

# Gesundheitsecho<sup>®</sup>



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

Ausgabe 6 - September 2025

**SPEZIALDOSSIER**  
**FRAUENGESUNDHEIT**



gesundheitsecho.ch

Finden Sie uns auf [Gesundheitsechomag](#)

**PSYCHOTHERAPIE**  
**HEILERFOLGE UND**  
**FORTSCHRITTE**  
**S. 28**

**MULTIPLE SKLEROSE**  
**WENN DAS TEMPO**  
**NICHT MEHR PASST**  
**S. 32**

**DIABETES**  
**DIE SCHLÜSSEL ZU**  
**MEHR LEBENSQUALITÄT**  
**S. 40**

# 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 Gesundheitsförderung und Prävention.
- 5 Wir stehen für glaubwürdige und aktuelle Informationen zu Gesundheit und Wohlbefinden.
- 6 Unser Magazin ist in der gesamten Schweiz 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.

**VIelen Dank für Ihr Vertrauen und viel Vergnügen beim Lesen!**



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER



top medizinische **BETREUUNG**  
in privater Atmosphäre

## Editorial



Cécile Ichtertz  
Geschäftsführerin

Liebe Leserinnen und Leser

Der Herbst steht vor der Tür – nach einem schönen Sommer! Die perfekte Zeit, um in diese neue, spannende Ausgabe einzutauchen.

In dieser Nummer starten wir mit dem Blick von zwei Experten auf die roboter-assistierte orthopädische Chirurgie und zeigen, wie man Netzhauterkrankungen frühzeitig erkennen kann.

In der Rubrik Frauengesundheit gehen wir den Ursachen von Haarausfall auf den Grund, teilen Angèle's Erfahrungsbericht dazu und Kahinas Geschichte über ihren Weg mit einem Melanom. Außerdem gibt es Tipps für mehr Intimität nach Brustkrebs, Wissenswertes zum Beckenboden und Spannendes über die Menopause.

Eine bunte, abwechslungsreiche Ausgabe – ideal, um es sich gemütlich zu machen und den Herbst zu geniessen. Viel Spass beim Lesen!

Herzlichst,  
Cécile Ichtertz

### IMPRESSUM

#### Herausgeber

Helvète Media, Rue de l'Ancienne-Pointe 30,  
1920 Martigny, info@helvetemedia.ch

#### Geschäftsführerin

Cécile Ichtertz

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

Journalistinnen Adeline Beijns, Noémie Aeschlimann, Natacha Beneva

Redakteur:innen und Expert:innen Dr. med. Stefan Joss, Dr. med. Daniel De Menezes, Prof. Dr. med. Matthias Becker, Dr. med. Lakshmi Waber, Dr. med. Kathrin Kern, Prof. Dr. med. Urs Mosimann, Dr. med. Hans Brunner, Dr. med. Nathalie Jacqueline-Ravel, Ursina Steffen, Carlo Weber, Enable Me Stiftung

Grafikdesign Vanessa Pinto

Korrektorat Supertext AG, Noémie Aeschlimann, Miriam Zeissler

Druckerei Stämpfli AG, Wölflistrasse 1,  
3001 Bern

Fotografien & Infografiken Vanessa, Freepik.com, iStock.com, Flaticon.com, Adobe Stock, IA Generative

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

Copyright © 2025 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.



**PRIVATKLINIK WYSS**

MÜNCHENBUCHSEE | BERN | BIEL

## 180 JAHRE ERFAHRUNG IN PSYCHIATRIE & PSYCHOTHERAPIE

Fokus auf Burnout, Angst, Zwang und Depression – naturverbunden und nachhaltig.

# INHALT

2	Verhaltenskodex: Unsere 13 Prinzipien!	⌚
3	Editorial	
6	Präzision, Planung, Personalisierung: Wie Roboter die orthopädische Chirurgie verändern	3'20
8	Augen auf bei der Vorsorge: Netzhauterkrankungen früh erkennen und behandeln	3'00
10	Wussten Sie das?	1'00



## 12 FRAUENGESUNDHEIT

14	Lichtes Haar? Und wenn es genetisch ist?	2'00
15	Haarausfall und Neubeginn	1'20
16	Melanom: Die Sonne – ein Vergnügen, das für Kahina zum Albtraum wurde	3'00
18	Nach der Krebserkrankung: zurück zu Intimität und Vergnügen	3'00
20	Unser Beckenboden – Mit dem richtigen Training zu (noch) mehr Lust	2'30
22	Wenn der Körper sich umstellt	2'10



## 24 NEUROLOGIE & PSYCHIATRIE

26	Gefangen im Gesundheitswahn – Einblicke in eine unsichtbare Sucht	2'00
27	Zwangsstörungen: Wenn Rituale den Verstand beherrschen	1'40
28	Psychotherapie im Wandel: Heilerfolge und Fortschritte der letzten Jahrzehnte	2'10
30	Zittern: über Parkinson hinaus	3'00
32	Wenn das Tempo nicht mehr passt	2'20
33	EnableMe	1'20
34	Familienerbe Migräne	2'20
36	Wenn der Bauch den Kopf mitbestimmt: Migräne und Darm	2'30



## 38 ERNÄHRUNG & DIABETES

40	CGM und ärztliche Betreuung: die Schlüssel zu mehr Lebensqualität mit Diabetes	2'30
42	Wenn kleine Wunden grosse Folgen haben	3'20
44	Fermentierte Lebensmittel – viel mehr als (nur) Geschmack!	3'30
46	Warme Detox-Tees – sanft in den Herbst starten	1'20
47	Histamintoleranz: ein Rätsel	2'00
48	Probiotika – Modeerscheinungen oder echte Gesundheitspartner?	2'00
49	Probiotika und der Körper	1'30
50	Spiel und Danke	



# Für deine Gesundheit an deiner Seite.

Unsere Grundversicherung  
mit zusätzlichen  
Dienstleistungen.



# assura.

Deine Krankenkasse

# Präzision, Planung, Personalisierung: Wie Roboter die orthopädische Chirurgie verändern

Roboterassistierte Systeme halten zunehmend Einzug in die Operationssäle. In der orthopädischen Chirurgie unterstützen sie Ärzt:innen dabei, Eingriffe millimetergenau zu planen und durchzuführen. Dr. med. Stefan Joss aus Bern und Dr. med. Daniel De Menezes aus Biel, beide Belegärzte an der Privatklinik Siloah in Gümligen und mit eigener Praxis, berichten im Interview, wie sich die Technologie auf ihre tägliche Arbeit auswirkt. Auch Dr. med. Balz Aklin, Dr. med. Uwe Bierbach, Prof. Dr. med. Heiko Graichen, Dr. med. Christian Kehl, Dr. med. Andreas Schuster und Dr. med. Urs Summermatter arbeiten in der Privatklinik Siloah mit robotischen Assistenzsystemen. | *Noémie Aeschlimann*



**Dr. med. Stefan Joss**  
Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, spez. Hüfte und Knie Privatklinik Siloah



dates, um die Systeme auf dem neusten Stand zu halten. Grundsätzlich setzen wir standardmäßig auf roboterassistierte Verfahren und nur bei sehr komplexen Spezialfällen greifen wir noch auf die klassische Methode zurück.

**Dr. med. Daniel De Menezes:** Ich selbst verwende Robotik ausschliesslich für Teil- und Totalprothesen am Kniegelenk. Ich arbeite mit beiden Methoden, also mit und ohne Roboter, doch wenn es technisch möglich ist, wähle ich die Roboterunterstützung.

## Welchen konkreten Nutzen bringt Robotik den Patient:innen, etwa in Bezug auf Präzision, Genesung oder Komfort nach dem Eingriff?

**Dr. med. Joss und Dr. med. De Menezes:** Die erhöhte Präzision ist ein grosser Vorteil. Wir können die ursprüngliche Anatomie besser rekonstruieren, was zu einer höheren Genauigkeit beim Einsetzen der Prothesen führt. Das Ergebnis ist besser nachvollziehbar, was sowohl für uns als auch für die Patient:innen wichtig ist.

## Welche Eingriffe werden in Ihrer Klinik durch Robotik unterstützt?

**Dr. med. Stefan Joss:** Wir haben mit einem Roboter die Möglichkeit, verschiedene Gelenkoperationen durchzuführen. Dazu gehören Teil- und Totalprothesen im Kniegelenk sowie Hüftprothesen. Schultergelenke werden in Zukunft ebenfalls dazukommen.

Die Technologie ist in diesem Bereich noch nicht so weit fortgeschritten, aber die Entwicklung läuft. Es braucht regelmässige Software- und Hardware-Up-



**Dr. med. Daniel De Menezes**  
Facharzt orthopädische Chirurgie & Traumatologie des Bewegungsapparates, Sportmedizin SEMS Privatklinik Siloah



keit, die Knochenschnitte auf 0,5 Millimeter oder 0,5 Grad genau zu planen und umzusetzen. Das menschliche Auge erkennt gerade Linien und 90-Grad-Winkel besonders gut, während es bei anderen Winkeln Schwierigkeiten hat, diese präzise einzuschätzen. Robotik erlaubt eine individuelle Anpassung an die Anatomie der Patient:innen und macht den Eingriff standardisierter und zugleich personalisierter.

**Wie verändert die technische Assistenz Ihre Herangehensweise an orthopädische Operationen?**

**Dr. med. Joss:** Die Prinzipien der Operation bleiben gleich, aber der Roboter unterstützt mich während des Eingriffs mit Echtzeitdaten. Dadurch habe ich eine bessere Sicht auf das, was ich mache, und kann die individuelle Anatomie der Patient:innen besser berücksichtigen. Das ermöglicht präzisere Schnitte und eine höhere Reproduzierbarkeit der Eingriffe. Ohne Roboter arbeite ich mit Augenmass, mit Roboter bekomme ich eine zusätzliche Kontrolle.

Erste Erfahrungen zeigen zudem eine tendenziell schnellere Erholung nach der Operation und weniger Schmerzen, wobei hier die Langzeitdaten noch fehlen. Unsere Hoffnung ist, dass sich mit dieser Technik die Patientenzufriedenheit langfristig erhöht.

## Gibt es bestimmte Patient:innengruppen, für die sich der Einsatz besonders eignet?

**Dr. med. Joss und Dr. med. De Menezes:** Grundsätzlich profitieren alle, die ein künstliches Gelenk benötigen, von der erhöhten Präzision. Je genauer die Operation, desto besser das Ergebnis. Einschränkungen gibt es nur in sehr speziellen Fällen, zum Beispiel bei Menschen mit starken Fehlstellungen, mehreren Voroperationen oder alten Metallimplantaten. Dort kann es sein, dass der Einsatz von Robotik technisch noch nicht möglich oder zugelassen ist, doch für die grosse Mehrheit ist die Methode gut geeignet.

## Welche Kriterien entscheiden, welches System bei einer Operation zum Einsatz kommt?

**Dr. med. Joss:** Es braucht eine sorgfältige klinische Untersuchung, ein Gespräch mit den Patient:innen sowie eine genaue Analyse der Röntgenbilder. Die Chirurgin oder der Chirurg entscheidet dann, ob ein Standard- oder ein Spezialimplantat notwendig ist.

**Dr. med. De Menezes:** Wenn ich die Wahl habe, verwende ich die Robotik. Ausschlaggebend sind vor allem die anatomischen Gegebenheiten und die technische Verfügbarkeit vor Ort. Das persönliche Gespräch mit den Patient:innen spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Entscheidungsfindung.

## Wie sehen Sie die Zukunft der orthopädischen Chirurgie mit technologischen Innovationen?

**Dr. med. Joss:** Im Bereich des Kniegelenks wird sich die Roboterchirurgie weiter etablieren, da immer mehr Spitäler

diese Technologie einführen. Gleichzeitig werden sich auch die Geräte selbst weiterentwickeln: Sie werden kleiner, effizienter und vernetzter. Auch der Einsatz der sogenannten Augmented Reality wird zunehmen.

**Dr. med. De Menezes:** Die Zukunft wird von digitalen Hilfsmitteln geprägt sein. Künstliche Intelligenz wird bei der Entscheidungsfindung, der Risikobewertung und bei der Planung des Rehabilitationsprozesses eine wichtige Rolle spielen.

Jeder Mensch bringt unterschiedliche Voraussetzungen mit, körperlich wie psychisch. Mit Robotik können wir mehr Daten sammeln und unsere Behandlungen weiter individualisieren, dadurch wird nicht nur die Operation selbst, sondern auch die Nachsorge optimiert.

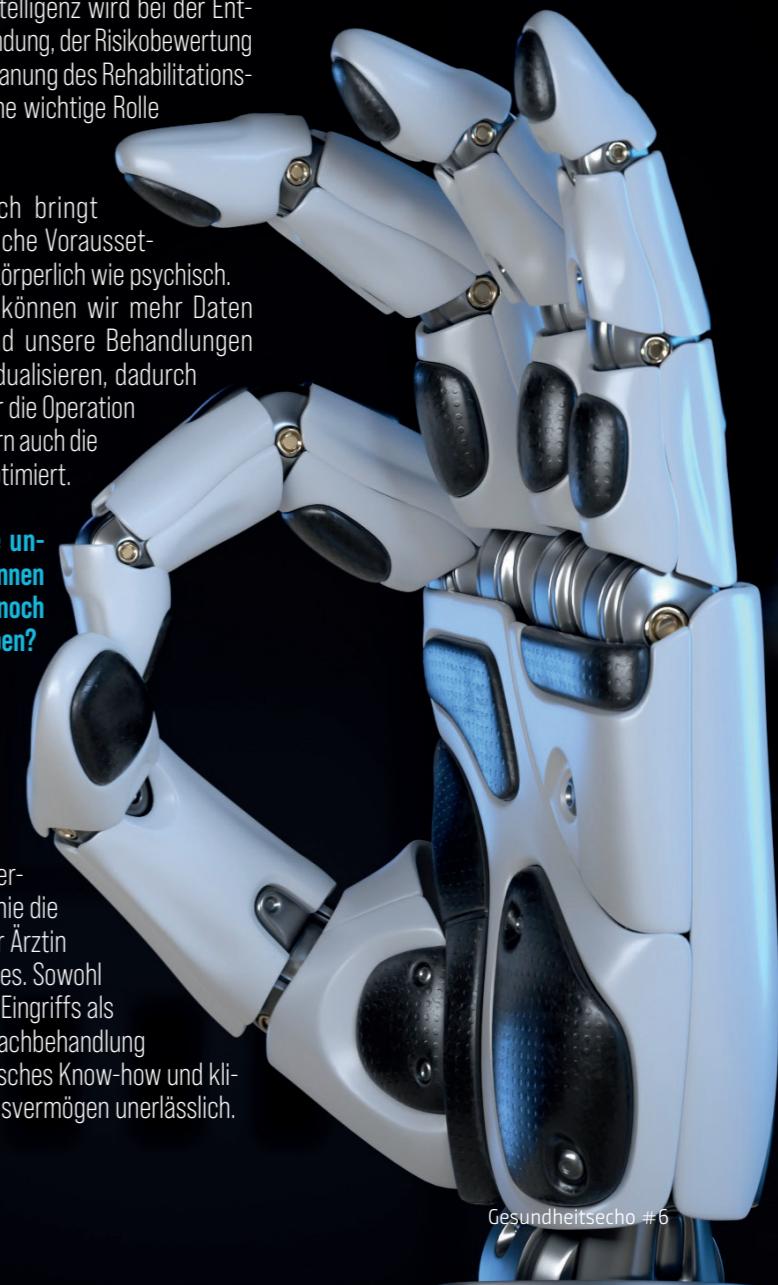
## Möchten Sie unseren Leser:innen zum Schluss noch etwas mitgeben?

**Dr. med. Joss und Dr. med. De Menezes:**

:

Robotik ist eine sehr hilfreiche Technologie, ersetzt jedoch nie die Erfahrung der Ärztin oder des Arztes. Sowohl während des Eingriffs als auch in der Nachbehandlung sind medizinisches Know-how und klinisches Urteilsvermögen unerlässlich.

Die Technik liefert präzise Unterstützung, doch der langfristige Erfolg hängt ebenso von einer sorgfältigen Nachsorge und der aktiven Mitarbeit der Patient:innen ab. Letztlich ist der Roboter ein Werkzeug, dessen Wirksamkeit vom Können der Chirurgin oder des Chirurgen abhängt. ●



# Augen auf bei der Vorsorge: Netzhauterkrankungen früh erkennen und behandeln

Gesunde Augen sind für die meisten Menschen selbstverständlich. Doch Erkrankungen der Netzhaut können das Sehvermögen schleichend und dauerhaft beeinträchtigen. Moderne Therapien bieten heute Chancen, die vor wenigen Jahrzehnten noch undenkbar gewesen wären. Prof. Dr. med. Matthias Becker, Chefarzt und Leiter Forschungszentrum Augenklinik, Stadtspital Zürich Triemli, gibt im Interview einen Einblick in die heutigen Möglichkeiten der Netzhautdiagnostik und -therapie. | *Noémie Aeschlimann*



Prof. Dr. med. Matthias Becker  
Chefarzt und Leiter Forschungszentrum  
Augenklinik ins Stadtspital Zürich Triemli

## Wie haben sich die Techniken für Eingriffe an der Netzhaut in den letzten Jahren entwickelt?

Es hat einen enormen technologischen Fortschritt gegeben. Wir können heute Operationen durchführen, die vor zehn oder zwanzig Jahren kaum denkbar gewesen wären. Wir erleben hier medizinischen Fortschritt pur und können unseren Patient:innen modernste Behandlungen anbieten. Vor allem im Bereich der Mikrochirurgie und der medikamentösen Therapien bei Makulaerkrankungen hat sich vieles getan.

## Was sind heute die wichtigsten therapeutischen Möglichkeiten für Patient:innen mit Netzhauterkrankungen?

Der grösste Bereich ist die Behandlung von Makulaerkrankungen, also Erkrankungen an der Stelle des schärfsten Sehens. Diese Region fixiert die Buchstaben beim Lesen oder hilft beim genauen Erkennen. Wenn dort eine Erkrankung auftritt, sehen Patient:innen zentral eine Art Wolke, genau an der Stelle, auf die sie schauen.

Die häufigste Erkrankung in diesem Bereich ist die sogenannte Makuladegeneration. Hier gab es in den letzten zwanzig Jahren eine echte Revolution. Es stehen heute Medikamente zur Verfügung, die man direkt in das Auge injizieren kann. Diese Medikamente blockieren Wachstumsfaktoren, die zur Gefässneubildung und Flüssigkeitsansammlung führen. Die Wirkung ist beeindruckend und bei vielen Patient:innen lässt sich die Sehleistung stabilisieren oder sogar verbessern.

Zusätzlich haben wir sehr gute mikrochirurgische Verfahren, mit denen man unter dem Mikroskop extrem feine Operationen durchführen kann. Dabei können zum Beispiel Membranen entfernt oder Defekte an der Netzhaut geschlossen werden. Auch bei Netzhautablösungen stehen heute verschiedene Methoden zur Verfügung, um die Netzhaut durch spezielle Flüssigkeiten von innen zu stabilisieren und wieder an ihre Unterlage anzulegen. Früher mussten Patient:innen dafür wochenlang stationär liegen, heute erfolgt vieles ambulant oder mit kurzer Hospitalisation.

## Wie läuft ein Eingriff an der Netzhaut mit den heutigen Methoden konkret ab?

Zunächst kommen die Patient:innen zur Voruntersuchung. Dabei bestimmen wir die Sehkraft, messen den Augendruck und erstellen eine Schichtaufnahme der Netzhaut, vor allem der Makula. Wenn wir dabei Flüssigkeitseinlagerungen feststellen, entscheiden wir gemeinsam mit den Patient:innen über die Behandlung.

