

# Ihre Gesundheit

APRIL – JUNI 2022 | Nr. 62

---

**Wohlbefinden:** Gesunde Augen am Bildschirm

**Dossier:** So ernähren Sie sich ausgeglichen

---



## Wachsendes Beratungsangebot in der Apotheke

In der Schweiz nimmt die Zahl der Hausärzte seit einigen Jahren stetig ab, insbesondere auf dem Land. Gleichzeitig erweitern Apotheker-innen ihre Kompetenzen und können so inzwischen Leistungen anbieten, die bisher Ärzt-innen vorbehalten waren, wie etwa Impfungen.

Für Patient-innen ist dies vor allem deshalb interessant, weil viele der neuen Leistungen ohne Terminvereinbarung und zu einem meist sehr attraktiven Preis erhältlich sind. Das lohnt sich insbesondere für diejenigen mit einer hohen Franchise, die den grössten Teil ihrer Gesundheitskosten aus eigener Tasche bezahlen.

Manche Apotheken haben sich mit einer besonderen Ausbildung dafür qualifiziert, Patient-innen je nach Schwere ihrer Symptome innerhalb des Gesundheitssystems weiterzuleiten. Der Apotheker oder die Apothekerin entscheidet auf der Grundlage von Algorithmen, ob ein Medikament direkt abgegeben werden kann, ein Telemediziner zu Rate gezogen oder der Patient/die Patientin an einen Facharzt verwiesen werden muss. Auf diese Weise steht für alltägliche gesundheitliche Probleme sofort Hilfe zur Verfügung. Die Notaufnahmen werden ebenso entlastet wie die Hausärzte, die sich auf diejenigen Patient-innen konzentrieren können, die ihre Hilfe am dringendsten benötigen.

Seit kurzem bietet Medgate, der führende Schweizer Anbieter von Telemedizin, auch in einigen Apotheken telemedizinische Beratung an. Das Programm namens Miniclic ist ohne Terminvereinbarung innerhalb von zehn Minuten verfügbar und ermöglicht so eine schnelle Diagnostik oder das sofortige Ausstellen einer medizinischen Verordnung.

Wir sind davon überzeugt, dass es schon bald weitere neue Leistungen in den Apotheken geben wird, zugunsten der Patient-innen und des Gesundheitssystems.

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

Laurent Vianin

# Inhalt



## IHR APOTHEKER

---

**04**

Ihre Apotheke  
als erster Ansprechpartner

## VORBEUGUNG

---

**06**

Allergien und Risikofaktoren

**08**

Allergien gegen Tiere

## WOHLBEFINDEN

---

**12**

Gesunde Augen:  
So arbeiten Sie richtig  
am Bildschirm

**14**

Kein 3D für Kinder  
unter sechs

## DOSSIER

---

**16**

Im Gleichgewicht –  
gesund abnehmen

**19**

Die grösste Herausforderung:  
das Gewicht halten

**22**

Helfen Mikronährstoffe  
beim gesunden Abnehmen?

## MEDIZIN

---

**24**

Psychische Verfassung  
bei chronischen Schmerzen

## REZEPT DER SAISON

---

**25**

Erbsen-Mais-Küchlein

## Ihre Apotheke als erster Ansprechpartner

Schon seit Langem fungieren Apotheken nicht mehr nur als reine Ausgabestelle für Medikamente, sondern sind zum ersten Ansprechpartner für sämtliche Fragen rund um die Gesundheit avanciert.



Tag für Tag beraten Apothekerinnen in der Schweiz ca. 314.000 Kundinnen bei plötzlichen Beschwerden oder der Behandlung chronischer Krankheiten oder un-

terstützen sie dabei, gesund zu bleiben. Die Palette der angebotenen Leistungen ist breit gefächert. Es gibt deshalb immer mehr Apotheken, die sich über die Grund-

versorgung hinaus auf bestimmte Bereiche spezialisieren und fundierte Beratung sowie die Behandlung harmloserer Krankheiten anbieten.

Die grosse Spanne der Leistungen reicht von Erster Hilfe bei kleineren Beschwerden oder Verletzungen und Medikamentenberatung über Sprechstunden in der Apotheke bis hin zu Reihenuntersuchungen und Empfehlungen zur Lebenshygiene.

### DIE APOTHEKEN DECKEN FOLGENDE BEREICHE AB:

#### - **Praktische Unterstützung:**

Hierzu gehören unter anderem die Optimierung der Medikamenteneinnahme und Therapietreue sowie die Bestückung von Medikamentensortierern.

#### - **Beratung:**

Diese Leistung beinhaltet zum Beispiel Reisemedizin, die Zusammenstellung Ihrer Reiseapotheke sowie eine Einweisung in die Nutzung medizinischer Geräte und Hilfsmittel.

#### - **Vorsorge:**

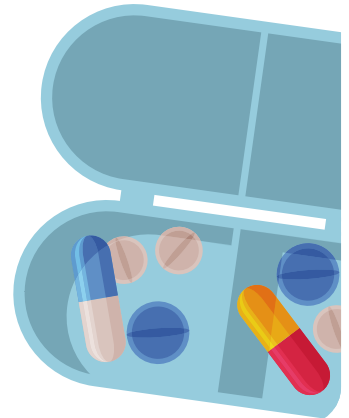
Schliesst unter anderem Urinkontrollen, Blutdruck- und Blutzuckermessung sowie Herzcheck ein.

# Ihr Apotheker

## - Untersuchung:

Bei eher harmlosen Erkrankungen und kleinen Verletzungen werden Sie direkt in der Apotheke versorgt, einschliesslich medizinischer Untersuchung, Therapieplan und medikamentöser Behandlung. Ohne Terminvereinbarung und Wartezeit erhalten Sie sofort das richtige Mittel, selbst wenn es rezeptpflichtig ist. Die Untersuchung findet sehr diskret im Untersuchungsraum der Apotheke statt.

In manchen Apotheken und bei schwereren Fällen kann der Apotheker/die Apothekerin ohne Terminvereinbarung einen Telemediziner zu Rate ziehen. Bei Bedarf stellt der Arzt sofort die notwendigen Verordnungen aus. Die telemedizinische Behandlung in der Apotheke wird sich im Lauf der nächsten Jahre stark weiterentwickeln und zahlreiche Vorteile bieten. Sie entlastet insbesondere Notfalldienste und Hausärzte. Vor allem aber sorgt



sie für schnelle, günstige und effiziente Hilfe ohne Wartezeiten.

Quelle: [www.pharmasuisse.org](http://www.pharmasuisse.org) / Illustrationen: Freepik, Canva



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



## BERATUNG BEI DIABETES

Sie möchten sich mit dem Thema Diabetes vertraut machen und mehr darüber erfahren? Füllen Sie den Risikobewertungsbogen aus und lassen Sie in Ihrer Apotheke eine Langzeit-Blutzuckermessung durchführen. Denn wird die Krankheit frühzeitig erkannt, helfen die richtigen (Vorsorge-) Massnahmen dabei, die Folgen einer möglichen Diabetes-erkrankung zu minimieren.

