

Ihre Gesundheit

OKTOBER – DEZEMBER 2022 | Nr. 64

Wohlbefinden: Die Geheimnisse eines gesunden und tiefen Schlafs
Vorbeugung: Stärken Sie Ihr Immunsystem



Wege zu einer umweltfreundlichen Apotheke

Umweltschutz geht uns alle an. Vonnöten sind allerdings nicht nur weitreichende politische Massnahmen und mehr Verantwortungsbewusstsein jedes Einzelnen. Auch die Unternehmen stehen — ungeachtet ihrer Branche — in der Pflicht, umweltfreundlicher zu handeln.

Dies gilt in gleichem Masse für Apotheken, die ebenfalls dazu aufgerufen sind, ihre Praktiken im Hinblick auf den Umweltschutz zu hinterfragen. Damit dies gelingt, wurden bereits verschiedene Initiativen angestossen.

Ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung sind die Auswahlkriterien für das Sortiment. Dabei geht es in erster Linie um die Qualität der Produkte, ihre Zusammensetzung und ihre Nachverfolgbarkeit sowie um die Wahl der Lieferanten. So sollten diejenigen bevorzugt werden, die sich besonders für den Umweltschutz einsetzen (Zusammensetzung und Herkunft der Produkte, Qualität und Menge der Verpackungen etc.). Auch Siegel und Zertifizierungen spielen eine gewichtige Rolle. Wenn möglich, sollte man auf lokale Anbieter setzen.

In einer Apotheke fallen beträchtliche Mengen Abfall an. In der Regel sind bereits gute Systeme zur Abfallbewirtschaftung (Sortieren und Recyceln) etabliert. Darüber hinaus ist es jedoch sinnvoll, ökologische Verpackungen und Beutel zu bevorzugen und an Programmen zum CO₂-Ausgleich teilzunehmen.

Immer häufiger zu beobachten ist auch, dass Apotheken bei ihrer Einrichtung zu Materialien mit geringem CO₂-Ausstoss greifen, Medikamente mit Elektrofahrzeugen nach Hause liefern, Energiekosten einsparen und erneuerbare Energien nutzen.

Der Ball ist also ins Rollen gebracht. Die Apotheken müssen aber mehr tun, als über Umweltschutz zu sprechen und Greenwashing zu betreiben. Es ist an der Zeit, die Bemühungen auszubauen und das Engagement nach aussen zu tragen.

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

Laurent Vianin

Inhalt



IHR APOTHEKER

04

Nationaler Grippeimpftag

06

Schwere Grippeverläufe

VORBEUGUNG

08

Pilates – sanft zu Körper
und Geist

WOHLBEFINDEN

12

Schlaf ohne Erholung –
ein verbreitetes Problem

14

So gut tut ein Mittagsschläfchen

DOSSIER

18

Stärken Sie Ihr Immunsystem

21

So unterstützen Sie Ihr
Immunsystem zusätzlich

MEDIZIN

22

Ergonomie am Arbeitsplatz – ganz oben
auf der Tagesordnung für
die Erhaltung der Gesundheit

24

Bewegung ist das beste Mittel gegen
Rückenschmerzen

REZEPT DER SAISON

25

Glutenfreie Schwarzwälder Kirschtorte

Nationaler Grippeimpftag

Impfinteressierte Personen können sich an diesem Tag auch spontan in einer der teilnehmenden Impfpapotheken gegen die Grippe impfen lassen. Selbstverständlich können Sie sich auch an einem anderen Tag in der Apotheke impfen lassen. Am besten vereinbaren Sie dafür einen Termin.



Die Grippeimpfzeit dauert von Mitte Oktober bis zum Beginn der Grippewelle. Die Grippewelle beginnt in der Schweiz in der Regel nicht vor Ende Dezember, meistens im Januar. Auch bei einer Grippeimpfung im Dezember bleibt noch genügend Zeit, damit das körpereigene Immunsystem einen Impfschutz aufbauen kann.

Die Liste der Apotheken, die in der Schweiz Impfungen anbieten, finden Sie unter www.impfengegengrippe.ch.

IMPFE MPFEHLUNGEN

Die Impfung gegen die Grippe wird empfohlen für Personen mit einem erhöhten Komplikationsrisiko bei einer Grippeerkrankung. Für diese Gruppe werden die Kosten der Impfung von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung übernommen, sofern die Franchise bereits erreicht wurde:

- Personen ab 65 Jahren
- Schwangere Frauen und Frauen,

die in den letzten 4 Wochen entbunden haben

- Frühgeborene (geboren vor der 33. Woche (< 32 0/7 SW) oder mit einem Geburtsgewicht unter 1500 g) ab dem Alter von 6 Monaten für die ersten zwei Winter nach der Geburt
- Personen (ab dem Alter von 6 Monaten) mit einer der folgenden chronischen Erkrankungen: Herzkrankung; Lungenerkrankung (z. B. Asthma bronchiale); Stoffwechselstörungen mit Auswirkung auf die Funktion von Herz, Lungen

oder Nieren (z. B. Diabetes oder morbide Adipositas, BMI \geq 40); neurologische (z. B. M. Parkinson, zerebrovaskuläre Erkrankung) oder muskuloskeletale Erkrankung mit Auswirkung auf die Funktion von Herz, Lungen oder Nieren; Hepatopathie; Niereninsuffizienz; Asplenie oder Funktionsstörung der Milz (inkl. Hämoglobinopathien); Immundefizienz (z. B. HIV-Infektion, Krebs, immunsuppressive Therapie);

– Patientinnen und Patienten in Pflegeheimen und in Einrichtungen für Personen mit chronischen Erkrankungen.
Personen, welche in der Familie oder

im Rahmen ihrer privaten oder beruflichen Tätigkeiten regelmäßigen Kontakt haben mit Personen der vorgenannten Kategorie A und mit Säuglingen unter 6 Monaten.

Die Grippeimpfung ist insbesondere empfohlen für alle Medizinal- und Pflegefachpersonen, alle im paramedizinischen Bereich tätigen Personen, Mitarbeitende von Kinderkrippen, Tagesstätten sowie Alters- und Pflegeheimen, inklusive Studierende sowie Praktikantinnen und Praktikanten. Die saisonale Grippeimpfung kann ausserdem für alle Personen in Betracht gezogen werden, die ihr Risiko für eine Grippeerkrankung aus privaten

und/oder beruflichen Gründen vermindern möchten.

KONTRAINDIKATIONEN

Die Impfung ist nicht empfohlen für Säuglinge unter 6 Monaten und für Personen mit schweren Allergien gegenüber Impfstoffkomponenten.

Personen mit Fieber sollten erst nach Abklingen der Symptome geimpft werden, da ihre Immunantwort sonst beeinträchtigt sein könnte.

Während der Schwangerschaft ist die Grippeimpfung hingegen explizit empfohlen, siehe «Impfempfehlungen».

Quelle: www.impfengegengrippe.ch/ / Illustrationen: Freepik



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



GRIPPESCHUTZIMPfung

Die saisonale Grippe wird durch ein Influenza-Virus ausgelöst, das durch Tröpfchenübertragung (Speichel, Schleim) oder direkten Kontakt weitergegeben wird. Die jährliche Gripeschutzimpfung wird für Personen mit erhöhtem Risiko für Komplikationen im Infektionsfall empfohlen sowie für Personen, die in Familie, Freizeit oder Job regelmässig mit Risikogruppen Umgang haben.

