SEPTEMBER 2013 | NR. 5

meine gesundheit

DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN

SEITE 14

BURNOUT

Ein Betroffener und ein Therapeut erzählen

SEITE 11

ADHS – UND NUN?

Wie weiter nach der Diagnose?

SEITE 4

LEBENSZENTRUM DARM

Drei Schritte zu einer gesunden Verdauung und starken Immunabwehr

PERSÖNLICH

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Malerei, die Fotografie, die Natur… Alle spielen mit dem Licht und seinen Effekten. Die Natur hat ihre Lichteffekte gerade von gleissend hellen Sommerstrahlen zu herbstlich warmem, goldigem Leuchten gewechselt. Fast hat man das Gefühl, als wolle die Natur noch einmal all ihre Trümpfe ausspielen, bevor die winterliche Schneedecke sie zudeckt. Jeden Sonnenstrahl möchte man jetzt noch einfangen und die Zeit draussen geniessen. Wie schön ist es doch, durch die spätsommerliche Bergwelt zu wandern oder bei einem Bummel durch die Rebberge die Winzer bei der Lese zu beobachten. Wo man geht und steht, überschüttet einen die Natur mit den Früchten der vergangenen Monate. Ähnlich wie im Frühling auf die ersten Erdbeeren, freuen wir uns nun auf Kürbis und Wildgerichte.
Leise schleicht sich der Sommer davon, und mit ein bisschen Wehmut schauen wir auf den Kalender und die verbleibenden Monate. Erste Termine fürs neue Jahr stehen bereits auf der letzten Kalenderseite und hoffen darauf, nicht vergessen zu werden. Bei uns in der Drogerie erhalten Sie jetzt den neuen Wohlfühlkalender für ein naturgesundes Jahr 2014. So können Sie weiter planen, und vielleicht fällt der Abschied vom Sommer etwas leichter, wenn im neuen Kalender bereits die geplanten Ferien oder spezielle Freudentage locken.

INHALT

4–9 Der Darm: Gesundheit aus der Tiefe
11–13 Was machen bei Traumsuse und Zappelphilipp?
14–17 Ausgebrannt: Wenn nichts mehr geht
19–21 Wenn trockene Schleimhäute zur Qual werden
22–23 Schüssler-Salze bei rheumatischen Erkrankungen
24–25 Das sagen unsere Kunden
27 Rätsel
27 Impressum

14

19

22

WERBUNG

DER DARM: GESUNDHEIT AUS DER TIEFE

Den menschlichen Darm mit einer Grossbaustelle zu vergleichen, mag im ersten Moment etwas komisch erscheinen. Aber alleine die Mitarbeiterzahl, welche die Baustelle Darm beschäftigt, übersteigt jede Vorstellungskraft. Diese Baustelle ist das Fundament unserer Gesundheit.

TEXT: LUKAS MARON

Wir essen. Wir trinken. Wir verdauen … Über das, was dabei im Körper geschieht, machen wir uns erst mal keine Gedanken. Geschickt erweitert durch blätterartige Ausstülpungen, sogenannten Zotten, weist der Darm eine Oberfläche von rund 400–500 m^2 und eine Länge von bis zu acht Metern auf. Gut 30 Tonnen Nahrung und 50 000 Liter Flüssigkeit verarbeitet der Darm während eines Lebens. Dabei muss er die verschiedenen Nahrungsbestandteile für den Körper verfügbar machen, aber auch Krankheitserreger und unerwünschte Stoffe erkennen, unschädlich machen und ausscheiden. Der Darm und all seine Funktionen sind also von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit. Störfälle auf der Grossbaustelle Darm können deshalb langfristig vielfältige Probleme nach sich ziehen.

GESUNDE VERDAUUNG

Die Verdauung beginnt schon im Mund mit dem Kauen. Gründliches und langes Kauen zerkleinert nicht nur die Nahrung, sondern durchmischt diese auch mit Verdauungsenzymen aus dem Speichel. Im Magen wird der Speisebrei mit Salzsäure vermischt, auf diese Weise desinfiziert, weiterverdaut und für die folgende Verarbeitung im Darm vorbereitet. Vereinfacht dargestellt, werden dann im Dünndarm Energie und Vitalstoffe aus dem Speisebrei gewonnen. Später im Dickdarm wird der Brei eingedickt und für die Ausscheidung vorbereitet.

DARMFLORA – UNENTBEHRLICHE MITARBEITER

Die Darmflora ist eine schützende, ernährende und pflegende Einrichtung unseres Darmes. Sie besteht aus Billionen Bakterien, die im Darm leben und dort lebenswichtige Wirkungen entfalten. 2–3 Kilogramm unseres Körpergewichts machen alleine die Darmbakterien aus. Diese Mikroorganismen eliminieren die vom Körper als feindlich eingestuften Bakterien, Pilze, Parasiten jeder Art und sind an der Verarbeitung der Nahrung und am Auf- oder Umbau verschiedener Vitalstoffe (z. B. Vitamin K, B_2, B_{12}, Folsäure) beteiligt. Die Darmflora weist eine bestimmte Zusammensetzung auf. Dieses Gleichgewicht ist sehr empfindlich und kann durch falsche Ernährung, Medikamente (insbesondere Antibiotika und Abführmittel), Stress und mangelnde Bewegung gestört werden.

BLÄHBAUCH UND ANDERE UNANNEHMLICHKEITEN

Gerät die Darmflora langfristig aus dem Gleichgewicht, kann der Darm seine vielfältigen Funktionen nicht mehr richtig wahrnehmen. Die Nahrung wird nur noch unvollständig verdaut, es bilden sich Fäulnisherde und Gase, und wertvolle Nähr- und Vitalstoffe gehen ungenutzt verloren. Als wahrnehmbare Symptome treten Blähungen, Durchfälle oder Verstopfung und Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln auf. Andere Beschwerden wie Müdigkeit, häufige Kopfschmerzen, Hautausschläge und Allergien können ihre Ursache ebenfalls in einem geschwächten Darm haben.

Bild: © danielkrol / fotolia.com

Das Gleichgewicht der Darmflora ist sowohl für eine gesunde Verdauung, wie auch für ein reibungslos funktionierendes Immunsystem von zentraler Bedeutung.

Durch die zentrale Rolle des Darms bei der Immunabwehr sind auch eine erhöhte Infektanfälligkeit und Entzündungsneigung in die Reihen der möglichen Folgeerkrankungen aufzunehmen.