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



Laden Sie  
jetzt die App  
PharmOnline  
herunter



## Allergien und Risikofaktoren

**Allergien sind oftmals auf eine familiäre Veranlagung zurückzuführen. Aber auch externe Risikofaktoren in der Umgebung fördern ihre Entstehung.**



Allergien, wissenschaftlich als Atopie bezeichnet, treten nicht wahllos auf, sondern haben ihren Ursprung innerhalb der Familie. Allergiker entwickeln aufgrund einer familiären Prädisposition Antikörper gegen Stoffe in der Umwelt wie Pollen oder Katzenhaare, was zu allergischen Reaktionen führt (Rhinokonjunktivitis, Asthma, atopische Dermatitis). Diese Veranlagung ist vererbbar, kann jedoch durchaus eine Generation überspringen. Wer also Allergiker in seiner Familie hat, dessen Risiko,

selbst von Allergien betroffen zu sein, ist deutlich erhöht. Die Krankheit muss sich allerdings nicht unbedingt zeigen. Man kann auch Allergiker sein und sein Leben lang keinerlei Symptome entwickeln. Der beste Beweis: Ein Drittel der Bevölkerung ist atopisch vorbelastet, aber «nur» 20 Prozent sind wirklich Allergiker.

### **PERSÖNLICHE VORGESCHICHTE UND EXPOSITION**

Allergiker haben gleich doppelt Pech, denn ihr Risiko, im weiteren

Leben neue Allergien zu entwickeln, ist besonders hoch. Nicht selten zeigt jemand, der zunächst gegen Baupollen allergisch ist, nach ein paar Jahren auch allergische Reaktionen gegenüber Gräserpollen. Es wird deshalb empfohlen, so früh wie möglich eine Desensibilisierung durchzuführen, da sie bei Patient:innen mit nur einer Allergie erfolgreicher verläuft. Ausserdem verhindert eine rechtzeitige Behandlung in manchen Fällen das Entstehen weiterer Allergien. Das ist vor allem dann wichtig, wenn Personen Allergenen besonders

häufig ausgesetzt sind. Denn keine Allergie ohne Allergene! Der prädisponierte Organismus reagiert nur bei «schlechten» Einflüssen.

**Es wird empfohlen, so früh wie möglich eine Desensibilisierung durchzuführen**

Je früher man Allergenen ausgesetzt ist, desto höher ist das Risiko genetisch vorbelasteter Personen, eine Allergie zu entwickeln. Hinzu kommt, dass sich bei wiederholter Exposition allergische Reaktionen des Immunsystems verfestigen.

## **ALLERGIEN UND HÄUSLICHES UMFELD**

Für anfällige Personen ist ein allergenreiches Zuhause besonders belastend. Und in der häuslichen Umgebung wimmelt es nur so von Allergenen: Immer mehr Haustiere, die man früher überwiegend im Freien hielt, leben mit uns im Haus. Bessere Isolierung sorgt für mehr Wärme und höhere Luftfeuchtigkeit, in denen sich Milben und Schaben besonders gerne vermehren – sie sind die Ursache zahlreicher Allergien und tragen wesentlich zur «Umweltverschmutzung» zu Hause bei. Hinzu kommen verschiedene al-

lergieauslösende oder reizende Stoffe, die heutzutage zu Hause oder in der Arbeit weit verbreitet sind. Die Liste der Beispiele ist lang: Baumaterialien (Lacke, Farben), Heimwerkerartikel, Reinigungsmittel, Zimmerpflanzen, Metalle oder Kosmetika.

## **ERNÄHRUNG**

Der Kontakt mit Allergenen in Lebensmitteln beginnt von klein auf. Manche von ihnen wie Milch oder Weizen sind dafür bekannt, bei dafür sensiblen Menschen allergische Reaktionen auszulösen. Auch neuere Lebensmittel begünstigen Allergien. So können zum Beispiel Kiwis oder Mangos, die bei uns noch nicht allzu lange auf dem Speiseplan stehen, Überempfindlichkeiten auslösen.

### **Neuere Lebensmittel begünstigen Allergien**

Hinzu kommt eine immer komplexere Ernährung. Die Regale unserer Lebensmittelmärkte quellen förmlich über von Fertigmahlzeiten/-produkten, die auf der Grundlage potenziell allergener Zutaten hergestellt wurden. So multipliziert sich das Risiko, auf einen der Bestandteile zu reagieren.



## **MIT DEM ALTER WIRD ES BESSER**

Meist verringern sich die Symptome im Lauf der Jahre. Mit dem Eintritt in das mittlere Lebensalter verlieren bestimmte Allergien wie Neurodermitis oder saisonale Rhinitis in der Regel an Boden. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass das Immunsystem mit den Jahren ruhiger und damit weniger reaktiv wird und schliesslich auch harmlose Substanzen von aussen toleriert.

## Allergien gegen Tiere

**Viele von uns reagieren allergisch auf Tierhaare, ob im Haushalt oder bei der Arbeit. Wie kann man eine Allergie erkennen und behandeln, ohne sich von seinem Haustier trennen zu müssen?**



Hunde, Katzen und Co. sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken: In 30–60 % der Haushalte in Europa und den USA leben Haustiere, und viele Schweizer sind während ihrer Arbeit auf Bauernhöfen in direktem Kontakt mit Tieren. Doch unsere tierischen Begleiter machen uns nicht nur glücklich und leisten uns Gesellschaft. Sie können auch allergische Reaktionen hervorrufen – umso mehr, als wir ihre Haare auf Kleidung und Gegenständen dahin mitnehmen, wo die Tiere

selbst nie waren. Allergien, die mit Erkältungen, Müdigkeit, Niesen, Asthma und Hautreaktionen einhergehen, müssen angemessen behandelt werden und zwingen uns schlimmstenfalls dazu, uns von unserem Haustier zu trennen – ein überaus grosses emotionales Opfer für alle Tierhalter:innen.

### **WIE ÄUSSERN SICH ALLERGIEN?**

Bei bestimmten Symptomen wie allergischer Rhinitis (Erkältung mit verstopfter und gereizter Nase und

Niesanfällen) sollten Sie wachsam sein. Im Bereich der Augen kommt es häufig zu Bindehautentzündungen und tränenden Augen, begleitet von Husten, Atembeschwerden und Asthma. Achten Sie auch auf anhaltende Müdigkeit und Schlafstörungen, die Sie tagsüber lahmlegen. Hautreaktionen wie Nesselsucht und Rötungen sind ebenfalls nicht zu vernachlässigen.

### **KATZEN UND HUNDE LIEGEN VORN**



# Vorbeugung

---



Viele verschiedene Tiere lösen Allergien aus: Pferde, Rinder, aber auch Hamster, Meerschweinchen, kleine Nagetiere etc. Unangefochten auf Rang eins liegen jedoch Katzen und Hunde: Über ein Viertel aller Erwachsenen in Europa reagieren auf Katzenhaare und sind daher gefährdet, Asthma zu entwickeln. Erschwerend kommt hinzu, dass Katzenallergene überall vorkommen können (an öffentlichen Orten, auf Textilien, in der Luft) und dass Menschen, die bereits auf Katzen und Hunde reagieren, ein höheres Risiko haben, gegen ein weiteres Tier allergisch zu werden. Zwar haben Wissenschaftler versucht, das Fell von Katzen und Hunden weniger allergen zu machen, aber bisher ohne verlässliche Erfolge und um den Preis verschiedenster ethischer Probleme.

