

Ihre Gesundheit

JANUAR – MÄRZ 2023 | Nr. 65

Wohlbefinden: Anti-Stress-Therapie Waldbaden
Dossier: Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen



Fördern Sie Ihre Gesundheit aktiv

Allmählich erholen wir uns vom Schock über die Ankündigung höherer Krankenversicherungsprämien, aber die nächsten (schlechten?) Nachrichten werden nicht lange auf sich warten lassen. Eine Lösung scheint nicht in Sicht. Angesichts hoher Selbstbehalte und begrenzter finanzieller Mittel steigt die Zahl der Menschen, die sich keine vollumfängliche Gesundheitsversorgung mehr leisten können. Gleichberechtigung im Gesundheitswesen ist in der Schweiz keine Selbstverständlichkeit mehr. Stattdessen verzichtet fast jeder Zwanzigste aus finanziellen Gründen auf notwendige Behandlungen.

Dabei ist unser Gesundheitssystem bei der Patientenversorgung ausgesprochen leistungsfähig. Wenn es jedoch um gesunde Menschen geht, sieht es weniger gut aus. Während die Schweiz unter den 34 OECD-Ländern die zweithöchsten Pro-Kopf-Ausgaben für Gesundheit verzeichnet (nach den USA), liegt sie mit nur 3 % der Gesamtausgaben für die Gesundheitsförderung im Vergleich zu anderen Ländern im unteren Mittelfeld.

Zur Gesundheitsförderung gehören alle Massnahmen, mit denen die Bevölkerung ihre Gesundheit selbst verbessern kann. 70 % aller Patientinnen und Patienten leiden unter chronischen Krankheiten. Bessere Prävention könnte diesen Anteil verringern und chronische Krankheiten hinauszögern oder sogar verhindern. Dies gilt insbesondere für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mehr darüber erfahren Sie im Dossier dieser Ausgabe.

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

Laurent Vianin

Inhalt



IHR APOTHEKER

04

Die «Pille danach»
bei Verhütungsspannen

VORBEUGUNG

08

Rosazea vorbeugen

WOHLBEFINDEN

12

Sylvotherapie: Senken Sie
Ihren Stresslevel
im Kontakt mit Bäumen

14

Wie entsteht eine Erkältung?

DOSSIER

15

So schützen Sie sich vor
Herz-Kreislauf-Erkrankungen

20

Cholesterin: die Bedeutung
der Blutfette

MEDIZIN

22

Tabu Inkontinenz

REZEPTE DER SAISON

24

Rote-Bete-Burger

25

Mandarinenkuchen
mit üppiger Glasur

Die «Pille danach» bei Verhütungspannen

Ist beim Sex das Kondom gerissen? Oder haben Sie die Einnahme der Pille vergessen? Mit einer Notfallverhütung können Sie eine ungewollte Schwangerschaft mit grosser Wahrscheinlichkeit verhindern.



den (3 Tagen) oder innerhalb von 120 Stunden (5 Tagen) nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden. Hormonelle Notfallverhütung verhindert oder verzögert den Eisprung. So kann nach dem ungeschützten Sex eine Befruchtung der Eizelle verhindert werden.

MECHANISCHE NOTFALLVERHÜTUNG (INTRAUTERINPESSAR IUP/ KUPFERSPIRALE)

Die Kupferspirale oder «Spirale danach» ist die sicherste Notfall-Methode, eine ungewollte Schwangerschaft zu verhindern. Eine Ärztin oder ein Arzt legt innerhalb von 120 Stunden (5 Tagen) nach der Risikosituation eine Kupferspirale ein. Diese Methode wird in bestimmten Situationen empfohlen, zum Beispiel, wenn eine Frau stillt. Ein Vorteil einer solchen Kupferspirale ist der, dass Sie sie anschliessend über mehrere Jahre hinweg weiterhin als Verhütungsmittel nutzen können. Das Kupfer in der Kupferspirale wirkt sich auf verschiedene Weise auf die Spermien aus, sodass sie insgesamt nicht mehr dazu in der Lage sind, eine Eizelle zu befruchten.

Je schneller Sie handeln, desto besser die Wirkung. In der Schweiz ist die «Pille danach» in Apotheken, vielen Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit und bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin erhältlich.

Es gibt zwei verschiedene Methoden der Notfallverhütung: die

hormonelle («Pille danach») und die mechanische Notfallverhütung («Spirale danach»). Alle urteilsfähigen Frauen, auch unter 16-Jährige, haben das Recht auf Notfallverhütung.

Je nach Wirkstoff muss die Pille danach innerhalb von 72 Stun-

WANN IST DIE NOTFALL- VERHÜTUNG SINNVOLL?

Notfallverhütung ist dann sinnvoll, wenn Sie ungeschützt oder nicht genügend geschützt Sex hatten. Zum Beispiel, wenn das Kondom gerissen oder abgerutscht ist. Auch wenn Sie vergessen haben, Ihre Pille rechtzeitig einzunehmen oder bei allen anderen unsicheren Verhütungssituationen. Notfallverhütung kann auch sinnvoll sein, wenn Sie gegen Ihren Willen Sex hatten und schwanger werden könnten.

WAS PASSIERT BEI DER ABGABE DER «PILLE DANACH» IN DER APOTHEKE?

Der/die Apotheker-in berät Sie in einem separaten Raum. Als Betroffene müssen Sie persönlich anwesend sein und die «Pille danach» vor Ort einnehmen.

Sie füllen ein Formular aus («Abgabeprotokoll der oralen Notfallkontrazeption»).

Anschliessend bespricht der Apotheker/die Apothekerin mit Ihnen, ob ein Risiko für eine Schwangerschaft oder für sexuell übertragbare Krankheiten besteht.

Lassen Sie sich zu den Methoden der Notfallverhütung beraten. Wenn Ihnen eine Kupferspirale

empfohlen wird, überweist Sie der/die Apotheker-in an die entsprechende Fachperson.

Sie bezahlen das Medikament und eine Gebühr für die Beratung direkt in der Apotheke. Zahlreiche Beratungsstellen für sexuelle Gesundheit geben Notfallverhütung für bestimmte Zielgruppen kostengünstig ab. Notfallverhütung wird nicht von der Krankenversicherung übernommen.

NACH DER EINNAHME DER «PILLE DANACH»

Die hormonelle Notfallverhütung verzögert oder verhindert den Eisprung. Die fruchtbare Phase kann anschliessend später auftreten als erwartet. Nach der Einnahme der «Pille danach» sollten Sie deshalb sicher verhüten.

Wenn Sie im selben Menstruationszyklus eine zweite «Pille danach» benötigen, müssen Sie wieder das gleiche Medikament (denselben Wirkstoff) einnehmen.

Ihre Menstruationsblutung kann etwas früher oder später eintreffen als gewohnt. Kommt sie jedoch später als eine Woche nach dem erwarteten Termin oder ist sie ungewöhnlich kurz oder schwach, machen Sie am besten einen Schwangerschaftstest oder nehmen Kontakt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin auf.

SCHWANGER – WIE GEHT ES WEITER?

