

# GESUNDHEITSGUIDE

**PRÄVENTION**

Bewusst leben – Krankheiten vorbeugen  
**02**

**HAUTKREBS**

Mit künstlicher Intelligenz zur rascheren Diagnose  
**06**

**BEWEGUNGSAPPARAT**

Für mehr Mobilität: Neues aus der Forschung  
**08**



## Wissen für mehr Gesundheit

KRANKHEITEN ERKENNEN UND INNOVATIV BEHANDELN

ANZEIGE



**GEHÖR SPEZIAL**

Dr. Alexandra Kupferberg, Neurowissenschaftlerin, erklärt, wie das Gehör trainiert werden kann.

>> Lesen Sie auf der Rückseite dieser Ausgabe mehr.



Hören Sie genau zu:  
**Das Gehör ist trainierbar**

*Jetzt kostenlos trainieren!*

**KOJ®**Gehörtherapie



PRÄVENTION

# Risikofaktoren im Blick

Gesundheit? Unbezahlbar! Schliesslich haben wir nur die eine. Körperliches und seelisches Wohlbefinden liegt zum Grossteil in unseren Händen. Mit einfachen Massnahmen lassen sich Krankheiten vorbeugen.

TEXT: MARK KRÜGER

Erstaunlich: Experten schätzen, dass bis zu zwei Drittel aller Krebsfälle vermeidbar wären, wenn sich alle Menschen an einfache Regeln zur Krebsvorbeugung – zum Beispiel Vermeidung von starkem Übergewicht und Tabakkonsum – und Früherkennung halten würden. Rauchen gilt als einer der gefährlichsten Risikofaktoren, auch beispielsweise für Herz-Kreislauf-Krankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die Zahlen sprechen für sich: Laut Bundesamt für Gesundheit sterben jährlich rund 9'500 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums (Stand: 2024). Gleichzeitig ist der Anteil der Schweizer Tabakconsumenten kaum rückläufig und liegt laut aktuellsten Zahlen aus dem Jahr 2022 bei 24 Prozent der Schweizer Bevölkerung – zehn Jahre zuvor waren es 27 Prozent.

### JEDE FORM KÖRPERLICHER ANSTRENGUNG GUT

Neben dem Rauch-Stopp gehört eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung zum Patentrezept für ein gesundes Leben. Wer denkt, man müsse zu einer Art Super-Sportler mutieren, um in den Genuss positiver Auswirkungen auf Körper und Geist zu kommen, der irrt sich. Ganz normale Alltagsbewegungen, etwa bei Haushaltstätigkeiten, oder Freizeitbetätigungen, wie Velo fahren oder der Besuch im Gym, sind hierfür völlig ausreichend,

## RAUCHEN IST DER WICHTIGSTE VERMEIDBARE KREBSRISIKOFAKTOR

wie eine internationale Studie herausfand. Sie kam zu dem Ergebnis, dass 150 Minuten Bewegung pro Woche ausreichen, um weltweit etwa einen von zwölf Todesfällen zu verhindern. «Förderung der körperlichen Aktivität ist eine einfache, breit einsetzbare und günstige Strategie, um die Gesamt mortalität und die kardiovaskuläre Sterblichkeit zu verringern», lautete das Fazit der Studienautoren von der Simon Fraser University in Vancouver, Kanada. Fakt ist: Ein gesunder Lebensstil sowie gesundheitsförderliche Lebensbedingungen können die Häufigkeit von Krankheiten verringern oder gar dafür sorgen, dass sie gar nicht erst auftreten. Präventionsmassnahmen in jeglicher Form sind daher die beste Investition in die Gesundheit.



UNTERNEHMENSBEITRAG – INTERVIEW

# «Eine Chemotherapie bei Brustkrebs muss nicht immer sein»

Genomische Tests unterstützen Dr. med. Konstantin Dedes bei der Optimierung von Therapieentscheidungen bei Brustkrebs. Er erklärt, was genau dahintersteckt und welche Patientinnen dafür infrage kommen.

### Die Diagnose Brustkrebs ist für Betroffene ein Schock. Was bereitet den Patientinnen, wobei auch Männer in seltenen Fällen betroffen sein können, die grössten Ängste und Sorgen?

Diese betreffen die eigene Gesundheit und Zukunft, aber natürlich auch die Sorge um die Familie, denn auch für die Angehörigen ist die Diagnose natürlich sehr belastend. Die wichtigsten Fragen sind sicherlich, ob der Krebs heilbar ist und welche Therapien mit welchen Nebenwirkungen, auch was die körperlichen Veränderungen nach einer Operation anbelangt, auf mich zukommen. Für mich ist im Gespräch mit der Patientin Transparenz und eine ehrliche Aufklärung sehr wichtig. Das Gute ist, dass Brustkrebs zu den Krebsarten mit einer sehr guten langfristigen Prognose gehört. Zudem stehen uns heutzutage mehr medikamentöse Therapien – neben den klassischen Chemotherapeutika auch die immer häufiger angewandten Antihormonpräparate und neuartigen zielgerichteten Medikamente – zur Verfügung, die allesamt, so auch die modernen Operationstechniken, weniger aggressiv sind.

### Nach welchen Kriterien entscheiden Sie, welche Therapie zum Einsatz kommt?

Für die Behandlung von Brustkrebs sind eine vorherige Stadieneinteilung und Klassifikation gemäss Grösse und Ausbreitung des Tumors essenziell, da Brustkrebs nicht gleich Brustkrebs, Tumor nicht gleich Tumor ist. Die einzelnen Tumoren unterscheiden sich auch hinsichtlich ihrer molekularen Eigenschaften. Mithilfe der molekularen Diagnostik von bestimmten Biomarkern –

heutzutage übrigens fester Bestandteil der standardisierten Diagnostik beim Mammakarzinom – können die Eigenschaften des jeweiligen Tumors beziehungsweise die Aktivität verschiedener Gene in den Krebszellen untersucht werden. Die Ergebnisse sogenannter genomischer Tests tragen zur individuellen Therapieplanung und zur Aussage bezüglich der Prognose, sprich der Abschätzung des individuellen Krankheitsverlaufs, bei.

### Also kann mit einem genomischen Test auch festgestellt werden, ob bei einer Patientin eine Chemotherapie, die ja mit einigen Nebenwirkungen verbunden ist, nötig ist?

Ja, das ist richtig. Es gibt einen, durch mehrere klinische Studien validierten, genomischen Test, der spezifische Informationen auf molekularer Ebene über den individuellen Nutzen einer Chemotherapie liefert und so vielen Frauen unnötige Behandlungen ersparen kann. Der Test kommt für Patientinnen mit hormonrezeptorpositivem (HR+), HER2-negativem Mammakarzinom im Frühstadium infrage, wenn ein Entscheid für oder gegen eine Chemotherapie nicht auf Grundlage von klinischen und pathologischen Parametern allein getroffen werden kann. Wir besprechen das Vorgehen und die Frage «Test – ja oder nein?» an unserem interdisziplinären Tumorboard.

### Diese in den wichtigsten Richtlinien zur Behandlung von Brustkrebs aufgenommenen genomischen Tests werden seit nun mehr zehn Jahren in der Schweiz von den Krankenkassen erstattet. Dies spricht wiederum für deren grossen Nutzen, oder?

ANZEIGE

IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie IKP  
IKP Dr. Yvonne Maurer AG

EDUQUA



Ihr Aus- und Weiterbildungsinstitut IKP:  
wissenschaftlich – praxisbezogen –  
seit 40 Jahren anerkannt.



### Dipl. Körperzentrierte/r Psychologische/r Berater/in IKP

Psychosoziale Beratungskompetenz kombiniert mit Körperarbeit (Erleben und Erfahren über den Körper), Entspannungsübungen, Sinnfindung, Ressourcenstärkung (3 Jahre, SGfB anerkannt).

### Dipl. Ernährungs-Psychologische/r Berater/in IKP

Angewandte Psychologie: Sie erwerben praxisnahe Kompetenzen in Ernährung und Psychologie, mit welchen Sie Menschen mit Ernährungsproblemen ganzheitlich beraten. (4 Jahre, ASCA und SGfB anerkannt).

### Dipl. Paar- und Familienberater/in IKP

Ganzheitliche systemische Psychologie: Lösungs- und ressourcenorientierte psychosoziale Beratung in Beziehungen. (3 Jahre, SGfB anerkannt).

### Dipl. Ganzheitlich-Integrative/r Atemtherapeut/in IKP

Ressourcenorientierte Prozessbegleitung; Atem- und Körpertherapie. (3 Jahre, ASCA und EMR anerkannt).

### Ganzheitlich-Psychologischer Coach IKP

Kompetenz in Psychologie und Coaching aus dem Bereich systemisch-lösungsorientierter psychosozialer Beratung. Mit Zertifikatsabschluss. (Dauer: 8 Monate)

GRATIS-Info-Abende für alle Lehrgänge:  
Daten auf [www.ikp-therapien.com](http://www.ikp-therapien.com)



### IM INTERVIEW

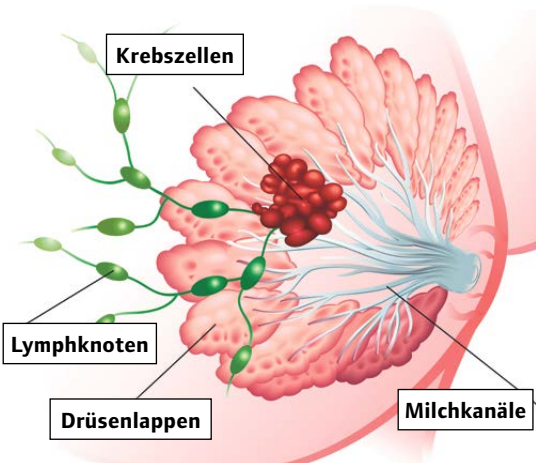
**PD Dr. med. Konstantin J. Dedes**  
FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Schwerpunkt für operative Gynäkologie und Geburtshilfe  
Schwerpunkt für gynäkologische Senologie  
Klinischer Direktor Brustzentrum Zürichsee  
E: [konstantin.dedes@hin.ch](mailto:konstantin.dedes@hin.ch)  
[www.brustzentrum-zürichsee.ch](http://www.brustzentrum-zürichsee.ch)

## «INFORMATIONEN ÜBER DIE BIOLOGIE EINES INDIVIDUELLEN BRUSTKREBSSES SIND ENTSCHEIDEND»

Interview unterstützt durch:

### EXACT SCIENCES

Exact Sciences ist ein führender Anbieter von Krebsfrüherkennungs- und Diagnostiktests, die die nötige Klarheit bieten, um lebensverändernde Massnahmen zur Verbesserung der Patientenversorgung zu ergreifen. Von der Krebsfrüherkennung bis zur Überweisung und Nachbehandlung hilft Exact Sciences Menschen, die schwierigsten Entscheidungen mit Zuversicht zu treffen.  
[www.exactsciences.de](http://www.exactsciences.de)







# Unsere Ärzt:innen retten Leben.

*Ihr Testament auch.*



**Ihr Testament kann Leben retten.**  
Scannen Sie den QR-Code, um Ihren kostenlosen Ratgeber zum Thema Legate und Erbschaften herunterzuladen.



☒ **Gerne bestelle ich meinen kostenlosen Ratgeber zum Thema Legate und Erbschaften per Post.**

Vorname / Name Telefon

Strasse / Nr. PLZ / Ort E-Mail

**Bitte einsenden an:**  
Ärzte ohne Grenzen, Legate und Erbschaften, Route de Ferney 140, Postfach 1224, 1211 Genf 1

[www.msf.ch/testament](http://www.msf.ch/testament)



FACHBEITRAG

# Schluss mit Sodbrennen – warum Medikamente keine Dauerlösung sind

Säureblocker ade – endlich frei: Eine innovative OP beseitigt nachhaltig den Reflux – ohne die Nebenwirkungen von Medikamenten oder klassischer chirurgischer Verfahren.

Was ist ein Reflux und wie entsteht er? Die genauen Ursachen der Refluxkrankheit (gastroösophageale Refluxkrankheit, GERD) sind noch nicht in allen Einzelheiten geklärt. Eine zentrale Rolle spielt jedoch ein erweiterter Übergang zwischen Speiseröhre und Magen, häufig in Kombination mit einem Zwerchfellbruch (Hiatushernie). Solche anatomischen Veränderungen beruhen meist auf einer angeborenen oder erworbenen Bindegewebschwäche – ähnlich wie bei Krampfadern, Leistenbrüchen oder Hämorrhoiden.

**SYMPTOME UND MÖGLICHE FOLGEN**

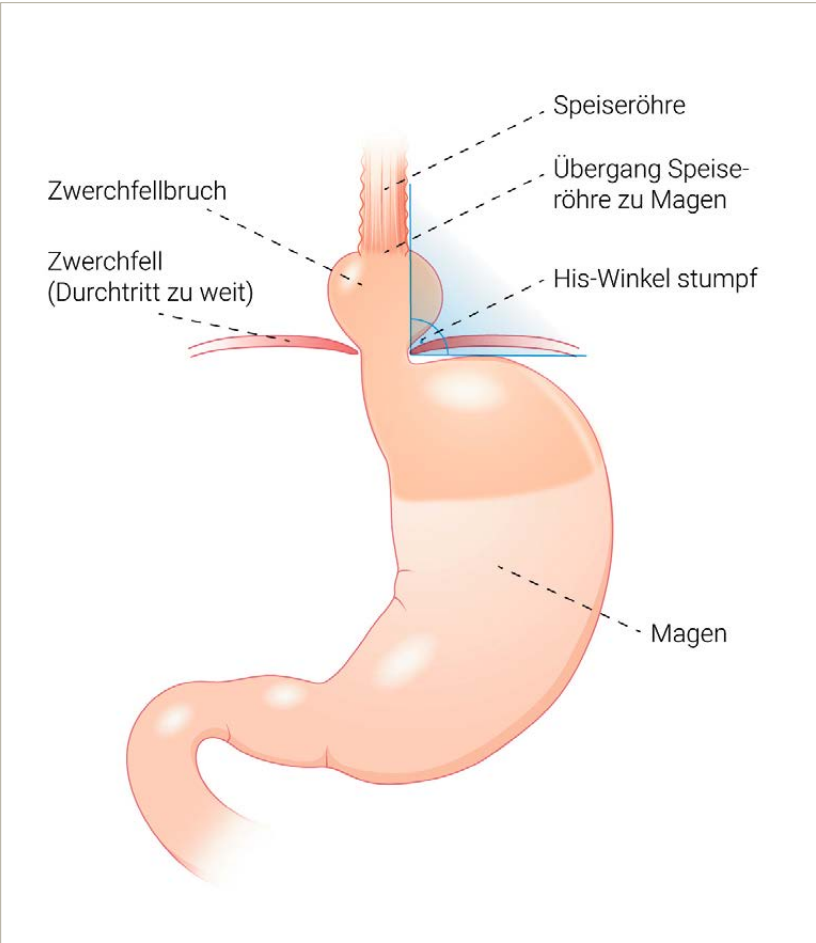
Typische Beschwerden sind saures Aufstossen, Brennen hinter dem Brustbein und Rückfluss von Mageninhalt (Regurgitation/Volumenreflux). Besonders im Liegen können Magensäure und Mageninhalt bis in den Rachen aufsteigen und zu Hustenanfällen durch Verschlucken führen. Wiederkehrende Lungenentzündungen (Aspirationspneumonie) können auftreten. Gelegentlich spüren Betroffene beim Bücken, etwa beim Schuhe binden, ein Zurückfliessen von Mageninhalt bis in den Hals- oder Mundbereich. Weitere atypische Symptome können Heiserkeit, chronisches Räuspern, ein Klossgefühl im Hals sowie Atembeschwerden sein (fälschlicherweise oft als Asthma interpretiert). Chronische Nasennebenhöhlenentzündungen, vermehrte Schleimbildung im Nasen- und Rachenraum, Geschmacksveränderungen oder Mundgeruch (v. a. morgens) können auf einen sogenannten «stillen Reflux» hinweisen und erschweren oft die Diagnostik. Viele Patientinnen und Patienten durchlaufen eine wahre Odyssee durch verschiedene Fachgebiete, bevor die Ursache erkannt wird. Unbehandelt kann die Refluxkrankheit schwerwiegende Folgen haben: chronische Entzündungen, narbige Engstellen oder Blutungen in der Speiseröhre. Über die Jahre kann sich ein Barrett-Ösophagus entwickeln – eine Schleimhautveränderung, aus der Speiseröhrenkrebs entstehen kann.

