können nach Fachberatung durch qualifiziertes Personal in der Apotheke oder Drogerie gekauft werden. Medikamente von Liste E können ohne vorhergehende Fachberatung gekauft werden.

- A: Einmalige Abgabe auf ärztliche oder tierärztliche Verschreibung**
- B: Abgabe auf ärztliche oder tierärztliche Verschreibung**
- D: Abgabe nach Fachberatung**
- E: Abgabe ohne Fachberatung**

Quelle: www.bag.admin.ch / Illustration: Freepik



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



RAUCHSTOPP

Tabakkonsum beeinflusst die Gesundheit und erhöht das Risiko für chronische Bronchitis, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs (Lunge, Lippen, Mund, Kehlkopf, Bauchspeicheldrüse). Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, können Sie unter zahlreichen Hilfsmitteln wählen, die Sie auf dem Weg zum Nichtraucher begleiten.

Weitere Tipps, Leistungen und Service-Angebote sind auf der Website pharmonline.ch verfügbar.

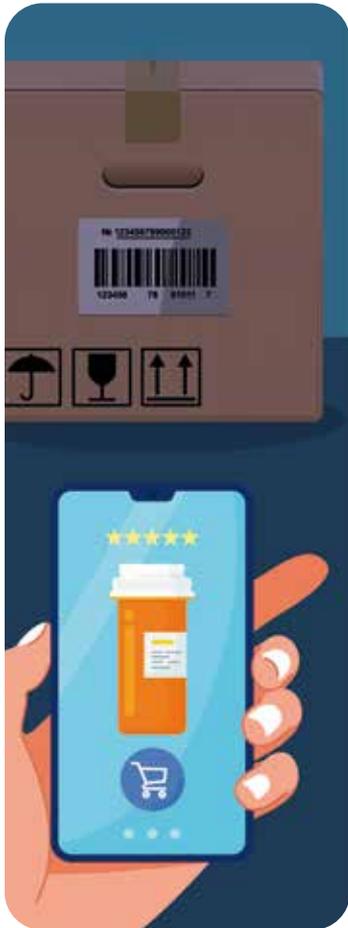


Laden Sie
jetzt die App
PharmOnline
herunter



Kampf gegen Heilmittelfälschung

Der Handel mit gefälschten Heilmitteln nimmt weltweit zu und stellt eine Gefahr für die Gesundheit dar.



Die Gewinne aus diesem illegalen Handel sind hoch, und das Risiko einer strafrechtlichen Verfolgung ist derzeit gering, weil der Handel mit solchen Produkten oft grenz-

überschreitend über das Internet abgewickelt wird. Gefälschte Arzneimittel enthalten nicht immer die richtigen Inhaltsstoffe in der korrekten Dosierung. Der Gebrauch gefälschter Arzneimittel kann den Genesungsprozess verzögern oder gar verunmöglichen, während Verunreinigungen oder nicht deklarierte Inhaltsstoffe unerwünschte Nebenwirkungen oder sogar Vergiftungserscheinungen auslösen können.

MEDICRIME-KONVENTION

In den meisten Industrieländern mit effizienten Marktkontrollsystemen liegt der Anteil gefälschter Arzneimittel unter 1% des Marktes. Hingegen beläuft sich der Anteil gefälschter Arzneimittel in einigen Ländern Lateinamerikas, Südasiens und Afrikas gemäss Daten von WHO und OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) auf über 30%. Die Bekämpfung von Arzneimittel- und Medizinproduktfälschungen erfordert deshalb ein international koordiniertes Vorgehen.

Die Medicrime-Konvention (Übereinkommen des Europarats über die Fälschung von Arzneimitteln und Medizinprodukten und über

ähnliche die öffentliche Gesundheit gefährdende Straftaten) ist das erste internationale Übereinkommen, das die Unterbindung des illegalen Heilmittelhandels zum Ziel hat und verhindern soll, dass gefälschte Arzneimittel die menschliche Gesundheit gefährden. Die Vertragsstaaten, darunter die Schweiz, verpflichten sich unter anderem, die Straftatbestände für Herstellung, Angebot und Handel mit gefälschten Heilmitteln zu erweitern. Die Konvention sieht zudem die nationale und internationale Zusammenarbeit der zuständigen Behörden vor. Sie ist am 1. Januar 2016 in Kraft getreten.

MEDICRIME IN DER SCHWEIZ

Obwohl die Schweiz über ein effizientes Kontrollsystem verfügt, ist auch sie von illegalen Arzneimittelimporten betroffen. Jedes Jahr gelangen schätzungsweise rund 20'000 illegale Sendungen in die Schweiz. Die Schweiz hat die Medicrime-Konvention, die am 1. Februar 2019 in Kraft getreten ist, unterzeichnet. Mit ihr erhält die Schweiz die erforderlichen Instrumente zur verstärkten Bekämpfung von Arzneimittelfälschungen, was zur Erhöhung der Arzneimittelsicherheit in der Schweiz beiträgt.

Mit den Fingern lesen

Den Welt-Braille-Tag am 4. Januar nehmen wir zum Anlass, über die einzigartige Schrift zu sprechen, die speziell für Menschen mit schweren Beeinträchtigungen des Sehvermögens erfunden wurde.

Die aus Punkten bestehende Brailleschrift wurde nach ihrem berühmten Erfinder Louis Braille benannt. Nachdem er sie fast zwanzig Jahren lang immer wieder getestet und perfektioniert hat, präsentierte er schliesslich sein berühmtes Alphabet, dank dem Menschen mit starken Sehbehinderungen lesen und schreiben können. Louis Braille wurde 1809 geboren. Bereits im Alter von fünf Jahren erblindete er vollständig infolge einer Augenverletzung, die er sich zwei Jahre zuvor beim Hantieren mit Werkzeugen in der Werkstatt seines Vaters zugezogen hatte. Trotz seiner Sehbehinderung war Louis ein hervorragender Schüler, der schon sehr früh nach einer Möglichkeit suchte, das Alphabet in eine andere Form zu übertragen. 1829 schliesslich war die Brailleschrift vollendet, nach vielen Jahren harter Arbeit und Forschung.

EIN RICHTIGES ALPHABET

Die Brailleschrift sieht für jeden Buchstaben des Alphabets eine fühlbare Entsprechung vor. Jede sogenannte Braillezelle besteht aus einer Kombination aus sechs erhabenen Punkten, die in zwei Spalten angeordnet sind. Zur Darstellung der Buchstaben A bis J



dienen die vier oberen Punkte, für die Buchstaben von K bis T wird der dritte Punkt hinzugefügt usw. Auch Zahlen, Satzzeichen, Akzente, Grossbuchstaben, mathematische Zeichen und Musiknoten können transkribiert werden. Die Brailleschrift ist nahezu in der ganzen Welt verbreitet. Sie kann in über 200 verschiedenen Sprachen und Dialekten genutzt werden.