Eine Schwangerschaft kann viele Fragen aufwerfen und widersprüchliche Gefühle wie Freude oder Angst auslösen. In dieser Situation haben Sie das Recht auf eine kostenlose, professionelle und vertrauliche Beratung. In jedem Kanton gibt es dafür anerkannte Beratungsstellen zu Schwangerschaft. Auch Ihr-e Arzt/Ärztin oder Apotheker-in kann Sie beraten. Informieren Sie sich über Ihre Rechte und Möglichkeiten.

SCHWANGERSCHAFT FORTSETZEN ODER UNTERBRECHEN?

Sie haben das Recht, zu entscheiden: Möchte ich Kinder haben? Möchte ich jetzt gerade ein Kind haben? Mit wem? Wann? Wie viele?

In der Schweiz ist der Abbruch einer Schwangerschaft bis zur zwölften Schwangerschaftswoche erlaubt. Die Entscheidung trifft allein die Schwangere. Nach Ablauf der Frist beurteilt eine ärztliche Fachperson die Situation.

Das Schweizer Gesetz sieht vor, dass Schwangere und ihr Umfeld Recht auf kostenlose Beratung und Unterstützung durch eine anerkannte Beratungsstelle haben.

Ihr Apotheker

Die Zentren beraten und begleiten in schwierigen Situationen. Unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Religion. Ob Sie verheiratet sind oder nicht. Und die endgültige Entscheidung treffen Sie selbstbestimmt. Schwangere, die alleine zur Beratung kommen, erhalten ebenso wie Paare kostenlose und vertrauliche Informationen und werden beraten.

Ist Ihre Periode ausgeblieben? Ein Schwangerschaftstest schafft Klarheit darüber, ob Sie schwanger sind. Der früheste Zeitpunkt für den Test ist einige Tage nach Ausblei-

ben der Periode (Menstruation). Schwangerschaftstests finden Sie in Apotheken, Drogerien sowie in Warenhäusern und Verkaufsautomaten. Sie können einen Test auch in einer Arztpraxis oder bei einer Beratungsstelle für Schwangerschaft durchführen.

Es kann vorkommen, dass ein Resultat «falsch-negativ» ausfällt

Schwangerschaftstests geben an, ob Schwangerschaftshormone im Urin sind.

Wenn der Test positiv ausfällt, be-

deutet dies, dass Sie mit grosser Wahrscheinlichkeit schwanger sind. Hingegen kann es vorkommen, dass ein Resultat «falsch-negativ» ausfällt. Ein negatives Ergebnis heisst: Der Test hat keine ausreichende Menge an Schwangerschaftshormonen im Urin gefunden. Das kann bedeuten, dass Sie nicht schwanger sind. Es kann aber auch bedeuten, dass Sie den Test zu früh gemacht haben. In diesem Fall wiederholen Sie den Test am besten zwei Wochen später. Selten haben Schwangere trotz einer Schwangerschaft eine Blutung. Machen Sie im Zweifelsfall einen Schwangerschaftstest.

Quelle: www.sante-sexuelle.ch / Illustration: Freepik



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



PILLE DANACH

Die Notfallverhütung ist das einzige Mittel, um eine Schwangerschaft nach Sexualkontakten ohne oder mit unzureichendem Schutz zu verhindern. Um die maximale Wirksamkeit zu erreichen, muss das Mittel so bald wie möglich nach dem Verkehr eingenommen werden, idealerweise innerhalb der ersten zwölf Stunden.

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



Laden Sie
jetzt die App
PharmOnline
herunter



Gesund das Leben geniessen –
in jedem Alter?

Gemeinsam
gehen
wir
voran



Viatrix ist ein Gesundheitspartner neuer Generation, der sich für einen breiten Zugang zu Arzneimitteln engagiert. Damit tragen wir weltweit dazu bei, Menschen in jeder Phase des Lebens, ein gesünderes Leben zu ermöglichen.



Pfizer PFE Switzerland GmbH (a Viatrix company)
Schärenmoosstrasse 99, 8052 Zürich

Meda Pharma GmbH (a Viatrix company)
Hegnastrasse 60, 8602 Wangen-Brüttsellen

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

Tel. +41 (0) 41 768 48 00 | Fax. +41 (0) 41 768 48 01 | Mail: infoch@viatrix.com

Rosazea vorbeugen

Rosazea ist eine chronisch-entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung. Genaue Zahlen zur Häufigkeit gibt es nicht. Die Symptome der Rosazea sind Rötungen und sichtbare Äderchen im Gesicht, Papeln und Pusteln, Entzündungen an den Augen und Lidern.



Rosazea ist eine weit verbreitete und komplexe Hauterkrankung. Sie ist gut erkennbar und aufgrund der ästhetischen Komponente oft eine Last für die Betroffenen.

Die Rosazea tritt meist im mittleren Alter auf. Sie zeichnet sich aus durch bleibende oder anfallsartig auftretende Rötung (Flush) sowie sichtbare Blutgefäße (Teleangiektasien). Papeln, Pusteln und auch Schwellungen können hinzukommen. Sie tritt an Wangen,

Kinn, Stirn und Nase, seltener an Kopfhaut, Nacken oder im Brustbereich auf. Auch die Augen können betroffen sein. Zu Beginn können die Symptome recht gut behandelt werden, aber die Schübe können im Laufe der Zeit bei manchen Patientinnen und Patienten schwerer werden.

DER PSYCHOSOZIALE ASPEKT VON ROSAZEA

Je nach Schwere der Erkrankung kann Rosazea die Lebensqualität

verringern. Schon früh wurden die psychosozialen Auswirkungen der Erkrankung beschrieben und erforscht. Personen mit Rosazea leiden häufiger als gesunde Personen an Depressionen und Angststörungen. Patientinnen und Patienten fühlen sich weniger attraktiv und auch stigmatisiert.

WIE KANN MAN VORBEUGEN?

Es gilt als sicher belegt, dass UV-Strahlen die Rosazea-Symptome auslösen können. Meiden Sie die

direkte Sonne und schützen Sie sich mit Kopfbedeckung, Sonnenbrille und UV-Schutzmittel (UV- und -B).

Meiden Sie Lebensmittel, die die Gefäße erweitern. Dazu gehören z. B. Alkohol, scharfe Speisen und heiße Speisen und Getränke.

WIE KANN MAN ROSAZEA BEHANDELN?

Bevor man die Rosazea behandeln kann, muss genau abgeklärt werden, um welche Art es sich handelt und wie weit die Erkrankung fortgeschritten ist. Je nachdem kommen andere Behandlungsmethoden zur Anwendung. Für die Behandlung stehen viele Möglichkeiten zur Verfügung. Fragen Sie Ihren Hautarzt, Ihre Hautärztin um Rat.

WIE KANN ICH MEINE HAUT PFLEGEN?

Kosmetika, also Mittel, deren Aufgabe es ist, die Haut zu reinigen und zu schützen, können einen wesentlichen Beitrag leisten zur Verbesserung der Symptome. Al-

lerdings können nicht geeignete Mittel den Zustand der Haut verschlechtern. Es ist also entscheidend, welche Art von Kosmetika angewendet wird.