**KONSERVATIVE THERAPIE**

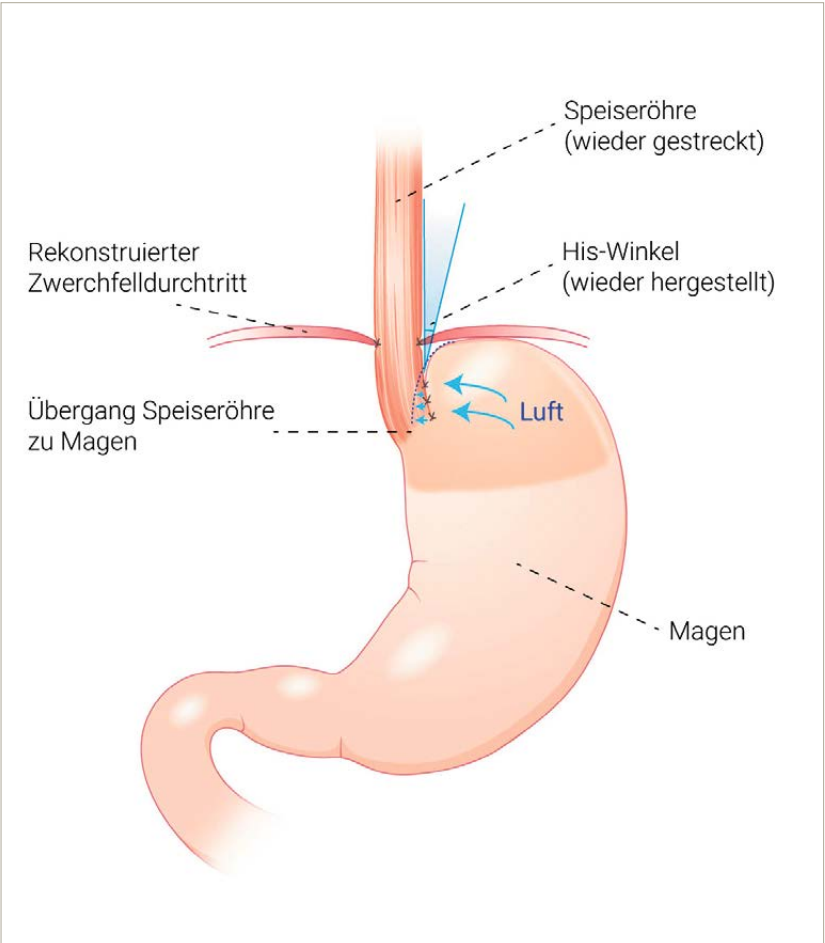
Zu Beginn erfolgt immer eine konservative Behandlung. Dazu zählen einfache Massnahmen wie ein leichtes, frühes Abendessen, das Hochstellen des Bettes, der Verzicht auf Alkohol und Nikotin und eine Gewichtsreduktion. Viele Betroffene greifen zudem zu rezeptfreien Präparaten wie Alginaten (z. B. Gaviscon), die eine Schutzschicht in der Speiseröhre bilden, oder Antacida (z. B. Rennie), welche die Magensäure neutralisieren.

Halten die Beschwerden länger als vier Wochen an, sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden. In der Regel folgt dann eine mehrwöchige Behandlung mit sogenannten Protonenpumpenhemmern (PPI) – den derzeit wirksamsten Medikamenten zur Hemmung der Magensäuresekretion. Allerdings behandeln PPI nur die Symptome, nicht aber die der Krankheit zugrunde liegenden anatomischen Ursachen. Da sie häufig (zu) hoch dosiert und (zu) lange eingesetzt werden, warnen inzwischen viele medizinische Fachgesellschaften vor einem unkritischen Dauergebrauch. Nicht selten kehren die Beschwerden nach dem Absetzen rasch zurück – ein Hinweis darauf, dass die zugrunde liegende Ursache weiterhin besteht. Spätestens dann ist eine weiterführende Diagnostik sinnvoll – etwa zur Abklärung einer Speiseröhrenentzündung, eines Zwerchfellbruchs oder eines erweiterten Übergangs zwischen Speiseröhre und Magen.

«REFLUX KANN GANZ GANZ OHNE SÄURE-BLOCKER DAUERHAFT BESEITIGT WERDEN»



Zwerchfellbruch: Hochsteigen des obersten Magenanteils bei erweiterter Zwerchfelllücke (axiale Hiatushernie)



Nach Rekonstruktion der normalen anatomischen Verhältnisse (modifizierte BICORN-Operation)

**PPI: NÜTZLICH ODER GEFÄHRLICH?**

PPI gehören weltweit zu den am häufigsten verschriebenen Medikamenten – und sie sind bei korrektem Einsatz sehr wirksam. Doch eine langfristige Anwendung kann erhebliche Nebenwirkungen und Risiken mit sich bringen:

- Vitamin B12- und Eisenmangel – erhöhtes Risiko für Blutarmut
- Calcium- und Vitamin D3-Mangel – erhöhtes Osteoporose- und Knochenbruchrisiko (bis zu 40 %)
- Magnesiummangel
- Erhöhtes Risiko für bakterielle Magen-Darm-Infektionen (durch Verlust der natürlichen Säurebarriere)
- Beeinträchtigung der Leber- und Nierenfunktion
- Rebound-Effekt: Nach dem Absetzen steigt die Magensäuresekretion oft sprunghaft an. Rasch wiederkehrende Beschwerden und erneute Einnahme von PPI sind häufig die Folge: ein echter Teufelskreis!

Viele Patientinnen und Patienten wünschen sich daher eine nachhaltige Lösung – ohne die Notwendigkeit einer dauerhaften Medikamenteneinnahme.

**ALTERNATIVE: CHIRURGISCHE THERAPIE**

Eine bewährte Alternative ist ein minimalinvasiver chirurgischer Eingriff, welcher die mechanischen Ursachen des Refluxes – insbesondere einen Zwerchfellbruch (vgl. Bild 1) – dauerhaft beseitigt. Dabei wird der in den Brustraum hochgerutschte Magenanteil in den Bauchraum zurückverlagert und die erweiterte Zwerchfelllücke so verkleinert, dass ein erneutes Hochrutschen verhindert wird. Um den Reflux nachhaltig zu stoppen, ist ein zusätzlicher Operationsschritt notwendig. Die klassische Methode ist die sogenannte Fundoplikatio (nach Nissen: Erstbeschreibung 1956; modifiziert nach Toupet, 1963). Dabei wird der oberste Magenanteil wie eine Manschette um den untersten Speiseröhrenabschnitt gelegt. Dies verhindert sehr effektiv den Rückfluss von Magensäure und Mageninhalt in die Speiseröhre, allerdings nicht ohne gewisse unangenehme Nebenwirkungen: Viele Patientinnen und Patienten berichten, dass sie nach der Operation nicht mehr erbrechen und aufstossen können – ein Effekt des «Ventilmechanismus» der

Magenmanschette. Die Folge sind unangenehme Blähungen und vermehrter Windabgang. Aus Angst vor diesen oft dauerhaften Begleiterscheinungen entscheiden sich viele Betroffene gegen eine Operation – und nehmen stattdessen weiterhin Medikamente.

**MODIFIZIERTE BICORN-OPERATION**

Die ursprüngliche BICORN-Operation (Biological Conservative Reconstruction) wurde 2004 erstmals beschrieben. Im Gegensatz zur Fundoplikatio kommt sie ohne Magenmanschette aus. Seit über elf Jahren wenden wir in unserem Zentrum eine von uns modifizierte Form der BICORN-Operation an, um die Rückfallrate weiter zu senken und die Lebensqualität langfristig zu verbessern. Bei der modifizierten BICORN-Operation werden die normalen anatomischen Verhältnisse wiederhergestellt: Der natürliche spitze Winkel zwischen Speiseröhre und Magen (His-Winkel) wird rekonstruiert (vgl. Bilder 1+2), wodurch der Reflux auf mechanische Weise effektiv und nachhaltig verhindert wird. Zusätzlich wird die Speiseröhre spannungsfrei am Zwerchfell fixiert, um einen stabilen Halt zu gewährleisten. Dieses Verfahren (vgl. Bild 2) ist so wirksam wie die Fundoplikatio – allerdings ohne deren typischen Nebenwirkungen.

**ZWEITE CHANCE: UMWANDLUNGSOPERATION**

Nicht immer führt eine Refluxoperation zum gewünschten Erfolg – sei es wegen anhaltender Beschwerden oder belastender Nebenwirkungen. In solchen Fällen ist manchmal ein zweiter chirurgischer Eingriff erforderlich. Auch solche komplexen Revisionsoperationen führen wir regelmässig durch. Der Ersteingriff wird dabei meistens in eine modifizierte BICORN-Operation umgewandelt. Solche Zweiteingriffe sind technisch anspruchsvoll, führen aber häufig zu vollständiger Beschwerdefreiheit oder verbessern zumindest die Lebensqualität deutlich.

**ERFOLGSAUSSICHTEN UND BEHANDLUNGSVERLAUF**

In den vergangenen elf Jahren haben wir mehrere hundert Patientinnen und Patienten mit unserer modifizierten BICORN-Operation behandelt und regelmässig nachkontrolliert. Die grosse Mehrheit berichtet von anhaltender Beschwerdefreiheit. Die PPI-Einnahme konnte in den allermeisten Fällen dauerhaft beendet werden. Der stationäre Aufenthalt nach dem Eingriff beträgt in der Regel nur ein bis zwei Nächte.

**FAZIT**

Eine Refluxkrankheit sollte konsequent behandelt werden, denn unbehandelt kann sie schwerwiegende Folgen haben. Neben konservativen Massnahmen und Medikamenten bietet die minimalinvasive modifizierte BICORN-Operation eine effektive, schonende und technisch ausgereifte Alternative. Da die langfristige PPI-Einnahme erhebliche Nebenwirkungen und Risiken mit sich bringen kann, könnte eine chirurgische Lösung in Betracht gezogen werden, selbst wenn Patienten darunter beschwerdefrei sind oder sie nach einer dauerhaften Lösung ohne Medikamente suchen. Lassen Sie sich von einer erfahrenen Fachärztin oder einem erfahrenen Facharzt individuell beraten.



**ZUM AUTOR**  
**Dr. med. Mischa Feigel**  
Facharzt FMH für Chirurgie, spez. Viszeralchirurgie  
Zentrumsleiter  
Zentrum für Viszeralchirurgie und Bariatrie  
Florastr. 50 · 8008 Zürich  
T: +41 (0)43 499 16 99  
E: mischa.feigel@hin.ch  
[refluxkrankheit.ch](http://refluxkrankheit.ch)  
[refluxdisease.ch](http://refluxdisease.ch)



UNTERNEHMENSBEITRAG

# 10 Mythen über Haut und Haare – und was wirklich dahintersteckt

Haut und Haare spiegeln unsere innere Gesundheit wider, doch viele Mythen bestehen weiterhin. Dr. Juste Baksanskaite erklärt die zehn grössten Irrtümer und verrät, was wirklich hilft.

Unsere Haut ist das grösste Organ des Körpers, und unsere Haare dienen als sensibles Frühwarnsystem für Veränderungen im Inneren. Doch rund um Haut und Haare gibt es zahlreiche Mythen, die oft hartnäckig bestehen. Mythen führen dazu, dass Betroffene sich falsch behandeln, schämen oder wichtige Ursachen übersehen. Hier sind die zehn häufigsten Mythen – und was wirklich stimmt.

**MYTHOS 1: HAARAUSFALL IST IMMER ERBLICH**

Falsch. Genetischer Haarausfall ist nur eine von vielen möglichen Ursachen. Eisenmangel, Schilddrüsenprobleme, Stress, hormonelle Veränderungen oder auch Entzündungen im Körper können das Haarwachstum beeinträchtigen. Eine fundierte Diagnose ist unerlässlich – sonst behandelt man nur die Oberfläche, aber nicht die wahre Ursache.

**MYTHOS 2: AKNE IST EIN PROBLEM DER PUBERTÄT**

Nicht nur. Immer mehr Erwachsene – vor allem Frauen – entwickeln sogenannte «Spätakne». Oft spielen Hormonveränderungen, Darmgesundheit oder Stress eine Rolle. Die Haut reagiert auf das innere Ungleichgewicht – nicht auf mangelnde Pflege.

**MYTHOS 3: GESUNDE MENSCHEN HABEN KEINEN HAARAUSFALL**

Falsch. Haarausfall ist ein natürlicher Bestandteil des Haarwachstumszyklus. Auch gesunde Menschen verlieren täglich 100 bis 150 Haare – das ist völlig normal. Unsere Haare befinden sich in verschiedenen Wachstumsphasen. Am Ende eines Haarzyklus fällt das Haar aus, um Platz für neues zu machen. Haarausfall wird erst dann problematisch, wenn er übermässig ist oder die Haare nicht in ausreichender Zahl oder Haardicke nachwachsen. Auch gesunde Menschen können Phasen verstärkten Haarausfalls erleben, etwa durch Stress oder saisonale Veränderungen.

**MYTHOS 4: VIEL WASCHEN HILFT BEI FETTIGER HAUT**

Im Gegenteil. Wer seine Haut zu oft oder mit aggressiven Produkten reinigt, bringt den natürlichen Schutzfilm durcheinander. Die Talgdrüsen reagieren oft mit einer Überproduktion – ein Teufelskreis beginnt. Besser sind eine milde, hautfreundliche Reinigung und gegebenenfalls eine individuelle medizinische Pflegeberatung.

**MYTHOS 5: HAUT UND HAARE HABEN NICHTS MIT DER ERNÄHRUNG ZU TUN**

Doch, und zwar sehr viel. Eine ausgewogene, entzündungsarme Ernährung mit ausreichend Mikronährstoffen (z. B. Zink, Eisen, Omega-3) ist entscheidend für gesunde Haut und starkes Haar. Häufig findet man Mangelzustände bei Patienten und Patientinnen mit chronischen Hautproblemen oder Haarausfall.

**MYTHOS 6: SCHUPPEN KOMMEN VON TROCKENER KOPFHAUT**

Nicht immer. Häufig liegt die Ursache in einer sogenannten seborrhoischen Dermatitis – einer entzündlichen Reaktion der Kopfhaut, die oft durch eine Hefepilzart mitverursacht wird. Auch hier spielt die Ernährung eine wichtige Rolle: Ein übermässiger Konsum von Zucker und industriell verarbeiteten Lebensmitteln kann Entzündungsprozesse im Körper fördern und das Hautmikrobiom aus dem Gleichgewicht bringen. Eine ärztliche Abklärung bringt hier meist schnelle Klarheit.

**MYTHOS 7: WAS ÄUSSERLICH SICHTBAR IST, MUSS ÄUSSERLICH BEHANDELT WERDEN**

Der grösste Irrtum. Haut und Haare zeigen oft, was im Inneren nicht stimmt. Eine rein oberflächliche Behandlung der Symptome greift oft zu kurz. Eine ganzheitliche Herangehensweise berücksichtigt daher neben der äusseren Pflege auch die Suche nach inneren Ursachen wie Störungen der Darm-

gesundheit, Mikronährstoffmängel, hormonelle Dysbalancen, Nahrungsmittelenverträglichkeiten und chronische Stressbelastungen.

**MYTHOS 8: STRESS BETRIFFT NUR DIE PSYCHE**

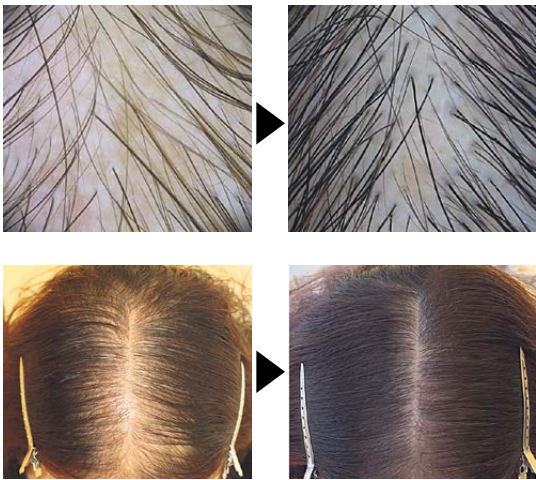
Weit gefehlt. Chronischer Stress verändert den Hormonhaushalt, fördert stille Entzündungen und kann Haarwurzeln direkt schädigen. Auch Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Rosazea verschlechtern sich oft bei seelischer Belastung.

**MYTHOS 9: OXIDATIVER STRESS BEEINFLUSST DIE HAUTGESUNDHEIT NICHT**

Falsch. Oxidativer Stress spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Verschlimmerung vieler Hautprobleme, wie Akne, vorzeitiger Hautalterung und Entzündungen. Er entsteht, wenn freie Radikale die Hautzellen angreifen und schädigen, was zu einer verstärkten Entzündungsreaktion führt. Ursachen für oxidativen Stress sind unter anderem Umweltfaktoren wie UV-Strahlung und Luftverschmutzung, aber auch innere Stressfaktoren wie Schlafmangel, chronische Belastungen oder Mangel an Antioxidantien. Dieser Prozess kann Hautprobleme verschärfen und den Heilungsprozess behindern.

**MYTHOS 10: SHAMPOOS KÖNNEN HAARAUSFALL STOPPEN**

Leider nicht. Shampoos können die Kopfhaut nur oberflächlich reinigen und pflegen. Sie erreichen



Sichtbare Veränderung der Haargesundheit vor und nach einer gezielten Therapie

nicht die Haarfollikel, die für das Haarwachstum verantwortlich sind. Haarausfall entsteht oft tiefer in der Haut, etwa durch hormonelle Veränderungen, genetische Faktoren oder Entzündungen. Um die Haarfollikel gezielt zu beeinflussen und den Haarausfall zu stoppen, sind manchmal spezielle Medikamente oder medizinische Behandlungen erforderlich. Ein Shampoo allein kann diesen inneren Ursachen nicht entgegenwirken.

**UNSER ANSATZ: FUNDIERTE DIAGNOSTIK UND GEZIELTE THERAPIE**

Die Praxis «Integrativum» verfolgt einen ganzheitlichen, ursachenorientierten Behandlungsansatz. Durch umfassende medizinische Diagnostik werden verborgene Auslöser wie Mikronährstoffmängel, hormonelle Dysbalancen oder stille Entzündungen identifiziert. Auf dieser Basis entwickeln wir individuelle Therapiepläne – bei Bedarf auch mit gezielten medikamentösen Behandlungen. Unser Ziel ist nicht nur eine Linderung der Symptome, sondern eine nachhaltige Verbesserung Ihrer Haut- und Haargesundheit.