Diese erfolgt dann in einem sterilen Operationssaal. Das Auge wird mit Betäubungstropfen vorbereitet und desinfiziert, bevor das Medikament mit einer sehr feinen Nadel injiziert wird. Die meisten Patient:innen empfinden den Eingriff als wenig unangenehm. Er dauert nur wenige Minuten und ist ambulant durchführbar. Es ist individuell unterschiedlich, welche Medikamente wie gut wirken. Manche sprechen besser auf das eine, andere auf ein anderes Präparat an. Wenn ein Medikament gut wirkt, bleibt man in der Regel dabei.

Die Behandlung erfolgt dann über Monate oder Jahre hinweg in regelmässigen Abständen, je nachdem, wann der Wirkstoffspiegel nachlässt und sich erneut Flüssigkeit bildet. Entscheidend ist, dass die Patient:innen regelmässig zu Kontrolluntersuchungen kommen. Eine Verschlechterung wird oft erst bemerkt, wenn die Sehfähigkeit bereits deutlich eingeschränkt ist. Deshalb darf man den richtigen Zeitpunkt für eine erneute Behandlung nicht verpassen. Auch in Notfallsituationen wie plötzlichem Sehverlust oder dem Eindruck, dass gerade Linien

plötzlich verbogen erscheinen, ist rasches Handeln wichtig. Solche Symptome können auf ein Makulaödem oder eine Netzhautablösung hindeuten.

## Wie erleben Patient:innen den Weg von der Diagnose bis zur Therapie?

Ziel ist es, das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen oder zu stoppen, und das gelingt heute sehr gut. Voraussetzung ist allerdings, dass die Patient:innen eben regelmässig zu den Kontrollterminen kommen und die Therapie konsequent fortsetzen. Viele zeigen zunächst grossen Respekt vor der ersten Spritze, merken aber schnell, dass die Behandlung gut auszuhalten ist. Ich arbeite nun seit dreissig Jahren in der Augenheilkunde. Vor zwanzig Jahren hatten wir für Makuladegeneration praktisch keine Therapieoptionen. Die Menschen sind einfach erblindet, und wir konnten nichts dagegen tun. Heute können wir in vielen Fällen das Sehvermögen erhalten. Das ist ein enormer Fortschritt!

Ich habe jetzt immer von der feuchten Form der Makuladegeneration gesprochen, allerdings gibt es auch die sogenannte trockene Form. Für diese gibt es derzeit noch keine in der Schweiz zugelassenen Medikamente. In den USA sind bereits Präparate verfügbar, die das Fortschreiten verlangsamen können. Heilen kann man damit zwar leider nicht, trotzdem wird intensiv daran geforscht, auch für diese Form bald wirksame Therapien zu entwickeln.

## Was möchten Sie den Leser:innen zum Schluss mitgeben?

Ich finde es wichtig, sich bewusst zu machen, wie selbstverständlich gutes Sehen für uns ist. Wir nehmen unsere Umwelt zu 80% über die Augen wahr. Gerade jüngere Menschen denken selten über mögliche Erkrankungen nach. Viele Augenerkrankungen wie etwa der grüne Star verursachen anfangs keine Beschwerden. Sie werden oft erst entdeckt, wenn es bereits zu spät ist. Deshalb ist es essenziell, regelmässig Vorsorgeuntersuchungen beim Augenarzt oder bei der Augenärztin durchzuführen. Wer seine Augen frühzeitig kontrollieren lässt, kann sich später oft aufwendige Behandlungen ersparen. ●

# WUSSTEN SIE DAS?

Rund, oval, hell, dunkel... Brustwarzen und Warzenhöfe weisen eine unglaubliche Vielfalt auf. Ihr Aussehen variiert von Person zu Person und verändert sich manchmal im Laufe des Lebens unter dem Einfluss von Hormonen, Schwangerschaft oder dem Älterwerden. Entgegen der allgemeinen Meinung gibt es keine «Norm»: Jede Brust ist einzigartig. | *Natacha Beneva*



## FORMEN UND GRÖSSEN



Klein, gross, flach oder hervorstehend: Brustwarzen gibt es in vielen verschiedenen Formen. Einige werden als «nabelartig» (leicht nach innen gezogen) bezeichnet, andere als «hervorstehend». Diese Unterschiede sind natürlich und stellen keine medizinische Anomalie dar. Es sei denn, es tritt eine plötzliche Veränderung auf. In diesem Fall wird eine ärztliche Untersuchung empfohlen.

## FARBEN UND PIGMENTIERUNG



Der Warzenhof (der farbige Bereich um die Brustwarze) kann sehr hell, rosa, braun oder fast schwarz sein. Seine Farbe hängt vom Hautton, wie auch von hormonellen Schwankungen ab. Während der Schwangerschaft und Stillzeit wird sie oft dunkler, kann sich aber mit der Zeit wieder aufhellen.

## ENTWICKLUNG IM LAUFE DES LEBENS



In der Pubertät entwickeln sich die Brustwarzen unter dem Einfluss der Sexualhormone. Später können Schwangerschaft, Stillzeit oder auch die Menopause ihre Grösse, Farbe und Empfindlichkeit verändern. Diese Veränderungen sind normal und Teil der Entwicklung des weiblichen Körpers.

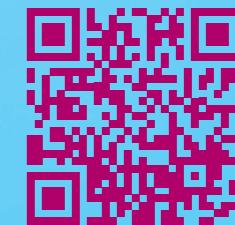
## EMPFINDLICHKEIT UND REAKTIONEN



Als erogene Zone mit vielen Nervenenden reagiert die Brustwarze auf Kälte, Berührung oder sexuelle Stimulation, indem sie hart und sichtbarer wird. Diese Reaktion, die als Erezion der Brustwarze bezeichnet wird, ist ein universelles physiologisches Phänomen, dass bei Frauen und als auch bei Männern auftritt.

## Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand!

### ICH BESTELLE DIREKT ONLINE



## Erhalten Sie Ihr Lieblings-Gesundheitsmagazin direkt in Ihren Briefkasten!

### BESTELLFORMULAR

- Ich entscheide mich für ein Abonnement mit 8 Ausgaben für CHF 78.-  
 Ich entscheide mich für ein Abonnement mit 4 Ausgaben für CHF 39.-

Geburtsdatum

Anrede

Name / Vorname

Strasse / PLZ / Ort

E-Mail Adresse

Wo haben Sie unser Magazin entdeckt?

Verpassen Sie keine Infos!  Ich bin damit einverstanden, E-Mails und Informationen von Helvète Media zu erhalten.

Bitte senden Sie Ihr Bestellformular an: Helvète Media, Rue de l'Ancienne-Pointe 30, 1920 Martigny  
oder per E-Mail an: [info@helvetemedia.ch](mailto:info@helvetemedia.ch)

# FRAUENGESUNDHEIT

## Der Körper einer Frau – immer in Bewegung

Der Körper einer Frau ist wie eine Landkarte im ständigen Wandel. Von der Pubertät bis zur Menopause verändert er sich, passt sich an, erfindet sich neu. Und jede Phase bringt ihre eigenen Überraschungen mit sich!

**Mit etwa 10-13 Jahren:** Willkommen in der Pubertät. Die Hormone drehen auf, die Periode beginnt, die Brust wächst, die Figur verändert sich. Nicht immer einfach, aber völlig normal.

**Mit 20-30 Jahren:** Der Körper erreicht seine «Reisegeschwindigkeit». Die Fruchtbarkeit ist auf dem Höhepunkt, oft auch die Energie. Gleichzeitig treten die ersten hormonellen Schwankungen auf, durch Zyklus, Pille oder Schwangerschaften.

**Schwangerschaft & Wochenbett:** Eine rasante Verwandlung! Gewicht, Brust, Haut, Haare – alles im Umbau. Danach: langsame Rückkehr zum Gleichgewicht (oder auch nicht ganz). Auch emotional eine echte Achterbahnfahrt.

**Mit 45-55 Jahren:** Jetzt kommt die Perimenopause, oft turbulenter als die Menopause selbst. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen... Dann stellt sich die Menopause ein: Die Periode bleibt aus, der Körper stellt sich auf eine neue Phase ein.

**Fun Fact:** In den fünf Jahren nach der Menopause verliert die Haut bis zu 30% ihres Kollagens. Hallo Trockenheit – und Zeit für eine neue Pflegeroutine!

In jeder Phase sendet dein Körper Signale. Ihn zu hören, zu pflegen und vor allem zu respektieren heißt, ihn zu lieben. ●



WEITERE ARTIKEL ÜBER  
FRAUENGESUNDHEIT AUF  
UNSERER WEBSITE: [gesundheitsecho.ch](http://gesundheitsecho.ch)



# Lichtes Haar? Und wenn es genetisch ist?

Es landen mehr Haare auf der Bürste als üblich – wer hat da nicht schon einen Schreck bekommen? Auch wenn Haarausfall wie etwas Alltägliches wirken mag, ist es wichtig zu verstehen, dass nicht alle Arten von Haarausfall gleich sind. Während der häufig auftretende saisonale Haarausfall in der Regel vorübergehend und mässig ist, kann androgenetische Alopezie dauerhaft auftreten und verdient besondere Aufmerksamkeit. | [Adeline Beijns](#)

Der saisonale Haarausfall tritt vor allem im Frühling oder Herbst auf und dauert einige Wochen<sup>1</sup>

Die androgenetische Alopezie betrifft etwa 70% der Männer und bis zu 25% der Frauen<sup>1</sup>

## Saisonaler Haarausfall und androgenetische Alopezie

Der saisonale Haarausfall tritt vor allem im Frühling oder Herbst auf und dauert einige Wochen. Er ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers auf Klimaveränderungen und unsere biologischen Rhythmen. Die androgenetische Alopezie, auch erblich bedingter Haarausfall genannt, ist hingegen ein langsames, fortschreitendes und dauerhaftes Phänomen, von dem etwa 70% der Männer und bis zu 25% der Frauen in verschiedenen Lebensphasen stark betroffen sind<sup>1</sup>.

## Genetik und Hormone als Ursachen

Warum sind manche Menschen anfälliger für androgenetische Alopezie als andere? Die Antwort liegt in den Genen und den Hormonen. Konkret tritt diese Form des Haarausfalls aufgrund einer besonderen Empfindlichkeit der Haarfollikel gegenüber männlichen Hormonen auf, die bei allen Menschen vorhanden sind. Dieses genetische Phänomen führt zu einer allmählichen Verringerung der Grösse der Haarfollikel, bis sie vollständig verschwinden.

## Symptome und Unterschiede Mann/Frau

Die frühzeitige Erkennung der androgenetischen Alopezie ist für eine wirksame Behandlung von zentraler Bedeutung. Beim Mann sind meist Geheimratsecken und eine Lichtung am Oberkopf die ersten Anzeichen. Bei Frauen sieht das Muster anders aus: Das Haar wird überwiegend auf der Oberseite des Schädels feiner, ohne dass zwangsläufig markante kahle Stellen entstehen. Grund dafür ist die unterschiedliche Verteilung der Hormonrezeptoren auf der Kopfhaut.

## Wann ärztlichen Rat einholen?

Bei diesen Symptomen ist eine Beratung in einer spezialisierten Hautarztpraxis ratsam. Hier kann eine genaue Diagnose durch eine ärztliche Untersuchung, eine Dermatoskopie, bei der ein spezielles optisches Gerät zur genauen Betrachtung der Kopfhaut verwendet wird, oder gegebenenfalls durch eine Hormonuntersuchung gestellt werden.

## Behandlungsmöglichkeiten

Glücklicherweise gibt es heute mehrere Lösungen, um diesen Haarausfall zu behandeln oder zu verlangsamen. Zu den medizinischen Behandlungen gehören Haarwässer, Medikamente zum Einnehmen oder innovative Techniken wie der Einsatz von niedrig dosiertem Laserlicht (Low-Level-Lasertherapie), die die Haarfollikel stimulieren und den Haarausfall verlangsamen. Für fortgeschrittene Fälle oder bei Unwirksamkeit herkömmlicher Behandlungen bietet die Haartransplantation dauerhafte und sehr zufriedenstellende Ergebnisse.

Doch Vorsicht vor falschen Versprechungen: Wunderöle oder «magische» Shampoos aus dem Internet bringen oft nichts. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, Empfehlungen qualifizierter medizinischer Fachkräfte zu bevorzugen, um die Fallstricke nicht wissenschaftlich validierter Lösungen zu vermeiden.

## Gesunde Gewohnheiten für kräftiges Haar

Auch ein paar einfache Verhaltensänderungen können diese Behandlungen nachhaltig unterstützen. Eine gesunde Lebensweise mit einer ausgewogenen Ernährung, reich an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, gutem Schlaf sowie einem effektiven Umgang mit Stress unterstützen die Haargesundheit.

## Psychische Auswirkungen: nicht zu vernachlässigen

Schliesslich ist noch ein oft übersehener Aspekt zu erwähnen: die psychologischen Auswirkungen von Haarausfall. Viele erleben Alopezie als eine harte Probe, die ihr Selbstvertrauen und ihr psychisches Wohlbefinden beeinträchtigt. So kann eine psychologische Begleitung – auch temporär – wertvoll sein, um diese schwierige Phase besser zu meistern.

Die androgenetische Alopezie ist also weder unabwendbar noch ein Tabu, sondern lässt sich mit dem nötigen Wissen gelassen und wirksam behandeln. Ein zeitnahe Aufsuchen von Fachpersonen ist der erste Schritt zu einer erfolgreichen Behandlung. ●

Referenz: 1. Salman KE, Altunay K, Kucukunal NA. German AA. Frequency, severity and related factors of androgenetic alopecia in dermatology outpatient clinic: hospital-based cross-sectional study in Turkey. *Am Bras Dermatol* 2017; 101(2):135-40. doi: 10.1590/abd186-484120175241. Diese Studie berichtet über eine Prävalenz androgenetischer Alopezie von 6,7% bei Männern und 23,9% bei Frauen.

# HAARAUSFALL UND NEUBEGINN



Plötzlicher Haarausfall mag zunächst harmlos erscheinen, bis er besorgniserregend wird und das Selbstwertgefühl tiefgreifend beeinträchtigt. Die 36-jährige, dynamische und sportliche Personalchefin Angèle hatte nicht damit gerechnet, mit dieser Situation konfrontiert zu werden. | [Adeline Beijns](#)

## Ein unauffälliger, aber beunruhigender Anfang

Es fing alles ganz unauffällig an. «Ich habe es am Anfang gar nicht gemerkt», erzählt sie. «Mein Partner hat mich darauf aufmerksam gemacht, dass überall Haare von mir lagen: auf dem Kopfkissen, in der Dusche und sogar auf dem Boden.» Als sie bemerkte, dass sich ihre Haare ungewöhnlich verhedderten und in ungewohnter Menge ausfielen, wurde sie unruhig. «Nach jeder Haarwäsche füllte ich einen kleinen Plastiksack fast zur Hälfte mit den ausgefallenen Haaren. Es war beängstigend», fügt sie hinzu.

## Ursache finden und handeln

Angèle beschloss, ihren Hausarzt aufzusuchen. Die Ergebnisse der Blutprobe, vor allem der Hormonhaushalt, waren normal, aber ein Detail machte den Arzt stutzig: Sie hat vor Kurzem eine Hormonspirale eingesetzt bekommen. «Ich hatte sie seit einem halben Jahr. Mein Arzt meinte, dass das wahrscheinlich etwas damit zu tun habe», erzählt sie. Angèle beschloss, die Spirale entfernen zu lassen. Der Erholungsprozess schritt allerdings nur langsam voran.

Unter fachkundiger Anleitung ihres Coiffeurs entschied sich Angèle für einen kürzeren Haarschnitt, um die Belastung auf die Haaransätze zu reduzieren und das Haar auf natürliche Weise zu stärken. Zusätzlich fügte sie ihrer Haarpflege eine dreimonatige Biotin-Kur hinzu, einem lebenswichtigen Vitamin für die Stärkung der Haare. Eine solche Kur führte sie zweimal

jährlich durch. Dazu kommen regelmässige Haarmasken mit Rizinusöl, das bekannt ist für seine pflegende und anregende Wirkung auf den Haarwuchs. In diesen einfachen, aber regelmässigen Gesten findet Angèle echte Unterstützung bei der Rückgewinnung der Haare.

## Schrittweise ermutigende Besserung

Die Anstrengungen zahlen sich aus. «Ich sah, dass wieder neue Haare nachwuchsen. Heute habe ich einen guten Teil meiner Haardichte zurückgewonnen», sagt sie erleichtert, auch wenn sie zugibt, dass es nicht mehr ganz so ist wie früher. «Irgendwann sah man meinen Schädel deutlich, und das machte mir grosse Sorgen.»

Angèle wurde sehr für dieses Thema sensibilisiert und überwacht ihre Haarbürste regelmässig, um neue Probleme frühzeitig zu erkennen. Sie schneidet ihre Haare weiterhin alle sechs Monate, um sie kräftig und voluminös werden zu lassen. «Ein kürzerer Haarschnitt gibt mir das Gefühl, dass ich dichteres Haar habe», schliesst sie mit einem Schmunzeln.

An alle Frauen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden, richtet Angèle eine aufmunternde Botschaft: «Ihr seid nicht alleine. Es gibt wirksame Lösungen und Menschen, die euch zuhören und unterstützen. Es ist möglich, sein Selbstbewusstsein und schönes Haar zurückzugewinnen, auch wenn es manchmal etwas Geduld braucht.» ●

## BEHANDLUNG DER ALOPECIA ANDROGENETICA BEI MÄNNERN UND FRAUEN

Reduziert den **übermässigen Haarausfall**  
Fördert das **Wachstum neuer Haare**



LEICHTE UND  
TRANSPARENTE TEXTUR

**MINORGA 2%**  
Minoxidil 20 mg/ml

Lösung zur Anwendung auf der Kopfhaut



Sichtbare Ergebnisse in  
**2-4** Monaten

# Melanom: Die Sonne – ein Vergnügen, das für Kahina zum Albtraum wurde



Jährlich erkranken Tausende von Menschen an einem Melanom, einem oft unauffälligen, aber ausserordentlich gefährlichen Hautkrebs. Die 35-jährige Kahina, eine lebenslustige Zugkontrolleurin und leidenschaftliche Reisende, erfuhr auf drastische Weise von den Risiken, die mit übermässiger Sonneneinstrahlung verbunden sind. Ihr Weg, der von Ängsten, invasiven Behandlungen und einer plötzlichen Erkenntnis geprägt ist, zeigt, wie wichtig Prävention und Früherkennung sind. Heute teilt sie ihre Geschichte mit grossem Engagement, um alle dazu anzuregen, sich um seine Haut zu kümmern. **Adeline Beijns**



Kahina, 35 Jahre

## Kahina, unter welchen Umständen haben Sie Ihr Melanom entdeckt?

Das war bei meiner jährlichen hautärztlichen Untersuchung im März 2023. Ich habe die Sonne schon immer geliebt, schon als kleines Kind. Jeden Sommer verbrachte ich Stunden damit, mich ohne jegliche Vorsichtsmassnahmen zu bräunen und genoss die Strände meiner Lieblingsziele in vollen Zügen: Seychellen, Mauritius, Italien, Algerien, St. Martin. Ich war mir der Risiken absolut nicht bewusst und kam oft mit einem Sonnenbrand zurück, der so schlimm war, dass meine Haut Blasen warf. Ich muss zugeben, dass ich nicht immer Sonnencreme aufgetragen oder auch ungeeignete Produkte verwendet habe. Im Laufe der Jahre hatte ich daher einige Schäden angerichtet, ohne es zu wissen. Dann bemerkte ich eines Tages einen seltsamen kleinen Fleck auf meinem Arm. Obwohl er winzig klein war, hatte er etwas an sich, was mir auffiel. Meine Hautärztin war eher gelassen, aber stimmte zu, ihn sicherheitshalber zu entfernen. Ich hatte keine Ahnung, dass diese Entscheidung mein Leben auf den Kopf stellen würde.