Reinigung: Es wird empfohlen, die Haut schonend zu reinigen, d. h. mit lauwarmem Wasser und mit pH-hautneutralen, synthetischen Reinigungsmitteln, und sie anschliessend trocken zu tupfen. Durchblutungsfördernde oder adstringierende («zusammenziehende») Stoffe (z. B. Silbernitrat, Alaune) sollte man vermeiden. Ein zu hoher Öl-Anteil in Produkten kann die Beschwerden einer Rosazea verstärken. Reinigungsfluide oder Mizellenwasser, welche alleine und ohne zusätzliches Wasser angewendet werden, schonen die Haut.

Sonnenschutz: UV-Strahlung ist ein Triggerfaktor für Rosazea. Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor ist deshalb ein Muss.

Dekorative Kosmetika: Es wird empfohlen, dekorative Kosmetik anzuwenden, wenn sie zur Verbesserung der Lebensqualität

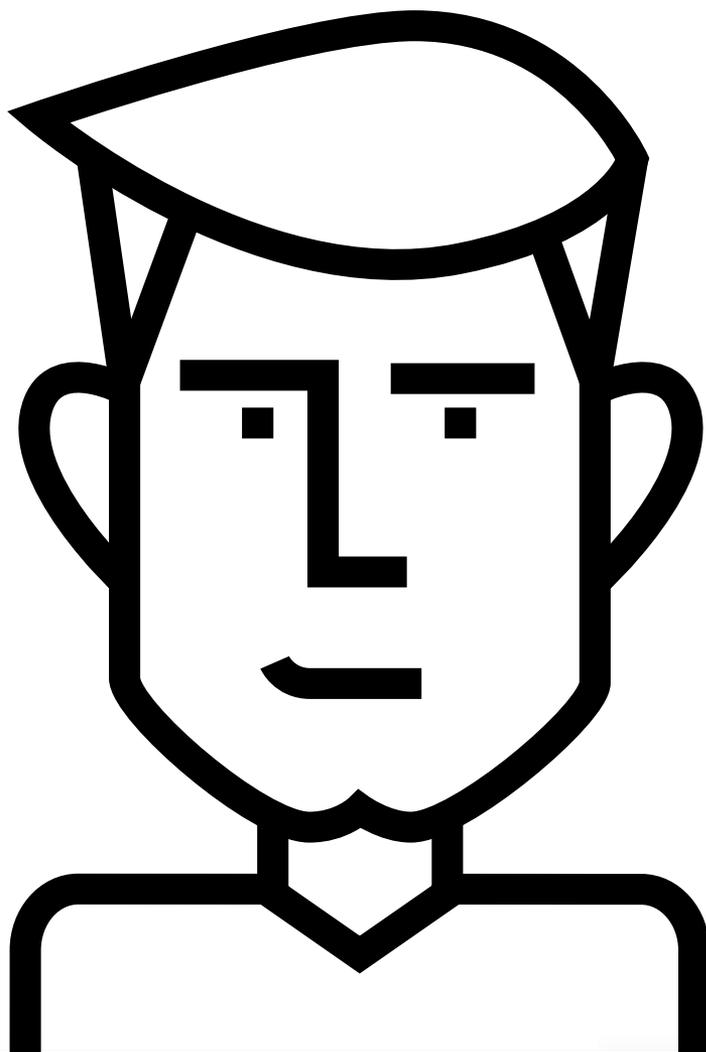


beiträgt. Sie sollten aber immer möglichst sanft sein. Leichte Puder oder Cremes sollten gegenüber schwerer, fettreicher Kosmetik («Camouflage»-Kosmetik) bevorzugt werden.

Thermalwasser-Spray: Als Akut-Massnahme für Hautreizungen und Hitzegefühl kann ein Thermalwasser-Spray Linderung bringen. Er vermittelt durch die rasche Verdunstung ein Gefühl von Frische und Abkühlung. Zudem wurde nachgewiesen, dass die Sprays eine beruhigende Wirkung haben und die Lebensqualität steigern. Wahrscheinlich ist das auf die besondere Zusammensetzung dieser natürlichen Heilwässer zurückzuführen.

Rasur: Es wird empfohlen, trocken zu rasieren (also mit einem Rasiergerät) und kein alkoholisches Rasierwasser zu verwenden.

Gewusst?



Mepha-Generika sind günstiger als Originale.

Mehr Informationen unter mepha.ch



Sylvotherapie: Senken Sie Ihren Stresslevel im Kontakt mit Bäumen

Einfach einmal in der Natur die Seele baumeln lassen – so lautet das Ziel der aus Japan stammenden Sylvotherapie. Die hierzulande auch als Waldbaden bekannte Achtsamkeitspraxis ist in Frankreich klar auf dem Vormarsch, in den USA sehr beliebt und in Japan seit mehreren Jahrzehnten gang und gäbe. Ihre positive Wirkung auf Körper und Geist gilt als unbestritten.



WAS GENAU VERSTEHT MAN UNTER SYLVOThERAPIE?

Der Name leitet sich vom lateinischen «silva» (Wald) ab. Die Entspannungs- und Meditations-

technik, bei der man engen Kontakt zu Bäumen aufnimmt, genießt in ihrem Ursprungsland Japan hohes Ansehen. In den USA wird sie auch «tree hugging» (Bäume umarmen) genannt. Tatsächlich

geht es darum, in einem Wald mit Bäumen in Kontakt zu treten und dabei die Energie aufzunehmen, die sie den Menschen spenden. Wer die Praxis ausübt, macht einen Waldspaziergang und nimmt dabei die Umgebung ganz bewusst wahr. Dabei ist man idealerweise barfuß unterwegs, um die Wurzeln und Blätter der Bäume zu spüren. Zuletzt umschlingt man einen Baum und lässt seine Energie auf sich wirken.

Diese Lebenskunst praktizierte bereits die indigene amerikanische Bevölkerung, für die die Verbindung zur Natur eine Quelle der Entspannung und der täglichen Lebensfreude darstellte.

WIE WIRKT DIE SYLVOThERAPIE?

Mehrere wissenschaftliche Studien haben eine Wirksamkeit der Therapie bei Depressionen nachgewiesen. Der Stresslevel der Betroffenen sank, ebenso wie die nervliche Anspannung, während sich Konzentration, Aufmerksamkeit und Immunsystem verbesserten. Wie sich darüber hinaus

zeigte, verfügen die Bäume über unterschiedliche Kräfte. So soll die Steineiche einen besonders beruhigenden Einfluss haben, während die Birke eher das Selbstwertgefühl stärkt.

Insgesamt beruht der therapeutische Ansatz zunächst auf der Tatsache, dass sich der Kontakt mit der Natur positiv auf eine harmonische körperliche und psychische Entwicklung auswirkt. Je länger wir uns in der Natur aufhalten, desto besser geht es uns. Zu den positiven Effekten gehören die Vorbeugung vor Krankheiten, eine Verringerung allgemeiner Müdigkeit und eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten.