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



Laden Sie
jetzt die App
PharmOnline
herunter



Schwere Grippeverläufe

Von den einen wird sie verharmlost, von den anderen gefürchtet, sie verläuft leicht oder tödlich und tritt zuverlässig jeden Winter auf: die Grippe.



Zwar stehen Medikamente zu ihrer Behandlung – oder zumindest zur Eindämmung ihrer Ausbreitung – zur Verfügung, darunter insbesondere die Impfung. Dennoch ist und bleibt die saisonale Grippe eine echte Plage. Das zeigt auch die Statistik. So gingen in der Wintersaison 2018/2019 209.200 Personen wegen einer Grippeerkrankung zum Arzt (Schätzung des Bundesamts für Gesundheit). Das entspricht 2,5% der Bevölkerung. Wie viele Patienten an einer Grippe sterben, variiert je nach Anfälligkeit der Be-

troffenen und Virulenz der Stämme und liegt zwischen 0,1 und 1,5%. Meist klingen die Hauptsymptome innerhalb von sieben bis zehn Tagen ab, aber auch schwere Verläufe sind möglich. Die Liste der Komplikationen ist beunruhigend und reicht von Lungen- und Herzmuskelerkrankung bis hin zu neurologischen Beschwerden.

EIN SCHNELLER ÜBERBLICK

Die saisonale Grippe ist das Wintervirus schlechthin und hat ganz

besondere Eigenschaften.

Codename

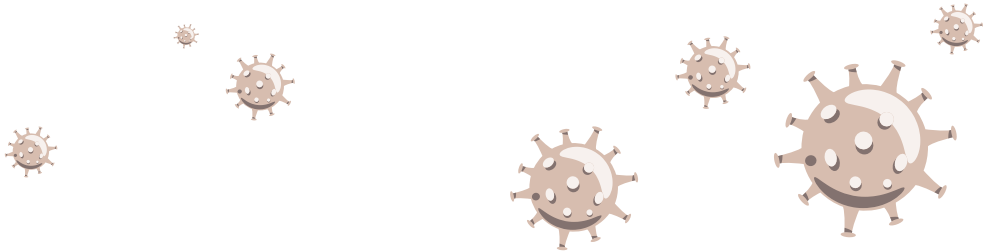
Influenza Typ A oder B.

Besonders gefährdete Gruppen

Personen über 65 Jahre, Immunsupprimierte, Personen mit Herz- oder Niereninsuffizienz, chronischer Bronchitis, Lebererkrankungen oder Adipositas, Schwangere und Wöchnerinnen.

Strategie

Jährliche Mutation, erfordert deshalb jedes Jahr eine neue Impfung.



Verbreitungsweg

Tröpfcheninfektion, Kontakt.

Vorbeugung

Impfung, häufiges Händewaschen, soziale Distanz.

Übliche Symptome

Müdigkeit, Gliederschmerzen, Kopf- und Halsschmerzen, Husten.

Medizinische Massnahmen

Antivirale Behandlung, empfohlen bei gefährdeten Personen, sollte aber von Fall zu Fall besprochen werden.

LUNGENENTZÜNDUNG

Das Grippevirus greift die Atemwege an und kann zu mehr oder weniger schweren Komplikationen in der Lunge führen. Die häufigste ist die virale Lungenentzündung. Sie wird durch eine Entzündung der Lungenbläschen verursacht und äussert sich ab den ersten Tagen der Infektion durch starken Husten. Die Lungenentzündung kann einen schweren Verlauf nehmen, der einen Krankenhausaufenthalt erfordert; auch kann sie mit einer bakteriellen Infektion einhergehen.

In diesem Fall verläuft die Krankheit in zwei Phasen: Die klassischen Grippe-symptome klingen ab, und es sieht zunächst so aus, als ob sich der Patient oder die Patientin erholen würde. Doch dann kommt es zu einer zweiten Welle von Symptomen wie starkem Husten, Fieber und gelblichem Auswurf, die eine Notfallkonsultation erforderlich machen. In Zahlen: Schätzungsweise 30 – 40% der Patienten, die mit einer Grippe-diagnose ins Krankenhaus eingeliefert werden, entwickeln eine schwere Lungenentzündung (viral oder bakteriell).

HERZSCHÄDEN

Die saisonale Grippe kann ein bereits geschwächtes Herz angreifen und zu Herzversagen führen. Laut einer kanadischen Studie ist die Inzidenzrate für einen Herzinfarkt in der Woche nach der Infektion sechsmal so hoch wie ein Jahr vor oder nach der Grippe. Das gilt insbesondere bei Menschen über 65 Jahren. Eine weitere mögliche Komplikation, die auch bei jungen und gesunden Menschen auftreten kann, ist eine Herzmuskelentzündung

(Myokarditis). Die genauen Ursachen sind unklar, aber es ist bekannt, dass die Myokarditis durch Sport während einer Fieberphase verschlimmert werden kann. Bei den folgenden Symptomen sollten Sie rasch handeln: Schmerzen in der Brust, Erstickungsgefühl, blaue Lippen oder Finger.

INFEKTIONEN DES NERVENSYSTEMS

Bewusstseinsstörungen, Schläfrigkeit und epileptische Anfälle im Zusammenhang mit einer Grippe sollten sehr ernst genommen werden, weil die Infektion schwere neurologische Folgen wie zum Beispiel eine Gehirnentzündung (Enzephalitis) haben kann. Darüber hinaus ist bekannt, dass das Risiko eines Schlaganfalls in den Wochen nach der Infektion erhöht ist. Noch gefürchteter ist das Guillain-Barré-Syndrom. Diese seltene und kaum vorhersehbare Krankheit ist die Folge einer abnormalen Reaktion des Immunsystems, die das Nervensystem angreift und zu Lähmungen und Atemnot führt. Die Behandlung ist komplex und langwierig und dauert mehrere Monate.

Pilates – sanft zu Körper und Geist

Viele Jahre lang galt Pilates als Nischensport, der lediglich bei Hollywoodstars gross in Mode war. Inzwischen hat es sich zu einem Sport für jedermann entwickelt, denn es tut Körper und Geist gut.



Pilates soll das körperliche und mentale Bewusstsein vertiefen, aber auch Körper und Geist in Harmonie bringen. Das Training wirkt schmerzlindernd, da tiefere Muskeln gekräftigt und das Becken sowie der Rücken gestärkt werden. Gleichzeitig wird die Haltung verbessert und die Silhouette verfeinert, indem schwache und lockere Muskeln gestrafft werden. Dank der Dehnung der Muskulatur und der Glieder erhöht das Training die Beweglichkeit. Die Übungen tragen auch dazu bei, die Atmung

zu verlangsamen und zu vertiefen, die Haltung zu korrigieren und die Bewegungen im Alltag korrekt auszuführen. Die Koordination wird verbessert, was Alterserscheinungen entgegenwirkt. Bei regelmässiger Ausübung bietet Pilates einen Ausgleich zum Alltagsstress, steigert das Wohlbefinden und ermöglicht geistige Entspannung.

Auch wenn es sich im Lauf der Zeit immer wieder verändert hat, sind neun Elemente gleichgeblieben und Teil jeder Trainingseinheit:

Konzentration

Richte deine Aufmerksamkeit vollständig auf die Übung. Jede Bewegung kommt aus der Körpermitte, dem Zentrum.

Atmung

Stell dir vor, dass der Sauerstoff der Treibstoff für dein Leben ist und dass er den Übungen ihre Bedeutung, Tiefe und Wirksamkeit verleiht. Diese Technik stärkt die Bauchmuskeln.

Zentrieren

Die Körpermitte ist die Quelle der

Vorbereitung



Kraft für die Ausführung der Übungen.

