

Gesundheitsecho

Die beste Prävention sind Sie – warten Sie nicht länger, informieren Sie sich!

Ausgabe 1 - September 2024

SPEZIALDOSSIER FRAUENGESUNDHEIT



gesundheitsecho.ch

Finden Sie uns auf  Gesundheitsechomag

FRAUENGESUNDHEIT
DAS HPV-VIRUS:
VERSTÄNDNIS
S. 12

ERNÄHRUNG
AUF WIEDERSEHEN
SODBRENNEN
S. 29

DIE 5 SINNE
CHRONISCHE
RHINOSINUSITIS
S. 44

Verhaltenskodex: Unsere 13 Prinzipien!

- 1 Wir sind ein Magazin für Gesundheit und Wohlbefinden, das sich für die Popularisierung der Medizin einsetzt.
- 2 Wir sind umsichtig und investieren in die Gesundheit.
- 3 Unsere Informationen richten sich an Patientinnen und Patienten, sowie deren Angehörigen.
- 4 Wir leisten einen Beitrag zur Gesundheitsprävention.
- 5 Wir stehen für glaubwürdige und aktuelle Informationen zu Gesundheit und Wohlbefinden.
- 6 Unser Magazin ist in der gesamten Deutschschweiz erhältlich.
- 7 Wir wenden uns an die wichtigsten Akteure im deutschsprachigen Gesundheitswesen.
- 8 Wir werden von Verbänden und Gesundheitsorganisationen bei der Themenplanung und bei der Aufbereitung von Inhalten unterstützt.
- 9 Wir stellen sicher, dass die Texte unserer Journalistinnen und Journalisten neutral bleiben und frei von Interessenskonflikten sind.
- 10 Wir arbeiten mit grossartigen Expertinnen und Experten zusammen, die uns beim Schreiben von Artikeln unterstützen.
- 11 Unser Ziel ist es, unsere Leser dazu zu bringen, die richtigen Fragen zu ihrer Gesundheit zu stellen.
- 12 Wir behandeln verschiedene Themengebiete je nach Ausgabe – immer mit dem Ziel, mit den richtigen Informationen die Lebensqualität unserer Leserinnen und Leser zu verbessern.
- 13 Wir bemühen uns um Humor und Leichtigkeit.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und viel Vergnügen beim Lesen!

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Seit fünf Jahren ist unsere Zeitschrift «Salle d'attente» ein fester Bestandteil der Romandie, und nun freuen wir uns, Ihnen die erste Ausgabe von «Gesundheitsecho» in der Deutschschweiz zu präsentieren! Mit dem Herbst beginnt eine Zeit des Aufbruchs und der Besinnung – eine gute Gelegenheit, sich auf die Gesundheit unserer Liebsten und auf unsere eigene Gesundheit zu besinnen. In dieser Ausgabe widmen wir uns mit Begeisterung der Frauengesundheit. Themen wie das humane Papillomavirus (HPV), das Broken-Heart-Syndrom, Myome und Endometriose betreffen viele Frauen und verdienen mehr Aufmerksamkeit. Diese Themen sind nicht nur wichtig, sondern bei näherer Betrachtung auch faszinierend. Auch zum Thema Ernährung haben wir spannende Inhalte für Sie. Wussten Sie zum Beispiel, dass die Farbe der Lebensmittel viel über ihre gesundheitlichen Vorteile verrät? Solche Erkenntnisse können Ihre Ernährungsgewohnheiten nachhaltig beeinflussen.



Cécile Ichtertz
Geschäftsführerin

Auch unsere Sinne stehen in dieser Ausgabe im Mittelpunkt. Wir beleuchten Krankheiten wie das Sjögren-Syndrom, den Grauen Star und die Rhinosinusitis und wagen uns mit Themen wie der Tympanoplastik und der Septumplastik an die spannenden Grenzen der modernen Chirurgie. Schliesslich widmen wir uns der Misophonie, einer wenig bekannten, aber weit verbreiteten Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Geräuschen, die die Lebensqualität stark beeinträchtigen kann. Wir hoffen, Ihnen mit dieser September-Ausgabe wertvolle Einblicke und praktische Tipps geben zu können, damit Sie sich und Ihre Angehörigen optimal versorgen können. Das gesamte Redaktionsteam freut sich darauf, Sie in Zukunft regelmässig mit spannenden und informativen Inhalten zu versorgen. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen!

Herzlichst
Cécile Ichtertz

IMPRESSUM

Herausgeber

Helvète Media, Rue du Simplon 4,
1920 Martigny, info@helvetemedia.ch

Geschäftsführerin Cécile Ichtertz

Projektleiter:innen Jessica Roh, Vanessa Pinto,
Eve Zirgel, Damien Keim

Redakteurinnen Adeline Beijns, Anna Meier

Redakteur:innen und Expert:innen Dr. Kaveh Samii, Dr. Lakshmi Waber, Dr. Schmid-Lossberg, Dr. Patrick Imesch, Dr. Lilly Khamsy, Dr. Victor Colin, Carlo Weber, Nina Ruge, Nicole Westenfelder

Grafisches Design Boris Camagna, Vanessa Pinto

Korrekturleserinnen Anna Meier, Nina Savenberg

Druckerei Stämpfli AG, Wölflistrasse 1,
3001 Bern

Fotografien & Infografiken Boris Camagna, Freepik.com, iStock.com, Adobe Stock, the-nounproject.com, unsplash.com, pixabay.com

Technische Daten Gesundheitsmagazin, 5 Mal pro Jahr, erhältlich bei Gesundheitsfachleuten, in den Filialen von Die Post und als Jahresabonnement.

Copyright © 2024 Helvète Media: Alle Rechte vorbehalten. Die Inhalte von *Gesundheitsecho* dürfen nur mit formeller Zustimmung des Eigentümers vervielfältigt oder nachgedruckt werden. Kopien in jeglicher Form sind genehmigungspflichtig.

Rechtlicher Hinweis: Wir achten darauf, dass jeder Inhalt aufmerksam und sorgfältig geprüft wird. Wir können jedoch keine Garantie für die Genauigkeit, Zuverlässigkeit und Richtigkeit der Informationen in der Zeitschrift übernehmen.



seit über 111 JAHREN
für sie am züriberg



www.klinikbethanien.ch

BETHANIE
Privatklinik

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER



THE SWISS
LEADING
HOSPITALS

Best in class.

WUSSTEN SIE DAS?

Wussten Sie, dass unsere fünf Sinne eine entscheidende Rolle spielen, die weit über das hinausgeht, was wir uns im Alltag vorstellen? | Adeline Beijns



SEHEN

Wussten Sie, dass Ihre Augen etwa 10 Millionen verschiedene Farben unterscheiden können? Die Muskeln, die Ihre Augen steuern, gehören zu den aktivsten Ihres Körpers und bewegen sich mehr als 100'000 Mal am Tag.



HÖREN

Schall breitet sich im Wasser etwa 15-mal schneller aus als in der Luft, was den Meeressäugern eine effektive Kommunikation ermöglicht. Das menschliche Ohr kann etwa 400'000 verschiedene Geräusche unterscheiden.



SCHMECKEN

Wir haben etwa 10'000 Geschmacksknospen auf der Zunge, die sich alle zwei Wochen erneuern. Der Geschmack ist eng mit dem Geruchssinn verbunden, etwa 80% dessen, was wir als Geschmack wahrnehmen, stammt tatsächlich von unserem Geruchssinn.



RIECHEN

Die Nase kann mehr als 1'000 Milliarden verschiedene Gerüche identifizieren. Der Geruchssinn ist der einzige Sinn, der direkt mit dem Gefühlszentrum des Gehirns verbunden ist, was erklärt, warum bestimmte Gerüche starke Erinnerungen hervorrufen können.



TASTEN

Die Haut ist das grösste Sinnesorgan unseres Körpers und enthält Millionen von Rezeptoren. Berührungen spielen eine entscheidende Rolle für unsere emotionale und soziale Entwicklung und stärken sogar unser Immunsystem.

6 Chronische Myeloische Leukämie: Behandlung und Wohlbefinden der Patienten 3'80

8 Die Schweiz: Ein Land mit einem der besten Gesundheitssystem der Welt? 1'50



10 FRAUENGESUNDHEIT

12 Das HPV-Virus: Verständnis und Handeln 3'10

14 Sexualität ohne Tabus: Aufklärung rund ums Schlafzimmer 3'10

16 Eine natürliche Entwicklung der Frau 1'10

17 Harnwegsinfektionen und Schmerzen... 2'10

18 Endometriose und Myome: zwei unterschätzte Frauenleiden 3'60

20 Liebeskummer: Wie umgehen mit einem gebrochenen Herzen? 3'10

22 Überarbeitung, Angst und Stress überwinden 3'20

24 ERNÄHRUNG

26 Regenbogen auf dem Teller: Bunt essen für die Gesundheit! 1'30

28 Die 5 Säulen der Verdauung 1'10

29 Auf Wiedersehen Sodabrennen 1'60

30 Ausgewogene und gesunde Ernährung 2'00

32 -Sich selbst besser kennenlernen- 2'50



34 DIE 5 SINNE

36 Sjögren-Syndrom: Ein Leben, ein Weg 3'10

38 Kataraktoperation: Was Sie wissen sollten 3'20

40 Warum Schwerhörigkeit und grauer Star Demenz fördern 2'10

42 Die Bedeutung des Tastsinns: Warum Berührung so wichtig ist 2'00

43 Die 5 Geschmäcker in all ihrer Pracht 1'10

44 Chronische Rhinosinusitis: Einblicke 2'00

46 Frei atmen: die Vorteile der Septumplastik 2'00

47 Leben nach der Tympanoplastik 1'80

48 Misophonie: Wenn Geräusche zu psychischer Belastung führen 2'50



Chronische myeloische Leukämie: Behandlung und Wohlbefinden der Patienten



Die chronische myeloische Leukämie (CML) ist eine seltene Form von Blutkrebs (maligne hämatologische Erkrankung), die hauptsächlich Erwachsene betrifft. Die Inzidenz liegt bei 1 bis 2 Personen pro 100'000 Einwohner. Dank medizinischer Fortschritte konnte der Verlauf dieser einst tödlichen Krankheit verändert werden. Um besser zu verstehen, was CML ist, haben wir Dr. med. Kaveh Samii, Hämatologe am HUG, interviewt. Er teilt mit uns sein Wissen, gibt wertvolle Ratschläge und vermittelt eine Hoffnungsvolle Botschaft für Menschen, die mit CML leben. | Adeline Beijns



Dr. med. Kaveh Samii
Hämatologe am HUG in Genf

Was ist chronische myeloische Leukämie und was sind die Hauptmerkmale?
CML ist eine Art von Blutkrebs, der die hämatopoetische Stammzelle im Knochenmark befällt. Diese Zellen, die normalerweise für die Produktion von roten und weissen Blutkörperchen und Blutplättchen verantwortlich sind, beginnen aufgrund einer bestimmten genetischen Mutation, die als «Philadelphia-Chromosom» bezeichnet wird, abnormal und übermässig weisse Blutkörperchen zu produzieren. Diese Mutation führt zu einer unkontrollierten Vermehrung der weissen Blutkörperchen, was zu verschiedenen Symptomen wie Müdigkeit und einer Vergrösserung der Milz führen kann.

Wie wird CML diagnostiziert und welche Untersuchungen sind zur Bestätigung der Diagnose erforderlich?
Die Diagnose der CML beginnt mit einem Bluttest, der eine ungewöhnlich hohe Anzahl weisser Blutkörperchen und das Vorhandensein von Zellen zeigt, die normalerweise nur im Knochenmark vorkommen. Die Diagnose wird durch eine molekulare Analyse derselben Blutpro-

be bestätigt, die jedoch eine Knochenmarkpunktion erfordert, um die Chromosomen in den Zellen zu analysieren, die das Philadelphia-Chromosom enthalten.

Was ist das Hauptziel der CML-Behandlung und wie wird sie im Laufe der Zeit angepasst?

Das Hauptziel der CML-Behandlung ist es, das Blutbild zu korrigieren, die vergrösserte Milz zu verkleinern und die Chromosomenanomalie zu beseitigen, um die Krankheit in Remission zu bringen und ihr Fortschreiten in aggressivere Stadien zu verhindern. Dank der modernen Behandlungen mit Tyrosinkinasehemmern (TKI), die die Behandlung der Krankheit radikal verändert haben, ist die Transplantation hämatopoetischer Stammzellen nicht mehr die erste Behandlungsmethode. Die Behandlung wird je nach Ansprechen auf die Behandlung angepasst. Im Gegensatz zu den akuten Leukämien wird die CML oral und ambulant behandelt.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass es heute verschiedene Arten von TKI gibt, die jenach Krankheit, möglichen Resistenz gegen die Behandlung, Verträglichkeit und Nebenwirkungen vorgeschlagen werden können.

Wie vertragen die Patient:innen im Allgemeinen die CML-Behandlung und was sind die grössten Herausforderungen?
Die Verträglichkeit der Behandlung ist im Allgemeinen gut, variiert je-

doch von Patient:in zu Patient:in. Bei einigen Patient:innen können Nebenwirkungen wie Übelkeit, Pleurergüsse, Ödeme der unteren Gliedmassen oder Gewichtszunahme auftreten.

Inwiefern ist die Verträglichkeit der Behandlung entscheidend für die Therapietreue und das Erreichen der Behandlungsziele?

Die Verträglichkeit der Behandlung ist entscheidend für eine gute Therapietreue, die regelmässig und ohne Unterbrechung gewährleistet werden muss. Eine gute Adhärenz steht in direktem Zusammenhang mit der Wirksamkeit der Behandlung.

Daher wird eine regelmässige Überwachung durchgeführt, um die Behandlung bei Bedarf anzupassen und gleichzeitig Unterstützung bei der Bewältigung von Nebenwirkungen anzubieten.

Welchen Einfluss haben die Nebenwirkungen der Behandlung auf die Lebensqualität von CML-Patient:innen und wie gehen diese damit um?

Nebenwirkungen können die Lebensqualität der Patient:innen erheblich beeinflussen, sowohl physisch als auch psychisch.

Es wird empfohlen, dass die Patient:innen ihren behandelnden Arzt oder Ärztin unverzüglich über alle Symptome informieren, die sie bemerken, sei es allgemeiner Art, Herz, Lunge oder andere.

Wie unterstützen Sie die Patient:innen bei der Wahl der individuell passenden Behandlung?

Die Wahl der Behandlung hängt von vielen Faktoren ab, wie zum Beispiel dem Stadium der chronischen myeloischen Leukämie, den Komorbiditäten und der Medikamentenverträglichkeit der Patient:innen.

Mit jedem Patienten und jeder Patientin sollten die verfügbaren Optionen sowie die Vor- und Nachteile der Behandlung besprochen werden.

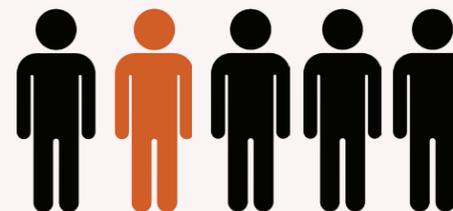
Welche hoffnungsvolle Botschaft möchten Sie den CML-Patient:innen mit auf den Weg geben?

Dank der Fortschritte in der Medizin

ist die CML heute eine Krankheit, mit der man lange und gesund leben kann.

Die Wirksamkeit der Behandlungen ermöglicht den meisten Patient:innen ein normales Leben. Ich empfehle, die Therapieempfehlungen zu befolgen und in ständigem Kontakt mit dem medizinischen Team zu bleiben. ●

Die chronische myeloische Leukämie (CML) ist eine Form von Blutkrebs. Dank des medizinischen Fortschritts ist diese Krankheit, die früher mit einer schlechten Prognose verbunden war, heute in den meisten Fällen gut kontrollierbar. Um diesen Behandlungsweg zu veranschaulichen, trafen wir Jean, 75, der seit 2019 mit CML lebt. | Adeline Beijns



Etwa **20%** der Patient:innen beenden die erste CML Behandlung innerhalb des ersten Jahres¹

Wie haben Sie herausgefunden, dass Sie an chronischer myeloischer Leukämie leiden und wie hat sich die Diagnose auf Ihr Leben ausgewirkt?

Ich hatte keine Symptome und fühlte mich gesund, daher war es ein echter Schock, als ich die Diagnose bekam. Alles begann im Januar 2019 mit einer einfachen Routine-Blutuntersuchung bei meinem Hausarzt.

Ich war immer ein sportlicher Mensch, ich rauche nicht, ich trinke nicht, also konnte ich wirklich nicht verstehen, wie mir das passieren konnte. Der Hämatologe beruhigte mich sofort und sagte mir, dass es sich um eine gut behandelbare Krankheit handelt. Das hat mir sehr geholfen, die Situation zu akzeptieren.

Welche Behandlungen wurden bei Ihnen wegen CML durchgeführt und wie haben Sie auf die verschiedenen Behandlungen reagiert?

Ich habe seit meiner Diagnose drei verschiedene Behandlungen erhalten. Die erste Behandlung habe ich gut vertragen, aber sie war nicht wirksam genug, um die Krankheit langfristig zu kontrollieren.

Die zweite Behandlung verursachte unangenehme Nebenwirkungen wie Durchfall, und die Krankheit war immer noch nicht unter Kontrolle. Im Jahr 2021 begann ich mit der dritten Behandlung, die ich bis heute fortsetze. Diese hat gut angeschlagen, ich vertrage sie sehr gut und meine Krankheit ist jetzt gut unter Kontrolle.

Wie gehen Sie mit den Nebenwirkungen um und gibt es etwas, was Sie in dieser Hinsicht verbessern möchten?

Ich hatte das Glück, dass ich meine derzeitige Behandlung gut vertrage, sodass ich in dieser Hinsicht nicht viel zu sagen habe. Bei meiner zweiten Behandlung

war der Durchfall jedoch ziemlich lästig, aber da ich eine sehr gute Beziehung zu meinem Hämatologen habe, hat er auf meine Beschwerden gehört und wir haben die Medikamente gewechselt.