**ZUR AUTORIN**  
**Dr. Juste Baksanskaite**  
Ärztin für ganzheitliche Medizin mit Schwerpunkt Haarausfall und ganzheitliche Hautgesundheit

**INTEGRATIVUM**  
Zentrum für erweiterte Diagnostik  
Praxisgemeinschaft Dr. Schmit  
Claridenstrasse 36 · 8002 Zürich  
T: +41 (0)43 501 34 34  
[www.integrativum.ch](http://www.integrativum.ch)

ANZEIGE

Nahrungsergänzungsmittel für dein bestes Ich.

Jetzt 10% auf Erstbestellung sichern.  
[www.ske-vital.com](http://www.ske-vital.com)

**SKE VITAL**

SKE VITAL Green Dtox  
SKE VITAL TR Amino  
SKE VITAL PRO Darm  
SKE VITAL STRO Night  
SKE VITAL Active Day  
SKE VITAL Stressfrei

10% Rabatt mit code Praxis-KS

UNTERNEHMENSBEITRAG

# Libido und Kinderwunsch beim Mann: Was Männer über ihre Fruchtbarkeit wissen sollten

Von der Leidenschaft zum Vaterglück: Wenn Libido und Kinderwunsch zusammenkommen.

Die Libido – das sexuelle Verlangen – ist ein zentraler Bestandteil des männlichen Wohlbefindens. Viele Männer stellen sich früher oder später die Frage: Hat meine Libido Einfluss auf meinen Kinderwunsch? Und umgekehrt – kann ein unerfüllter Kinderwunsch meine Lust beeinflussen?

**LIBIDO ≠ FRUCHTBARKEIT**

Zunächst eine wichtige Klarstellung: Eine ausgeprägte Libido bedeutet nicht automatisch, dass ein Mann fruchtbar ist. Ebenso kann ein Mann mit einem geringeren sexuellen Verlangen durchaus zeugungsfähig sein. Libido und Fruchtbarkeit sind zwei unterschiedliche biologische Prozesse – beide beeinflussen sich jedoch über hormonelle, psychische und körperliche Faktoren gegenseitig.

**WENN DER KINDERWUNSCH STRESS MACHT**

Der unerfüllte Kinderwunsch kann eine psychische Belastung darstellen – für Paare ebenso wie für Männer allein. Leistungsdruck, Versagensängste oder Sorgen um die eigene Männlichkeit wirken sich nicht nur auf die Libido, sondern auch auf die Sper-

mienqualität aus. Studien zeigen, dass chronischer Stress die Samenproduktion beeinträchtigen und hormonelle Ungleichgewichte fördern kann. Und wenn man in einer umfangreichen Metaanalyse von 2022 liest, dass die Spermienkonzentration und Qualität zwischen 1973 und 2018 immer weiter rückläufig sind, stimmt auch nicht optimistisch.

Eine nachlassende sexuelle Lust aber auch Fruchtbarkeit kann viele Gründe haben:

- **Hormonelle Veränderungen**, z. B. ein sinkender Testosteronspiegel
- **Psychische Belastungen** wie Stress, Ängste, depressive Verstimmung
- **Lebensstilfaktoren**: Übergewicht, Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel
- **Medikamenteneinnahme**, z. B. bei Bluthochdruck oder Antidepressiva

**WAS MÄNNER TUN KÖNNEN**

Wer einen Kinderwunsch hat und Veränderungen bei Libido oder Potenz bemerkt, sollte ärztlichen Rat einholen. In unserer Praxis bieten wir:

- **Hormonanalysen** zur Abklärung eines möglichen Testosteronmangels
- **Mikronährstoffanalyse**: Testung Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren
- **Beratung zu Lebensstil, Ernährung und Stress**: Analyse der Stresshormone Cortisol, sowie HRV Herzratenvariabilität

**ERNÄHRUNG/MIKRONÄHRSTOFFE**

Was auf dem Teller landet, hat direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Empfehlenswert ist eine ausgewogene, mediterrane Ernährung, reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Fisch, gesunden Pflanzenölen. Leider liefern unsere Lebensmittel heute nicht immer ausreichend Mikronährstoffe. So kommt es häufig zu einem Mangel an Zink, Selen, Vitamin C, Vitamin E, Folsäure und Omega-3. Und gerade diese Substanzen sollten im optimalen Bereich liegen, gegebenenfalls auch durch gezielte Supplementierung. Die männliche Libido ist eng mit Gesundheit, Psyche und Hormonen verknüpft. Auch beim Thema Kinderwunsch lohnt es sich, ganzheitlich hinzuschauen.



**ZUR AUTORIN**  
**Dr. med. univ. (A) Kerstin Schmit**  
Leidende Ärztin, Master of Science TCM  
Fachärztin FMH Allgemeine Innere Medizin  
Ganzheits-, Gender- und Regulationsmedizin

**INTEGRATIVUM**  
Zentrum für erweiterte Diagnostik  
Praxisgemeinschaft Dr. Schmit  
Claridenstrasse 36 · 8002 Zürich  
T: +41 (0)43 501 34 34  
[www.integrativum.ch](http://www.integrativum.ch)





HAUTKREBS

# Schneller und genauer: KI verbessert Früherkennung

Für alle Hautkrebsarten gilt: Je früher sie erkannt werden, desto höher sind die Heilungschancen. Künstliche Intelligenz schafft dies laut deutschen Forschenden in nur wenigen Minuten.

TEXT: LENA WINTHER

Lange Ferien in südlichen Regionen, häufige Besuche im Solarium und ausgiebige Sonnenbäder im Badi fordern zunehmend ihren Tribut: Nicht nur in Australien, sondern auch in der Schweiz erkranken immer mehr Menschen an Hautkrebs. Jährlich erkranken hierzulande laut Angaben der Krebsliga Schweiz etwa 3'300 Menschen am bösartigen schwarzen Hautkrebs (malignes Melanom) – Tendenz steigend. Doch im Vergleich zu anderen Krebsarten kann der Hautkrebs früh erkannt werden, schliesslich entwickelt er sich äusserlich sichtbar. Je früher der Tumor diagnostiziert und behandelt wird, desto grösser sind die Heilungschancen. Daher ist es ratsam, regelmässig eine dermatologische Praxis aufzusuchen und die Male untersuchen zu lassen. Insbesondere beim malignen Melanom, ist eine frühzeitige Erkennung von entscheidender Bedeutung, denn nach Metastasierung ist die Prognose selbst unter Anwendung moderner Therapiekonzepte in der Regel schlecht.

## AKZEPTANZ VORHANDEN

Die bislang angewandten Methoden bei der Vorsorgeuntersuchung sind häufig jedoch nicht nur fehleranfällig, sondern auch kosten- und zeitaufwändig. Abhilfe soll der Einsatz von künstlicher Intelligenz (KI) schaffen. KI-gestützte Diagnosesysteme bieten Potenzial für die Verbesserung der diagnostischen Genauigkeit. Sie sind in der Lage, Merkmale schnell,

## DER SCANNER UNTERSUCHT DEN KÖRPER MITHILFE EINES KOGNITIVEN KI-ASSISTENTEN

quantitativ, objektiv und reproduzierbar zu erfassen und somit auffällige Hautveränderungen mit hoher Genauigkeit einzuordnen. Laut diversen Studien sehen dies auch Ärzteschaft sowie Patientinnen und Patienten so. Eine internationale Umfrage unter dermatologischen Fachleuten brachte zutage, dass die Mehrheit der Teilnehmenden der Meinung ist, dass die KI die Dermatologie verbessern wird und Teil der medizinischen Ausbildung sein sollte. Auch die meisten Patienten sehen einen potenziellen Nutzen der KI im Bereich der Hautkrebsdiagnostik und erhoffen sich durch den Einsatz eine Reduzierung der übersehenen Melanome sowie der unnötig durchgeführten Operationen harmloser Läsionen.

## REVOLUTIONÄRER BODY-SCANNER

Die Akzeptanz gegenüber der neuen Technologie ist vorhanden, genauso wie das Engagement von Forschenden, mit KI die Diagnostik von Hautkrebs zu verbessern. So auch am Fraunhofer-Institut für Nachrichtentechnik, Heinrich-Hertz-Institut, HHI, in Deutschland. Dort haben jüngst Forschende, gemeinsam mit 20 Partnern, einen an eine KI-Diagnoseplattform angebundenen, verbesserten Body-Scanner entwickelt. Zielsetzung: Der Durchsatz einer automatisierten Prä-Anamnese soll erhöht, die Krebsfrüherkennung optimiert, das medizinische Fachpersonal entlastet, das Patientenrisiko gesenkt und die Zahl der unnötigen Biopsien reduziert werden. Die EU unterstützt

das Projekt mit 12,1 Millionen Euro. Nicht ohne Grund: In nur sechs Minuten untersucht der «Intelligent Total Body Scanner for Early Detection of Melanoma» (iToBoS) den kompletten Körper und liefert für jede auffällige Veränderung an der Haut eine Risikobewertung.

## ERKLÄRBARE KI

Neu ist dabei die Integration von XAI-Techniken, mit denen nun auch erklärt werden kann, warum die Muttermale herausstechen. «Bislang wurden KI-Systeme als Black Box angewendet. Man hat darauf vertraut, dass sie das Richtige tun, was leider nicht immer der Fall ist», erklärt Prof. Dr. Wojciech Samek, Leiter der Abteilung Künstliche Intelligenz am Fraunhofer HHI. «Mit unseren XAI-Methoden ist es uns gelungen, die Lösungsfindung von KI-Systemen nachvollziehbar zu machen und den Black Box-Charakter zu überwinden.» Die hochauflösenden Kameras des Scanners sind mit Flüssiglinsens ausgestattet, die das Design des menschlichen Auges nachahmen und eine noch nie dagewesene Bildqualität eröffnen. Für eine hoch personalisierte Diagnose werden die Untersuchungsaufnahmen durch Maschinelles Lernen zusammen mit sämtlichen verfügbaren Patientendaten in die KI-Diagnoseplattform mit dem kognitiven KI-Assistententool integriert. Weiterer Vorteil: Die enorm hohe Geschwindigkeit des Scanners ermöglicht es in kurzer Zeit viele Patientinnen und Patienten zu untersuchen. Zudem lassen sich mithilfe der Scans die Entwicklung der Leberflecke und mögliche Veränderungen gut über die Zeit beobachten. Langfristig könnte der Ganzkörperscanner auch für das Erfassen anderer Hauterkrankungen wie Neurodermitis eingesetzt werden.

## IMPRESSUM

Projektleitung: Pia Mlodzik, pim@xm-solutions.com  
Redaktion: Mark Krüger, Tobias Lemser, Lena Winther  
V.i.s.d.P.: Nadine Effert  
Chief Operating Officer:  
Erik Ulrich, eu@xm-solutions.com

Fotos: depositphotos.com und die teilnehmenden Unternehmen  
Druck: DZZ Druckzentrum Zürich AG

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:  
E: info@xm-solutions.com  
T: +41 (0)44 514 22 42  
Xmedia Solutions AG  
Seeburgstrasse 39 · 6006 Luzern

Xmedia Solutions hat sich auf crossmediale Publikationen spezialisiert, welche in Tageszeitungen und auf Online-Portalen veröffentlicht werden. Inhalte von Unternehmensbeiträgen, Interviews, Verbandsbeiträgen, Fachbeiträgen und Gastbeiträgen geben die Meinung der beteiligten Unternehmen wieder.

Die Redaktion ist für die Richtigkeit der Beiträge nicht verantwortlich. Die rechtliche Haftung liegt bei den jeweiligen Unternehmen.



Mehr Informationen unter:  
www.xmedia-solutions.com



FACHBEITRAG

# Hautkrebs: Häufiger als gedacht

Hautkrebs beginnt oft still – doch er muss kein Schicksal sein. Wer Veränderungen früh erkennt und handelt, hat dank moderner Therapien heute beste Chancen auf Heilung.

Hautkrebs gehört zu den häufigsten Krebsarten in der Schweiz – und dennoch wird er oft unterschätzt. Jährlich erkranken hierzulande rund 25'000 Menschen neu an hellem Hautkrebs und etwa 3'000 am gefährlicheren schwarzen Hautkrebs, dem malignen Melanom. Viele verbinden die Erkrankung vor allem mit exzessivem Sonnenbaden oder Sonnenbränden. Doch das Bild ist komplexer: Hautkrebs kann auch Menschen betreffen, die sich im Alltag kaum der Sonne aussetzen, und er entwickelt sich manchmal an Stellen, die nur wenig Licht abbekommen.

Hautkrebs bezeichnet verschiedene Formen bösartiger Hautveränderungen. Die häufigsten Typen sind der Basalzell- und der Plattenepithelkrebs – gemeinsam oft als «heller Hautkrebs» bezeichnet – sowie das maligne Melanom, der sogenannte schwarze Hautkrebs, der aggressiver verläuft und früh streuen kann. Während heller Hautkrebs meist langsam wächst und lokal bleibt, kann das Melanom innerhalb kurzer Zeit in Lymphknoten oder innere Organe metastasieren.

## URSACHEN: NICHT NUR UV-STRALUNG

Besonders heimtückisch ist, dass Hautkrebs anfangs kaum Beschwerden verursacht. Oft werden verdächtige Stellen über Jahre übersehen oder als harmlos eingestuft. Dabei erhöht eine frühe Diagnose die Heilungschancen erheblich. Veränderungen in Form, Farbe oder Grösse von Leberflecken oder neue Hautstellen, die nicht abheilen, bluten oder jucken, sollten ernst genommen und ärztlich abgeklärt werden.

Das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Neben UV-Strahlung – etwa durch Sonne oder Solarien – spielen auch genetische Veranlagung, das Alter, Hauttyp, Vorerkrankungen oder ein geschwächtes Immunsystem eine Rolle. Menschen mit vielen Muttermalen, auffälligen Pigmentveränderungen

oder einer familiären Belastung sollten besonders achtsam sein. Eine hautärztliche Kontrolle ist nicht nur dann sinnvoll, wenn Veränderungen sichtbar sind, sondern auch präventiv – insbesondere bei Personen mit erhöhtem Risiko.

Auch wenn UV-Strahlung nicht die einzige Ursache ist, bleibt ein bewusster Umgang mit ihr dennoch ein Teil der Vorbeugung. Schutzmassnahmen wie das Tragen von Kleidung, Sonnencreme oder das Vermeiden von Solarien sind weiterhin sinnvoll.

## BEHANDLUNG: INDIVIDUELL UND WIRKSAM

Wird Hautkrebs frühzeitig erkannt, stehen verschiedene effektive Therapieformen zur Verfügung. Die Wahl der Behandlung hängt von der Art, dem Stadium und der Lokalisation des Tumors ab. Bei oberflächlichen Tumoren, wie bestimmten Formen des Basalzellkarzinoms oder aktinischer Keratose, können topische Therapien eingesetzt werden. Dazu zählen Cremes mit immunstimulierenden oder zellzerstörenden Wirkstoffen.

In vielen Fällen ist jedoch eine chirurgische Entfernung die Methode der Wahl. Dabei wird der Tumor je nach Tumorart mit einem Sicherheitsrand im gesunden Gewebe herausgeschnitten, um sicherzustellen, dass alle Krebszellen entfernt sind. Oder es erfolgt eine schnittrandkontrollierte Exzision wie mit der Mohs-Chirurgie, welche durch speziell ausgebildete Dermatochirurgen angeboten wird. Hierbei handelt es sich um ein präzises, schichtweises Verfahren zur Entfernung von Hautkrebs, bei dem jede Gewebeschicht mikroskopisch untersucht wird, um den Tumor vollständig zu entfernen und möglichst viel gesundes Gewebe zu erhalten. Besonders im Gesicht oder an anderen exponierten Stellen ist es wichtig, funktionelle und ästhetische Aspekte zu berücksichtigen. Hier kommen plastisch-rekonstruktive Verfahren zum Einsatz, welche durch ausgebildete Dermatochirurgen durch-



Unsere Hautklinik in Zürich Seefeld

geführt werden, die je nach Grösse und Lage des Defekts von einfachen Hautverschiebungen bis hin zu komplexeren rekonstruktiven Lappenplastiken reichen.

Bei fortgeschrittenen oder streuenden Formen, insbesondere beim malignen Melanom, können zusätzlich systemische Therapien wie Immun- oder zielgerichtete Therapien erforderlich sein.

## FRÜHERKENNUNG WICHTIG

Hautkrebs ist eine ernste, aber in vielen Fällen gut behandelbare Erkrankung. Wer seine Haut kennt, Veränderungen ernst nimmt und ärztliche Abklärungen nicht aufschiebt, trägt wesentlich zur eigenen Sicherheit bei. Hautkrebs ist häufiger als gedacht – doch er ist auch behandelbar, wenn man ihn rechtzeitig erkennt.



## ZUR AUTORIN

**Dr. med. Sabine Bruckert**

FMH Dermatologie und Venerologie  
Fachärztin Dermatochirurgie, Mohs Chirurgie

## Dermis Hautklinik

Schaffhauserstrasse 53 · 8180 Bülach  
T: +41 (0)44 872 80 00  
[www.dermis-hautklinik.ch](http://www.dermis-hautklinik.ch)



UNTERNEHMENSBEITRAG

# Straffere Haut an Beinen, Bauch und Oberarmen? Mit Wissenschaft zu höchster Wirksamkeit

Als Spezialist für kosmetische Hautstraffung hat skin689 eine kompakte Produktlinie für den Körper entwickelt. Die Wirksamkeit wurde in aufwändigen Studien eindrücklich unter Beweis gestellt.