BRILLE LESEN

Einen Text in Braille zu lesen, dauert etwas länger als das Lesen herkömmlicher Texte, da jeder einzelne Buchstaben mit der Fingerspitze ertastet werden muss. Rasch von einem Wort zum nächsten zu springen wie beim konventionellen Lesen, ist daher nicht möglich. Es erfordert einen guten

Tastsinn, Genauigkeit und Geduld, die einzelnen Braillebuchstaben zu unterscheiden und die Position der Punkte zu ermitteln. Das Lesen der Brailleschrift kann man schon im Alter von 3-4 Jahren lernen, und es gibt sogar Braille-Lego und -Puppen, mit denen sich Kinder die Schrift spielerisch aneignen können.

SCHREIBEN UND DRUCKEN

Zum Schreiben von Braille verwendet man statt Papier und Stift eine Schablone und einen Stichel. Diese Mittel sind kostengünstig, leise und einfach zu transportieren. Es gibt ausserdem die «Perkins» – eine grosse Schreibmaschine, in die man Bögen zum Loch einlegt. Zum Drucken in Brailleschrift überträgt man das Dokument zunächst

mithilfe einer speziellen Software auf den Computer und druckt es anschliessend mit einem Brailledrucker aus. Bei grösseren Textmengen oder komplexeren Dokumenten können Transkribierer:innen unterstützen.

SELTEN UND RIESENGROSS

Früher gab es Bücher in Braille nur in einer einzigen Ausgabe. Heute lassen sich mit modernen Maschinen problemlos Exemplare in der gewünschten Anzahl drucken.

Trotzdem sind Bücher in Brailleschrift noch immer sehr gross und umfangreich: Ein Taschenbuch mit 150 Seiten wird in Brailleschrift zu vier Bänden mit jeweils 120 Seiten im DIN A4-Format.

DIE HEUTIGEN MITTEL

Das Zeitalter der Digitalisierung kennt zahlreiche Kommunikationsmittel. Um abzulesen, was der Bildschirm anzeigt, oder selbst etwas zu schreiben, verwendet man eine sogenannte Braillezeile. Dabei

handelt es sich um ein längliches Eingabegerät, das an den Computer angeschlossen wird. Diese besondere Tastatur verfügt über eine Abfolge von Punkten, die sich beim Scrollen nach oben bewegen und so den Text in Brailleschrift wiedergeben. Zum Schreiben kann auch eine herkömmliche Tastatur genutzt werden, vorausgesetzt, der oder die Schreibende kennt die Belegung der Tasten auswendig. Auch die Sprachausgabe unterstützt beim Lesen von Inhalten am Computer oder Smartphone.

Quelle: www.blog.ophtalmique.ch / Illustration: Freepik, Canva

Glaukom – die unsichtbare Krankheit

Das Glaukom, auch als grüner Star bekannt, hält den traurigen Rekord der weltweiten Ursache Nummer eins für dauerhafte Erblindung. In der Schweiz wird etwa die Hälfte aller Fälle nicht erkannt, da das Glaukom schmerzfrei verläuft – und von aussen nicht wahrnehmbar ist.

DER LEISE DIEB DER SEHKRAFT

So lautet einer der Namen der Augenkrankheit Glaukom. Denn die chronische Krankheit verläuft fast während ihrer gesamten Entwicklung symptomfrei, ohne Sehverlust oder Schmerzen. Die zentrale Sehschärfe, dank der wir lesen und Gesichter erkennen, wird erst in fortgeschrittenem Stadium beeinträchtigt, weswegen die Er-

krankung so schwer zu erkennen ist. Ohne Behandlung führt die fortschreitende Schädigung der Nervenfasern des Sehnervs jedoch zu dauerhafter Erblindung. Nur die frühzeitige Erkennung und Einleitung einer Behandlung kann ein Fortschreiten verlangsamen. Screening und frühzeitige Behandlung sind deshalb von höchster Wichtigkeit, um einer Erblindung vorzubeugen.

WAS SIND DIE RISIKOFAKTOREN?

Unter anderem erhöhter Augeninnendruck, fortschreitendes Alter, familiäre Vorbelastung, Migräne, niedriger Blutdruck, Diabetes, Kurzsichtigkeit und Bluthochdruck. Da die Krankheit symptom- und schmerzfrei verläuft, bleibt sie oft unbemerkt. Nicht selten wird sie zufällig entdeckt, wenn der Druck auf den Sehnerv bereits zu Schäd-



mindestens einmal im Jahr. Wie bei anderen Krankheiten kann auch das Glaukom genetische Ursachen haben. Familien, in denen bereits Fälle aufgetreten sind, haben ein erhöhtes Risiko.

WIE WIRD DIE KRANKHEIT BEHANDELT?

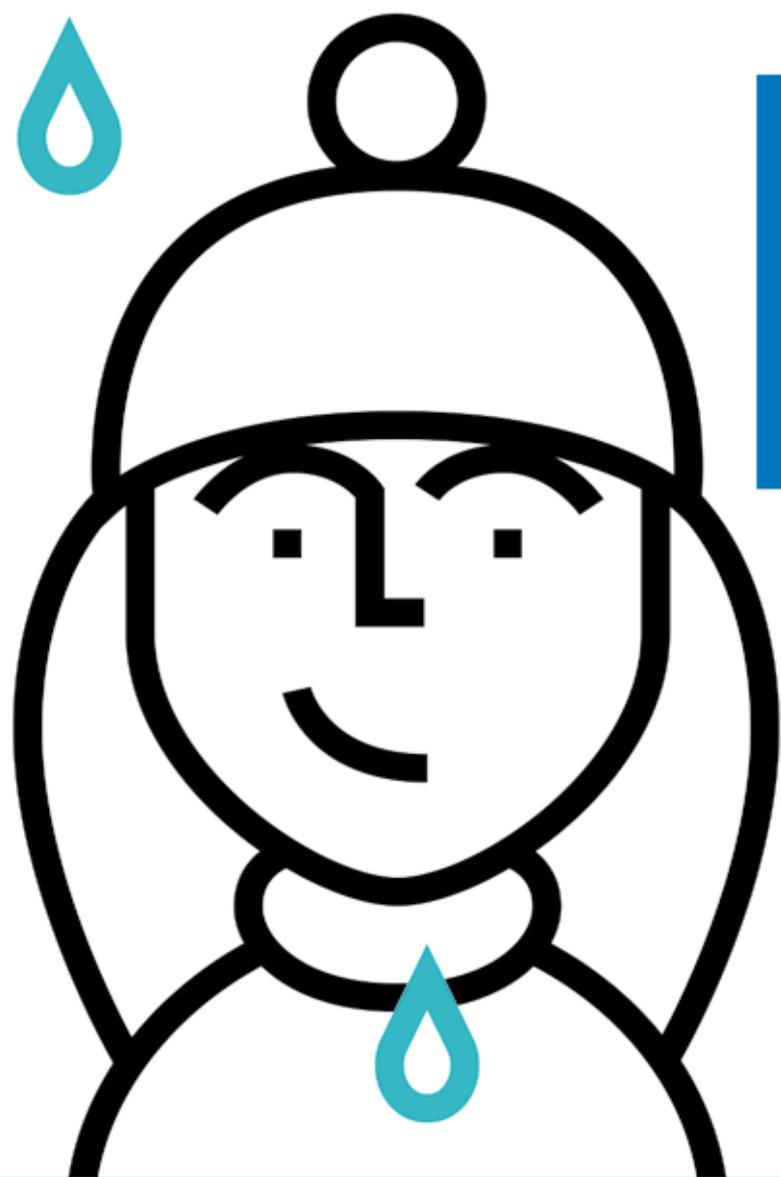
Je nach Fortschreiten der Krankheit werden Glaukome gelasert oder chirurgisch behandelt. Dabei kann die Degeneration aufgehalten, der Sehnerv jedoch nicht wiederhergestellt werden. Bei der chirurgischen Behandlung wird der Druck auf den Nerv verringert, indem die Flüssigkeit aus dem Auge entfernt und die Kanäle gereinigt werden. Um den Druck zu senken, können Stents eingesetzt werden. Grosse Hoffnungen ruhen auch auf der experimentellen Chirurgie. Nie zuvor gab es so intensive Forschungsaktivitäten im Bereich der Operation von Glaukomen wie heute. Wenn weder ein chirurgischer Eingriff noch eine Laserbehandlung nötig ist, kann das Glaukom auch mit Augentropfen behandelt werden. Jedoch wurde festgestellt, dass 50% der Patienten ihre Tropfen nicht regelmässig anwenden und entsprechend sensibilisiert werden müssen. Der Information kommt daher eine wichtige Rolle bei der Förderung der Glaukomvorsorge zu.