## EINE-R VON VIER

---

Ein Viertel aller Menschen in der Schweiz sind von Allergien betroffen. Die Studien sind sich nicht einig, ob der frühe Kontakt mit Tierhaaren ein Risiko bedeutet oder eher schützend wirkt. Verschiedene Ergebnisse deuten jedoch darauf hin, dass eine späte Exposi-

tion (nach dem ersten Lebensjahr) das Risiko erhöht, eine Atemwegsallergie auszubilden – eine Tatsache, die Sie beim Wunsch nach einem Haustier bedenken sollten. Um eine Diagnose stellen zu können, braucht Ihr Arzt Informationen darüber, ob Sie in Ihrem Haushalt, bei der Arbeit oder in der Freizeit direkt oder indirekt mit Tierhaaren in Kontakt gekommen sind. Ausserdem wird er untersuchen, ob Sie klinische Symptome wie Bindehautentzündung, Rhinitis oder Asthma zeigen. Die Allergie muss durch Pricktests, bei denen kleine Mengen des Allergens auf die Haut aufgetragen werden, um die Reaktion zu beobachten, oder durch das Vorhandensein spezifischer Immunglobuline gegen das Tierallergen im Blut bestätigt werden. Anhand dieser verschiedenen Indikatoren kann der Arzt unterscheiden, ob Sie lediglich sensibel auf bestimmte Allergene reagieren oder an einer echten Allergie leiden.

## WIE LÄUFT DIE BEHANDLUNG AB?

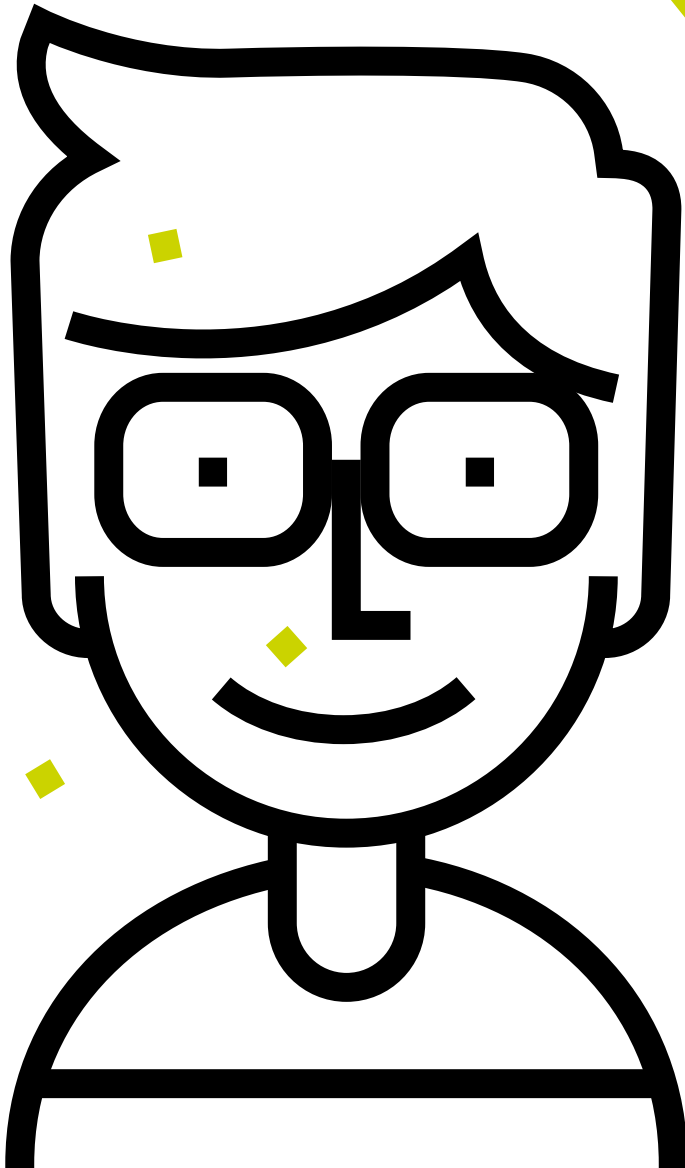
---

Die sicherste Methode, bei einer Tierhaarallergie Abhilfe zu schaffen, besteht darin, sich von seinem

Haustier zu trennen. Wenn dies keine Option ist und das Asthma sich nicht verschlimmert, kann man den Kontakt mit dem Haustier reduzieren, indem man beispielsweise haustierfreie Zonen einrichtet und den haarigen Mitbewohner mindestens einmal pro Woche wäscht. Auch bei der Haushaltspflege haben sich verschiedene Strategien bewährt: Belüftungssysteme, Staubsauger mit speziellen Filtern (HEPA), Bezüge für Matratzen und Kopfkissen oder die Verwendung bestimmter chemischer Reinigungsmittel können Erleichterung verschaffen.

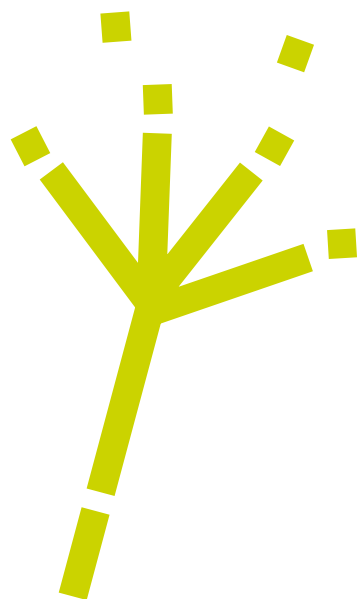
Um die klinischen Symptome einer Allergie zu lindern, ist eine symptombezogene Behandlung angezeigt. Hierfür gibt es zahlreiche Möglichkeiten wie Kortikosteroid-Nasensprays, Augentropfen, Antiallergika (Antihistaminika), Bronchodilatoren oder inhalative Kortikosteroide.

Gegen mittelschwere und schwere Symptome bei Hunde- und Katzenallergikern kann eine Immuntherapie in manchen Fällen hilfreich sein, auch wenn die Desensibilisierung aktuell noch nicht endgültig erforscht ist.



**Fragen Sie nach Mepha-Generika**

**rgisch  
Frühling?**



## Gesunde Augen: So arbeiten Sie richtig am Bildschirm

**92% der erwachsenen Schweizer-innen besitzen ein Smartphone, und die meisten von ihnen arbeiten zudem am Computer. Bildschirme sind allgegenwärtig. Auch Jugendliche verbringen im Durchschnitt mehr als drei Stunden pro Tag davor. Man geht davon aus, dass in der Schweiz insgesamt über fünf Millionen Bildschirme im Einsatz sind.**



### **ERMÜDET STUNDENLANGE BILDschirmARBEIT DIE AUGEN?**

Bei der Nutzung von Bildschirmen jeder Art müssen die Augen immer wieder ihre Brechkraft dynamisch anpassen, sich also ständig neu fokussieren. Diese sogenannte Akkommodation der Augen führt auf Dauer zu ihrer Ermüdung. Ausser-

dem blinzeln wir vor dem Bildschirm seltener. Da der Lidschlag für eine Regeneration des Tränenfilms sorgt, kommt es dadurch häufig zu Augentrockenheit. Beheben lässt sich dieses Problem, indem man eine kleine Pause einlegt, den Blick in die Ferne richtet, absichtlich blinzelt und/oder feuchtigkeitsspendende Augentropfen verwendet.