## Wie haben Sie reagiert, als die Diagnose gestellt wurde?

Als die Hautärztin mich anrief und mich bat, am nächsten Tag zu kommen, spürte ich sofort, dass etwas nicht stimmte. Als mir die Diagnose mitgeteilt wurde, war ich am Boden zerstört. Das Wort «Melanom» klang in meinem Kopf wie ein Urteils-

spruch. Ich hatte gerade meinen Papa verloren, was die Situation emotional noch schwerer zu ertragen machte. Mein erster Reflex war, im Internet nach Informationen über die Krankheit zu suchen. Das war ein Fehler, denn alles, was ich fand, versetzte mich in grosse Angst. Ich konnte nicht mehr schlafen und hatte ständig negative Gedanken. Ich war völlig überwältigt von Angst, Panik und einem tiefen Gefühl der Ungerechtigkeit. Diese Zeit wird mir für immer als eine der schwierigsten meines Lebens in Erinnerung bleiben.

## Was waren die verschiedenen Phasen Ihrer Behandlung und wie haben Sie sie erlebt?

Nach der Diagnose hat meine Ärztin mit mir alle weiteren Schritte ausführlich besprochen, besonders das erhöhte Rückfallrisiko in meinem Alter war dabei ein zentrales Thema. Danach ging alles sehr schnell. Zuerst wurde ein PET-Scan von Gehirn und Brustkorb durchgeführt, um mögliche Metastasen auszuschliessen. Diese Untersuchung war sehr belastend.

Zum Glück waren die Ergebnisse unauffällig, trotzdem musste rasch mit der Behandlung des Melanoms begonnen werden. Das anschliessende Warten auf die Resultate der zweiten Biopsie war eine grosse psychische Belastung. Heute stehe ich unter engmaschiger Kontrolle mit Untersuchungen alle sechs Monate für mindestens drei Jahre. Jede neue Untersuchung, so wie heute Morgen, als ein weiteres verdächtiges Muttermal abgeklärt wurde, löst bei mir erneut grosse Angst aus.

## Wie hat dieses Erlebnis Ihre Einstellung zur dermatologischen Vorbeugung und Kontrolle beeinflusst?

Diese Erfahrung hat meine Einstellung gegenüber der Sonne und die Prävention radikal verändert. Früher betrachtete ich die Sonne als harmloses Vergnügen, aber heute erkenne ich ihre

## Einige Fakten über das Melanom<sup>1</sup>

### UV-Strahlen

Hauptursache für das Entstehen dieser Art von Hautkrebs

### ~ 3'100/Jahr

Anzahl neuer Melanomfälle in der Schweiz

### Unter 50 Jahre

Alter von fast einem Fünftel der Betroffenen zum Zeitpunkt der Diagnose

Gefahren voll und ganz. Jetzt bin ich extrem streng: Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50 das ganze Jahr über, auch im Winter. Ich überprüfe auch regelmässig alle meine Muttermale und vernachlässige nie die ärztlichen Kontrollen. In den Ferien bin ich vor allem bei meiner Nichte nun die Erste, die Sonnencreme aufträgt, ihr einen Hut aufsetzt und sie dazu bringt, schützende Kleidung zu tragen, auch wenn sie ein bisschen meckert.

Meine ganze Familie ist durch meine Geschichte nachhaltig sensibilisiert worden. Meine Verwandten haben alle einen Hautarzt aufgesucht, um Vorsorgeuntersuchungen durchzuführen zu lassen. Meiner Schwester wurde übrigens gerade ein Basalzellkarzinom entfernt, was die Ärzt:innen dazu veranlasste, ein umfassendes Familienscreening zu empfehlen. Ich bedauere es sehr, dass ich diese einfachen vorbeugenden Massnahmen in der Vergangenheit vernachlässigt habe, und ich hoffe, dass meine Erfahrung andere davor bewahren kann, dieselben Fehler zu begehen.

## Wie haben Sie die Betreuung und die medizinische Versorgung während des gesamten Verlaufs wahrgenommen?

Ich hatte enormes Glück, von einer aufmerksamen Hautärztin betreut zu werden, die sehr schnell reagierte und jederzeit erreichbar war. Vom ersten Tag an hat sie durch ihre Professionalität und ihr grosses Einfühlungsvermögen mein Vertrauen

aufgebaut. Sie beantwortete alle meine Fragen, selbst die ängstlichsten, mit Geduld und pädagogischer Kompetenz. Die medizinische Versorgung durch die beteiligten Spezialisten erfolgte schnell, umfassend und sehr koordiniert zwischen den einzelnen Bereichen. Alle Fachkräfte, mit denen ich zu tun hatte - Chirurg:innen, Krankenpfleger:innen, Radiolog:innen - haben mich behutsam und respektvoll begleitet, was eine grosse psychische Unterstützung war.

Diese sehr menschliche medizinische Betreuung hat mir geholfen, die schwierigen Phasen der Behandlung leichter zu überwinden und trotz der ständigen Ungewissheit, die mit der Krankheit verbunden ist, Hoffnung zu haben.

## Welche Botschaft möchten Sie an diejenigen richten, die möglicherweise von einem Melanom betroffen sind?

Ich möchte, dass jeder versteht, dass man ein Melanom nicht auf die leichte Schulter nehmen darf. Ein auffälliges Muttermal oder auch nur ein verdächtiger Fleck sollten niemals verharmlost werden. Gehen Sie sofort zum Arzt, wenn Sie auch nur den geringsten Zweifel haben.

Diese Krankheit kann sehr ernste Folgen haben, wenn sie nicht rechtzeitig erkannt wird. Meine Geschichte ist der Beweis dafür: Schützen Sie sich immer vor der Sonne, lassen Sie sich regelmäßig testen und nehmen Sie Ihre Gesundheit ernst.



## Infoplattform – Leben mit und nach Kinderkrebs

Die neue Infoplattform von Kinderkrebs Schweiz begleitet betroffene Familien Schritt für Schritt auf dem Weg – von der Diagnose, über die Zeit der Therapie bis hin zur Nachsorge. Mehr dazu unter [www.kinderkrebs-infoplattform.ch](http://www.kinderkrebs-infoplattform.ch)



# Nach der Krebserkrankung: zurück zu Intimität und Vergnügen

Die Diagnose Krebs, egal ob sie die Brust, den Gebärmutterhals oder andere Organe betrifft, verändert das Leben in vielerlei Hinsicht. Trotz der körperlichen und emotionalen Herausforderungen bleibt die oft in den Hintergrund gedrängte Sexualität ein wichtiger Pfeiler der Lebensqualität. Doch die Behandlung (Mastektomie, Chemotherapie, Hormontherapie, Prostatektomie) und deren Auswirkungen auf den Körper und das Selbstwertgefühl können zu Herausforderung in diesem Bereich führen. Um mehr über dieses sensible Thema zu erfahren, haben wir mit Dr. med. Lakshmi Waber, Psychiater, Sexologe und Präsident der Schweizerischen Gesellschaft für Sexologie, gesprochen. Im Interview hat er uns Tipps in Bezug auf Herausforderungen, Lösungen und Hoffnungen verraten, die Frauen und Männer dabei unterstützen können, Intimität und Lust nach einer Krebserkrankung neu zu entdecken. | Adeline Beijns

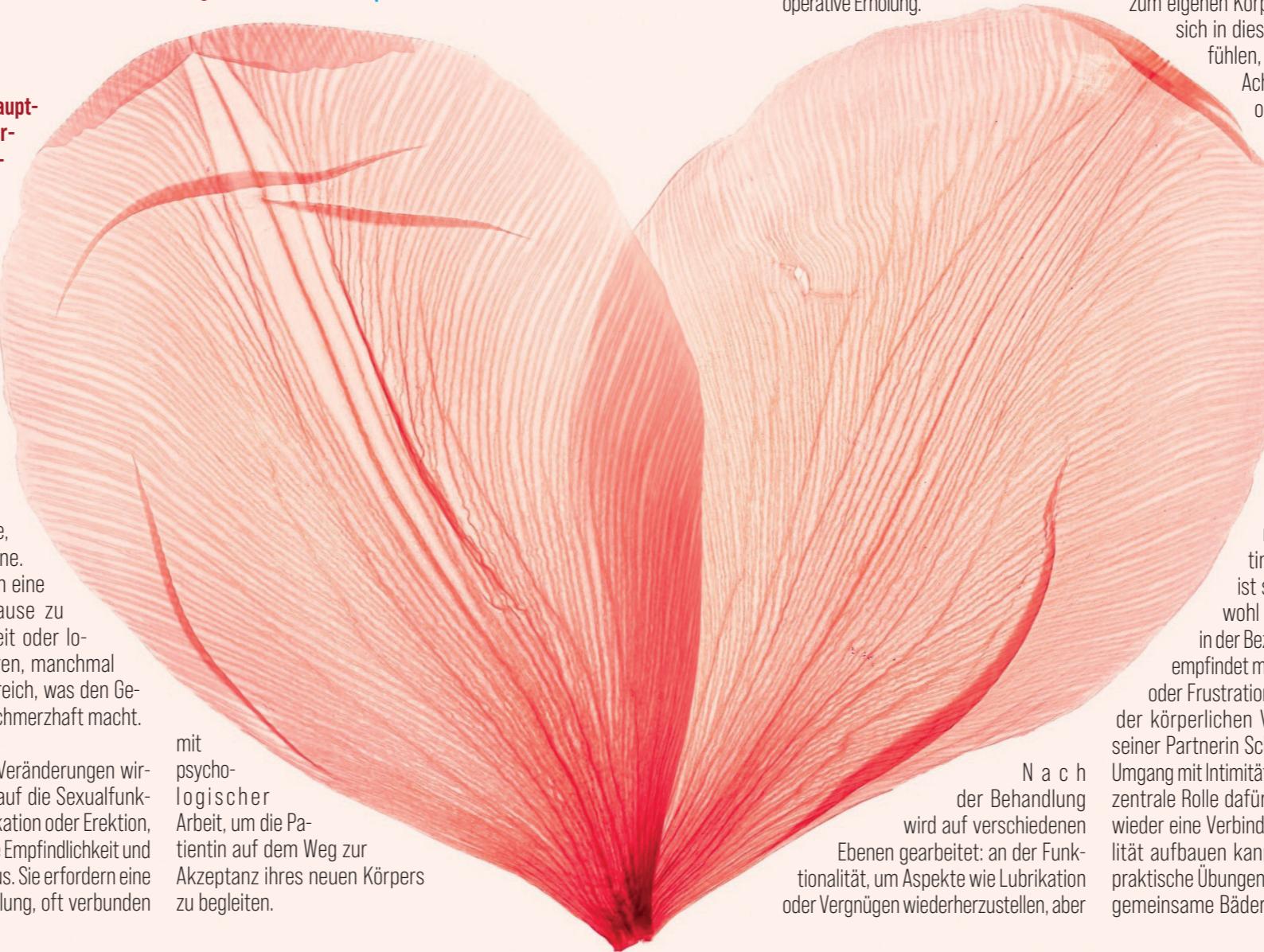


Dr. med. Lakshmi Waber  
Psychiater und Psychotherapeut in Genf

## Welches sind die haupt-sächlichen körperlichen Auswirkungen von Krebs und Krebsbehandlungen auf die Sexualität?

Krebsbehandlungen wie Operationen, Chemotherapien oder Hormontherapien führen zu vielfältigen Beeinträchtigungen in Bezug auf körperliche Funktionen, Gewebe, Nerven und Hormone. Beispielsweise kann eine vorzeitige Menopause zu Scheidentrockenheit oder lokaler Sklerose führen, manchmal direkt im Genitalbereich, was den Geschlechtsverkehr schmerhaft macht.

Diese körperlichen Veränderungen wirken sich nicht nur auf die Sexualfunktion, darunter Lubrikation oder Erektion, sondern auch auf die Empfindlichkeit und das Wohlbefinden aus. Sie erfordern eine angepasste Behandlung, oft verbunden



mit  
psycho-  
logischer  
Arbeit, um die Pa-  
tientin auf dem Weg zur  
Akzeptanz ihres neuen Körpers  
zu begleiten.

## Wie hilft prä- und postoperative sexologische Arbeit Patientinnen bei der Bewältigung von Herausforderungen im Zusammenhang mit ihrer Identität und ihrem Selbstbild?

Präoperativ konzentriert sich die sexologische Arbeit auf das Selbstbild: Es geht darum, wie die Patientin ihren Körper, ihre Weiblichkeit und ihre Sexualität wahrnimmt. Dies ebnet den Weg für eine bessere postoperative Erholung.

auch an der Identität. Häufig stellen sich Patientinnen tiefgründige Fragen: «Wer bin ich jetzt? Kann ich mich immer noch als Frau bezeichnen?» Das Selbstwertgefühl und das Körperbild sind durch Schmerz, Empfindungsverlust und das Gefühl, «vom eigenen Körper verachtet worden zu sein», besonders beeinträchtigt. Die Patientinnen werden dabei unterstützt, eine neue Beziehung

zum eigenen Körper aufzubauen und sich in diesem wieder wohlzufühlen, zum Beispiel durch Achtsamkeitsübungen oder Körpertherapie.

## Wie wirken sich Krebs und seine Behandlungen auf den Partner aus und welche Rolle spielt er für das Wiederentdecken der Sexualität?

Die Auswirkungen einer Krebserkrankung beschränken sich nicht auf die Patientin, auch der Partner ist stark betroffen, sowohl emotional als auch

in der Beziehungsdynamik. Er empfindet möglicherweise Angst oder Frustration oder hat aufgrund der körperlichen Veränderungen bei seiner Partnerin Schwierigkeiten beim Umgang mit Intimität. Dabei spielt er eine zentrale Rolle dafür, dass die Patientin wieder eine Verbindung zu ihrer Sexualität aufbauen kann. Hier eignen sich praktische Übungen wie Massagen oder gemeinsame Bäder, die Intimität ohne

Druck fördern. Andere Übungen ermöglichen es dem Paar, den veränderten Körper der Patientin zu erotisieren, indem neue Formen des Vergnügens und der Zweisamkeit entdeckt werden. Die Einbindung des Partners in den Prozess, beispielsweise durch gemeinsame Beratungen, stärkt die Widerstandskraft der Partnerschaft.

## Was sind die wichtigsten Herausforderungen, wenn es darum geht, Patientinnen zu helfen, sich nach einer Krebserkrankung im eigenen Körper wieder wohlzufühlen?

Das Wohlfühlen im eigenen Körper ist eine zentrale Herausforderung, denn Krebs und seine Therapien verändern das Körperbild und die Beziehung zu sich selbst. Die Patientinnen stehen vor zwei grossen Hürden: Schmerz und Empfindungsverlust, die die Beziehung zum eigenen Körper beeinträchtigen, und das Gefühl des Verrats, weil «ihr Körper sie angegriffen hat».

Die sexologische Arbeit soll sie dabei unterstützen, eine neue und positive Beziehung zu ihrem veränderten Körper aufzubauen. Dazu gehört die Arbeit an der sexuellen Identität, dem Selbstwertgefühl und der Wiederentdeckung des Vergnügens, oft durch kombinierte Ansätze: Therapien, Körperübungen und Gespräche mit dem Partner. Das Ziel ist es, diese Herausforderung in eine Chance zu verwandeln, die Beziehung zu sich selbst und zur Intimität neu zu definieren. ●

KEINE ZEIT,  
DIESEN ARTIKEL  
ZU BEENDEN?  
gesundheitsecho.ch

# Unser Beckenboden – Mit dem richtigen Training zu (noch) mehr Lust

Stärkere Orgasmen, mehr Empfindsamkeit oder bessere Kontrolle beim Sex – ein trainierter Beckenboden beeinflusst unser Sexleben, und zwar für alle Geschlechter. Und das Beste? Lust wird lernbar! | Ursina Steffen, SRF Puls



**Ursina Steffen**  
Journalistin für SRF Puls



steif. Gut trainiert, kann eine gestärkte Beckenbodenmuskulatur auch einen vorzeitigen Samenerguss verhindern. Beim weiblichen Geschlecht steigert ein gut trainierter Beckenboden dank besserer Durchblutung die Empfindsamkeit. Die kräftige Muskulatur erhöht die Reibung und pulsiert stärker beim Orgasmus, was das sexuelle Erleben intensiviert.

## Die Beckenschaukel

Wie aber trainiert man den Beckenboden? Das Zauberwort lautet: Variabilität. «Es geht nicht nur um Anspannung, sondern ebenso um bewusste Entspannung», erklärt Janine Hug. Eine klassische Übung ist die «Beckenschaukel»: Im Liegen wird das Becken weich hin und her bewegt, die Atmung vertieft sich, die Muskeln werden aktiviert und losgelassen – eine Bewegung, die sich direkt in die Sexualität übersetzen lässt.

Je älter, desto eher sind Männer mit Erektionsproblemen konfrontiert. Eine bewusste Auseinandersetzung kann kleine Wunder bewirken: «Die Erektion ist nicht mehr so häufig und fest wie vor 20 Jahren. Doch je mehr ich trainiere, umso besser funktioniert es», sagt Markus (50), der bei Janine Hug einen Kurs besucht hat.

## Adieu Erektionsprobleme

Die persönlichen Erfahrungen decken sich mit Studienresultaten<sup>1</sup>: Gezieltes

Training der Beckenbodenmuskulatur kann bei Problemen wie Erektionsstörungen oder vorzeitigem Samenerguss helfen<sup>2</sup>. Das Training gilt als einfache Methode, um sexuelle Beschwerden zu lindern.

Doch Janine Hug ergänzt: «Ich mache keine Versprechen, dass eine Erektion dank Training einfach plötzlich stattfindet. Ich empfehle aber auch keine Pillen. Dass Menschen ihren Körper und ihren Intimbereich gut kennen, ist in jedem Fall wertvoll.»

Die Auseinandersetzung mit dem Beckenboden hilft oft, auch eigene Grenzen besser wahrzunehmen – gerade für Frauen ein wichtiges Thema, wie das Beispiel von Elisabeth (60) zeigt: «Ich hatte früher Schmerzen beim Sex und deshalb habe ich Sexualität vermieden. Schon der Gedanke daran hat Spannung erzeugt. Hier habe ich gelernt, was es bedeutet, zu entspannen. Das schafft Freiräume und ich traue mich, aktiv zu werden.»

Die Botschaft ist klar: Lust ist lernbar. Der Weg zu erfüllter Sexualität führt oft viel tiefer, als man denkt – nämlich über den Beckenboden. Kein Wundermuskel, aber ein Fundament für ein selbstbestimmtes, lustvolles Liebesleben. ●

Referenzen: 1. <https://researchonline.jcu.edu.au/57900/> | 2. <https://academic.oup.com/smcr/article-abstract/10/1/162/6880309?redirectedFrom=fulltext>

Viele wissen nicht einmal, wo sich die Beckenmuskulatur genau befindet. Und doch spielt dieses Muskelgeflecht eine entscheidende Rolle für unser Lustempfinden und unsere Orgasmusfähigkeit. «Viele Menschen sind in der Sexualität stark auf das Gegenüber fixiert: 'Mach mir die Lust', lautet oft die unbewusste Haltung. Aber ein Teil der Sexualität ist lernbar – und der Beckenboden ist eine zentrale Schaltstelle», erklärt Janine Hug, die als Sexological Bodyworkerin arbeitet.

## Wichtig – für Mann und Frau

Janine Hug vermittelt in Kursen fundiertes Wissen über den Beckenboden. Ziel ist es, die eigene Körpermitte zu stärken, wodurch die sexuelle Genussfähigkeit gesteigert werden kann.

Für Menschen mit Penis sorgen sexuelle Reize dafür, dass Blut in die Schwellkörper im Penis fließt – dieser richtet sich auf. Eine starke Beckenbodenmuskulatur ist entscheidend, denn sie schnürt die Gefäße ab, nur so bleibt das Glied

## WAS BRINGEN SEX-GADGETS?

Es gibt viele Hilfsmittel rund um den Beckenboden, dazu gehören Trainingsgeräte wie Beckenbodentrainer oder Biofeedback-Geräte. Sie zeigen an, ob die Muskeln korrekt angespannt werden. Elektrostimulationsgeräte wiederum setzen elektrische Impulse zur Muskelaktivierung ein.