Kontrolle

Arbeite mit so wenig Anstrengung wie möglich für ein maximales Ergebnis.

Präzision

Achte auf präzise Bewegungsabläufe und die korrekte Durchführung der Übungen.

Bewegungsfluss

Vermeide abrupte, schnelle und unpräzise Bewegungen, verbinde die Übungen miteinander.

Isolation

Sorge vor dem Durchführen der Übungen für die isometrische Aktivierung der tiefliegenden und stabilisierenden Muskeln.

Regelmässigkeit

Sei geduldig mit dir selbst und trainiere regelmässig.

Integration

Integriere dein Wissen und die erworbenen Kenntnisse in deinen Alltag.

Die Methode eignet sich zudem hervorragend zur posttraumatischen Rehabilitation und wurde von ihrem Erfinder, Joseph Hubertus Pilates, zu diesem Zweck entwickelt. Pilates ist aber auch ein sinnvolles Zusatztraining für Sportler – von Tänzer:innen über Basketballspieler:innen bis hin zu Tennisspieler:innen oder Schwimmer:innen.

KONTROLLIERTE BEWEGUNGEN

Kein Körperteil sollte ignoriert oder vernachlässigt werden. Auf diese Weise werden sich die Trainierenden der Haltung, die sie während der Ausführung der Übung einnehmen, stärker bewusst. Durch die erhöhte Konzentration behalten sie die perfekte Kontrolle über ihre Bewegungen und ihre Körperhaltung – von der Position der Finger, der Schultern, des Rückens, des Beckens und der un-

teren Gliedmassen bis hin zu den Zehenspitzen.

Es gibt keine plötzlichen, ruckartigen Bewegungen, sondern ein ständiges Streben nach flüssigen Abläufen, Harmonie und Gleichgewicht – was durch eine starke Bauch-Rücken-Muskulatur ermöglicht wird.

BEINAHE FÜR ALLE

Immer wieder sagte J. H. Pilates: «Es ist nicht wichtig, was du tust, sondern wie du es tust». Pilates ist deshalb eher für Erwachsene geeignet, da Körperbewusstsein und Konzentration bei jüngeren Menschen noch nicht ausreichend entwickelt sind.

Für Kinder und Jugendliche eignen sich hingegen angepasste Übungen mit einfachen und bildhaften Erklärungen zur Methodik.

Auch ältere Menschen, Schwangere und Wöchnerinnen sollten vorsichtig sein. Für diese Zielgruppe gibt es andere Varianten, die stärker auf körperliche Einschränkungen aufgrund des Alters oder der besonderen körperlichen Verfassung eingehen.



People.Health.Care.

Stark
in Aktion.

Cellacare®
Epi Control Expert
Epicondylitis-Spange

EXPERT

Cellacare® EXPERT

Aktiv gegen Überlastungsschmerzen

- sportliche Leistung auf Experten-Niveau
- einstellbarer Druck, dosierbarer Effekt
- Anti-Rutsch-Beschichtung für guten Halt

EXPERT

Cellacare®
Patella Control Expert
Patella-Spange



HIGH-PERFORMANCE IN BESTFORM

Sportliche Leistung mit Cellacare® Expert

Schmerzhafte Überlastungserscheinungen am Ellenbogen oder Knie lassen sich ganz einfach lindern oder sogar vermeiden. Oft machen sich die Beschwerden beim Sport bemerkbar. Auch Handwerker und Personen, die im Beruf viel auf den Beinen sind, leiden häufig darunter. Die innovativen Orthesen von Cellacare® Expert helfen in beiden Bereichen. Die körpergerechte Form und das textile Innenfutter mit Anti-Rutsch-Beschichtung sorgen selbst bei hohem Aktivitätsgrad für komfortablen Sitz und guten Halt.

Wer möchte sich schon von einem schmerzenden Tennis- oder Golferellenbogen die Freude am Spiel verderben lassen? Mit Cellacare® Epi Control Expert

kann es sportlich weitergehen. Die Epicondylitis-Spangen entlasten die Muskelursprünge am Unterarm und reduzieren den Bewegungsstress am Gelenk. Integrierte Pelotten wirken gezielt auf die typischen Schmerzpunkte. Dabei lässt sich die Druckstärke nach individuellem Empfinden dosieren.

Knieprobleme lassen sich mit Cellacare® Patella Control Expert in den Griff bekommen. Die Patella-Spange mit integrierter Pelotte komprimiert und entlastet die Patellasehne. Dadurch können bei Sport oder bei belastenden Aktivitäten plötzlich auftretende, stechende Schmerzen vermieden werden.



Schlaf ohne Erholung – ein verbreitetes Problem

Nicht erholsamer Schlaf ist eine Form der Insomnie, die in ihren verschiedenen Ausprägungen mehr als 15 % der Bevölkerung betrifft. Sie kann in erster Linie durch eine gesunde Lebensweise behandelt werden.



Morgens mit einem Gefühl der Müdigkeit aufzuwachen, ist ein so verbreitetes Problem, dass viele Menschen nicht einmal daran denken, deswegen einen Arzt aufzusuchen.

Dabei ist nicht erholsamer Schlaf tatsächlich auch eine Form der Schlafstörung. Dazu gehören Schwierigkeiten, abends einzuschlafen, bei nächtlichem Erwachen wieder einzuschlafen und/oder so gut zu schlafen, dass man sich am nächsten Tag ausgeruht fühlt. Der Schweregrad der Schlafstörung hängt direkt mit der Intensität der

Symptome zusammen, insbesondere damit, wie sehr sie sich auf die täglichen Aktivitäten auswirken: Müdigkeit beim Aufwachen, Schläfrigkeit im Laufe des Tages, Konzentrationsprobleme, Stimmungsschwankungen etc.

Ausgelöst werden können Schlafstörungen beispielsweise durch Depressionen, Schmerzen oder Fieber. In diesen Fällen nennt man sie sekundär. Von primären Schlafstörungen spricht man, wenn sie nicht offensichtlich mit einem bestimmten Gesundheitsproblem zusammenhängen, son-

dern auf intrinsische Faktoren zurückzuführen sind: Neigung zu schlechtem Schlaf seit der Kindheit (genetische Veranlagung), Schwierigkeiten, beim Einschlafen loszulassen, besondere Empfindlichkeit gegenüber Lärm, Stress etc. Diese Form der Schlaflosigkeit macht schätzungsweise 30% aller chronischen Fälle aus. Zu beachten ist, dass Depressionen fast immer zu Schlafstörungen führen und dass diese umgekehrt als Risikofaktor für Depressionen gelten.

Insgesamt leiden zwischen 15 und 30% der Bevölkerung an Schlafstörungen. Mit zunehmendem Alter nimmt die Wahrscheinlichkeit zu: In der Altersgruppe über 65 sind 50% der Menschen betroffen, vor allem Frauen (28% gegenüber 20% bei den Männern). Ab 80 Jahren tritt Schlaflosigkeit fast doppelt so häufig auf wie bei jungen Erwachsenen (36% gegenüber 19% bei 15- bis 24-Jährigen).

DIE HERAUSFORDERUNG

Umfragen zufolge greifen etwa 10% der Schweizer:innen zeitweise oder regelmässig zu Schlafmitteln.