digungen geführt hat und das Glaukom schon fortgeschritten ist, etwa bei Patienten, die aus anderen Gründen in die Notaufnahme kommen.

DIE SCHWEIZ IST BEI SCREENING UND BEHANDLUNG VON GLAUKOMEN FÜHREND

In der Schweiz leiden 150'000 Menschen an einem Glaukom. Schätzungen zufolge sind 2% aller Personen über 40 von der Krankheit betroffen. Man geht davon aus, dass etwa 50% der Fälle nicht

diagnostiziert und daher nicht rechtzeitig behandelt werden – sehr zur Unzufriedenheit der Spezialisten, denn die Technologie zur Erkennung und Behandlung von Glaukomen ist in der Schweiz auf dem neuesten Stand. Glücklicherweise kommt es in der Schweiz jedoch selten vor, dass jemand wegen eines Glaukoms sein Sehvermögen verliert. Renommierte Fachzentren gibt es in Genf, Lausanne, Bern, Basel und Zürich. Um das Screening zu erleichtern, empfehlen Fachärzte ab dem 40. Lebensjahr eine regelmässige Untersuchung,



**Bad
Day**

Fragen Sie nach Mepha-Generika

**Nose
?**



Wie kümmere ich mich um meine psychische Gesundheit?

Auf die psychische Gesundheit zu achten, ist genauso wichtig wie auf die körperliche. Ein paar Gewohnheiten im Alltag können dazu beitragen, sein Wohlbefinden zu erreichen oder aufrechtzuerhalten.



Dabei geht es darum, eine positive Haltung einzunehmen und Aktivitäten nachzugehen, die die psychische Gesundheit fördern. Die Stärkung der persönlichen psychischen Ressourcen (der eigenen Trümpfe und Stärken) trägt dazu bei, kritische Situationen im Leben besser zu bewältigen. Die folgenden Elemente sind keine «Wundermittel», sondern lediglich ein paar Ansätze, die zum geistigen Wohlbefinden beitragen können.

SEINE STÄRKEN KENNEN, SEINE GRENZEN RESPEKTIEREN

In unserer Gesellschaft stehen Leistung und Perfektion an erster Stelle. Der Mensch ist jedoch nicht

perfekt und kann auch einmal geschwächt sein. Es ist ganz normal, dass man sich nicht immer leistungsfähig, glücklich oder stolz fühlt.

Es ist wichtig, sich die Zeit zu nehmen, sich selbst besser kennenzulernen (durch Lesen, Gespräche mit Angehörigen oder den Blick einer Fachperson auf das eigene Handeln). Dies kann dabei helfen, seine Fähigkeiten zu erkennen und die persönlichen Grenzen zu akzeptieren.

Es ist normal, dass bestimmte Lebensereignisse mit starken Emotionen verarbeitet werden. Das ist sogar notwendig und muss nicht zwingend auf eine Erkrankung hin-

weisen. Manchmal braucht es ein bisschen Zeit. Aus diesem Grund ist es gut, sich dazu zu ermutigen, sich selbst gegenüber wohlwollend zu sein. Wenn nötig, dürfen Sie ruhig Ihr Umfeld oder eine Fachperson um Unterstützung bitten.

AUF SICH SELBST UND SEINEN KÖRPER ACHTEN

Auf sich selbst zu achten, ist etwas sehr Persönliches. Dafür gibt zahlreiche Möglichkeiten, die jede und jeder für sich selbst finden muss. Bewegung ist ein gutes Mittel, um Spannungen abzubauen. Dies kann Sport sein, aber auch nur ein Spaziergang, um ein bisschen frische Luft zu schnappen. Wichtig ist es,

sich zu bewegen, rauszukommen, einen Tapetenwechsel vorzunehmen.

Aktive Phasen und Erholungsphasen können sich abwechseln. In den Erholungsphasen kann man etwas Abstand gewinnen, seine Gedanken sammeln und den Tag Revue passieren lassen. Obwohl Schlaf sehr wichtig ist, kann auch ein Ausflug – egal, ob allein oder mit Freunden – zur Erholung beitragen. Eine erfüllte Sexualität oder eine bewusst gelebte Spiritualität können ebenfalls zum psychischen Wohlbefinden beitragen.

SEINE KREATIVITÄT UND KOMPETENZEN PFLEGEN

Die eigene Vorstellungskraft und die persönlichen Fähigkeiten warten manchmal nur darauf, sich zu zeigen oder gefördert zu werden. Es ist nie zu spät, etwas zu wagen und einen neuen Zeitvertreib zu entdecken oder noch eine Weiterbildung zu absolvieren.

Kreative Aktivitäten ermöglichen das Ausdrücken von positiven und negativen Emotionen auf andere Weise statt nur mit Worten. Dadurch können Spannungen und Sorgen abgebaut werden.

Etwas Neues zu lernen und seine Kompetenzen weiterzuentwickeln, ist stimulierend für den Geist, stärkt das Selbstvertrauen und hilft, aus der Routine auszubrechen. Das kann auch in beruflicher Hinsicht sinnvoll sein.

Kantone, Gemeinden und Städte bieten eine Vielzahl an kulturellen, künstlerischen und sportlichen Aktivitäten oder Weiterbildungen für Erwachsene an. Einige davon sind sogar kostenlos. Es gibt auch Organisationen, die Personen aus einkommensschwachen Verhältnissen finanziell unterstützen. Lassen Sie sich in Ihrer Region beraten.

BEZIEHUNGEN KNÜPFEN UND AUFRECHTERHALTEN

Der Mensch ist ein soziales Wesen, das sich auch durch die Beziehungen zu anderen verwirklicht. Einige sind stärker auf soziale Kontakte angewiesen, andere weniger. Es ist wichtig, die Beziehungen zum Umfeld zu hegen und zu pflegen, egal ob zur Familie, zu Freunden, Nachbarn oder zur Gemeinschaft. Manchmal kann man Freud und Leid mit Freunden teilen. Man sollte sich dazu überwinden, einen Schritt auf die anderen zuzu-

machen und sich zu öffnen, um Beziehungen zu erhalten, auch wenn es nicht immer leichtfällt.