Zur Kräftigung und Entspannung zu Hause können Vaginal-/Analkugeln und Entspannungshilfen eingesetzt werden. Sogenannte Liebeskugeln oder Kegel-Kugeln werden vaginal oder anal eingeführt und dienen zur Muskelstärkung. Massagehilfen wie Faszienbälle hingegen sollen helfen, Verspannungen im Beckenbodenbereich zu lösen.

Bei Beschwerden wie beispielsweise starker Inkontinenz oder Organenkarzinosenbeschwerden kommen auch sogenannte Pessare zum Einsatz. Ein medizinisches Hilfsmittel, das in die Vagina eingeführt wird, um Beckenbodenbeschwerden zu behandeln. Es besteht meist aus Silikon oder Kunststoff und ist in verschiedenen Formen und Größen erhältlich. Diese werden allerdings mithilfe einer Gynäkologin angepasst.

Beckenbodenspezialistin Yvonne Keller sagt zum Einsatz der Hilfsmittel: «Viele der Hilfsmittel sind Spielereien und nicht zwingend notwendig für die Stärkung des Beckenbodens.»

**SRF WISSEN**  
**PULS** >  
www.srf.ch



# Wenn der Körper sich umstellt

Viele Frauen merken es an Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder Hitzewallungen: Der Körper stellt sich um. Aber was genau passiert in dieser Zeit? Was hilft gegen die Beschwerden und wann könnte auch Testosteron eine Rolle spielen? Im Interview teilt Dr. med. Kathrin Kern, Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, ihre Einschätzungen und Erfahrungen. | *Noémie Aeschlimann*



Dr. med. Kathrin Kern  
FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe

## Welche Haupthormone sind an der Perimenopause und der Menopause beteiligt und wie verändern sie sich?

Hauptsächlich sind es die Östrogene, insbesondere das Östradiol. In der frühen Phase der Perimenopause schwankt der Östradiolspiegel stark, in der späteren Phase sinkt er dann deutlich ab. Aber das erste Hormon, das sinkt, ist das Progesteron, das sogenannte Gelbkörperhormon. Die Hormone der Hirnanhangsdrüse, FSH und LH, steigen dagegen an.

Wichtig ist: Die hormonelle Umstellung passiert nicht von einem Tag auf den anderen. Es geht langsam und mit vielen Schwankungen. Auch Testosteron spielt bei Frauen eine Rolle und sinkt eher langsam über die Jahre hinweg.

## Welche Symptome sind typisch für die Perimenopause und wie lässt sich diese Phase von der Menopause unterscheiden?

Die Perimenopause ist die eigentliche Umstellungszeit. Die Menopause selbst ist nur ein einziger Tag, nämlich der Tag der letzten Periode, wenn danach ein Jahr lang keine Blutung mehr kommt. In der frühen Perimenopause bemerken viele Frauen Schlafstörungen und Stimmungs-

schwankungen. Auch das prämenstruelle Syndrom kann sich verstärken. Manche Frauen sind müde, erschöpft oder bemerken, dass der Zyklus kürzer wird. In der späteren Phase kommen dann Beschwerden wie Hitzewallungen, Gelenkschmerzen oder Herzrasen hinzu. Und viele Frauen stellen fest, dass sie plötzlich leichter zunehmen.

## Welche Rolle spielt Testosteron bei Frauen in der Perimenopause oder Menopause und in welchen Fällen kann eine Supplementierung in Betracht gezogen werden?

Frauen produzieren ebenfalls Testosteron. Es ist nicht nur für die Libido wichtig, sondern spielt auch eine Rolle für Energie, Muskelkraft und die Gesundheit der Knochen. Im Gegensatz zu Östrogen und Progesteron sinkt der Testosteronspiegel bei Frauen nicht plötzlich, sondern schrittweise mit dem Alter. Nach heutigem Wissensstand ist Testosteron vor allem bei belastendem Libidomangel von Bedeutung. Der Nutzen in anderen Bereichen wie Stimmung oder Energie ist bislang wenig erforscht.

Wichtig ist außerdem, dass der Testosteronspiegel vor einer möglichen Therapie im Blut bestimmt und später kontrolliert wird. In der Praxis äußern viele Patientinnen ein Interesse an diesem Thema, aber eine Behandlung sollte sorgfältig geprüft werden. Frauen sollten darüber informiert sein, dass in der Schweiz kein Testosteronpräparat für Frauen von Swissmedic zugelassen ist. Es kann zwar als Magistralrezeptur individuell in der Apotheke hergestellt werden, wird

aber nicht von der Krankenkasse bezahlt. Langzeitdaten zu Risiken und Nebenwirkungen fehlen.

## Welche nicht-hormonellen Ansätze können helfen, die Symptome der Menopause zu lindern?

Der Lebensstil spielt eine zentrale Rolle: Übergewicht begünstigt starke Hitzewallungen. Gesunde Ernährung, Bewegung, wenig Alkohol und kein Tabak lohnen sich. Es gibt auch pflanzliche Mittel, die gegen Beschwerden helfen können, zum Beispiel Traubensilberkerze oder Sojaprodukte, wobei letztere nicht bei Brustkrebsvorgeschichte empfohlen werden. Außerdem gibt es nicht-hormonelle Medikamente, die speziell gegen Hitzewallungen wirken. Manche Antidepressiva oder Mittel gegen Bluthochdruck können ebenfalls helfen, werden aber eher selten und off label eingesetzt. Wenn Beschwerden ausschliesslich im Intimbereich auftreten, etwa Trockenheit, können lokale Östrogene in Form von Cremes oder Vaginalovula angewendet werden. Auch Methoden wie Akupunktur oder kognitive Verhaltenstherapie können Linderung bringen.

Die Menopause markiert also einen wichtigen Umbruch für Körper, Stoffwechsel und Gesundheit. Umso wichtiger sind frühzeitige Information, keine Angst und das Erkennen der Chancen, denn eine Hormonersatztherapie ist besser als ihr Ruf. Zentral ist ein gesunder Lebensstil. Frauen verdienen eine fundierte Beratung, und Ärzt:innen sollten entweder selbst gut informiert sein oder gezielt an Fachpersonen überweisen. ●

# Bleib Du.



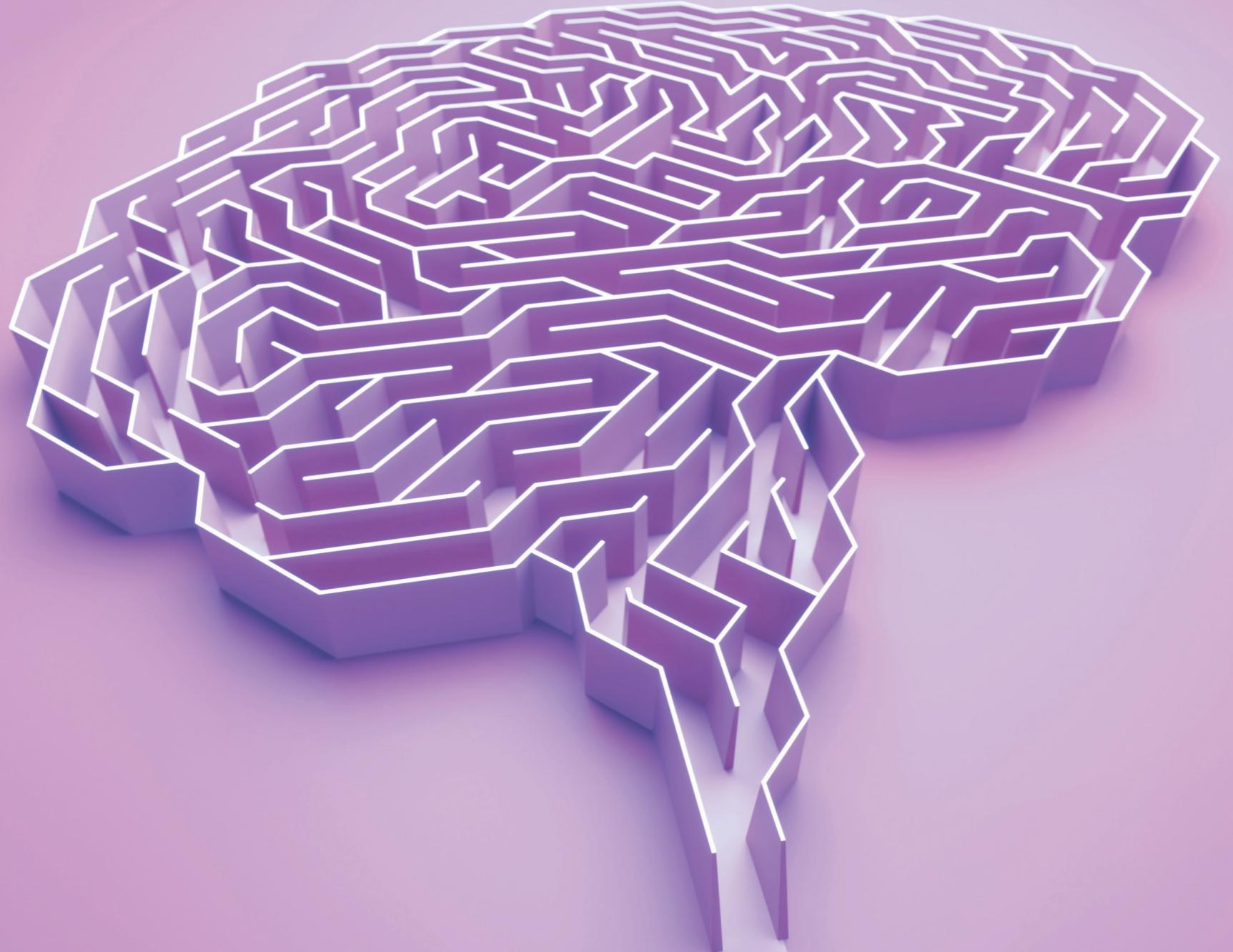
Gegen Hitzewallungen und Schweißausbrüche auf pflanzlicher Basis.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

0125/2943

**zeller**

# NEUROLOGIE & PSYCHIATRIE



**E**in Blackout: Wenn das Gehirn auf «Aus» schaltet  
Keine Erinnerung mehr. Komplettes schwarzes Loch. Genau  
das ist ein Blackout. Es ist nicht einfach nur «ich habe ver-  
gessen», sondern: «es wurde gar nicht erst gespeichert».

**Der Hauptverursacher?** Alkohol – in grossen Mengen und vor  
allem, wenn er schnell konsumiert wird. Er hindert das Gehirn  
– insbesondere den Hippocampus, unsere «USB-Stick»-Gedäch-  
niszentrale – daran, Erlebnisse abzuspeichern. Das heisst: Auch  
wenn du wach warst, war dein Gedächtnis offline.

Aber ein Blackout kann auch durch extremen Stress, emotionalen  
Schock oder ein Trauma ausgelöst werden. Das Gehirn schaltet  
dann zum Selbstschutz die Speicherfunktion ab, um den Moment  
gar nicht erst «einzubrennen».

**Fun Fact (oder auch nicht):** In Studentenpartys erzählen manche  
ihre Blackouts wie lustige Anekdoten. Dabei ist das ein echter  
Alarmruf. Wiederholt es sich, ist das ein Zeichen, dass das Ge-  
hirn leidet.

Und nein: Man kann sich die Erinnerung nicht «einfach wieder  
herholen». Sie wurde schlicht nie gespeichert wie eine Aufnahme,  
die nie gestartet wurde.

Ein Blackout ist kein harmloses Vergessen. Wenn's passiert:  
runter vom Gas... und auf das hören, was das Gehirn uns sagen  
will. ●

WEITERE ARTIKEL ÜBER  
NEUROLOGIE & PSYCHIATRIE  
AUF UNSERER WEBSITE:



# Gefangen im Gesundheitswahn – Einblicke in eine unsichtbare Sucht



Wenn das Streben nach Gesundheit zwanghaft wird, kippt das Gleichgewicht. Heute entstehen neue Formen der Sucht, die sich oft hinter als positiv empfundenen Verhaltensweisen verbergen: Sport und gesunde Ernährung. Bigorexie, die Sucht nach körperlicher Betätigung, und Orthorexie, das zwanghafte Streben nach gesundem Essen, können zu einem unsichtbaren Gefängnis werden. Jeanne Spachat, Autorin des Buches «La nouvelle vie d'un caméléon», hat diese extremen Verhaltensweisen selbst erlebt.

Heute erzählt sie von ihrem inneren Kampf, um ihr Gleichgewicht wiederzufinden. | [Adeline Beijns](#)

**Wie haben Sie bemerkt, dass Ihre Begeisterung für Sport und Ihre Bemühungen, gesund zu essen, zum Problem wurden?**  
Irgendwann war es mein Körper, der auf drastische Weise die Alarmglocke schlug. Lange war ich überzeugt, dass mir diese extrem strenge Lebensweise, die intensive sportliche Betätigung und die ständige Überwachung der Ernährung guttun würden. Ich war überzeugt, dass ich absolut alles im Griff hatte, dass ich das Patentrezept für einen ausgeglichenen Körper und Geist gefunden hatte.

Doch nach und nach wurde ich von meinen Routinen völlig abhängig: Jede verpasste Trainingseinheit löste ein starkes Schuldgefühl in mir aus, und jedes «verbogene» Nahrungsmittel weckte eine unkontrollierbare Angst. Ich hörte nicht mehr auf meinen Körper, sondern pushte ihn immer mehr. Bis ich eines Tages eine besonders schwere Gürtelrose auslöste – ein Schmerz, den ich vorher noch nie gespürt hatte. Als ich notfallmäßig ins Spital eingeliefert wurde, wurde mir plötzlich bewusst, dass mein Lebensstil alles andere als gesund und in Wirklichkeit destruktiv war. Dieser Moment hat mich wachgerüttelt – ein unbestreitbares Zeichen, dass ich viel zu weit gegangen war.



**Wie wirkten sich die Süchte auf Ihr soziales Leben und Ihre Beziehungen aus?**

Diese Süchte haben mein Verhältnis zu meinem Umfeld stark beeinträchtigt. Durch die zwanghafte Überwachung meiner Ernährung und die tägliche sportliche Betätigung schottete ich mich allmählich von anderen ab. Einladungen zum Essen oder zu Veranstaltungen, durch die ich die Kontrolle über meine Ernährung verlieren oder ein Training versäumen könnte, lehnte ich konsequent ab. Ich konnte gemeinsame Essen nicht mehr ertragen, weil ich mich dauernd beurteilt fühlte. Meine strenge Auswahl der Nahrungsmittel führte zu endlosen Diskussionen, bei denen ich immer wieder rechtfertigen musste, was ich ass und was nicht. Die Blicke der anderen wurden unerträglich, und ich zog mich in eine Einsamkeit zurück, die mich zu be-

schützen schien, aber in Wirklichkeit alles schlimmer machte. Allmählich verkleinerte sich mein soziales Umfeld so stark, dass ich schliesslich völlig isoliert und in dieser Perfektionssucht gefangen war.

**Welche Rolle hat Ihrer Meinung nach Ihre familiäre Vergangenheit bei der Entstehung dieser zwanghaften Verhaltensweisen gespielt?**

Meine Kindheit war geprägt von einem sehr instabilen Umfeld mit einem gewalttätigen Vater. In diesem Chaos habe ich schon sehr jung versucht, alles zu kontrollieren: meinen Körper, mein Essen, meine schulischen Leistungen. Diese zwanghaften Verhaltensweisen waren eine unbewusste Art, mit der ständigen Angst und der inneren Leere, die ich seit meiner Kindheit verspürte, umzugehen.

**Was hat Ihnen bewusst gemacht, dass eine Veränderung nötig war, und Ihren Genesungsprozess eingeleitet?**

Auslöser war die Gesundheitskrise mit meiner Gürtelrose, aber auch die tiefe emotionale Erschöpfung, die sich über all die Jahre hinweg angestaut hatte, in denen ich eine Rolle spielte, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden. Dieser Moment der extremen Erschöpfung wirkte wie eine Offenbarung. Mir wurde klar, dass ich loslassen, Hilfe suchen und vor allem meine Schwächen akzeptieren muss.

**Was raten Sie heute jemandem, der mit diesen Formen von Sucht zu kämpfen hat?**

Ich würde raten, diese Signale ernst zu nehmen, bevor es zu einem Punkt kommt, an dem man körperlichen oder psychischen Zusammenbricht. Es ist wichtig zu akzeptieren, dass Hilfe zu holen Stärke zeigt – nicht Schwäche. Wieder zu sich selbst zu finden, erfordert ein aufmerksames Hören auf den eigenen Körper und seine Emotionen, auch wenn dieser Weg schwierig ist. Um sich von destruktiven Verhaltensweisen dauerhaft zu verabschieden, ist oft professionelle Unterstützung nötig. ●

# Zwangsstörungen: Wenn Rituale den Verstand beherrschen

Zwangsstörungen (Obsessive-Compulsive Disorder, kurz: OCD) betreffen weltweit Millionen von Menschen. Doch aufgrund von Stigmatisierung und Unverständnis bleiben sie oft im Verborgenen. Dabei sind diese Störungen weit mehr als nur eine «Manie» und können den Alltag der Betroffenen stark beeinträchtigen. | [Adeline Beijns](#)

## Ein zwanghafter Kreislauf

Zwangsstörungen sind durch Zwangsgedanken und Zwangshandlungen gekennzeichnet: Zwangsgedanken sind sich wiederholende, aufdringliche Gedanken, die starke Ängste auslösen, Zwangshandlungen hingegen sind sich wiederholende Handlungen, die diese Ängste lindern sollen. Solche Verhaltensweisen können schnell überhandnehmen.

Es gibt verschiedene Arten von Zwangsstörungen: Angst vor Ansteckung, das Bedürfnis nach wiederholter Kontrolle, zwanghaftes Anhäufen von Dingen oder auch gedankliche Zwänge wie blasphemische Gedanken. Jeder Betroffene erlebt die Störung individuell.

## Einige Zahlen

Etwa 1-2% der Weltbevölkerung sind irgendwann in ihrem Leben davon betroffen. Das durchschnittliche Erkrankungsalter liegt zwischen 19 und 20 Jahren, wobei etwa 25% der Fälle vor dem 14. Lebensjahr auftreten.

Männer und Frauen sind gleichermaßen betroffen, wobei Männer tendenziell früher erkranken<sup>1</sup>.

## Komplexe Ursachen einer multifaktoriellen Erkrankung

Die Ursachen von Zwangsstörungen sind nicht vollständig geklärt, scheinen aber auf einer Kombination mehrerer Faktoren zu beruhen. Genetische Einflüsse spielen eine wichtige Rolle, wobei häufig eine familiäre Veranlagung festgestellt wird.

Ungleichgewichte der Neurotransmitter, insbesondere des Serotonins, spielen ebenfalls eine Rolle. Darüber hinaus können auch traumatische Ereignisse oder Zeiten starker psychischer Belastung die Symptome auslösen oder verstärken.

## Wenn das Alltägliche zur Herausforderung wird

Zwangsstörungen können einfache Aufgaben in eine mühsame Herausforderung verwandeln. Ein harmloses morgendliches Ritual kann sich über Stunden hinziehen. Arbeit, soziale Beziehungen und sogar Freizeitaktivitäten werden oft beeinträchtigt, was zu Isolation und einer Verschlechterung der Lebensqualität führt. Obwohl sich die Betroffenen ihrer irrationalen Verhaltensweisen bewusst sind, fühlen sie sich ihrer Störung oft hilflos ausgeliefert.