Bäume haben jedoch noch einen besonderen Vorteil: Studien zufolge geben sie Duftmoleküle ab, so genannte Terpene. Ihr charakteristischer Geruch ist uns von Waldspaziergängen vertraut. Atmen wir ihn ein, wirkt er auf unser zentrales Nervensystem und produziert die Glückshormone Dopamin und Serotonin.

Ein weiterer zentraler Faktor der Sylvotherapie ist die erhöhte Achtsamkeit, die den positiven Ruheeffekt entscheidend verstärkt. Geht man spazieren, ohne sich auf den Kontakt mit der Natur zu konzentrieren, entsteht kaum eine Wirkung. Nehmen wir den Moment

hingegen bewusst wahr und geben uns ihm hin, erreichen wir den maximalen wohltuenden Effekt.

Die Wirkung stellt sich sofort ein, insbesondere bei chronischem Stress, da der Cortisolspiegel und der Herzrhythmus sinken. Schon bei einem Waldbesuch pro Woche sorgt die Sylvotherapie für alle zuvor genannten gesundheitlichen Vorteile.

WAS TUN, WENN MAN NICHT IN WALDNÄHE, SONDERN MITTEN IN DER STADT WOHT?

Den therapeutischen Nutzen des Waldbadens kann man auch andernorts finden. Ein Park mit Bäumen, eine Grünanlage oder sogar nur das Wahrnehmen der Energie von Bäumen an der Strasse reichen aus.

Für ein intensives Waldbad sollten Sie etwas Zeit mitbringen. Mit einem halben Tag ohne Verbindung zur Aussenwelt erzielen Sie die optimale therapeutische Wirkung.

Suchen Sie sich mitten im Wald oder in der Nähe einer Baumgruppe im Park ein schönes Plätzchen zum Verweilen, oder gehen Sie zwei, drei Kilometer. Atmen Sie zu Beginn und am Ende Ihres Spaziergangs ganz bewusst ein paar mal tief ein und aus. Durch die Atemübungen verlangsamt

sich der Herzschlag weiter, und der Blutdruck sinkt.

Wenn Sie ein Stück vorangekommen sind, probieren Sie das «tree hugging» und umarmen Sie einen Baum. Suchen Sie sich dafür einen grossen und gesunden Baum aus, der Ihnen gut gefällt. Verlassen Sie sich dabei ruhig auf Ihr Bauchgefühl. Sehen Sie sich den Baum zunächst ein paar Minuten lang genau an, von unten nach oben. Dann bereiten Sie sich auf den Kontakt vor. Treten Sie an den Baum heran und umarmen Sie ihn. Atmen Sie dabei ruhig und tief ein und aus und konzentrieren Sie sich auf ihre Empfindungen.

Wie lange die Umarmung dauert, ist ganz individuell: Sobald Sie meinen, dass Sie sich genügend mit der Energie des Baumes verbunden haben, lassen Sie los.

Manche tragen beim Waldbaden gerne lange Ärmel, um sich vor Insekten oder Hautreizungen durch Pflanzen zu schützen, die auf den Bäumen wachsen. Andere bevorzugen den «Hautkontakt» mit dem Baum.

In jedem Fall trägt ein solcher bewusster Spaziergang in der Natur – ob mit oder ohne Umarmung eines Baumes – mit Sicherheit dazu bei, dass Sie zu mehr Gelassenheit, Entspannung und höherer Energie finden.

Wie entsteht eine Erkältung?

Erkältungen werden durch eine Gruppe verschiedener Viren, die sogenannten «respiratorischen Viren», verursacht. Dazu gehören Rhinoviren (und ihre Verwandten, die Enteroviren), Respiratorische Synzytialviren (RSV), Coronaviren, Parainfluenzaviren, Adenoviren und Metapneumoviren



waschen, wenn sie sich die Nase geputzt, in die Hand gehustet oder einfach die Hand in Berührung mit dem Mund gebracht haben.

ANGRIFFSPUNKT NASE

Rhinoviren dringen über Nase oder Augen in den Körper ein. Ihr Ziel sind die Zellen der Nasenschleimhaut, die sie zu Fabriken für neue Viren umfunktionieren, die wiederum andere Zellen infizieren.

ABWEHR UND FOLGEN

Vom Beginn der Infektion bis zum Auftreten von Symptomen vergehen zwischen zwölf Stunden und drei Tagen. Das Gewebe der Schleimhaut schwillt an und verstopft die Nase infolge der Entzündung, die das Virus verursacht hat. Die Reaktion des körpereigenen Immunsystems erklärt auch zum Teil die möglicherweise damit verbundenen Symptome (Fieber, Müdigkeit und Schmerzen). Innerhalb von etwa zehn Tagen verlässt das Virus den Organismus wieder.

Das Grippevirus ruft in der Regel stärkere Symptome hervor als eine einfache Erkältung. Schätzungen zufolge ist das Rhinovirus die Ursache von etwa der Hälfte aller Erkältungen.

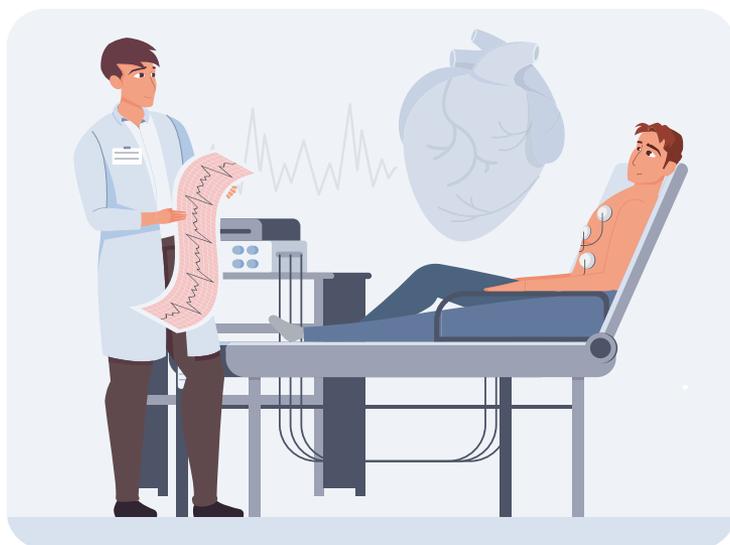
Ausgelöst werden Erkältungen durch den Kontakt mit einem der genannten Viren. Im Winter ist das Risiko höher, da wir uns vermehrt in Innenräumen aufhalten. Besonders gross ist die Ansteckungsgefahr in öffentlichen Verkehrsmitteln, Kindergärten und Schulen.

ANSTECKUNGSWEGE

Das Virus ist in den Sekreten bereits Erkrankter enthalten. Es breitet sich durch Kontakte aus, wie etwa beim Händeschütteln und anschliessenden Berühren von Nase oder Augen. Ebenfalls ansteckend sind in der Luft enthaltene Partikel, etwa nachdem jemand geniest hat. Menschen mit einer Erkältung sollten deshalb darauf achten, möglichst wenig Sekret zu versprühen und sich häufig oder sogar immer dann die Hände zu

So schützen Sie sich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die Todesursache Nummer 1. In der Schweiz sind sie für den Tod von beinahe der Hälfte aller Frauen und einem Drittel der Männer verantwortlich. Dabei könnten 90% dieser schweren Fälle durch regelmässige Untersuchungen und einfache Vorsorgemassnahmen für jedermann verhindert werden.