Es ist sehr wichtig, dass man mit seinem Arzt oder seiner Ärztin über alle Aspekte der Krankheit sprechen kann.

Welche Botschaft würden Sie gerne an diejenigen weitergeben, die gerade eine CML-Diagnose erhalten haben?

Ich möchte ihnen sagen: «Keine Sorge, diese Krankheit ist heute gut behandelbar.» Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten – wenn eine nicht funktioniert, findet sich eine andere Möglichkeit. Wichtig ist, dass Sie Ihre Routinekontrollen beim Hausarzt oder der Hausärztin gut durchführen, ihm oder ihr Arzt vertrauen und die Empfehlungen befolgen. Das hat mir geholfen, ein normales Leben zu führen. ●

Die Schweiz: Ein Land mit einem der besten Gesundheitssystem der Welt?

Das Schweizer Gesundheitssystem zählt zu den besten weltweit: flächendeckende Versorgung, Spitzenmedizin für alle und zeitnahe Arzttermine. Die Grundversicherung (KVG) deckt Basisleistungen ab, während Zusatzversicherungen (VVG) mehr Komfort bieten. Kantone und Krankenkassen spielen dabei eine zentrale Rolle. | *Anna Meier*

Die Situation weltweit

«Was haben wir doch für ein Glück mit unserem Schweizer Gesundheitssystem» – dieser Gedanke geht mir immer wieder durch den Kopf. In England wartet man in der Regel Monate auf einen Arzttermin, es herrscht eine Zweiklassenmedizin. In Italien sind die Spitäler teils komplett überfüllt, Patient:innen müssen auf den Spitalgängen ausharren. In Deutschland wütet ein dramatischer Ärzte- und Pflegenotstand.

Und der Schweiz? Wir haben 278 Spitäler, ein dichtes Netz an Arztpraxen, wir haben Zugang zu Spitzenmedizin – und zwar für alle – wir haben die besten Ärztinnen und Ärzte und wir erhalten in der Regel zeitnah einen Arzttermin.

Die Kehrseite der Medaille: Das alles kostet. Nicht umsonst zählt unser Gesundheitssystem auch zu den teuersten weltweit. Das aber nur am Rande.

In diesem Beitrag soll es weder um die finanziell stark angeschlagenen Spitäler noch um die stetig steigenden Krankenkassenkosten gehen. Vielmehr gehen wir den Fragen nach: Wie ist dieses unvergleichliche System überhaupt auf-

gebaut? Und, wer ist dafür verantwortlich, dass es funktioniert?

Kantone haben Hauptverantwortung für die Gesundheitsversorgung vor Ort

Das Schweizer Gesundheitssystem ist föderal organisiert. Während das Bundesamt für Gesundheit (BAG) auf nationaler Ebene Richtlinien vorgibt und die Umsetzung überwacht, tragen die Kantone die Hauptverantwortung für die Gesundheitsversorgung vor Ort. Sie betreiben öffentliche Spitäler und regeln die Zulassung von Ärztinnen und Ärzten und anderen Gesundheitsdienstleistern.

Die Krankenkassen wiederum spielen eine zentrale Rolle bei der Finanzierung der Gesundheitsleistungen. Sie verwalten die Prämien und sind für die Abwicklung von Leistungsabrechnungen zuständig.

Obligatorische Krankenversicherung und Zusatzversicherung

Stichwort Krankenkasse: Diese ist in zwei Kategorien unterteilt: die obligatorische Krankenversicherung (KVG) und die zusätzliche Krankenversicherung (VVG). Die obligatorische Krankenversicherung ist für alle in der Schweiz

wohnhaften Personen verpflichtend, sie deckt die grundlegenden medizinischen Leistungen bei Krankheit, Unfall und Mutterschaft ab. Die Prämien für die KVG sind je nach Wohnort unterschiedlich, aber die Leistungen sind gesetzlich festgelegt und bei allen Versicherern gleich.

Zusatzversicherung (VVG): Mehr Komfort, aber auch mehr Kosten

Während die Grundversicherung die grundlegende Versorgung sicherstellt, bietet die Zusatzversicherung (VVG) mehr Komfort und zusätzliche Leistungen – und ist freiwillig. Die Leistungen der VVG umfassen etwa den Zugang zur privaten oder halbprivaten Spitalabteilung, Zahnarztbehandlungen oder spezielle Therapien. Doch hier gilt: Anders als bei der KVG gibt es keine Pflicht zur Aufnahme. Versicherungen können Anträge ablehnen oder Vorbehalte machen, besonders bei Vorerkrankungen. Wer eine Zusatzversicherung abschließen möchte, sollte dies frühzeitig tun – am besten, solange man noch jung und gesund ist. Denn die Aufnahmebedingungen verschärfen sich mit zunehmendem Alter oder bei Gesundheitsproblemen. ●

Auf Unterstützung vertrauen.



assura.

Deine Krankenkasse

GUT ZU WISSEN:

- 🍀 **Prämien und Franchise:** Die Prämien für die Grundversicherung sind nicht einkommensabhängig, sondern werden von den Versicherern festgelegt. Um die monatlichen Prämien zu reduzieren, können Versicherte eine höhere Franchise (Selbstbeteiligung) wählen.
- 🍀 **Wahlfreiheit:** Versicherte können frei wählen, bei welcher Krankenkasse sie sich versichern lassen. Ein Wechsel der Krankenkasse ist jeweils zum Ende eines Kalenderjahres möglich, sofern die Kündigungsfrist eingehalten wird.
- 🍀 **Kostenbeteiligung:** Neben der Franchise gibt es einen Selbstbehalt, bei dem die Versicherten 10% der Kosten bis zu einem Maximum von 700 CHF pro Jahr selbst tragen.
- 🍀 **Soziale Unterstützung:** Personen mit niedrigem Einkommen können Prämienverbilligungen beantragen, um die finanzielle Belastung zu reduzieren.

FRAUENGESUNDHEIT



Die Geschichte der Frauenrechte in der Schweiz
Willkommen zu einem Rückblick auf die Errungenschaften der Schweizerinnen in den letzten 60 Jahren.

1968: Die Frauenrevolution beginnt!
Frauen initiieren und entwickeln in Zürich die Frauenbefreiungsbewegung.

1971: Stimmen Sie für die Damen!
Nach über 100 Jahren Wartezeit erhalten die Schweizerinnen endlich das Wahl- und Stimmrecht.

1981: Gleichheit in der Verfassung festgelegt!
Die Schweizerinnen und Schweizer beschliessen, die Gleichstellung der Geschlechter schwarz auf weiss in der Verfassung zu verankern.

1996: Am Arbeitsplatz sind alle gleich!
Mit der Verabschiedung des Gleichstellungsgesetzes gibt es im Büro keine Diskriminierung mehr. Frauen können nun einen gerechten Lohn einfordern.

Dieses Epos der Frauenrechte in der Schweiz zeigt, wie Frauen ihr Land mit Entschlossenheit umgestaltet haben. Welche Veränderungen stehen noch bevor? ●

WEITERE ARTIKEL
AUF UNSERER
WEBSITE





Das HPV-Virus: Verständnis und Handeln

Das Humane Papillomavirus (HPV) zählt zu den häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen weltweit. Es betrifft sowohl Männer als auch Frauen und kann ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. Dieser Artikel soll HPV entmystifizieren, indem er erklärt, was es ist und wie es übertragen wird. Er beleuchtet ausserdem Symptome, Risiken und weitere wichtige Aspekte. | Adeline Bejns

Drei Buchstaben für ein Virus

HPV ist eine Gruppe von über 200 Viren, von denen etwa 40 speziell die Genitalien, den Anus, den Mund und den Rachen befallen können. Diese Viren werden in zwei Kategorien eingeteilt: Niedrigrisiko-HPV, das in der Regel Genitalwarzen verursacht, und Hochrisiko-HPV, das verschiedenen Krebsarten hervorrufen kann, darunter Gebärmutterhals-, Anal-, Hals-, Penis- und Vulvakrebs.

Übertragung und Ursachen

HPV wird hauptsächlich durch sexuellen Kontakt übertragen, einschliesslich vaginal-, Anal- und Oralverkehr. Das Virus kann sich auch ohne Symptome verbreiten, was die Prävention kompliziert macht. Bestimmte Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, sich mit HPV anzustecken, wie z. B. mehrere Sexualpartner:innen und das Risiko, dass dieses selbst mehrere verschiedene Partner:innen hatten.

Situation in der Schweiz

In der Schweiz stellt HPV ein wichtiges Problem für die öffentliche Gesundheit dar. Laut Angaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) werden 70-80% der Frauen und Männer, die sexuell aktiv sind, im Laufe ihres Lebens mindestens einmal mit dem Virus in Kontakt kom-

men. Laut derselben Quelle wird das Virus in 70% der Fälle innerhalb eines Jahres nach der Infektion auf natürliche Weise eliminiert, und diese Rate steigt innerhalb von zwei Jahren auf 90%.¹ Angesichts dieser Situation scheint es unerlässlich, die Aufklärungs- und Präventionsinitiativen zu verstärken.

Wer ist betroffen?

Das Virus unterscheidet nicht nach Alter, Geschlecht oder Lebensstil. Bestimmte Gruppen sind jedoch stärker gefährdet, insbesondere sexuell aktive junge Erwachsene, welche häufig ihre Partner:innen wechseln. Daher ist die Altersgruppe der 16- bis 25-Jährigen am häufigsten betroffen.²

Symptome und Folgen

In den meisten Fällen verursacht HPV keine Symptome und wird vom Immunsystem bekämpft. Ist dies nicht der Fall, kann es Genitalwarzen, Analwarzen oder präkanzeröse Läsionen verursachen. Diese Läsionen können sich unbehandelt zu Krebs entwickeln. Frauen sind besonders gefährdet, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken. Laut BAG ist Gebärmutterhalskrebs die fünfthäufigste Krebsart bei Frauen zwischen 20 und 49 Jahren in der Schweiz. An Analkrebs erkranken jedes

Jahr etwa 240 Menschen, davon 70% Frauen. Wichtig: HPV betrifft nicht nur Frauen, sondern ist auch eine Gefahr für Männer. So berichtete etwa der Schauspieler Michael Douglas öffentlich über seine Halskrebserkrankung. Er führte seine Diagnose auf eine HPV-Infektion zurück und wollte damit das Bewusstsein für die Risiken des Virus schärfen. Statistisch gesehen sind in der Schweiz 400 Personen von Mundhöhlen- und Halskrebs betroffen, wobei 70% der Betroffenen männlich sind. Von diesen Fällen werden 20% auf eine HPV-Infektion zurückgeführt.³ Ob Genitalwarzen, Krebsvorstufen oder Krebs, die auf das HPV-Virus zurückzuführen sind, jede dieser Komplikationen hat das Potenzial, die Lebensqualität der Betroffenen stark zu beeinträchtigen. Diese Erkrankungen können zu einem hohen Mass an Stress und Angst führen und stellen eine grosse Herausforderung für die intimen und persönlichen Beziehungen dar.

Wie sollte man reagieren?

Bei Verdacht auf eine HPV-Infektion sollten Sie zum Arzt gehen. Bei gynäkologischen Problemen sollten Frauen ihren Gynäkologen kontaktieren, Männer können einen Urologen oder einen Dermatologen aufsuchen, um Genitalwar-



3'10

zen zu behandeln. Eine Untersuchung und spezielle Tests (z.B. nur für Frauen) können bei der Diagnose hilfreich sein.

Behandlung und Vorbeugung

Obwohl es keine spezifische Behandlung gegen das HPV-Virus gibt, können die von ihm verursachten Symptome und Beschwerden wirksam behandelt werden. In vielen Fällen heilt die HPV-Infektion innerhalb von zwei Jahren von selbst aus. Besteht die Infektion dauerhaft fort, stehen Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, um sowohl Genitalwarzen als auch präkanzeröse Läsionen in den Griff zu bekommen. Darüber hinaus ist es wichtig, die entscheidende Rolle des Kondoms bei der Verhinderung der HPV-Übertragung zu betonen. Seine korrekte und konsequente Verwendung beim Geschlechtsverkehr ist eine wirksame Massnahme, die das Risiko einer Ansteckung oder Übertragung des Virus sowie anderer sexuell übertragbarer Infektionen deutlich verringert.

Was ist zu beachten?

Das HPV-Virus ist zwar häufig und kann gefährlich sein, aber mit der richtigen Vorsorge und Behandlung lässt es sich gut kontrollieren. Es ist wichtig zu wissen, wie es übertragen wird, welche Risiken es birgt und wie man im Falle einer Infektion reagieren sollte. In der Schweiz sind Sensibilisierung und individuelle Präventionsmassnahmen entscheidend, um die Auswirkungen von HPV zu verringern. Massnahmen wie z.B. die HPV-Impfung, die Begrenzung der Anzahl der Sexualpartner:innen und die Verwendung von Kondomen (diese sind aber leider auch nicht 100% zuverlässig) beim Geschlechtsverkehr sind besonders wichtig, um die Übertragung des Virus zu verhindern. Sexuelle Aufklärung und die Förderung regelmässiger Vorsorgeuntersuchungen sind ebenfalls von entscheidender Bedeutung, um mögliche Folgen des Virus rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Angesichts einer HPV-Infektion ist die klügste Reaktion der Gang zum Arzt

oder zur Ärztin, um eine genaue Diagnose zu stellen und eine angemessene Nachsorge zu gewährleisten. Achtsamkeit ist wichtig, da viele HPV-Infektionen zwar von selbst abheilen, aber einige ernsthafte Komplikationen verursachen können. Es ist daher unerlässlich, informiert zu sein und die notwendigen Massnahmen zu ergreifen, um die eigene Gesundheit und die der Partner:innen zu schützen. ●

BAG EMPFEHLUNGEN

- Das BAG empfiehlt seit 2024 die HPV-Impfung nun auch als Basisimpfung für Jungen zwischen 11 und 14 Jahren.
- Die Impfung ist auch nach Kontakt mit dem Virus noch sinnvoll und wirksam.
- Jugendliche und junge Erwachsene können bis zum 26. Lebensjahr eine Nachholimpfung bzw. ergänzende Impfung machen.
- Kostenlos für alle zwischen 11 und 26 Jahre im Rahmen der kantonalen HPV-Programme.

Referenzen:

1. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/hpv.html>
2. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/hpv.html>
3. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/krankheiten-im-ueberblick/hpv.html>



HPV-VORSORGE BEGINNT SCHON IM KINDESALTER!

HPV ist sexuell übertragbar und kann z.B. Genitalwarzen oder Gebärmutterhals- und Analkrebs auslösen. Schütze dein Kind vor HPV und informiere dich zu den Präventionsmöglichkeiten!

Eine Initiative von MSD unterstützt durch:

HPV Alliance

krebssliga

* SANTÉ SEXUELLE
SEXUELLE GESUNDHEIT
SALUTE SESSUALE

Aids-Hilfe Schweiz
Aide Suisse contre le Sida
Auto Aids Svizzera



Mehr Informationen über HPV gibt es unter:
hpv-info.ch/eltergegenhpv

MSD Merck Sharp & Dohme AG, Werftstrasse 4, CH-6005 Luzern.
© 2024 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA und ihre Tochtergesellschaften.
Alle Rechte vorbehalten. CH-NON-02450 / 10.2023



SEXUALITÄT OHNE TABUS: AUFKLÄRUNG RUND UMS SCHLAFZIMMER

Ach, die Sexualität! Ein faszinierendes Thema, das oft von Mythen und Geheimnissen umgeben ist. Von der Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs über die Grösse des Penis bis hin zu den unrealistischen Erwartungen, die durch Pornografie geschaffen werden, kursieren in unserer Gesellschaft zahlreiche Missverständnisse. Doch wie sieht die Realität aus? Um Wahrheit und Fiktion zu trennen, haben wir den Experten Dr. med. Lakshmi Waber befragt, Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie, Ausbilder bei der Schweizerischen Gesellschaft für Sexualwissenschaften und am Internationalen Diplom für Klinische Sexologie (DISCI), sowie Direktor der WISAH und dem Swiss Institute of Sexology. | *Adeline Bejns*



Dr. med. Lakshmi Waber
Facharzt FMH für Psychiatrie und
Psychotherapie am Psychotherapiezentrum
Varembé in Genf

Ein weit verbreiteter Mythos besagt, dass Paare häufig Sex haben müssen, um glücklich zu sein. Was denken Sie darüber?

Die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs ist ein subjektiver Indikator für das Wohlbefinden eines Paares und variiert stark von Paar zu Paar. Alter, Gesundheit und Kultur beeinflussen die Häufigkeit erheblich. Ein verbreiteter Mythos ist, dass ein wöchentlicher Geschlechtsverkehr für das körperliche und physiologische Wohlbefinden erforderlich sei. Aber in Wirklichkeit sind einige Paare mit häufigem Sex glücklich, andere mit weniger, und das ist vollkommen normal, denn Lust und Verlangen sind bei jedem Paar anders. Was wirklich zählt, ist die Qualität der intimen Beziehungen und die Bedeutung, die die Sexualität innerhalb des Paares einnimmt. Offene Kommunikation und das Verständnis der Bedürfnisse und Wünsche des Partners sind weitaus wichtiger als die blossе Anzahl der Geschlechtsakte.

Haben Männer und Frauen unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs?

Heutzutage fühlen sich Männer und Frauen freier, ihre Wünsche und Bedürfnisse auszudrücken. Obwohl Unterschiede existieren, weichen wir zunehmend von den traditionellen Mustern ab, die besagen, dass Männer häufiger den Wunsch nach Geschlechtsverkehr haben. Diese Überzeugung ist heute nicht mehr ganz aktuell, da jeder frei ist, nach Belieben zu begehren.

Hat die Grösse des Penis wirklich einen Einfluss auf die sexuelle Zufriedenheit?

Sie wird oft als Schlüsselfaktor für die sexuelle Zufriedenheit angesehen, spielt jedoch in Wirklichkeit eine viel geringere Rolle als man denkt. Natürlich gibt es anatomische Probleme wie Mikropenis, bei denen es echte sexuelle Schwierigkeiten geben kann, aber die sexuelle Zufriedenheit hängt von vielen Faktoren ab: Dazu gehören die emotionale Bindung, die Kommunikation und das Eingehen auf die Wünsche des Gegenübers.