IMMUNSYSTEM DARM

Neben der Darmflora selbst befinden sich in der Darmschleimhaut diverse Abwehrzellen. Sogenannte Lymphozyten, Makrophagen und andere Immunzellen bilden hier rund 70% des menschlichen Immunsystems. Auch die Schleimhäute von Mund und Nase, der Bronchien und der Vagina werden über die Blutbahnen mit Immunzellen aus dem Darm versorgt. Diese übernehmen dann jeweils vor Ort wichtige Abwehrfunktionen. Mit jeder Mahlzeit gelangen unzählige verschiedene Stoffe in den Körper. Zusammen mit der Darmflora müssen die Immunzellen nun zwischen Gut und Böse unterscheiden und die richtigen Schritte einleiten. Essen ist also nicht nur eine Sicherstellung der Versorgung mit Energie und Nährstoffen, sondern auch ein Trainingsprogramm für das Immunsystem Darm. Ist aber der Darm durch die genannten Ursachen geschwächt, leidet auch das Immunsystem darunter und kann seine Funktion nicht mehr erfüllen.

WEIT VERBREITETE BESCHWERDEN

Störungen und Schwächungen des Darms sind ein Problem, das viele kennen, aber oft falsch einordnen. Im Laufe der Zeit «gewöhnt» man sich an die Beschwerden und nimmt sie gar nicht mehr richtig wahr. Wenn nach dem Essen häufig Blähungen, Völlegefühle und andere Verdauungsstörungen auftreten, dann suchen viele die Ursache in der Nahrung selbst und nicht im eigenen Körper. Logischerweise spielt die Art der Nahrung eine Rolle bei der Entstehung solcher Symptome, aber wer früher solche Beschwerden nicht kannte, der sollte mal gut in sich hineinhören. Mit dem Älterwerden haben solche Beschwerden ebenfalls nichts bzw. nur indirekt zu tun. Wer ein Leben lang ohne Rücksicht auf den Körper alles wahllos in sich hineinschaufelt, der muss früher oder später Tribut zollen. Ist eine organische Ursache auszuschliessen oder kann die Schulmedizin keine klar erkennbaren Ursachen für eine Erkrankung finden, dann kann eine Darmsanierung helfen, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und nachhaltig zum Therapieerfolg und somit zur Heilung beitragen.

DIE DARMSANIERUNG

Ein Haus muss irgendwann im Laufe seines Bestehens saniert werden, sonst zerfällt es unweigerlich. Genauso verhält es sich mit dem Darm. Eine Darmsanierung oder auch Symbioselenkung schafft wieder gesunde Lebensverhältnisse im Darm. Die Darmflora wird harmonisiert und gestärkt und immunmodulatorische Effekte können beobachtet werden. Immunmodulatorisch heisst, dass das Immunsystem nicht durch eine Erhöhung der Antikörperanzahl gestärkt wird, sondern dass es in seiner Fähigkeit, angemessen auf einen Reiz zu reagieren, gefördert wird. Das kann auf der einen Seite eine Steigerung der Antikörperzahl nach sich ziehen, aber ebenso kann dieser Effekt auch gegenteilig ausfallen. Das erklärt beispielsweise die positiven Wirkungen einer Darmsanierung bei allergischen Erkrankungen, bei denen das Immunsystem unangepasst reagiert und eigentlich zu viel leistet. Bei unserer heutigen Lebensweise mit den hohen Anforderungen von Beruf und Familie, dem vermehrten Genuss von industriell hergestellten Nahrungsmitteln und dem Konsum von Medikamenten, Alkohol und Nikotin, wird fast jeder früher oder später zum Kandidaten für eine Darmsanierung. Aber auch Menschen die vordergründig keine Beschwerden haben, profitieren davon und erfahren ein neues und positives Körpergefühl.

Eine basenreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten unterstützt die Darmsanierung und entlastet den Stoffwechsel.

ZUERST REINIGEN

Auf verschlacktem Terrain etwas aufzubauen bringt nicht viel. Deshalb erfolgt als erster Schritt einer Darmsanierung eine gründliche Entschlackung und Anregung des Stoffwechsels. Dabei werden Rückstände aus dem Darm ausgeschieden und die Anzahl der unerwünschten Bakterien wird drastisch reduziert. Zur Anwendung kommen wertvolle Heilpflanzenauszüge. Mariendistel, Löwenzahn, Artischocke und Schöllkraut unterstützen die verschiedenen Funktionen der Leber und fördern deren Regeneration. Durch die vermehrte Ausschüttung von Gallensaft wird der Darm angeregt. Dieser verstärkt daraufhin seine Reinigung und Ausscheidung. Daneben wird mit Brennnessel und Goldrute die Nierenfunktion angeregt. Dadurch werden vermehrt wasserlösliche Giftstoffe ausgeschieden und die gesamte Entgiftung verstärkt.

Um zusätzlich Schlackenstoffe aus der Darmschleimhaut zu entfernen, nutzen wir die Kraft der Huminsäuren. Huminsäuren sind Abbauprodukte aus Pflanzen, wie sie z.B. in Moor, Torf oder Braunkohle vorkommen. Sie funktionieren wie ein Schwamm und binden Schadstoffe fest an sich. Da Huminsäuren vom Körper nicht aufgenommen werden, werden die gebundenen Schadstoffe mit der Stuhlmasse einfach ausgeschieden. Als positiver Nebeneffekt legen sich die Huminsäuren wie ein Gelpflaster über die Darmschleimhaut. So wird die Schleimhaut nicht zusätzlich gereizt und entzündliche Vorgänge können abklingen. Eine Verbesserung der Verdauung und der Nährstoffaufnahme sowie eine Minderung von Gärprozesse sind weitere tolle Eigenschaften der Huminsäuren.

Die «Reinigungsmittel» werden über den Tag verteilt eingenommen und entfalten ihre Wirkung sanft aber tiefgreifend. Sie müssen keine Angst haben vor stundenlangen Sitzungen auf dem stillen Örtchen oder gar Durchfällen. Dafür stellt sich nach einigen Tagen ein regelmässiger und weicher Stuhlgang ein. In vielen Fällen werden Sie in Ihren Ausscheidungen auch seltsame Kotbestandteile oder Gerüche feststellen. Dabei handelt es sich um gelöste verhärtete Kot- und/oder Schleimschichten sowie um Fäulnisbakterien bzw. deren Stoffwechselprodukte.

SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT

Weiter ist es wichtig, den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen und die Mineralstoffspeicher aufzufüllen, damit der Körper für die eigentliche Sanierung genügend eigene Reserven aufweisen kann. Eine Übersäuerung ist eine der stärksten Stoffwechselbremsen und behindert die Ausscheidung von Schlackenstoffen nachhaltig. Mischungen basischer Mineralsalze leisten wertvolle Hilfe, wenn es darum geht, kurzfristig zum Therapieanfang überschüssige Säuren aus dem Körper zu leiten. Eine langfristige Harmonisierung des Säure-Basen-Gleichgewichts erreicht man durch eine begleitende Anwendung von basischen Bädern. Basenbäder sind eine tolle und erholsame Variante der Entsäuerung. Dabei wird das unter der Haut liegende Bindegewebe, der eigentliche Abfalleimer des menschlichen Körpers, gereinigt und entsäuert. Die Haut wird es Ihnen mit einem gesunden Erscheinungsbild danken. Auch eine basenüberschüssige Ernährung hilft mit, das Terrain sauber und säurearm zu halten.