WAS GENAU SIND HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN?

Unter diesem Oberbegriff versteht man sämtliche Beschwerden im Zusammenhang mit dem Herz und den Blutgefässen. Dabei hängen die hauptsächlichen Krankheiten miteinander zusammen. Eine verursacht die andere, und oft haben sie gemeinsame Ursachen:

- **Atherosklerose:** «Verstopfung» der Arterien. Bei dieser Erkrankung

sammeln sich Schichten aus Cholesterin, Kalk, Zellen und Fasern entlang der Arterienwände an (sogenannte atherosklerotische Plaques), so dass nicht mehr genug Blut hindurchfliessen kann.

Im Laufe der Jahre entwickelt sich die Krankheit schleichend weiter, bis das Ablösen der Plaques zu schweren Vorfällen wie Angina pectoris, Herzinfarkt (Hauptursache), Schlaganfall oder Arteriitis obliterans der unteren

Gliedmassen mit dem Risiko von Amputationen führt.

- **Herzrhythmusstörungen (Arrhythmie):** «taktloses» Herz. Es gibt viele Arten von Herzrhythmusstörungen, wie Tachykardie, Bradykardie, Kammerflimmern – viele dieser medizinischen Begriffe kennt man aus Krankenhausserien. Sie alle bezeichnen eine anormale Funktion des Herzens. Zwischen 50 und 100 regelmässigen Schlägen pro Minute im Ruhezustand sind in Ordnung, ansonsten sollte man einen Arzt aufsuchen. Eine Arrhythmie kann harmlos, aber auch ein Hinweis auf ernstere Krankheiten wie Bluthochdruck sein.

- **Bluthochdruck (Hypertonie):** das Risiko, im wahrsten Sinne des Wortes zu «platzen». Bei dieser Krankheit steigt der Blutdruck auf die Arterienwände ungewöhnlich stark an. Im Allgemeinen geht man davon aus, dass ein Blutdruck über 140/90 mmHg therapiert werden muss.

In den meisten Fällen handelt es sich um einen sogenannten

«essenziellen» Bluthochdruck: Es gibt keine bekannte Ursache für seine Entstehung, aber er wird durch eine Vielzahl von Risikofaktoren begünstigt, deren Auswirkungen im Laufe der Jahre kumulieren. Die wichtigsten davon hängen mit dem Alter, erblichen Faktoren (insbesondere bei Männern) und Lebensgewohnheiten zusammen.

- **Herzinfarkt:** der «Zusammenbruch» des Herzens. Diese bekannteste Herz-Kreislauf-Erkrankung tritt ein, wenn sich eine Plaque löst, wandert und sich schliesslich in einer Herzarterie absetzt. Um die Plaque bildet sich ein Blutgerinnsel, das die Blutzufuhr unterbricht, wodurch das Herz nicht mehr mit Sauerstoff versorgt wird. Dabei wird ein mehr oder weniger grosser Teil des Herzmuskels zerstört. Ziel der Ärzte ist es, die betroffene Arterie so schnell wie möglich wieder zu öffnen und die Blutversorgung des Herzens wiederherzustellen.

Jedes Jahr erleiden etwa 20 000 Menschen in der Schweiz einen Herzinfarkt.

- **Herzinsuffizienz:** Erschöpfung als Dauerzustand. Bei einer Herzinsuffizienz ist das Herz nicht mehr dazu in der Lage, seine Pumpfunktion zu erfüllen. Die Ursache des irreversiblen Zustands ist häufig eine zugrundeliegende Krankheit

wie Bluthochdruck, Herzklappen-erkrankung oder Herzmuskel-entzündung bis hin zu Diabetes.

Häufig ist jedoch eine Lungen-embolie (Verstopfung einer Lungen-arterie durch ein Blutgerinnsel) für die Herzinsuffizienz verantwortlich, was erklärt, warum sie so schwer zu erkennen ist, denn in 50 % der Fälle gibt es keine Symptome.

- **Schlaganfall:** das Damoklesschwert. Die Bezeichnung «Anfall» ist zutreffend, denn ein Schlaganfall, bei dem der Blutfluss im Gehirn unterbrochen wird, tritt ohne Vorwarnung auf. Die Ursache ist entweder ein verstopftes Blutgefäss (ischämischer Schlaganfall), ein Blutgerinnsel (Thrombus) oder seltener der Riss eines Blutgefässes (hämorrhagischer Schlaganfall oder Aneurysma-Ruptur). Ein Schlaganfall verläuft zwar nicht immer tödlich, führt jedoch oftmals zu Einschränkungen verschiedener Schweregrade. Es gibt Therapien, die – rechtzeitig eingesetzt – gut wirken, aber häufig schwere Nebenwirkungen für die Patienten haben.

Von einer transitorischen ischämischen Attacke (TIA) spricht man dann, wenn sich die Verstopfung der Hirnarterie von selbst wieder auflöst und keine Folgeschäden hinterlässt. Die Symptome einer TIA sind dieselben wie beim Schlag-

anfall, dauern jedoch nur wenige Sekunden bis einige Minuten an und legen sich danach komplett wieder. Die TIA wird deshalb auch häufig für normales Unwohlsein gehalten. Dabei deutet sie auf ein hohes Schlaganfallrisiko hin, weswegen man schnellstmöglich einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen sollte.

Darüber hinaus gibt es weitere Krankheiten (angeborene Herzkrankheiten, Gefässerkrankungen, rheumatisches Fieber), deren Ursachen nicht mit einer mehr oder weniger gesunden Lebensweise, sondern mit Vererbung oder einem bestimmten Bakterium zusammenhängen oder noch völlig unbekannt sind.

WELCHE WARNZEICHEN GIBT ES?

Auch wenn Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht unbedingt tödlich verlaufen, ziehen sie oft bleibende Schäden und Einschränkungen nach sich. So sind Schlaganfälle bei Erwachsenen die häufigste Ursache für Behinderungen (neben Unfällen). In der Schweiz werden jährlich über 100 000 Personen aufgrund der Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ins Spital eingewiesen, weil ihre Symptome nicht rechtzeitig erkannt wurden.

Auch wenn sich die einzelnen Krankheiten unterschiedlich äus-

sern, gibt es dennoch Gemeinsamkeiten, die ein Warnsignal darstellen sollten: plötzliche Schmerzen (zum Beispiel in der Brustmitte), starke und ungewöhnliche Kurzatmigkeit bei Anstrengung, Atembeschwerden in Ruhe, Erschöpfung bei alltäglichen Aufgaben (Gehen, Treppensteigen, Tragen von Lasten usw.), Gewichtszunahme innerhalb weniger Tage, häufiges Herzklopfen, Schwindel im Stehen oder nach dem Essen, der bis zur Ohnmacht führen kann, Schwellungen (Ödeme) an den unteren Gliedmassen (Waden, Knöchel, Füsse).