Die Forschung auf diesem Gebiet zeigt eher, dass die Kompatibilität zwischen den Partnern entscheidend ist. Auch die

Beckenbodenmuskulatur/Vaginaltonus spielen eine Rolle in der Qualität der Beziehungen und der Anpassungsfähigkeit zwischen Partnern.

Gibt es sexuelle Praktiken, die als abnormal gelten, in Wirklichkeit aber verbreitet und ungefährlich sind?

Viele sexuelle Praktiken werden als tabu oder abnormal angesehen, sind aber in Wirklichkeit weit verbreitet und ungefährlich, solange sie einvernehmlich und sicher praktiziert werden. Zum Beispiel werden BDSM (Bondage, Disziplin, Dominanz, Unterwerfung, Sadismus und Masochismus) und analsex oft missverstanden, können aber für diejenigen, die sie mit Zustimmung und gegenseitigem Respekt praktizieren, eine bereichernde Erfahrung sein. Der Schlüssel ist immer offene Kommunikation und gegenseitiger Genuss.

Die Masturbation ist oft von vielen Mythen umgeben. Kann sie negative Auswirkungen auf unsere sexuelle Gesundheit haben?

Auch wenn sie in vielen Kulturen und Religionen abgelehnt und verbannt wurde, ist sie nicht gesundheitsschädlich. Tatsächlich ist sie eine normale und gesunde Praxis. Sie ermöglicht es, den eigenen Körper, die eigenen Wünsche und die eigenen sexuellen Reaktionen



besser zu verstehen. Sie kann eine Art «persönliches Labor» sein, das hilft, sich selbst besser kennenzulernen. Masturbation kann auch dazu beitragen, Angst und Stress abzubauen, den Schlaf zu verbessern und die sexuelle Gesundheit im Allgemeinen zu stärken.

Kann sie Vorteile für die sexuelle Gesundheit haben?

Absolut, die Masturbation hat viele Vorteile für die sexuelle Gesundheit. Sie hilft, sexuelle Spannungen abzubauen, das Wissen über den eigenen Körper zu vertiefen und die sexuellen und emotionalen Erfahrungen zu verbessern. Für viele ist sie auch eine Möglichkeit, sich zu entspannen und ohne Druck Freude zu erleben.

Welche Tipps geben Sie Paaren, um ihre sexuelle Kommunikation zu verbessern?

Um die sexuelle Kommunikation zu verbessern, ist es wichtig, ein Umfeld des Vertrauens und der emotionalen Sicherheit zu schaffen. Offen über Wünsche, Grenzen und Bedenken zu sprechen, ohne zu urteilen, ist ein guter Anfang. Ebenso wichtig ist es, aktiv auf die Bedürfnisse und Wünsche des Partners zu hören und dabei aufmerksam zu sein und eine Atmosphäre der Erforschung und Diskussion zu fördern. Transparenz

ist der Schlüssel: Ehrlich und direkt in der Kommunikation zu sein, hilft, Missverständnisse zu vermeiden und Erwartungen zu klären.

Wie beeinflusst die Pornografie unsere sexuellen Erwartungen?

Die Pornografie kann unrealistische Erwartungen in Bezug auf Sex schaffen, sowohl in Bezug auf die Leistung als auch auf die Anatomie. Sie kann den Eindruck erwecken, dass bestimmte sexuelle Leistungen die Norm sind, obwohl sie für die meisten Menschen keine empfehlenswerte sexuelle Erfahrungen darstellen und eher unrealistisch sind. Pornografische Szenen sind inszeniert und spiegeln nicht die Realität des Sexuallebens wider. Auch wenn Pornografie für ein Paar von Vorteil sein kann, besteht die Gefahr, dass man sich sexuell nur noch von ihr ernährt, was zu Leistungsdruck, Beziehungsproblemen und anderen sexuellen Problemen führen kann.

Welche Mythen werden durch die Pornografie verbreitet und wie können sie entkräftet werden?

Die Pornografie vermittelt viele Mythen, und es ist wichtig, diese zu entlarven, um die Realität der Sexualität zu verstehen. Einer der Hauptmythen ist, dass diese inszenierten Szenen die Realität

darstellen. Pornografie zeigt oft ununterbrochene und perfekte sexuelle Leistungen, was nicht realistisch ist. In Wirklichkeit beinhaltet Sexualität Momente der Erkundung und des gegenseitigen Lernens. Ein weiterer Mythos betrifft das äussere Erscheinungsbild. Pornodarsteller:innen haben oft hypersexualisierte und hyperathletische Körper, die sehr spezifischen Schönheitsstandards entsprechen, was bei den Zuschauer:innen zu Komplexen führen kann.

Die Pornografie vermittelt auch die Vorstellung, dass bestimmte sexuelle Praktiken die Norm sind und dass man danach streben sollte, obwohl sie nicht repräsentativ sind. Um diese Mythen zu entkräften, ist es wichtig, offen mit dem Partner oder der Partnerin über Erwartungen und Grenzen zu sprechen. Das Verständnis, dass Pornografie eine fiktive und oft übertriebene Darstellung von Sexualität ist, kann helfen, die eigenen Erwartungen anzupassen und sich auf authentische und befriedigende sexuelle Erfahrungen zu konzentrieren. ●

**KEINE ZEIT, DIESEN
ARTIKEL ZU ENDE
ZU LESEN?**



Eine natürliche Entwicklung der Frau

Die Menopause ist eine natürliche Entwicklung, mit der jede Frau konfrontiert wird. Es ist eine Zeit, in der sich der Körper verändert. Bei den einen Frauen beginnen die Wechseljahre bereits in ihren Vierzigern, bei den anderen erst in den Fünfzigern. Die Menopause macht sich durch eine unregelmässige Periode und das Auftreten verschiedener Symptome bemerkbar. Die Menopause gilt als eingetreten, wenn die Frau in den letzten zwölf Monaten keine Menstruation mehr hatte. | Adeline Bejns



Gewichtszunahme



Hitzewallungen



Schmerzende Brust



Nachtschweiss



Stimmungsschwankungen



Schmerzen in den Gelenken



Veränderung des körperlichen Aussehens



Müdigkeit

LEIDEN SIE AN UROLOGISCHEN STÖRUNGEN?



Inkontinenz



Harnwegsinfektionen



Scheidentrockenheit



Juckreiz



Verminderte Libido



Schmerzen beim Sex

Harnwegsinfektionen und Schmerzen...

Eine Harnwegsinfektion ist eine häufige und schmerzhaftes Erkrankung, von der weltweit jährlich Millionen von Frauen betroffen sind. Die mit Harnwegsinfekten verbundenen Schmerzen und Beschwerden können schwer zu bewältigen sein. Um ihnen vorzubeugen, ist es wichtig, die Symptome zu erkennen und die richtigen Massnahmen zu ergreifen. | Adeline Bejns

Bakterien aller Art

Harnwegsinfekte werden in der Regel durch Bakterien verursacht, am häufigsten Escherichia coli (E. coli), die in die Harnröhre gelangen und in die Blase wandern. Neben E. coli ist das Bakterium Staphylococcus saprophyticus die zweithäufigste Ursache von Harnwegsinfektionen, insbesondere bei jungen, sexuell aktiven Frauen. Unabhängig von der Art des Bakteriums können sie insbesondere bei Frauen aufgrund der Nähe von After und Harnröhre über den Magen-Darm-Trakt in die Harnwege gelangen. Bakterien können aus einer Vielzahl von Quellen stammen, darunter Fäkalien, mangelnde Hygiene, sexuelle Aktivität oder andere Quellen.

Sie können Reizungen verursachen und das natürliche Gleichgewicht der Haut, einschliesslich des Genitalbereichs, stören. Darüber hinaus kann ein zu heftiges Waschen des Intimbereichs, insbesondere der Öffnung zur Harnröhre, zu Reizungen führen und Bakterien in die Harnröhre einschleppen. Frauen sind anfälliger für Harnwegsinfekte als Männer, da ihre Harnröhre kürzer ist und Bakterien leichter in die Blase gelangen können.

Warum so viel Schmerz?

Die mit Harnwegsinfekten verbundenen Schmerzen und Beschwerden sind in erster Linie auf die Entzündungsreaktion des Körpers auf eindringende Bakterien zurückzuführen. Wenn Bakterien

in die Harnwege gelangen und sich zu vermehren beginnen, verursachen sie Reizungen und Entzündungen der Harnröhre und der Blasenwand. Diese Entzündungen können zu einem Brennen beim Wasserlassen, Schmerzen im Unterbauch und einem erhöhten Harndrang führen, auch wenn die Blase leer ist. Darüber hinaus setzt das Immunsystem Stoffe zur Bekämpfung der Infektion frei, die zu den Schmerzen und Beschwerden während einer Harnwegsinfektion beitragen können.



Symptome einer drohenden Infektion

Es ist wichtig, die Symptome einer Harnwegsinfektion zu erkennen, um eine rasche Behandlung einzuleiten und Komplikationen zu vermeiden.

Die häufigsten Anzeichen einer Harnwegsinfektion sind starker und anhaltender Harndrang, Brennen beim Wasserlassen, häufiges Wasserlassen in kleinen Mengen, trüber, dunkler, blutiger oder stark riechender Urin, Schmerzen oder Druck im Unterbauch oder Rücken, sowie ein Müdigkeits- oder Zittrig-

keitsgefühl. Fieber oder Schüttelfrost deuten darauf hin, dass die Infektion möglicherweise die Nieren erreicht hat, wobei es sich um einen medizinischen Notfall handelt.

Natürliche Heilmittel

Obwohl Antibiotika die häufigste Behandlung für Harnwegsinfektionen sind, können einige natürliche Heilmittel helfen, die Symptome zu lindern und sogar weitere Komplikationen zu vermeiden.

Diese Mittel sollen keine ärztliche Behandlung ersetzen, sondern können ergänzend zu herkömmlichen Therapien eingesetzt werden. Viel Wasser zu trinken kann dazu beitragen, Bakterien aus dem Harnsystem auszuspülen und so die Schwere und Dauer der Infektion zu verringern.

Eine Erhöhung der Vitamin-C-Zufuhr kann dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und den Urin saurer zu machen, wodurch ein ungünstigeres Umfeld für das Bakterienwachstum entsteht. Koffein, Alkohol, scharfe und saure Speisen können die Blase reizen und die Symptome einer Harnwegsinfektion verschlimmern. Die Reduzierung oder Eliminierung dieser Reizstoffe aus der Ernährung während einer Infektion kann Linderung verschaffen. ●

KEINE ZEIT, DIESEN
ARTIKEL ZU ENDE
ZU LESEN?

Endometriose und Myome: zwei unterschätzte Frauenleiden

Warum werden Endometriose und Myome oft spät erkannt und unterschätzt? Die Gynäkologin und Myom-Expertin Dr. med. Schmid-Lossberg und der Gynäkologe und Endometriose-Spezialist PD Dr. Patrick Imesch erklären die Hintergründe und zeigen auf, wie neue Therapieansätze Hoffnung für Betroffene bieten. | Anna Meier



Dr. med. Patrick Imesch
Gynäkologe und Endometriose-Spezialist der
Privatklinik Bethanien in Zürich



Dr. med. Juliette Schmid-Lossberg
Gynäkologin und Myom-Expertin der
Privatklinik Bethanien in Zürich

Dr. Imesch, warum sind Frauenkrankheiten wie Endometriose noch immer wenig erforscht?

Dr. Imesch: Das Bewusstsein für Endometriose hat in den letzten Jahren zugenommen, aber es gibt noch viel zu tun. Im Vergleich zu anderen Krankheiten ist Endometriose noch relativ wenig erforscht. Ein grosses Problem ist die geringe Finanzierung – in den USA fließen beispielsweise nur etwa 2 Dollar pro Fall und Jahr in die Endometriose-Forschung.

Woran liegt das?

Dr. Imesch: Früher wurde Endometriose oft als einfache Menstruationsbeschwerden belächelt. Endometriose wurde nicht so ernst genommen, da sie nicht als lebensbedrohlich angesehen wurde wie etwa eine Krebserkrankung. Ausserdem ist es eine Erkrankung ohne grosse Lobby, was die Aufmerksamkeit und Finanzierung weiter einschränkt.

Schätzungen zufolge leiden rund sechs bis 10% der Frauen im gebärfähigen Alter an Endometriose. Was bedeutet das für die Betroffenen?

Dr. Imesch: In erster Linie bedeutet das häufig Qualen. Es gibt oft lange Latenzzeiten von den ersten Symptomen bis zur Diagnose – im Durchschnitt dauert es sechs bis neun Jahre, bis die Krankheit erkannt wird, und Betroffene konsultieren in dieser Zeit etwa fünf Ärzte. Chronische Schmerzen verändern das Schmerzempfinden und können die Betroffenen in eine Abwärtsspirale führen – und letztlich die Lebensqualität deutlich einschränken.

Warum dauert es so lange, bis Endometriose diagnostiziert wird?

Dr. Imesch: Endometriose entsteht, wenn Gewebe ähnlich der Gebärmutter-schleimhaut ausserhalb der Gebärmutter wächst. Dabei ist die Krankheit komplex, weil sie oft nur kleine Veränderungen im Körper verursacht, die in der Bildgebung kaum sichtbar sind. Zudem sind die Symptome sehr unterschiedlich und betreffen nicht nur Menstruationsbeschwerden. Manche Frauen haben die Läsionen am Zwerchfell, die sich dann als Schulterschmerzen äussern, andere wiederum leiden unter Darmproblemen. Viele betroffene

Frauen beklagen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, beim Stuhlgang oder Wasserlösen. Endometriose ist nicht nur eine Schmerzerkrankung, sondern betrifft auch die Fertilität und den gesamten Stoffwechsel.

Welche Behandlungsansätze gibt es?

Dr. Imesch: Endometriose ist eine chronische, entzündliche und hormonabhängige Krankheit. Sie erfordert einen langfristigen Plan, da sie sich nicht einfach dauerhaft wegoperieren lässt – die Veränderungen und Schmerzen kehren oft zurück.

Die Behandlung basiert derzeit hauptsächlich auf hormonellen Therapien, die normalerweise sehr gut verträglich sind. In schwereren Fällen, insbesondere dann, wenn Organe unter der Krankheit leiden, die Schmerzen medikamentös nicht behoben werden können oder eventuell ein Kinderwunsch vorhanden ist, kann eine Operation erforderlich sein, um Endometriose-Herde zu entfernen. Die besten Resultate erzielt man in einem multimodalen, interdisziplinären Setting.

Eine weitere häufige Frauenkrankheit sind Myome: Zwei Drittel aller Frauen haben mindestens ein Myom in der Gebärmutter, bevor sie in die Wechseljahre kommen. Wie entstehen diese?

Dr. Schmid-Lossberg: Myome sind die häufigsten gutartigen Tumore bei Frauen. Es handelt sich dabei um hormonabhängige Tumore, die aus der Muskelschicht der Gebärmutter stammen, welche normalerweise für die Wehen während der Geburt verantwortlich ist.

Wie machen sich Myome bemerkbar und welche Auswirkungen können sie auf das Leben der betroffenen Frauen haben?

Dr. Schmid-Lossberg: Wenn Symptome vorhanden sind, können diese sehr unterschiedlich sein, je nachdem, wo sich die Myome befinden und wie gross sie sind. Das häufigste Symptom sind Blutungsstörungen mit teilweise sehr starken und häufigen Regelblutungen. Aber auch Drucksymptome auf Blase und Darm, Blähungen, Völlegefühl, Schmerzen während der Menstruation und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sind sehr häufig. Unerfüllter Kinderwunsch kann ebenfalls ein Symptom für Myome sein.

Wann müssen Myome behandelt werden und welche Therapieoptionen gibt es?

Dr. Schmid-Lossberg: Myome müssen nur behandelt werden, wenn sie Symptome verursachen oder sehr stark wachsen. Hier gibt es zwei Behandlungsoptionen: Die medikamentöse und operative Therapie. Im Bereich der

medikamentösen Therapie ist in der Schweiz seit Anfang 2023 ein neues Medikament zugelassen, welches den Hormonspiegel senkt und das Wachstum von Myomen sowie Blutungen reduziert. Alternativ können auch die Pille oder eine Hormonspirale als medikamentöse, symptomatische Therapie eingesetzt werden.

Wann wird eine operative Therapie notwendig?

Dr. Schmid-Lossberg: Eine Operation ist sinnvoll, wenn die Patientin keinen Eingriff in Ihren Hormonhaushalt mittels medikamentöser, hormoneller Therapie wünscht oder die Myome starke Symptome verursachen. Ebenso bei einem bestehenden Kinderwunsch, da Myome auch die Fruchtbarkeit beeinflussen können. Die Art der Operation hängt von der Grösse und Lage der Myome ab.

Welche neuen operativen Verfahren gibt es?

Dr. Schmid-Lossberg: Ein neuartiges operatives Verfahren ermöglicht eine schnittfreie, schmerzarme Behandlung für Uterusmyome.

Dabei werden die einzelnen Myome mit Hilfe eines in der Gebärmutter befindlichen Ultraschall-Behandlungsgeräts ausfindig gemacht und mit Hitze behandelt. Die Myome schrumpfen innerhalb der nächsten Monate nach der Behandlung. Gemäss der Literatur berichten nach 12 Monaten rund 95% der Patientinnen über eine Blutungsreduktion und eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität.

Für welche Myom-Patientinnen eignet sich dieses Verfahren?

Dr. Schmid-Lossberg: Ein Grossteil der Myome eignet sich für eine solche Behandlung, inzwischen wurden bereits über 10'000 Patientinnen damit therapiert. Dieses Verfahren sollte daher auch die Therapie der Wahl sein, bevor man sich für einen grösseren Eingriff entscheidet.

Wie wichtig ist die Aufklärung und Sensibilisierung der Öffentlichkeit über Frauenkrankheiten?