Mit jemandem zu sprechen oder jemandem zuzuhören hilft, Ordnung in seine Gedanken zu bringen und Spannungen abzubauen. Auch verschafft es eine gewisse Leichtigkeit. Über seine Sorgen zu reden, eröffnet neue Sichtweisen und kann neue Lösungen zutage fördern.

Mit jemandem zu sprechen hilft, Ordnung in seine Gedanken zu bringen

Gesprächsgruppen können verschiedene Formen der Unterstützung bieten. Bei Gesprächen mit Betroffenen kann man sich über seinen Alltag austauschen und seine Gefühle mitteilen. Dies verschafft einem im Allgemeinen das Gefühl, dass man verstanden wird, ohne dabei in eine Schublade gesteckt zu werden.

Sie können aber auch mit verschiedenen Fachpersonen über Ihre Probleme reden, zu deren Beruf es gehört, Ihnen zuzuhören und gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen zu suchen. Um Hilfe zu bitten ist keinesfalls eine Schwäche, ganz im Gegenteil.

Schwebend der Welt und dem Stress entfliehen

Beim Floating werden Körper und Geist von äusseren Reizen abgeschirmt. In einer Art sensorischem Vakuum bekämpfen Sie Ihren ganz persönlichen Stress. Die Technik ist in der Schweiz zwar noch wenig bekannt, es gibt aber auch hier immer mehr Floating-Zentren.



«Das ganze Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen», schrieb Blaise Pascal einst. Er wusste gar nicht, wie recht er damit hatte. Seit den Lebzeiten des Wissenschaftlers im 17. Jahrhundert hat sich kaum etwas geändert. In unserer Welt der ständigen Reizüberflutung ist Stress an der Tagesordnung. Körper und Geist werden ununterbrochen von allen Seiten gefordert – etwa durch Lärm, Umweltverschmutzung oder soziale Netzwerke. Wie können wir zur Ruhe kommen und

uns wieder zentrieren? Indem wir floaten! So zumindest lautet der Tipp moderner Wellnessoasen.

OHNE SCHWERKRAFT UND HITZE

Wie läuft das Floating ab? Sie legen sich ein bis eineinhalb Stunden lang in ein geschlossenes Becken mit 1'000 Litern Wasser und 550 Kilogramm Bittersalz (Magnesiumsulfat). Durch das Eintauchen in Dunkelheit und völlige Stille kommen sämtliche Sinne zur Ruhe. Die Zusammensetzung des Wassers sorgt dafür, dass Sie tief eintauchen

und trotzdem mühelos über Wasser bleiben. Auch wenn Sie es die ersten paar Male noch nicht gleich spüren, sind Sie am Ende des Floatens körperlich und psychisch komplett entspannt. Vollkommen schwere- und gewichtslos schweben Sie auf dem extrem salzhaltigen Wasser in Körpertemperatur (36,4°C). Der Organismus hat also keine Arbeit mehr damit, die Temperatur zu regeln und Wärme zu produzieren. Während des Floatens verdunstet das Wasser des Beckens, und die Feuchtigkeit im kleinen Raum des Tanks steigt,

bis der Unterschied zwischen den Körperteilen unter und über Wasser verschwimmt. Jetzt gibt es keinerlei Reize mehr. Auch das Bittersalz spielt eine wichtige Rolle. Es ist besonders reich an Magnesiumsulfat – einem Element, das an der Produktion von über 350 Enzymen im menschlichen Körper beteiligt ist und seit der Antike gegen Rheuma eingesetzt wird.

Durch einen Mechanismus, der noch nicht vollständig wissenschaftlich erforscht ist, entsteht beim Floaten eine Blase, in der man in einen anderen Bewusstseinszustand gleiten kann. Das Gehirn verlangsamt seine Tätigkeit und geht in eine Art integrativen Modus über, in dem sensorische und geistige Erlebnisse miteinander verschmelzen. Ist dieser Zustand erreicht, plant man nicht länger die Zukunft oder spielt die Vergangenheit immer wieder durch. Stattdessen ist man einfach nur im Hier und Jetzt, ganz bei sich. Während Sie Ihren körperlichen Gefühlen mehr Aufmerksamkeit schenken als dem Verstand oder der Wahrnehmung, kommen Körper und Geist ihrem ursprünglichen vereinigten Zustand

ein Stück näher und können sich so wieder erholen und regenerieren.

BLEIBT DIE WIRKUNG ERHALTEN?

Nach dem Erlebnis intensiver Entspannung bleibt die grosse Frage, ob die Wirkung über den eigentlichen Moment des Floatings hinaus bestehen bleibt. Laut einer Studie des Neuropsychologen Justin Feinstein aus dem Jahr 2018 verringerte das Floaten die Angst- und Depressionssymptome seiner Patienten erheblich. Die Ruhe und das Wohlbefinden, die sie beim Floaten erlebten, blieben über den Moment hinaus bestehen. Studien zur längerfristigen therapeutischen Wirkung wiederholter Floatings gibt es derzeit allerdings noch keine. Es ist jedoch vorstellbar, dass das Phänomen dem der Meditation oder Hypnose gleicht: Der Organismus lernt, auf äussere Reize eher körperlich zu reagieren, intuitiver und weniger gehirngesteuert. Von seiner mentalen Last befreit, reagiert der Körper möglicherweise leistungsfähiger und kreativer auf äussere Belastungen. Das im Tank entstehende schwere-

sich somit positiv auf Schlaf, Kreativität und die Fähigkeit zum Stressabbau auswirken. Einige Spitzensportler nutzen diese Technik auch dafür, sich komplexe Bewegungskombinationen mental vorzustellen, um deren spätere Ausführung zu perfektionieren. In jedem Fall setzt das Floaten individuelle Potenziale frei. Es gibt zwar noch keine anerkannten medizinischen Anwendungen, mit Sicherheit aber öffnet das Floating eine Tür zu einem intimen und persönlichen Ort. Jeder Einzelne ist dazu eingeladen, sich auf eine Reise durch sein Inneres zu begeben und ungeahnte Potenziale aufzuspüren. Tauchen Sie ein!



Gute Gründe, Nichtraucher zu werden

Manche schaffen es im Handumdrehen, aber die meisten brauchen einen langen Atem: Mit dem Rauchen aufzuhören, ist und bleibt ein so komplexer wie individueller Vorgang.