Die Symptome sind somit vielfältig und treten gemeinsam oder einzeln auf, in unterschiedlicher Intensität. Das erschwert die Früherkennung und damit auch eine wirksame Behandlung, um einen frühen Tod oder eine lebenslange Behinderung zu verhindern. Es gilt deshalb die dringende Empfehlung, mit einer Untersuchung bei einer medizinischen Fachperson nicht lange zu warten und, falls sich dabei ein erhöhtes Risiko herausstellt, langfristige Vorsorgemassnahmen treffen.

WER IST BESONDERS GEFÄHRDET UND SOLLTE SICH DESHALB REGELMÄSSIG UNTERSUCHEN LASSEN UND EINE VORSORGE-STRATEGIE ENTWICKELN?

- Personen über 65, da die Organe im Verlauf des Alterungsprozesses



weniger effektiv arbeiten und anfälliger sind. Das betrifft auch das Herz, das langsamer schlägt, oder die Blutgefässe, die weniger stabil sind und daher platzen können.

- Personen mit Übergewicht, da die Fettansammlung einen Überschuss an Triglyceriden, Bluthochdruck, hohe Blutzuckerwerte und einen niedrigen Wert des guten Cholesterins (HDL) mit sich bringt (metabolisches Syndrom).

- Diabetikerinnen und Diabetiker, da ein Zusammenhang zwischen Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen besteht. Diabetes erhöht das Risiko für Bluthochdruck, Atherosklerose, koronare Herzkrankheit und Schlaganfälle.

- Schwangere. Eine Vorgeschichte von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Schwangeren ist inzwischen die Haupttodesursache in der Schwangerschaft in Europa. Herzfrequenz und Blutdruck steigen, es kommt häufig zu einer übermässigen Gewichtszunahme, und so erhöht sich

das Risiko insgesamt.

- Raucherinnen und Raucher. Bei ihnen kommt weniger Sauerstoff im Blut an. Die Blutgerinnung ist reduziert und die Gefässe entzündet, weshalb sich schneller Blutgerinnsel bilden.

- Personen mit familiärer (Tod, Krankheiten) oder medizinischer Vorgeschichte (frühere Behandlungen oder Aufenthalte im Spital wegen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, sogenanntes Restrisiko).

- Frauen im Allgemeinen. Bei ihnen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen weltweit die häufigste Todesursache, gefolgt von Brustkrebs. Vielen von ihnen sind die Auswirkungen von hormoneller Verhütung, Pubertät, Schwangerschaft oder (Peri-) Menopause nicht bewusst. Zudem werden immer mehr Frauen unter 50 Jahren mit einer zu spät erkannten Herz-Kreislauf-Erkrankung ins Spital eingeliefert oder sterben an den Folgen.



WIE KANN MAN SICH LANGFRISTIG SCHÜTZEN?

Mit einer gesunden Lebensweise. Machen Sie Schluss mit schlechten Gewohnheiten und nehmen Sie gute an.

Befolgen Sie darüber hinaus die folgenden fünf Punkte:

- Trainieren Sie mehrmals pro Woche (insgesamt mindestens drei Stunden) und bewegen Sie sich jeden Tag: Treppe statt Fahrstuhl, zu Fuss oder mit dem Velo statt mit dem Auto. Kurz gesagt: Bewegen Sie sich selbst, anstatt sich bewegen zu lassen. 20 bis 30 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Tag genügen bereits, um in Form zu kommen und zu bleiben.
- Weniger Alkohol. Es ist hinlänglich bekannt: Alkohol ist eine der Hauptursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Er erhöht den Blutdruck und begünstigt Schlaganfälle, aber auch andere schwere Krankheiten wie Krebs oder neurologische Störungen. Ein Glas zum

Anstossen ist in Ordnung, aber nicht jeden Tag.

- Abwechslungsreiche Ernährung mit unverarbeiteten Lebensmitteln, vorwiegend mit Obst und Gemüse der Saison, möglichst wenig Zucker, da er die Arterien abnutzt und die Bildung von Blutgerinnseln fördert, und wenig rotem Fleisch, da es Arteriosklerose verursachen kann (aufgrund des hohen Gehalts an L-Carnitin) und den Blutzucker- und Insulinspiegel erhöht.

- Rauchen ist tabu. Egal, ob viel oder wenig: Für Raucherinnen und Raucher ist die Gefahr eines Herzinfarkts doppelt so hoch. Und in der Kombination mit Alkohol multipliziert sich das Risiko zusätzlich.

- Gesunde Umgebung. Auch wenn man nicht das Privileg genießt, in der klaren Luft der Schweizer Berge zu leben, wirken sich regelmässige Spaziergänge in der Natur, um einen See oder in einem Park äusserst positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus, reduzieren Stress und versorgen das Gehirn mit Sauerstoff.

WELCHE KURZFRISTIGEN LÖSUNGEN GIBT ES BEI RISIKOFAKTOREN?

Wenn Sie ein erhöhtes Risiko haben, aber noch keine Medikamente einnehmen müssen, können Sie

Ihr Fünf-Punkte-Programm mit bewährten pflanzlichen Produkten und Nährstoffen ergänzen.

Dazu gehören:

- Roselle. Hibiscus sabdariffa ist eine nordafrikanische Pflanze. Ihr Name leitet sich vom Ibis ab. Der heilige Vogel der alten Ägypter ist die Verkörperung des Gottes der Wissenschaft, Thot. Die Ägypter nutzten die Roselle als eine ihrer wichtigsten Heilpflanzen.

Die Blüten und ihr Kelch senken Cholesterin und, wie jüngste Studien zeigen, auch den Blutdruck.

Verschiedene Forschungsergebnisse bringen die Zusammensetzung des Hibiskus mit der Senkung des Blutdrucks und des «schlechten» Cholesterins in Verbindung, wobei im Gegensatz zu herkömmlichen Medikamenten keine Nebenwirkungen bekannt sind.

- Schwarze Apfelbeere, Aronia melanocarpa, ein Strauch aus Nordamerika, den bereits die indigenen amerikanischen Völker als Heilpflanze nutzten.

Forschungen haben bestätigt, dass die schwarzen Aroniabeeren wirksamen Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen bieten. Die Einnahme verbessert den Blutkreislauf und senkt den Gehalt von Choles-

terin und Triglyceriden im Blut. Ausserdem reguliert Aronia den Blutdruck und macht die Wände der Blutgefässe geschmeidig. In Skandinavien wird die Heilpflanze bereits seit 1940 zur Behandlung von Bluthochdruck und zu hohem Cholesterinspiegel eingesetzt.

- Vitamin B1 (Thiamin) ist für den Or-

ganismus von zentraler Bedeutung, wird jedoch vom Körper nicht selbst hergestellt. Es muss daher über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden, denn ein Mangel an Vitamin B1 behindert die Aufnahme von Kohlenhydraten, Fetten und Proteinen und kann zu einer allgemeinen Herzinsuffizienz führen (Beriberi).