### **SCHADET BILDschirmARBEIT DEN AUGEN?**

Dafür fehlt bislang der eindeutige Nachweis. Vermutlich sind es weniger die Bildschirme an sich als vielmehr die Art ihrer Nutzung, die bei manchen Personen bereits bestehende Augenerkrankungen oder Sehschwächen zum Vorschein bringt. So kann die übermässige Nutzung von Bildschirmen vor allem bei Kindern aufgrund übermässiger Akkommodation zur Entwicklung von Kurzsichtigkeit beitragen.

### **Lernen, vernünftig mit Bildschirmen umzugehen**

Hier ist es wichtig zu vermitteln, dass die Lösung nicht alles oder nichts heisst: Die Nutzer-innen müssen vielmehr lernen, vernünftig (also augenschonend) mit Bildschirmen umzugehen.

### **WIE RICHTE ICH MEINEN ARBEITSPLATZ OPTIMAL EIN?**

Im Internet finden sich zahlreiche Empfehlungen zur Beleuchtung, zum Abstand zwischen Auge und

# Wohlbefinden

Bildschirm oder zur Einstellung des Bürostuhls. Es liegen auch viele Studien zu diesem Thema vor. Deren Ergebnisse sind allerdings oft widersprüchlich, so dass es schwierig ist, eindeutige Schlussfolgerungen zu ziehen. Das persönliche Komfortempfinden scheint im Allgemeinen ein zuverlässiges Kriterium zu sein. Es bleibt also den Nutzer:innen überlassen, sich den Arbeitsplatz so einzurichten und zu gestalten, dass sie (und ihre Augen) sich wohlfühlen.

## WIE GUT HELFEN BLAULICHTFILTER?

Manche Bildschirme strahlen blaues Licht ab. Es kann die Funktion der inneren Uhr beeinträchtigen, die den Schlaf-Wach-Rhythmus regelt. Wer vor dem Zubettgehen lange am Bildschirm sitzt, leidet deshalb womöglich an Einschlafstörungen. Allerdings reagieren Menschen unterschiedlich sensibel auf dieses Licht. Falls Ihr Schlafrythmus beeinträchtigt ist,

probieren Sie zunächst einmal aus, ob sich die Situation verbessert, wenn Sie am Abend nicht mehr vor dem Bildschirm sitzen. Andere Möglichkeiten, die Sie testen können, sind Bildschirmfilter oder Blaulichtschutzbrillen. Diese wirken allerdings nicht immer. Wenn Sie keine Symptome haben, lohnt es sich deshalb auch nicht, sie anzuschaffen. Verlassen Sie sich also hierbei ruhig auf Ihr eigenes Empfinden und Ihre persönlichen Erfahrungen.

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

## Chronische Schmerzen am Nerv treffen

NEU

- Über 90% zufriedene Anwender<sup>1</sup>
- Mit körpereigenem Stoff
- Klinisch belegt und gut verträglich

Erhältlich in Ihrer Apotheke und in Drogerien  
[www.nervixen.ch](http://www.nervixen.ch)



NERVIXEN™ ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei unkontrollierter Neuroinflammation bei Patienten mit chronischen Schmerzen wie Schmerzen im unteren Rücken und neuropathischen Schmerzen.

<sup>1</sup> Guida G et al. Palmitoylethanolamide (NORMAST®) in chronic neuropathic pain caused by compression lumbosciatalgia: a multicentric clinical trial. *Dolor* 2010; 25(1):35–42.

## Kein 3D für Kinder unter sechs

**Tragbare Spielekonsolen mit 3D-Bildschirmen, 3D-Animationsfilme, 3D-Fernsehbildschirme ... Dreidimensionale Bilder finden sich überall. Inwieweit sie das Sehvermögen von Kindern und Erwachsenen beeinträchtigen, konnten wissenschaftliche Studien bisher noch nicht abschliessend beantworten.**



Vorsorglich wird jedoch empfohlen, Kleinkinder von 3D-Bildern fernzuhalten, da ihr Sehvermögen noch nicht ausgereift ist. Allen anderen Kindern sollte nur ein begrenzter Zeitraum erlaubt sein, in dem sie mit 3D-Bildern konfrontiert sind. Treten Beschwerden im Zusammenhang mit dem Konsum von 3D-Bildern bei Kindern oder Erwachsenen auf, könnte dies ein Hinweis auf eine Erkrankung der Augen sein.

### **KEIN 3D VOR DEM SECHSTEN LEBENSJAHR**

Das räumliche Sehen, auch Stereopsie genannt, entsteht bei Kindern sehr früh, hauptsächlich zwischen dem dritten und dem sechsten Lebensmonat, und entwickelt sich in den ersten Lebensjahren stetig weiter. In welchem Alter dieser Prozess endet, ist allerdings nicht bekannt. Bei Kindern, die in den ersten Lebens-

monaten ein Problem mit einem Auge haben, kann sich das perfekte Zusammenspiel der beiden Augen und damit die Voraussetzung für exaktes räumliches Sehen nicht richtig entwickeln. Und ist dieser entscheidende Moment erst einmal verstrichen, lässt sich das stereoskopische Sehen auch nicht mehr reaktivieren, was im weiteren Leben dann zu einem Defizit in der Tiefenwahrnehmung führt.

Da man nicht genau weiss, wann das räumliche Sehvermögen eines Erwachsenen erreicht ist, können derzeit keine präzisen Empfehlungen gegeben werden, ab welchem Alter das Betrachten von 3D-Bildern für ein Kind unbedenklich ist. Vorsorglich sollte man es eher später als früher mit dieser Technologie vertraut machen, ohne sie jedoch gänzlich zu verteufeln. Kinder bis sechs Jahre sollten deshalb nicht über einen längeren Zeitraum 3D-Bildern ausgesetzt sein.

### **RISIKOGRUPPEN**

Was 3D-Bilder angeht, gehören Kleinkinder also zur Risikogruppe.

Einerseits ist die Entwicklung ihres räumlichen Sehvermögens noch nicht abgeschlossen, andererseits sind bei kleinen Kindern die Fähigkeiten zur automatischen Fokussierung der Augen auf Objekte in unterschiedlichen Entfernungen und das Fixieren eines entfernten im Verhältnis zu einem nahen Objekt noch nicht ausgereift. Zuweilen wird auch der Standpunkt vertreten, dass Kinder, die längere Zeit virtuelle 3D-Bilder betrachten, Schwierigkeiten damit haben können, zwischen realer und virtueller Welt zu unterscheiden.