LASS DIE NAHRUNG DEIN HEILMITTEL SEIN

Während und auch nach einer Darmsanierung ist eine Ernährungsumstellung sinnvoll. Verzichten Sie weit möglichst auf alle raffinierten Nahrungsmittel. Vor allem Zucker und Weissmehl dienen den unerwünschten Darmbakterien und Pilzen als Nahrungsgrundlage und fördern ein

WERBUNG

unkontrolliertes Wachstum. Reduzieren Sie Ihren Fleisch- und Milchkonsum, denn grosse Mengen an tierischem Eiweiss stören das Säure-Basen-Gleichgewicht und auch den Aufbau einer gesunden Darmflora. Die Nahrung soll vollwertig, frisch und ballaststoffreich sein. Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte sowie pflanzliche Eiweisse bilden die Grundlage einer säurearmen und darmfreundlichen Ernährung. Achten Sie auf eine genügend grosse Trinkmenge. Stilles Wasser, Kräutertee und verdünnte Frucht-, Gemüse- und Wildkräutersäfte liefern dem Körper Flüssigkeit und somit die Grundlage, um wasserlösliche Giftstoffe auszuscheiden. Während der Darmsanierung kann zusätzlich ein Stoffwechseltee getrunken werden. Die Wirkstoffe der Heilpflanzen unterstützen Niere und Leber bei der Ausscheidung unerwünschter Stoffe.

AUFBAU

Nach diesen Massnahmen ist der Darm bereit für die Zufuhr von nützlichen Darmkeimen, die eigentliche «probiotische» Therapie. Verschiedene nützliche, sich gegenseitig ergänzende Bakterien aus der Familie der Lactobazillen werden dem Körper in Form eines probiotischen Getränks zugeführt. Diese beeinflussen das Darmökosystem positiv und verändern die Lebensbedingungen im Darm hin zu einem gesunden Nährboden. Die Darmflora kann wieder zu einer gesunden Symbiose finden und ihre Funktion vollumfänglich wahrnehmen. Der Aufbau wird durch die zusätzliche Einnahme der Aminosäure L-Glutamin unterstützt. L-Glutamin dient als Energielieferant der Darmzellen, schützt die Darmzotten vor Schadstoffen und ist wichtig für die Regeneration und die Neubildung der Zellen der Darmschleimhaut.

BEWEGUNG TUT GUT

Sorgen Sie während einer Darmsanierung, aber auch danach, täglich für genügend Bewegung, denn unsere bewegungsarme Lebensweise wirkt sich äusserst ungünstig auf den Weitertransport des Darminhaltes aus, und die Stuhlmasse bleibt unnötig lange im Darm liegen. Treppensteigen, Bücken, Strecken, aber auch die Erschütterung des Körpers beim Laufen etc. wirken wie eine natürliche Darmmassage und unterstützen den Transport der Stuhlmasse. Nicht nur der Darm profitiert von der Bewegung, auch der Kreislauf und der Stoffwechsel werden aktiviert und gestärkt.

NEUE VITALITÄT

Generell gilt: Alles was Sie dem Darm Gutes tun, fördert die allgemeine Gesundheit. Wer sich die Zeit nimmt und eine Darmsanierung konsequent durchführt, der wird viele positive Effekte spüren können. Die Nahrung wird wieder optimal verdaut und die Vitamine und Mineralstoffe können besser aufgenommen werden. Mehr Energie, eine gesunde, schöne Haut, festere Haare und Nägel und ein allgemeines Gefühl von Vitalität und Leichtigkeit resultieren aus der besseren Nahrungsverwertung. Auch das Immunsystem im Darm kommt wieder ins Gleichgewicht, wird in seinen modulatorischen Fähigkeiten (s.o.) gestützt und gewinnt an Abwehrstärke. Durch die umfassende Gesundung der Darmfunktionen können auch Ihre Beschwerden im Bereich der Verdauung, der Haut, des rheumatischen Formenkreises und der Allergie- und Entzündungsneigung eine Besserung erfahren. Als weiterer positiver Effekt werden Gelüste reduziert. Vor allem die Lust auf Süsses nimmt ab, und vielleicht purzeln dadurch auch ein paar Pfunde. Was aber dabei viel stärker ins Gewicht fällt: Die Darmflora wird durch den geringeren Zuckerkonsum weniger belastet.

JEDEM SEINE DARMSANIERUNG

In den Grundzügen verläuft eine Darmsanierung immer ähnlich. Sie wird aber weit wirkungsvoller, wenn sie individuell auf Ihren Körper abgestimmt wird. Lassen Sie sich deshalb in Ihrer Drogerie beraten und auch während der Darmsanierung begleiten. Das Fachpersonal Ihrer Drogerie nimmt dabei Rücksicht auf Ihre individuellen Symptome und Ausprägungen. Eine Darmsanierung kann auch ergänzend zu einer bestehenden schulmedizinischen Therapie erfolgen. Weisen Sie aber im Beratungsgespräch unbedingt darauf hin und informieren Sie das Fachpersonal über Medikamente, die Sie regelmässig einnehmen. So können die einzelnen Komponenten darauf abgestimmt werden und Sie können die Darmsanierung ganz leicht in Ihren normalen Alltag integrieren.

Erfahren Sie mehr unter
www.meinegesundheit-online.ch

EMPFEHLUNG

DARMSANIERUNG IN DREI SCHRITTEN

Schritt 1: Gründliche Entgiftung mit einer Mischung spagyrischer Essenzen aus Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn, Schöllkraut, Brennnessel und Goldrute. Zusätzlich die Entgiftung der Darmschleimhaut mit einem Huminsäurepräparat unterstützen.

Schritt 2: Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes und Auffüllen der Mineralstoffspeicher. Eine Mischung basischer Mineralsalze zum Einnehmen deckt beides ab. Basenbäder und eine Ernährungsumstellung ergänzen die Entsäuerung.

Schritt 3: Aufbau eines gesunden Darmökosystems über die Zufuhr von nützlichen probiotischen Keimen. Zur Zellregeneration und zum Schutz der Darmschleimhaut wird die Aminosäure L-Glutamin eingenommen.

Eine ausführliche Beratung und die entsprechenden Produkte erhalten Sie in Ihrer Drogerie.

WERBUNG

SCHLAF-
STÖRUNGEN

Lassen Sie sich beraten!

Bei unruhigem Schlaf.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Schweizweit erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Similasan AG | CH-8916 Jonen

Similasan

WAS MACHEN BEI TRAUMSUSE UND ZAPPELPHILIPP?