Vitamin B1 ist in grossen Mengen in Nüssen (Haselnüsse, Walnüsse), Vollkornprodukten und einigen Pflanzen wie Aronia zu finden.

Wenn Sie Fragen zur Gesundheit Ihres Herzens oder Ihrer Blutgefässe haben, sprechen Sie mit Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker.

Quellen: www.swissheart.ch; www.frm.org; www.coeurotavc.ca; www.bfs.admin.ch; www.vidal.fr; McGill HC et al., March 2008, Preventing heart disease in the 21st century; Law MR et al., May 2019, Use of blood pressure lowering drugs in the prevention of cardiovascular disease; Serban C et al., Effect of sour tea (Hibiscus sabdariffa L.) on arterial hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials (J. Hypertens. 2015 Jun;33(6):1119-27); Rahmani J et al., The effect of Aronia consumption on lipid profile, blood pressure, and biomarkers of inflammation: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials (Phytother. Res. 2019 Aug;33(8):1981-1990); Antiochos P et al. Five year trends in dyslipidaemia prevalence and management in Switzerland: the CoLaus study (Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2015 Nov;25(11):1007-15). / Illustrationen: Freepik

pharmalp
Switzerland

HIBISCOL®
Zeit, an Ihr Herz
und Ihre Arterien
zu denken !

HIBISKUS + ARONIA + VITAMIN B1

www.pharmalp.ch

Contient naturellement des polyphénols et anthocyanes issus de plantes.
Enthält natürliche Polyphenole und Anthocyanoside aus Pflanzen.

Complément alimentaire / Nahrungsergänzungsmittel

SWISS QUALITY

30

SWISS QUALITY

Cholesterin: die Bedeutung der Blutfette

Erhöhte Blutfettwerte – insbesondere ein erhöhter Cholesterinspiegel – sind ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, denn sie fördern die Arteriosklerose. Die Ursache dafür ist einerseits unser ungesunder Lebensstil. Aber auch Erbfaktoren können die Blutfettwerte ansteigen lassen.



Das Blut enthält eine bestimmte Menge an Blutfetten, zum Beispiel Cholesterin. Blutfette sind für uns wichtig. Der Körper braucht sie zum Beispiel zur Produktion von Zellwänden, Nervengewebe und Hormonen oder als Energielieferant. Da Fette nicht wasserlöslich sind, werden sie an Proteine gebunden, die sie im Blut transportieren. Diese Lipoproteine sind unterschiedlich bepackt. Daher un-

terscheidet man zwischen mehreren Blutfetten:

**Verbleibt zu viel
LDL-Cholesterin im Blut, lagert
es sich in den Innenwänden
der Arterien ab**

Lipoproteine hoher Dichte, auch HDL-Cholesterin genannt, gelten als das «gute» Cholesterin. Es transportiert das überschüssige Fett zurück in die Leber.

Das LDL-Cholesterin hingegen, Lipoproteine niedriger Dichte, gilt als das «schlechte» Cholesterin. Es transportiert das Fett von der Leber zu den Zellen. Verbleibt zu viel LDL-Cholesterin im Blut, lagert es sich in den Innenwänden der Arterien ab. Dies führt zur Arteriosklerose.

Auch ein drittes Blutfett, die Triglyzeride, sind im Überschuss

schlecht für die Gesundheit. Überschüssige Triglyzeride werden im Körper als Fettdepot eingelagert.

WARUM SIND ERHÖHTE BLUTFETTWERTE GEFÄHRLICH?

Erhöhte Blutfettwerte über eine längere Dauer führen dazu, dass sich LDL-Cholesterin in den Innenwänden der Arterien einlagert. Es bilden sich Kissen, sogenannte Plaques. Diese krankhaften Veränderungen nennt man Arteriosklerose. Die Plaques verengen das Gefäss und behindern den Blutstrom. Zudem können die Plaques aufbrechen, und es kann sich ein Blutgerinnsel bilden. Verstopft ein Gefäss ganz, führt dies je nach betroffener Stelle zu einem Herzinfarkt, Hirnschlag oder Verschluss der Beinarterie (PAVK).

WIE VIEL BLUTFETT IST ZU VIEL?

Die Blutfett- oder Cholesterinwerte sind ein wichtiger Risikofaktor einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, aber nicht der einzige. Bei der Beurteilung der Blutfettwerte betrachtet man immer das Gesamtrisiko für

Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Über den Daumen gepeilt kann man sagen: Je höher das persönliche Herz-Kreislauf-Risiko, desto früher behandelt man und desto niedriger sind die Zielwerte einer Behandlung. Im Allgemeinen werden folgende Zielwerte empfohlen:

GESAMTCHOLESTERIN: UNTER 5,5 MMOL/L

Schlechtes Cholesterin (LDL): unter 2,6 mmol/l für Menschen mit erhöhtem Risiko, unter 1,8 mmol/l für Menschen mit besonders hohem Risiko (nach einem Herzinfarkt oder bei Artherosklerose)

Gutes Cholesterin (HDL): über 1,0 mmol/l bei Männern und über 1,3 mmol/l bei Frauen.

Triglyceride: unter 1,7 mmol/l

WIE BEMERKE ICH ZU HOHE BLUTFETTWERTE?

Hohe Blutfettwerte bemerkt man in der Regel nicht. Man kann sie jedoch mit einer einfachen Blutuntersuchung feststellen. Dies beim



Arzt oder bei einem HerzCheck® in der Apotheke. Die Schweizerische Herzstiftung empfiehlt, ab 40 Jahren regelmässig, mindestens alle fünf Jahre, die Blutfette kontrollieren zu lassen.

WAS SIND DIE URSACHEN VON ERHÖHTEN BLUTFETTWERTEN?

Eine wichtige Ursache für erhöhte Blutfettwerte ist unser Lebensstil. Das heisst, eine unausgewogene und fettreiche Ernährung sowie zu wenig Bewegung. Unabhängig davon oder zusätzlich können Erkrankungen oder Erbfaktoren die Blutfettwerte ansteigen lassen. Dazu gehört die familiäre Hypercholesterinämie (FH). Bei Betroffenen sind aufgrund eines vererbten defekten Gens die LDL-Cholesterinwerte lebenslang stark erhöht.

Tabu Inkontinenz

Mutter zu werden, ist wunderbar, birgt aber auch bestimmte Risiken. Eines davon ist die Harninkontinenz. Häufig tabuisiert, ist sie dennoch verbreitet und betrifft 20 % aller Frauen, die ein Kind zur Welt gebracht haben.