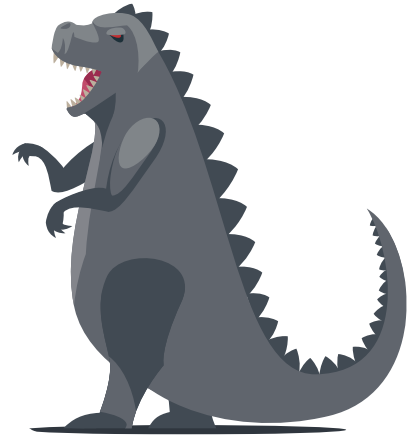
Eine weitere Risikogruppe sind Personen jeden Alters – Kinder eingeschlossen –, die an einer Augenkrankung leiden, wie zum Beispiel einer nicht korrigierten refraktiven Störung (Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit), latentem Schielen (das zum räumlichen Sehen vom Gehirn ausgeglichen werden muss) oder Akkommodationsschwäche. Bei diesen Personen kann das Betrachten von 3D-Bildern besonders ausgeprägte Nebenwirkungen auslösen. Fehlendes oder deutlich eingeschränktes räumliches Sehen

kann auf eine solche Beeinträchtigung hindeuten.

Zu guter Letzt besteht – wie bei jeder nicht konstanten, flackernden Lichtquelle – auch bei Fernseher, Spielkonsole, Smartphone, Tablet-PC und Co. die Gefahr, dass sie bei Betroffenen einen epileptischen Anfall auslösen.

## **VORÜBERGEHENDE NEBENWIRKUNGEN**

Da das Betrachten von 3D-Bildern Auge und Gehirn stark beansprucht, kann es bei jedermann zu vorübergehenden unerwünschten Wirkungen führen, die je nach Person und Sehvermögen mehr oder weniger belastend ausfallen können. Dazu gehören optisch bedingtes Unwohlsein (Asthenopie), das Augen- und periokuläre Schmerzen hervorrufen kann, trockene Augen durch seltenes Blinken, Kopfschmerzen und Doppelbilder. Auch Schwindel kann auftreten, vor allem, weil das Sehen normalerweise mit der Propriozeption verbunden ist, also mit der Wahrnehmung von Raum, Bewe-



gung, Gleichgewichtssinn und Körperempfinden, die ein zusammenhängendes Ganzes bilden. Beim Betrachten von 3D-Bildern werden die Empfindungen des Körpers vom Sehen entkoppelt. So sieht man zum Beispiel, wie sich der Boden auf sehr realistische Weise bewegt, spürt diese Bewegung aber nicht unter den Füßen.

## **KURZSICHTIGKEIT VERHINDERN**

Durch die zunehmende Nutzung elektronischer Geräte hat die Kurzsichtigkeit bei Kindern zugenommen, vor allem, weil sie aus zu geringem Abstand auf den Bildschirm schauen. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Kind zwischen seinen Augen und dem Bildschirm einen Abstand einhält, der mindestens so gross ist wie die Länge seines Unterarms, wenn es sein Kinn auf die Hand stützt.

## Im Gleichgewicht – gesund abnehmen

Die Schweizer Lebensmittelpyramide bildet die Grundlage für eine bedarfsdeckende Ernährung und ist gleichzeitig die eher technische Seite der Ernährung. Essen soll aber «nicht nur» unseren Körper mit Energie und wichtigen Nährstoffen versorgen, sondern auch Freude machen und Genuss bereiten.



Die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide kennen keine Verbote und lassen auch niemanden hungrig vom Tisch aufstehen. Die Ernährungspyramide stellt eine ausgewogene Ernährung bildlich dar, die ausreichend Energie, Wasser, Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe zuführt. Die Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen dürfen und sollen in grösseren Mengen gegessen und getrunken werden

als solche der oberen Stufen. Die Empfehlungen stellen keine rigorosen Standards dar, sondern eher Anhaltspunkte.

### BEWUSST ESSEN

Bewusst essen bedeutet einerseits, das Essen mit all seinen Facetten zu geniessen und zu erleben. Es bedeutet jedoch auch, auf seinen Körper zu hören, dessen Signale

bewusst wahrzunehmen und richtig zu deuten.

Häufig ist die Zeit knapp, und sowohl die Zubereitung als auch das Essen selbst müssen schnell gehen. Dabei bleiben aber sowohl der Genuss wie auch die bewusste Wahrnehmung der ersten Sättigungssignale auf der Strecke. Wer nebenbei isst, dem fällt es schwer zu merken, wann er oder sie satt ist. Es ist daher wichtig, sich auf sein Essen zu konzentrieren, um es zu geniessen und auf körperliche Signale zu achten.

### BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Neben einer ausgewogenen Ernährung spielt regelmässige körperliche Aktivität eine entscheidende Rolle für einen gesunden Lebensstil. Optimal ist es, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen.

Nicht nur Sport, sondern auch Alltagsaktivitäten wie Putzen, leichte Gartenarbeit, zügiges Gehen oder Velo fahren helfen, das Gewicht



zu reduzieren und lassen sich zudem sehr gut in den Tagesablauf integrieren. Auch Entspannung ist wichtig. Eine gezielte Entspannung kann eine Gewichtsabnahme unterstützen oder eine Gewichtszunahme verhindern. Das könnte zum Beispiel sein: ein spannendes Buch lesen, sich ein schönes Bad gönnen, sich mit Freunden zu einem Spielabend treffen etc.

## MIT KLEINEN SCHRITTEN ZUM ZIEL

Um ein gesundes Körpergewicht zu erlangen, ist es wichtig, Schritt für Schritt vorzugehen und sich konkrete, realistische und anpassbare Ziele zu setzen. Wer bis jetzt kein Gemüse auf seinem Teller hatte, kann probieren, nun täglich oder vier- bis fünfmal die Woche eine Portion Gemüse oder Salat zu essen. Wer dieses Ziel erreicht hat, kann als nächstes versuchen, zwei, später drei Portionen Gemüse täglich zu essen.



## GETRÄNKE

Trinken Sie täglich mindestens ein bis zwei Liter Flüssigkeit.

Als Durstlöscher eignen sich idealerweise Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

## Tipp:

**Wenn Sie gerne und oft gezuckerte Getränke konsumieren, können Sie viele Kalorien einsparen, indem Sie diese durch Wasser oder ungezuckerten Kräuter- oder Früchtetee ersetzen. Für mehr Geschmack kann auch etwas Zitronensaft oder ein Schuss Fruchtsaft in einem Glas Wasser sorgen.**



## OBST UND GEMÜSE

Essen Sie täglich drei Portionen Gemüse, davon mindestens eine roh, und zusätzlich zwei Portionen Früchte (eine Portion entspricht mindestens 120 g). Wenn Sie möchten, können Sie pro Tag eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2 dl Gemüse- / Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzen.

## Tipp:

**Achten Sie darauf, dass Gemüse oder Salat auf Ihrem Teller den meisten Platz einnehmen. Falls Gemüse oder Salat hingegen nicht im Menü oder auf dem Teller vorgesehen sind, geniessen Sie sie als Vorspeise. Sie sind kein grosser Freund von Gemüse? Versuchen Sie es in Form von Suppe, als Salat, in Aufläufen oder Gratins oder als gefülltes Gemüse.**



## GETREIDEPRODUKTE, KARTOFFELN & HÜLSENFRÜCHTE

Essen Sie täglich drei Portionen. Bevorzugen Sie bei Getreideprodukten Vollkorn. Eine Portion entspricht folgenden Mengen:

- 75–125 g Brot / Teig (z. B. Pizzateig) oder
- 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht)
- 180–300 g Kartoffeln oder
- 45–75 g Knäckebrötchen / Vollkornkracker / Flocken / Mehl / Teigwaren / Reis / Mais / andere Getreidekörner (Trockengewicht).