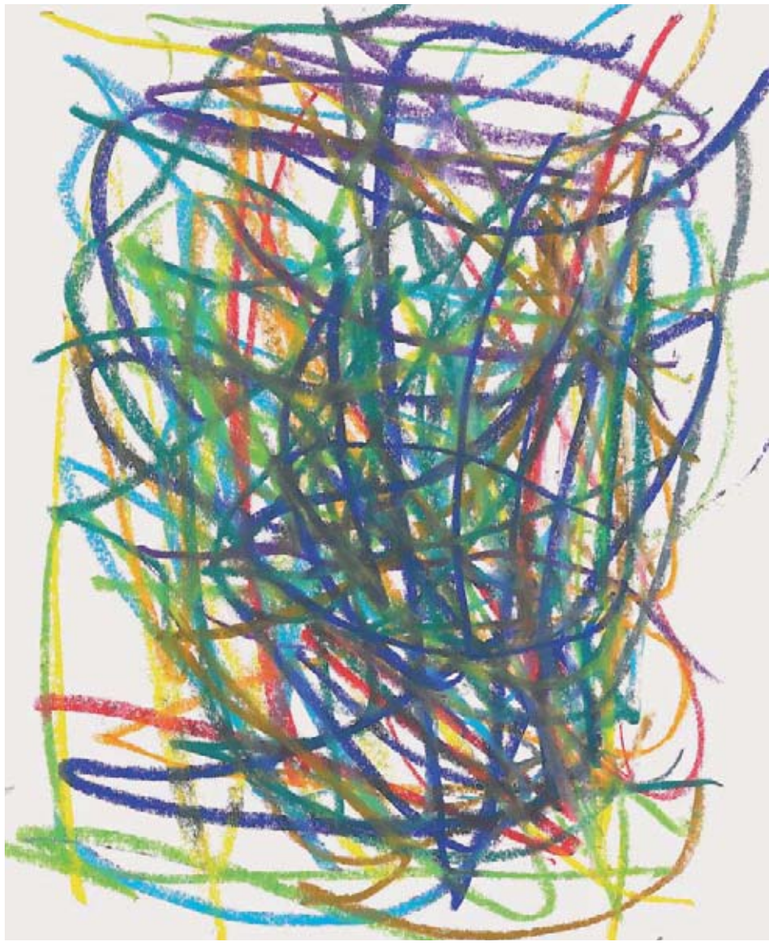
Herausragende Persönlichkeiten wie Pablo Picasso, Albert Einstein und Wolfgang Amadeus Mozart vollbrachten grosse Werke. Klar ist, dass sie sich dadurch von der durchschnittlichen Masse abhoben – es wird ihnen sogar nachgesagt, dass sie ADHS hatten.

TEXT: MONIKA LENZER

Die Kinder sind unkonzentriert, impulsiv und unruhig – diese Eigenschaften sind typisch beim **A**ufmerksamkeits**d**efizit-**H**yperaktivitäts-**S**yndrom (ADHS). Eine Sonderform ist das **A**ufmerksamkeits**d**efizit-**S**yndrom (ADS), bei dem die Kinder viel vor sich hinträumen. Dies kommt mehr bei Mädchen vor, wohingegen Jungs eher zappelig sind. Rund 50 Prozent der betroffenen Kinder zeigen auch noch im Erwachsenenalter gewisse Symptome.

KEINE ERFINDUNG UNSERER ZEIT

Schon im 19. Jahrhundert schilderte der Psychiater Hoffmann die klassischen Erscheinungsformen in dem Buch «Struwwelpeter». Unsere heutige Definition stammt aus den 1980er-Jahren, doch bereits anfangs des 20. Jahrhunderts wurde diese Verhaltensauffälligkeit in einer medizinischen Fachzeitschrift von dem Arzt Still näher beschrieben. Er erwähnte ausdrücklich, dass es sich um eine angeborene Konstitution handelt. Ihm zufolge sind nicht eine falsche Erziehung oder unvorteilhafte Umwelteinflüsse verantwortlich. Damit räumte er sehr früh mit dem Vorurteil auf, dass Kinder mit ADHS schlecht erzogen wurden. Und welche Ursachen stecken tatsächlich dahinter? Es werden mehrere Einflüsse diskutiert, doch im Vordergrund stehen genetische Faktoren. Studien zeigen, dass Veränderungen in bestimmten Hirnstrukturen und deren Funktionen zugrunde liegen.



UNGESUNDE SÜSSWAREN?

Untersuchungen legen nahe, dass verschiedene künstliche Farbstoffe und der Konservierungsstoff Natriumbenzoat ein hyperaktives Verhalten bei Kindern begünstigen. Die wissenschaftlichen Daten wurden von der Europäischen Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA als unzureichend eingestuft. Dennoch müssen in der EU seit 2010 alle Lebensmittel mit solchen Zusatzstoffen einen Warnhinweis aufweisen. Und wie sieht es mit der Behauptung aus, ADHS wird durch Zucker begünstigt? Es gibt zwar Anhaltspunkte, doch Studien konnten diesen Zusammenhang bislang nicht eindeutig bestätigen. Es gibt allerdings Hinweise, dass der Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel helfen kann.

SANFTE HILFE

Bevor eine schulmedizinische Behandlung eingeleitet wird, suchen manche Eltern nach einer natürlichen Alternative. In Drogerien gibt es eine Vielzahl an Präparaten, die eine passende Ergänzung zur Schulmedizin sein können. Beispielsweise kann die Bachblütentherapie seelische Ungleichgewichte wieder in Einklang bringen. Es können individuelle Mischungen hergestellt werden, was genauso bei Spagyrik-Sprays möglich ist. Beliebte Bestandteile sind hier schlafförderndes Melissa und aggressionsabbauendes Staphisagria. Für kräftige Nerven ist auch das Schüssler-Salz Nr. 5 bekannt, und das Schüssler-Salz Nr. 2 ist ein wichtiges Kinder- und Entwicklungsmittel. Zur körperlichen Stärkung eignet sich zudem das Aufbaupräparat von Strath, dessen Wirkung in einer Studie untersucht wurde. Auch die Aromatherapie bietet verschiedene Möglichkeiten. So hat sich ätherisches Pfefferminzöl bei Schulkopfschmerzen bewährt, und eine Duftlampe mit Orangenschalenöl sorgt für eine gute Atmosphäre bei den Hausaufgaben. Und falls Sie einmal nicht weiter wissen, vermittelt der Verein ELPOS (www.elpos.ch) Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen. Der Alltag ist sicherlich nicht immer einfach, doch jedes Kind ist einzigartig, wofür wir es so lieben sollten, wie es ist.

Bild: © Monkey / clipdealer.com

INTERVIEW

Im Gespräch mit Dr. med. Johannes Kasper, Facharzt für Neurologie FMH sowie Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Luzern.