## Auf dem Weg zu einer adäquaten Behandlung

Zwangsstörungen können durch eine geeignete Behandlung gelindert werden. Besonders wirksam ist die kognitive Verhaltenstherapie, die den Betroffenen hilft, ihre Denkmuster zu verstehen und zu verändern.

Auch bestimmte Medikamente können die Intensität der Symptome verringern. Eine frühzeitige Behandlung verbessert dabei die Prognose deutlich.

## Zwangsstörungen verstehen statt fürchten

Zwangsstörungen sind weit mehr als eine «Manie» oder eine «kleine Marotte»: Sie stellen für die Betroffenen einen täglichen Kampf dar. Mit der richtigen Unterstützung und einem besseren Verständnis ihrer Störung können Menschen mit Zwangsstörungen jedoch lernen, ein ruhigeres Leben zu führen.

Jeder Schritt ist wichtig, um die psychische Belastung zu verringern und die Betroffenen wieder in die Lage zu versetzen, am täglichen Leben teilzunehmen. ●





# Psychotherapie im Wandel: Heilerfolge und Fortschritte der letzten Jahrzehnte

Psychotherapie wirkt – und sie ist heute so vielfältig wie nie. Von Angststörungen bis Depressionen, von neuen Verfahren bis zum Abbau von Tabus: Prof. Dr. med. Urs Mosimann, Vorsitzender der Klinikleitung und Ärztlicher Direktor, Privatklinik Wyss, spricht über Chancen, Irrtümer und den Wandel im gesellschaftlichen Umgang mit psychischen Erkrankungen.

Prof. Dr. med. Urs Mosimann



Prof. Dr. med. Urs Mosimann  
Vorsitzender der Klinikleitung  
und Ärztlicher Direktor, Privatklinik Wyss



## Welche psychischen Erkrankungen oder Belastungen lassen sich durch eine Psychotherapie besonders gut behandeln?

Psychotherapie kann viele psychische Erkrankungen wirksam behandeln. Besonders gute Erfolge zeigt die störungsspezifische Psychotherapie bei Angst- und Zwangserkrankungen. Auch Traumafolgestörungen sprechen häufig sehr gut auf Psychotherapie an. Weiterhin ist die Wirksamkeit besonders gut bei

der Behandlung von Depressionen belegt, dort meist zusammen mit einer medikamentösen antidepressiven Therapie.

## Was hat sich in den letzten Jahrzehnten in der Psychotherapie grundlegend verändert?

Die Ursprünge der Psychotherapie liegen in der analytischen Therapie, welche auf den umfassenden Werken von Sigmund Freud basiert. Er gehörte zu den ersten Psychiatern, die Konzepte zur Psychotherapie niedergeschrieben haben.

Später entwickelten sich in den USA und in England die Verhaltenstherapien, während zeitgleich die systemischen Ansätze wie Familien- und Paartherapien entstanden. In den vergangenen 35 Jahren kamen zudem zahlreiche stö-

lungsspezifische Therapien hinzu, also Verfahren, die gezielt für bestimmte Krankheitsbilder entwickelt und in der psychotherapeutischen Forschung wissenschaftlich evaluiert wurden.

## Wie hat sich das Bild von Psychotherapie in der Gesellschaft verändert? Wird sie heute leichter in Anspruch genommen als früher?

Psychische Belastungen sind heute nicht mehr so tabuisiert wie früher und bestimmte Krankheitsbilder verlieren zunehmend an Stigmatisierung.

Über ein Burnout kann zum Beispiel durchaus an vielen Arbeitsplätzen offen gesprochen werden, und viele Firmen unterstützen Betroffenen inzwischen durch spezielle Wiedereingliederungspro-



2:10



## Wie erkennt man, ob man selbst von einer Psychotherapie profitieren könnte?

Aus dem oben Beschriebenen geht hervor, dass Psychotherapie eigentlich eine psychiatrische Erkrankung oder ein Störungsbild voraussetzt, das behandlungsbedürftig ist.

## Wie wichtig ist die Beziehung zwischen Therapeut:in und Patient:in für den Erfolg einer Psychotherapie?

Die therapeutische Beziehung ist ein sehr wichtiger, methodenunabhängiger Wirkfaktor der Psychotherapie, wobei Vertrauen, Offenheit und gegenseitiger Respekt hierbei die Grundlage darstellen.

Weitere wichtige Wirkfaktoren sind die Ressourcenaktivierung, die Problemaktualisierung, die Unterstützung zur Problembewältigung sowie die Möglichkeit der motivationalen Klärung. Diese Faktoren wurden insbesondere von Prof. Dr. med. Klaus Grawe umfassend wissenschaftlich untersucht.

Wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Psychotherapie sind die Fähigkeit zur Selbstreflexion und die Möglichkeit, eigenes Erleben in Worte zu fassen.

Darüber hinaus sind eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung sowie der Wille, sich selbst verändern zu wollen, entscheidend. Psychotherapie erfordert zudem aktive Mitarbeit und persönliches Engagement.

## Was ist aus Ihrer Sicht der grösste Irrtum über Psychotherapie?

Die Ursprünge der Psychotherapie waren oft «eminenzbasiert» und die verschiedenen therapeutischen Richtungen standen

lange Zeit in Konkurrenz zueinander, bis sich allmählich eine integrative Haltung und Herangehensweise durchsetzte.

Viele sehr erfahrene Therapeut:innen arbeiten heute eklektisch, das heisst, sie nutzen Instrumente aus unterschiedlichen Richtungen um eine individualisierte Therapie zu gestalten.

Schliesslich zeigt die Praxis, dass sich Psychotherapie und Psychopharmakologie oft sinnvoll ergänzen und zusammen besonders wirksam sein können.

## Ein letztes Wort an unsere Leser:innen?

Falls sie an einer psychischen Störung leiden, die mehrere Wochen anhält, empfehle ich das Gespräch mit einer medizinischen Vertrauensperson zu suchen.

Dies ist oft der Hausarzt, bzw. die Hausärztin. Tragen Sie das Leiden nicht allein mit sich herum, denn es gibt viele wirksame Therapien für psychische Leiden. ●



# Zittern: über Parkinson hinaus

Zittern, das durch unwillkürliche rhythmische Bewegungen eines oder mehrerer Körperteile gekennzeichnet ist, wird normalerweise mit der Parkinson-Krankheit in Verbindung gebracht. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass die Parkinson-Krankheit nicht die einzige Ursache für Zittern ist. Viele Gesundheitszustände können diese unwillkürlichen Bewegungen auslösen. | *Adeline Beijns*

## Ein häufiges Phänomen

Essentieller Tremor, auch gutartiger essentieller Tremor genannt, ist eine Nervenstörung, die aufgrund ihres schleichenenden Beginns oft unbemerkt bleibt. Menschen, die davon betroffen sind, leiden häufig unter rhythmischem Zittern, besonders in den Händen. Es kann aber auch in anderen Körperteilen auftreten. Essentieller Tremor tritt häufig bei Bewegungen wie dem Schnürenkelbinden oder Schreiben auf, führt aber im Gegensatz zur Parkinson-Krankheit normalerweise nicht zu anderen Gesundheitsproblemen. Obwohl weniger bekannt, kommt essentieller Tremor weitaus häufiger vor und betrifft Menschen jeden Alters.

## Multiple Sklerose: Angriff auf das Zentralnervensystem

Eine weitere wichtige Krankheit, die Zittern verursachen kann, ist Multiple Skle-

rose (MS). Diese Autoimmunerkrankung schädigt die Schutzhülle der Nervenfasern im Zentralnervensystem und führt zu Kommunikationsproblemen zwischen dem Gehirn und dem Rest des Körpers.

Zittern ist eines der vielen Symptome, die bei einer Person mit MS auftreten können. Diese können in Intensität und Dauer variieren, äussern sich jedoch häufig als Zittern der Gliedmassen, Hände und Füsse.

## Hyperthyreose

Auch eine Hyperthyreose, bei der die Schilddrüse übermäßig viele Schilddrüsenhormone produziert, kann Zittern verursachen. Eine Überfunktion der Schilddrüse kann den Stoffwechsel des Körpers beschleunigen, was zu unbeabsichtigtem Gewichtsverlust, schnellem oder unregelmässigem Herzschlag,

Schwitzen und, ja, Zittern führt. Dieses Zittern kommt zwar seltener vor, kann jedoch anhaltend sein und betrifft in der Regel die Hände und Arme.

## Huntington-Krankheit: ein genetischer Eindringling

Diese genetische Erkrankung, die zum fortschreitenden Abbau von Nervenzellen im Gehirn führt, kann zu verschiedenen Veränderungen der körperlichen und geistigen Fähigkeiten führen. Zittern kommt ebenso häufig vor wie Probleme mit dem Gleichgewicht, der Koordination und unkontrollierten Bewegungen. Die Huntington-Krankheit ist eine relativ seltene Erkrankung, doch Zittern ist ein signifikantes Symptom bei Menschen, die daran leiden.

## Morbus Wilson: Kupferansammlungen

Morbus Wilson ist eine seltene Erbkrankheit und verhindert, dass der Körper überschüssiges Kupfer ausscheidet, das sich in der Leber, dem Gehirn und anderen lebenswichtigen Organen ansammelt. Mit der Zeit können diese hohen Kupferwerte zu neurologischen Problemen, einschliesslich Zittern, führen. In diesem Zustand beginnt das Zittern oft subtil, kann aber mit der Zeit deutlicher werden.

## Dystonisches Zittern

Eine Art funktionelle Bewegungsstörung, die unter verschiedenen Umständen zu Zittern führt, wird als dystonischer Tremor bezeichnet.

Dystonie verursacht Muskelkontraktionen, die zu Verdrehungen, sich wiederholenden Bewegungen und sogar abnormalen Körperhaltungen führen. Zittern ist bei Menschen mit Dystonie oft ein sekundäres Symptom.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Tremor ein Symptom und keine Krankheit an sich ist. Er kann ein Anzeichen für eine Vielzahl von Erkrankungen sein, nicht nur für Krankheiten wie essentieller Tremor oder Multiple Sklerose, sondern auch für weniger bekannte Erkrankungen wie Morbus Wilson oder Huntington.

Die Manifestation des Zitterns sollte nicht vernachlässigt werden; wenn es anhält, sollte es Sie dazu veranlassen, eine Ärztin oder einen Arzt aufzusuchen. Die Gesundheit jedes Menschen ist einzigartig und das Verständnis des Gesamtbildes kann dazu beitragen, die Ängste zu lindern, die oft mit diesen unwillkürlichen Bewegungen verbunden sind. ●

# Wenn das Tempo nicht mehr passt

Julie Cartwright, 43, war schon immer ein Mensch voller Energie. Zehn Jahre lang trainierte sie Kampfsport, später spezialisierte sie sich auf Luftakrobatik. Daneben absolvierte sie ihr Masterstudium, arbeitete als wissenschaftliche Mitarbeiterin und gründete mit einer befreundeten Person ein eigenes Luftakrobatik-Studio. Alles war in Bewegung, sie funktionierte perfekt im Hochleistungsmodus: körperlich, beruflich und mental. | *Noémie Aeschlimann*



Julie, 43 Jahre

## Ein Kribbeln, das bleibt?

Dann kam dieser eine Morgen. Julie wachte auf und ihre Lippe kribbelte und fühlte sich merkwürdig an. Zuerst vermutete sie eine harmlose Reizung durch das Training, doch das Gefühl verschwand nicht. Es folgten Schmerzen, Schluckstörungen, schlaflose Nächte. Julie spürte, dass etwas nicht stimmte. Nach vielen Untersuchungen über mehrere Wochen erhielt sie dann die Diagnose: Multiple Sklerose.

Noch am Tag der Diagnose sass sie im Flugzeug nach New York, als wäre nichts gewesen. Nach aussen machte sie einfach weiter, doch innerlich war nichts mehr wie zuvor. Die Krankheit widersprach allem, wofür ihr Leben bis dahin gestanden hatte: dem hohen Tempo, der körperlichen Stärke, dem Gefühl, alles im Griff zu haben.

## Funktionieren bis zum Limit

Zurück in der Schweiz versuchte Julie, an ihrem bisherigen Leben festzuhalten. Sie stand weiterhin im Studio, unterrichtete mit derselben Leidenschaft, entwickelte neue Ideen und hielt den Betrieb am Laufen. Nur wenige wussten, was wirklich in ihr vorging. Eine Freundin hatte ihr die wichtigsten Informationen zur Krankheit und Therapie als Dokument zusammengestellt, das ersparte ihr langes Suchen im Internet und gab ihr in der ersten Zeit etwas Orientierung, manchmal sogar heute noch. Die zunehmenden körperlichen Symptome der regelmässigen Schübe, wie

beispielsweise chronische Schmerzen in den Händen und Unterarmen oder ein starker Schwindel, der über Monate anhielt und sie kaum noch laufen liess, versuchte sie zuerst zu ignorieren. Doch irgendwann wurde selbst die Bewältigung des Alltags zur Herausforderung, das Unterrichten kostete immer mehr Kraft und ihre Pflichten begannen, sie zu überfordern.

Schliesslich zog sie die Reissleine. Sie entschied sich zunächst, ihre Anstellung zu reduzieren und später zu kündigen, um sich selbstständig zu machen. Als auch das nichts half, entschied sie sich, ihr geliebtes Studio loszulassen und zog für eine Weile ins Wohnmobil, nicht um zu fliehen, sondern um durchzutragen. Der Rückzug ins Reduzierte war ein bewusster Schritt, um zur Ruhe zu kommen und herauszufinden, was ihr wirklich guttut.

## Neue Wege, neue Rollen

Den Leistungssport liess sie schweren Herzens hinter sich. Die Zeit der körperlichen Höchstleistungen war vorbei und musste der dringend benötigten Ruhe weichen. Julie richtete den Blick nach vorn und fand neue Aufgaben, die sie mit Überzeugung erfüllen.

Lange wollte sie es ohne Medikamente versuchen, aber irgendwann ging es nicht mehr. Seit zwei Jahren nimmt sie nun ein Medikament, das den Verlauf ihrer Krankheit stabilisiert und mit dem sie sich wohlfühlt. Heute arbeitet sie bei der Stiftung MyHandicap und deren Plattform EnableMe, einem Onlineportal für Menschen mit Einschränkungen und chronischen Erkrankungen, das betroffenen Personen Information, Austausch und Unterstützung bietet. Dort leitet Julie das Peer-Programm, berät hilfesuchende Men-

schen, die beispielsweise gerade erst ihre MS-Diagnose erhalten haben und vernetzt diese mit ehrenamtlichen Peer-Helfer:innen. Zum ersten Mal sprach sie nach vielen Jahren öffentlich über ihre Erkrankung und so wurde ihre Geschichte zur Ressource und ihre Erfahrung zur Stärke. Julie erinnert sich, wie sehr ihr damals eine andere MS-Betroffene geholfen hatte. Genauso begegnet sie heute anderen.

## Was wirklich zählt

Für Julie ist es die Ungewissheit, die am schwersten wiegt. Nicht zu wissen, wie es dem Körper morgen geht, fordert sie immer wieder heraus. Gleichzeitig ist es genau diese Unsicherheit, die ihren Blick auf das Leben verändert hat und ihr Hoffnung gibt. Sie achtet heute mehr auf sich, trifft bewusster Entscheidungen und fragt sich bei vielem, ob es wirklich ihre Energie wert ist. Zeit, Kraft und Gesundheit sind für sie keine Selbstverständlichkeit mehr, sondern etwas, das sie schützt und pflegt.

An schwierigen Tagen schaut sie einfach ihre Hände an. Wenn sie funktionieren, ist das Grund genug, weiterzumachen. Die Krankheit hat vieles verändert, aber nicht alles genommen. Im Gegenteil, sie hat Julie gezwungen, loszulassen, sich selbst neu zu begegnen und ihr Leben anders zu gestalten. Und obwohl es heute ruhiger geworden ist, fühlt es sich nicht weniger lebendig an. ●

**Damit Ihre Therapie zu Ihrem Leben passt – Finden Sie hier eine kleine Hilfe für Ihr Gespräch mit Ihrem Arzt:**



# EnableMe

EnableMe unterstützt Menschen mit unterschiedlichen Diagnosen dabei, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Unsere Plattform bietet Zugang zu wertvollen Informationen, persönlichem Austausch und individueller Beratung. Durch unsere Angebote finden Betroffene Antworten auf wichtige Fragen und einen Raum für gegenseitige Unterstützung. | *EnableMe / Stiftung MyHandicap*

## Angebote

### Peer-Programme

Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen über Ihre Ängste, Sorgen und konkrete Fragen aus und lernen Sie andere Selbstbetroffene aus der ganzen Schweiz kennen. Unsere freiwilligen Helfer:innen, die mit ganz unterschiedlichen Krankheiten und Behinderungen leben, hören zu, teilen ihre eigenen Erfahrungen und geben konkrete Tipps. Es entsteht ein Austausch auf Augenhöhe, der neue Perspektiven ermöglicht.

> [enableme.ch/peer-programme](http://enableme.ch/peer-programme)

### Selbsthilfe-Forum

Diskutieren Sie in der Community mit Betroffenen und Fachpersonen. Hier tauschen sich Menschen mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten sowie Angehörige offen über ihre Erfahrungen aus. Die Plattform bietet Raum für persönliche Fragen, ehrliche Geschichten und gegenseitige Unterstützung, anonym und kostenlos.

> [community.enableme.org](http://community.enableme.org)

### Jobportal

Entdecken Sie verschiedene Möglichkeiten, um sich beruflich weiterzuentwickeln sowie offene Stellen von inklusiven Unternehmen. Auf unserem Informationsportal finden Sie hilfreiche Tipps für die Bewerbung mit Behinderung und praktische Hinweise zum Umgang mit der eigenen Behinderung am Arbeitsplatz. Unsere Jobbörse präsentiert Ihnen aktuelle Stellenangebote von Unternehmen, die Diversität und Inklusion aktiv leben.

> [enableme.ch/jobs](http://enableme.ch/jobs)

## Insights

Nehmen Sie an Umfragen teil, treiben Sie Inklusion voran und verdienen Sie sich etwas dazu. EnableMe Insights richtet sich an Menschen mit Behinderungen, chronischen oder psychischen Krankheiten sowie an Personen im Spektrum der Neurodivergenz. Getreu dem Motto «Nichts über uns ohne uns» stellen wir sicher, dass die Erfahrungen von Betroffenen berücksichtigt werden, wenn es um barrierefreie Produkte und Dienstleistungen geht. Registrieren Sie sich kostenlos und unverbindlich. Ihre Daten bleiben vertraulich.

> [enableme.ch/insights](http://enableme.ch/insights)

**EnableMe**  
Stiftung MyHandicap



[www.enableme.ch](http://www.enableme.ch)  
[info@EnableMe.ch](mailto:info@EnableMe.ch)

Die Unabhängigkeit der Meinung der Stiftung wurde vollständig respektiert. Dieser Artikel wurde mit freundlicher Unterstützung von Roche Pharma (Schweiz) AG, Novartis Pharma Schweiz AG & Teva Pharma AG erstellt.



**NOVARTIS**

**teva**

# FAMILIENERBE MIGRÄNE



Juliette, 52, hat ein bewegtes Leben. Als Französischlehrerin an einem Gymnasium, Mutter von zwei Teenagerinnen und Besitzerin von zwei kleinen Hunden, die jeden Tag ausgeführt werden wollen, verkörpert sie überströmende Energie und eine tiefe Liebe zu ihren Mitmenschen. Doch im Schatten ihres aktiven Lebens lastet eine unsichtbare, allgegenwärtige Bürde auf ihren Schultern: die Migräne. | Adeline Beijns

## Beschwerden seit der Teenagerzeit

Juliette kennt sich aus mit dem Thema. Die ersten Anfälle begannen schon im Teenageralter. Schmerzen zwangen sie, sich ins Dunkle zurückzuziehen, abgeschottet von Lärm und Licht. Damals verstand niemand aus ihrem Umfeld wirklich, was sie durchmachte. «Das sind nur Kopfschmerzen», hieß es oft – eine Verharmlosung angesichts der Heftigkeit der Anfälle.