Der Wirkstoff CHacoll® aus der medizinischen Forschung begeistert Experten aus Wissenschaft und Praxis gleichermaßen. Die erfinderische Leistung dahinter, und die Tatsache, dass es nichts Vergleichbares gibt, wurde mit einem Patent aus-gezeichnet. Das Schweizer Unternehmen skin689 verwendet diesen Wirkstoff weltweit exklusiv. Der duale Wirkmechanismus geht gezielt die wesentlichen Ursachen schlaffer Haut an: schwaches Bindegewebe und ungleichmässig eingelagerte Fettzellen.

## STRAFFUNG AN BAUCH UND HÜFTEN

Da das «Hüftgold» nicht immer unser Wohlbefinden steigert, widmet sich skin689 auch dieser Körperpartie und hat eine Creme entwickelt, die nachweislich zur vermehrten Fettverbrennung und einem reduzierten Umfang an Bauch und Hüften führt. Es geht weder um «Idealvorstellungen» und Kleidergrössen noch um übertriebene Sport- noch Diät-Programme – die Creme wirkt auch ohne begleitende Massnahmen. Die Wirksamkeit wurde in einer klinischen Studie eindrücklich nachgewiesen.

«Beeindruckende Studiendaten. Diese Ergebnisse lassen aufhorchen! Sehr positiver Effekt auf Bauch und Hüftumfang mit kontinuierlicher, signifikanter Verbesserung über Zeit.»

Prof. Dr. S. Gohla, Dermatologie-Wissenschaftler

## SIGNIFIKANTE VERBESSERUNG DER CELLULITE

Die Ursachen von Cellulite sind vielfältig. skin689 hat auf Basis des hauseigenen Wirkstoffs CHacoll® eine Anti-Cellulite-Creme entwickelt, die das Bindegewebe stärkt und so innerhalb weniger Wochen das Hautbild nachweislich verbessert. Das unter der Haut befindliche (subkutane) Fasernetz der Haut wird gestärkt, die Fettzellen werden zurückgehalten, sodass die Haut wieder fester und straffer wird. In diversen Studien konnte zudem die Verbesserung über Zeit eindrücklich unter Beweis gestellt werden.

«Unsere Patientinnen berichten über die ersten Verbesserungen nach drei bis vier Wochen. Wir konnten feststellen, dass bei anhaltender Verwendung der Creme der Schweregrad der Cellulite signifikant abnimmt.»

Dr. T. Pavicic, Fachärztin für Ästhetische Dermatologie, München

## STRAFFE UND DEFINIERTE OBERARME

Schön definierte, straffe Oberarme sind nicht nur ein Eyecatcher, sondern führen bei vielen Menschen auch zu einem deutlich positiveren Körpergefühl. Mit der Firm Skin Upper Arms Creme wird die Haut

an den Oberarmen gezielt gestrafft und konturiert. Durch die Kombination von gleich vier innovativen Wirkstoffen werden die Ursachen für maximale Wirksamkeit mehrfach angegangen – mit gezielter Stärkung von Bindegewebe und Kollagenfasern sowie Kompression und Abbau von Fettzellen. Unter anderem enthalten ist der Wirkstoff DermCom®, der weltweit erste kosmetische Wirkstoff mit In-vivo-Nachweis für Kollagen- und Elastin-Neubildung.

Komplettiert wird die Hautstraffungslinie für den Körper durch die Decolleté und Neck Creme und der Hand und Finger Rejuvenation Creme, die ganz gezielt für die jeweilige Indikation entwickelt wurden. Der Fokus liegt auf einer deutlich glatteren und sanfteren Haut. Das Kollagenfasernetz wird gestärkt, Fältchen werden verringert. Die innovativen Wirkstoffkombinationen wirken der Hautalterung effektiv entgegen.

«Es wird nicht versucht, mit entwässernden Inhaltsstoffen wie zum Beispiel Koffein einen gewissen Soforteffekt zu erhaschen, sondern dem Problem wird nachhaltig auf den Leib gerückt.»

Prof. Dr. R. Oellinger, Facharzt für Ästhetische Chirurgie, Aesthea Klinik Rheinfelden



15% Rabatt

www.skin689.com  
Rabatt-Code  
benefit

Der Gutschein ist nur einmalig pro Kunde einlösbar für Einkäufe bei www.skin689.ch. Er gilt nicht für bereits getätigte Bestellungen. Barauszahlung ist nicht möglich. Mindestbestellwert CHF 40. Bitte Gutscheincode (benefit) in exakter Schreibweise bei der Bestellung angeben. Einlösbar bis 11.06.2025.

skin689  
SWITZERLAND

www.skin689.ch

ANZEIGE



complete formulations

## Aussergewöhnlich und komplett.



**ExtraCellWoman**  
Kollagenbildung  
Haut · Haare · Nägel · Wohlbefinden  
Formation de collagène  
peau · cheveux · ongles · bien-être  
Collagen formation  
skin · hair · nails · well-being



**ExtraCellCollaVega**  
CURMA PLUS  
Kollagenbildung · Bindegewebe  
Haut · Haare · Nägel · Wohlbefinden  
Formation de collagène  
peau · cheveux · ongles · bien-être  
Collagen formation  
skin · hair · nails · well-being



**ExtraCellBeautyCollagen**  
Kapseln  
Kollagenbildung · Haut · Haare · Nägel  
Bindegewebe · Energie · Wohlbefinden  
Formation de collagène · peau · cheveux  
ongles · tissu conjonctif  
énergie · bien-être



**ExtraCellBeautyCollagen**  
Drink  
Haut · Haar · Nägel · Bindegewebe  
peau · cheveux · ongles · tissu conjonctif  
skin · hair · nails · connective tissue



**ExtraCellBeautyCollagen**  
Haut · Haar · Nägel · Bindegewebe  
peau · cheveux · ongles · tissu conjonctif  
skin · hair · nails · connective tissue



**ExtraCellMan**  
Vitalität · Energie · Wohlbefinden · Haut · Haare  
vitalité · énergie · bien-être · peau · cheveux  
vitality · energy · well-being · skin · hair

**ExtraCellWoman, Drink**  
Kollagenbildung, Haut, Haare, Nägel und Wohlbefinden.  
Mit 30+ Nährstoffen trägt die komplette Formulierung von ExtraCellWoman zur Erhaltung der normalen Körperfunktionen bei: Immun- und Nervensystem, Fettstoffwechsel, Cholesterinspiegel, Blutzuckerspiegel, Leberfunktion, Knochen, Muskeln, Energie, Haut, Bindegewebe, Haare und Nägel. Aroma Beeren.

**ExtraCellCollaVega, Drink**  
Kollagenbildung, Haut, Haare, Nägel und Wohlbefinden.  
Diese innovative vegane Formulierung unterstützt die Kollagenbildung, die Haut, die Haare, die Nägel, die Energie und die allgemeine Gesundheit. Diese Innovation enthält ein exklusives Reisproteinhydrolysat von höchster Qualität, das mit spezifischen Aminosäuren angereichert ist. Eine Auswahl an Nährstoffen vervollständigt diese aussergewöhnliche Formulierung. Aroma Orange.

**ExtraCellBeautyCollagen, Drink**  
Kollagenbildung, Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.  
Exklusive und komplette Formulierung für Haut, Haare und Nägel. Mit Kollagenpeptiden, Aminosäuren, veganer Hyaluronsäure, veganem Glucosamin und verschiedenen Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen. Aroma Beeren und Schweizer Schokolade.

**ExtraCellBeautyCollagen, Caps**  
Kollagenbildung, Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe, Energie und Wohlbefinden.  
Komplette Beauty Kapseln mit marinem Kollagen, spezifischen Aminosäuren, Hyaluronsäure, hochwertigen Pflanzen und Pflanzenextrakten, Vitaminen und Mineralstoffen.

**ExtraCellMan, Drink**  
Vitalität, Energie, Wohlbefinden, Kollagenbildung, Haut und Haare.  
Die komplette Formulierung von ExtraCellMan mit 40+ Nährstoffen trägt zur Erhaltung der normalen Körperfunktionen bei: Testosteronspiegel, Fruchtbarkeit, Spermatogenese und Fortpflanzung. Darüber hinaus trägt ExtraCellMan zur Erhaltung der Muskulatur, des Energiestoffwechsels, des Nervensystems, der geistigen Leistungsfähigkeit, des Immunsystems, der Sehkraft, des Cholesterinspiegels, des Fettstoffwechsels, der Leberfunktion, der Haut (und ihrer Pigmentierung), der Schleimhäute, der Haare und der Nägel bei. Aroma Orange.

**Geschenk!**  
1 ExtraCell Brain & Eyes

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein ExtraCell Brain & Eyes beim gleichzeitigen Kauf von 2 Swiss Alp Health Produkten in Ihrer Apotheke oder Drogerie.  
Senden Sie uns Ihre vollständigen Kontaktdaten mit der Originalquittung per Post an Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne oder per E-mail: info(at)swiss-alp-health.ch  
Gültig bis 30.06.2025

**ExtraCell Brain & Eyes**  
trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Kapseln mit DHA Omega-3, Phosphatidylserin (PS), Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Q10, Zink, Vitamine C, E und Gruppe B.

Nur beim Kauf in einer stationären Apotheke oder Drogerie gültig. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder Promotionen. **Nicht gültig in Onlineshops.**

**Diese Nahrungsergänzungsmittel sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.**

← Mehr Informationen



BEWEGUNGSAPPARAT



# Dank Forschung zu mehr körperlicher Fitness

Ob neues Wissen zur Ursache chronischer Schmerzen, zur Prävention von Arthrose oder zur Wirksamkeit einer Meniskus-OP: Forschende sammelten zuletzt viele spannende Erkenntnisse.

TEXT: TOBIAS LEMSER

Morgens nach dem Aufstehen in die Gänge zu kommen, fällt im Laufe der Jahre immer schwerer. Ob Anlaufschmerzen in den Füßen, ein Ziehen im Rücken oder knackende Kniegelenke: Legen sich bei den meisten Menschen die Beschwerden schnell wieder, müssen andere oft länger oder sogar dauerhaft damit leben. Glücklicherweise erzielen Wissenschaft und Forschung seit Jahren grosse medizinische Fortschritte und gewinnen fortlaufend Erkenntnisse, wie Beschwerden in den Griff zu bekommen sind.

Ist von Schmerzen die Rede, fällt der Blick als Erstes zumeist auf den Rücken. Laut Daten der Rheumaliga Schweiz litten bereits 88 Prozent der befragten Personen in ihrem Leben einmal unter Rückenschmerzen – immer häufiger getriggert durch langes statisches Sitzen und verkrampftes Starren aufs Smartphone.

### TÜCKISCHES VISZERALFETT

Doch Auslöser kann auch ein ganz anderer sein, wie australische Forschende in einer im vergangenen Jahr veröffentlichten Studie aufzeigten: chronisches Bauchfett. Zu dieser Schlussfolgerung kam das Forscherteam nach einer Datenauswertung von mehr als 32'000 Menschen im Alter von durchschnittlich 55 Jahren. Wie die in der Zeitschrift «Regional Anesthesia and Pain Medicine» veröffentlichte Studie aufzeigt, litten Frauen mit viel viszeralem Fettgewebe doppelt so häufig an

## VISZERALES FETT KANN ENTZÜNDUNGEN IM KÖRPER AUSLÖSEN

anderen Stellen ihres Körpers unter chronischen Schmerzen wie Frauen ohne Bauchfett. War der Anteil an sogenanntem subkutanem Fett hoch, stieg das Risiko für chronische Schmerzen sogar um 60 Prozent. Anders bei Männern: Zwar fiel der Effekt ebenso deutlich, jedoch weniger stark aus.

Um den Fettanteil zu messen, setzten die Forschenden auf MRI-Scans des Bauchs. Ausserdem wurden die Teilnehmenden befragt, ob sie seit mehr als drei Monaten Schmerzen an Rücken, Nacken, Schulter, Hüfte, Knie oder am ganzen Körper verspüren. Zwei Jahre später nahmen 638 der Probandinnen und Probanden erneut an Scans und Befragungen teil. Die Forschenden kamen zu dem Schluss, dass viszerales Fett bestimmte Hormone produziert und Entzündungen im Körper auslösen kann. Angesichts der Tatsache, dass es sich um eine Beobachtungsstudie dreht, zeigen die Ergebnisse zwar, dass wahrscheinlich ein Zusammenhang zwischen Bauchfett und chronischen Schmerzen besteht, allerdings nicht, wie genau es zu Entzündungen kommt.

### RAUF AUFS VELO

Ebenso Auslöser für Schmerzen am Bewegungsapparat kann Arthrose sein, eine der häufigsten Gelenkerkrankungen. Ursächlich dafür sind entweder Schädigungen des Gelenkknorpels oder auch altersbedingter Verschleiss respektive Unfälle. Am effektivsten, um Arthrose vorzubeugen, ist regelmässige körperliche Aktivität. Nur welche Sportart bringt am meisten? Laut einer im Fachblatt «Medi-

cine and Science in Sports and Exercise» publizierten Studie, an der 2'607 Personen teilnahmen, litten diejenigen, die ihr Leben lang regelmässig Fahrrad gefahren sind, seltener an häufigen Knieschmerzen und Arthrose. Für die Studie analysierte Dr. Grace Lo von der texanischen Baylor University die Daten von Teilnehmenden der «Osteoarthritis Initiative», einer Beobachtungsstudie zu Kniearthrose bei Personen im Alter von 45 bis 79 Jahren.

### MENISKUSRISS: OP ODER TRAINING?

Apropos Knie, zu dessen häufigsten Verletzungen der Meniskusriss zählt. Betroffenen bis zum 40. Lebensjahr wird häufig als Standardmethode ein operativer Eingriff empfohlen. Ob die OP auch wirklich weiterhin der Goldstandard dafür sein sollte, haben Forschende aus Dänemark in einer vor gut einem Jahr veröffentlichten Studie untersucht. Sie verglichen die Outcomes von Operation und einem dreimonatigen zielgerichteten Trainings- und Bewegungsplan. 63 Patientinnen und Patienten zwischen 18 und 40 Jahren, die jeweils über mechanische Einschränkungen im Kniegelenk klagten, wurden für die Studie entweder in eine OP- oder in eine Trainingsgruppe eingeteilt.

Für die Auswertung untersuchte man nach drei, sechs und zwölf Monaten, ob die Einschränkungen im Knie weiterhin bestanden. Und hierbei zeigte sich ein deutlicher Unterschied: Berichten 35 Prozent der Operierten nach zwölf Monaten nach wie vor von mechanischen Einschränkungen im Knie, traf dies in der Trainingsgruppe immerhin auf 69 Prozent der Teilnehmenden zu. Die Autoren schränkten allerdings ein, dass die besseren Resultate durch eine OP nicht für Schmerzen, Funktion und Lebensqualität gelten.

FACHBEITRAG

# Massgeschneiderte Therapie an der Wirbelsäule

Für den Erfolg einer Behandlung ist die individuell ausgerichtete Therapie essenziell. Prof. Dr. med. B. Burkhardt erklärt, welche Aspekte das Ergebnis einer OP beeinflussen.

Aufgrund der zunehmenden Alterung der Bevölkerung in der westlichen Welt steigt die Zahl der Patienten, welche an Beschwerden durch Verschleisserkrankungen (Degeneration) der Wirbelsäule leiden, konstant an. Zudem ist das Bedürfnis nach einem hohen Mass an Aktivität auch in hohen Alter immer ausgeprägter. Die konservativen Therapiemassnahmen lindern die Beschwerden der Degenerationserkrankungen in den meisten Fällen.

Nur ein kleiner Anteil der Menschen mit Erkrankungen der Wirbelsäule bedürfen einer

operativen Therapie. Erst wenn alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten bestmöglich ausgeschöpft sind, kommt eine operative Therapie zum Einsatz. In den vergangenen drei Jahrzehnten hat sich die Wirbelsäulenchirurgie stets weiterentwickelt und Erkrankungen konnten besser verstanden werden. Spezielle Operationsverfahren wurden bezüglich der Implantate vereinfacht und sicherer gemacht. Neue Operationstechniken haben sich in der Behandlung spezieller Erkrankungen sukzessive aufgrund der guten klinischen Ergebnisse etabliert.