Dabei steht einiges auf dem Spiel: In der Schweiz fordert das Rauchen jedes Jahr 9'500 Menschenleben und steht damit auf Platz eins der vermeidbaren Todesursachen. Die aktuelle Lage ist dabei alles andere als hilfreich, sondern mischt die Karten in einem ohnehin heiklen Spiel nochmal neu. Denn mit dem Auftauchen neuer Tabakprodukte ist die Lage noch komplexer geworden. Die bekannten Hebel wie Besteuerung, Werbung und die Darstellung des Rauchens in der Gesellschaft reichen nicht

mehr aus, wo es inzwischen unzählige neue Einstiege und verschiedene Raucharten gibt. Ganz zu schweigen von den Vorschriften, die in der Schweiz immer noch sehr grosszügig sind. So ist zum Beispiel die Werbung für Tabakprodukte in der Presse und an den Verkaufspunkten noch immer erlaubt und in manchen Kantonen darf sogar in Restaurants geraucht werden, wenn ihre Fläche 80 m² nicht übersteigt. Doch trotz der komplexen Gesamtsituation gibt es neue Anreize, mit dem Rauchen aufzuhören.

UMWELTSCHUTZ

Lokale Lebensmittel bevorzugen, Plastikflaschen recyceln, lieber einmal öfter darüber nachdenken, ob man in ein Flugzeug steigt – und mit dem Rauchen aufhören? Auch die Umwelt ist ein guter Grund, Nichtraucher zu werden. Neue Motivationsansätze in diese Richtung werden gerade erforscht, insbesondere mit Blick auf junge Menschen, die sehr empfänglich für Klimathemen sind. Ein paar Zahlen: Jedes Jahr fallen in der Tabakverarbeitung 84 Millionen Tonnen CO₂-Äquivalente an, und das Konsumieren von Zigaretten erzeugt über 3 Millionen Tonnen Abfälle. Allein für den Tabakanbau werden jährlich 200'000 Hektar Wald abgeholzt.

NEUE ERKENNTNISSE IN PUNCTO GESUNDHEIT

Für 95% der Raucher:innen ist ihre Gesundheit die wichtigste Motivation. Die Wirkung auf Lunge, Herz und Gefässe ist bekannt, doch inzwischen weiss man noch mehr über die gesundheitlichen Folgen. So ist der Rauchstopp auch die beste Vorbeugung vor grauem Star, altersbedingter Makulade-

generation oder seniler Demenz (zu der auch Alzheimer gehört).

LIFESTYLE-TREND

Da die Vorteile der Rauchentwöhnung seit langem bekannt sind, kann die Aussicht auf ein Leben ohne Tabak an sich bereits eine Motivation sein. Zu den ersten Erfolgen gehören verbesserte Geschmacksfähigkeit und schönere Haut (schon innerhalb weniger Tage) sowie besserer Atem (nach ein bis zwei Wochen). Weniger sichtbar, aber dennoch entscheidend: Das Infarktrisiko sinkt bereits ab den ersten Tagen

des Tabakverzichts und halbiert sich innerhalb eines Jahres. Was das Krebsrisiko anbelangt, braucht es dagegen mehrere Jahre, bis die Nebenwirkungen des Tabaks abgebaut sind. Und je jünger man mit dem Rauchen aufhört, desto besser regeneriert sich der Körper. Dennoch: Es ist nie zu spät!

POSITIVES DENKEN

Manchmal braucht es mehrere Anläufe bis zum endgültigen Verzicht, was an der extrem hohen Suchtwirkung von Zigaretten liegt. Doch die vielen Versuche sind keineswegs als Scheitern zu ver-

stehen. Im Gegenteil: Bei jedem Anlauf durchläuft der Körper einen Entzug, der an sich schon Stress auslöst, und geht einen Schritt weiter.

Wie kann der Verzicht am besten gelingen? Aktuell gilt ein dreiteiliger Therapieansatz als besonders erfolgversprechend: persönliche Beratung, Nachsorge und Nikotinersatztherapie (Pflaster, Kaugummi oder Inhalator). Elektronische Zigaretten scheinen ebenfalls den Weg zum Nichtraucher zu unterstützen. Studien, die das belegen, müssen aber erst noch durchgeführt werden.

Quelle: www.planetesante.ch / Illustration: Freepik

Rauchstopp: Praktische Tipps für Sie

Vor dem Rauchstopp



- Haben Sie schon früher versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Welches sind Ihre Erfahrungen? Was hat Ihnen geholfen? Was hat Ihnen einen Strich durch die Rechnung gemacht?
- Machen Sie den Abhängigkeitstest zur Bestimmung des Grades Ihrer Nikotinabhängigkeit.
- Bei mittlerer oder starker Abhängigkeit nehmen Sie Medikamente, die für die Unterstützung beim Rauchstopp bestimmt sind. Wenden Sie sich an ihre Ärztin / ihren Arzt oder fragen Sie in der Apotheke nach.
- Rufen Sie die Rauchstopplinie an und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.
- Erzählen Sie in Familie und Freundeskreis von Ihrem Rauchstopp. Fordern Sie einen nahestehenden Menschen auf, Sie in Ihrem Entschluss aktiv zu unterstützen oder gleichzeitig mit Ihnen aufzuhören.
- Notieren Sie Ihre persönlichen Gründe für und wider das Rauchen. Überdenken und überarbeiten Sie diese Liste regelmässig.
- Beobachten Sie Ihr Rauchverhalten und notieren Sie Ihre Beobachtungen auf dem Selbstkontrollblatt.
- Wenn Sie Lust verspüren zu rauchen, dann beschäftigen Sie sich.
- Versuchen Sie täglich, das Anzünden der ersten Zigarette länger hinauszuschieben. Lassen Sie gelegentlich eine der «unwichtigen» Zigaretten weg. So reduzieren Sie schon Ihren Zigarettenkonsum.
- Wenn Sie Lust auf eine Zigarette haben, warten Sie drei Minuten... Auf diese Art sind es schon bald mehrere Zigaretten am Tag, die Sie einsparen.

- Um zu verhindern, dass Sie eine Zigarette anzünden, ohne es zu merken, tragen Sie weder Streichhölzer noch Feuerzeug mit sich herum. Das stete Fragen nach Feuer macht Ihnen den unwillkürlichen Griff zur Zigarette bewusst.
- Kaufen Sie erst ein neues Zigarettenpäckchen, wenn das alte leer ist. Halten Sie keinen Vorrat. Wechseln Sie die Zigarettenmarke bei jedem Kauf. Dies macht Ihnen die Abhängigkeit erst recht bewusst und die «neuen» werden Ihnen weniger schmecken.
- Legen Sie im Voraus fest, wie viel Alkohol Sie trinken wollen. So vermeiden Sie, von einer Sucht in die andere zu kippen.
- Bereiten Sie Ihren Tagesablauf für die ersten drei Tage vor.
- Bestimmen Sie Ihren Rauchstopp-Bonus.
- Legen Sie im Voraus Ihr Aufhördatum fest.