Wie stellen Sie die Diagnose ADHS? Gibt es eindeutige Erkennungssymptome?

Zuerst lasse ich die betroffene Person bei einem offenen Interview reden, um herauszubekommen, wo der Schuh am meisten drückt. Wenn dabei bestimmte Stichwörter fallen, werde ich natürlich hellhörig. Hier hake ich dann gezielt nach. Ein strukturierter Fragenkatalog hilft bei der weiteren Abklärung. Auffällig sind schulische Probleme – gerade Legasthenie (Lese-Rechtschreib-Schwäche) und Dyskalkulie (Schwierigkeiten beim Rechnen) sind oft mit ADHS verknüpft. Spannungen im sozialen Umfeld sind ebenfalls häufig – Beziehungsprobleme bei Erwachsenen sind keine Seltenheit. Von Interesse ist selbstverständlich auch die Familiengeschichte, da ADHS erblich ist. So ist es von Interesse, ob es auffällige Persönlichkeiten innerhalb der Verwandtschaft gibt. Hilfreich sind ausserdem Fremdinformationen von Eltern, Freunden oder Partnern. In einem technischen Teil führe ich zudem ergänzende psychologische Tests durch. Und schliesslich besteht noch die Möglichkeit, ein quantitatives Elektroenzephalogramm (EEG) durchzuführen. Damit kann festgestellt werden, ob veränderte Hirnströme vorliegen. Dies alles liefert Hinweise, um eine Diagnose zu stellen. Ein eindeutiges Ja oder Nein gibt es allerdings auch durch technische Befunde nicht. ADHS bleibt die Diagnose eines erfahrenen Klinikers.

Ist ADHS eine Modediagnose, die oft vorschnell gestellt wird?

Nein, ADHS ist definitiv keine überbewertete Modediagnose, sondern bittere Realität. Es ist vielmehr so, dass ADHS bei zig Kindern und Erwachsenen nicht oder erst spät diagnostiziert wird. Eine frühe Diagnose hätte ihnen jedoch häufig viele negative Erfahrungen ersparen können. Deshalb ist Aufklärungsarbeit in der Öffentlichkeit, bei den Lehrern und vor allem auch innerhalb der Ärzteschaft so wichtig.

Welche Therapien empfehlen Sie?

Bei ADHS sind Medikamente die erste und wichtigste Behandlungsstrategie – vor allem bei schweren Formen sind sie notwendig. In 70 Prozent der Fälle werden mit Methylphenidat (z. B. in Ritalin®) gute Ergebnisse erzielt. Einmal Methylphenidat bedeutet übrigens nicht immer Methylphenidat. So ist es mit fortschreitender Gehirnentwicklung zuweilen nicht mehr notwendig. Oder es wird überflüssig, weil eine bestimmte Schwelle im Leben überstiegen wurde. Ein gutes Beispiel ist ein Jugendlicher, der endlich den richtigen Beruf gefunden hat. Generell habe ich beobachtet, dass sich ein ADHS-Betroffener im richtigen Umfeld sehr wohl fühlt und gute Arbeit leisten kann.

Wie stehen Sie der Alternativmedizin gegenüber?

Homöopathie zeigt bei Kindern manchmal günstige Effekte. Generell halte ich Omega-3-Fettsäuren, Zink und Vitamin B_6 für empfehlenswerte Nahrungsergänzungen. Des Weiteren profitieren viele Menschen von der regelmässigen Einnahme von Vitamin D. Es wird nämlich vielfach unterschätzt, dass auch im sonnigen Sommer ein Mangel vorliegen kann. Ausreichend Vitamin D ist allerdings für unsere Knochen wichtig, und es wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus. Ausserdem werden mit der Neurofeedback-Methode teilweise gute Erfolge erzielt – es ist jedoch mit einem grossen Aufwand verbunden. Ich selbst setze in erster Linie schulmedizinische Behandlungsmethoden ein, vor allem weil ich in meiner Praxis häufig schweren Formen von ADHS gegenüberstehe.

Empfinden Sie eine psychologische Therapie als sinnvoll?

Coaching ist sehr effektiv. Etwa anhand von Checklisten wird der Tagesablauf kontrolliert – dies soll Struktur in den Alltag bringen. Hier können sich Eltern oder Partner sehr gut einbringen. Psychotherapie zeigt jedoch keinen grossen Nutzen auf die ADHS-Kernsymptome: Die Patienten verlassen nach der Sitzung das Zimmer, und alles ist in der Regel wie weggeblasen. Psychotherapie ist jedoch notwendig bei vielen der Begleiterkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen.

Gibt es etwas, das Ihnen besonders am Herzen liegt?

Es ist eine grosse Studie geplant, um die Biomarker und genetischen Gegebenheiten bei ADHS näher zu beleuchten. Ich wünsche mir, dass dadurch irgendwann ein gezielterer Einsatz der Medikamente möglich wird. Gleichzeitig ist mir viel daran gelegen, dass die Menschen ihre Vorurteile gegenüber ADHS abbauen.

Erfahren Sie mehr unter
www.meinegesundheit-online.ch

WERBUNG

AUSGEBRANNT: WENN NICHTS MEHR GEHT

Burnout ist keine Modekrankheit und hat nichts mit Schwäche zu tun. Im Gegenteil, besonders engagierte Mitarbeiter sind eher gefährdet und erkranken häufiger. Wichtig ist es, sich selbst zu schützen und bei einer Erkrankung professionelle Hilfe anzunehmen.

TEXT: **ARIANE KROLL**

Bild: © Monkey / clipdealer.com

«Um fünf Uhr aufstehen, um sechs Uhr am Schreibtisch sitzen, immer mehr selbst machen, ich war ja ein Allrounder, die Kosten mussten runter und es galt: Umsatz auf Teufel komm raus», so beschreibt Ralf Bauer* seine Arbeitssituation, die ihn in die Burnout-Falle tappen liess. Der ehemalige Call Center Agent legte eine Bilderbuchkarriere hin. Er stieg in seiner Branche zum Geschäftsführer einer Niederlassung auf, war auch Trainer und reiste alle zwei Monate beruflich nach Amerika. Zu seinem Fleiss und Ehrgeiz gesellten sich nach eigener Aussage ein Helfersyndrom, Harmoniesucht und die Unfähigkeit, Nein zu sagen. «Auf dem Höhepunkt meiner Karriere kam das Aus, ich hatte immer mehr körperliche Einschränkungen und dann konnte ich nicht mehr, ich war fertig. Erst zwei Monate später liess ich einen Psychologen an mich ran, der bei mir ein schweres Burnout diagnostizierte. Es folgte ein langer Weg zurück mit mehreren Therapien und einem Reha-Aufenthalt.» Ralf Bauer gründete eine der ersten Burnout-Selbsthilfegruppen der Schweiz, die nach wie vor besteht. Ausserdem schulte er zum diplomierten Burnout-Prophylaxe-Trainer um. Heute bewahrt er andere Menschen davor, auszubrennen. «Rückblickend hätte ich mir und meinen Angehörigen viel Leid ersparen können», erklärt er, «aber wenn sie in der Situation drinstecken, erkennen sie die Zusammenhänge nicht und sehen keinen Ausweg. Leider ist die ganze Familie bei diesem Problem involviert.»