Meist handelt es sich dabei um Benzodiazepine. Die Einnahme dieser Medikamente ist jedoch in vielerlei Hinsicht problematisch. Sie haben nicht nur Nebenwirkungen (Gedächtnisprobleme, kognitive Störungen), sondern führen auch zu einer Gewöhnung, so dass die Dosis nach einer gewissen Zeit erhöht werden muss, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Ausserdem muss man mit einer plötzlichen Rückkehr der Symptome rechnen, sobald man die Behandlung abbricht («Rebound-Effekt»). Eigentlich sollten diese Medikamente nur für einen Zeitraum von einigen Wochen verschrieben werden. Chronische Schlaflosigkeit damit zu behandeln, kommt deshalb nicht infrage, da ein wiederkehrendes Problem nicht mit einem Mittel gelöst werden kann, das nur kurzzeitig wirkt.

Darüber hinaus erhöht eine Selbstmedikation das Risiko von Komplikationen. Fragen Sie deshalb lieber einen Apotheker um Rat oder suchen Sie einen Arzt auf.

WAS IST ZU TUN?

In jedem Fall ist es wichtig, bestimmte Regeln der Lebenshygiene einzuhalten. Bereits kleine Veränderungen können eine Verbesserung herbeiführen. So regu-

liert der Kontakt mit Tageslicht unsere biologische Uhr. Der Schlaf-Wach-Zyklus wird auf natürliche Weise durch den Wechsel von Tag und Nacht bestimmt, und zwar durch die Produktion des Hormons Melatonin, dessen Ausschüttung bei Dunkelheit angeregt und bei Licht gehemmt wird.

Zu den schlafhemmenden Faktoren, die man kurz vor dem Schlafengehen oder im Bett vermeiden sollte, gehören der Konsum von Kaffee und Alkohol sowie das Blaulicht von Bildschirmen jeder Art.

Kognitive Verhaltenstherapien, die Übungen zur «Neukonditionierung» des Schlafs mit Entspannungstechniken kombinieren, haben sich als wirksam erwiesen.

Es ist nicht immer einfach festzustellen, ob eine Schlaflosigkeit «anormal» ist, da die Menge des benötigten Schlafs von Person zu Person beträchtlich schwanken kann. Zudem ändert sich der Schlafbedarf mit zunehmendem Alter: Meist nimmt er eher ab und kann durch kurzes Einnicken zu bestimmten Tageszeiten ausgeglichen werden (Schlaffragmentierung).

Unsere Tipps



- **Erinnern Sie sich daran, dass der Schlaf leichter zu Ihnen kommt, wenn Sie ihn einfach zulassen, anstatt ihn verbissen zu suchen.**
- **Verbannen Sie Fernseher und andere Bildschirme aus dem Schlafzimmer.**
- **Halten Sie beim Zubettgehen und Aufstehen regelmässige Zeiten ein.**
- **Gehen Sie nur dann schlafen, wenn Sie müde sind.**
- **Vermeiden Sie Schlaftabletten. Bevorzugen Sie stattdessen natürliche Alternativen wie Beruhigungstees.**
- **Treiben Sie regelmässig Sport, vermeiden Sie jedoch zu grosse Anstrengungen am Abend.**
- **Gehen Sie in die Sonne, wenn das Wetter es zulässt.**
- **Vermeiden Sie Genussmittel (Kaffee, Tee), Alkohol und Tabak.**
- **Wählen Sie eine bequeme Matratze.**

So gut tut ein Mittagsschläfchen

Während eine Siesta in vielen wärmeren Ländern an der Tagesordnung ist, halten Menschen in nördlicheren Ländern wie der Schweiz eher keinen Mittagsschlaf.



Ob aus Zeitmangel oder aufgrund von Vorurteilen: Diese kurze Ruhepause wird im Erwachsenenalter weitgehend vernachlässigt. Dabei unterstreichen neueste Studien die Vorzüge des Mittagsschlafs.

HILFE GEGEN SCHLAFLOSIGKEIT

Schlafstörungen haben viele negative Folgen: Stress, Konzentrationsmangel, Stimmungsschwankungen und sogar ernsthafte Gesundheitsprobleme. Ein Nickerchen kann dabei helfen, verlorenen Schlaf nachzuholen und die daraus

resultierenden Beschwerden zu lindern. Ein Mittagsschlaf sollte jedoch nicht länger als 30 Minuten dauern, da sich die Symptome sonst nur verschlimmern.

Ein Powernap von 10 Minuten ist dabei effektiver als 5- oder 30-minütige Schlafeinheiten. Er verbessert die kognitiven Fähigkeiten, erfrischt, macht munter und erhöht die Aufmerksamkeit. Die Wirkung hält bis zu zweieinhalb Stunden nach dem Aufwachen an. Im Gegensatz zu einer längeren Siesta führt eine kurze

Schlafpause von 10 Minuten nicht zu anschließender Schläfrigkeit. Auch längerfristige positive Effekte sind bekannt, wie etwa ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

BIOLOGISCHE NOTWENDIGKEIT

Der Mittagsschlaf ist ein angeborener biologischer Rhythmus von Säugetieren, zu denen auch wir Menschen gehören. Zwischen 14 und 15 Uhr werden wir in der Regel müde, was mit einer deutlichen Abnahme der Wachsamkeit einhergeht. Dieser plötzliche Effekt tritt sowohl bei Menschen mit Schlafmangel als auch bei gut ausgeruhten Menschen auf. Zehn Minuten Schlaf gleichen diesen Energieverlust aus.

MITTAGSSCHLAF FÜR MEHR KREATIVITÄT UND EFFIZIENZ

Verschiedene Studien haben einen Zusammenhang zwischen dem Mittagsschlaf und der Steigerung der kognitiven und psychomotorischen Leistungen nachgewiesen. Die Ruhezeit in der Mitte des Tages soll zu einem besseren Gedächtnis und zur Festigung gelernter Inhalte führen. Menschen, die sich einen

Mittagsschlaf gönnen, sind am Nachmittag dynamischer und kreativer als diejenigen ohne. Daher fördern immer mehr grosse Unternehmen diese Praxis bei ihren Mitarbeitenden. Wer einen vollen Terminkalender hat, profitiert am meisten davon, denn durch einen

täglichen Mittagsschlaf kann man eine bis zwei Stunden Schlaf gewinnen.

NOCH MEHR VORTEILE FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Mit zunehmendem Alter pendelt

sich der Schlaf auf durchschnittlich 6,5 Stunden pro Nacht ein. Statistiken zeigen, dass ältere Menschen öfter die empfohlene Schlafmenge erreichen, wenn ein Teil des Schlafes tagsüber erfolgt. Längere Nickerchen wären daher für sie vorteilhaft.

Schlafhormon Melatonin

Melatonin ist ein Hormon, das von der Zirbeldrüse (auch Epiphyse genannt) produziert wird. Licht verringert die Ausschüttung von Melatonin, während Dunkelheit sie anregt. Zwischen 2 Uhr und 5 Uhr morgens produziert der Körper am meisten Melatonin, weshalb man es auch Schlaf- oder Dunkelhormon nennt. Über das Melatonin meldet die Zirbeldrüse an das Gehirn die relative Dauer von hellen und dunklen Stunden über einen Zeitraum von 24 Stunden (Tageszyklus), aber auch über das ganze Jahr (Jahreszeitenzyklus). Durch die Ausschüttung von Melatonin sendet die Zirbeldrüse dem Gehirn die Botschaft, dass es dunkel und somit Zeit zum Schlafen ist.

Viele Pflanzen enthalten geringe Mengen an Melatonin, darunter die Samen von Bockshornklee, Luzerne, Fenchel, Mohn, Leinsamen, Koriander und Sonnenblumen. Die antioxidative Substanz soll den empfindlichen Keim dieser Pflan-

zen vor den oxidierenden Wirkungen von UV-Strahlen, Trockenheit, extremen Temperaturen und Toxinen schützen.