Nach dem Rauchstopp



- Planen Sie Ihren Rauchstoptag im Voraus sorgfältig.
- Werfen Sie alle Zigaretten und Rauchtensilien wie Aschenbecher und Feuerzeug fort.
- Ändern Sie Ihre Gewohnheiten. Meiden Sie Orte und Situationen, wo die Versuchung gross ist, wieder zu rauchen.
- Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung – am Arbeitsplatz, in Ihrer Wohnung, an den Orten, wo Sie Ihre Freizeit verbringen.
- Finden Sie alternative Beschäftigungen, wenn Sie Lust auf das Rauchen verspüren.
- Atmen Sie immer wieder tief durch und entspannen Sie sich. Lernen Sie, ohne Rauch mit Stress umzugehen.
- Machen Sie Übungen.
- Belohnen Sie sich immer wieder für Ihren gelungenen Rauchstopp. Sie können das gesparte Zigarettegeld in eine Rauchstoppprämie umsetzen.
- Ein «Ausrutscher» bedeutet nicht gleich einen Rückfall. Legen Sie umgehend ein neues Aufhördatum fest. Am besten gleich am nächsten Tag.
- Fühlen Sie sich noch unsicher, dann holen Sie sich Unterstützung bei der Rauchstopplinie.

Quelle: www.stopsmoking.ch / Illustration: Freepik

INNOVATION

BRAINXPRT – DIE INNOVATIVE ERNÄHRUNGSLÖSUNG ZUR UNTERSTÜTZUNG DER GEDÄCHTNISLEISTUNG. VERSORGT DAS GEHIRN MIT ENERGIE UND VERBESSERT NACHWEISLICH DAS GEDÄCHTNIS, DIE MERK- UND DENKFÄHIGKEIT.



www.brainxpert.ch

BRAINXPRT



ALL YOU NEED TO REMEMBER

JEDE 6. PERSON ÜBER 65 JAHRE HAT EINE LEICHTE KOGNITIVE BEEINTRÄCHTIGUNG

Leichte kognitive Beeinträchtigung (Mild Cognitive Impairment, MCI) ist ein Zustand, der eine leichte Abnahme der Gedächtnisleistung und des Denkvermögens betrifft. Diese Beeinträchtigung geht über das durch das normale Altern zu erwartende Mass hinaus und sollte mit dem Arzt besprochen werden.



WAS VERSTEHT MAN UNTER EINER LEICHTEN KOGNITIVEN BEEINTRÄCHTIGUNG?

Leichte kognitive Beeinträchtigung (Mild Cognitive Impairment, MCI) ist ein Zustand, der aus einer leichten Abnahme der Gedächtnisleistung und des Denkvermögens besteht, die über das durch das normale Altern zu erwartende Mass hinausgeht. Sie wird als das Stadium zwischen normalem Altern und Demenz angesehen.

IST EINE LEICHTE KOGNITIVE BEEINTRÄCHTIGUNG EINE KRANKHEIT?

Eine leichte kognitive Beeinträchtigung (MCI) ist keine Krankheit an sich. Es ist eine Störung, die eine leichte, aber spürbare Abnahme der geistigen Prozesse verursacht. Der Begriff «Leichte kognitive Beeinträchtigung» (MCI) lässt sich als eine Störung oder Fehlfunktion des Gehirns erklären.^{1,2}

MCI gilt jedoch nicht als eine spezifische Krankheit, sondern eher als eine Gruppe von Symptomen, die die Kognition beeinträchtigen.³ Diese Symptome können über Jahre hinweg stabil bleiben, im Laufe der Zeit ab-

nehmen und sich zurückbilden oder zu einer Alzheimer-Krankheit oder einer anderen Form von Demenz fortschreiten.

WIE LÄSST SICH EINE LEICHTE KOGNITIVE BEEINTRÄCHTIGUNG BEHANDELN?

Ärzte können Menschen, bei denen eine leichte kognitive Beeinträchtigung (MCI) diagnostiziert wurde, zu Änderungen des Lebensstils anspornen, z. B. zu Bewegung, Denksportaufgaben (Puzzle, Wortsuchrätsel, Sudoku etc.) oder Gesellschaftsspielen (Karten, Domino, Scrabble etc.).

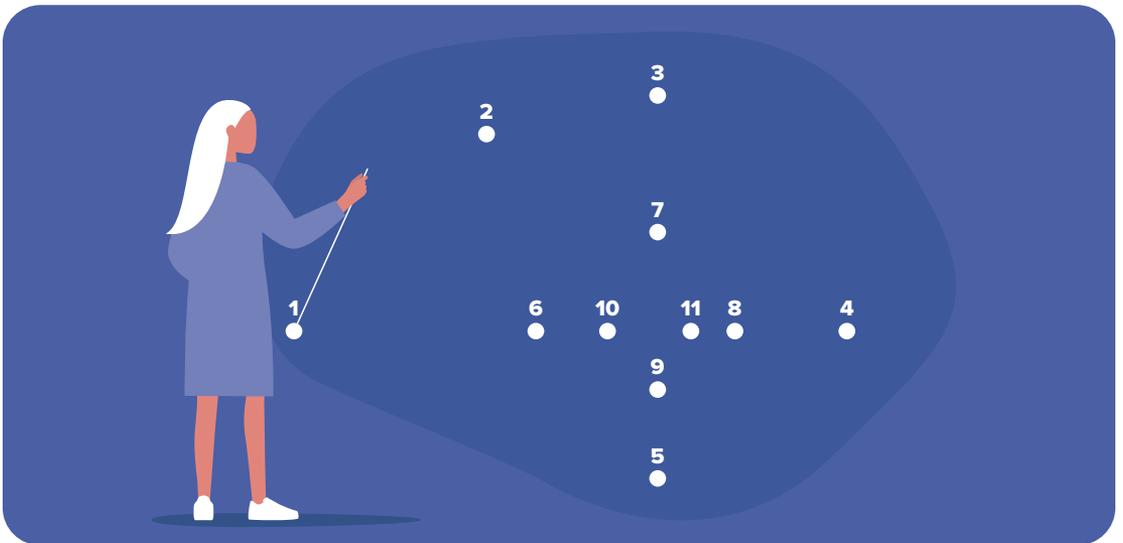
Sie können auch zu einer nicht-medikamentösen Behandlung raten, z. B. zu diätetischen Massnahmen, die darauf abzielen, die Energie im Gehirn zu erhöhen, um den niedrigeren Glukosespiegel im Gehirn zu kompensieren. Bei Menschen mit leichter kognitiver Beeinträchtigung (MCI) geht die Fähigkeit des Gehirns verloren, Glukose als Energiequelle zu nutzen. Das bedeutet, dass eine zusätzliche Energiequelle benötigt wird, um diesen Mangel auszugleichen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Patienten mit leichter kognitiver Beeinträchtigung (MCI) schneller denken und mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen konnten, nachdem sie den BrainXpert Energiekomplex 6 Monate lang zweimal täglich eingenommen hatten.

BrainXpert - eine spezifische ernährungsbezogene Intervention, die aus verkapselten mittelkettigen Triglyceriden von Fetten, den sogenannten ketogenen kmCT besteht, kann bei Patienten mit leichter kognitiver Beeinträchtigung das Gedächtnis verbessern und helfen, dass sie sich besser an Wörter erinnern, schneller denken und mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen können, nachdem sie den BrainXpert Energiekomplex 6 Monate lang zweimal täglich eingenommen haben.

Das Gedächtnis in fünf Fragen

Das Gedächtnis ist ein mächtiger Informationsspeicher, der die Erinnerungen eines ganzen Lebens, das erlernte Wissen und alles, was uns ausmacht, enthält. Mal versagt es, mal ist es extrem leistungsfähig – und immer wieder wirft es Fragen auf. Hier bekommen Sie ein paar Antworten.