Glücklicherweise erledigen sich die Probleme in den meisten Fällen nach einigen Wochen oder Monaten von selbst. Man unterscheidet zwei Arten der Inkontinenz. Dranginkontinenz steht in Verbindung mit einer sogenannten „überaktiven“ Blase, die sich zu häufig zusammenzieht, also noch bevor sie ganz gefüllt ist. Die Frau verspürt einen starken Harn-drang, der in unkontrollierbaren

Verlusten mündet. Die häufigere Form nach einer Entbindung ist jedoch die Stressinkontinenz. Laufen, Anheben eines Gewichts, Husten, Niesen oder Lachanfalle lösen eine plötzliche Erhöhung des Drucks auf den Bauch aus und führen zu Urinverlusten. Um plötzlichem Druck standzuhalten, braucht die Harnröhre eine stabile Verankerung durch Bänder. Die Harnröhre ist eine Art muskulöser

Schlauch, durch den der Urin von der Blase nach aussen befördert wird. Der Schliessmuskel reguliert den Abgang. Ist der Bandapparat geschwächt, wird die Harnröhre zu beweglich und lässt sich bei plötzlichem Druck nicht mehr komprimieren. Die Beckenbodenmuskeln tragen ebenfalls zur sekundären Unterstützung der Harnröhre bei und können im Verlauf von Schwangerschaft und Geburt geschwächt werden.

Traumatische Entbindungen können zu Harninkontinenz führen

Auch eine Verlängerung, Ausdehnung oder gar ein Riss der Bänder kann die Ursache von Harninkontinenz sein. Solche Verletzungen können in der Schwangerschaft entstehen und nach der Geburt zu Problemen führen. Das Gewicht des Kindes stellt ebenfalls einen möglichen Faktor dar. Während der Schwangerschaft wird mehr Progesteron ausgeschüttet, um das Gewebe als geburtsvorbereitende Massnahme dehnbarer zu machen. Je nach Verlauf stellt eine vaginale Geburt deshalb

einen klaren Risikofaktor dar. Denn die Durchwanderung des Geburtskanals durch das Kind kann den Schammern ebenso wie den Bandapparat, der die Harnröhre unterstützt, beeinträchtigen. Der Schliessmuskel wird vom Schammern angeregt, der entlang des Beckens verläuft. Traumatische Entbindungen (Einsatz von Instrumenten, erhebliche Risse) können zu Harninkontinenz führen, ebenso wie ein sehr grosses Kind, Mehrlingsgeburten oder ein langer Geburtsvorgang – etwa, weil der Kopf des Kindes sehr lange in der Beckenhöhle verbleibt und dort den Schammern komprimiert, der wiederum den Schliessmuskel innerviert. Auch wenn die meisten schweren Verletzungen bereits bei der ersten Geburt entstehen, beeinträchtigen auch spätere Entbindungen noch die an der Harn-

kontinenz beteiligte Harnwegs- und Beckenbodenmuskulatur, wenn auch in geringerem Masse.

Bedeutet dies, dass Kaiserschnitte vor Inkontinenz schützen? Nach einem Kaiserschnitt treten Inkontinenzprobleme etwas seltener auf. Dennoch sollte dies kein alleiniges Argument für einen Kaiserschnitt sein, zumal es Lösungen für das Problem gibt. Nach einer Entbindung mithilfe von Instrumenten, der Geburt eines sehr grossen Kindes oder erheblichen Dammrissen werden physiotherapeutische Massnahmen empfohlen. Häufig führt die Vertrautheit mit der eigenen Anatomie, die Durchführung von Muskelübungen (Bio-Feedback) oder Elektrostimulation (Anbringung von Elektroden zur Kontraktion und Stimulierung von Gewebe und Muskulatur)

zur Überwindung der Probleme. Sollten sie dennoch bestehen bleiben, kann ein chirurgischer Eingriff Abhilfe schaffen.

DIE MENOPAUSE ALS KRITISCHE PHASE

Harninkontinenz kann auch in der Menopause auftreten. Fachärzte berichten über verstärkte Beschwerden bei Patientinnen zwischen 50 und 60 Jahren. Wenn der Hormonspiegel in der Menopause absinkt, schrumpft das Gewebe des mit hormonellen Rezeptoren ausgestatteten Schliessmuskels und wird schwächer. Um dem entgegenzuwirken, verabreicht man lokal Östrogen in Verbindung mit Beckenbodengymnastik. Falls das nicht ausreicht, sind Medikamente oder ein chirurgischer Eingriff Optionen.

Quelle: www.planetesante.ch / Illustration: Freepik

VOLLE KONTROLLE

NEU



100 % diskret. Für Männer gemacht.

Die Einlagen und Pants von TENA Men bieten nicht nur Dreifachschutz vor Auslaufen, Gerüchen und Feuchtigkeit. Sie sind auch so diskret, dass sie garantiert niemand bemerkt. Perfekt für volle Kontrolle und ein rundum gutes Gefühl.

GRATISPROBE

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

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

TENA,
eine Marke von Essiy

TENA MEN
VOLLE KONTROLLE

Rote-Bete-Burger



Zutaten (4 Personen)

4 gekochte Rote Beten
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Eier
12 Esslöffel Haferflocken
Frisches Basilikum
Olivenöl
Salz, Pfeffer
4 Burgerbrötchen
Belag nach Wunsch

Als Erstes werden die Burgerpatties zubereitet. Die gekochten Beten abspülen und kleinreiben. Die roten Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die geriebenen Roten Beten in einer Schüssel mit den roten Zwiebeln, dem Knoblauch und einem kräftigen Schuss Olivenöl verrühren. Eier, Haferflocken, Salz und Pfeffer hinzufügen. Basilikum hacken und darunterheben. Alles gut zu einer kompakten und homogenen Masse vermengen. 30 Minuten kühl stellen.

Anschliessend daraus von Hand vier Patties formen. Einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rote-Bete-Patties circa 10 Minuten braten, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Wählen Sie ein hochwertiges Burgerbrötchen, das Sie toasten und nach Ihren Wünschen belegen können: mit Crème fraîche, Zwiebel- oder Kressesprossen, Tomaten, Salat, Babyspinat, Avocado etc.

Mandarinenkuchen mit üppiger Glasur



Zutaten

6 Bio-Mandarinen
3 Eier
175 g weiche Butter
160 g brauner Zucker
175 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Salz
10 g Butter für die Form
3 EL Mehl für die Form
200 g Frischkäse
(z. B. Philadelphia)
250 g Puderzucker

Form buttern und mit Mehl bestäuben. 3 Mandarinen entsaften und mit dem Zestenmesser abziehen.

Butter in Stücke schneiden, braunen Zucker dazugeben und beides mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Anschließend Eier nacheinander unter ständigem Rühren hinzufügen.

Nach und nach das gesiebte Mehl, das Backpulver, eine Prise Salz und eine Prise Muskatnuss zugeben, bis ein homogener Teig entsteht. Saft und Zesten der Mandarine untermischen.

Den Teig in die Form geben. Circa 30 Minuten bei 180 °C backen. Mit einer Messerspitze prüfen, ob der Kuchen fertiggebacken ist. Etwas abkühlen lassen, bevor er aus der Form gelöst wird.

Frischkäse mit Puderzucker und den restlichen Mandarinenzesten mischen und damit den Kuchen bestreichen. Mit Mandarinschnitzen garnieren.

Mir geht's wieder besser.

Mir geht's
SANDOZ



 ORIGINAL
SCHWEIZER QUALITÄT.
SEIT 1886.

SANDOZ A Novartis
Division

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Spiel

Sudoku

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

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

Lösung

NÄCHSTE AUSGABE
1. APRIL 2023 | NR. 66