MELATONINMANGEL

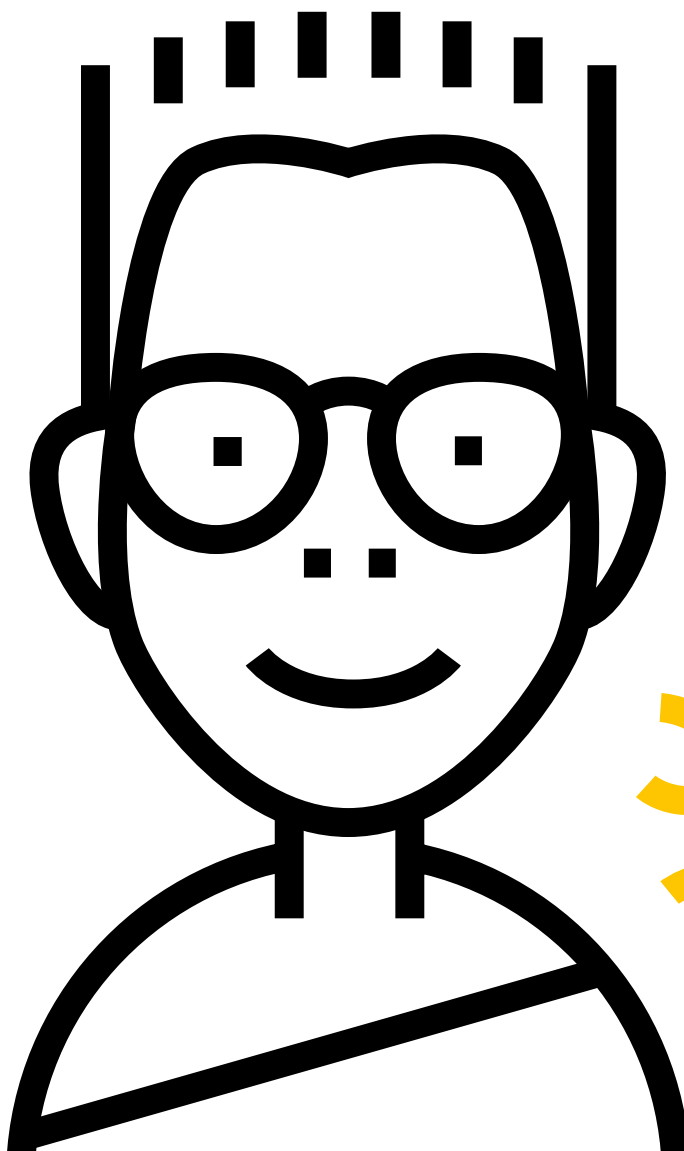
Da Melatonin nicht als essenzieller Nährstoff gilt, gibt es keine empfohlene Tagesdosis. Man kann daher nicht von einem Mangel sprechen. Forscher haben jedoch festgestellt, dass Menschen mit bestimmten Gesundheitsproblemen einen unterdurchschnittlichen Melatoninspiegel haben. Dazu gehören beispielsweise herzkrankte Menschen. Es ist allerdings noch nicht geklärt, ob der niedrige Melatoninspiegel eine Ursache oder eine Folge ihrer Erkrankung ist.

Wer viel reist oder im Schichtdienst arbeitet, leidet häufig unter Schlafstörungen, die offenbar durch eine Veränderung des Melatoninspiegels verursacht werden. Auch eine längere Exposition ge-



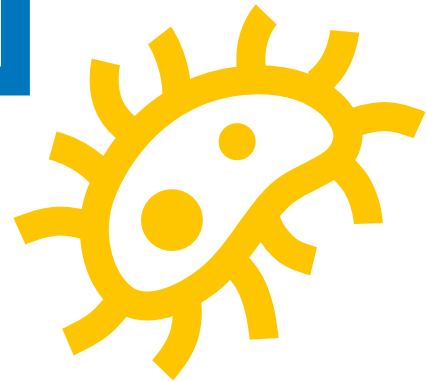
genüber elektromagnetischen Feldern könnte die Melatoninproduktion hemmen. Darüber hinaus ging man lange davon aus, dass die Produktion mit zunehmendem Alter sinkt. Dem widersprechen jedoch neuere Studien.

Das schnell als „Wunderhormon“ titulierte Melatonin weckte bereits frühzeitig grosse Hoffnungen. Inzwischen wurden diese etwas gedämpft. Dennoch glauben einige Forscher an zahlreiche therapeutische Eigenschaften, auch im Bereich der Krebsbehandlung. Andere sind der Meinung, dass man Melatonin mit Vorsicht behandeln sollte, da man die subtilen langfristigen Auswirkungen von Hormonen noch nicht ausreichend beherrscht.



Fragen Sie nach Mepha-Generika

s kribbelt
n da?



Stärken Sie Ihr Immunsystem

Das Immunsystem ist die Fähigkeit des Körpers, sich gegen alle Arten von Eindringlingen zu verteidigen, die seine Funktionsfähigkeit oder sein Überleben gefährden. Es gibt drei Arten von Bedrohungen: **Mikroben (Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten), krebsartige Zellen oder Fremdkörper (ein Splitter, aber auch ein transplantiertes Organ).**



Schon seit Langem ist bekannt, dass das Immunsystem mit dem Alter oder im Zusammenhang mit einer Krankheit schwächer und der Körper dadurch anfälliger für Infektionen wird. Sie treten häufiger auf und zeigen einen schwereren Verlauf. So kann sich eine einfache Grippe zu einer Lungenentzündung ausweiten, die tödlich endet.

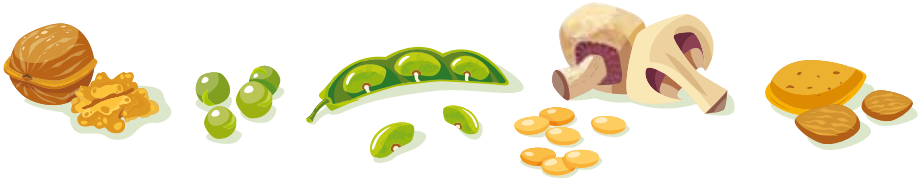
Gleichzeitig stecken sich auch manche Erwachsene, die scheinbar völlig gesund sind und (laut ihrem

Blutbild) eine normale Menge an Immunzellen besitzen, häufig mit Infektionen wie Schnupfen oder Magen-Darm-Grippe an – während andere unter ähnlichen Bedingungen widerstandsfähiger sind. Der Unterschied scheint hauptsächlich in den Lebensgewohnheiten zu liegen. Tatsächlich deuten Daten aus epidemiologischen Studien darauf hin, dass gesunde Ernährung, Nichtrauchen, ausreichend Schlaf und Bewegung, ein niedriges Stresslevel, soziale Kontakte und

eine hohe Qualität der Lebensumstände die Immunabwehr positiv beeinflussen. Gesundheit und Immunabwehr sind demnach eng miteinander verknüpft: Wer sich täglich um seine Gesundheit kümmert, kann sein Abwehrsystem verbessern, und umgekehrt.

SYMPTOME EINES GESCHWÄCHTEN IMMUNSYSTEMS

Die folgenden Symptome können



auf ein geschwächtes Immunsystem hindeuten:

- anhaltende Müdigkeit, hinter der sich oft chronischer Stress oder Schlafmangel verbergen – beide schwächen das Immunsystem;
- erhöhte Infektionsanfälligkeit, die sich durch häufige Erkältungen, Harnwegsinfektionen, Herpesausbrüche, wiederholte Vaginitis, eine hartnäckige Warze etc. bemerkbar macht;
- Verletzungen, bei denen es lange dauert, bis sie heilen oder vernarben.