Dr. Schmid-Lossberg: Ich denke, es ist wichtig, die Öffentlichkeit dafür zu sensibilisieren, dass zum Beispiel eine extrem starke Menstruationsblutung nicht normal ist und dass es durchaus eine Vielzahl an Möglichkeiten gibt, die Beschwerden zu lindern und damit die Lebensqualität der Patientinnen zu verbessern. In diesem Punkt ist auch die Aufklärung über mögliche neuere Therapieansätze wichtig, mit denen die Patientinnen schonender behandelt werden können und ihnen der Organerhalt ermöglicht wird.

Gibt es eine abschliessende Botschaft, die Sie unseren Leserinnen und Lesern mit auf den Weg geben möchten?

Dr. Imesch: Frühzeitige Abklärung lohnt sich! In vielen Fällen kann dadurch das Leiden verringert werden, und die Lebensqualität der Betroffenen verbessert sich erheblich. Wenn eine Frau regelmässig Schmerzmittel nehmen muss und Angst vor der Menstruation hat, sollte sie unbedingt eine Abklärung vornehmen lassen. ●

Liebeskummer: Wie umgehen mit einem gebrochenen Herzen?

Ob unerfüllte Liebe, schwere Trennung oder Betrug: Liebeskummer wird unterschätzt. Die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele können immens sein. Wie umgehen mit dem Schmerz, der immer noch zu oft belächelt wird? | [Nicole Westenfelder, SRF Puls](#)



Die Gefühle

Ein Gefühl der Orientierungslosigkeit, ein Absturz, der Magen, der auf den Hals drückt – und manchmal sogar das Gefühl «Jetzt sterbe ich dann gleich»: Liebeskummer ist eines der schlimmsten Gefühle, die wir Menschen haben können. So hoch uns die Liebe in den Himmel hebt, so tief fallen wir, wenn sie uns abhandenkommt. Oder wie es Johnny aus Bern in der SRF-Sendung Puls (QR-Code zur Sendung siehe unten) beschreibt: «Ä Fूसcht id Frässi».

Keine «Schulhof-Krankheit»

Die Auswirkungen von Liebesentzug auf Körper, Geist und Seele sind gut erforscht. Wenn wir verliebt sind, sind vor allem zwei Regionen in unserem Gehirn aktiviert: das Belohnungssystem und der Bereich, der bei Drogensucht oder anderen Süchten stimuliert ist.

Nach einer Trennung sinkt der Botenstoff Dopamin, der für Glücksgefühle zuständig ist. Wir sind auf Entzug. Dafür steigen die Level der Stresshormone Adrenalin und Cortisol: Wir sind gestresst, haben Herzrasen und schlafen schlecht. Dazu können Magen- und Kreislaufprobleme kommen. Eine innere Unruhe belastet den Körper. Man fühlt sich zerschlagen. Die Gedanken kreisen, wir können uns nicht konzentrieren und leisten weniger in der Schule oder im Be-

ruf. Hinzu kommt Appetitlosigkeit oder übermässiges Essen. Im schlimmsten Fall bricht das Herz im wahrsten Sinn des Wortes: Man spürt einen «Quasi-Herzinfarkt» mit starken Brust- und Herzschmerzen, Atemnot, Todesangst. Laut dem Heidelberger Psychiater und Arzt für psychosomatische Medizin Günter Seidler wird Liebeskummer oft unterschätzt oder als «Schulhofkrankheit» belächelt – mit fatalem Ergebnis.

In seiner Forschung konnte Seidler nachweisen, dass der Liebeskummer ernsthafte traumatische Belastungsstörungen hervorrufen kann. Durchaus vergleichbar mit den Folgen eines Gewaltereignisses wie einer Kriegs- oder Nahtoderfahrung.

Wann eine Trennung sehr schmerzt

Wie krank eine Trennung und der folgende Liebeskummer machen, hängt von der jeweiligen Situation ab. Es gibt Menschen, die sind resilienter und verarbeiten Liebeskummer besser als andere.

Aber in bestimmten Situationen sind Menschen besonders gefährdet für Liebeskummer: Wenn es zum Beispiel auch in anderen Lebensbereichen gerade nicht gut läuft – wie etwa bei der Arbeit – oder jemand auf eine andere Weise seelisch hilfsbedürftig ist.

Teenager besonders gefährdet

«Besonders gefährdet sind auch Teenager», sagt Jacqueline Frossard, Psychotherapeutin in Basel. «Wer sich zum ersten Mal verliebt, hat noch nicht die Erfahrung, dass eine neue Liebe auftauchen kann.» Frossard hat Tipps, wie Eltern am besten mit Teenagern umgehen, die ein gebrochenes Herz haben. Der wichtigste: ernst nehmen, den Liebeskummer nicht belächeln. Gut wäre auch, von der eigenen ersten Liebeskummererfahrung zu erzählen: «Man kann erzählen, wer und wie schlimm das gewesen ist. Und wie gut die Trennung auch war, weil sonst hätte man ja den Vater oder die Mutter vom Kind nicht kennengelernt. Das kann man aufzeigen.»

Trennungsgrund Untreue

Untreue ist ein oft zitierter Grund für Liebeskummer und führt in vielen Fällen zur Trennung. Laut einer Studie hat schon jede zweite Person in der Schweiz Erfahrung mit Untreue gemacht. 22% der Seitensprünge führen unmittelbar zur Trennung. Bei 28% wird die Beziehung nicht sofort, aber später beendet – wegen des Seitensprungs. Untreue erschüttert, weil ein enormer Vertrauensbruch stattfindet.

Hinzu kommt das Gefühl, auswechselbar zu sein. Besonders schwierig ist das

Gefühl, der eigenen Wahrnehmung nicht mehr trauen zu können, wenn man vom Seitensprung nichts mitbekommen hat. Nicht immer führt Untreue zur Trennung. «Man muss sich einig werden, wie das in Zukunft weitergehen soll. Dafür braucht es viel Offenheit und verbind-

liche Abmachungen», meint Frossard. Studien sagen: Nach ein bis zwei Jahren sollte der Liebeskummer verarbeitet sein. Wer es monatelang nicht schafft, im Alltag wieder einigermaßen zu funktionieren, sollte sich überlegen, Hilfe zu suchen. ●



WAS HilFT GEGEN LIEBESKUMMER?

- ♥ **Weitermachen!** Essen, schlafen, sich bewegen. Sich nicht zu Hause verschanzen, sondern sich mit Freund:innen treffen.
- ♥ **Das «Warum?» nicht so ins Zentrum stellen:** Irgendwann muss man akzeptieren, dass man vielleicht nicht alles erklärt bekommt und diese Ambivalenz ertragen.
- ♥ **Nicht in der Emotionalität und Wut stecken bleiben:** Wer nur in alten Erinnerungen schwelgt, schafft keine neuen – und verbaut sich neue Chancen, zufrieden zu sein.
- ♥ **Loslassen:** Zum x-ten Mal diskutieren wollen mit dem oder der Ex bringt nichts. Am besten löst man sich – zumindest für eine bestimmte Zeit – völlig von ihm oder ihr. Auch auf Social Media!
- ♥ **Der eigenen Rolle auf die Schliche kommen:** Andere kann man nicht ändern, sich selbst schon. Einen liebevollen Blick auf sich selbst zu werfen hilft, sich in Zukunft vielleicht anders zu verhalten.

Überarbeitung, Angst und Stress überwinden

In der heutigen schnelllebigen Welt sind Überarbeitung, Angst und Stress fast zu einer alltäglichen Realität geworden. Da es uns schwerfällt, Arbeit, Familie und persönliche Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen, scheint der Druck oft unerbittlich zu sein. Doch wie wirken sich diese modernen Stressfaktoren auf unser Wohlbefinden aus? Wir zeigen Ihnen natürliche Heilmittel auf, welche Ihnen Linderung verschaffen können. | Adeline Beijns

Erfahrungen von Betroffenen

John ist ein 35-jähriger Computeringenieur. «Angesichts enger Terminvorgaben und dem ständigen Druck, mit der neuesten Technologie auf dem Laufenden zu bleiben, muss ich oft lange arbeiten, was mein Privatleben stark beeinträchtigt und mich in einen nahezu ständigen Stress- und Angstzustand versetzt. Ich habe das Gefühl, dass ich ständig der Zeit hinterherjage und mich nie wirklich entspannen kann.» Ähnlich geht es Sarah, einer 39-jährigen alleinerziehenden Mutter und hauptberuflichen Krankenschwester: «Ich versuche, die Anforderungen meines Jobs als Krankenschwester, bei dem Notfälle

an der Tagesordnung sind, und die Verantwortung als alleinerziehende Mutter unter einen Hut zu bringen. Ich bin oft erschöpft und überarbeitet. Jeder Tag ist eine Herausforderung, das Gleichgewicht zu finden. Ich fühle mich ständig überfordert, wenn ich versuche, die Bedürfnisse meiner Patient:innen und meines Kindes zu erfüllen, ohne einen Moment für mich selbst zu haben.» Emma, 24, eine junge Absolventin, die mit den Herausforderungen des Arbeitsmarktes konfrontiert wird, ist besorgt: «Ich komme gerade von der Universität und stehe vor einem unsicheren und äusserst wettbewerbsintensiven Arbeitsmarkt. Der Druck, einen festen Arbeitsplatz zu finden, gepaart mit der Angst, die Erwartungen nicht zu erfüllen, lastet schwer auf mir. Ich bin oft

ängstlich und unsicher hinsichtlich meiner Zukunft, da ich mich in einer Welt zurechtfinde, in der

es nur wenige Möglichkeiten und hohe Erwartungen zu geben scheint.» Unabhängig von unserem persönlichen und beruflichen Hintergrund ist klar, dass wir alle Momente haben, in denen der Stress überhand nimmt und wir handeln müssen.

Der stille Aufprall

Stress und Angst sind nicht nur mentale Zustände. Sie haben tiefgreifende physische Auswirkungen. Wenn wir gestresst sind, schüttet unser Körper Hormone wie Cortisol und Adrenalin aus, die eine „Kampf-oder-Flucht“-Reaktion auslösen. Obwohl diese Reaktion überlebenswichtig ist, kann eine chronische Aktivierung negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Daher kann anhaltender Stress zu einer Reihe von Problemen führen, darunter Herzerkrankungen, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit und eine geschwächte Immunabwehr. Stress kann zudem psychische Probleme wie Depressionen und Angststörungen verschlimmern. Ein besseres Verständnis der körperlichen Manifestationen von Stress ist wichtig, um die Schwere des Stresses zu erkennen und die notwendigen Massnahmen zu ergreifen.

Soziale Kontakte sind wichtig

Die Bedeutung sozialer Unterstützung bei der Bewältigung von Stress und Ängsten kann nicht genug betont werden. Starke soziale Bindungen, sei es

zur Familie, zu Freund:innen oder zu einer Gemeinschaft, spielen eine entscheidende Rolle beim Aufbau geistiger Belastbarkeit und emotionaler Unterstützung. Wenn man mit Menschen in Kontakt tritt, die einen unterstützen, man seine Sorgen und Probleme mit anderen teilen kann, verringert sich das mit Stress verbundene Gefühl der Isolation.

Darüber hinaus kann die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft das Zugehörigkeitsgefühl und die Zielstrebigkeit fördern, die für das geistige Wohlbefinden unerlässlich sind. Ob informelle Treffen, Selbsthilfegruppen oder Gruppenaktivitäten – diese sozialen Interaktionen können Trost, Rat und eine andere Perspektive auf Stresssituationen bieten.

Mit anderen Worten: Soziale Unterstützung wirkt als Puffer gegen die negativen Auswirkungen von Stress und hilft uns, schwierige Zeiten mit mehr Leichtigkeit und Selbstvertrauen zu überstehen.

Pflanzen, die Geist und Körper beruhigen

Auf der Suche nach Trost bei Stress und Ängsten bietet die Natur eine Vielzahl von Pflanzen mit einzigartigen Eigenschaften zur Beruhigung von Geist und Körper. Unter diesen natürlichen Verbündeten sticht Lavendel durch seinen betörenden Duft hervor, der in der Aromatherapie dafür bekannt ist, Ängste

und Unruhe zu reduzieren. Seine beruhigende Essenz führt den Geist sanft zur Entspannung. Ebenso ist Kamille, die oft als heisser Tee genossen wird, seit Jahrhunderten ein Eckpfeiler der traditionellen Medizin und wird für ihre Fähigkeit geschätzt, Stress abzubauen und ein Gefühl der Ruhe zu fördern. Auch Zitronenmelisse mit ihrem dezenten Zitrusaroma spielt eine wichtige Rolle bei der Beruhigung des ängstlichen Geistes. Sie ist für seine stimmungsaufhellenden Eigenschaften bekannt und soll auch Ängste zerstreuen.

Rosenwurz (Rhodiola rosea) ist eine Pflanze, die in kalten Regionen der Welt wächst und zur Verbesserung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit sowie der Stressresistenz beiträgt. Die Passionsblume, eine hübsche blau-violette Blume, bietet mehr als nur visuellen Genuss. Sie ist ein traditionelles Heilmittel gegen Schlaflosigkeit und Angstzustände – ein natürliches Beruhigungsmittel, das den unruhigen Geist in erholsamen Schlaf wiegt. Jedoch ist Vorsicht geboten, denn auch wenn die Versuchung gross ist, auf Selbstmedikation zurückzugreifen und Nahrungsergänzungsmittel für Probleme zu nutzen, ist es wichtig, deren Verwendung mit Bedacht und vorzugsweise in Absprache mit medizinischem Fachpersonal zu nutzen.

Handlungsbedarf

Während natürliche Heilmittel bei der

Bewältigung von Stress und Ängsten wirksam sein können, ist es wichtig zu wissen, wann professionelle Hilfe erforderlich ist. Anhaltender oder überwältigender Stress sollte nicht ignoriert werden. Bei der Bewältigung von schwerem Stress und Angstzuständen kann die Kontaktaufnahme mit Fachkräften für psychische Gesundheit, beispielsweise Therapeut:innen, von entscheidender Bedeutung sein.

Darüber hinaus ist ein gesunder Lebensstil mit regelmässiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Schlaf für den Aufbau der Stressresistenz unerlässlich.

Was ist zu beachten?

Die Kernbotschaft ist klar: Warten Sie nicht, bis Sie von Stress und negativen Emotionen überwältigt werden. Es gibt einfache Lösungen und ein frühzeitiges Eingreifen kann einen grossen Unterschied bei der Aufrechterhaltung einer guten geistigen und körperlichen Gesundheit machen.

Denken Sie daran, dass es kein Luxus ist, Ihrem Wohlbefinden Priorität einzuräumen, sondern eine Notwendigkeit für ein ausgeglichenes und erfülltes Leben. ●

KEINE ZEIT, DIESEN
ARTIKEL ZU ENDE
ZU LESEN?



ERNÄHRUNG

Ernährungsmythen

Die Wahrheit über Ernährungsmythen ist oft überraschender, als man denkt! Bleiben Sie neugierig und informiert, um nicht auf weit verbreitete Irrglauben hereinzufallen.

Karotten essen verbessert die Nachtsicht: Karotten sind dank Vitamin A gut für die Augen, machen aber keine Eulenaugen.

Schokolade verursacht Pickel: Das ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Akne entsteht in der Regel durch hormonelle Schwankungen und dem Hautzustand, nicht durch Schokolade.

Scharfes Essen verbrennt Kalorien: Gewürze können den Stoffwechsel leicht anregen, aber die Wirkung ist minimal.

Fettarme Produkte sind besser zum Abnehmen: Studieren Sie die Etiketten genau! Oft enthalten solche Produkte mehr Zuckerzusätze.

Bio-Lebensmittel sind nahrhafter: Der ernährungsphysiologische Unterschied ist nicht immer signifikant; Bio-Lebensmittel vermeiden Pestizide, sind aber nicht unbedingt nährstoffreicher. ●



WEITERE ARTIKEL
AUF UNSERER
WEBSITE





REGENBOGEN AUF DEM
TELLER:
BUNT ESSEN
FÜR DIE GESUNDHEIT!

Obst und Gemüse sind nicht nur wegen ihren Farben ansprechend, die Farben verraten auch viel über ihre Nährwerte. Jede Farbe ist mit verschiedenen Nährstoffen und gesundheitlichen Vorteilen verbunden. Die wichtigsten Farbkategorien und ihre positiven Auswirkungen im Überblick. | *Adeline Beijns*

Rot
Rote Früchte und Gemüse wie Tomaten, Erdbeeren, Wassermelonen und rote Paprika sind reich an Lycopin und Anthocyanen. Diese Antioxidantien sind für ihre krebsbekämpfenden Eigenschaften bekannt und fördern die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems. Lycopin ist z. B. besonders reichlich in Tomaten enthalten und wird mit einem geringeren Risiko für Prostatakrebs in Verbindung gebracht.



Orange und Gelb

Lebensmittel in dieser Farbe wie Karotten, Mangos, Süßkartoffeln und Kürbisse sind reich an Beta-Carotin, einer Vorstufe von Vitamin A. Dieses Vitamin ist wichtig für die Gesundheit der Augen, des Immunsystems und der Haut. Orangen und Zitronen enthalten nicht nur Beta-Carotin, sondern auch Vitamin C, das für das Immunsystem und die Kollagenproduktion wichtig ist.

Grün
Grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Rosenkohl und Grünkohl ist reich an Chlorophyll, Lutein, Zeaxanthin, Vitamin C, E und K sowie an Folsäure. Diese Nährstoffe sind gesund für die Augen, die Blutgerinnung und den Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden. Darüber hinaus ist Folsäure besonders wichtig für Schwangere, da sie Geburtsfehler verhindern kann.



Blau und violett

Heidelbeeren, Weintrauben, Auberginen und Brombeeren sind Beispiele für blaues und violettes Obst und Gemüse. Diese Lebensmittel enthalten Anthocyane, starke Antioxidantien, die eine wichtige Rolle bei der Verringerung von Entzündungen und dem Risiko chronischer Krankheiten wie Krebs und Herzerkrankungen spielen. Lilafarbene Lebensmittel werden auch mit einer Verbesserung des Gedächtnisses und der kognitiven Gesundheit in Verbindung gebracht.