### INTERDISZIPLINÄRE ABKLÄRUNG

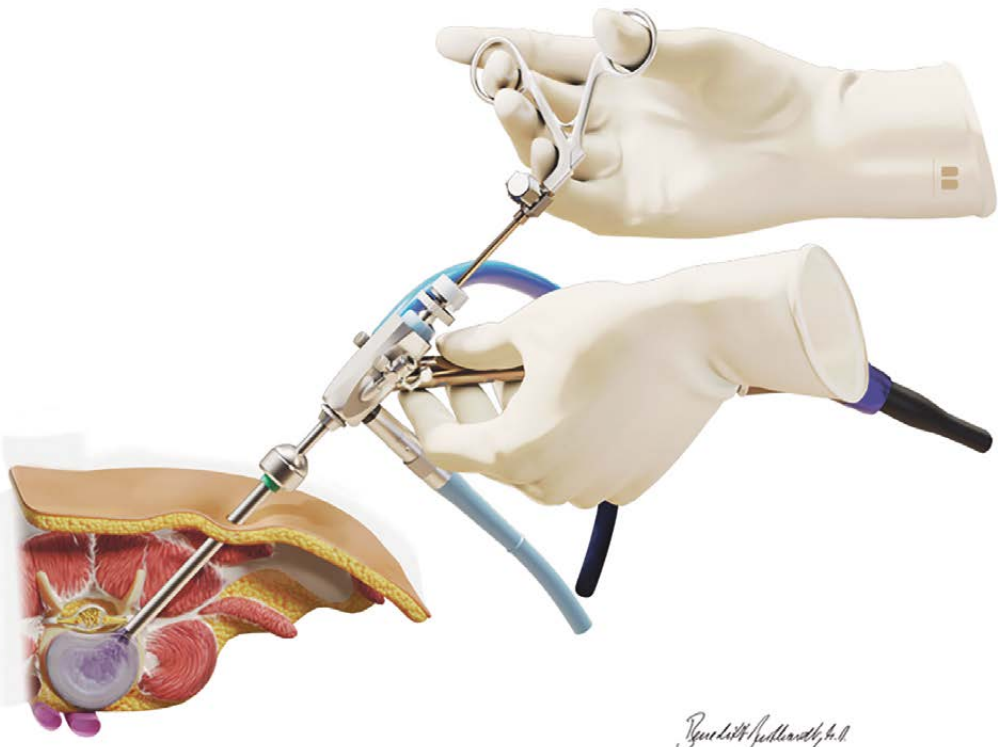
Um mit einer Operation den grösstmöglichen Erfolg zu erzielen, ist es für den Chirurgen und den Patienten wichtig, die Erwartungen und Bedürfnisse zusammen herauszuarbeiten. Das Alter, der gewünschte Aktivitäts- und Mobilitätsradius, Vorerkrankungen und Voroperationen spielen hier in die Entscheidungsfindung mit ein. So hat beispielsweise ein Bandscheibenvorfall auf einen jungen Sportler einen anderen Einfluss auf die Lebensqualität und den Beruf, als es dies bei einem hochbetagten vorerkrankten Patienten der Fall ist.

Etwaige falsche Erwartungen an das Ergebnis einer Operation sollten im Vorfeld besprochen und dargelegt werden, um Lösungsvorschläge zu finden. Komplexe Erkrankungen der Wirbelsäule, chronische Schmerzerkrankungen, rheumatische Erkrankungen oder auch Stoffwechselerkrankungen mit Störungen im Bewegungssystem sind in der Regel multifaktoriell bedingt. Eine interdisziplinäre Abklärung des Patienten vor der Operation ist wichtig, um möglichst alle Faktoren zu kennen, die das Ergebnis einer operativen Behandlung beeinflussen können. Der Patient sollte bezüglich seines Verhaltens vor und nach der Operation informiert und instruiert werden. Diese patientenzentrierte Behandlung mit individuell angepassten Therapien, bezieht den Patienten aktiv in den Behandlungsplan ein, um konkrete Behandlungsziele zu erreichen. Je genauer der Wirbelsäulenspezialist die Erwartungen des Patienten kennt und versteht, desto besser kann er die geeignete Operationsmethode wählen.

### OP: MINIMALINVASIV ENDOSKOPISCH

Der grösste Anteil der Erkrankungen kann durch eine minimalinvasive Operation, wenn indiziert auch mit einer minimalinvasiven endoskopischen Operation (Schlüssellochchirurgie), durchgeführt werden. Die Vorzüge der endoskopischen Techni-

ken sind die minimale Gewebetraumatisierung mit Schonung der Muskeln, Bänder und Sehnen und die direkte Visualisierung des Operationsgebietes über einen möglichst gewebeschonenden Zugang. Dank der Winkeloptiken des Endoskops können anatomische Strukturen, welche am Rande des Operationsareals liegen, sicher dargestellt werden, da jede Ecke des Operationsareals ausgeleuchtet wird. Je nach Lokalisation und Ausprägung der Erkrankung wird diese minimalinvasive endoskopische OP angewendet. Diese Technik ist allerdings nicht bei jeder Erkrankung geeignet, sodass hier auf klassische Operationstechniken als beste Wahl zurückgegriffen wird. Das sorgfältige Abwiegen, ob ein operativer Eingriff durchgeführt werden sollte, und die Selektion der operativen Technik beeinflussen den Erfolg der Therapie massgebend.



Seitlicher Bandscheibenvorfall



### ZUM AUTOR

**Prof. Dr. med. Benedikt Burkhardt**  
Neurochirurg  
Wirbelsäulenzentrum / Spine Center – WSC  
Klinik Hirslanden  
Witellikerstrasse 40 · 8032 Zürich  
T: +41 (0)44 387 37 57 · E: [wsc@hin.ch](mailto:wsc@hin.ch)  
**wsc-zuerich.ch**



FACHBEITRAG

# Krafttraining – aber richtig!

Wie fünf Minuten täglich Ihre Lebensqualität revolutionieren – ganz ohne Fitnessstudio oder Geräte.

Der menschliche Körper ist ein faszinierendes Zusammenspiel aus Muskeln, Sehnen und Gelenken – ein komplexes Netzwerk, das auf Balance und Stabilität angewiesen ist. Dabei spielt der Rumpf, oft als Körpermitte bezeichnet, im wahrsten Sinne des Wortes eine zentrale Rolle. Er umfasst nicht nur die Bauch- und Rückenmuskulatur, sondern auch das Becken und die tiefer liegenden Muskelgruppen. Diese sorgen dafür, dass wir aufrecht stehen, gehen, uns drehen und beugen können – alltägliche Bewegungen, die eigentlich als selbstverständlich gelten.

**VOM «JÄGER & SAMMLER» ZUM «SITZER & TIPPER»**  
Seit der Industrialisierung hat sich aber der natürliche Bewegungsablauf des einstigen «Jägers und

Sammlers» im heutigen (Büro-) Alltag zum «Sitzer und Tipper» reduziert. Die ehemals koordinativ anspruchsvollen Bewegungsabläufe des ganzen Körpers mit täglichem Training der Reaktion und Propriozeption (Körperlageempfinden) bestehen heutzutage zum Grossteil nur noch aus Sitzen und Tippen mit daraus resultierender Verkürzung bestimmter Muskelgruppen und messbarer Reduktion der Muskelmasse.  
Auf sämtlichen Kanälen wird auf die Wichtigkeit der Muskulatur hingewiesen und eine Milliarden-Industrie betreibt aufwändiges Marketing, um möglichst vielen Kunden ein Abonnement anzudrehen. Der Versuch diesem «Muskelschwund» durch herkömmliches Krafttraining im Sinne von stemmen geführter Gewichte entgegenzuwirken ist zwar besser, als gar nichts zu unternehmen –

aber bei Weitem nicht ausreichend. Es fehlt die koordinative Komponente und das Training der Propriozeption (lat.: Lageempfinden) im Rahmen eines physiologischen Bewegungsablaufes. Vergleichbar mit einem Elektroauto, das zwar einen 100 PS Motor an jedem Rad hat, aber das Fahrgestell aus Pappmaché ist und die Elektrik aus einem Radiowecker stammt. Ohne gezieltes Training kommt es deshalb zu muskulären Dysbalancen, die Abnutzungen am Bewegungsapparat oder sogar Stürze begünstigen.

**EFFEKTIVE BALANCEÜBUNGEN**  
Mit RAPP-Flex® habe ich ein schonendes Konzept erstellt, welches alle Gelenke und die wichtige, tiefe Rumpfmuskulatur im Rahmen eines natürlichen Bewegungsablaufes berücksichtigt. Für meine Patienten wird dieses nach der klinischen Untersuchung altersentsprechend und individuell im Rahmen eines Wochenprogramms angepasst. Das Regelmässige Aktivitäts Programm für Propriozeption und Flexibilität wird so wie das Zähneputzen zur selbstverständlichen, täglichen Routine!  
Die gute Nachricht: Bereits fünf Minuten täglicher Balanceübungen, die Sie zu Hause ohne teure Gerätschaften ausführen können, machen den entscheidenden Unterschied. Sie brauchen weder ein Fitnessstudio noch teure Geräte. Alles, was zählt, ist Konstanz. Bereits nach zwei Wochen konsequentem Training lassen sich spürbare Effekte erzielen. Neugierig? Hier ein kleiner Einblick in effektive Übungen:

- 1. **Einbeinstand:** Stellen Sie sich auf ein Bein, halten Sie die Position für 30 Sekunden. Variieren Sie, indem Sie die Augen schliessen oder den Untergrund (z. B. ein Kissen) instabiler gestalten.
- 2. **Plank (Unterarmstütz):** Halten Sie den Körper gerade, stützen Sie sich auf Unterarmen und Zehenspitzen ab. Starten Sie mit 20 Sekunden und steigern Sie sich langsam.

- 3. **Rumpfdrehung im Stand:** Mit leicht gebeugten Knien den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts drehen – langsam und kontrolliert.
- 4. **Seitstütz:** Auf der Seite liegend, den Körper auf dem Unterarm und den Füssen abstützen. Diese Position kräftigt besonders die seitliche Rumpfmuskulatur.
- 5. **«Superman»:** In Bauchlage Arme und Beine gleichzeitig anheben, kurz halten und langsam absenken. Das stärkt den unteren Rücken.

Eine Demonstration einiger Übungen finden Sie unter [www.praxisrapp.ch/#uebungen](http://www.praxisrapp.ch/#uebungen).

**FAZIT**  
Die Stabilität des Rumpfes und die korrekte Ausführung eines physiologischen Bewegungsablaufes ist das Fundament unserer Mobilität. Mit nur fünf Minuten täglich investieren Sie nicht nur in Ihre Fitness, sondern auch in Ihre Sicherheit und Lebensqualität. Beginnen Sie noch heute – Ihr Bewegungsapparat wird es Ihnen danken.



**ZUM AUTOR**  
**Dr. med. Felix Rapp**  
Facharzt für Orthopädie und  
Traumatologie des Bewegungsapparates  
Endoclinic Zürich  
T: +41 (0)44 387 31 45 · E: [info@praxisrapp.ch](mailto:info@praxisrapp.ch)  
[www.praxisrapp.ch](http://www.praxisrapp.ch)

ANZEIGE

**SWISS ALP HEALTH**  
complete formulations

# Komplette Formulierungen für Knorpel, Bänder, Sehnen, Knochen, Muskeln und Energie.

**GRÜNDERS ORIGINAL**  
20+ Inhaltsstoffe

**SWISS ALP HEALTH**  
DRINK / Aroma Beeren  
**ExtraCellMatrix ECM**  
Knorpel · Bänder · Sehnen · Knochen  
Nahrungsergänzungsmittel als Getrinkepulver mit 10'000mg Kollagen (Typ I, II, III), Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Calcium, Hagebutte, Mineralstoffen und Vitaminen.  
30 Beutel à 21.9g  
Made in Switzerland  
[www.swiss-alp-health.ch](http://www.swiss-alp-health.ch)

**COMPLETE SWISS FORMULA**  
25+ INHALTSSTOFFE

**SWISS ALP HEALTH**  
DRINK / Aroma Orange  
**ExtraCellMatrix PRO**  
Knorpel · Bänder · Sehnen · Knochen  
Nahrungsergänzungsmittel mit 10g maximalem Kollagen, UC-II, Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Lycopin, pflanzlichen Weirrauch, Hagebutte, Edelweiss, Vitaminen.  
20 Beutel à 19g  
Made in Switzerland  
[www.swiss-alp-health.ch](http://www.swiss-alp-health.ch)

**Vegetarisch**  
OPTIMALES VERHÄLTNISS  
MOLKENPROTEIN  
L-LEUCIN  
HMB

**SWISS ALP HEALTH**  
DRINK / Aroma (Aroma Orange)  
**ExtraCell Muscle & Energy**  
Zur Erhaltung und Zunahme von Muskelmasse, für einen normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.  
Pour le maintien et l'augmentation de la masse musculaire, un métabolisme énergétique normal et une réduction de la fatigue.  
120 Tabletten (30 Tagesportionen)  
Made in Switzerland  
[www.swiss-alp-health.ch](http://www.swiss-alp-health.ch)

**PREMIUM TABLETTEN**  
C-II  
**CURMA PLUS**  
12 INHALTSSTOFFE

**SWISS ALP HEALTH**  
TABS  
**ExtraCellMatrix C-II CURMA PLUS**  
Knorpel · Bindegewebe  
Nahrungsergänzungsmittel als Tabletten mit Kollagen Typ II (UC-II) und C-II (Hydrolysiertes Kollagen), Glucosamin- und Chondroitinsulfat, MSM, Magnesium- und Calcium-Extrakt (Curcuma C2 complex), L-Lysin, Mineralstoffen und Vitaminen.  
120 Tabletten (30 Tagesportionen)  
Made in Switzerland  
[www.swiss-alp-health.ch](http://www.swiss-alp-health.ch)

**Marines Kollagen UC-II**

**ASTAXANTHIN**

**QR CODE**  
SWISS ALP HEALTH  
↑ Weitere Informationen

## ExtraCell Matrix ECM, Drink

Aroma Orange oder Beeren, das **Original des Gründers**. Mit 10'000 mg Kollagenpeptiden (Typ I, II, III), Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Edelweiss, Enzian, Hagebutte, Vitaminen und Mineralstoffen.

## ExtraCell Matrix PRO, Drink

Aroma Orange, das **Nonplusultra**. Mit 10'000 mg Kollagenpeptiden (Typ I, II und UC-II), veganem Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Lycopin, Kurkuma, Weirrauch, Magnesium, Hagebutte, Edelweiss, Enzian, Vitaminen und Mineralstoffen.

## ExtraCell Matrix C-II CURMA PLUS, Tabs

Die kompletteste und exklusive Gelenk-Tablette für Knorpel, Bänder und Sehnen. Mit Kollagen Typ II, Chondroitin, Glucosamin, Kurkuma, Hagebutte, MSM, Vitaminen und Mineralstoffen.

## ExtraCell Muscle & Energy, Drink

Muskelerhalt, Muskelaufbau und Energie. Für Erwachsene, Sportler und Senioren (Männer und Frauen). Kombiniert mit regelmässiger sportlicher Aktivität, hilft ExtraCell Muscle & Energy Ihre Muskeln aufzubauen und zu erhalten, Ihren Energiestoffwechsel zu normalisieren und die Müdigkeit zu verringern. Dies in jedem Alter! Feines Orangen-Aroma.

**Diese Nahrungsergänzungsmittel sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.**

Made in Switzerland  
[www.swiss-alp-health.ch](http://www.swiss-alp-health.ch)

Swiss Alp Health  
Tel: +41 21 711 33 11,  
[info@swiss-alp-health.ch](mailto:info@swiss-alp-health.ch)

# Geschenk!

## 1 ExtraCell Brain & Eyes

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein **ExtraCell Brain & Eyes** beim **gleichzeitigen Kauf** von 2 Swiss Alp Health Produkten in Ihrer Apotheke oder Drogerie.  
Senden Sie uns Ihre **vollständigen Kontaktdaten mit der Originalquittung** per Post an **Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne** oder per E-mail: [info@swiss-alp-health.ch](mailto:info@swiss-alp-health.ch)  
Gültig bis **30.06.2025**

**ExtraCell Brain & Eyes**  
trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Kapseln mit DHA Omega-3, Phosphatidylserin (PS), Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Q10, Zink, Vitamine C, E und Gruppe B.

*Nur beim Kauf in einer stationären Apotheke oder Drogerie gültig. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder Promotionen. Nicht gültig in Onlineshops.*

**Vegetarisch**



UNTERNEHMENSBEITRAG

# Weniger Rücken- und Nackenschmerzen durch smarte Textilien

Das Schweizer Start-up Anodyne entwickelt haltungskorrigierende Kleidung, die schlechten Gewohnheiten sanft den Kampf ansagt und den Therapieerfolg unterstützen soll.

Vier von zehn Schweizerinnen und Schweizern leiden laut Rheumaliga und SECO im Laufe ihres Lebens an Rückenschmerzen – meist ausgelöst durch eine gekrümmte Sitz oder Stehhaltung. Genau hier setzt das Schweizer Start-up Anodyne an: Seine haltungskorrigierende Kleidung nutzt integrierte NeuroBands™, die dein Muskelgedächtnis sanft aktivieren und dich den ganzen Tag über an eine aufrechte Position erinnern.

Neueste Kundendaten belegen den Effekt: In einer hausinternen Umfrage mit 1'721 Teilnehmenden gaben 84 Prozent an, bereits nach kurzer Zeit spürbare Verbesserungen durch das HaltungsShirt zu bemerken. Insgesamt haben sich in nur wenigen Jahren bereits über 400'000 Kundinnen und Kunden für Anodyne entschieden – ein deutlicher Vertrauensbeweis.

AKTIVE HILFE FÜR DEN ALLTAG

Im Büro, beim Kochen oder auf dem Arbeitsweg – schnell sackt man in sich zusammen. Das Posture Shirt 2.0 umschliesst Schultern und Rücken mit leichtem Kompressionsdruck, aktiviert dein

Muskelgedächtnis und erinnert dich dauerhaft an eine gesunde Haltung, ohne dich einzuengen. So wird jede Tätigkeit – vom Hausputz bis zum Workout – zum kleinen Haltungstraining und kann langfristig zu einer schmerzfreien, entspannten Wirbelsäule führen.

Neben dem Shirt ergänzen der Geradehalter Premium sowie das flexiblere KörperhaltungsShirt das Sortiment. Alle Modelle nutzen dieselbe Technologie, bestehen aus atmungsaktiven Funktionsfasern und lassen sich unauffällig unter Alltagskleidung tragen.

POSITIVES FEEDBACK

Nach dem Kauf werden Kundinnen und Kunden gebeten, ihre Erfahrung auf Trusted Shops zu bewerten – aktuell liegt die Durchschnittsnote bei 4,7 von 5 Sternen. Besonders erfreulich: 70 Prozent der Befragten mit Schmerzen berichten von einer deutlichen Linderung, 94 Prozent geben an, bewusster gerade zu sitzen oder zu stehen.