Doch Juliette wusste, dass es viel mehr war. Ihr migränegeprüfter Vater teilte dieses Übel mit ihr. Er hat ihr beigebracht, die Anfänge eines Anfalls zu erkennen: die visuelle Aura, diese flimmernde Unschärfe, die den bevorstehenden Schmerz ankündigt. «Du musst deine Trigger finden und lernen, sie zu vermeiden», hatte er ihr gesagt. Ein wertvoller Ratschlag, der im modernen Leben aber manchmal schwer umzusetzen ist.

## Unvorhersehbare Auslöser

Für Juliette gibt es viele unterschiedliche Auslöser. Helles Licht ist ein schrecklicher Feind. Im Unterricht kann eine defekte Neonröhre genügen, um einen Anfall auszulösen. Stress,

in ihrem Beruf allgegenwärtig, verschlimmert das Problem noch weiter. «Jeder Schulbeginn nach den Sommerferien fordert meinen Körper und meinen Geist gleichermaßen heraus», sagt sie. Weitere erschwerende Faktoren sind anhaltender Lärm, vor allem auf dem Pausenhof, und lange Konzentrationsphasen, z. B. wenn sie am späten Abend Arbeiten korrigiert.

Trotzdem will sich die Mutter nicht unterkriegen lassen. «Ich habe gelernt, mit meiner Migräne zu leben, aber sie definiert nicht, wer ich bin.» Ein Satz, den sie mantrahhaft wiederholt. Doch der damit verbundene Aufwand ist enorm und für andere oft unsichtbar.

## Sorgfältiges Management

Im Laufe der Jahre hat Juliette eine strenge Routine entwickelt, um Anfällen so gut wie möglich vorzubeugen. Ihre Brille mit Blaulichtfilter hat sie bei der Arbeit am Computer immer auf. Während der Schulstunden achtet sie auf regelmäßige Pausen, auch wenn sie damit das Unterrichtstempo verlangsamt. Ihre Spaziergänge mit den Hunden werden zu lebenswichtigen Entspannungsmomenten. Und wenn doch einmal Schmerzen auftreten, hat sie immer Triptan zur Hand – ein Medikament, das es ihr ermöglicht, weiterzumachen.

Die grösste Herausforderung sieht sie aber nach wie vor darin, einen Ausgleich zu finden. «Die Migräne zeigt mir immer wieder meine Grenzen auf, nimmt mir aber nicht meine Leidenschaften. Unterrichten, Zeit mit meinen Töchtern verbringen, mich um meine Hunde kümmern – das gibt meinem Leben einen Sinn.»

## Diagnose und Früherkennung

Die Diagnose kann bereits während der Schwangerschaft anhand einer Ultraschalluntersuchung gestellt werden, die gebrochene oder ungewöhnlich kurze lange Knochen zeigt. Nach der Geburt ist das wiederholte Auftreten unerklärlicher Frakturen oft das erste Warnsignal. Radiologische Untersuchungen, eine genetische Analyse und manchmal biochemische Tests ermöglichen die Bestätigung der Osteogenesis imperfecta. In schweren Fällen wird die Krankheit sehr früh erkannt, während bei milder Formen die Diagnose erst im Erwachsenenalter erfolgen kann – manchmal nach einer einfachen Verstauchung, die ungewöhnlich fragile Knochen offenbart.

## Eine unsichtbare Belastung

Migräne ist weit mehr als nur ein körperlicher Schmerz. Sie ist eine mentale und emotionale Belastung, ein Gewicht, das man tragen muss, während man gleichzeitig für andere da ist. Juliette sagt, dass sie sich manchmal missverstanden fühle, auch von ihrer Familie. «Man sagt mir, ich solle weniger tun, mich mehr erholen. Doch wer übernimmt meine Aufgaben, wenn ich kürzertrete?» Sie wünscht sich auch eine bessere Anerkennung der Migräne im medizinischen und beruflichen Umfeld. «Es handelt sich um eine unsichtbare Behinderung. Die Leute denken, man nimmt einfach ein Medikament, und alles kommt in Ordnung. Doch die Realität sieht anders aus.»

## Das Schweigen brechen

Mit ihrer Geschichte möchte Juliette Gesundheitsfachpersonen für die Auswirkungen von Migräne auf den Alltag sensibilisieren. Sie wünscht sich, dass diese Krankheit stärker erforscht wird, Therapien besser abgestimmt werden und Arbeitgeber die Realität der chronischen Migräne in ihre Gesundheitsstrategien einbeziehen. ●



Juliette, 52 Jahre alt

# WENN DER BAUCH DEN KOPF MITBESTIMMT: MIGRÄNE UND DARM

Migräne ist weit mehr als ein reiner Kopfschmerz – sie betrifft oft den ganzen Körper. Besonders der Magen-Darm-Trakt scheint bei vielen Betroffenen eine wichtige Rolle zu spielen. Übelkeit, Erbrechen oder Bauchschmerzen sind bekannte Begleiter. Neue Erkenntnisse zeigen: Der Darm könnte mehr Einfluss auf Migräne haben, als bisher gedacht. Was das bedeutet und wie man diesen Zusammenhang positiv nutzen kann, lesen Sie in diesem Artikel.

Natacha Beneva

## Was ist Migräne – und warum betrifft sie nicht nur den Kopf?

Migräne ist eine neurologische Erkrankung, die durch wiederkehrende, oft einseitige Kopfschmerzen gekennzeichnet ist. Die Attacken können mehrere Stunden bis hin zu Tagen dauern und werden meist von Begleiterscheinungen wie Licht- und Lärmempfindlichkeit, Übelkeit oder sogar Erbrechen begleitet.

Besonders bei Kindern kann Migräne auch in ungewöhnlicher Form auftreten: mit Bauchschmerzen, ohne klassischen Kopfschmerz – die sogenannte abdominelle Migräne. Das zeigt: Migräne ist eine komplexe Erkrankung, bei der das Gehirn mit anderen Organsystemen eng zusammenarbeitet. Und eines dieser Systeme, das immer mehr Aufmerksamkeit bekommt, ist der Magen-Darm-Trakt.

## Der Bauch und das Gehirn – ein starkes Team

Zwischen dem Gehirn und dem Magen-Darm-Trakt gibt es eine intensive Kommunikation. Fachleute sprechen von der «Darm-Hirn-Achse». Diese Verbindung sorgt nicht nur dafür, dass wir bei Stress Bauchschmerzen bekommen, sondern beeinflusst auch unser Wohlbefinden, unsere Stimmung und sogar Schmerzen. Eine entscheidende Rolle spielt dabei das

sogenannte Darmmikrobiom – also die Gesamtheit der Mikroorganismen im Verdauungstrakt. Diese kleinen Mitbewohner produzieren Botenstoffe wie Serotonin, die direkt auf das Nervensystem wirken können.

Bei Migränepatient:innen zeigen Studien, dass das Mikrobiom verändert sein kann – und dass dies womöglich zur Entstehung von Migräne beiträgt.

## Warum Magen und Kopf zusammen schmerzen?

Dass der Magen-Darm-Trakt bei Migräne eine Rolle spielt, merken viele schon während der Attacke: Übelkeit und Erbrechen sind klassische Begleitsymptome. Doch es gibt noch mehr Hinweise auf den Zusammenhang: Migräne tritt überdurchschnittlich häufig bei Menschen mit Reizdarm, Zöliakie oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf. Auch Infektionen wie mit Helicobacter pylori könnten eine Rolle spielen.

Der Verdacht: Entzündungen oder eine gestörte Darmbarriere führen über die Darm-Hirn-Achse zu einer Reaktion im Gehirn – mit der Folge einer Migräneattacke. Zudem ist ein bestimmtes Neuropeptid namens CGRP (Calcitonin Gene-Related Peptide) während einer Migräne im Blut erhöht. Es

wird nicht nur im Gehirn, sondern auch im Darm gebildet – eine weitere Verbindung zwischen Bauch und Kopf.

## Was kann helfen? Ernährung, Probiotika und mehr

Die gute Nachricht: Wer auf seinen Darm achtet, könnte auch seine Migräne positiv beeinflussen. Erste Studien zeigen, dass sogenannte Synbiotika – eine Kombination aus nützlichen Bakterien (Probiotika) und Ballaststoffen (Präbiotika) – die Häufigkeit von Migräneanfällen reduzieren können.

Auch die Entzündungswerte im Körper besserten sich bei Teilnehmenden solcher Studien. Daneben kann eine ausgewogene, darmfreundliche Ernährung helfen: frisches Gemüse, ballaststoffreiche Vollkornprodukte, wenig Zucker und möglichst naturbelassene Lebensmittel. Wichtig ist außerdem, auf die individuellen Auslöser zu achten: Bei manchen sind es bestimmte Lebensmittel wie Rotwein oder gereifter Käse, die Migräne fördern – hier kann ein Ernährungstagebuch helfen.

## Selbstbewusst mit Migräne umgehen

Migräne ist eine ernstzunehmende Erkrankung, aber sie muss nicht das Leben bestimmen. Wer die eigenen Auslöser kennt,

auf Warnsignale des Körpers achtet und sich aktiv mit der Erkrankung auseinandersetzt, kann viel Lebensqualität zurückgewinnen. Die Forschung zeigt: Migräne betrifft nicht nur das Gehirn, sondern den ganzen Menschen. Wer dabei auch auf den Darm schaut, erschliesst sich neue Wege im Umgang mit der Erkrankung – und kann so aktiv zur eigenen Gesundheit beitragen. Unterstützend sind auch Entspannungsverfahren wie Yoga, Achtsamkeit oder autogenes Training hilfreich.

Und nicht zuletzt: Der Austausch mit Fachpersonen und anderen Betroffenen hilft, die eigene Erkrankung besser zu verstehen und sich nicht allein zu fühlen.

## Fazit

Der Zusammenhang zwischen Migräne und dem Verdauungstrakt wird immer klarer. Zwar steht die Forschung noch am Anfang, doch schon jetzt gibt es vielversprechende Hinweise, dass Veränderungen im Darm das Migränegeschehen beeinflussen können. Ernährung, gezielte Unterstützung des Mikrobioms und ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper können helfen, Migräne besser zu verstehen und zu bewältigen. Wer achtsam mit sich umgeht, kann den Einfluss der Erkrankung auf das eigene Leben deutlich reduzieren. ●



KEINE ZEIT,  
DIESEN ARTIKEL  
ZU BEENDEN?



# ERNÄHRUNG & DIABETES



WEITERE ARTIKEL ÜBER  
ERNÄHRUNG & DIABETES AUF  
UNSERER WEBSITE: [gesundheitsecho.ch](http://gesundheitsecho.ch)



## Wie lange kann man ohne Essen überleben?

Der Körper hat seine Grenzen! Diese Frage beschäftigt viele, aber die Antwort ist nicht so einfach, wie man denkt.

Im Allgemeinen kann ein Erwachsener zwischen 1 und 2 Monaten ohne Nahrung überleben, vorausgesetzt, er trinkt Wasser. Doch viele Faktoren spielen eine Rolle: der Flüssigkeitshaushalt, der allgemeine Gesundheitszustand und die körpereigenen Reserven.

**Fun Fact:** Bei längerem Fasten greift der Körper zuerst auf seine Fettreserven zurück, um Energie zu gewinnen. Sind diese aufgebraucht, beginnt er, die Muskelproteine abzubauen, was zu einem gefährlichen Verlust an Muskelmasse führen kann.

Aber Achtung: Längere Nahrungskarenz bleibt nicht ohne Folgen. Nährstoffmangel kann Herzfunktion, Immunsystem und Zellregeneration beeinträchtigen. Fasten kann in bestimmten Fällen sinnvoll sein – etwa unter medizinischer Aufsicht – aber man sollte niemals ohne ärztliche Begleitung länger auf Nahrung verzichten.

Der Körper kann eine Zeit lang ohne Nahrung auskommen, braucht aber regelmässig Energie und Nährstoffe, um optimal zu funktionieren. Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für Gesundheit und Energie! ●



4C

DIABETES - CGM



# CGM und ärztliche Betreuung: die Schlüssel zu mehr Lebensqualität mit Diabetes



Typ-2-Diabetes ist eine chronische Erkrankung, von der Millionen Menschen betroffen sind. Doch jeder Verlauf ist einzigartig. Die 60-jährige Kaufrau Christine C. erzählt von ihren Erfahrungen seit der Diagnose vor 20 Jahren. Dabei berichtet sie von alltäglichen Herausforderungen, der Entwicklung neuer Technologien wie des Sensors zur kontinuierlichen Glukosemessung (Continuous Glucose Monitoring, CGM) und entsprechender ärztlicher Betreuung. Sie erzählt aber auch, wie sie gelernt hat, mit ihrer Diabeteserkrankung umzugehen und gleichzeitig ihre Lebensqualität zu bewahren. **Adeline Beijns**



Christine, 60 Jahre

## Wie haben Sie erfahren, dass Sie Diabetes Typ 2 haben, und wie verlief Ihre Behandlung zu Beginn?

Ich war 40 Jahre alt, als ich bei einem Vorsorge-Check-up von meinem Typ-2-Diabetes erfuhr. Damit hatte ich überhaupt nicht gerechnet, es war ein Schock. Ich hatte keine offensichtlichen Symptome, sondern war nur müde, was ich meiner Arbeit und meinem vollen Terminplan zuschrieb. Eine Blutuntersuchung ergab einen erhöhten Glukosespiegel und nach weiteren Abklärungen wurde die Diagnose gestellt.

Im ersten Jahr wurde ich ausschliesslich von meinem Hausarzt betreut. Wir versuchten es mit Medikamenten zum Einnehmen und ein paar Anpassungen des Lebensstils, aber mein Glukosespiegel blieb instabil. Ich bat den Arzt, mich an eine Diabetologin zu verweisen, um meine Betreuung besser strukturieren zu können.

## Wo sehen Sie die grössten Herausforderungen im alltäglichen Umgang mit Ihrem Diabetes?

Bei Diabetes muss man jeden Tag sehr achtsam sein und das ist nicht immer ein-

fach. Zu Beginn hatte ich meine Ernährung nicht umgestellt, weil ich dachte, die Medikamente würden reichen. Erst nach einer Diabetes-Schulung wurde mir klar, was Ernährung und Bewegung bewirken.

Vor 20 Jahren war es eine echte Herausforderung, meinen Glukosespiegel zu kontrollieren. Ich musste mich mehrmals am Tag in die Fingerkuppe stechen, was schmerhaft und noch dazu sehr auffällig war. Ich fürchtete die Blicke anderer, vor allem bei der Arbeit oder an öffentlichen Orten. Bis heute habe ich immer noch ein bisschen Angst vor einer Unterzuckerung, die unvorhergesehen auftreten kann. Aber mit der Zeit konnte ich die körperlichen Anzeichen besser deuten.

## Sie verwenden einen Sensor zur kontinuierlichen Glukosemessung (CGM). Wie erleichtert Ihnen dieses System im Alltag den Umgang mit Diabetes?

CGM ist einfach genial! Dieser kleine Sensor, den ich selbst anbringen kann, hat meinen Umgang mit Diabetes komplett verändert. Früher musste ich mir in den Finger stechen, was wirklich lästig war.

Heute schaue ich einfach auf mein Smartphone und kenne meinen Glukosewert in Echtzeit. Es ist unauffällig, schmerzlos und so praktisch. Ich konnte auch einiges herausfinden mit diesem Sensor, wie zum Beispiel, dass Weintrinken - selbst in kleinen Mengen - den Glukosespiegel absinken lassen. ●

Ohne Sensor hätte ich die Verbindung nie hergestellt! Er alarmiert mich auch, wenn der Glukosespiegel stark sinkt oder steigt. Das beruhigt mich, vor allem nachts, da ich immer Angst vor einer Unterzuckerung habe.

## Sie werden sowohl von Ihrem Hausarzt als auch von einer Diabetologin begleitet. Wie sieht diese Doppelbetreuung aus und welche Rollen haben beide?

Mein Hausarzt ist mein Anker, er kümmert sich um meine allgemeine Gesundheit und ist für die kleinen Alltagssorgen da.

Meine Diabetologin ist die Diabetes-Spezialistin. Ich sehe sie halbjährlich und sie konzentriert sich auf die Analyse meiner CGM-Daten und die Anpassung meiner Behandlung. Sie hat mir den Sensor empfohlen und mir beigebracht, wie man die Zuckerkurven interpretiert. Die beiden Ärzte kommunizieren alle Ergebnisse untereinander, sodass ich mich sehr gut betreut fühle.

## Welches sind Ihrer Erfahrung nach die grössten Vorteile dieser ärztlichen Betreuung und des Einsatzes von CGM für Ihre Lebensqualität?

Früher habe ich mit einer gewissen Angst vor Unterzuckerung gelebt. Heute habe ich mit dem Sensor meinen Glukosespiegel jederzeit und aktuell im Blick und kann meine Ernährung, meine körperliche Aktivität oder meine medikamentöse Behandlung sofort anpassen. ●

FreeStyle  
**Libre 3**  
PLUS

Diabetes?  
FreeStyle Libre 3.  
Jetzt gratis testen!

JETZT  
TESTEN

www.FreeStyle.Abbott

Das FreeStyle Libre 3 System liefert Ihre Zuckerwerte minutengenau, jederzeit<sup>1</sup>, damit Sie fundierter entscheiden<sup>2</sup> und handeln können.

Kleine Schritte, die im Laufe der Zeit zu grossen Veränderungen führen können.

Das ist Fortschritt.

Glukosedaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten. Agenturfoto. Mit Modell gestellt.

1. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. 2. Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi:10.1136/bmjdrc-2019-000809>.

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller. © 2024 Abbott | ADC-101338 v2.0

**Abbott**

# Wenn kleine Wunden grosse Folgen haben

Der diabetische Fuss ist eine schwerwiegende Komplikation bei Menschen mit Diabetes, die oft zu spät erkannt wird. Die Erkrankung kann schleichend beginnen und lange unbemerkt bleiben. Chronische Wunden, Infektionen und Amputationen lassen sich jedoch mit der richtigen Vorsorge und frühzeitigen Behandlung in vielen Fällen verhindern. Neben der medizinischen Versorgung spielen Prävention, interdisziplinäre Zusammenarbeit und das Bewusstsein der Betroffenen eine zentrale Rolle. Im Gespräch gibt Dr. med. Hans Brunner (<https://www.drbrunner.ch>), Spezialist für den diabetischen Fuss, Einblick in die Vielschichtigkeit dieser Erkrankung und schildert die aktuellen Herausforderungen in der Versorgung. | *Noémie Aeschlimann*



Dr. med. Hans Brunner  
Spezialist für den diabetischen Fuss im Bern

## Was versteht man unter dem diabetischen Fuss, und was sind die Hauptursachen?

Im Jahr 1999 hat die WHO definiert, dass der diabetische Fuss als Infektion oder Ulzeration und/oder als Zerstörung von tiefem Gewebe zu verstehen ist, in Kombination mit Nervenschädigungen und verschiedenen Graden der arteriellen Verschlusskrankheit. Entsprechend vielfältig ist das klinische Bild. Es gibt nicht den einen diabetischen Fuss, sondern ganz unterschiedliche Ausprägungen: Druckstellen, Risse, Wunden oder kleine Geschwüre an Fusssohle, Ferse oder

Zehen. Typischerweise tritt der diabetische Fuss bei älteren Menschen mit langjährigem Diabetes auf. Es gibt aber auch Fälle, bei denen das Problem mit dem Fuss beginnt und der Diabetes erst dann entdeckt wird.