Weiss und braun

Weisses oder braunes Obst und Gemüse, wie Zwiebeln, Knoblauch, Pilze und Kartoffeln sind reich an Schwefelverbindungen, Flavonoiden und Kalium. Knoblauch und Zwiebeln enthalten z. B. Allicin, das antimikrobielle Eigenschaften hat und helfen kann, den Blutdruck und den Cholesterinspiegel zu senken.



die 5 Säulen DER VERDAUUNG

Das Verdauungssystem spielt eine entscheidende Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden, indem es die Nahrung, die wir zu uns nehmen, in wichtige Nährstoffe umwandelt. Erfahren Sie mehr über die fünf zentralen Bestandteile dieses komplexen Systems und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit. | Adeline Beijns

DER MUND: Die Verdauung beginnt im Mund: Die Zähne zerkleinern die Nahrung und der Speichel beginnt, die Kohlenhydrate mithilfe von Enzymen aufzuspalten. Dies ist der entscheidende erste Schritt, der die Nahrung für die weitere Verdauung vorbereitet.

DIE SPEISERÖHRE: Nach dem Kauen gelangt die Nahrung in die Speiseröhre, einen Muskelschlauch, der die Nahrung vom Mund in den Magen transportiert. Durch peristaltische Bewegungen (rhythmische Muskelkontraktionen), wird die Nahrung in den Magen befördert.

DER MAGEN: Der Magen ist ein muskulöser Beutel, der die Nahrung mit Säuren und Enzymen vermischt, um sie weiter zu zersetzen. Er spielt eine Schlüsselrolle bei der Proteinverdauung und fungiert als vorübergehendes Reservoir, das die Freisetzung der Nahrung in den Dünndarm steuert.

DER DÜNNDARM: Dieses lange, gewundene Organ ist der Hauptort für die Verdauung und die Aufnahme von Nährstoffen. Enzyme und Verdauungssäfte spalten die Nahrung weiter auf, und die Nährstoffe werden durch die Dünndarmwand in das Blut aufgenommen und im ganzen Körper verteilt.

DER DICKDARM: Der Dickdarm gewinnt Wasser und Elektrolyte aus unverdaulichen Nahrungsresten zurück und wandelt den 'Abfall' in Stuhl um. Er spielt auch eine wichtige Rolle bei der Fermentation von Ballaststoffen durch die Darmbakterien und trägt so zur allgemeinen Verdauungsgesundheit bei.

Auf Wiedersehen Sodbrennen

20 – 30% der Schweizerinnen und Schweizer sind von Sodbrennen (oft auch Magenbrennen genannt) betroffen, 10% leiden unter krankhaftem Reflux, auch bekannt als gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD). Da sie oft mit Schmerzen und Unwohlsein verbunden sind, können sie die Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigen. Glücklicherweise gibt es wirksame Lösungen, um diese Symptome zu lindern und ihnen vorzubeugen. | Adeline Beijns

Zur Ursache von Reflux

Reflux entsteht, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt. Normalerweise verhindert ein Ventil, das als unterer Ösophagus sphinkter bezeichnet wird, dass die Säure den Magen verlässt. Wenn dieser Schliessmuskel jedoch erschlafft oder sich nicht vollständig schliesst, kann die Säure aufsteigen und die Schleimhaut der Speiseröhre reizen. Diese Reizung wird als schmerzhaftes Brennen hinter dem Brustbein wahrgenommen, häufig nach dem Essen oder im Liegen. Dabei können mehrere Faktoren diesen Saurereflux verursachen oder verschlimmern. Eine häufige Ursache ist eine Ernährung, die reich an fettigen, scharfen oder sauren Lebensmitteln ist. Mahlzeiten, die spät am Abend eingenommen werden, erhöhen ebenfalls den Druck auf den Speiseröhrenschliessmuskel und erleichtern so den Rückfluss. Ausserdem können bestimmte Getränke den Schliessmuskel entspannen, wodurch sich die Symptome verschlimmern. Auch stressige Zeiten, in welchem der Körper mehr Cortisol produziert, können eine Ursache für Sodbrennen sein. Ebenso können Lebensgewohnheiten wie Rauchen oder Schlafmangel das Sodbrennen verschlimmern.

Risikofaktoren

Bestimmte medizinische Bedingungen prädisponieren eben-

falls für die gastroösophageale Refluxkrankheit. Adipositas ist ein Hauptrisikofaktor, da Übergewicht Druck auf den Bauchraum und den Schliessmuskel der Speiseröhre ausübt. Auch in der Schwangerschaft kann es aufgrund der hormonellen Veränderungen und des Drucks durch den wachsenden Fötus zu Sodbrennen kommen. Schliesslich können Erkrankungen wie die Hiatushernie, bei der ein Teil des Magens durch das Zwerchfell drückt, das Aufsteigen der Säure erleichtern.

Natürliche Behandlungen und Lösungen

Einige Pflanzen und natürliche Heilmittel können helfen, Sodbrennen zu lindern. Beispielsweise werden Ingwer, Kamille und Backpulver oft empfohlen. Es ist auch ratsam, langsam zu essen und die Nahrung gut zu kauen. Bleibt das Sodbrennen trotz einer Änderung des Lebensstils bestehen, können rezeptfreie Antazida aus der Apotheke oder Drogerie helfen.

Ein Arztbesuch ist unumgänglich, wenn das Sodbrennen häufig auftritt, stark ist oder mit Symptomen wie Gewichtsverlust, Erbrechen oder Schluckbeschwerden einhergeht. Diese Anzeichen können auf einen ernsteren Zustand hindeuten, der eine ärztliche Behandlung erfordert. Er kann spezielle Medikamente verschreiben, welche die Magensäureproduktion reduzieren oder die Schleimhaut der Speiseröhre schützen. ●

BEI MAGENBRENNEN

SCHNELLE LINDERUNG NATÜRLICHER SCHUTZ

Neutralisiert schnell überschüssige Magensäure

Beruhigt und schützt die Speiseröhre mit natürlichem Feigenkaktusextrakt

In Minz- und Fruchtgeschmack erhältlich. Ohne Aluminium.

EMPFOHLEN VON
93%
DER VERWENDER*

NEU
in Apotheken
& Drogerien



Pflanzlicher
Schutzfilm aus
FEIGENKAKTUS-
EXTRAKT

* Verwenderrumfrage mit 227 Befragten (45–69 Jahre), durchgeführt in Deutschland durch das beauftragte, unabhängige Marktforschungsinstitut DIALEGO AG Mitte 2022.

Ausgewogene und gesunde Ernährung

Ich lade Sie ein zu einer Reise, die Ihre Gesundheit verbessert, Ihren Gaumen erfreut und Ihre Neugier weckt! Stellen Sie sich vor, Sie könnten durch die richtigen Lebensmittel nicht nur Ihr Wohlbefinden steigern, sondern auch Ihre Lebensfreude. Genau das bringt eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit sich. Ich bin Carlo, gelernter Koch und Lebensmittelingenieur, und befasse mich leidenschaftlich mit genussvollem und gesundem Essen – und werde Ihnen als Ernährungs- und Küchenexperte aufzeigen, wie Sie sich ausgewogen und gesund ernähren können. | *Carlo Weber*



Der bunte Teller. Vielfalt ist Trumpf.

Der Schlüssel zu einer ausgewogenen Ernährung liegt in der Vielfalt. Stellen Sie sich einen Teller vor, der wie ein Regenbogen aussieht – vollgepackt mit buntem Obst und Gemüse. Diese Lebensmittel sind wahre Kraftpakete, reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Die Schweizer Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt, täglich mindestens 5 Portionen Obst (2x) und Gemüse (3x) am Tag zu essen.

Mein Tipp: Beginnen Sie jede Mahlzeit mit einer Portion Gemüse oder einem Salat. Das sorgt nicht nur für die nötigen Vitamine, sondern hilft auch, satt zu werden.



Energie aus Vollkorn. Für lange Ausdauer.

Haben Sie schon einmal bemerkt, wie Sie sich nach zwei Scheiben Weissbrot im Vergleich zu einer Schüssel Haferflocken fühlen? Wahrscheinlich träge und bald wieder hungrig. Das liegt daran, dass stark verarbeitete Lebensmittel wie Weissbrot vom Körper schnell aufgenommen werden, was den Blutzuckerspiegel überlastet und Trägheit verursacht.

Vollkornprodukte wie Haferflocken, Quinoa und Vollkornbrot werden langsam verdaut und liefern langanhaltende Energie, Ballaststoffe und B-Vitamine. Experten der Harvard T.H. Chan School of Public Health zeigten, dass der regelmässige Verzehr von Vollkornprodukten das Risiko für Typ-2-Diabetes und Herzkrankheiten senken kann.

Mein Tipp: Integrieren Sie Vollkornprodukte Schritt für Schritt, indem Sie Weissbrot durch Vollkornbrot und weissen Reis durch braunen Reis ersetzen.



Gesunde Fette. Gut für Herz und Hirn.

Fette haben einen schlechten Ruf, aber die richtigen Fette sind lebenswichtig. Denken Sie an Olivenöl, Avoca-

dos, Nüsse und fetten Fisch. Sogenannte ungesättigte Fette unterstützen laut SGE die Gesundheit Ihres Herzens und helfen bei der Aufnahme von Vitaminen. Gewisse mehrfach ungesättigte Fettsäuren, wie Omega-3, sind sogar essenziell.

Mein Tipp: Ein einfaches Dressing aus Olivenöl und Zitronensaft verleiht Ihrem Salat Geschmack und gesundheitlichen Mehrwert. Verwenden Sie Nüsse und Samen als Snack oder Topping für Salate und Joghurt, um gesunde Fette und zusätzliche Nährstoffe wie Proteine zu erhalten.



Proteine. Bausteine unseres Körpers.

Sie finden sich in Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, aber auch in pflanzlichen Quellen wie Bohnen, Linsen und Nüssen. Wussten Sie, dass pflanzliche Proteine genauso gesund sein können? Sie enthalten weniger gesättigte Fette und Cholesterin und sind somit herzfreundlicher.

Mein Tipp: Warum nicht mal einen leckeren Linseneintopf probieren? Kombinieren Sie pflanzliche Proteine mit Vollkornprodukten, um ein vollständiges Aminosäureprofil zu erhalten. Beispielsweise passen Bohnen hervorragend zu Reis.



Trinken. Wasser als Lebenselixier.

Stellen Sie sich Ihren Körper als Garten vor, der täglich bewässert werden muss. Wasser ist essenziell für alle lebenswichtigen Funktionen. Experten empfehlen täglich etwa 2 bis 2,5 Liter Wasser zu trinken. Soll es jedoch nicht «nur» Wasser sein, so probieren Sie vielleicht einen erfrischenden Kräutertee oder Wasser mit Früchtescheiben als Abwechslung – ohne Zucker.

Mein Tipp: Tragen Sie eine Wasserflasche bei sich, um sich daran zu erinnern, regelmässig zu trinken. Beim Job stellen Sie diese einfach sichtbar auf Ihren Arbeitstisch.



Zucker und Salz. Weniger ist mehr.

Zu viel Zucker und Salz kann zu gesundheitlichen Problemen führen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, die tägliche Zuckerzufuhr auf weniger als 10% der Gesamtenergieaufnahme und auf weniger als 5 Gramm Salz pro Tag zu beschränken.

Mein Tipp: Lesen Sie die Zutatenlisten auf verpackten Lebensmitteln sorgfältig durch, um versteckten Zucker und Salz zu vermeiden. Gewürze und Kräuter sind oft eine einfache Alternative, um Gerichten Geschmack zu verleihen.



Bewusst geniessen. Kleine Portionen und «regelmässigen» Mahlzeiten.

Haben Sie schon einmal bemerkt, wie Sie sich nach einer übergrossen Mahlzeit fühlen? Wahrscheinlich träge und müde. Denn der Körper braucht jetzt erstmal seine volle Konzentration für die Verdauung, was bedeutet, dass sie an anderer Stelle fehlt. Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Heisshungerattacken zu vermeiden, empfiehlt die SGE.

Mein Tipp: Versuchen Sie, sich Zeit für Ihre Mahlzeiten zu nehmen und bewusst zu geniessen – als wären Sie zum Essen beim Sternkoch. Essen Sie langsam und bewusst, um das Sättigungssignal rechtzeitig zu erkennen und ein Überessen zu vermeiden.



Ein ganzheitlicher Ansatz.

Eine ausgewogene, gesunde Ernährung bedeutet mehr als nur die Wahl der richtigen Lebensmittel. Es geht darum, wie wir essen, wie wir unsere Lebensmittel zubereiten und wie wir sie geniessen. Das heisst ganz und gar nicht auf die Gaumenfreude verzichten zu müssen. Sie steigern vielmehr die Vielfalt und Ihre Achtsamkeit und entdecken so

neue Geschmäcker und Möglichkeiten. Die WHO weist nach, dass eine solche Ernährungsweise das Risiko für chronische Krankheiten senken und die Lebensqualität verbessern kann. ●



Carlo Weber ist Koch, Lebensmittelingenieur und Food Unternehmer und bringt versiertes Wissen in Ernährungswissenschaft und Kulinarik mit. In seiner Gesundheits-Kolumne «Gesunder Tisch mit Carlo» schreibt er, was gesunde Ernährung konkret ausmacht.



«Sich selbst besser kennenlernen»

EIN PATIENT ERZÄHLT

In der Schweiz leiden schätzungsweise eine halbe Million Menschen an den verschiedenen Formen von Diabetes. Trotz guter Behandlungsmöglichkeiten ist der tägliche Umgang mit dem Diabetes für viele Betroffene eine Herausforderung. So auch für den 47-jährigen Alban, der seit 6 Jahren von Diabetes Typ 2 betroffen ist. Der gelernte Elektriker erzählt von seinen Erfahrungen mit der Krankheit und über den Umgang mit Hilfsmitteln, wie seinem stetigen und lebenswichtigen Begleiter: Der Sensor, der den Zucker misst. | Adeline Bejins

Eine unerwartete Diagnose

Wir sind im Jahr 2017, Alban ist 41 Jahre alt und führt ein aktives Leben. Er ist ein gesunder Mann im besten Alter – bis zu diesem Moment, als er merkwürdige Veränderungen an seinem Körper bemerkt: «Ich hatte noch nie so einen Durst verspürt», erinnert er sich. «Ich trank literweise Wasser, aber mein Durst wurde nicht weniger.» Bei Alban klingeln die Alarmglocken und er sucht einen Arzt auf. Nach einer Reihe von Tests folgt die Diagnose Typ-2-Diabetes. Es sei ein Schock gewesen, obschon er es wegen seiner familiären Vorgeschichte – seine Mutter litt ebenfalls an Typ-2-Diabetes – hätte ahnen können, erzählt er. Gerechnet habe er mit dieser Diagnose dennoch nicht.

Aller Anfang ist schwer

Für Alban beginnt mit der Diagnose ein neuer Lebensabschnitt – zu diesem gehört schon bald auch das regelmässige Messen des Zuckerwerts mit einem Glukosemesssystem. Denn nur so weiss er, wie hoch der Zuckergehalt in seinem Körper ist und kann entsprechend darauf reagieren. Das Glukosemesssystem wird für Alban zu einem unverzichtbaren Helfer, zu seinem stetigen Begleiter. «Am Anfang war ich etwas skeptisch», gibt er zu. «Aber ich habe schnell verstanden, dass mich dieses Hilfsmittel dabei unterstützt, meine Krankheit besser zu verstehen und mit ihr umzugehen.» Anders als man denken könnte, ist die Verwendung des Glukosesensors nicht schmerzhaft, eine Eigenschaft, die Alban besonders schätzt.

Körper beobachten und verstehen

Mithilfe des Sensorsystems lernt Alban, die Reaktionen seines Körpers

auf verschiedene Nahrungsmittel und körperliche Aktivitäten zu lesen. «Es ist unglaublich, wie sehr das, was wir essen und wie wir uns bewegen, unseren Glukosespiegel beeinflussen kann», erklärt er. So hat er mithilfe dieses Tools herausgefunden, dass bestimmte Lebensmittel, selbst solche, die er für gesund hielt, Glukosespitzen verursachen können. Eine weitere Erkenntnis: Bewegung Betätigung wirkt sich positiv auf die Regulierung seines Zuckerspiegels aus. «Ich kann jetzt meine Ernährung und meine körperliche Aktivität auf der Grundlage der gesammelten Daten anpassen. Das gibt mir ein Gefühl von Kontrolle, das ich vorher nicht hatte».

Ein Werkzeug für das tägliche Management

Alban betrachtet seinen Sensor als ein hervorragendes Instrument zur Beobachtung und zum Management dieser unsichtbaren Krankheit. «Diabetes ist einschränkend», sagt er. «Aber zu wissen, wie mein Körper reagiert, hilft mir, ihn besser zu managen.» Durch die kontinuierliche Überwachung seiner Zuckerverwerte sei er in der Lage, Entscheidungen zu treffen, um diabetesbedingte Komplikationen zu vermeiden. «Das gibt mir einen Seelenfrieden», gesteht er, und ergänzt: «Ich weiss, dass ich meinen Gesundheitszustand in Echtzeit überwachen und entsprechend handeln kann.»

Das Sensorsystem hilft Alban, einen proaktiveren Ansatz bei der Behandlung seines Diabetes zu verfolgen. Beispielsweise kann er jetzt Schwankungen seines Blutzuckerspiegels aufgrund seiner Ernährung und körperlichen Aktivität vorhersehen. «Früher fühlte ich

mich von plötzlichen Schwankungen oft überrascht», erklärt er. «Aber mit dem Zuckerwerten, die ich dank dem Sensor erhalte, kann ich Trends erkennen und meine Handlungen entsprechend anpassen.» Dazu gehören nicht nur die Mahlzeiten, sondern auch Snacks und Getränke. «Ich weiss jetzt, dass selbst ein kleiner Snack eine erhebliche Wirkung haben kann, und ich kann meine Ernährung anhand der Daten, die ich erhalte, anpassen.»