30-Tage-Test: Alle Produkte können 30 Tage lang risikofrei ausprobiert und bei Nichtgefallen

oder ausbleibender Wirkung problemlos zurückgegeben werden.

**Kostenloses Übungsheft:** Jede Bestellung enthält ein gratis Übungsbuch mit 37 gezielten Übungen, das Sie zusätzlich auf Ihrem Weg zu einem schmerzfreien Alltag unterstützt.

20 % RABATT

Rabattcode: **SONNTAG20**

gültig bis 31.05.2025

Weitere Informationen und Produkte rund ums Thema Körperhaltung und Wohlbefinden im Alltag finden Sie unter:  
**www.anodyne.ch**



## «Die Patienten haben sofort eine bessere Haltung bei aktiven Übungen, was den Therapieerfolg unterstützt»

Interview mit Romana Brunner, Physiotherapeutin und Leiterin Brunner Physiotherapie

Welche Reaktionen erhalten Sie von Ihren Patienten?

Grundsätzlich sind die Patienten vom Ergebnis der Anodyne Shirts positiv überrascht. Natürlich muss das T-Shirt regelmässig über längere Zeit getragen werden, bis der gezielte Effekt für die Patienten spürbar wird. Obwohl das T-Shirt sehr eng getragen wird, wird es von den Patienten gut toleriert. Der unmittelbare Effekt wird eher für mich als Therapeutin ersichtlich: Die Patienten haben sofort eine bessere Haltung bei aktiven Übungen, was den Therapieerfolg unterstützt. Ich selber trage das Anodyne Shirt bei meiner Tätigkeit als Physiotherapeutin und habe seither kaum noch Rückenbeschwerden während und nach der Arbeit.

Wer sollte den angebotenen 14-Tage-Test in Betracht ziehen?

Personen, die unter chronischen Verspannungen oder Überlastungsschmerzen im Nacken- oder unterer Rücken leiden, Büroarbeiten ausführen, einen Bandscheibenvorfall hatten und stets unter Schmerzen im Rücken leiden oder auch Menschen mit einer Skoliose.

Bei welchen Aktivitäten empfehlen Sie die Poster Shirts 2.0 zu tragen?

Grundsätzlich kann das Shirt bei allen Aktivitäten getragen werden. Ob bei der Ausführung von Hausarbeiten oder am Arbeitsplatz, bei Gartenarbeiten aber auch bei vielen sportlichen Aktivitäten.

IM INTERVIEW

**Romana Brunner**

Physiotherapeutin und Leiterin Brunner Physiotherapie



Das Posture Shirt™ unterstützt Ihre Körperhaltung und lindert Schmerzen und Verspannungen.

UNTERNEHMENSBEITRAG

# «Wir mobilisieren gezielt Wirbelsäule und Gelenke»

Chiropraktik ist einer der fünf universitären Medizinalberufe in der Schweiz und spezialisiert auf den Bewegungsapparat. Schweizer Chiropraktoren sind hochqualifizierte Fachleute.



**Herr Vincenti-Sterren, Sie sind in den USA studierter Chiropraktor – was genau machen Sie, und wann hilft Chiropraktik?**

Die häufigste Reaktion auf meinen Beruf: Eine Hand wandert zum Rücken mit den Worten: «Gut zu wissen, ich habe da was im Kreuz.» Tatsächlich befassen wir uns mit

der Funktion der Wirbelsäule. Viele Patienten kommen wegen Rückenbeschwerden zu uns, doch Schmerzen entstehen oft lange nach einer ersten Bewegungseinschränkung. Durch gezielte Handgriffe lösen wir blockierte Wirbelgelenke, stellen die Funktion wieder her, verbessern die Nervenfunktion und lindern Schmerzen.

Wie unterscheidet sich Chiropraktik von Physiotherapie oder Osteopathie?

Chiropraktik konzentriert sich auf das Nervensystem und verbessert dessen Funktion durch gezielte Mobilisation der Wirbelsäule und anderer Gelenke. Hauptsächlich behandeln wir Beschwerden des Bewegungsapparates. Die Physiotherapie setzt auf Rehabilitation, die Osteopathie adressiert organische Beschwerden. Die Disziplinen ergänzen sich, oft führt ihre Kombination zum besten Ergebnis.

Gibt es verbreitete Mythen über Chiropraktik?

Ein häufiger Irrglaube ist, dass «Knacken» die Gelenke abnutzt. Die Annahme basiert auf mechanischen Prinzipien, trifft aber nicht auf

den menschlichen Körper zu, der sich regeneriert. Entgegen des Mythos nutzen sich blockierte Gelenke schneller ab: «If you don't use it, you lose it.»

Übernimmt die Krankenkasse die Behandlungskosten?

Ja, Chiropraktik ist Teil der Grundversicherung. Patienten im Hausarzt- oder Telemed-Modell müssen sich an die in ihrem Versicherungsmodell vorgesehene Anlaufstelle wenden. Als einer der fünf universitären Medizinalberufe nimmt die Chiropraktik eine wichtige Rolle im Schweizer Gesundheitssystem ein.



IM INTERVIEW

**Dr. der Chiropraktik (USA)**

**Thomas Vicentini-Sterren**

Fachchiropraktor

**www.vitalistica.net**

Chiropraktik-Praxen schweizweit:  
[www.chirosuisse.ch/de/chiropraktik/praxen-schweizweit](http://www.chirosuisse.ch/de/chiropraktik/praxen-schweizweit)

Informationen zur Ausbildung und zum Beruf:  
**[www.study-chiropractic.ch](http://www.study-chiropractic.ch)** und **[www.chirosuisse.ch](http://www.chirosuisse.ch)**

ANZEIGE

## Vitale Zellenergie

# Mehr Energie fürs Leben

*Vital älter werden, stressige Zeiten bewältigen oder die Leistung optimieren: Die Energieproduktion unseres Körpers spielt dabei eine wichtige Rolle. Die Kraftwerke in unseren Zellen sind die Mitochondrien. Sie machen aus der Nahrung Energie für die Muskeln, die Nerven, den Stoffwechsel und die Zellerneuerung.*

Die Schlüssel zur Energieproduktion: Coenzym Q10, NADH und PQQ

Ab 40 verändert sich unser Körper. Energiereerven scheinen knapper, die Regeneration dauert länger und das Bedürfnis nach nachhaltiger Gesundheit und Leistungsfähigkeit wächst. Genau hier setzt das CELLNRG von Sanagreen an: Es hilft Ihnen, Ihre Energie neu zu entdecken, vital älter zu werden und

gern. Das ohne Coffein, Taurin oder Zucker.



Das Geheimnis von CELLNRG Sanagreen liegt in seiner gezielten Unterstützung der Mitochondrien in unseren Zellen. Der Ort, wo die Energie produziert wird. Die enthaltenen Inhaltsstoffe Coenzym Q10 und NADH aktivieren die Produktionsschritte<sup>1</sup>. Das PQQ regt die Bildung neuer Mitochondrien an. Ergänzt wird die Formel durch Selen und ausgewählte B-Vitamine, welche eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel spielen und zur

Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. Gemeinsam bieten diese hochwertigen Inhaltsstoffe eine effektive Möglichkeit, Ihre körperliche, geistige und psychische Leistungsfähigkeit zu fördern.<sup>2</sup>

Better Aging: Vital in die zweite Lebenshälfte

Das CELLNRG Sanagreen ist ein Ansatz für ein vitales Leben, um auch in der zweiten Lebenshälfte aktiv und leistungsfähig zu bleiben. Anstatt mit schwindender Energie zu kämpfen, können Sie Ihren Alltag mit neuer Vitalität und Lebensfreude gestalten, sei es im Beruf, beim Sport oder in der Familie.

Alle Inhaltsstoffe im CELLNRG sind mit Gummi arabicum mizelliert, damit Ihr Körper auch wirklich alles aufnehmen kann.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten oder besuchen Sie uns online auf [sanagreen.ch](http://sanagreen.ch).

**www.sanagreen.ch**

Vitalität und Leistungsfähigkeit

Im Sport oder Alltag

Bei Stress, in Lernphasen

Ohne Coffein, Taurin oder Zucker

Top Bioverfügbarkeit

**20% Rabatt**  
Code: **SZ525**  
bis 30.06.25



<sup>1</sup> Stryer Biochemie Lehrbuch, Kapitel 18, S. 613ff. Springer-Verlag, 7. Auflage 2017. <sup>2</sup> Health Claims: Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zu einer normalen Funktion des Nervensystems und der psychischen Funktion bei. Vitamin B5 trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Vertrieb: Conarix Health AG, Schlieren



UNTERNEHMENSBEITRAG

# Innovation für Menschen mit Diabetes – DCB Innovation Challenge geht in die nächste Runde

Auch in diesem Jahr gingen weltweit zahlreiche Bewerbungen für die DCB Open Innovation Challenge ein. Krönender Abschluss ist der Day of Innovation am 5. November 2025 in Bern.

Das Diabetes Center in Bern setzt seine Mission fort, das Leben von Menschen mit Diabetes durch technologische Innovationen zu verbessern. Die Bewerbungsphase für die fünfte Ausgabe der DCB Open Innovation Challenge ist nun abgeschlossen, und die Resonanz war erneut sehr zufriedenstellend. Eine Vielzahl von Ideen aus der ganzen Welt wurden eingereicht, darunter Beiträge von Start-ups, Forschenden und Einzelpersonen, die sich für die Unterstützung des Diabetesmanagements einsetzen.

Im Juli findet der Pitch Day statt, an dem fünf Finalteams ausgewählt werden. Diese reisen im September in die Schweiz, wo sie im Rahmen eines Bootcamps gezielt auf die Endrunde vorbereitet werden. Im Oktober präsentieren sie ihre Projekte auf internationaler Bühne in San Francisco. Ziel ist es, die Projekte weiterzuentwickeln und auf den finalen Auftritt vorzubereiten.

### Ein Tag der Innovation

Der Höhepunkt der Challenge findet am 5. November 2025 im sitem-insel in Bern statt. Unter dem Motto «A Day of Innovation: Swiss Diabetes Technology and Beyond» werden die Finalteilnehmenden ihre Projekte vor einer internationalen Jury und einem breiten Publikum präsentieren. Neben den Pitches erwarten die Teilnehmenden inspirierende Keynotes, Networking-Möglichkeiten und Präsentationen von Innovationen aus dem Schweizer Innovationsökosystem.

### Förderung von Innovationen

Die DCB Open Innovation Challenge wurde 2021 ins Leben gerufen und hat sich seitdem zu einer der weltweit renommiertesten Auszeichnungen im Bereich der Diabetestechnologie entwickelt. Mit Preisgeldern von bis zu 100'000 USD sowie umfassender Unterstützung durch Mentoring und Netzwerkzugang bietet die Challenge eine einzigartige Plattform für Innovatoren, ihre Ideen zu realisieren und einen echten Unterschied im Leben von Menschen mit Diabetes zu machen.

«Es ist unglaublich inspirierend zu sehen, wie viele Start-ups DCB als vertrauensvollen Partner auf ihrem Weg zur Innovation wählen», so Ema Grabenweger, Innovation Manager am DCB und verantwortlich für die Innovation Challenge. «Ihre Ideen haben das Potenzial, das Leben von Menschen mit Diabetes grundlegend zu verbessern – genau dafür setzen wir uns seit fünf Jahren ein», ergänzt Hanne Ballhausen, Project Manager am DCB.

### Einladung zur Teilnahme

Das DCB lädt alle Interessierten herzlich ein, am Day of Innovation teilzunehmen und die neuesten Entwicklungen im Bereich der Medizin- und Diabetestechnologie kennenzulernen. Die Veranstaltung bietet eine hervorragende Gelegenheit, sich mit Experten, Innovatoren und Gleichgesinnten auszutauschen und gemeinsam an Lösungen für die Herausforderungen im Diabetesmanagement zu arbeiten.



Die Gewinner der DCB Open Innovation Challenge 2024. (Foto: Sandra Blaser)

### Kontakt

**Diabetes Center Berne**  
Freiburgstrasse 3 · 3010 Bern  
E: [medien@dcberne.com](mailto:medien@dcberne.com)  
[www.dcberne.com](http://www.dcberne.com)



**DCB** Global Center for  
Technology Innovation  
in Diabetes



Seien Sie dabei am Innovation Day:  
[www.bco-registration.com/en/dcb-2025](http://www.bco-registration.com/en/dcb-2025)

UNTERNEHMENSBEITRAG – INTERVIEW

# In 29 Tagen zur neuen Lebensqualität – Ein klarer Plan der Alkoholkurzzeittherapie

In 4 Wochen abstinente dank der Alkoholkurzzeittherapie der PSA Berit Klinik Wattwil. Priska Eigenmann, Leiterin der Alkoholkurzzeittherapie, erklärt die Basis der Therapie und warum sie funktioniert.



IM INTERVIEW  
**Priska Eigenmann**

Leiterin Alkoholkurzzeittherapie, Berit Klinik Wattwil

### Was sind wichtige Merkmale der Alkoholkurzzeittherapie der PSA Berit Klinik Wattwil?

Ein wichtiger Grundpfeiler unserer Alkoholkurzzeittherapie ist die fixe Dauer von 29 Tagen. Dazu setzen wir auf ein geschlossenes Kleingruppensystem von maximal neun Personen. Zudem kann sich jede Person selbst zur Therapie anmelden, ohne ärztliche Einweisung. Die Grundversicherung der Krankenkasse übernimmt die Kosten unserer Therapie, schweizweit.

### Wie funktioniert die Therapie?

Unser Kleingruppensystem und die konstanten therapeutischen Bezugspersonen sind wichtige

Grundlagen. Daneben wissen unsere Teilnehmenden von Beginn an, wer ihr Therapeut oder Therapeutin ist und wer die Mitpatienten während des Aufenthalts sind. Ein sicherer und vertrauensvoller Rahmen ist von entscheidender Bedeutung für eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Suchtverhalten.

### Um was geht es in den vier Wochen?

Die Patienten erwerben Suchtfähigkeiten. Sie entwickeln Strategien zur Bewältigung von Stress, Rückschlägen und Versuchungen, ohne sich auf Suchtstoffe zu verlassen. Daneben werden sie sich darüber im Klaren, wann und aus welchem Grund sie Alkohol konsumieren und welche Lebensbereiche die Sucht bereits beeinträchtigt hat. Begleiterkrankungen wie Depressionen oder Traumatisierungen führen oft zur Entstehung der eigentlichen Sucht. Diese Krankheiten sind unbedingt mit zu behandeln. Zudem haben wir feste Strukturen und bieten eine Vielzahl von Therapien an.

### Wird das Umfeld miteinbezogen?

Wir berücksichtigen das soziale Umfeld wie den Arbeitgeber oder die Partnerin, ausser es wird nicht gewünscht.



In der PSA Ruhe finden und neue Kraft tanken.

### Was sind weitere Erfolgsfaktoren?

Klar von Anfang an zu wissen, wie lange man bei uns bleiben wird. Die fixe Therapiedauer stellt einen wichtigen Faktor dar. Darüber hinaus erleichtert sie die Planung mit der Familie und dem Arbeitgeber erheblich. Das gibt unseren Patienten Sicherheit. Zudem begegnen wir unseren Patienten auf Augenhöhe.

### Was tun Sie sonst noch für das Wohlbefinden Ihrer Patienten?

Unsere Klinik ist wunderschön gelegen im idyllischen Toggenburg und erfüllt höchste Standards. So können wir moderne, grosszügige Einzelzimmer bieten mit traumhaftem Blick in die Natur. Zudem setzen wir auf Diskretion. Der Grund für den Aufenthalt bei uns steht in keinem Arbeitsunfähigkeitszeugnis.

### Braucht es eine Vorbereitung vor Therapiebeginn?

Ein somatischer Entzug ist unverzichtbar vor Therapiebeginn. Dieser bedeutende Schritt wird von unserer akutstationären Abteilung mit erfahrenen Ärztinnen und Ärzten sowie Pflegenden begleitet. Die Dauer wird individuell vorab besprochen und erfolgt direkt vor Therapiebeginn bei uns in Wattwil.



Oskar Späh, Systemischer Therapeut, Dipl. Sportwissenschaftler, Ansprechperson für Selbsthilfe

### 5 Gründe, die für die Alkoholkurzzeittherapie der PSA sprechen

- Jede Person kann sich selber anmelden
- Fixe Therapiedauer von 29 Tagen
- Geschlossenes Kleingruppensystem von max. 9 Personen
- Intensive therapeutische, ärztliche und pflegerische Betreuung
- Hohe Erfolgsquote

### Was tun Sie, damit die Patienten am Erfolg festhalten können?

In der Therapie behandeln wir das Thema frühzeitig. Wir arbeiten gemeinsam an den Zielen für die Zeit danach. Darüber hinaus lernen unsere Patienten während der vier Wochen verschiedene alternative Behandlungsoptionen für die ambulante Nachsorge kennen. Sobald sie sich dazu entschlossen haben, ein Angebot zu nutzen, wird ein Übergabegespräch mit der Nachbetreuung durchgeführt, um sicherzustellen, dass die erarbeiteten Ziele nicht gefährdet werden. Auch eine weiterführende psychologische Behandlung kann Sinn machen und wird individuell besprochen.

Die Gruppen treffen sich nach drei Monaten erneut bei uns und geben dabei Einblick in ihr neues Leben, schriftlich und mündlich. Diese wunderbaren Rückmeldungen über die zurückgewonnene Lebensqualität zeigen uns, dass wir ein erfolgreiches Konzept anbieten.