Ein geringes Schmerzempfinden ist ein zentrales Merkmal. Die Schädigung kleinsten Nerven erklärt diese reduzierte Sensibilität. Eine gestörte Schweißproduktion führt zu trockener, rissiger Haut. Die Kombination mit Durchblutungsstörungen, bei etwa einem Drittel der Betroffenen, behindert die Wundheilung. Kleinsten Verletzungen können sich infizieren, oft unbemerkt, bis es zu riechen beginnt. Hinzu kommen häufige Fehlstellungen wie Krallenzehen, die weitere Druckstellen begünstigen.

Vor allem bei schlecht eingestelltem Diabetes, unzureichender Fusspflege oder problematischen Schuhen steigt das Risiko erheblich. Etwa ein Viertel der

Diabetiker:innen entwickelt im Laufe der Zeit einen diabetischen Fuss. Diese Zahl zeigt, wie verbreitet das Problem tatsächlich ist. Man geht von 25'000 Neuerkrankungen pro Jahr aus.

## Auf welche Warnzeichen sollten Diabetiker:innen besonders achten?

Menschen mit Diabetes sollten sich um ihre Füsse genauso sorgfältig kümmern wie um ihre Hände. Gerade im Alter ist das nicht zu unterschätzen. Warnzeichen sind Haut- oder Nagelverfärbungen, Risse, Rötungen, verdickte Nägel, eingewachsene Nägel oder Pilzinfektionen. Letztere können Eintrittspforten für Bakterien darstellen. Auch bei vermindertem Schmerz- oder Temperaturempfinden gilt: Wunden an den Füßen müssen immer ärztlich beurteilt werden, auch wenn sie nicht schmerzen.

Bei wiederkehrenden Wunden an den gleichen Stellen sollte man ebenfalls ärztlichen Rat einholen. Wichtig sind

außerdem eine gute Blutzuckereinstellung, tägliche Fusskontrollen und der Verzicht auf Selbstbehandlung bei ungewöhnlichen Hautveränderungen. Wer seine Füsse regelmässig inspiziert, am besten mit einem Spiegel oder mit Hilfe einer zweiten Person, kann frühzeitig Veränderungen bemerken. Ein Hausschuh mit Fersenkappe bietet deutlich mehr Halt als eine einfache Sandale und schützt besser vor Verletzungen im Alltag.

## Was sind die häufigsten Fehler, die Patient:innen bei der Pflege ihrer Füsse machen?

Mir ist das ganz wichtig: Man darf Patient:innen keinesfalls die Schuld geben. Gerade ältere Menschen haben Mühe, sich um ihre Füsse zu sorgen.

Auch Barfußlaufen ist nicht immer ungefährlich, weil man kleine Verletzungen nicht spürt und sie deshalb übersehen kann. Das Schneiden der Nägel oder das Entfernen von Hornhaut sollte nicht in Eigenregie erfolgen. Auch ungeeignetes Schuhwerk ist ein häufiger Fehler. Oft

werden Schuhe nach Aussehen statt nach Funktion ausgewählt. Die Füsse verdienen mehr Aufmerksamkeit, vor allem, wenn das Gefühl darin bereits eingeschränkt ist.

## Inwiefern kann eine frühzeitige Behandlung schwerwiegende Komplikationen oder sogar Amputationen verhindern?

Die frühzeitige Behandlung ist entscheidend. Je früher eine Wunde erkannt und versorgt wird, desto eher kann sie heilen. Nach vier bis sechs Wochen spricht man bei einer offenen Wunde von einer chronischen Wunde. Solche Wunden heilen nicht mehr einfach ab, das Risiko für Infektionen steigt deutlich. Im schlimmsten Fall kann es zu einer Knocheninfektion oder gar zu einer Sepsis kommen. Auch eine Entgleisung des Blutzuckers ist möglich. In solchen Fällen kann eine Amputation lebensrettend sein.

Ziel muss es sein, bereits kleine Wunden mit professioneller Wundpflege und passendem Schuhwerk frühzeitig zur Abheilung zu bringen. Ambulante Wundsprechstunden, multidisziplinäre Zusammenarbeit und regelmässige Verlaufs kontrollen sind dabei essenziell. Je früher

die Behandlung beginnt, desto besser sind die Heilungschancen und desto geringer ist die Gefahr eines irreversiblen Schadens.

## Ihr letztes Wort?

Grosse Amputationen gilt es unbedingt zu verhindern. Mein Lehrer und Mentor Prof. Dr. med. René Baumgartner hat gezeigt, wie das möglich ist. Ich bin seit den 1980er Jahren Arzt und stelle im Jahr 2025 fest, dass es mir heute aufgrund der Fallkostenpauschalen bei allgemeinversicherten Patient:innen nicht mehr möglich ist, alles zu tun, was ich medizinisch tun sollte.

Diese Limitierungen lassen sich nur durch Zusatzversicherungen umgehen, was mich traurig macht. Das medizinische Wissen ist da, aber in der Realität können wir es oft nicht mehr anwenden.

Immerhin funktioniert die Versorgung mit Schuhen und Prothesen in der Schweiz sehr gut. Wir steuern zunehmend auf eine Zweiklassenmedizin zu. Dabei könnten wir so viel mehr tun, medizinisch, präventiv und menschlich. Das Ziel muss sein, die Lebensqualität der Betroffenen zu erhalten, grosse Eingriffe zu vermeiden und mehr Ressourcen für eine gute, flächendeckende Versorgung zu schaffen. ●



# Fermentierte Lebensmittel – viel mehr als (nur) Geschmack!



Sagt Ihnen das was? Fermentierte Lebensmittel sind im Trend. Doch Fermentation ist kein neuer Hype, sondern ein jahrtausendealtes Verfahren zur Konservierung und Geschmacksbildung von Speisen, lange bevor wir über Kühlschränke verfügten. Heute wissen wir: Fermentation kann weit mehr, als nur Lebensmittel haltbar zu machen. Sie erzeugt lebende Mikroorganismen und diese wiederum eine Fülle bioaktiver Verbindungen, die unser Wohlbefinden unterstützen können. | Carlo Weber

## Was ist Fermentation?

Bei der Fermentation wandeln Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien und Hefen, v.a. Zucker und Stärke in organische Säuren, Gase oder Alkohol um. Dieser Vorgang senkt den pH Wert, hemmt unerwünschte Keime und verändert Aroma, Nährstoffprofil und Textur. Historisch schützte etwa Sauerkraut auf Entdeckungsreisen der grossen Seefahrer gegen Skorbut [Blutungen und Mundfäule durch Vitaminmangel], indem fermentierter Kohl Vitamin C lieferte.

## Typische fermentierte Lebensmittel sind:

- Gemüse: Sauerkraut, Kimchi, Mixed Pickles 
- Milchprodukte: Joghurt, Kefir, Buttermilch 
- Hülsenfrüchte & Körner: Tempeh, Natto, Sauerteigbrot 
- Kombucha, Kefirwasser, Bier, Wein 
- Würzmittel: Miso, Gochujang (scharfe koreanische Würzpaste), Sojasauce 

## Welche gesundheitsfördernden Stoffe enthalten sie?

### Probiotika

Lebende Milchsäurebakterien können sich im Darm ansiedeln oder die bestehende Flora stärken. Wichtig ist, dass probiotisch fermentierte Lebensmittel nicht erhitzt werden, da sonst die Bakterien absterben.

### Bioaktive Peptide

Mikroben zersetzen Proteine in kleine Wirkstoffe, die antioxidativ, blutdrucksenkend und antidiabetisch wirken können.

### Vitamine & Antioxidantien

Fermentierte Lebensmittel enthalten oft erhöhte Mengen an B Vitaminen (B1, B2, B6, B9/ Folsäure und B12) und Vitamin K2. Gleichzeitig entstehen stärker verfügbare phenolische Verbindungen, welche als Antioxidantien die freien Radikale abfangen (z. B. Kaempferol in Sauerkraut).

## Darmgesundheit & Mikrobiom

Regelmässiger Verzehr fermentierter Lebensmittel fördert die Diversität der Darmflora. Sie können Entzündungsmarker senken und die Barrierefunktion des Darms stärken.<sup>1</sup>

Eine vielfältige Darmflora gilt als Schlüssel zu besserer Verdauung und höherer Widerstandskraft gegen Erkrankungen. Zudem unterstützen Mikroorganismen während der Fermentation bereits den Abbau von langkettigen Verbindungen wie Proteine und Fette, die dadurch besser verdaut und aufgenommen werden können.

## Gewichtsregulation & Stoffwechsel

Eine Studie in Korea mit Kimchi-Pulver über 12 Wochen zeigte bei Übergewichtigen die Verringerung deren Körperfettvolumen, verbesserte Lipidprofile und Insulinsensitivität.<sup>2</sup> Auch Joghurt und Kefir in Versuchen von thailändischen Studien mit Tieren, verminderten deutlich die Gewichtszunahme sowie Gesamt-Cholesterin und Triglyceride und verbesserte den Blutinsulinspiegel.<sup>3</sup> Diese Ergebnisse bestätigen Berichte, dass fermentierte Kost mit einer verbesserten Glukose- und Fettregulation einhergeht, beides Faktoren, die langfristig Typ 2 Diabetes und Adipositas vorbeugen können.

## Stimmung, Hormonhaushalt & mentale Gesundheit

Der Darm beeinflusst Hormone und Neurotransmitter. Laktobazillen aus fermentierten Lebensmitteln können unsere Stressresistenz fördern, indem sie Immunbotenstoffe wie Interferon- $\gamma$  regulieren.<sup>4,5</sup> Tier- und Humanstudien mit sogenannten «Psychobiotika» deuten darauf hin, dass gewisse Stämme von Milchsäurebakterien antidepressiv und stressreduzierend wirken können.<sup>5</sup>

## Immunsystem & Entzündungshemmung

Rund 70% unseres Immunsystems sitzen im Darm. Fermentierte Lebensmittel fördern ein anti-inflammatorisches Umfeld: In klinischen Untersuchungen senkte fermentierte Kost die Konzentrationen mehrerer Entzündungsproteine im Blut und schwächte die Aktivierung bestimmter Immunzellen.<sup>6</sup> Anwender berichten von selteneren Erkältungen und schnellerer Genesung.

## Gesundes Altern

Chronische, leichte Entzündungen gelten als Motor vorzeitiger Alterung. Fermentierte Lebensmittel können dagegen ankämpfen, indem sie Entzündungsmarker senken, die Mitochondrien-Funktion fördern und die Reparaturprozesse der

Darmwand unterstützen.<sup>3,6</sup> So stärken sie langfristig die körpereigene Widerstandskraft und können die Lebensqualität im Alter steigern.

## Das möchte ich Ihnen mitgeben

Fermentierte Lebensmittel sind keine Modeerscheinung, sondern bewährte, bioaktive Nahrungsquellen mit vielfältigen gesundheitlichen Vorteilen. Sie können die Darmgesundheit und Stoffwechsel-Effekte unterstützen und helfen mit die Immunstärkung zu beeinflussen, bis hin zur Förderung seelischer Ausgeglichenheit und gesundem Altern.

Damit bereichern sie eine ausgewogene Ernährung auf eindrucksvolle Weise. Und geschmacklich sind sie mannigfaltig und einzigartig, um jedes Gericht wirkungsvoll zu ergänzen. Integrieren Sie täglich eine Portion fermentierter Kost in Ihren Speiseplan, um die vielfältigen Wirkungen und Geschmäcker selbst zu erleben. ●

**Referenzen:** 1. T. Dobbry: «The Gut Health Benefits of Sauerkraut» | 2. Wooje Lee et al. (2024): «Effects of kimchi consumption on body fat and intestinal microbiota in overweight participants: A randomized, double-blind, placebo-controlled, single-center clinical trial» | 3. Qaisrani et al. (2026): «The Impact of Kefir Consumption on Inflammation, Oxidative Stress Status, and Metabolic Syndrome-Related Parameters in Animal Models: A Systematic Review and Meta-Analysis» | 4. E. Swensen (2023): «Scientists Uncover How Fermented-Food Bacteria Can Guard Against Depression, Anxiety» | 5. Mechak et al. (2024): «Lactobacillus from the Altered Schaedler Flora maintain IFN- $\gamma$  homeostasis to promote behavioral stress resilience» | 6. J. Weaver (2021): «Fermented-Food diet increases microbiome diversity, decreases inflammatory proteins, study finds»

## Meine praktischen Alltagstipps

### Einkaufen

Achten Sie auf «roh», «unpasteurisiert» oder «mit lebenden Kulturen». Probieren Sie im Bioladen oder Reformhaus verschiedene Sorten: Sauerkraut, Kimchi, Kombucha, Kefir.

### Zubereitung

Joghurt oder Kefir einfach ins Müsli, Smoothie oder Dips einröhren. Sauerkraut direkt als Einlage in Sandwiches, Wraps oder Salaten verwenden – die Amerikaner machen dies beim Hotdog schon lange. Kimchi unter gebratenes Gemüse mischen oder als Fertiggericht mit Reis servieren.

### Selbst fermentieren

Dafür gibt es tolle DIY-Kochbücher, bspw. Gemüse (z. B. Kohl, Karotten) in feine Streifen schneiden, mit Salz einmassieren und in einem Einmach-Glas bei Zimmertemperatur 5-7 Tage fermentieren lassen, als Starterkultur kann ein kleiner Löffel Joghurt dienen. Für Kombucha benötigen Sie nur Tee, Zucker und eine SCOBY-Kultur, Nach ein paar Tagen können sie bereits ein frisches, spritziges Getränk geniessen!

**! Vorsicht:** Schlecht durchgeführte Fermentation kann auch lebensgefährliche Bakterien hervorbringen und vermehren. Daher, immer eine Anleitung von Profis benutzen!

TEILEN SIE  
MIT CARLO IHRE  
IDEEN UND FRAGEN!



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

# Warme Detox-Tees – sanft in den Herbst starten

Wenn die Tage kürzer werden und der Körper die ersten Fröste der Saison spürt, ist es an der Zeit, sich wohltuenden Ritualen zuzuwenden. Warme Tees und Aufgüsse sind nicht nur eine Wohltat für die Seele – sie können den Organismus auch bei der Umstellung unterstützen, das Immunsystem anregen, die Verdauung fördern und sanft entgiften. Hier sind drei einfache, natürliche und köstliche Rezepte, ideal für einen gesunden Start in den Herbst. | *Natacha Beneva*



## Zitronen-Ingwer-Kurkuma-Aufguss

Natürliche Abwehrkräfte & Verdauung

**Zutaten:**

- 1 cm frische Ingwerwurzel, gerieben
- 1 cm frische Kurkumawurzel (oder 1/2 TL Kurkumapulver)
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (optional)
- 250 ml heißes (nicht kochendes) Wasser

**Zubereitung:**

- Den Ingwer und die Kurkuma 10 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen.
- Anschliessend abseihen, Zitronensaft und Pfeffer zugeben und heiß genießen.

**Wirkungen:**

Ein konzentrierter, entzündungshemmender Aufguss, stärkt das Immunsystem, fördert die Verdauung und hilft bei saisonalen Energietiefs.



## Grüner Tee mit Minze & Rosmarin

Antioxidativ & belebend

**Zutaten:**

- 1 TL grüner Tee
- Einige frische Minzblätter
- 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin
- 250 ml Wasser bei 80°C

**Zubereitung:**

- Alle Zutaten 5 bis 7 Minuten zusammen ziehen lassen.
- Abseihen und genießen.

**Wirkungen:**

Reich an Antioxidantien, regt die Verdauung an und bringt mit Rosmarin einen natürlichen Energieschub.



## Apfel-Zimt-Sternanis-Tee

Sanft & verdauungsfördernd

**Zutaten:**

- Schalen von 1 bis 2 Bio-Äpfeln
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 500 ml Wasser

**Zubereitung:**

- Apfelschalen, Zimt und Sternanis 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- Dann weitere 5 Minuten ziehen lassen.
- Abseihen und genießen.

**Wirkungen:**

Wärmend und wohltuend, fördert die Verdauung, lindert Blähungen und ist eine zuckerfreie Gaumenfreude.



3'20

# Histaminintoleranz: ein Rätsel

Die seltene Histaminintoleranz, die rund 1% der Schweizer Bevölkerung betrifft, kann einfache Freuden wie gutes Essen zum Albtraum machen. Die 34-jährige Elodie, eine junge, aktive Frau, hat dies selbst erlebt. | *Adeline Beijns*



### Unerklärliche Symptome

Die kaufmännische Angestellte Elodie ist leidenschaftliche Out-door-Sportlerin. Ob Wandern, Klettern oder Skifahren – die 34-Jährige sitzt nie still und ist immer bereit für ein neues Abenteuer. Doch vor fünf Jahren, als sie 29 Jahre alt war, änderte sich ihr Alltag. Sodbrennen, vor allem nach dem Essen oder Weintrinken, begann sie zu belasten. Dann kamen Erbrechen und Durchfall hinzu, teilweise so plötzlich, dass sie auch in gehobenen Restaurants hastig den Tisch verlassen musste. Diese demütigenden Situationen machten ihr nach und nach Angst vor dem Essen – eine enorme Belastung für die lebensfrohe Frau.

Zu den Verdauungsbeschwerden kamen starke Müdigkeit und Kopfschmerzen hinzu, was untypisch für sie war. Sie war besorgt und suchte ihren Arzt auf. Blutuntersuchungen, Darmuntersuchungen – alles war normal. Ohne Antworten fühlte sich Elodie allein gelassen, gab aber nicht auf.

### Die Intoleranz verstehen

Eine Histaminintoleranz entsteht, wenn der Körper Histamin – ein Molekül, das in bestimmten Lebensmitteln (Tomaten, Wein, fermentierte Produkte) vorkommt und das der Körper für die Immunreaktionen herstellt – nicht richtig abbauen kann.

Diese Anhäufung löst bei Menschen mit Histaminintoleranz unterschiedliche Symptome aus: Verdauungsbeschwerden, Müdigkeit, Kopfschmerzen bis hin zu Ausschlägen. Anders als eine Allergie

bleibt die Histaminintoleranz bei den herkömmlichen Tests unentdeckt, was die Diagnose erschwert. Für Elodie kam die Antwort bei einer Bioresonanz-Therapie, einer alternativen Methode. Die Therapeutin stellte einen zu hohen Histaminspiegel fest, manchmal auch als «Histaminvergiftung» bezeichnet. Die Diagnose – auch wenn sie auf unkonventionellem Wege zustande kam – gab ihrem Leid endlich einen Namen.

### Eine strenge Diät: der Weg zur Genesung

Um die Symptome zu lindern, musste Elodie eine strenge Diät einführen, bei der histaminreiche Lebensmittel wie Tomaten, fermentierter Käse, Wein oder Fisch wie Thunfisch ausgeschlossen werden.

Diese Umstellung fiel ihr nicht leicht, da sie es gewohnt war, alles zu essen, und Mahlzeiten gern mit Freunden genossen. Doch sie passte sich an und lernte, Etiketten zu entschlüsseln und zu erkennen, was ihre Symptome auslöst.

Doch die Genesung dauerte. Fast zwei Jahre lang bewegte sich Elodie zwischen Einschränkungen und Anpassungen, mit teils frustrierenden Momenten. Allmählich legten sich die Symptome jedoch und sie erlangte ihre Energie und ihre Freiheit zurück.

### Nach der Intoleranz

Heute geht es Elodie gut. Sie isst, was sie will, ohne lange zu überlegen. Ihre Ausflüge in die Berge und Kletterpartien lösen wieder pure Freude aus. Doch die Erfahrung hat sie geprägt. Eine vorübergehend

de Übelkeit kann immer noch Stress auslösen und sie an die Jahre erinnern, in denen jede Mahlzeit ein Risiko war.