Auswirkungen auf die Lebensqualität

Alban betont, dass der kleine Sensor einen erheblichen Einfluss auf seine Lebensqualität hat. Er fühle sich sicherer und sei zuversichtlich, dass er seinen Zustand in den Griff bekomme.

«Ich habe keine Angst mehr vor plötzlichen Schwankungen meines Blutzuckerspiegels», sagt er und ergänzt: «Ich weiss, dass ich sie vorhersehen und kontrollieren kann.» Dieses neu gewonnene Selbstvertrauen ermöglicht es ihm, ein erfülltes und aktives Leben zu führen. «Ich kann reisen, arbeiten und meine Familie geniessen, ohne mir ständig Sorgen über meinen Blutzuckerspiegel machen zu müssen.»

Ein unverzichtbarer Partner

Albans Erfahrungen zeigen, wie sehr ein Sensor den Umgang mit Typ-2-Diabetes verändern kann. Für ihn ist das System zu einem unverzichtbaren Partner geworden, der ihm wertvolle Einblicke in seinen Gesundheitszustand verschafft und ihm hilft, seine Erkrankung zu kontrollieren. «Wenn Sie an Diabetes leiden, empfehle ich Ihnen dringend, sich ein Sensorsystem anzuschaffen», rät er. «Es kann Ihr Leben wirklich verändern.» ●

FreeStyle Libre 3

6.2 mmol/L

Für mehr Sicherheit^{1,2} im Umgang mit Ihrem Diabetes.

Mit FreeStyle Libre 3 in Echtzeit minutengenaue³ Zuckerwerte auf Ihrem Smartphone⁴ erhalten und mit einem Blick den aktuellen Wert, Verlauf und Trend sehen.

Einfach mehr wissen

Jetzt Ihr gratis⁵ FreeStyle Libre 3 Sensormuster anfordern:
www.freestyle.abbott/ch-de/erste-schritte/gratismuster.html



Abbott
life. to the fullest.®

Agenturfoto. Mit Model gestellt. Glukosdaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten.

1. Haak, Thomas, et al. Diabetes Therapy. 2017; 8 (1): 55–73. Studie wurde mit 224 Erwachsenen durchgeführt. 2. Bolinder, Jan, et al. The Lancet. 2016; 388 (10057): 2254–2263. Studie wurde mit 239 Erwachsenen durchgeführt. 3. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. 4. Die FreeStyle Libre 3 App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bitte informieren Sie sich vor der Nutzung der App auf der Website www.FreeStyle.Abbott/ch-de über die Gerätekompatibilität. 5. Teilnahmebedingungen siehe www.freestyle.abbott/ch-de/erste-schritte/gratismuster

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller. © 2023 Abbott | ADC-84664 v1.0



DIE 5 SINNE

Das absolute Gehör ist so etwas wie eine auditive Superkraft. Jemand mit einem absoluten Gehör besitzt die Fähigkeit, beim Hören eines Tons seine Tonhöhe zu identifizieren, ohne zuvor einen auditiven Referenzpunkt gehabt zu haben.

Das bedeutet zum Beispiel, dass diese Person in der Lage ist, die Höhe eines beliebigen gehörten Tons (z.B. innerhalb einer Melodie) exakt zu bestimmen, ohne dafür einen Referenzton zu benötigen.

Genies wie Mozart hatten ein absolutes Gehör, was zum Teil erklärt, warum er schon in jungen Jahren Meisterwerke komponierte. Es wird davon ausgegangen, dass nur eine von 10'000 Personen über dieses Talent verfügt. ●

WEITERE ARTIKEL
AUF UNSERER
WEBSITE





SJÖGREN-SYNDROM: EIN LEBEN, EIN WEG

EINE PATIENTIN ERZÄHLT

Das Sjögren-Syndrom ist eine chronische Autoimmunerkrankung, von der schweizweit rund 20'000 bis 30'000 Menschen betroffen sind. Die Krankheit tritt häufig bei Frauen mittleren Alters auf. Eine von ihnen ist Dominique, eine energiegeladene Siebzigjährige, die vor ihrer Pensionierung als Führungskraft im Bereich der Telekommunikation tätig war. Im Interview erzählt sie von ihrem Alltag, den Herausforderungen und wie sie es schafft, trotz der belastenden Symptome ein erfülltes Leben zu führen. | Adeline Beijns

Was ist das Sjögren-Syndrom und war Ihnen diese bekannt?

Das Sjögren-Syndrom ist eine chronische Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem die exokrinen Drüsen angreift, insbesondere jene, die Tränen und Speichel produzieren. Bevor ich selbst daran erkrankte, hatte ich nie von dieser Krankheit gehört. Sie ist in der breiten Öffentlichkeit relativ unbekannt.

Welche Anzeichen und Symptome haben Sie bemerkt?

Die ersten Symptome, die mir auffielen, waren eine starke Trockenheit

der Augen und des Mundes. Es fühlte sich an, als hätte ich ständig Sandkörner in den Augen, und mein Mund war so trocken, dass ich Schwierigkeiten beim Schlucken hatte.

Zudem spürte ich eine tiefe Erschöpfung und Gelenkschmerzen, die meinen Alltag sehr belasteten.

Wie kam es zur Diagnose und wie haben Sie darauf reagiert?

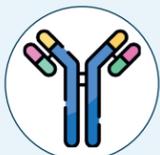
Die Diagnose dauerte eine Weile. Zuerst äusserte mein Augenarzt den Verdacht auf diese Krankheit. Ein HNO-Arzt, den

ich wegen der Mundtrockenheit aufsuchte, bestätigte schliesslich das Sjögren-Syndrom. Als ich die Diagnose erhielt, war ich einerseits erleichtert, endlich eine Erklärung für meine Symptome zu haben, andererseits machte ich mir Sorgen um die Zukunft.

Wie lange leben Sie schon mit?

Seit drei Jahren lebe ich nun mit der Diagnose. Die ersten Jahre waren am schwierigsten, aber mit der Zeit und einer angemessenen Behandlung habe ich gelernt, mit den Beschwerden umzugehen.

EINIGE FAKTEN



Chronische Autoimmunkrankheit



Etwa 15'000 Menschen leiden darunter



Ursachen überwiegend unbekannt

HAUPTSYMPTOME



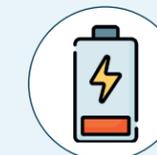
Mund- und Augentrockenheit



Gelenkschmerzen



Veränderung des Geschmacks



Müdigkeit

Welche Ängste hatten Sie?

Meine grösste Angst war, dass sich meine Lebensqualität verschlechtern könnte. Ich fürchtete, meine täglichen Aktivitäten nicht mehr ausüben zu können, meine Autonomie zu verlieren und schwere Komplikationen zu entwickeln. Die Erschöpfung und die Schmerzen waren ebenfalls sehr beängstigend.

Wie beeinflusst die Krankheit Ihren Alltag?

Die Krankheit hat erhebliche Auswirkungen auf meinen Alltag. Ich muss die Augentrockenheit und Mundtrockenheit mit Tränenersatzmitteln und reichlichem Trinken managen. Die Trockenheit in den intimen Bereichen zwingt mich dazu, diese gut zu pflegen, um Hämorrhoiden und Blasenentzündungen zu vermeiden. Die Erschöpfung wiederum zwingt mich, meinen Tagesablauf anzupassen und regelmässige Pausen einzulegen. Die Schmerzen schränken manchmal meine Bewegungsfreiheit ein, aber ich versuche, so aktiv wie möglich zu bleiben.

Wie verläuft die Krankheit?

Das Sjögren-Syndrom verläuft oft schubweise. Bei mir ist die Krankheit

relativ stabil, auch wenn es Phasen gibt, in denen die Symptome intensiver sind und andere, in denen sie besser kontrollierbar sind. Diese Unvorhersehbarkeit macht langfristige Planungen schwierig.

Was passiert, wenn die Krankheit nicht behandelt wird?

Ohne Behandlung kann die Krankheit zu ernstesten Komplikationen führen, wie Augen- und Mundinfektionen, schweren Kariesproblemen, Verdauungsstörungen und sogar Schädigungen innerer Organe wie Nieren oder Lungen.

Was haben Sie in Ihrem Alltag geändert, um besser mit der Krankheit umzugehen?

Ich musste neue Gewohnheiten entwickeln, um mit der Krankheit besser zurechtzukommen. Ich trinke viel Wasser, verwende mehrmals täglich künstliche Tränen und beruhigende Salben für die gereizten Schleimhäute. Ausserdem achte ich auf meine Haltung und Bewegung, um Gelenkschmerzen zu reduzieren. Mit der Zeit habe ich gelernt, auf meinen Körper zu hören und mich nicht zu überanstrengen, wenn ich mich müde fühle.

Welche Tipps geben Sie anderen Betroffenen mit der Diagnose Sjögren-Syndrom?

Denjenigen, die gerade diese Diagnose erhalten haben, möchte ich sagen, dass es normal ist, sich anfangs überfordert zu fühlen. Mit der Zeit lernt man, die Symptome zu bewältigen und seinen Alltag anzupassen. Es ist wichtig, sich von kompetenten Gesundheitsprofis unterstützen zu lassen und nicht zu zögern, Hilfe von Angehörigen anzunehmen.

Möchten Sie eine Botschaft weitergeben?

Ja, ich möchte allen chronisch Kranken sagen, dass sie niemals die Hoffnung verlieren sollten. Jeder Tag bringt seine eigenen Herausforderungen mit sich, aber es ist entscheidend, positiv zu bleiben und Wege zu finden, trotz der Krankheit ein erfülltes Leben zu führen. ●

KEINE ZEIT, DIESEN ARTIKEL ZU ENDE ZU LESEN?



Kataraktoperation: Was Sie wissen sollten

Katarakt (umgangssprachlich auch grauer Star) ist eine häufige Augenkrankheit bei älteren Menschen, welche die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann – wenn sie nicht behandelt wird. Um diese Erkrankung und den medizinischen Ablauf einer Kataraktoperation besser zu verstehen, haben wir Dr. med. Lilly Khamsy, FMH-Augenärztin und Chirurgin in Sion, befragt. Sie erläutert die verschiedenen Schritte im Patientenablauf und gibt Ratschläge, wie man sich optimal auf die Kataraktoperation vorbereiten kann. | *Adeline Beijns*



Dr. med. Lilly Khamsy
FMH-Augenärztin und Chirurgin in Sion

Was ist eine Katarakt?

Die Linse des Auges, die ursprünglich transparent ist und sich hinter der Iris befindet, wird mit zunehmendem Alter allmählich trüb. Wird die Linse trüb, spricht man von einer Katarakt. Dies verhindert, dass Licht in das Auge gelangt, und das Sehvermögen wird beeinträchtigt. Anfangs können die Symptome geringfügig sein, wie ein leichter Schleier vor den Augen. Mit der Zeit werden die Beschwerden ausgeprägter, bis hin zu einer Unfähigkeit, trotz Brille klar zu lesen oder zu sehen. Schliesslich wird das Sehvermögen dauerhaft getrübt. Es kann zu vermehrter Blendung bei Licht, zur Wahrnehmung von Lichtquellen und zu weniger intensiven Farbwahrnehmungen kommen. Bei manchen Menschen wird die Linse durch die Trübung dicker, die sogenannte myopisierende Katarakt, was zu Kurzsichtigkeit führt. Die Betroffenen stellen fest, dass sie ohne Brille lesen können, aber mit der Zeit wird auch dieses Sehvermögen trüb.

Was sind die Ursachen einer Katarakt?

Die Hauptursache der Katarakt ist das Altern, aber auch andere Faktoren wie Augenverletzungen, Diabetes, längerer Gebrauch bestimmter Medikamente, insbesondere Kortikosteroide, übermässige UV-Strahlung und Rauchen können dazu beitragen.

Wie wird die Katarakt diagnostiziert?

Die Katarakt wird durch eine umfassende Untersuchung beim Augenarzt diagnostiziert, die unter anderem einen Sehtest für Nah- und Fernsicht, eine Untersuchung der Linse mit einer Spaltlampe, eine Untersuchung des Augenhintergrundes bei erweiterter Pupille und eine Bildgebung der Makula umfasst. Eine frühzeitige Diagnose und regelmässige Überwachung ermöglichen es, den richtigen Zeitpunkt für eine chirurgische

Intervention zu bestimmen. Eine Operation ist denn auch die einzige wirksame Behandlung der Katarakt.

Was passiert, wenn eine Katarakt nicht behandelt wird?

Wird sie nicht behandelt, verschlechtert sich das Sehvermögen zunehmend und kann in extremen Fällen zur Erblindung führen. Es ist daher entscheidend, bei den ersten Symptomen einen Augenarzt oder eine Augenärztin aufzusuchen, um die Schwere der Katarakt zu beurteilen und eine geeignete Behandlung in Betracht zu ziehen. Die Krankheit kann langsam fortschreiten und für die Betroffenen fast unbemerkt bleiben, sodass diese unter Umständen weiter Auto fahren, obwohl er oder sie die gesetzlichen Anforderungen nicht mehr erfüllt.

Wie verläuft der Patientenablauf vor der Operation?

Der Prozess beginnt mit einer Konsultation beim Augenarzt oder einer Augenärztin, um die Diagnose zu stellen. Wenn eine Operation notwendig ist, werden präoperative Untersuchungen durchgeführt, um den allgemeinen Zustand des Auges zu bewerten und die Stärke der Intraokularlinse zu bestimmen, welche die getrübt Linse ersetzen wird. Der oder die Patient:in erhält ausführliche Erklärungen zum Ablauf der Operation, den Vorteilen und Risiken sowie zu den Vorsichtsmassnahmen, die vor dem Eingriff zu treffen sind.

Wie bereitet man sich auf die Operation vor?

Vor der Operation ist es wichtig, die Anweisungen des Augenarztes zu befolgen, die das Absetzen bestimmter Medikamente, die Behandlung eventueller Infektionen und die Verwendung entzündungshemmender Augentropfen umfassen können. Am Tag der Operation muss der oder die Patient:in nüchtern erscheinen und begleitet werden. Denn, er/sie darf nach dem Eingriff nicht selbst Auto fahren. Nach dem Eingriff müssen entzündungshemmende und antibiotische Augentropfen verwendet werden, um die Heilung zu unterstützen.

Eine Schutzkappe schützt das Auge in der ersten Woche nachts, um Druck auf das operierte Auge während des Schlafs zu vermeiden. Das Sehvermögen verbessert sich von Tag zu Tag und stabilisiert sich nach etwa einem Monat. Nachuntersuchungen sind erforderlich, um den Heilungsprozess zu überwachen.

Wie läuft die Operation ab?

Die Operation erfolgt meist unter lokaler Betäubung. Dafür werden betäubende Tropfen in das zu operierende Auge gegeben. Während des Eingriffs liegt der/die Patient:in auf einem Bett, das Auge wird desinfiziert und ein Schutzlaken wird über das Gesicht gelegt. Die Patient:innen hören die Signale des Monitors und die Geräusche der Instrumente und Maschinen und bleiben entspannt. Ich kommentiere gerne die einzelnen Schritte, damit die Patient:innen den Fortschritt der Operation verfolgen kann. Es gibt auch Chirurg:innen, die im Operationssaal Musik abspielen.

Ist der Eingriff kompliziert? Worauf sollte man achten?

Die Kataraktoperation ist ein Routineeingriff und wird häufig durchgeführt. Die Operation besteht aus einer Reihe von komplexen Schritten unter dem Mikroskop mit mikrochirurgischen Instrumenten. Um sich ein Bild zu machen: Der grösste Schnitt misst zwischen 2,2 und 2,4 Millimeter. Obwohl die Technik sicher ist, birgt jede Operation Risiken, auch wenn diese sehr gering sind (weniger als 1 Fall pro 100). Es ist wichtig, die postoperativen Empfehlungen des Augenarztes zu befolgen, um Komplikationen wie Infektionen zu vermeiden.

Was erwartet die Patient:innen nach der Operation?

Nach der Operation verbessert sich das Sehvermögen in der Regel deutlich, manchmal schon am nächsten Tag. Es kann jedoch einige Wochen dauern, bis das optimale Sehvermögen erreicht ist. Die Patient:innen sollten intensive körperliche Anstrengungen vermeiden, nicht an den Augen reiben und die Augen vor Wasser, Staub und Schlägen schützen. Ein Sandkorngefühl im Auge ist üblich und kann bis zu sechs Monate nach der Operation anhalten. Bei Schmerzen, Rötungen oder Sehverlust nach der Operation sollte sofort der Augenarzt oder die Augenärztin kontaktiert werden.

Wie sieht der neue Alltag aus?