*Name der Redaktion bekannt

AUCH PROMINENTE BETROFFEN

So wie Ralf Bauer geht es vielen Menschen, darunter auch Prominenten wie etwa der SVP-Nationalrätin Natalie Rickli, die sich 2012 öffentlich zu ihrem Burnout bekannte und nach einem Nervenzusammenbruch eine mehrmonatige Auszeit nahm. Während dieser Zeit liess sie sich auch in einer Klinik behandeln. Studien belegen, dass sich in der Schweiz jeder Vierte bei der Arbeit häufig bis sehr häufig gestresst fühlt. Krankmeldungen und Fehlzeiten nehmen bei Betroffenen zu. Laut Thorsten Mikoteit, Burnout-Experte bei den Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel (siehe auch Interview), gehen viele IV-Renten auf Burnout und Depressionen zurück. «Diese Entwicklung hat auch volkswirtschaftliche Auswirkungen. Hier entstehen jährlich Kosten von 4 Milliarden Franken», erklärt der Oberarzt.

SCHLEICHENDER PROZESS

Natalie Rickli und Ralf Bauer erkrankten nicht von heute auf morgen, die Entwicklung ist meist schleichend. «Ein Burnout kündigt sich an und ist fast immer auch mit sozialem Rückzug verbunden», erklärt der Burnout-Prophylaxe-Trainer Bauer. Tatsächlich hat die Forschung verschiedene Phasen erkannt, die auf dem Weg hin zum Ausgebrannt-sein durchlaufen werden. Die Psychologen Freudenberger & North etwa definierten 1992 einen **Burnout-Zyklus mit 12 Phasen**, der für eine Burnout-Entwicklung typisch ist:

1. Zwang, sich zu beweisen
2. Verstärkter Einsatz
3. Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
5. Umdeutung von Werten
6. Verstärkte Verleugnung der aufgetretenen Probleme
7. Rückzug
8. Beobachtbare Verhaltensänderungen
9. Depersonalisation/Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
10. Innere Leere
11. Depression
12. Völlige Burnout-Erschöpfung

Dabei handelt es sich jedoch nicht um ein festes Schema. Bei jedem Betroffenen kann sich die Entwicklung unterschiedlich gestalten, das heisst, vielleicht wird auch mal eine Phase übersprungen oder auf den verschiedenen Stufen wird unterschiedlich lange verblieben. Anhand von solchen Phasenmodelle hat man die Möglichkeit, möglichst früh eine negative Entwicklung bei sich selbst oder mithilfe von Angehörigen zu erkennen und die Abwärtsspirale aufzuhalten. Wichtige Warnsignale stellen meist auch körperliche Symptome dar, für die keine physische Ursache gefunden wird. Es können unter anderem Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel oder eine erhöhte Infektanfälligkeit auftreten, die zunehmend als quälend erlebt werden. Nathalie Rickli litt unter Schlafstörungen und Nackenschmerzen, was ihre Erschöpfung noch verstärkte.

WEGE AUS DER KRISE

Ralf Bauer konnte am meisten von kognitiv-verhaltenstherapeutischen Therapieansätzen profitieren. «Die wichtigste Unterstützung fand ich jedoch durch meine Familie», sagt er. «An manchen Themen arbeite ich noch heute, etwa

WERBUNG

Nein zu sagen oder die neuen Werte in mir zu verinnerlichen. Es ist schwierig, sich in unserer Gesellschaft nicht nur über Leistung zu definieren.» Deshalb wünscht sich der Trainer von der Gesellschaft und von Unternehmen mehr Offenheit für das Thema Burnout und wirkliche Unterstützung für Betroffene. «Es kann jeden treffen, oft sind es sogar die Besten und Engagiertesten.» Neben allgemein gültigen Aspekten (siehe «Das kann ich tun»-Abschnitt), die Menschen mit einem Burnout helfen können, muss immer individuell geschaut werden, wie die Lebenssituation von Betroffenen verändert werden kann und welche Massnahmen Sinn machen. Der Burnout-Experte Dr. med. Thorsten Mikoteit gibt im Interview darüber Auskunft.

DAS KANN ICH TUN

Was man selbst tun kann, um einem Burnout vorzubeugen, wenn es sich ankündigt oder wenn man von einem Burnout betroffen ist:

- Auf die Work-Life-Balance achten.
- Soziale Kontakte und die Familie pflegen.
- Hobbys nachgehen.
- Erholungsorientiert Sport treiben.
- Im Alltag anwendbare Entspannungstechniken erlernen.
- Nicht rund um die Uhr erreichbar sein.
- Am Abend, an den Wochenenden und in den Ferien abschalten.
- Sich bei der Arbeit abgrenzen können.
- Perfektionismus vermeiden, sich selbst hinterfragen in seinen Ansprüchen und eventuell unrealistische Ziele verändern.
- Seinen Selbstwert nicht nur über die Arbeitsleistung definieren.
- Bei Kollegen auch mal um Unterstützung bitten, wenn die Arbeit zu viel wird.
- Bei anhaltenden, unerklärlichen körperlichen Beschwerden den Hausarzt um Rat fragen.
- Burnout-Selbsthilfegruppen oder Burnout-Beratungsstellen aufsuchen.
- Therapeutische Hilfe oder Coaching in Anspruch nehmen.
- Nach Rücksprache mit dem Arzt einen Klinikaufenthalt in Betracht ziehen.
- Bei schweren Depressionen und Suizidgedanken macht eine medikamentöse Behandlung (Antidepressiva) unter ärztlicher Aufsicht Sinn.
- Stellenumfang reduzieren, Auszeit nehmen, Job wechseln.

WICHTIGE ADRESSEN:

- **www.swissburnout.ch**
- **www.selbsthilfeschweiz.ch**
- **www.psychiatrie.ch**
- **www.depressionen.ch**
  (für Betroffene und Angehörige)

LITERATUR:

- **Stressdepression. Die neue Volkskrankheit und was man dagegen tun kann.**
  Otto Benkert, Beck Verlag
- **Das Burnout-Syndrom.**
  M. Burisch, Springer Verlag

Bild: © elenathewise / clipdealer.com

INTERVIEW

Im Gespräch zum Thema Burnout mit Dr. med. Thorsten Mikoteit, Oberarzt der ZASS-Ambulanz, Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen der Universitären Psychiatrischen Kliniken in Basel.