### Kontakt

**PSA Berit Klinik Wattwil**

T: +41 (0)71 987 32 55 · E: [psa@berit.ch](mailto:psa@berit.ch)  
[www.psa-berit.ch](http://www.psa-berit.ch)

Leistungsangebot



Kurzvideo zur Therapie







Chinesische Medizin in Perfektion

# Stress?

## Balance zwischen Berufsalltag und Entspannung wieder herstellen.

Hohe Anforderungen, komplexe Aufgaben, voller Terminkalender – Stress am Arbeitsplatz kann körperlich und seelisch krank machen. Immer mehr Menschen leiden deshalb unter:

**Nacken-/Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen, Migräne, Erschöpfung, Angst, Unruhe, Schlafstörungen, Müdigkeit,...**

Nach einer Therapie bei TongTu fühlen Sie sich befreit, leistungsfähig und spüren wieder uneingeschränkte Lebensfreude. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wirkt nachhaltig, natürlich und ohne Nebenwirkungen.

Seit 20 Jahren  
mit 17 Standorten  
in der Schweiz

Pengjun FU  
über 34 Jahre Berufserfahrung

Li CHEN  
über 37 Jahre Berufserfahrung

Lisa YUAN  
über 34 Jahre Berufserfahrung

Huagang LIU  
über 21 Jahre Berufserfahrung

Shubao LIU  
über 34 Jahre Berufserfahrung

Guanwei MENG  
über 38 Jahre Berufserfahrung

Rongsheng GUO  
über 35 Jahre Berufserfahrung

Yijiang WU  
über 36 Jahre Berufserfahrung

Wei BIAN  
mehrfachjährige Berufserfahrung

Guijuan ZHANG  
über 21 Jahre Berufserfahrung

Libo WANG  
über 15 Jahre Berufserfahrung

Chao XIONG  
über 12 Jahre Berufserfahrung

**Gesamt  
Empfehlung**

★★★★★  
4,7 von 5 Sternen

**98%**  
Empfehlungen

Provided by Swiss QualiQuest

1,584 Bewertungen

Die 17 Zentren von TongTu	
Bülach	043 422 99 88
Frauenfeld	052 721 18 18
Heerbrugg	071 799 18 18
Luzern	041 521 18 18
Romanshorn	071 777 18 18
St.Gallen	071 290 18 18
Thalwil	044 720 18 18
Uster	044 999 18 18
Weinfelden	044 521 18 18
Wil SG	071 280 18 18
Winterthur	052 223 18 18
Zug	041 750 18 18
Zürich beim HB	044 211 18 18
ZH-Altstetten	044 440 18 18
ZH-Höngg	044 340 18 18
ZH-Oerlikon	044 240 18 18
ZH-Stadelhofen	044 225 18 18

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin –  
telefonisch oder auf [www.tongtu.ch](http://www.tongtu.ch).

Akupunktur, Schröpfen, Tuina-Massage, Kräutertherapie



UNTERNEHMENSBEITRAG

# Ein Wunsch, der Wurzeln schlägt

Ein stilles Ritual in der Senevita Residenz Nordlicht zeigt, was Lebensqualität im Alter wirklich bedeutet.



LEBENSFREUDE  
ENTSTEHT IN  
DEN KLEINEN  
MOMENTEN DER  
SELBSTBESTIMMUNG

Gemeinsame Momente geniessen und Nähe erleben – Alltag in der Residenz Nordlicht.

Die Freiheit, selbst entscheiden zu können, ist im Alter besonders wertvoll. Gerade wenn Beweglichkeit und Kräfte nachlassen, gewinnen persönliche Bedürfnisse an Bedeutung. Jeder Mensch trägt individuelle Sehnsüchte in sich, geprägt von Erinnerungen und Erfahrungen. In der Senevita Residenz Nordlicht nehmen wir diese Anliegen ernst und geben ihnen Raum.

LEBENDIGE ERINNERUNGEN

Vor Kurzem äusserte ein Bewohner den Wunsch, noch einmal ein Gericht aus seiner Kindheit zu geniessen: Poulet-Schenkel mit Bratkartoffeln. Das Küchenteam erfüllte ihm diesen Herzenswunsch und bereitete ein besonderes Mittagessen vor,

zu dem auch die Familie eingeladen wurde. Der vertraute Duft füllte bald den Raum, und aus einer einfachen Mahlzeit entstand ein berührender Moment voller Erinnerungen und Gemeinschaft.

Ein Baum voller Träume

Ein starkes Symbol für diese gelebten Wünsche steht in unserer Lobby: ein Feigenbaum, dessen Wurzeln kleine Wunschkarten der Bewohnerinnen und Bewohner tragen. Jede Karte erzählt eine persönliche Geschichte und zeigt etwas von der Seele der Menschen, die hier leben. Wird ein Wunsch erfüllt, entsteht Platz für neue Träume. Der Baum steht so für die kontinuierliche Möglichkeit, Bedürfnisse lebendig werden zu lassen.

GEMEINSAM UNTERWEGS

In der Senevita Residenz Nordlicht geht es nicht nur darum, den Alltag trotz Einschränkungen zu erleichtern. Vielmehr begleiten und wertschätzen wir jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit. Gerade scheinbar kleine Gesten entfalten oft die grösste Wirkung und zeigen deutlich, wie wichtig Selbstbestimmung in jedem Lebensabschnitt ist.

Für Erwin Zraggen war dieses besondere Essen weit mehr als nur ein Geschmackserlebnis. Es weckte tiefgehende Erinnerungen und brachte ein Stück verlorener Freude zurück. Für uns war es ein weiteres Moment, der eindrucksvoll zeigt, wie wenig es braucht, um Glück fühlbar zu machen.

**DIE SENEVITA RESIDENZ  
NORDLICHT AUF EINEN BLICK:**

- 97 hochwertige, hindernisfreie und betreute Seniorenwohnungen (1-, 2- und 3-Zimmer-Wohnungen) mit eigener Loggia
- 23 Pflegezimmer (Einzel- und Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC)
- Betreuung und Pflege rund um die Uhr
- Hauseigene Spitex
- Hochwertige Verpflegung mit Menüauswahl in gediegener Atmosphäre sowie öffentliches à-la-carte-Restaurant
- Gesamte Residenz ist schwellenlos, rollstuhlgängig und mit Liften erschlossen
- Weitläufiger schöner Innenhof mit grossem Brunnenteich
- Sonnige Dachterrasse
- Cheminéeraum mit Terrasse
- 2 grosse moderne Waschsalo
- Gediegene moderne Atmosphäre
- Tiefgarage
- Vielfältiges Veranstaltungs- und Aktivierungsprogramm
- Zentrale Lage mit Anbindung an den öffentlichen Verkehr direkt vor dem Haus
- Gute Einkaufsmöglichkeiten und Naherholungsgebiete in unmittelbarer Nähe
- Hausinterne Entsorgungsmöglichkeiten
- Coiffeur, Fusspflege, Podologie, Physiotherapie



**ZUR AUTORIN**  
**Lejla Foco**  
Marketing & Veranstaltungskoordinatorin

**KONTAKT**  
**Senevita Residenz Nordlicht**  
Birchstrasse 180  
8050 Zürich  
[www.nordlicht.senevita.ch](http://www.nordlicht.senevita.ch)



**SENEVITA RESIDENZ NORDLICHT**  
Die Senevita Residenz Nordlicht liegt im Herzen von Neu-Oerlikon mit bester Anbindung an den öffentlichen Verkehr. Die Architektur besticht mit schlichten Formen und schönen Farben; die Wohnungen mit eigener Loggia sind hell, hindernisfrei und grosszügig geschnitten. Hier bestimmen Sie selbst, wie viel Betreuung Sie benötigen. Die Balance zwischen individueller Lebensweise und bedarfsgerechter Unterstützung ist der Schlüssel für Lebensqualität und für das gute Gefühl, zu Hause zu sein. Wir sind mehr als ein Altersheim.



Herzenswünsche werden am Feigenbaum in der Residenz Nordlicht sichtbar gemacht.



**senevita**  
Residenz Nordlicht





# Dank Softfaktoren auf Erfolgskurs

Er kommt aus der Luxushotellerie und führte bis 2010 das Grand Hotel Bellevue (nun unter dem Namen Le Grand Bellevue) in Gstaad. Heute betreibt Michel Wichman – zusammen mit Ilse – das Hotel Spitzhorn in Saanen-Gstaad, das zum neunten Mal in Folge im grossen Hotelrating der Sonntagszeitung als «Bestes Winterhotel der Schweiz» in der Dreisterne-Kategorie gekürt wurde. Wichman ist auch Gründungsmitglied und ehemaliger Präsident des Vereins «Best 3 Star Hotels of Switzerland».

Text **Juan Paulo Zenz** Fotos **Hotel Spitzhorn**

## Herr Wichman, verraten Sie uns ihr Erfolgsrezept?

*(lacht)*...Ich werde Ihnen an dieser Stelle natürlich nicht unser ganzes Betriebskonzept verraten, aber unser Ziel war es immer, auf Understatement zu setzen. Die Antwort zu dieser Frage ist wahrscheinlich genauso vielschichtig, wie die persönliche Definition von Erfolg selbst. Man muss hart dafür arbeiten. Es ging uns auch darum, mit den investierten Mitteln, bevorzugt langjährig, eine normale Rendite zu erzielen. Wir sind nicht in der Lage, schauen Sie sich gewisse Fünfsterne-Häuser an, viele Millionen zu investieren um schlussendlich zu konkludieren, dass die Rendite fehlt. Gstaad hatte auch damals schon viele wunderschöne Fünf- und Viersterne-Häuser. Für uns war klar, dass ein gutes, bodenständiges Dreisterne-Hotel der Region einen Mehrwert geben würde. Es ging uns darum, die Erwartungen der Gäste, eingestuft von einem Dreisternekonzept, zu übertreffen. Unsere Gäste sollten denken: «Wow, was für ein tolles Haus!»

## Mit Ihrer Philosophie «die Leichtigkeit des Seins» ermutigen Sie die Gäste den Alltag hinter sich zu lassen. Wie gelingt Ihnen das?

Wir leben in einer komplexen Zeit: Unser Leben scheint sich zunehmend zu beschleunigen, getrieben durch digitale Technologien. Mobile Devices und Laptops sind Teil unseres Lebens geworden, wodurch es uns zunehmend schwerer fällt abzuschalten. Ja, es fehlt uns an Zeit und Raum, Stille und Klarheit. Ein begeisterter Gast hat das Saanenland einmal mit der Harmonie einer schönen Melodie verglichen: Nichts ist übertrieben, alles atmet stille Schönheit in Grün für die Wiesen und Wälder, in Blau für Seen und Himmel, in Weiss für Wolken und Schnee. Man steht da und geniesst, umringt von einem Kranz hochragender Berge. Einer der schönsten trägt den Namen Spitzhorn. Er ist ein Schönewetterberg und teilt die Wolken. Daran orientiert sich unser Hotel. Wer hier eintritt, lässt die Eile und die Hektik des Alltags hinter sich. Der Aufenthalt im Spitzhorn soll die Gäste so sehr verzaubern, dass sie sich aufs Wiederkommen freuen. Luxus ist immer weniger in Dingen zu finden, sondern häufiger in Erlebnissen, die uns aus unserem Alltag herausheben, vielleicht eine Familie zusammenführen, einen Horizont erweitern oder ein Gefühl von Freiheit vermitteln. All dies mit dem Wissen, einfach entspannen zu können, weil sich jemand um alles kümmert.

## Sie betonen stets, dass Ihnen Kundenbewertungen wichtiger sind als die klassische Sterneklassifizierung. Wie pflegen Sie den Kontakt zu Ihren Gästen online?

Sterne an sich sind für das Spitzhorn irrelevant. Portale für Online-Bewertungen hingegen sind ein sehr wichtiges Mittel. Durch diese Portale

erhalten wir jeden Tag aufs Neue Sternebewertungen von unseren geschätzten Gästen. Doch es braucht beides: Hotelsterne, beziehungsweise Klassifizierungen, und Gästebewertungen. Die Sterne bieten dem Gast eine Orientierung. Sie sind die Basis und das wird auch so bleiben. Andererseits werden Onlinebewertungen und Social-Media-Kanäle immer wichtiger. Als Hotelier muss man voller Elan dabei sein!

## Man sagt, dass Schweizer Hoteliers den «Hype» Social Media verschlafen, respektive erst spät erkannt haben. Worin sehen Sie die Vorteile einer aktiven Online-Strategie?

Nach endlosen Wochen nervenzehrender Arbeit hat man Ferien reichlich verdient. Richtige Ferien, wahre Ferien. Wo, wie, wann? Das ist die Nuss, die es zu knacken gilt. Wer die Nusschale sprengt, muss auf Gastgeber aus Leidenschaft stossen. Auf Menschen, welche das Gastgeben zum Beruf gewählt haben und sich in dieser Rolle jeden Tag neu erfinden damit sie nie in Routine erstarren. Das Internet ist das ideale Kommunikationsmittel dafür. Unser Sohn Moritz hat bereits viele positive Erfahrungen vor und während sowie nach dem

## «Nicht immer mehr von allem, sondern das Beste vom Wichtigen.»

— Michel Wichman  
Gastgeber und Pächter des Hotels  
Spitzhorn in Saanen BE

Bau, mit uns und dem Spitzhorn erleben können. Besonders, dass hinter allem viel harte und vor allem schöne Arbeit steckt. Auf unserer Website haben wir dieses Insiderwissen von Moritz, dem jüngsten Gastgeber des Chaletotels Spitzhorn, in einem Video festgehalten. Richtig genutzt, ist Social Media sowohl diskret wie auch persönlich.

## Was dürfen Familien mit Kindern bei Ihnen im Spitzhorn erwarten?

Wir bieten unseren Gästen zum Beispiel einen Innenpool an, was die meisten Dreisternehäuser nicht haben. Oder denken Sie an unseren einfachen, aber schönen Wellnessbereich mit Sauna,

Dampfbad und Fitnessraum, Sportshop im Hotel, Kinderspielzimmer und Aussenspielplatz. Hinzu kommt die hochwertige Ausstattung der Zimmer und Räume. Aber noch viel wichtiger ist die Software. Umfragen bestätigen immer wieder, dass sich unsere Gäste (ob gross oder klein) erst wohl fühlen, wenn sie sehen und gesehen werden. Das eigentliche Produkt, nämlich die Speisen und Getränke, treten dabei völlig in den Hintergrund. Unsere Gäste bezahlen für nichts so viel, wie für die sogenannten weichen Faktoren und die haben mit Ambiente, Gefühle, Farben, Fantasien, Emotionen und Wohlbefinden zu tun.

## Sie bezeichnen sich und Ihr Team als «Serving People». Wie treiben Sie Ihr Team zu Höchstleistungen an?

Das Geheimnis liegt in einem wertschätzenden Arbeitsfeld, in dem Spiel, Freude, Lust und Spass, Konzentration und engagierte Mitarbeiter für mehr Energie, Begeisterung und höhere Produktivität sorgen. Qualität statt Quantität heisst auch, dass viel Personal nicht immer gleichzeitig auch Qualität bedeutet. Perfekte «Serving People» strahlen eine gewisse Leidenschaft für ihre Aufgabe aus. Das sehen wir und sieht der Gast in strahlenden Gesichtern, kluger Dienstleistung und Top-Qualität. Weiterhin sind wir davon überzeugt, dass die Tatsache, zu wissen für wen man arbeitet, für die Mitarbeiter ein nicht zu unterschätzender Identifikations- und Motivationsfaktor sein kann. Die Mehrheit der Mitarbeiter bleiben uns und dem Hotel Spitzhorn auch nach fünf Jahren treu.

## Warum sollten die Leute eigentlich ins Saanenland reisen?

Wir befinden uns hier auf der wunderschönen Wintergarten-Terrasse; umringt von einem Kranz hochragender Berge. Einer der schönsten trägt den Namen «Spitzhorn». Lassen Sie einfach mal Ihren Blick herumschweifen, über die wunderschöne Umgebung, die prachtvolle Natur. Viele Leute bezahlen viel Geld, um hier im Saanenland zwei Wochen Ferien machen zu können. Wir haben das Privileg, sogar das ganze Jahr hier wohnen und leben zu dürfen. Was mir am Saanenland besonders gefällt, ist die hohe Lebensqualität. Ein Dorf ohne Verkehrsampeln, ohne Stau, mit ebenso vielen Kühen wie Einwohnern. Ein kleines Dorf, das aber trotzdem sehr international ist. Qualität statt Quantität. Saanen - Gstaad – my love

Weitere Informationen und Buchungen unter [www.spitzhorn.ch](http://www.spitzhorn.ch)



## «DER SCHNEE KOMMT NOCH IN GROSSEN MENGEN»

Das Hotel Spitzhorn: 3-Sternhotel Plus, 4-Stern-Infrastruktur, 5-Stern Umgebung. Ideal geeignet für lange geplante, aber auch für spontane Time-outs. Manchmal stehen die Probleme bis auf Gurgelhöhe. Da muss man sich dann entscheiden zwischen Burn-out oder LIEGENSTUHL. Seien Sie klug, entscheiden Sie sich für den LIEGENSTUHL. LIEGENSTUHL steht für Gastfreundschaft, gutes Essen, Wellness und tolle Umgebung. Entscheiden Sie sich für die Leichtigkeit des Seins ... und ein Cool-out vertreibt präventiv das Burn-out. Wir sehen uns.