Nach der Operation kann der Patient eine Verbesserung seiner Lebensqualität erwarten. Die meisten Patient:innen erlangen ein klares und scharfes Sehvermögen zurück, das es ihnen ermöglicht, Aktivitäten wieder aufzunehmen, die sie möglicherweise aufgeben mussten. Die Farbwahrnehmung wird lebendiger und präziser, und Kontraste sind besser erkennbar. Etwa vier Wochen nach der Operation müssen die Brillengläser angepasst werden. Es ist wichtig, neue Gewohnheiten zu entwickeln, um die Augengesundheit zu erhalten: Sonnenbrillen tragen, um die Augen vor UV-Strahlen zu schützen, und regelmässige Besuche beim Augenarzt zur Routinekontrolle. Körperliche und sportliche Aktivitäten können schrittweise wieder aufgenommen werden, wobei die medizinischen Empfehlungen zu beachten sind, um das Risiko von Augenverletzungen zu vermeiden. Zusammengefasst profitieren Patient:innen nach der Kataraktoperation von einer wiedergewonnenen Freiheit und Autonomie. Vertrauen Sie dem medizinischen Team, das Sie während des gesamten Prozesses, von der Diagnose bis zur Genesung begleitet, um klares Sehen und eine bessere Lebensqualität zurückzugewinnen! ●

WARUM SCHWERHÖRIGKEIT UND GRAUER STAR DEMENZ FÖRDERN

Altern beginnt in unseren Zellen. Auch Demenz, das furchtbare Schreckgespenst. Zwei «schreck»-liche Zahlen sagen alles: circa 153'000 Demenz-Kranke gibt es heute in der Schweiz, die meisten leiden an Alzheimer. Jedes Jahr kommen rund 32'900 Patient:innen hinzu. Dazu die Hilflosigkeit: Heilung ist nicht in Sicht. Therapien und Medikamente können das Fortschreiten der geistigen Umnachtung nur verzögern, mehr nicht. Deshalb möchte ich heute vor allem von den jüngsten Erkenntnissen berichten, wie wir Alzheimer vorbeugen können – denn da gibt es heutzutage einiges! Um das zu verstehen, braucht's ein bisschen Zellbiologie: Nervenzellen sind sehr sensibel. Schliesslich werden sie so alt wie wir, sie teilen sich nicht. Sie altern. Drei Angriffen sind sie ganz besonders ausgesetzt: Verklumpungen, Entzündungen und aggressiven freien Radikalen. Alles zusammen bringt Nervenzellen um. Erinnerung erlischt, Persönlichkeit schwindet – ein Albtraum. Was also können wir tun? Wie stark sind wir genetisch programmiert? Ja, es gibt ein Gen, das die Gefahr enorm erhöht. APOE4 heisst es. Doch nur rund 2% haben dieses Gen von Mutter UND Vater, sind also stark gefährdet. Alzheimer scheint viel mehr ein Alterungsprozess zu sein, der enorm durch den Lebensstil gesteuert wird. Summa summarum – so schätzen die Expert:innen – können wir zu 40% Ausbruch und Verlauf selbst beeinflussen! Also tun wir das bitte, und zwar bereits möglichst früh. Hier sind drei aktuelle Forschungsergebnisse für Sie.

Empfehlung Nummer 1: Das dürfte Sie jetzt erstaunen: Aber wer schon jenseits der 45 feststellen muss, dass er auf Partys oder in belebter Innenstadt auf der Leitung steht, weil er einfach nicht richtig gut hört, und dann einfach nichts tut, der verdoppelt sein Risiko, im Alter an Alzheimer zu erkranken. Ein Hörtest und dann eventuell ein Hörgerät könnte Sie schützen. Das Gleiche gilt für ältere Menschen mit grauem Star.

Forscher:innen vermuten, dass der gelbliche Belag auf den Augenlinsen nicht nur die Sicht stark behindert, sondern vor allem dem blauen Licht den Eintritt ins Auge verwehrt. Und blaues Licht lenkt über bestimmte Nervenknoten im Gehirn viele kognitive Funktionen, auch die Tag-Nacht-Steuerung unseres Stoffwechsels – und somit die Alzheimer-Gefahr. Wer schlecht hört UND schlecht sieht, hat laut einer aktuellen Studie ein sage und schreibe um 267% erhöhtes Risiko, an Alzheimer zu erkranken. Ausserdem führen Schwerhörigkeit und schlechtes Sehen oft in die soziale Isolation und solch geringe geistige Anregung kann Nervenzellen regelrecht verkümmern lassen. Und: Wer schlecht sieht und hört, treibt oft weniger Sport, weil er sich unsicherer bewegt – ein weiterer Risikofaktor für Demenz! Also unbedingt ein Hörgerät, wenn nötig! Den grauen Star lassen eh schon jährlich 700'000 Menschen operieren – weshalb nicht Sie, wenn es nötig und möglich ist?

Empfehlung Nummer 2: Die MIND-Diät. Das Rush University Medical Center in Chicago hat eine Ernährung entwickelt,

die das Alzheimer-Risiko bei älteren Menschen nach fünf Jahren immerhin halbierte. Sie ist mit der mediterranen Diät verwandt: viel Gemüse, Bohnen, Beeren, Nüsse, dazu Vollkornprodukte, ein wenig Geflügel, Fisch. Auch hier ist das Weglassen der Clou: kein rotes Fleisch, keine Butter, nichts Süsses, kein fetter Käse, nichts Frittiertes, kein Fast Food. Wäre das nicht auch etwas für Sie? Es lohnt sich!

Empfehlung Nummer 3: Ginkgo-Extrakt wird bei altersbedingter Vergesslichkeit und beginnender Demenz eine gewisse verzögernde Wirkung nachgesagt. Beim Extrakt des Weizenkeims, dem Spermidin, ist man noch nicht ganz so weit. Aber deutliche Hinweise darauf fand man durchaus. Die Vitamine D und B12 sowie Omega-3-Fettsäuren werden zur Prophylaxe ebenso empfohlen. Der ernst zu nehmendste Risikofaktor ist aber die Bewegungslosigkeit. Wer zu viel sitzt oder inaktiv ist, der fordert sein Gehirn nicht.

Eine Studie der University of Sydney hat ergeben, dass 6'300 Schritte am Tag (mit flotten 112 Schritten pro Minute) ausreichen, um das Demenzrisiko um 57% (!) zu senken. Als Sahnehäubchen möchte ich Ihnen noch den «kreativtherapeutischen Ansatz» servieren: Entdecken und nutzen Sie hemmungslos neue Areale Ihres Gehirns! Tanzen Sie, malen oder singen Sie, lernen Sie ein Instrument oder schreiben Sie Ihre Autobiografie, das hilft bei Demenz! Und ich bin überzeugt: Das tut uns allen gut – in jedem Alter... ●

Folge 1:
Lebe lang und
gesund von Nina
Ruge

Interessiert Sie das Thema Gesundheit?



Mit **Gesundheitsecho** werden Sie Expert:in, in Sachen Gesundheit!

Zögern Sie nicht länger und werden Sie Abonnent:in!

Bestellformular

- Ich möchte ein Abonnement (8 Ausgaben) zum Preis von CHF 78.-
- Ich möchte ein Abonnement (4 Ausgaben) zum Preis von CHF 39.-

Name / Vorname

Alter

Geschlecht

Strasse / Postleitzahl / Ort

E-Mail Adresse

Datum

Unterschrift

Nina Ruge

Die Longevity Expertin, Bestsellerautorin, Podcasterin («staYoung - Der Longevity-Podcast») und Moderatorin («heute journal», «Leute heute») schreibt in **Gesundheitsecho** über gesundes Altern.

Bitte senden Sie Ihr Bestellformular an: Helvète Media, Rue du Simplon 4, 1920 Martigny oder per E-Mail an: info@helvetemedia.ch

Die Bedeutung des Tastsinns: Warum Berührung so wichtig ist

Berührung – das ist so viel mehr als nur ein flüchtiger Moment. Wenn wir jemandem die Hand schütteln, unserem Kind sanft über den Kopf streicheln oder dem Kollegen auf die Schulter klopfen, lösen wir Gefühle und Wohlbe- finden aus, wir schaffen Vertrauen. Denn: Unser Tastsinn ist eine Fähigkeit, die uns von Geburt an begleitet und unser Leben in vielerlei Hinsicht beeinflusst. Aber wie genau? Und warum ist dieser Sinn so entscheidend, gerade wenn es um die Entwicklung von Kindern oder um unsere psychische Gesundheit geht? | *Adeline Bejns*

Der Tastsinn: Die erste Verbindung zur Welt

Schon Embryos im Mutterleib reagieren auf Hautreize, der Tastsinn ist praktisch nie ausgeschaltet: Er sendet unablässig Signale ans Gehirn, auch im Schlaf. In den ersten Lebensmonaten erkundet ein Kind die Welt hauptsächlich durch Berührung. Ob es die Haut der Eltern ist oder das Kuscheltier im Bettchen – all diese Erfahrungen helfen dem Kind, sich sicher und geborgen zu fühlen. Durch Berührungen lernen Kinder auch, ihren Körper und dessen Grenzen wahrzunehmen. Die zarte Berührung einer Hand oder eine liebevolle Umarmung fördern dabei nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch die Bindung zwischen Eltern und Kind.

Diese ersten Berührungen sind denn auch der Schlüssel zu einer gesunden emotionalen und sozialen Entwicklung. Studien zeigen, dass Kinder, die häufig berührt werden, weniger gestresst sind, schneller lernen und später im Leben leichter enge Beziehungen eingehen können. Wie existenziell Berührungen sind, zeigt sich auch bei frühgeborenen Babys – Je mehr nämlich die Frühchen gehalten und gestreichelt werden, desto mehr gleicht sich ihre Hirnaktivität jener von termingerecht geborenen Babys an. Berührung trage, laut einer Studie von amerikanischen und Lausanner Forschern aus dem Jahr 2017, deutlich zur gesunden Hirnentwicklung bei. Ebenso beruhigt sich bei Berührung der Herzschlag, die Atmung wird ruhiger, die zu früh geborenen Babys entspannen sich.

Berührung als Therapie: Wenn der Tastsinn heilt

Doch nicht nur bei der Entwicklung spielt der Tastsinn eine zentrale Rolle – er ist auch ein wichtiges Werkzeug in der Therapie. Gerade in der Physiotherapie oder Ergotherapie wird viel mit Berührung gearbeitet. Zum Beispiel können Massagen Muskelverspannungen lösen, Schmerzen lindern und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Doch es geht nicht nur um

körperliche Heilung. Neuere Studien belegen die Kraft der Berührung bei psychisch kranken Menschen: So stellten Psychiatrieforscher 2014 an der Freien Universität Berlin fest, dass spezielle Massagen die Krankheitssymptome depressiver Patient:innen signifikant reduzieren können. Amerikanische Psycholog:innen gehen sogar noch einen Schritt weiter: Sie haben berechnet, dass die Effekte von Massagetherapien bei Depression gleich gut sind wie die von Psychotherapie.

Stressabbau durch Berührung: Einfache Tricks für mehr Entspannung

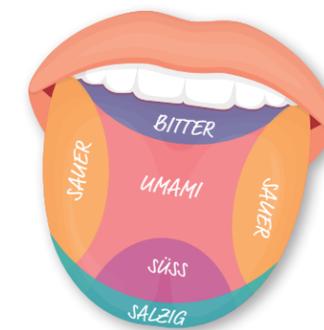
Berührungen sind Stresskiller. Schon eine kurze Umarmung oder das Streicheln eines Haustiers kann dafür sorgen, dass unser Körper Oxytocin ausschüttet – das sogenannte Kuschelhormon. Dieses Hormon hilft dabei, den Blutdruck zu senken und uns zu entspannen. Kein Wunder also, dass so viele Menschen sich beim Streicheln ihres Hundes oder ihrer Katze gleich viel ruhiger fühlen. Und dann gibt es da noch diese kleinen Hilfsmittel wie Stressbälle oder weiche Kissen, die man kneten oder drücken kann. Auch sie helfen, Stress abzubauen und sich besser zu konzentrieren. Der Grund? Durch das Fühlen und Drücken von weichen Materialien lenken wir uns ab, beruhigen unseren Körper und können uns so besser entspannen.

Fazit: Kleine Geste mit grosser Wirkung

Berührung ist so viel mehr als nur eine körperliche Reaktion. Sie ist ein Grundbedürfnis, das uns von klein auf begleitet und uns durchs Leben hilft. Ob in der Entwicklung eines Kindes, im therapeutischen Kontext oder einfach als Mittel zur Stressbewältigung – in einer Zeit, in der viele Dinge virtuell und auf Distanz ablaufen, dürfen wir die Kraft der Berührung nicht vergessen. Sie gibt uns nicht nur das Gefühl, geliebt und sicher zu sein, sondern hat auch die Fähigkeit, uns zu heilen und uns im Alltag zu unterstützen. ●



die 5 GESCHMÄCKER IN ALL IHRER PRACHT



SÜSS: Der Geschmack von Zucker ist süß und umhüllend, was ein Gefühl von Geborgenheit und sofortigem Genuss hervorruft. Je nach Form kann er von leicht und dezent bis hin zu reich und karamellig variieren. Seine reine Süsse weckt Kindheitserinnerungen und verleiht jedem Bissen einen Hauch von Glück.



SALZIG: Der Geschmack von Salz ist lebhaft und pikant und weckt sofort die Geschmacksknospen. Er hebt andere Geschmäcker hervor und verleiht den Gerichten Ausgewogenheit und Tiefe. Salz erinnert an das Wesen des Meeres und fügt eine mineralische, leicht bittere Note hinzu, die den natürlichen Reichtum von Speisen intensiviert.



SAUER: Der saure Geschmack ist scharf und spritzig und bietet ein prickelndes Gefühl, das die Geschmacksknospen weckt. Er erinnert an die Lebendigkeit von Zitrusfrüchten und Essig und verleiht einen Hauch von energispendender Frische. Die Säure gleicht andere Geschmacksrichtungen aus und verleiht Gerichten Kontraste und Leichtigkeit.



BITTER: Der bittere Geschmack ist intensiv und unverwechselbar und wird oft als adstringierend oder scharf wahrgenommen. Er ruft komplexe Noten hervor, die an schwarzen Kaffee oder dunkle Schokolade erinnern. Bitterkeit kann überraschen und verleiht Gerichten Tiefe und Raffinesse, während sie gleichzeitig Süsse oder Säure ausgleicht.



UMAMI: Der Umami-Geschmack ist reich und schmackhaft und erinnert an eine fast fleischige Tiefe. Er findet sich in Lebensmitteln wie Pilzen, gealtertem Käse oder Sojasauce. Umami umhüllt den Gaumen, vermittelt ein Gefühl von Fülle und Zufriedenheit und hebt andere Geschmäcker mit einer subtilen, aber markanten Intensität hervor.

Chronische Rhinosinusitis: Einblicke

Chronische Rhinosinusitis mit Nasenpolypen ist eine komplexe Erkrankung, die viele Menschen betrifft und ihre Lebensqualität sowie ihren Alltag erheblich beeinträchtigt. In der Schweiz wie auch in Europa wird geschätzt, dass 1 bis 5% der erwachsenen Bevölkerung davon betroffen ist. Um diese Krankheit, ihre Ursachen, Behandlungsmöglichkeiten und die damit verbundenen Herausforderungen besser zu verstehen, haben wir Dr. med. Victor Colin, stellvertretender Chefarzt HNO am Freiburger Spital im Bereich HNO und Spezialist für Hals-, Kiefer und Gesichtschirurgie, interviewt. Mit seiner Expertise und Erfahrung gibt uns Dr. med. Colin einen Einblick in die wesentlichen Aspekte dieser Erkrankung und gibt Ratschläge für eine optimale Behandlung. | Adeline Beijns



Dr. med. Victor Colin
Stellvertretender Chefarzt HNO am Freiburger Spital im Bereich HNO und Spezialist für Hals-, Kiefer und Gesichtschirurgie

Was ist die Erkrankung hinter der chronischen Rhinosinusitis mit Nasenpolypen?

Chronische Rhinosinusitis mit Nasenpolypen ist eine anhaltende Entzündung der Nasennebenhöhlen (insbesondere der Schleimhäute) und der Nasenhöhlen, die von der Bildung von Polypen begleitet wird.

Diese ist oft mit einer unangemessenen Immunreaktion wie einer Allergie verbunden. Polypen sind gutartige, aber lästige Wucherungen, welche die Nasenwege verstopfen können. Die Patienten sind meist Erwachsene im Alter von 40 bis 50 Jahren. Zu den Symptomen gehören anhaltende Nasenverstopfung, Verlust des Geruchssinns, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und häufige Nebenhöhleninfektionen.

Der Begriff chronisch bedeutet, dass die Erkrankung länger als 12 Wochen anhält. Ohne Behandlung kann diese Krankheit zu Komplikationen wie Infektionen und einer Verminderung oder sogar eines Verlusts des Geruchssinns führen.

Welche täglichen Herausforderungen gibt es für Patient:innen mit dieser Krankheit?

Patienten stehen vor mehreren täglichen Herausforderungen: Die Nasenverstopfung und Atembeschwerden können den Schlaf stören, was zu Müdigkeit und Reizbarkeit führt.

Der Verlust des Geruchssinns beeinträchtigt das Essen und kann sich negativ auf soziale Interaktionen und die Stimmung auswirken. Ausserdem ist es eine chronische Krankheit, die besonders für junge Patient:innen eine Belastung darstellt, da sie ein Leben lang damit leben müssen.

“ **Insgesamt verbessert sich durch eine gute medizinische Betreuung die Lebensqualität, der Schlaf und die Sozialen Beziehungen der Patienten** ”

Welche Behandlungen gibt es derzeit?

Die verfügbaren Behandlungsmethoden wie Sprays, Tropfen oder Nasenduschen, die Salz oder Kortison enthalten, Kortisonabletten, Antibiotika oder bio-

logische Produkte bieten Perspektiven als Ergänzung zu einer Operation, wenn diese keine zufriedenstellenden Ergebnisse gebracht hat, und können die Symptome deutlich verbessern. Wenn Patienten ihren Geruchssinn wieder erlangen und die Verstopfung reduziert wird, kann dies ihre Lebensqualität deutlich verbessern.

Welche Vorteile sehen Sie in einer angemessenen Behandlung der chronischen Rhinosinusitis mit Nasenpolypen?

Eine angemessene Behandlung kann das Leben der Patient:innen erheblich verbessern. Symptome wie Nasenverstopfung, Kopfschmerzen und häufige Infektionen können reduziert werden. Patient:innen können ihren Geruchssinn wiedererlangen, was nicht nur das Essen angenehmer macht, sondern auch die Sicherheit erhöht, da sie z.B. Rauch oder Gas wahrnehmen können.

Insgesamt verbessert sich durch eine gute medizinische Betreuung die Lebensqualität, der Schlaf und die sozialen Beziehungen der Patient:innen.

Möchten Sie den Leser:innen noch etwas mit auf den Weg geben?

Ich möchte betonen, dass chronische Rhinosinusitis heute kein unvermeidliches Schicksal mehr ist und in vielen Fällen behandelbar ist. ●



Verbrannter Toast? Was für ein Toast?

Wenn du nichts oder nur eingeschränkt riechen kannst, könnte eine chronische Entzündung in Nase und Nasennebenhöhlen mit Nasenpolypen der Grund sein.*



Finde heraus, ob CRSwNP die Ursache ist:

www.nasenpolypen.ch

* Bis zu 90% aller Betroffenen mit chronischer Rhinosinusitis mit Nasenpolypen (CRSwNP) beklagen eine permanente Beeinträchtigung ihres Geruchs- bzw. Geschmackssinns.