1. WIE ENTSTEHEN SOGENANNT E «GEDÄCHTNISLÜCKEN»?

Blackouts oder Gedächtnislücken sind nicht gleich eine Katastrophe, aber dennoch immer ärgerlich. Der Grund dafür ist simpel: Im Gedächtnis werden unzählige Erinnerungen abgelegt; die Suche nach einer bestimmten (wie etwa dem Namen einer Person) kann deshalb mühsam sein und so weit gehen, dass das Gehirn gewissermaßen auf stur schaltet und die gesuchte

Information blockiert. Wenn das passiert, nützt es gar nichts, wenn Sie im Gegenzug ebenfalls auf stur schalten. Was Sie suchen, fällt Ihnen sicher von alleine bald wieder ein.

2. KANN MAN DAS GEDÄCHTNIS TRAINIEREN?

Absolut! Körperliches und geistiges Training wirken sich ausserordentlich positiv auf das Gedächtnis aus. Die neuronalen Verbindungen werden verstärkt, und wir können dem

Zahn der Zeit trotzen, der die Gedächtnisleistung gerne beeinträchtigt. Lesen, sich bewegen, reisen, Karten spielen, basteln, sich weiterbilden, auswendig lernen etc. – all das hilft Ihnen, geistig (und körperlich) fit und aktiv zu bleiben.

3. WIE KANN ICH MIR DINGE AM BESTEN MERKEN?

Auch wenn das Abspeichern von Informationen in der Regel unbewusst verläuft, möchten wir zu-



weilen ganz sicher sein, die gerade gehörten Neuigkeiten oder den Namen von jemandem, den wir vor kurzem kennengelernt haben, nicht zu vergessen. Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei, Ihre Gedächtnisleistung zu steigern.

Schmücken Sie die Informationen über eine Person

Wie kann ich mir Dinge am besten einprägen? Unter anderem durch maximale Aufmerksamkeit, Gedächtnisstützen und Wiederholung. Sind Sie zum Beispiel jemandem begegnet, dessen Namen Sie sich merken möchten, schmücken Sie die Informationen über diese Person (Name, Alter, Beruf) mit zusätzlichen Angaben aus. So wird

aus «Nadine/28 Jahre alt/Altenpflegerin» «Nadine, wie meine Nachbarin», «28 Jahre alt, so alt wie ich bei meiner Hochzeit», «Altenpflegerin, genau wie meine Tante.» Ebenso gut können Sie «sehr kurze Haare», «Anhänger in Form eines Schlüssels» etc. hinzufügen. Wenn Sie Nadine dann ein paar Monate später wieder treffen, fällt Ihnen ihr Vorname bestimmt gleich wieder ein. Auch pure Wiederholung hilft, gespeicherte Informationen zu festigen. Wenn Sie Ihr Italienisch-Vokabular für die Prüfung am nächsten Tag mehrere Male (immer genau gleich!) durchgehen, können Sie sich die Wörter auf jeden Fall besser merken. Aber Vorsicht: Enthält die wiederholte Information Fehler, ist der Lernpro-

zess gefährdet, denn die falschen Inhalte können sich ebenfalls im Gedächtnis einnisten.

4. WAS SCHADET DEM GEDÄCHTNIS?

Es gibt zahlreiche Faktoren, die dem Gedächtnis schaden können. Dazu gehören unter anderem Depressionen und Stress, aber auch der Konsum von Alkohol und bestimmten Medikamenten. Depressionen beeinträchtigen unsere Aufmerksamkeitsfähigkeit, unsere Motivation und sogar die Schärfe unserer Sinne. Wir können uns immer weniger merken, bis hin zum selektiven Gedächtnis. Darüber hinaus haben depressive Menschen die Tendenz, sich vor allem an schlechte Momente zu erinnern. Auch zu grosser Stress kann die Merkfähigkeit bremsen. Erinnerungen lassen sich nicht mehr ohne Weiteres abrufen und können sogar verfälscht sein. Alkohol hingegen betäubt das neuronale Netz und behindert das Einprägen von Fakten, das für die Verankerung von Erinnerungen in unserem Gedächtnis unerlässlich ist. Bei zu hohem und wiederkehrendem Konsum von Alkohol können sogar bleibende Schäden entstehen. Last but not least: Angstlöser sowie Schlaf- und Beruhigungsmittel beeinträchtigen unseren Schlaf – und damit die Schlüsselphase für die Festigung von Erinnerungen.

Die Einnahme solcher Medikamente sollte deshalb so weit wie möglich reduziert oder idealerweise ganz eingestellt werden.

5. WELCHE NEUEN BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN VON ALZHEIMER GIBT ES?

Alzheimer ist eine degenerative Hirnerkrankung, die meist bei älteren Menschen auftritt. Die Symp-

tome betreffen unter anderem Gedächtnis und Sprache und können bei fortschreitender Erkrankung zum Autonomieverlust führen. Nach aktuellem Stand der Wissenschaft ist Alzheimer unheilbar. Die üblichen Behandlungsmethoden lindern lediglich die Symptome ein wenig. Doch im Juli des vergangenen Jahres wurden einige vielversprechende Medikamente angekündigt. Dazu gehört unter

anderem Solanezumab von Eli Lilly. Studien des amerikanischen Unternehmens zufolge soll der im Medikament enthaltene Antikörper die Ursache der Krankheit (Anhäufung des Peptids A-Beta-Amyloid im Gehirn) angreifen und ihre Ausbreitung verzögern – ein Hoffnungsschimmer in der Forschung hinsichtlich der Behandlung einer Krankheit, die immer noch viele Rätsel aufgibt.

Quelle: www.planetesante.ch / Illustration: iStock

Silhouette

TENA®

Das Gefühl von Unterwäsche. Der Schutz von TENA.

TENA Silhouette Normal
– hüfthoch –

Jetzt im neuen Produktdesign

TENA Silhouette Plus
– taillenhoch –

NEU: Jetzt auch in Schwarz!



NEU



GRATISPROBE

in Ihrer Apotheke oder Drogerie oder bei der TENA Hotline 08 40 - 22 02 22*

* 0.08 CHF/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus der Schweiz möglich.

TENA, eine Marke von Essity

Harninkontinenz bei Frauen: Fragen Sie Ihren Hausarzt.

Harninkontinenz hat erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und Lebensqualität. Von ihr betroffen sind weltweit 200 Millionen Frauen, darunter 55% über 60 und 42% Frauen im jungen oder mittleren Alter.



Charakteristisch für Harninkontinenz ist der unfreiwillige Verlust von Urin in unterschiedlichem Ausmass. Die Symptome sind vielfältig und manchmal kombiniert, was die Diagnose erschwert. Abgesehen von ihren gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Folgen verursacht Harninkontinenz Beschwerden, die betroffene Frauen nur ungern offenbaren. Dabei ist eine umfassende Untersuchung für eine angemessene Behandlung unerlässlich.