Besonders betroffen sind geschwächte Menschen, sei es aufgrund einer chronischen oder schweren Krankheit (Diabetes, Lungenerkrankung, Herz-Kreislauf-Störung, Nierenerkrankung, Krebs, HIV-Infektion etc.), einer Behandlung (z. B. Chemotherapie gegen Krebs) oder auch aufgrund des Alters. Ältere Menschen haben in der Regel ein Immunsystem, das langsamer und schwächer auf Infektionen reagiert als Erwachsene mittleren Alters. Dies lässt sich zumindest teilweise durch ihren geringeren Appetit und ihre weniger abwechslungsreiche Ernährung erklären. Auch die dünnere Haut, die trockeneren Schleimhäute und die langsamere Heilung von Wunden

tragen viel dazu bei. Die Körperhülle ist nämlich der wichtigste Schutzwall gegen Infektionen. Mit der Zeit produziert der Körper auch weniger weisse Blutkörperchen.

DIE WICHTIGSTEN RISIKOFAKTOREN FÜR UNSER IMMUNSYSTEM SIND:

- Mangelernährung
- zu wenig Bewegung, genauso wie Übertraining
- Schlafmangel
- chronischer Stress
- Belastung durch Giftstoffe, etwa durch die Verwendung von chemischen Haushaltsreinigern und Herbiziden auf dem Rasen sowie durch den Verzehr von mit Insektiziden besprühtem Obst und Gemüse
- Belastung durch Luftschadstoffe im Freien sowie Schadstoffe in Innenräumen (Schimmel, Bakterien, Tabak und Verbrennungsgase)
- Übergewicht und Fettleibigkeit.

VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN

Mit bestimmten vorbeugenden Massnahmen können Sie einer Schwächung des Immunsystems

zuvorkommen. Die folgenden Lebensgewohnheiten bieten Ihnen die besten Chancen, sich ein starkes Immunsystem zu bewahren.

Gesunde Ernährung: Eine schwere Unterernährung mit Kalorien- und Eiweissmangel ist die Hauptursache für eine Immunschwäche. Sie tritt vor allem dort auf, wo Armut und Hungersnöte herrschen. In den Industrieländern hingegen ist immer häufiger ein Mangel an Mikronährstoffen anzutreffen. Die hohe Beliebtheit von Junkfood ist zumindest für einen Teil dieses Phänomens verantwortlich. Bei dieser Form der Mangelernährung wird der Körper mit zu wenig Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Tierversuche haben gezeigt, dass ein Defizit an nur einem der folgenden Mikronährstoffe die Immunfunktionen beeinträchtigt: Zink, Selen, Eisen, Kupfer, Kalzium, Folsäure oder die Vitamine A, B6, C und E2.

Mässige körperliche Aktivität: Die zahlreichen Vorteile regelmässiger Bewegung sind bekannt: gesünderes Herz-Kreislauf-System, Erhaltung der Muskelmasse, Normalisierung des Blutdrucks, Gewichts-



kontrolle und Reduzierung mehrerer Risikofaktoren im Zusammenhang mit chronischen Krankheiten. Neben der Förderung einer guten allgemeinen Gesundheit hat Sport möglicherweise auch eine direkte Wirkung auf die Immunabwehr. Eine bessere Durchblutung kurbelt gleichzeitig die Zirkulation verschiedener Substanzen des Immunsystems im Körper an. Allerdings sollte man es lieber ruhig angehen lassen, da Übertraining zu Infektionen der oberen Atemwege wie Erkältungen und Grippe führen kann.

Stressmanagement: Andauernder oder langfristiger Stress wirkt sich ohne jeden Zweifel negativ auf die Gesundheit aus. Forscher, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Stress und Immunabwehr beschäftigen, konzentrieren sich nämlich nicht auf einmaligen, kurzfristigen Stress, sondern eher auf häufigen, konstanten Stress, wie die Vereinbarung von Arbeit und Familie oder die Pflege eines kranken Angehörigen. Stress führt zur Ausschüttung

von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin. Sie sind kurzfristig sehr nützlich, schaden dem Körper jedoch, wenn sie über einen längeren Zeitraum produziert werden. Sie greifen dann direkt das Immunsystem an, indem sie die Produktion von Zytokinen hemmen. Zur Senkung des Stresspegels wird empfohlen, die Stressfaktoren zu identifizieren und nach Wegen zu suchen, wie man besser mit ihnen umgehen kann (anstatt sie zu vermeiden). Die Unterstützung durch einen Psychologen/eine Psychologin oder einen/eine Psychotherapeuten/Psychotherapeutin kann dabei eine grosse Hilfe sein.

WEITERE WICHTIGE FAKTOREN FÜR IHRE GESUNDHEIT UND EIN STARKES IMMUNSYSTEM:

- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf, je nach Ihren Bedürfnissen.
- Rauchen Sie nicht.
- Behalten Sie Ihr Wohlfühlgewicht bei.
- Beugen Sie dem Risiko einer Lebensmittelvergiftung mit ent-

sprechenden Vorsichtsmaßnahmen vor.

- Schützen Sie sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Lassen Sie je nach Alter und individuellem Risiko die entsprechenden medizinischen Untersuchungen durchführen.
- Informieren Sie sich bei einem Arzt über die für Ihr Alter, Ihren Beruf oder Ihre Hobbys empfohlenen Impfungen.
- Verwenden Sie Antibiotika nur, wenn sie absolut notwendig sind, und halten Sie sich an die verschriebene Dosierung. Ziehen Sie die gleichzeitige Einnahme von Probiotika in Betracht, um antibiotikabedingten Durchfall zu verhindern und die Darmflora zu stärken. Ebenso sollten Frauen keine Vaginalduschen verwenden, da sie die natürliche Vaginalflora zerstören.
- Informieren Sie sich vor der Anschaffung eines Haustiers über die Mikroorganismen, die es übertragen kann.
- Verwenden Sie Haushaltsprodukte, die möglichst wenige chemische Substanzen enthalten, reinigen Sie Obst und Gemüse mit Spülmittel oder bevorzugen Sie Bio-Lebensmittel.
- Und halten Sie sich natürlich an die grundlegenden Hygieneregeln, die dank oder wegen der letzten Pandemie inzwischen allgemein bekannt sind.

So unterstützen Sie Ihr Immunsystem zusätzlich



Ginseng

Ginseng findet in der traditionellen chinesischen Medizin als Mittel zur allgemeinen Kräftigung Anwendung. Er trägt zur Verbesserung zahlreicher Körperfunktionen bei, zu denen auch die Immunabwehr zählt. Auch die Weltgesundheitsorganisation erkennt die belebende Wirkung von Ginseng auf den Organismus erschöpfter oder geschwächter Personen an. Darüber hinaus deuten Studien darauf hin, dass sich die Pflanze zum Schutz vor Grippe und Erkältungskrankheiten eignet.



Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine und Mineralstoffe sind für das Wachstum und die Aufrechterhaltung des vitalen Gleichgewichts unentbehrlich. Sie tragen also auch dazu bei, das Immunsystem fit zu halten. Bisher gehen die Meinungen darüber auseinander, ob die Einnahme von Vitaminen zur Vorbeugung von Krankheiten wie Krebs und Herzbeschwerden sinnvoll ist. Möglicherweise profitieren nur bestimmte Bevölkerungsgruppen mit einem potenziell erhöhten Risiko für Nährstoffmängel davon, wie ältere Menschen und Diabetiker.