## Tipp:

**Wenn Sie Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornteigwaren) wählen, erreichen Sie eine längere Sättigung. Ist Ihr Kalorienbedarf nicht sehr hoch, essen Sie eher die kleinere der angegebenen Mengen. Auf stärkehaltige Lebensmittel verzichten sollten Sie hingegen nicht, weil sie unsere wichtigsten Energielieferanten sind.**



## MILCHPRODUKTE, FLEISCH, FISCH, EIER & TOFU

Nehmen Sie täglich drei Portionen Milch bzw. Milchprodukte zu sich.



Eine Portion entspricht folgenden Mengen:

- 2 dl Milch oder
- 150–200 g Jogurt / Quark / Hüttenkäse / andere Milchprodukte oder
- 30 g Halbhart-/Hartkäse oder
- 60 g Weichkäse.

Essen Sie täglich zusätzlich eine Portion eines weiteren proteinreichen Lebensmittels (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse, Quark). Wechseln Sie zwischen diesen Proteinquellen ab. Eine Portion entspricht folgenden Mengen:

- 100–120 g Fleisch / Geflügel / Fisch / Tofu / Quorn / Seitan (Frischgewicht) oder
- 2–3 Eier oder
- 30 g Halbhart- / Hartkäse oder
- 60 g Weichkäse oder
- 150–200 g Quark / Hüttenkäse.

### **Tipp:**

**Wenn Ihr Energiebedarf eher gering ist, greifen Sie bevorzugt**

**zu fettreduzierten Milchprodukten (Mager- oder ¼-Fett-Quark, Drinkmilch) und fettarmem Fleisch. Beim Fisch ist es besser, regelmässig auch fettreiche Arten (Lachs, Makrele, Sardine, Hering) zu essen, weil diese wertvolle Omega-3-Fettsäuren enthalten.**



### **ÖLE, FETTE & NÜSSE**

Verwenden Sie täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich eine Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne ist empfehlenswert. Wenn Sie nicht auf Butter oder Margarine auf dem Brot verzichten möchten, sollten Sie diese zumindest sparsam verwenden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

### **Tipp:**

**Sie sollten nicht vollständig**

**auf Fett und Öl verzichten, sondern besser bewusst zu pflanzlichen Ölen greifen (z. B. bei der Salatsauce). Zudem ist es sinnvoll, fettreiche Zubereitungsarten oder Speisen (Frittiertes und Paniertes oder Gerichte mit viel Rahm und Käse) nur gelegentlich zu geniessen.**



### **SÜSSES, SALZIGES & ALKOHOLISCHES**

Geniessen Sie Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und alkoholhaltige Getränke stets in Massen.

Eine Portion entspricht einer Reihe Schokolade (3–4 Rippen, je nach Tafel), 20 g Schokoladenaufstrich, einer Kugel Glace, einer kleinen Handvoll (30 g) salzigen Knabbereien oder einem Glas (2–3 dl) Süssgetränk.

### **Tipp:**

**Süßigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien und Alkohol brauchen Sie nicht rigoros aus dem Speiseplan zu verbannen. Ab und zu eine kleine Portion tut der Seele gut und beugt Heisshungerattacken mit anschliessendem schlechtem Gewissen vor.**

## Die grösste Herausforderung: das Gewicht halten

**Sobald die Euphorie darüber, dass die fünf, zehn oder dreissig überzähligen Kilos verschwunden sind, abklingt, gilt es, den Erfolg dauerhaft zu sichern.**



Während sich Diäten aller Art immer grösserer Beliebtheit erfreuen und in den sozialen Netzwerken und unter Freunden über den grössten oder spektakulärsten Abnehmerfolg diskutiert wird, fällt ein Thema meist unter den Tisch: die Zeit danach. Wie gelingt es, das neue Gewicht aufrechtzuerhalten, wenn die Diät, das Programm oder der chirurgische Eingriff, mit dem die schädlichen oder überflüssigen Kilos beseitigt wurden, abgeschlossen ist? Lange Zeit hiess es, man solle genauso lange auf sein Gewicht achten, wie man abgenommen habe, doch diese Empfehlung ist längst überholt. Nachhaltiger Erfolg setzt eine langfristige Lebens-

umstellung voraus. Dabei geht es nicht darum, für immer Diät zu halten. Stellen Sie stattdessen auf der Grundlage allgemeingültiger Prinzipien (siehe Kasten) Ihre eigenen Regeln auf. So halten Sie Ihr Gewicht und fühlen sich wohl. Denn eines ist sicher: Wenn Sie Ihre schlechten Gewohnheiten wieder aufnehmen, war die ganze Mühe umsonst.

Sie brauchen Ihre individuelle Strategie, denn bislang gibt es keine Studien zu allgemeingültigen Empfehlungen für ein dauerhaft niedrigeres Gewicht. Lange Zeit ging man unter Gesundheitsexperten davon aus, dass es nur zehn Prozent der Menschen, die abgenom-

men haben, auch gelingt, ihr neues Gewicht langfristig zu halten. Dieser Wert erscheint sehr pessimistisch und dämpft die Hoffnung der Betroffenen und sogar der Mediziner selbst. Der Blick der Experten auf diesen langwierigen Prozess ist jedoch oftmals verzerrt, denn schliesslich kommen nur diejenigen zur Beratung, die sich als Versager fühlen, nachdem sie den Jo-Jo-Effekt etliche Male am eigenen Leib gespürt haben. Gross angelegte Untersuchungen hingegen geben Anlass zu neuer Hoffnung. Wie eine deutsche Studie innerhalb der Gesamtbevölkerung ergab, liegt die Erfolgsquote beim Gewichtserhalt eher bei nahezu 30%.

### **GEDULD UND WOHLWOLLEN SICH SELBST GEGENÜBER**

Wie geht man das Thema am besten an? Unabhängig davon, mit welcher Strategie man abgenommen hat: Der erste Schritt besteht darin, eine Bestandsaufnahme vorzunehmen, mit dem klaren Ziel, die Fehler zu erkennen, die uns dazu verleiten, zu viel, zu oft und zu kalorienreich zu essen. Und dabei unerbittlich mit sich selbst zu sein. Schreiben Sie alles (wirklich alles!) auf, das Sie essen. Jeden Tag.

Eine Woche lang, um aussagekräftige Daten zu erhalten. Das klingt einfach, stellt manch einen oder eine jedoch vor eine schier unlösbare Aufgabe.