Frei atmen: die Vorteile der Septumplastik



Viele Menschen leiden unter Atemproblemen, ohne zu wissen, dass eine Verkrümmung der Nasenscheidewand die Ursache sein kann. Der 28-jährige Romain berichtet über seine Erfahrungen mit einer Septumplastik, einer Operation, die dieses Problem beheben kann. Er erzählt, wie dieser Eingriff sein Leben verändert hat. | Adeline Beijns

Was ist eine Septumplastik?

Eine Septumplastik ist ein chirurgischer Eingriff, bei dem die Nasenscheidewand, das Septum, korrigiert wird. Das Septum ist die Struktur, die die Nasenhöhle in zwei Nasenlöcher teilt. Bei vielen Menschen ist das Septum nicht gerade, was zu einer so genannten Septumdeviation führt. Diese Abweichung kann die Nasenatmung erheblich beeinträchtigen und Symptome wie Atembeschwerden, Schnarchen und sogar wiederkehrende Nasennebenhöhlenentzündungen verursachen. Bei der Septumplastik entfernt oder korrigiert ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt (HNO-Arzt) die abweichenden Teile der Nasenscheidewand, um die Nasenwege zu begradigen und zu erweitern. Die Operation wird häufig unter Vollnarkose durchgeführt und dauert in der Regel ein bis zwei Stunden.

Romains Erfahrung mit der Septumplastik

Romain litt jahrelang unter Atemproblemen, vor allem im Liegen. «Ich litt unter einer Verkrümmung der Nasenscheidewand, die mir das Atmen sehr erschwerte, vor allem wenn ich auf dem Rücken lag. Ausserdem schnarchte ich stark»,

erzählt Romain. Durch seine sportlichen Aktivitäten wie Boxen, Karate und Fussball hatte er viele Schläge auf die Nase abbekommen, was wahrscheinlich zu seiner Nasenscheidewandverkrümmung beitrug. Nach der Diagnose empfahl sein HNO-Arzt eine Septumplastik. «Ich beschloss, einen HNO-Arzt aufzusuchen, um herauszufinden, was los war, und die Diagnose war eindeutig: Nasenscheidewandverkrümmung. Mir wurde zu einer Operation geraten, und um ehrlich zu sein, war sie schnell und sehr effektiv», erzählt Romain.

Besonders überrascht war er von der Verbesserung seines Geruchssinns, den er vorher nicht als beeinträchtigt empfunden hatte. «Nach der Operation war ich überrascht, wie sehr sich mein Geruchssinn verbessert hat, vor allem beim Probieren von Käse und Wein. Ich wusste gar nicht, dass er beeinträchtigt war», sagt Romain. Nach der Operation konnte er endlich wieder frei durch die Nase atmen und hatte beim Sport keine Atemprobleme mehr. «Jetzt atme ich viel besser durch die Nase und bin beim Sport nicht mehr so kurzatmig. Ich schnarche überhaupt nicht mehr», sagt er. «Die Nachbehandlung war nicht angenehm, das muss ich zugeben. Es war unangenehm, aber die Schmerzen waren erträglich. Sie haben mir auf beiden Seiten der Nasenscheidewand eine Schiene eingesetzt, um sie gerade zu halten, und ich musste sie zehn Tage lang tragen», erzählt Romain.

Trotz dieser Unannehmlichkeiten bereut er die Operation nicht und betont, wie sehr sich seine Lebensqualität verbessert hat. «Trotz der Unannehmlichkeiten bereue ich nichts, es gibt nur Positives! Die Operation hat meine Lebensqualität wirklich verbessert», sagt Romain.

Neues Lebensgefühl dank freier Atmung

Die Septumplastik kann für Menschen mit einer Nasenscheidewandverkrümmung eine erhebliche Verbesserung der Lebensqualität bedeuten. Wie Romain zeigt, können die positiven Effekte die vorübergehenden Unannehmlichkeiten des Heilungsprozesses bei weitem überwiegen. Wenn Sie unter ähnlichen Symptomen leiden, könnte der Besuch einer HNO-Praxis der erste Schritt zu freierem Atmen und einem besseren Lebensgefühl sein. ●

Romain, 28 Jahre alt



LEBEN NACH DER TYMPANOPLASTIK



Ohrenprobleme können das Leben eines Menschen stark beeinträchtigen, besonders wenn sie chronisch werden. In diesem Artikel erzählen wir die Geschichte von Manon, einer 24-jährigen Frau, die an wiederkehrenden Mittelohrentzündungen litt und sich schliesslich einer Tympanoplastik unterzog. Wir erklären, was eine Tympanoplastik ist und wie sie Menschen mit chronischen Mittelohrentzündungen helfen kann. | Adeline Beijns

Wiederkehrende Mittelohrentzündung und ihre Folgen

Wiederkehrende Mittelohrentzündung, auch chronische Otitis media genannt, ist eine häufige Erkrankung, die vor allem bei Kindern auftritt. Sie kann zu wiederkehrenden Schmerzen, Hörverlust und im schlimmsten Fall zu einer dauerhaften Schädigung des Trommelfells führen. Bei Manon begannen die Probleme schon als Baby. «Seit ich ein Baby war, hatte ich immer wieder Mittelohrentzündungen, sowohl auf der rechten als auch auf der linken Seite», erzählt Manon. Zwischen ihrem zweiten Lebensmonat und ihrem zehnten Lebensjahr musste sie insgesamt elf Operationen über sich ergehen lassen. Trotz dieser Eingriffe schloss sich ihr rechtes Trommelfell nicht vollständig, was zu einem erheblichen Hörverlust führte.

Was ist eine Tympanoplastik?

Eine Tympanoplastik ist ein chirurgischer Eingriff, bei dem das Trommelfell repariert oder rekonstruiert wird. In Manons Fall wurde ein kleines Stück Haut vom Schädel entnommen und zur Reparatur des perforierten Trommelfells verwendet. «Mein rechtes Trommelfell schloss sich nicht, deshalb war eine Autograft-Operation in Form einer Tympanoplastik, notwendig», erklärt Manon. Ziel der Operation ist es, die Struktur und Funktion des Trommelfells wiederherzustellen, um den Hörverlust zu minimieren und weitere Infektionen zu verhindern.

Leben nach der Tympanoplastik

Seit ihrer Tympanoplastik im Jahr 2012 hat Manon keine Mittelohrentzündung mehr gehabt. «Seit der Operation hatte ich nie wieder eine Mittelohrentzündung», sagt sie. Trotz der erfolgreichen Operation muss sie weiterhin besondere Vorsichtsmassnahmen treffen. Sie vermeidet es, ihre Ohren ins Wasser zu halten und trägt immer Ohrstöpsel, um Infektionen zu vermeiden. «Ich achte immer noch sehr auf meine Ohren: Ich tauche sie nie ins Wasser und trage immer Ohrstöpsel,

eine Gewohnheit, die ich schon immer hatte», sagt Manon. Ausserdem muss sie Aktivitäten vermeiden, bei denen starker Druck auf die Ohren ausgeübt wird, wie z. B. Tauchen in grosser Tiefe. «Ich kann auch nicht tief tauchen, weil meine Ohren nicht an den Wasserdruck gewöhnt sind», fügt sie hinzu. Heute arbeitet Manon in der Presse, was ihr die Möglichkeit gibt, ihre Erfahrungen und ihr Wissen mit einem breiten Publikum zu teilen.

“ Zwischen ihrem zweiten Lebensmonat und ihrem zehnten Lebensjahr musste sie insgesamt elf Operationen über sich ergehen lassen ”

Fazit

Manons Geschichte zeigt, wie einschneidend wiederkehrende Mittelohrentzündungen sein können und wie eine Tympanoplastik das Leben der Betroffenen verbessern kann. Obwohl die Operation erfolgreich war, sind weiterhin Vorsichtsmassnahmen erforderlich, um die Gesundheit der Ohren zu erhalten. Wenn Sie oder Ihr Kind unter wiederkehrenden Mittelohrentzündungen leiden, könnte eine Tympanoplastik die Lösung sein, um weitere Beschwerden zu vermeiden und die Lebensqualität zu verbessern. «Obwohl die Operation erfolgreich war, muss ich weiterhin auf die Gesundheit meiner Ohren achten», sagt Manon. ●

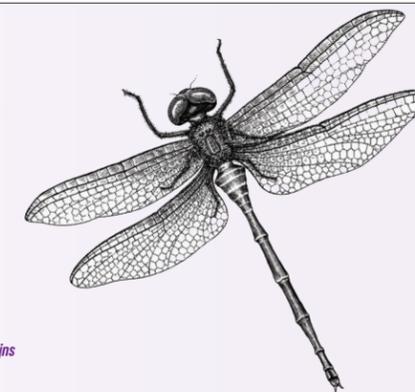
WOLLEN SIE IHRE PERSÖNLICHE GESCHICHTE MIT UNS TEILEN?



MISOPHONIE: WENN GERÄUSCHE ZU PSYCHISCHER BELASTUNG FÜHREN



Misophonie ist eine Störung, die in der Gesellschaft oft wenig bekannt ist, das Leben der Betroffenen aber tiefgreifend beeinflussen kann. Hinter dem wissenschaftlichen Begriff verbirgt sich eine neuropsychische Störung, bei der bestimmte Alltagsgeräusche intensive emotionale Reaktionen wie Wut oder Verzweiflung hervorrufen. Carine, 43 Jahre alt und Verwaltungssekretärin, lebt seit ihrer Kindheit mit dieser Überempfindlichkeit. In ihrem Erfahrungsbericht erzählt sie uns, wie diese Störung ihren Alltag und ihre sozialen Beziehungen geprägt hat. | *Adeline Beijns*



Die ersten Leiden

Carine war noch ein Kind, als sie begann, unter bestimmten Geräuschen, die von Menschen in ihrer Umgebung verursacht wurden, stark zu leiden. Sie erinnert sich genau an einen prägenden Moment mit ihrem Vater: «Schlag deine Zähne nicht gegen die Gabel, sonst beschädigst du den Zahnschmelz.» Diese einfache Warnung weckte in ihr eine Überempfindlichkeit, die mit der Zeit immer stärker wurde.

Eine starke Überempfindlichkeit

Im Laufe der Jahre entwickelte Carine eine starke Intoleranz gegenüber einer Vielzahl von Alltagsgeräuschen: Menschen, die Kaugummi kauen, Popcorn im Kino essen, oder auch das Schnarchen – jedes unwillkürliche Geräusch wird zur echten Qual. Diese Überempfindlichkeit führte schliesslich dazu, dass sie beispielsweise nur noch bei rauschenden Geräuschen wie Regen schlafen kann.

Der Albtraum öffentlicher Orte

Ins Restaurant zu gehen, ist für Carine eine Tortur. Die Hintergrundgeräusche, die vielen Gespräche und mechanischen Gesten wie das Klopfen mit den Fingern auf den Tisch sind für sie eine Belastung. «Ins Restaurant zu gehen, ist eine wahre Prüfung, das Stimmengewirr und die Geräusche aller Art machen mir das Leben unerträglich.»

Eine rettende Leidenschaft

Um dieser lauten Welt zu entkommen, findet Carine Zuflucht im Zeichnen und in den visuellen Künsten. Diese stillen Aktivitäten bringen ihr einen Frieden und eine Ruhe, die sie nirgendwo sonst findet. «Das Zeichnen und die visuellen

Künste sind für mich ein Ausweg. Sie ermöglichen es mir, ein wenig Ruhe abseits des Lärms zu finden.»

Die Diagnose und das Bewusstwerden

Vor fünf Jahren konnte Carine ihre Störung endlich identifizieren und benennen. «Meine Mutter erkannte die Symptome, unter denen ich litt, als sie eine Reportage im Fernsehen sah», erzählt Carine. Als Carine erfuhr, dass sie an Misophonie leidet, war sie erleichtert und traurig zugleich, denn das bedeutete, dass es sich um eine echte Krankheit handelt und nicht nur um ein vorübergehendes Unbehagen.

“ Ich fühle mich vom Lärm angegriffen, was mich aggressiv oder nervös machen kann und meine Energie raubt ”

Auswirkungen auf das tägliche und soziale Leben

«Die Misophonie versetzt mich in einen Zustand ständiger nervöser Anspannung, manchmal kriege ich auch Angst. Ich fühle mich vom Lärm angegriffen, was mich aggressiv oder nervös machen kann und meine Energie raubt», gesteht Carine.

«Ich ertrage grosse Gruppen und Menschenmengen schlecht, passe mich aber an, wenn es sein muss. Im Gegensatz dazu schätze ich kleine Runden und insbesondere Gespräche unter vier Augen sehr», fährt sie fort. «Gesellige Momente, wie das gemeinsame Essen

mit meiner Familie oder Freund:innen, sind eine wahre Tortur. Ich fühle eine Spannung im Bauch und werde tyrannisch gegenüber meinem Mann und dem Rest meiner Familie.»

Ein Alltag, der neu erfunden werden muss

Um störende Geräusche zu übertönen, versucht Carine, sie mit Geräuschen zu überdecken, die sie selbst auswählt, wie zum Beispiel das Geräusch von Regen. Leider fällt es ihrem Umfeld oft schwer, ihre Störung zu verstehen, und sie wird manchmal als kompliziert empfunden. «Oft denken die Leute, dass ich mich nur anstelle und nervig bin. Aber es ist eine echte Störung, ein echtes Leid.»

Eine Botschaft der Hoffnung

Carine möchte eine Botschaft an diejenigen richten, die eine Diagnose von Misophonie erhalten könnten: «Ihr seid nicht verrückt. Glaubt nicht, dass ihr verrückt seid. Es ist eine echte Krankheit und ein echtes Leid. Es kann schwer sein, wenn das Umfeld es nicht versteht, aber man muss versuchen, Wege zu finden, um den Alltag zu bewältigen, und vor allem sollte man keine Schuldgefühle haben.» Carines Erfahrungsbericht erinnert uns daran, dass Misophonie eine komplexe und wenig bekannte Störung ist. Dennoch lassen sich Wege finden, um besser mit dieser täglichen Herausforderung zu leben. ●

i Die Symptome sind je nach Ausprägung der Störung unterschiedlich. Informieren Sie sich bei Gesundheitsfachleuten für weitere Informationen.

FINDE DIE 7 UNTERSCHIEDE



Antworten:
 1. Die Leine des Hundes 2. Der Schal des Radfahrers
 3. Der Blätterhaufen neben dem Radfahrer
 4. Der Blätterhaufen des Smartphones 5. Der weisse Regenstrahl neben der Bank 6. Der Schal der Person auf der Bank 7. Die Farbe des Busches in der Mitte

Danke

Liebe Leserinnen und Leser

Der Herbst ist da und mit ihm unsere allererste Ausgabe in deutscher Sprache! Für diese erste Ausgabe haben wir drei grosse Themen ausgewählt: Frauengesundheit, Ernährung und die fünf Sinne. Diese Ausgabe ist das Ergebnis des Erfahrungsaustauschs zwischen Ärzt:innen, Expert:innen und Patient:innen, die uns grosszügig ihre Zeit und ihr Vertrauen geschenkt haben.

Beim Durchblättern unseres Magazins haben Sie Jean kennengelernt, der uns sein Leben mit der chronischen myeloischen Leukämie schildert, sowie Dr. Samii, der diese Krankheit für uns verständlich erklärt. Anschliessend wurde die Gesundheit der Frau anhand von Themen wie Papillomavirus, Tabus in der Ehe mit Dr. Waber, Menopause und Harnwegsinfektionen erkundet. Diese Themen tragen zum besseren Verständnis der Beschwerden bei, die Frauen in verschiedenen Lebensphasen betreffen.

Die Experten Dr. Schmid-Lossberg und Dr. Imesch klärten uns dann über Myome und Endometriose auf. Vielleicht haben Sie auch gelernt, wie man mit Liebeskummer umgeht und haben Ratschläge zur Überwindung von Überarbeitung und Angstzuständen gefunden.

In unserem zweiten grossen Thema, der Ernährung, bot Ihnen die Rubrik «Gesunder Tisch mit Carlo» wertvolle Tipps, wie Sie Ihren Teller aufpeppen und sich ausgewogen ernähren können. Sie lernten die Geheimnisse der Verdauung und des Sodbrennens kennen und hörten von Alban, der seine Erfahrungen mit Diabetes teilte.

Schliesslich endete die Ausgabe mit den fünf Sinnen: Dominique erzählte uns von ihren Erfahrungen mit dem Sjögren-Syndrom, Dr. Khamsy berichtete über ihre Erfahrungen bei der Kataraktoperation und Nina Ruge erläuterte die Zusammenhänge zwischen Hörstörungen, Katarakt und Demenz.

Wir sprachen auch über den Tast-, Geschmacks- und Geruchssinn: Dr. Colin informierte über chronische Rhinosinuitis, Romain berichtete über seine Erfahrungen mit der Septumplastik, Manon über ihr Leben nach einer Tympanoplastik und Carine berichtete über ihren Alltag mit Misophonie.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die zu dieser schönen ersten Ausgabe im September beigetragen haben. Wir hoffen, dass sie Ihnen Lust auf die nächste Ausgabe gemacht hat! Ihnen allen viel Glück und bis zur Novemberausgabe!

Cécile Ichtertz und das gesamte Team von Helvétè Media

Unser herzlicher Dank an die unten genannten Unternehmen.
Ihre Unterstützung hat es uns ermöglicht, diese Ausgabe zum Leben zu erwecken:



FOCUS *Me*

« Die Focus Me App vereinfacht die Kontaktaufnahme und den Austausch mit anderen Patientinnen und bietet die Möglichkeit, sich auch mal persönlich zu treffen. »

Janine, Betroffene



Die App, die Betroffene verbindet.

Jetzt auch für Augenerkrankungen!

Mehr erfahren oder uns Fragen stellen :

www.focusme.health
feedback@focusme.health



Jetzt verfügbar

Focus Me wurde mitentwickelt von :