Zink

Selbst ein leichter Zinkmangel hat grossen Einfluss auf verschiedene Aspekte der Immunabwehr des Menschen. Die Forscher sind sich jedoch nicht sicher, ob eine langfristige Zinksupplementierung (6 Monate bis 2 Jahre) die Immunität erhöhen kann, da die bisherigen Studien zu widersprüchlichen Ergebnissen kamen.



Pflanzen

In der traditionellen östlichen Medizin werden die folgenden Pflanzen oder Produkte zur Stimulierung der Immunfunktionen verwendet: Samtbaum, Cordyceps, Epimedium, Maca, Maitake, Reishi und Shiitake. Verschiedene im Handel erhältliche Präparate zur Unterstützung des Immunsystems enthalten den einen oder anderen dieser pflanzlichen Stoffe.

Ergonomie am Arbeitsplatz – ganz oben auf der Tagesordnung für die Erhaltung der Gesundheit

Immer mehr Beschäftigte in der Schweiz verbringen täglich einige Stunden oder sogar den ganzen Tag vor dem Computer.



Falls das auch für Sie gilt: Haben Sie beim Arbeiten am Bildschirm immer wieder Beschwerden, zum Beispiel im Nacken, an Schulter- oder Handgelenken? Leiden Sie unter Kopfweh oder Augenbrennen? Werden Sie durch helles Sonnenlicht oder lästige Spiegelungen auf dem Bildschirm gestört?

Körperliche Beschwerden bei der Bildschirmarbeit treten in der Regel im Bereich der Halswirbelsäule, der Schultern, der Ellenbogen, der Handgelenke, des Rückens oder auch der Augen auf. Die Ursache dieser Beeinträchtigungen sind meist ergonomisch mangelhaft gestaltete Arbeitsplätze, eine falsche Anordnung der Geräte und unsachgemässes Benützen der Arbeitsmittel. Ist der genaue Grund für die

Beschwerden erst festgestellt, lässt er sich meist ganz einfach beseitigen.

Die häufigsten Ursachen für Beschwerden bei der Bildschirmarbeit sind fehlerhaft eingerichtete Arbeitsplätze und die unsachgemässe Nutzung der Geräte. In den seltensten Fällen braucht es jedoch neue oder zusätzliche Arbeitsmittel, um die Probleme zu lösen. Ein Schwachpunkt ist oft die Information und Instruktion. Die Mitarbeitenden wissen nicht, wie man mit den vorhandenen Arbeitsmitteln richtig umgeht. Beispielsweise werden sie vom Arbeitgeber nicht auf die Verstellmöglichkeiten der Arbeitstische aufmerksam gemacht. Ein Versäumnis mit Folgen: Jahrelanges Arbeiten auf falscher Höhe, mit hochgezogenen Schultern oder gebeugtem Rücken, kann zu chronischen Beschwerden führen. Die Bedeutung einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung steigt mit der Benützungsdauer. Je länger am Bildschirm gearbeitet wird, desto mehr muss darauf geachtet werden, dass die Ergonomie stimmt.

WISSEN SIE,

- ob sich Ihr Tisch in der Höhe

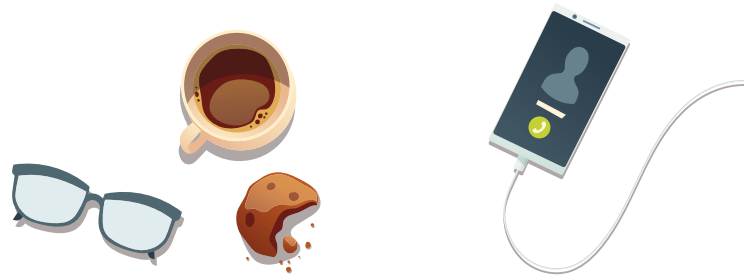
verstellen lässt, auch wenn es sich nicht um einen Sitz-/Stehtisch handelt?

- dass Armlehnen am Bürostuhl indirekt zu Rückenschmerzen führen können?
- warum die Rückenlehne Ihres Stuhls in der Höhe verstellbar ist?
- dass Bildschirme mit spiegelnder Oberfläche nicht geeignet sind für Textverarbeitung?
- dass ein zu tief eingestellter Arbeitsstuhl indirekt Schulterschmerzen auslösen kann?
- dass ein zu hoch eingestellter Bildschirm zu trockenen Augen führen kann?
- dass der Bildschirm nicht vor einem Fenster stehen sollte?
- dass Tisch- und Ellbogenhöhe aufeinander abgestimmt sein müssen?
- dass Handgelenkschmerzen nicht unbedingt etwas mit der Maus zu tun haben müssen?
- dass Brillen mit Universal-Gleitsichtgläsern nicht für die Bildschirmarbeit geeignet sind?

HIER EIN PAAR TIPPS:

Fenster und Blickrichtung

Der Abstand zwischen Bildschirm und Fenster sollte mindestens 2 Meter



betragen. Weist der Arbeitsraum mehr als eine Fensterfront auf, sollten Sie eine Seite abdunkeln. Arbeiten Sie nach Möglichkeit nicht ständig mit heruntergelassenen Storen. Oft erreicht man auch mit Lamellenvorhängen oder Folienrollos einen guten Blendschutz. So dringt trotzdem noch Tageslicht in den Raum. Der Ermüdung der Augen können Sie vorbeugen, indem Sie ab und zu einmal den Blick nach draussen richten.

Arbeitstisch

Falls Sie keinen Tisch haben, an dem Sie sitzend und stehend arbeiten können, prüfen Sie, ob sich Ihr Arbeitstisch zumindest auf Ihre Körpergrösse im Sitzen einstellen lässt. Vermeiden Sie Kabelwirrwarr unter dem Tisch. Verstauen Sie die Kabel in den dafür vorgesehenen Kabelkanälen und benutzen Sie Kabelbinder, so dass Sie Ihre Beine unter dem Tisch ausstrecken können.

Arbeitsstuhl

Armlehnen, die sich nicht einstellen lassen, kann man getrost abschrauben. Lieber keine Armlehnen als solche, die nicht verstellbar sind. Passen Sie verstellbare

Armlehnen immer der Arbeitshöhe an, um einseitiges, schräges Sitzen zu vermeiden. In der Sitzposition müssen Rücken und Schultern gerade sein.

Und nicht vergessen: Auch der beste Stuhl ist kein Ersatz für Bewegung, denn sie versorgt die Bandscheiben mit Nährstoffen. Das heisst: Langes Sitzen ohne Bewegung sollte vermieden werden – auch wenn die Einstellung stimmt. Am besten ist es, immer wieder die Haltung zu wechseln.

Und der Bildschirm?

Die meisten Personen bevorzugen eine Sehdistanz zwischen 70 und 90 cm. Nur beim Einsatz grösserer Bildschirme, zum Beispiel an CAD-Arbeitsplätzen, sind grössere Abstände sinnvoll. Wenn man die Zeichen auf dem Bildschirm nur schlecht erkennt, kann es an der Zeichengrösse oder am Kontrast liegen. Bei Standardprogrammen kann man die Ansicht bzw. die Zeichen vergrössern. Zu hoch eingestellte Bildschirme können Nackenverspannungen und Augenbeschwerden verursachen. Generell kann man sagen, dass der Bildschirm immer so tief

wie möglich auf- und eingestellt werden sollte. Eine Bildschirmhöhe benötigen in der Regel nur Personen, die sehr gross sind, das heisst grösser als zwei Meter.