Denn wenn es um Übergewicht oder Fettsucht geht, ist das Verhältnis zur Ernährung oftmals gestört. Einigen Menschen fällt es schwer, den Zusammenhang zwischen Nahrungsaufnahme und Gewichtszunahme zu erkennen. Sie denken, dass sie es richtig

machen, glauben, dass sie wenig essen, und fühlen sich als Versager. Die Psyche spielt bei diesem Prozess eine erhebliche Rolle. Wer übergewichtig oder fettleibig ist – oder war –, hat sich im Lauf der Zeit oft mit diesem Teil von sich selbst auseinandergesetzt, der eine eher offensiv, die andere mit dem Wunsch, für die Aussenwelt unsichtbar zu sein. Aber in allen Fällen hat sich der Umfang des Körpers als Schutz vor sich selbst, vor den eigenen Gefühlen und vor anderen etabliert.

Es geht also darum, eine umfassende Bestandsaufnahme vorzunehmen und sich selbst in Frage zu stellen, ohne Kompromisse und bei Bedarf auch mit professioneller Unterstützung. In 95 Prozent der Fälle entstehen Übergewicht und Fettleibigkeit schrittweise und hängen direkt mit dem Lebensstil und der Ernährung zusammen. Lediglich bei fünf Prozent der Betroffenen liegt ein pathologischer Befund vor. Gewohnheiten zu verstehen, sie zu akzeptieren und zu ändern, ist nicht einfach. Zuweilen braucht es Experten, die dabei unterstützen, die verschiedenen Aspekte anzugehen.

## SO HALTEN SIE IHR GEWICHT – IHR INDIVIDUELLES REZEPT

Entwickeln Sie aus einer Liste bewährter guter Vorsätze eine eigene Strategie. Übernehmen Sie drei oder vier davon. Gestehen Sie sich zu, sie im Lauf der Zeit bei Bedarf zu ändern.

**Folgende Strategien haben sich als erfolgreich erwiesen:**

- **Definieren Sie klare Essenszeiten und naschen Sie nicht zwischendurch.**
- **Regelmässiges Wiegen schützt vor bösen Überraschungen.**
- **Finger weg von Junkfood!**
- **Vermeiden Sie leere Kalorien – sie schaden nur der Linie.**
- **Hören Sie auf Ihren Körper und erkennen Sie, wann Sie satt sind.**
- **Achten Sie auf moderate Mengen.**
- **Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus, damit Sie nicht Gefahr laufen, auf die Schnelle improvisieren zu müssen.**
- **Haben Sie einmal über die Stränge geschlagen, kehren Sie einfach wieder zu Ihrer Routine zurück.**
- **Bewegen Sie sich so oft wie möglich.**
- **Suchen Sie bei Bedarf eine Ernährungsberatung auf.**

Um einen Abnehmerfolg, auf den man stolz ist, aufrechtzuerhalten, braucht man Geduld und Wohlwollen sich selbst gegenüber. Mit der Zeit passt sich der Körper an die neuen Bedingungen genauso an, wie er sich zuvor an den Überfluss gewöhnt hatte. Und nicht selten wirken die so herbeigeführten Veränderungen der Lebensweise über den reinen Gewichtserhalt hinaus.



# always

# PASSENDER SCHUTZ ZU JEDER ZEIT



**NEU**



**NEUE TECHNOLOGIE**

WERBEREPORTAGE

## Always Maxi Binden

Jede Periode ist unterschiedlich. Die neue Always Maxi Binde passt sich diesen besonderen Bedürfnissen an, indem sie durch verbesserte Auslaufbarrieren vorne, in der Mitte und hinten ein Auslaufen verhindert. Ein super saugfähiger Kern im Bindeninneren sorgt zudem dafür, dass Flüssigkeiten sicher eingeschlossen werden. Die flexiblen Flügel der Always Maxi halten die Binde nämlich dort, wo sie sein soll und bieten mit einer angenehm bequemen Oberfläche optimalen Schutz!

## Zzz Menstruationshöschen

Während der Periode ist ausreichende Nachtruhe mehr als wichtig. Doch gerade nachts sorgen sich viele Menstruierende vor einem eventuellen Auslaufen. Always hat mit dem Zzz Menstruationshöschen endlich Abhilfe geschaffen. Das Besondere? Bei der Always Zzz handelt es sich um Einweghöschen, die ganz bequem und diskret an gewöhnliche Unterwäsche erinnern, aber einen 360°-Schutz für sorgenfreie und trockene Nächte bieten. Grund dafür ist die raffinierte Passform, die nicht verrutscht und dadurch Auslaufen verhindert. Das atmungsaktive und seidig-weiche Innenmaterial bietet einen bequemen und angenehmen Tragekomfort, und das bei einem Saugkern, der die gleiche Menge an Flüssigkeiten wie bis zu fünf Always Ultra Pads aufnehmen kann.

always

## Helpen Mikronährstoffe beim gesunden Abnehmen?

**Man ist, was man isst. Unsere Gesundheit hängt in hohem Mass von der Ernährung ab, denn sie bestimmt, wie gut der Körper funktioniert.**



Prinzip beruht vielmehr darauf, wie sich die Mikroernährung (und damit die Mikronährstoffe) auf unsere Gesundheit auswirkt. In einem ersten Schritt werden dabei die Empfindungen beim Essen ausgelotet, der Körper und die eigenen Gelüste genau beobachtet, um alle notwendigen Nährstoffe zuführen zu können. Indem wir die Funktionsweise und die Bedürfnisse unseres Körpers genauer analysieren, verstehen und beachten, gelingt in der Folge häufig auch eine Gewichtsabnahme.

Aber ist diese Methode langfristig ebenso erfolgreich? Dieser Frage gehen wir anhand der Vor- und Nachteile der Mikroernährung auf den Grund.

### VORTEILE:

Individuelle Ernährungsweise: Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse, die von einer Vielzahl von Faktoren abhängen. Bei der Mikronährstofftherapie wird die Ernährung angepasst und personalisiert, um auf die individuellen Ernährungsbedürfnisse des Einzelnen einzugehen.

Keine Einschränkungen: Alle Nahrungsmittel sind grundsätzlich er-

Mit dem Essen nehmen wir gleich zwei Arten von Nährstoffen zu uns:

Makronährstoffe – Fette, Proteine und Kohlenhydrate – sind unentbehrlich für den Körper, denn sie liefern Energie in Form von Kalorien. Und so bilden sie gewissermassen den Treibstoff unseres Lebens.

Als Mikronährstoffe hingegen werden unter anderem Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und Ballaststoffe bezeichnet.

### DAS PRINZIP DER MIKRONÄHRSTOFFTHERAPIE

Im Gegensatz zu den Makronährstoffen liefern Mikronährstoffe dem Körper keine Energie und damit keine Kalorien. Sie sind jedoch für das reibungslose Funktionieren und das Gleichgewicht des Körpers unerlässlich.

Die Mikronährstofftherapie ist nicht allein zum Abnehmen gedacht und stellt alles andere als eine Diät im üblichen restriktiven Sinne dar. Ihr

laubt. Die Ernährung ist vollwertig und abwechslungsreich. Es kommt deshalb nicht zu Frustration, dem Gefühl der Entbehrung oder Überdross.

Der Bedarf wird gedeckt: Die Mikronährstofftherapie erfüllt alle unsere Ernährungsbedürfnisse, sei es bei den Makronährstoffen, die Energie liefern, oder bei Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Mikronährstoffen. Es gibt also weder Mangelerscheinungen noch Defizite oder gar ein Ernährungsungleichgewicht. Dies ermöglicht einen guten und vor allem langfristig stabilen Gewichtsverlust.