«Herr Dr. Mikoteit, nehmen Burnout-Erkrankungen tatsächlich zu oder handelt es sich nur um ein Modewort?»

«Die Zahlen sind steigend, aber wir haben sicher nicht mehr Betroffene als etwa zu Zeiten der Industrialisierung. Damals wurden jedoch Themen wie Arbeitsplatzbeschaffenheit und deren Einfluss auf die Gesundheit der Arbeitnehmer nicht berücksichtigt. Was sich heute verändert hat. Diese Aspekte werden untersucht und man spricht mehr darüber. Dies zu Recht, denn es ist erwiesen, dass Menschen unter Dauerstress oder zu hohem Stress und Belastung krank werden und schlechtere Leistungen erbringen. Eine Rolle spielt heute sicher auch die Computerisierung der Gesellschaft und die ständige Erreichbarkeit. Die Abgrenzung von der Arbeit am Abend, in den Ferien oder am Wochenende ist schwieriger.»

«Man sprach lange auch von der Managerkrankheit, ist das noch so, also sind eher Führungskräfte betroffen?»

«Nicht unbedingt, grundsätzlich sind immer eher die Menschen gefährdet, bei denen die Arbeitsbelastung hoch ist und wenig Zeit für Ausgleich bleibt, also die Balance zwischen Arbeit, Erholung und erbaulichen, sozialen Kontakten nicht stimmt. Aber es hat sich herausgestellt, dass auch die Charakteristika der Arbeit eine Rolle spielen, etwa wie hoch der persönliche Einfluss auf den Verlauf und die Organisation der Arbeit ist und der Grad der Partizipation an Entscheidungen. Wer sich als kleines Rad im Getriebe ohne Einfluss empfindet, ist eher gefährdet, also eher Mitarbeiter im mittleren Management, die sich stark engagieren und deren Identifikation hoch ist, die aber wenig Mitspracherecht haben. Abgesehen davon besteht nach wie vor bei helfenden, sozialen Berufen, etwa Sozialarbeiter, Krankenschwestern oder Lehrern immer noch ein hohes Risiko, ein Burnout zu erleiden.»

«Wie unterscheiden sich die Diagnosen Burnout und Depression?»

«Das Burnout ist ein arbeitsbezogenes Störungsbild, es liegen drei typische Symptome vor: Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit und Zynismus, man kann auch sagen Lustlosigkeit gegenüber der Arbeit. Menschen mit einem Burnout sind eher gefährdet, eine Depression zu entwickeln, das hängt auch davon ab, wie stark das «Ausgebranntsein» ist, wie lange es anhält und wie schnell man etwas dagegen unternimmt. Beim Vorliegen eines schweren Burnouts gibt es durchaus Überlappungen zur Depression, es kann sogar zu Suizidgedanken kommen. Aber eine Depression wird natürlich nicht nur durch Überforderung am Arbeitsplatz ausgelöst, sondern kann viele Ursachen haben.»

«Was kann man selbst unternehmen, um einer Burnout-Entwicklung entgegenzuwirken?»

«Auf keinen Fall darf man so eine negative Entwicklung hinnehmen, es empfiehlt sich, innezuhalten und zu überdenken, was schief läuft: Hier spielen externe Aspekte eine Rolle wie etwa, hat sich etwas bei der Arbeit verändert, ist sie mehr geworden, wurde organisatorisch etwas umgestellt? Aber auch eigene Anteile müssen berücksichtigt werden. Welchen Raum und welche Bedeutung nimmt die Arbeit in meinem Leben ein und habe ich genug Möglichkeiten, mich zu erholen und zu entspannen? Entsprechend sollte man sein Leben dann eventuell umstellen, also etwa wieder mehr Sport treiben, mehr Zeit mit der Familie und Freunden verbringen und wieder Hobbys pflegen. Hier muss jeder für sich selbst schauen, was ihm gut tut. Und man sollte darauf achten, nicht wieder in alte Verhaltensmuster zu verfallen.»

«Wenn man merkt, dass diese Massnahmen nicht ausreichen oder man selbst nicht weiterkommt, was raten Sie dann?»

«Man sollte sich auf jeden Fall Hilfe suchen und den Mut nicht verlieren. Betroffene fürchten oft, arbeitsunfähig zu werden und haben natürlich existentielle Sorgen. Burnout ist gut behandelbar und man findet nach einer Krise wieder den Weg in ein normales, oft zufriedeneres Leben. Der erste Ansprechpartner ist immer der Hausarzt. Er kennt seine Patienten gut und kann Sinnvolles raten und eventuell zu Spezialisten überweisen. Je nach Problematik ist es sinnvoll, therapeutische Hilfe anzunehmen. Hier am ZASS bieten wir etwa eine Burnout-Sprechstunde an. Dabei schauen wir gemeinsam, was Betroffene verändern können, damit es ihnen besser geht. Oft hilft es, die eigenen Ansprüche an sich selbst zu hinterfragen. Viele neigen zu Perfektionismus und überfordern sich. Wir suchen gemeinsam nach Veränderungen, hier kann es etwa sinnvoll sein, das Arbeitspensum mal zu reduzieren oder eine Auszeit zu nehmen. Wenn Menschen schon Depressionen plagen oder von Suizidgedanken berichten, kann vorübergehend auch eine medikamentöse Behandlung mit Antidepressiva notwendig werden. Aber das muss im Einzelfall entschieden werden.»

«Kann jeder Mensch an einem Burnout erkranken oder gibt es Persönlichkeiten, die besonders gefährdet sind?»

«Prinzipiell kann es jeden treffen. Aber es hat sich herausgestellt, dass eben Menschen, die zu Perfektionismus neigen, besonders gefährdet sind. Hinzu kommt oft, dass sie mit Stress nicht flexibel umgehen und zu einseitigen Bewältigungsmustern neigen. Das heisst, sie nehmen etwa keine Hilfe an oder sind nicht offen für Alternativen. Deshalb ist es ja auch so wichtig, seine persönlichen Strategien in solchen Situationen zu analysieren und andere Bewältigungsformen zu trainieren.»

ELSA-PRODUKTE GEGEN RHEUMA

Rheuma ist die Volkskrankheit Nr. 1 in der Schweiz – jeder fünfte Einwohner leidet daran. Bei den Betroffenen sind die Schmerzen oft gross und an eine erholsame Nachtruhe ist kaum zu denken. Doch das muss nicht sein: Der Zürcher Rheumatologe Christian Brunner empfiehlt Kissen und Matratzen von elsa für einen gesunden Schlaf.