Die ideale Blickrichtung auf den Bildschirm – mit entspannter Nackenmuskulatur – liegt ca. 30 Grad unterhalb der horizontalen Blickrichtung. Der Blick sollte auf die Bildschirmmitte treffen. Wenn der Bildschirm zu hoch eingestellt ist, wird der Kopf automatisch in den Nacken gezogen und die Augenlider müssen ganz geöffnet werden. Dadurch verdunstet die Tränenflüssigkeit schneller, was zu trockenen oder brennenden Augen führen kann. Verstärkt wird dies noch durch weniger häufiges Blinkeln beim Blick auf den Bildschirm, wodurch weniger Tränenflüssigkeit auf die Augen gelangt.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Zubehörteile, mit denen Sie Ihre Sitzposition optimieren können, von ergonomischen Tastaturen und Mäusen über Fussstützen bis hin zu Handgelenkauflagen. Auch die Qualität der Beleuchtung und das Tragen einer Brille verdienen eine nähere Betrachtung.

Bewegung ist das beste Mittel gegen Rückenschmerzen

Rückenschmerzen, Nierenschmerzen, Hexenschuss: Acht von zehn Menschen leiden im Laufe ihres Lebens an einer Krankheit, die Fachleute als «gewöhnlichen Rückenschmerz» bezeichnen. Obwohl diese Erkrankung weit verbreitet ist, kursieren darüber viele Fehlinformationen.

Einer der gängigen Mythen: Die Schmerzen deuten darauf hin, dass man etwas im Rücken verrenkt oder gebrochen hat. In den meisten Fällen ist dies jedoch nicht der Fall.

WIE EIN ORCHESTER

Der Rücken ist ein komplexes System. Er wird von der Wirbelsäule gestützt – einer der stärksten Strukturen unseres Körpers, auf der auch unser Kopf ruht. Zudem überträgt sie das Körpergewicht über die Hüften auf die Beine. Die aufeinander gestapelten Wirbel werden ihrerseits durch Bänder zusammengehalten und von grossen, kräftigen Muskeln stabilisiert.

Zwar funktionieren diese verschiedenen Elemente unabhängig voneinander, sie müssen jedoch koordiniert handeln, wenn unser Rücken schmerzfrei arbeiten soll. Alle Teile sollten sich in perfektem Einklang bewegen, wie die Musiker in einem Orchester. Wenn es in der Symphonie einen Misston gibt, bedeutet das keineswegs, dass eine der Geigen oder Oboen einen Sprung oder Riss hat, sondern

vielmehr, dass einer der Ausführenden einen falschen Ton gespielt hat oder die Musiker sich nicht aufeinander abgestimmt haben. Dasselbe gilt für den Rücken.

Wenn sich manche unserer Muskeln nicht richtig anspannen oder entspannen, entweder aus eigenem Verschulden oder weil sie nicht das richtige Signal von den Nerven erhalten, kommt es zu einer neuromuskulären Dysfunktion, die Schmerzen verursacht. Kreuzschmerzen zu haben bedeutet also nicht unbedingt Arthrose, eine geschädigte Bandscheibe, einen Leistenbruch oder irgendeine andere Verletzung im Rücken.

WER RASTET, DER ROSTET

Wenn man Schmerzen hat, möchte man sich am liebsten hinlegen. Während einer Krise fällt alles andere manchmal schwer. Doch sobald es wieder geht, sollte man sich bewegen. Im Bett liegen oder sitzen verschlimmert das Problem nur, während körperliche Aktivität jeglicher Art die Muskeln aufbaut, den Körper geschmeidig hält,

die Knochen stärkt und durch die Bewegung des Rückens Blockaden verhindert. Ausserdem werden dabei natürliche Substanzen ausgeschüttet, die den Schmerz lindern.

Auch Physiotherapie, Osteopathie oder Chiropraktik helfen häufig gegen die Schmerzen

Bewegung ist also das beste Mittel gegen Rückenschmerzen. Das schliesst jedoch nicht aus, dass Sie Schmerzmittel oder nichtsteroidale Antirheumatika einnehmen, um die Schmerzen zu lindern, oder Muskelrelaxanzien, um die Muskeln zu entspannen. Diese Medikamente verhindern unnötiges Leiden und – fast noch wichtiger – fördern die Wiederaufnahme körperlicher Aktivität. Auch Physiotherapie, Osteopathie oder Chiropraktik helfen häufig gegen die Schmerzen.

In den meisten Fällen hören gewöhnliche Rückenschmerzen innerhalb einiger Tage oder Wochen wieder auf. Aber bevor sie sich einnisten und chronisch werden, suchen Sie lieber einen Arzt auf.

Glutenfreie Schwarzwälder Kirschtorte



Zutaten (6-8 Personen)

4 Eier
160 g Zucker
100 g glutenfreies Mehl
20 g Kakaopulver
1 Glas Sauerkirschen
im eigenen Saft
1 TL Zimt
1 TL Maismehl
1 EL Kirschwasser
50 ml Schlagsahne (30 % Fett)
1 Vanilleschote
Raspelschokolade

Schokobiskuit

Die 4 ganzen Eier mit 100 g Puderzucker mit dem Handrührgerät so lange schlagen, bis die Masse weiss und schaumig ist und ihr Volumen verdoppelt hat. Das glutenfreie Mehl und das gesiebte Kakaopulver hinzufügen. Den Teig in eine runde Form (20 cm Durchmesser) füllen. 15 Minuten bei 180 °C im vorgeheizten Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen, abkühlen lassen. Mit einem grossen Messer den Biskuit horizontal in drei Böden aufteilen.

Kirschen

Die Kirschen über einem kleinen Topf in einem Sieb abtropfen lassen. 250 ml des dabei aufgefangenen Safts mit 20 g Zucker und dem Zimt aufkochen lassen. 2 EL des Safts mit 1 TL Maismehl glatt-

rühren und die Mischung in den Topf geben. Das Ganze einige Minuten unter ständigem Rühren eindicken lassen, das Kirschwasser hinzufügen. Die Kirschen zu der Masse geben und abkühlen lassen.

Schlagsahne

Die Sahne in eine Schüssel geben und gemeinsam mit den Besen des Rührgeräts ins Tiefkühlfach stellen, bis alles gut gekühlt ist. Anschliessend die Sahne mit 40 g Zucker und dem Inhalt der Vanilleschote steif schlagen.

Zusammensetzen

der Schwarzwälder Kirschtorte

Ein wenig Kirschsirup mit Kirschwasser mischen und mit einem Pinsel den ersten Biskuitboden damit tränken. Mit einem Teigschaber eine dünne Schicht Schlagsahne

auftragen. Die Hälfte der Schlagsahne in eine Spritztülle füllen und kreisförmig auf den Boden spritzen.

Die Zwischenräume mit Kirschen belegen. Den zweiten Biskuitboden auflegen und genau wie beim ersten Boden verfahren: mit Saft tränken, Sahne auftragen, mit der Sahne Kreise darauf spritzen, die Zwischenräume mit Kirschen belegen. Den letzten Biskuitboden auflegen, mit dem Pinsel Saft auftragen und zum Schluss mit Sahne bestreichen.

Mit Raspelschokolade bestreuen. Den Rest der Sahne in eine Spritztülle füllen und den Rand der Torte mit kleinen Rosetten verzieren. Sauerkirschen auf die Rosetten legen.

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

Sudoku

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

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

Lösung

NÄCHSTE AUSGABE
1. JANUAR 2023 | NR. 65