Höhere Lebensqualität: Da die Mikronährstofftherapie sämtliche Faktoren berücksichtigt, kann die individuelle Anpassung der Ernährung das Allgemeinbefinden einschliesslich Schlaf, Stimmung und Verdauung verbessern. Auch der Rhythmus und die Menge der Mahlzeiten werden an die Bedürfnisse angepasst. Naschereien oder der Drang nach süssen und/oder salzigen Lebensmitteln werden auf diese Weise deutlich reduziert.

Die Achtsamkeit sich selbst gegenüber steigt: Man lernt, auf sich selbst zu hören, seine Empfindun-

gen zu deuten und mit seinem Körper im Einklang zu sein.

## NACHTEILE

Dauer: Die Umsetzung der Mikronährstofftherapie, das Hören auf den eigenen Körper und dessen Empfindungen – all dies geschieht nicht von heute auf morgen. Bis Sie Ihre Gewohnheiten nachhaltig verändert haben, vergeht einige Zeit. Sie brauchen also Geduld.

Überzeugungen geraten ins Wanken: Die Mikronährstofftherapie revolutioniert das althergebrachte Prinzip, zum Abnehmen bestimmte Nahrungsmittel wegzulassen oder einfach insgesamt weniger zu essen. Das schafft zunächst einmal Verunsicherung. Und bei Menschen, die sich bereits über lange Zeiträume eingeschränkt haben, dauert es manchmal mehrere Wochen, bis die Gewichtsabnahme einsetzt.

Fazit: Auch wenn die Methode für manche eine echte Herausforderung sein mag, ist ein vollständiger Check der eigenen Gewohnheiten doch ein zentraler Punkt, um den eigenen Bedürfnissen bestmöglich gerecht zu werden.

## EMPFEHLUNG UND WARNUNG

Die personalisierte Mikronährstofftherapie ist grundsätzlich für jedermann geeignet, insbesondere aber in folgenden Fällen:

Verdauungsstörungen:

- Allergien, Unverträglichkeiten, Verdauungsbeschwerden, Reizdarm;
- Vorbeugung gegen oder Begleitung bei bestimmten Krankheiten wie Diabetes, Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion, Herz-Kreislauf-Erkrankungen;
- Umstellung auf vegetarische oder vegane Ernährung;
- Gewichtskontrolle bei Übergewicht, Fettleibigkeit, Adipositas-Chirurgie; Essstörungen oder Stimmungsschwankungen;
- Rauchstopp;
- Wiederaufnahme körperlicher Bewegung.

Bedenken Sie, dass die Mikronährstofftherapie eine langfristige Veränderung bewirkt, die ihre Zeit braucht. Deshalb ist es besonders wichtig, sich auf seinem Weg von Fachleuten begleiten zu lassen, die einem mit umfassender und individueller Beratung tatkräftig zur Seite stehen.

## Psychische Verfassung bei chronischen Schmerzen

**Chronische Schmerzen gehen häufig einher mit affektiven Störungen wie Depressionen und Angstzuständen, denn der psychische und emotionale Zustand von Patient:innen kann sich auf ihr Schmerzempfinden auswirken.**



Im Alltag wie auch im persönlichen Leben sind chronische Schmerzen äusserst belastend.

Bei den vielen Gründen, warum die Schmerzen anhalten, spielen auch emotionale und psychische Faktoren eine wesentliche Rolle. Depression und Angst sind dabei wohl die meistverbreiteten Gefühlszustände im Zusammenhang mit chronischen Schmerzen.

### DEPRESSION

Viele klinische Studien nennen die Depression als eine der häufigsten

Begleiterscheinungen von chronischen Schmerzen. Depressionen können bei jedem Menschen und jederzeit auftreten, wobei ältere Menschen häufiger davon betroffen sind.

### ANGSTZUSTÄNDE

Auch Ängste werden von chronischen Schmerzempfindungen ausgelöst. Ebenso wie Depressionen können sie sich körperlich dadurch äussern, dass sie Schmerzen verursachen, insbesondere in Form von Enge- oder Beklemmungsgefühlen im Brustbereich.

Bleiben die Angstzustände unbehandelt, erhalten sie die Schmerzsymptome aufrecht und behindern den Heilungsprozess. Wer unter unkontrollierter Angst leidet, verliert den Glauben daran, dass seine Lage sich jemals wieder bessern wird, und fühlt sich völlig hilflos. Die psychische Belastung steigt. Patient:innen geraten in einen Teufelskreis, in dem sie handlungsunfähig verharren und sich von allen Kontakten zurückziehen, während sich Schmerz, Angst und Isolation gegenseitig hochschaukeln.

**Die emotionale und affektive Dimension ist ein nicht zu vernachlässigender Faktor**

Auch andere emotionale Zustände können chronische Schmerzen nach sich ziehen, wie etwa Orientierungslosigkeit infolge traumatischer Erlebnisse. Ein weiterer Verstärker des Schmerzempfindens sind Gefühle von Wut und Ungerechtigkeit. Die emotionale und affektive Dimension ist daher ein nicht zu vernachlässigender Faktor, wenn ein Patient über chronische Schmerzen klagt.



## Erbsen-Mais-Küchlein



### Zutaten (4 Personen)

#### Für die Küchlein:

**1 kg festkochende Kartoffeln**  
**100 g TK-Erbsen**  
**100 g Dosenmais**  
**5 Schalotten**  
**1 TL Garam Masala**  
**1 TL Paprika**  
**2 TL Kichererbsenmehl oder Semmelbrösel**  
**Piment, Salz, Olivenöl**

#### Für den Dip:

**½ Bund Koriander**  
**180 g griechischer Joghurt**  
**½ TL Curry**  
**½ TL Knoblauchpulver**  
**1 TL Zitronensaft**  
**Salz**

Die Kartoffeln in der Schale weichkochen. Die Erbsen auftauen lassen. Die Schalotten fein hacken und 5 Minuten bei mittlerer Hitze in einer grossen Pfanne mit Garam Masala und Paprika andünsten. Die Pfanne für das Braten der Küchlein beiseitestellen.

Für den Dip den Koriander mitsamt den Stielen hacken und anschliessend alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Kühl stellen.

Die Kartoffeln schälen und zu grobem Püree verarbeiten. Erbsen, Mais und Schalotten hinzufügen, alles gut mischen und mit Salz abschmecken. Aus dem Teig Küchlein formen und nacheinander in Kichererbsenmehl oder Semmelbröseln wenden. Die Küchlein in ein wenig Olivenöl in der heissen Pfanne 4–5 Minuten auf jeder Seite anbraten.

Lauwarm mit dem Dip servieren.

Mir geht's wieder besser.

Mir geht's  
**SANDOZ**



CH2110278561\_10/2021

 ORIGINAL  
SCHWEIZER QUALITÄT.  
SEIT 1886.

**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

# Spiel

## Sudoku

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



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

Lösung

NÄCHSTE AUSGABE  
1. JULI 2022 | NR. 63