### Körpersignale nicht ignorieren

Die Geschichte von Elodie zeigt die Erfahrung einer Frau, die unter Symptomen litt, die niemand verstand, und schliesslich eine Lösung fand. Für das 1% der Schweizer:innen mit einer Histaminintoleranz zeigt ihr Weg, dass man nicht aufgeben sollte, auch wenn die ärztlichen

Untersuchungen nichts anhaltende (Schmerzen, Müdigkeit, Verdauungsstörungen), nehmen Sie diese ernst. Lassen Sie sich beraten, fragen Sie nach und scheuen Sie sich nicht, wenn nötig nach alternativen Wegen zu suchen, etwa nach Spezialist:innen oder Ansätzen im Bereich der Komplementärmedizin.

Elodie genießt das Leben, die Berge und das Essen heute wieder unbeschwert. Ihr Ratschlag? Hören Sie auf Ihren Körper und geben Sie sich nicht mit einem «Bei Ihnen ist alles in Ordnung» zufrieden, wenn Sie wissen, dass etwas nicht stimmt. Mit der Zeit und den richtigen Lösungen kann man wieder in ein normales Leben zurückfinden. ●

# Probiotika – Modeerscheinungen oder echte Gesundheitspartner?

In einer Welt, in der der Darm immer mehr als unser «zweites Gehirn» angesehen wird, spielen Probiotika eine zentrale Rolle in Gesundheitsdiskussionen. Doch was steckt eigentlich hinter dem Trendbegriff der Wissenschaft? Wir haben bei Dr. med. Nathalie Jacquelin-Ravel, Spezialistin für klinische und metabolische Ernährung, nachgefragt, welche Rolle diese «guten Bakterien» spielen und welchen Nutzen sie tatsächlich für unseren Körper haben. | [Adeline Beijns](#)



Dr. med. Nathalie Jacquelin-Ravel  
Experten für klinische und metabolische Ernährung in Lausanne

## Können Sie uns auf einfache Weise erklären, was Probiotika sind und wie sie mit unserem Darm interagieren?

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die, wenn sie in ausreichender Menge aufgenommen werden, über die herkömmlichen Ernährungseffekte hinaus einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Sie wirken hauptsächlich durch komplexe Mechanismen wie Immunmodulation, Verbesserung der Verdauung und direkte Konkurrenz mit Krankheitserregern. Sie schaffen eine pathogenfeindliche Umgebung, unter anderem indem sie hemmende Substanzen produzieren. Zudem regen sie die Produktion von schützendem Schleim an, stärken die Darmbarriere und verhindern gleichzeitig, dass Krankheitserreger an den Darmwänden anhaften.

## Welchen konkreten Nutzen kann man von einer Supplementation mit Probiotika erwarten?

Probiotische Produkte, die in verschiedenen Formen von Lebensmitteln bis hin zu Medikamenten erhältlich sind, erfreuen sich derzeit grosser Beliebtheit. Ihre Rolle steht in engem Zusammenhang mit den natürlich vorkommenden Mikroben in unserem Darm. Diese Wechselwirkung zwischen Probiotika und Darm-Mikrobiota könnte ein wesentlicher Faktor sein, um die menschliche Gesundheit positiv zu beeinflussen.

## In welchen Situationen empfehlen Sie Probiotika konkret?

Die meisten Probiotika, die derzeit verwendet werden, stammen aus fermentierten Lebensmitteln oder gesunden menschlichen Darm-Mikrobiota, vor allem Laktobazillen und Bifidobak-

terien. Sie sind in der Regel für gesunde Bevölkerungsgruppen bestimmt, aber bei immungeschwächten oder schwer kranken Personen sollte ihre Verwendung auf bestimmte, wissenschaftlich validierte Stämme beschränkt werden.

Aktuell sind nur wenige Indikationen anerkannt, darunter akuter Durchfall bei Kindern, Vorbeugung von antibiotikabedingtem Durchfall, Pouchitis, Colitis ulcerosa sowie gewisse Verdauungsstörungen wie Reizdarmsyndrom und Laktoseintoleranz. Ermüdigende Ergebnisse gibt es auch beim metabolischen Syndrom, bei bestimmten Lungeninfektionen sowie neurologischen und psychiatrischen Erkrankungen. Diese Anwendungen erfordern jedoch eine bessere Auswahl der Stämme und ein tieferes Verständnis ihrer Wirkungsmechanismen.

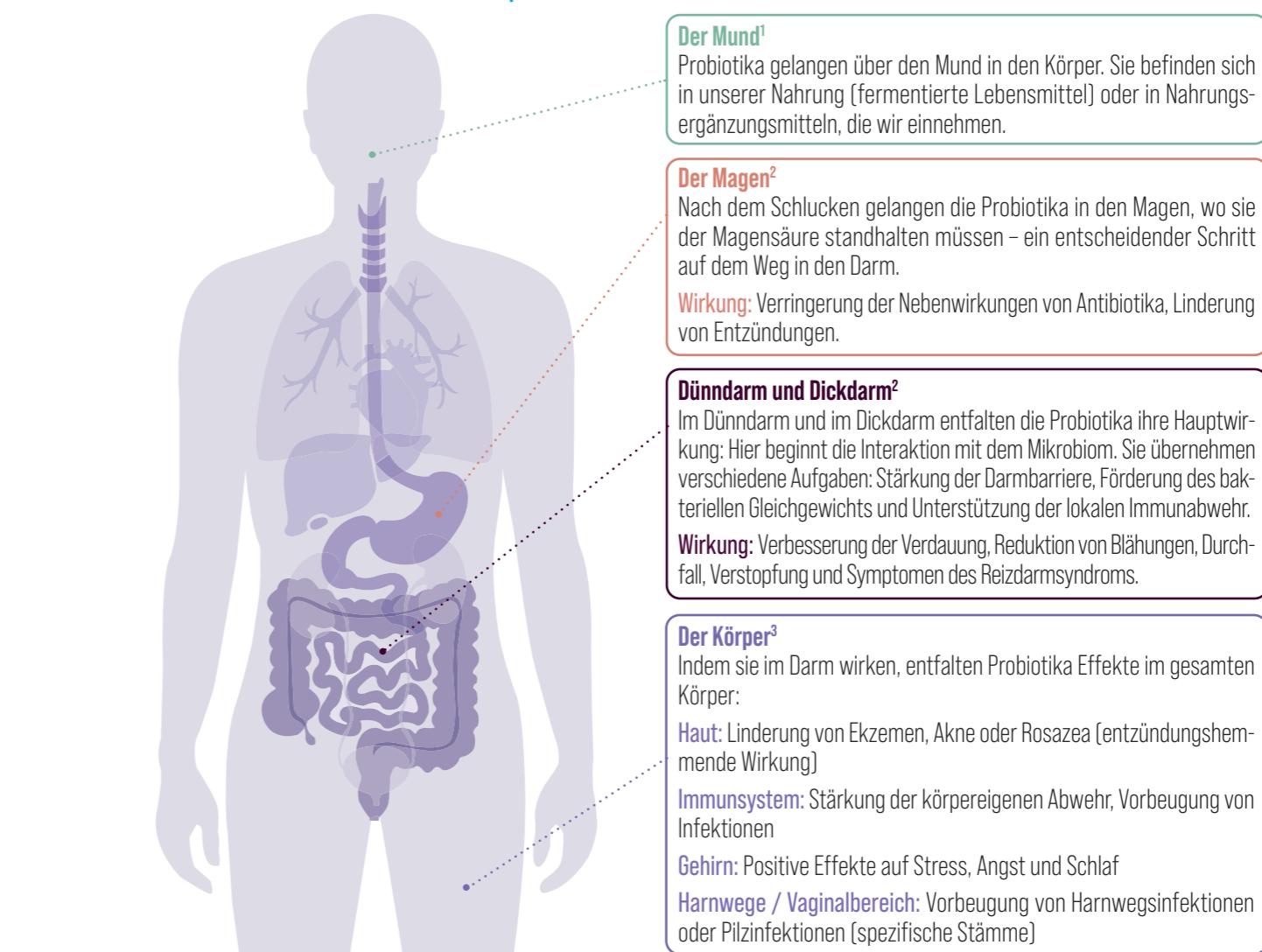
## Kann man sich allein auf die Ernährung verlassen, um genügend Probiotika zu sich zu nehmen, oder braucht es Nahrungsergänzungsmittel?

Epidemiologische Daten belegen die Rolle der Ernährung für die Erhaltung des Gesundheitszustandes. Die Mechanismen vieler Erkrankungen sind zum Teil durch Ernährungsfaktoren beeinflusst. Die Mikrobiota ist ein wichtiger Akteur bei diesen Mechanismen. Sie selbst wird stark durch die Ernährung beeinflusst. Ein mediterran inspiriertes Modell gilt als das vorteilhafteste.

## Ist es besser, Probiotika punktuell einzusetzen oder langfristig regelmässig einzunehmen?

Am positivsten lässt sich unsere Mikrobiota durch Ernährung, Bewegung, Schlaf und einen bewussten Umgang mit Stress und unserer Umwelt beeinflussen.

Zudem ist es wichtig zu bedenken, dass Probiotika nicht zur Selbstmedikation verwendet werden sollten. Entsprechend gibt es für jedes Krankheitsbild spezifische Indikationen und somit Dosierungsschemata, die entsprechend der ärztlichen Verordnung beachtet werden müssen. ●



**Wer ist eigentlich Kluyveromyces Marxianus Fragilis B0399\*?**  
**Na, fragen Sie mal Ihren Darm.**

**DARM-VERSTEHEN MUSS NICHT KOMPLIZIERT SEIN.**  
**KALEIDON TRIBIOTIC+ mit unserer unausprechlich einzigartigen \*HEFE!**

**NEU!**  
Erhältlich  
in Apotheken,  
Drogerien &  
Onlineshops

**KALEIDON TRIBIOTIC+**

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL  
mit Kluyveromyces marxianus fragilis B0399 und Zink  
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE  
avec Kluyveromyces marxianus fragilis B0399 et zinc

MEKAT5609-25.05ED

1 Kapsel pro Tag. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

[kaleidon-tribiotic.ch](#)

## WORTSUCHRÄTSEL



### DIE GE SUCHTEN WÖRTER

ALOPEZIE - BURNOUT - CHIRURGIE - ERNAHRUNG  
 GEHIRN - GLUKOSESPIEGEL - HISTAMIN - KOMBUCHA  
 LUST- MAKULA - MELANOM -MIGRANE - MIKROBIOTA  
 OSTROGEN - RISSE -SEXUALITAT - SKLEROSE

FINDEN SIE DIE  
ANTWORTEN HIER:



# Danke

Liebe Leserinnen und Leser

Diese neue Ausgabe ist bereits fertiggestellt – und Sie wissen es selbst: Ohne die Beiträge vieler engagierter Menschen wäre es nicht möglich, Ihnen ein so vielfältiges und reichhaltiges Heft zu bieten.

Expert:innen, Ärztinnen und Ärzte haben es sich zur Aufgabe gemacht, ihr Wissen mit Ihnen zu teilen und Ihr Bewusstsein für Ihre Gesundheit zu stärken.

Ein herzliches Dankeschön an Dr. med. Stefan Joss, Dr. med. Daniel De Menezes, Prof. Dr. med. Matthias Becker, Dr. med. Lakshmi Waber, Dr. med. Kathrin Kern, Prof. Dr. med. Urs Mosimann, Dr. med. Hans Brunner und Dr. med. Nathalie Jacqueline-Ravel.

Ihr Engagement für Ihre Patientinnen und Patienten ist eine grosse Inspiration – danke für Ihren persönlichen Einsatz und dafür, dass Sie sich Zeit für uns genommen haben. Das ist sehr wertvoll.

Auch sie haben geholfen, Licht in die Fachgebiete ihrer jeweiligen Spezialitäten zu bringen und verdienen unseren Dank: Julie Cartwright, Ursina Steffen und Carlo Weber.

Und schliesslich die unverzichtbaren Säulen unserer Magazine: jene Menschen, die den Mut haben, ihre Geschichte zu erzählen und von ihrem Kampf und ihrer Widerstandskraft im Umgang mit Krankheit zu berichten. Ihnen gilt unsere ganz besondere Anerkennung: Angèle, Kahina, Jeanne, Julie, Juliette, Christine und Elodie. Vielen Dank, dass Sie Ihre Erfahrungen geteilt und damit unsere Leserschaft inspiriert haben.

Lachen Sie, lesen Sie, geniessen Sie und haben Sie ein wenig Geduld: Im Dezember erscheint die nächste Ausgabe, prall gefüllt mit spannenden Themen und inspirierenden Berichten.

Passen Sie gut auf sich und Ihre Liebsten auf – bis ganz bald!

Herzliche Grüsse

Cécile Ichtertzt und Ihr Team von Helvète Media

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

 NOVARTIS

 Roche

 teva

 EnableMe  
Fondation MyHandicap

 life to the fullest.<sup>®</sup>  
Abbott

 A. MENARINI  
Pharma

 Bailleul  
LABORATOIRES

 zeller

 assura.

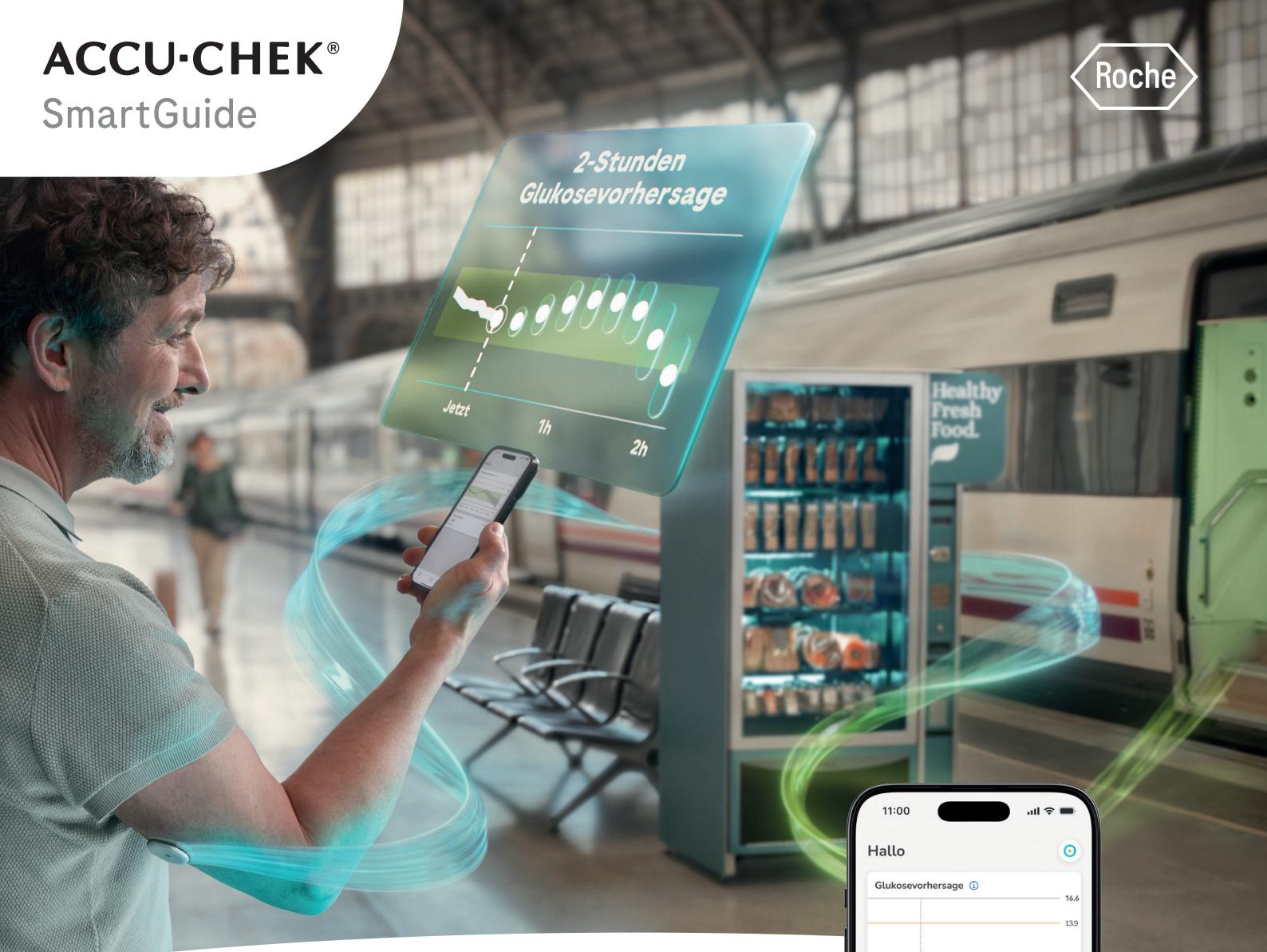
 SILOAH  
Privatklinik

 W  
PRIVATKLINIK WYSS  
SEIT 1845

 SOG  
SSO  
Schweizerische Ophthalmologische Gesellschaft  
Société Suisse d'Ophtalmologie  
Società Svizzera d'Oftalmologia  
Swiss Society of Ophthalmology

 KINDERKREBS SCHWEIZ  
CANCER DE L'ENFANT EN SUISSE  
CANCRO INFANTILE IN SVIZZERA  
CHILDHOOD CANCER SWITZERLAND

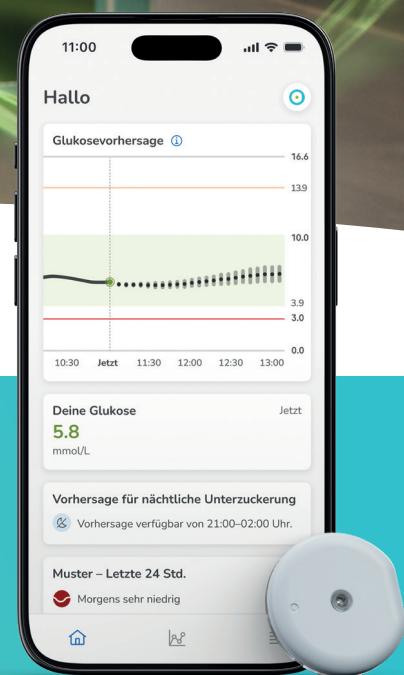
 PULS



# Smart unterwegs.

Glukosewerte einfach im Blick – entspannt durch den Tag, sicher durch die Nacht – spürbar mehr Lebensqualität<sup>1</sup>.

- ⌚ 30-Minuten-Vorwarnung für niedrigen Glukosewert<sup>2</sup>
- ⌚ 2-Stunden-Trendprognose für den Glukoseverlauf<sup>2</sup>
- ⌚ 7-Stunden-Vorhersage für nächtliche Unterzuckerung<sup>2</sup>



## Accu-Chek® SmartGuide. Einfach einen Schritt voraus.



Mehr Informationen: [www.accu-check.ch](http://www.accu-check.ch)

Roche Diagnostics (Schweiz) AG | Accu-Chek® SmartGuide Kundenservice +41 800 134 134 Mo-Fr 8.00-17.00 Uhr, Sa 9.00-17.00 Uhr (gebührenfrei) | E-Mail: [smartguide.ch@roche.com](mailto:smartguide.ch@roche.com)

<sup>1</sup> Ehrmann D, Laviola L, Priesterroth LS, Hermanns N, Babion N, Glatzer T. Fear of Hypoglycemia and Diabetes Distress: Expected Reduction by Glucose Prediction. *J Diabetes Sci Technol.* 2024 Sep;18(6):1027-1034. doi: 10.1177/19322968241267886. Epub 2024 Aug 19. PMID: 39158974.

<sup>2</sup> Die Accu-Chek® SmartGuide Predict App prognostiziert die allgemeine geschätzte Glukose-Entwicklung innerhalb der nächsten 2 Stunden (Glukosevorhersage), das geschätzte Risiko einer Unterzuckerung innerhalb der nächsten 30 Minuten (Vorhersage für niedrigen Glukosewert) und das geschätzte Risiko einer nächtlichen Unterzuckerung innerhalb der nächsten 7 Stunden (Vorhersage für nächtliche Unterzuckerung, aktiv zwischen 21.00 und 02.00 Uhr).