UNTERNEHMENSBEITRAG

# Detox-Programme und Gesundheitsprävention am Vierwaldstättersee

Im Mittelpunkt steht das mehrfach ausgezeichnete Advanced Detox-Programm – bereits zum vierten Mal in Folge als bestes Detox-Programm der Welt prämiert.

Gesundheit bedeutet mehr als nur das Fernbleiben von Krankheit. «Sie ist ein dynamischer Zustand des Wohlbefindens, der aktives Mitwirken und tiefes Verständnis erfordert», erklärt Dr. George Gaitanos, Chief Operating Officer der Chenot Group. Auf dieser Überzeugung basiert die Chenot Methode – ein ganzheitliches Gesundheitskonzept, das seit über 55 Jahren Menschen weltweit auf ihrem Weg zu mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und innerer Harmonie begleitet. Im exklusiven Ambiente des Chenot Palace Weggis, eines der fortschrittlichsten Health-Wellness-Retreats Europas, entfaltet sich diese Philosophie in ihrer vollkommenen Form.

### PIONIERGEIST MIT VISION

Henri Chenot, einer der Wegbereiter der modernen Gesundheitsprävention, entwickelte bereits in den 1970er-Jahren ein innovatives Konzept, das westliche Medizin mit Elementen der traditionellen chinesischen Heilkunst verbindet. Diese Verbindung von wissenschaftlicher Präzision und jahrhundertealtem Wissen bildet bis heute das Herzstück der Chenot Methode®. Im Chenot Palace Weggis wird diese Tradition nicht nur fortgeführt, sondern kontinuierlich weiterentwickelt – mit einem klaren Ziel: die körperliche und mentale Gesundheit in Einklang zu bringen und ganzheitlich zu fördern. «Um bei guter Gesundheit zu bleiben, musst du in Harmonie mit dir selbst leben», lautete Henri Chenots Leitsatz – ein Prinzip, das hier Tag für Tag gelebt wird.

### LUXUS, NATUR UND MEDIZINISCHE KOMPETENZ

Am Ufer des Vierwaldstättersees gelegen, bietet das Chenot Palace Weggis eine ideale Kulisse für Rückzug und Regeneration. Die denkmalgeschützte Belle-Époque-Architektur trifft auf zeitgenössisches Design, vereint in einem Haus, das seit seiner Wiedereröffnung im Juni 2020 höchste Standards in Sachen Komfort, Privatsphäre und medizinischer Betreuung setzt. 95 Zimmer und Suiten mit Blick auf die Alpen sowie ein eigener Bootssteg schaffen ein exklusives Ambiente für Gäste aus aller Welt. Der 5'000 Quadratmeter grosse Medical Spa-Bereich ist das Herzstück des Retreats. Hier verbindet sich modernste Diagnostik mit innovativen Therapieansätzen. Ein interdisziplinäres Expertenteam aus Ärzten, Therapeuten und Ernährungsspezialisten entwickelt massgeschneiderte Programme, die auf die individuellen Bedürfnisse jedes Gastes abgestimmt sind – mit dem Ziel, Gesundheit zu fördern, Vitalität zu steigern und nachhaltiges Wohlbefinden zu schaffen.

**MASSGESCHNEIDERTE GESUNDHEITS-VORSORGE MIT TIEFENWIRKUNG**  
Im Mittelpunkt steht das mehrfach ausgezeichnete Advanced Detox-Programm – bereits zum vierten Mal in Folge als bestes Detox-Programm der Welt prämiert. Es bildet die Grundlage aller weiteren

## EINE GANZHEITLICHE AUSZEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

Behandlungen und zielt darauf ab, den Körper tiefgreifend zu entgiften, den Stoffwechsel zu regenerieren und das hormonelle Gleichgewicht zu stabilisieren. Zum Einsatz kommen innovative Verfahren wie bioenergetische Therapien, energetische Massagen, Hydro-Aromatherapie, Phyto-Fango-Packungen und Hydro-Jet-Anwendungen. Sie unterstützen nicht nur die Entgiftung, sondern auch die Zellregeneration, die Gewebereparatur und die allgemeine Leistungsfähigkeit.

**PRÄZISION IN DER GESUNDHEITSDIAGNOSTIK**  
Ein Alleinstellungsmerkmal des Retreats ist die laborgestützte Diagnostik mittels Chenot Lifestyle Biomarker. Dieses eigens entwickelte System analysiert zentrale Gesundheitsparameter wie Ge-

fässalter, Zellatmung oder Sauerstoffverwertung. Die daraus resultierenden Werte fliessen in den Chenot Vitality Index ein, der eine präzise Einschätzung des biologischen Alters und des allgemeinen Gesundheitszustands ermöglicht. Auf dieser Basis werden alle therapeutischen Massnahmen individuell abgestimmt – für ein Höchstmass an Wirksamkeit und Personalisierung.

**FASTEN, WELCHES SCHMECKT**  
Ernährung ist ein integraler Bestandteil der Chenot Methode. Die Chenot Diät basiert auf jahrzehntelanger, kontinuierlicher Forschungsarbeit und wurde von einem Team erfahrener Köche und Ernährungswissenschaftler entwickelt. Kalorienreduziert, pflanzenbasiert und nährstoffoptimiert, wirkt sie auf Zellebene regenerierend und bringt den Stoffwechsel sowie den biologischen Rhythmus in Balance. Sie fördert den metabolischen und hormonellen Reset des Körpers und unterstützt die natürlichen Entgiftungsprozesse. Die Gerichte aus biologischen, antioxidativ wirkenden und basischen Zutaten überraschen durch Raffinesse und Geschmack – Genuss wird hier zum therapeutischen Element.

**GANZHEITLICHE PROGRAMME FÜR NACHHALTIGE GESUNDHEIT**  
Neben dem Detox-Schwerpunkt bietet das Chenot Palace Weggis eine Vielzahl ergänzender Programme – von Stressbewältigung über Schlafoptimierung bis hin zur Stärkung der Resilienz. Ziel ist es, die körperlichen und mentalen Ressourcen der Gäste langfristig zu stärken und ihnen Werkzeuge für einen gesünderen Lebensstil an die Hand zu geben.

**EIN ORT DER ERNEUERUNG – FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE**  
Das Chenot Palace Weggis ist weit mehr als ein Wellnesshotel – es ist ein Zentrum für ganzheitliche Gesundheit und Transformation. Die einzigartige Kombination aus wissenschaftlicher Diagnostik, hochwirksamen Therapien und exzellenter Kulinarik macht den Aufenthalt zu einem umfassenden Erlebnis der Regeneration. Fazit: Ein Retreat, das Gesundheit neu definiert. Ob zur Prävention, Erholung oder als bewusste Auszeit – das Chenot Palace Weggis bietet den

idealen Rahmen, um Gesundheit ganzheitlich zu fördern und neue Lebensenergie zu schöpfen. Hier trifft medizinische Präzision auf luxuriöses Ambiente, bewährte Naturheilkunde auf moderne Wissenschaft. Ein Ort, an dem Gesundheit nicht nur gefördert, sondern gelebt wird.



Dr. George Gaitanos  
Chief Operating Officer Chenot Group

### KONTAKT

**Chenot Palace Weggis**  
Hertensteinstrasse 34 · 6353 Weggis  
T: +41 (0)41 255 21 60  
E: reservation@chenotpalcaweggis.com  
[www.chenot.com/sonntagszeitung](http://www.chenot.com/sonntagszeitung)

Jetzt entdecken:



**CHENOT**  
PALACE



Mithilfe von Schröpfungsgläsern werden der energetische Kreislauf, das lymphatische System und die Durchblutung wieder ins Gleichgewicht gebracht.



UNTERNEHMENSBEITRAG

# «Wie bitte?!» Schluss mit lästigem Nachfragen

## Demenzschutz beginnt beim Hören

Unsere Sinnesorgane sind nicht nur für das tägliche Leben enorm wertvoll, sondern haben einen direkten Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Bei der Prävention von Demenz spielt das Gehör die grösste Rolle.



Zwei Studien, eine aus den USA und eine aus Frankreich, ergaben, dass ein Hörverlust den kognitiven Verfall beschleunigt und Schwerhörige bis zu fünfmal häufiger eine Demenz entwickeln. Lässt das Hörvermögen nach, merken das die Menschen im Umfeld meist vor dem Betroffenen selbst. Er gewöhnt sich an den schleichenden Verlust oder will ihn oft nicht wahrhaben. Im Regelfall warten Betroffene etwa sieben Jahre, bis sie gegen ihren Hörverlust aktiv vorgehen.

### MEHR GEHIRNMASSE GEHT VERLOREN

Der Forscher Frank Lin (M.D., Ph.D.) an der amerikanischen Johns Hopkins Medicine begleitete bei einer Studie 126 Teilnehmer über zehn Jahre mit regelmässigen MRTs, um Veränderungen im Gehirn sichtbar zu machen. Zum Beginn der Studie waren bereits 51 Personen mit einer leichten Schwerhörigkeit betroffen. Durch den Vergleich der regelmässigen MRTs konnte festgestellt werden, dass die schwerhörigen Teilnehmer einen sich schneller entwickelnden Gehirnschwund aufweisen als die Normalhörenden. Die von Hörverlust betroffenen Teilnehmer verloren zusätzlich mehr als einen Kubikzentimeter Hirngewebe je Jahr. Besonders betroffen waren die Bereiche, die für die Verarbeitung von Klang und Sprache verantwortlich sind. Weitere Studienergebnisse zeigen auch den Zusammenhang von Demenz und Schwerhörigkeit auf: So entwickelten die Menschen je nach Grad der Schwerhörigkeit zwei- bis fünfmal so häufig eine Demenz im direkten Vergleich mit Gesundhörenden. Lin erklärte, die Studienergebnisse zeigen die Wichtigkeit einer Behandlung von Schwerhörigkeit auf – Ignorieren sei keine Lösung. Wichtig sei zudem, dass ein Hörverlust frühzeitig angegangen wird, bevor es überhaupt zu den strukturellen Veränderungen im Gehirn kommt.

### HÖRFÄHIGKEIT GEZIELT VERBESSERT

Eine andere Langzeitstudie in Frankreich mit über 3'600 Teilnehmenden scheint die Vermutungen von Lin bereits zu bestätigen. Die Paquid-Studie begann bereits im Jahr 1990 und wurde während 25 Jahren kontinuierlich ausgewertet. Die Teilnehmenden führten regelmässig in ihrem Alltag kleine kognitive Aufgaben durch. Die Ergebnisse zeigten, dass die schwerhörigen Personen, die ein Hörgerät nutzen, auf derselben kognitiven Leistungsstufe standen wie die Gesundhörenden. Es zeigte sich zudem, dass bei den Schwerhörigen ohne Hörgeräte der kognitive Verfall nicht durch das schlechte Hören an sich verursacht wurde, sondern durch die psychischen und sozialen Auswirkungen der Schwerhörigkeit. Auch wurde erkannt, dass unser Gehör ein komplexes Sinnesorgan ist und die Behandlung eines schlechten Hörens nicht ausschliesslich aus der Nutzung eines Hörgerätes besteht, da sich der kognitive Verfall in erster Linie im Gehirn abspielt.

### POSITIVER EINFLUSS VON GEHÖRTRAINING

Eine grosse Anzahl an Studien der letzten Jahre haben gezeigt, dass ein strukturiertes Hörtraining grosse Effekte erzielt und dass Übungen zum Sprachverstehen im Hintergrundgeräusch die Wahrnehmung und das Sprachverständnis signifikant verbessern. Wichtige Elemente des Gehörs wie das Gedächtnis, die Verarbeitungsgeschwindigkeit und sogar das logische Denken konnten nachweislich über längere Zeit verbessert werden. Die KOJ®Gehörtherapie gilt als das innovativste Hörtraining, denn in nur vier Wochen lassen sich mit der 3D-Akustik und dem patentierten Verfahren die für das Gehör relevanten kognitiven Leistungen zu Hause trainieren.



Damit kann jeder spielend einfach sein Gehör zu Hause trainieren: Dank der innovativen KOJ®Gehörtherapie mit 360° Technologie, wird auch Ihr Gehör in nur vier Wochen wieder fit!

## Zu Hause das Gehör trainieren

Die 3D-Gehörtherapie: Wer besser hören will, muss sein Gehör trainieren, denn vor allem das Gehirn spielt beim Hören die entscheidende Rolle. Mit der neuen Gehörtherapie kann das Hören und Verstehen mit verblüffend echtem 3D-Sound bequem zu Hause trainiert werden.

Das Gehör ist trainierbar – das klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Doch die einzigartige und in der Schweiz entwickelte Behandlungsmethode basiert auf wissenschaftlichen Tatsachen: Wir hören mit den Ohren, aber verstehen mit dem Gehirn. Kein anderes Sinnesorgan liefert so viele Nervenreize wie unser Ohr und das rund um die Uhr. Denn die Ohren hören ohne Pause, eine unvorstellbare Flut von Sinneseindrücken. Doch wir haben gelernt, damit umzugehen und nur auf das Wichtige zu hören. Genau das passiert im Gehirn. Wie das Gehirn hört, ist beeinflussbar, zum Beispiel durch aktives Gehörtraining. Oder hören Sie sich selbst atmen?

### WENN DAS GEHÖR NACHLÄSST

Gleich nach Kopfschmerzen und Karies sind Hörprobleme am häufigsten verbreitet. Die meisten Betroffenen wissen gar nicht, dass ihre Ohren weniger hören, denn eine Hörminderung entwickelt sich schleichend über viele Jahre. Über die Zeit hinweg werden die feinen Haarsinneszellen im Inneren des Ohres geschädigt oder zerstört. Je mehr Haarsinneszellen geschädigt sind, desto weniger Nervenreize kann das Ohr erzeugen, und die akustische Welt wird lückenhaft, leiser oder dumpfer. Das hat Folgen für unser Gehirn: In den Hirnarealen, die für das Hören zuständig sind, werden die Nervenzellverbindungen abgebaut, da diese immer weniger Reize erhalten. Ein Teufelskreis, denn nun kann das Gehörte immer weniger gut verstanden werden. Missverständnisse entstehen, das richtige Zuhören wird spürbar anstrengend und auch die kognitive Leistungsfähigkeit reduziert sich. Ein nachlassendes Gehör betrifft nicht nur die Ohren, sondern auch das Gehirn.



«WICHTIG IST, DAS GEHÖR FRÜHZEITIG ZU TRAINIEREN»

DR. ALEXANDRA KUPFERBERG  
Neurowissenschaftlerin

### DAS GEHÖR IST TRAINIERBAR

Egal, wie gut unsere Ohren hören, und egal, wie viel ein Hörgerät zusätzlich verstärkt, das wahre Hören findet erst im Gehirn statt. Das Verstehen von Sprache oder Dialekten wird erst im Gehirn ermöglicht. Dabei schaffen wir es sogar, uns auf bestimmte Personen zu konzentrieren und störende Geräusche auszufiltern. Die Leistungsfähigkeit des Gehirns hängt massgeblich von der Vernetzung der einzelnen Nervenzellen ab. Je mehr Verknüpfungen bestehen, umso schneller, besser und sicherer können wir verstehen.

### VOM 10-JÄHRIGEN JUBILÄUM PROFITIEREN

Bei der KOJ-Gehörtherapie dreht sich alles um Ihr Gehör: Mit speziellen Übungen können Sie das Gehör bequem zu Hause trainieren. Das Equipment in Form von Lautsprecher und Lerncomputer wird über mehrere Wochen ausgeliehen. Das Training ist besonders einfach in der Handhabung, denn Erfahrungen mit Computern oder Smartphones sind nicht nötig. Das Training erklärt sich von selbst und passt sich von alleine an Ihre aktuellen Fähigkeiten an. So können Fortschritte schnell erreicht und täglich neue Erfolge beim Hören und Verstehen ermöglicht werden. Erfahrene Gehörtherapeuten begleiten Sie mit detaillierten Auswertungen auf dem Weg zum besseren Hören und Verstehen und stellen bei Bedarf auch passende Hörsysteme zur Verfügung. Werden auch Sie aktiv und trainieren Sie Ihr Gehör. Zum Jubiläum vergibt das KOJ-Institut 200 kostenfreie Trainingswochen. Nehmen Sie unter Tel. 044 350 43 43 Kontakt auf, oder nutzen Sie den Gutschein, um sich eine Trainingswoche zu reservieren.

## GUTSCHEIN 750 Franken

Testen Sie uns und die neue KOJ®Gehörtherapie gratis!

Und so gehts: Sichern Sie sich Ihren Aktions-Gutschein (Code „GG-2505“): Bis zu 500<sup>CHF</sup> Rabatt auf Hörgeräte und ein Test der Gehörtherapie im Wert von 250<sup>CHF</sup>.

- Limitiert auf 200 Teilnehmer
- Anmeldung bis 30.05.2025

Anrufen oder ausfüllen und einsenden:

Name:

Anschrift:

Telefon:

Gutschein: GG-2505      Gültig bis: 30.05.25

### KOJ-INSTITUT FÜR GEHÖRTHERAPIE

> 044 350 43 43  
Walchstrasse 17, am Stampfenbachplatz, 8006 Zürich  
anmeldung@koj.training  
www.koj.training

### HÖRWELT BASEL

> 061 506 21 90  
Kanonengasse 19, am Steinengraben 4051 Basel  
anmeldung@hoerwelt-basel.ch  
www.hoerwelt-basel.ch

Nur ein Gutschein je Person einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, keine Barauszahlung. Nur in teilnehmenden Firmen und im Aktionszeitraum für Hörsysteme Typ Starkey Edge 24 und 20 gültig. Therapie ist optional und kann individuell verlängert werden.