DIE ROLLE DES HAUSARZTES

Ausser in den selten vorkommenden komplexen Fällen, die eine fach-

ärztliche Beratung erfordern, kann der Hausarzt nach systematischem Ausschluss des Verdachts auf eine Infektion durch Anlegen einer Urinkultur die Harninkontinenz individuell qualifizieren. Der Bericht der Patientin über die verwendeten Hygieneprodukte und darüber, ob sie Harndrang oder eine Scheidensenkung verspürt, sowie vor allem die detaillierte Aufzeichnung von Anzahl und Umständen der Harnentleerungen über 72 Stunden (das so genannte Inkontinenz-Tagebuch) sind wichtige Anhaltspunkte für die Diagnose. Eine zusätzliche ärztliche Untersuchung bei voller Blase gibt Aufschluss über den Tonus des

Becken- und gegebenenfalls des Analbereichs. Auf diese Weise können urogenitale Fisteln (abnorme Verbindungen zwischen Harn- und Genitaltrakt) und unkontrollierte Urinabgänge – anhaltend oder intermittierend, als Strahl oder tröpfchenweise – sowie ein möglicher Prolaps bzw. eine Senkung festgestellt werden. Bei Bedarf kann bildgebende Diagnostik die Untersuchung komplettieren.

ARTEN DER HARNINKONTINENZ

Die Krankheit lässt sich in verschiedene Formen unterteilen. Die sogenannte Belastungsinkontinenz

entsteht durch Druck auf den Unterleib, der durch körperliche Anstrengung wie Niesen, Husten, Lachen oder das Tragen eines schweren Gegenstandes ausgelöst wird. Der Schliessmuskel der Blase ist zu schwach, um einen ausreichenden Verschluss zu gewährleisten, so dass Urin abgeht. Das Phänomen tritt hauptsächlich im Alter zwischen 45 und 49 Jahren auf, ist aber nicht selten auch die Ursache für Inkontinenz bei jungen Frauen oder verschlimmert bestehende Formen bei älteren Patientinnen.

Das Phänomen tritt hauptsächlich im Alter zwischen 45 und 49 Jahren auf

Bei der Dranginkontinenz, die weniger häufig vorkommt und manchmal mit der Belastungsinkontinenz einhergeht (sogenannte Mischinkontinenz), ist die für die Harnabgabe verantwortliche Blasenmuskulatur gestört und hyperaktiv, was zum häufigen Gefühl führt, auf der Stelle Wasser lassen zu müssen. Ständiger Harnverlust aufgrund von Verletzungen oder Fehlbildungen des Harntrakts, wie er für die totale Harninkontinenz typisch ist, stellt eher eine Ausnahme dar.

URSACHEN

Einige Ursachen, wie chronische Verstopfung, die Einnahme von Psychopharmaka und oralen Kontrazeptiva,

können ausgeschlossen werden. Andere schwerwiegendere Ursachen stehen im Zusammenhang mit der Funktion des Urogenitalsystems. Dazu gehören Schliessmuskelschwäche (begünstigt durch die Anzahl der Schwangerschaften, Umstände bei der Entbindung, Hysterektomie usw.) und Blasenkrebs. Wieder andere Ursachen hängen mit einer Funktionsstörung des Nervensystems zusammen, die durch neurologische Erkrankungen wie Schlaganfall, Multiple Sklerose oder Morbus Parkinson verursacht wird.

KONSERVATIVE BEHANDLUNG

In der Regel werden nach Möglichkeit konservative Behandlungsweisen angewandt. Die Symptome der Dranginkontinenz können in erster Linie durch bestimmte Lebensgewohnheiten verringert werden: Wasserlassen in bestimmten Zeitabständen, Verzicht auf scharfe Speisen, Kaffee, Tabak und Alkohol, Einschränkung der Wasseraufnahme, Behandlung von Verstopfung und Reduzierung von Übergewicht. Unabhängig von der Form der Inkontinenz ist die Physiotherapie mit Biofeedback (ein intravaginales oder intrarektales Elektrotherapiegerät zur Verbesserung der willkürlichen und selektiven Muskelkontrolle) wirksamer als Medikamente, die fast ausschliesslich zur Behandlung des Harndrangs eingesetzt werden.

OPERATIVE BEHANDLUNG

Chirurgische Massnahmen werden nur dann angewandt, wenn andere Therapien erfolglos verlaufen. Bei akuter Dranginkontinenz neutralisiert das Injizieren von Botulinumtoxin in die Blasenmuskulatur die Muskeln mehrere Monate lang, wobei die vollständige Entleerung der Blase dadurch beeinträchtigt werden kann. In schwereren Fällen kann eine Vergrösserung der Blase oder die Einrichtung eines Harnableitungssystems – manchmal nach Entfernung der Blase – in Betracht gezogen werden. Bei mässiger Belastungsinkontinenz gibt es zwei minimalinvasive Standardbehandlungen: der Einsatz eines Bändchens zur Stützung der Harnröhre und die Wiederherstellung des Beckenbodens, gegebenenfalls mit Korrektur des Prolapses.

Darüber hinaus gibt es drei weitere erfolgreiche Techniken, deren Anwendung mit einem nur kurzen Krankenhausaufenthalt verbunden sind: die reversible Implantation eines Neurostimulators, um die Nerven, die die Blase steuern, mit elektrischen Impulsen zu kontrollieren (Neuromodulation), das Einsetzen von Ballons sowie die Injektion von Füllstoffen am Blasenaustritt, um das Verschiessen des Blasenhalses zu erleichtern, ohne das Wasserlassen zu verhindern.

Spinat-Frischkäse-Kuchen



Zutaten

**150 g helle Kekse
(zum Beispiel Sablés)**
40 g Blattspinat
15 g Butter
Schale einer Zitrone
**200 g Frischkäse
(zum Beispiel Philadelphia)**
60 g Zucker
5 g Gelatine
5 g Vanillepaste
25 ml Wasser
**Früchte zur Dekoration
(Kiwi oder Physalis)**

Die Gelatine in Wasser einweichen.

Kekse, Spinat, Butter und Zitronenschale in eine Schüssel geben und so lange miteinander vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Eine Form mit Frischhaltefolie auslegen. Die Keks-Spinat-Masse bis zu einer Höhe von ca. 3 cm einfüllen. In den Kühlschrank stellen.

Zucker und Vanillepaste in den Frischkäse rühren.

Die Schüssel mit der Gelatine im heißen Wasserbad erwärmen. Die Mischung so lange rühren, bis sich die Gelatine auflöst. Darauf achten, dass das Wasser im Wasserbad nicht zu heiß ist, da die Gelatine sonst ihre Wirkung verliert. Die Gelatine in die Frischkäsemasse rühren. Mit einer Spritztülle den Frischkäse gleichmässig auf den Spinat-Keks-Boden auftragen.

Im Kühlschrank gut fest werden lassen. Mit frischen Früchten garnieren.



Mir geht's wieder besser.

Mir geht's
SANDOZ

CH2110278501_10/2021



ORIGINAL
SCHWEIZER QUALITÄT.
SEIT 1886.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Spiel

Sudoku

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



Lösung

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

NÄCHSTE AUSGABE
1. APRIL 2022 | Nr. 62