PUBLIREPORTAGE: ELSA AG

Rund 1,5 Millionen Menschen in der Schweiz leiden unter rheumatischen Beschwerden. Der Schmerz hat oft Einfluss auf ihr gesamtes Leben: Er beeinträchtigt oder behindert im Alltag, in der Bewegung, im Beruf und auch in der Beziehung zu Mitmenschen. Vor allem die Nacht wird für die Betroffenen oft zum Tag – an einen erholsamen Schlaf ist wegen den starken Schmerzen kaum zu denken.

Doch schlaflose Nächte müssen nicht sein: Der Rheumatologe Christian Brunner empfiehlt seinen Patienten Kissen und Matratzen aus hochwertigem, atmungsaktivem Schaumstoff der Firma elsa Schweiz AG. «Die Produkte stützen die Wirbelsäule und passen sich an die Gelenke an», so Brunner, «dadurch werden Druckstellen vermieden.» Dies sei für Menschen mit rheumatischen Beschwerden optimal. Der Schlaf werde erholsamer und das Allgemeinbefinden seiner Patienten langfristig besser. Der Zürcher Arzt ist selber Benutzer der elsa-Produkte und verkauft die Kissen und Matratzen seit 2004 in seiner Praxis. «Der Verkauf läuft sehr gut und die Rückmeldungen sind vorwiegend positiv», so Brunner. Deshalb werde er seinen Patienten auch in Zukunft die Produkte der Firma elsa Schweiz AG empfehlen. elsa Kissen sind ab Fr. 99.– in Apotheken/Drogerien, bei Ihrem Physiotherapeuten oder im Fachhandel erhältlich. Ausserdem können sie kostenlos und unverbindlich zu Hause getestet werden.

Weitere Informationen unter
www.elsaschweiz.ch

WENN TROCKENE SCHLEIMHÄUTE ZUR QUAL WERDEN

Schleimhäute schützen unseren Körper vor krankmachenden Eindringlingen, transportieren verschiedenste Stoffe und bilden einen befeuchtenden Gleitfilm. Wird ihre wichtige Funktion über längere Zeit gestört, kann uns dies ganz schön zu schaffen machen.

TEXT: MONIKA LENZER

Bild: © hakoar/ fotolia.com

Allmählich löst der Herbst den warmen Sommer ab. Während die Blätter der Bäume sich langsam färben, lassen Kinder im aufkommenden Herbstwind die ersten Drachen steigen, und einzelne Speisepilze spriessen bereits aus dem Boden. Schliesslich werden auch die Tage zunehmend wieder kälter, und die Heizungsluft beginnt unsere Schleimhäute auszutrocknen. Häufig sind die Augen, die Nase sowie der Mund betroffen. Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr fördert die Problematik. Trinken Sie daher ausreichend: Pro Tag sind rund zwei Liter Mineralwasser oder ungezuckerter Tee empfehlenswert.

TROCKENE-AUGEN-ALARM

Unser empfindliches Auge ist in vielerlei Hinsicht störungsanfällig. Juckreiz und stark geschwollene Lider können auf eine allergische Reaktion hinweisen. Ist hingegen nur eine Seite gelblich verklebt, besteht möglicherweise eine Bindehautentzündung. Ein verbreitetes Problem ist das trockene Auge. Es entsteht, wenn sich die Menge oder Zusammensetzung des schützenden Tränenfilms ändert. Dann ist unser Sehorgan gerötet und brennt unangenehm. In vielen Fällen wird in beiden Augen ein Fremdkörpergefühl wahrgenommen, ganz als ob Schleifpapier über die Oberfläche reibt. Durch die Reizung tränen sie oft vermehrt, und Entzündungen sind keine Seltenheit. Welche Ursachen stecken dahinter? Bei ständiger Bildschirmarbeit starren wir lange auf eine Stelle, ohne sonderlich viel zu blinzeln. Besonders das Tragen von Kontaktlinsen kann die Beschwerden zusätzlich verstärken. Hinzu kommt, dass viele Frauen aufgrund von Hormonschwankungen anfällig sind. Mögliche Auslöser können die Antibabypille oder die Wechseljahre sein. Und manchmal sind trockene Augen eine Begleiterscheinung bestimmter Grunderkrankungen wie beispielsweise Schilddrüsenstörungen, Rheuma und Diabetes.

Der Feuchtigkeitshaushalt ist überall in der Natur von entscheidender Bedeutung – um sich wohlzufühlen und innerlich und äusserlich aufzublühen.

BALSAM FÜR DIE AUGEN

Befeuchtende Augentropfen oder -gels werden oft eingesetzt, um den Mangel an Tränenflüssigkeit auszugleichen. Monodosenpräparate enthalten praktischerweise keine Konservierungsstoffe: Sie eignen sich daher bei sehr empfindlichen Personen und für Kontaktlinsenträger. Unterstützend helfen homöopathische Globuli mit Euphrasia, die vor allem bei brennenden und gereizten Zuständen beruhigen. Ausserdem kann Augengymnastik für Entspannung sorgen. Ein Beispiel: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und schliessen Sie die Augen. Dann malen Sie mit der Nasenspitze mehrmals hintereinander eine liegende Acht in die Luft. Dabei gehen Sie mit dem ganzen Oberkörper mit. Zur Abwechslung können Sie auch zwischendurch in die Ferne sehen. Dazu wählen Sie einen weit entfernten Gegenstand. Mit Ihren Augen verfolgen Sie nun seine Konturen. Regelmässige Lidrandpflege ist eine gute Ergänzung: Dadurch werden Sekrete verflüssigt, verstopfte Drüsen geöffnet und Schuppen entfernt. Dazu werden Kompressen in heisses Wasser getaucht. Im lauwarmen Zustand werden sie dann fünf Minuten lang auf die geschlossenen Augen gelegt. Anschliessend folgt eine sanfte Massage mit den Zeigefingern. Richtungsmässig wird beim Oberlid von oben nach unten und beim Unterlid von unten nach oben zur Lidkante hin gestrichen. Zum Schluss werden die Lidränder vorsichtig mit einer befeuchteten Kompresse gereinigt.

BEFREIT DURCHATMEN

Haben Sie die Nase voll? Dafür kann es viele Gründe geben: So können Schleimhautwucherungen in der Nase, sogenannte Nasenpolypen, für ein verengtes Riechorgan verantwortlich sein. Eine näselnde Stimme im fortgeschrittenen Stadium ist ein charakteristisches Anzeichen hierfür. Trockene Nasenschleimhäute sind ebenfalls störend, da sie die Atmung erschweren können. Heizungsluft, klimatisierte Räume und ständiger Staub am Arbeitsplatz sind mögliche Auslöser. Zudem kann die ständige Anwendung abschwellender Nasensprays reizen. Trockene Schleimhäute sind übrigens ein guter Nährboden für Bakterien und Viren, da sie leichter eine Eintrittspforte finden. Sie können daher einer Erkältung oder Grippe vorbeugen, indem Sie Ihre Nase feucht halten. Dazu können Sie sie regelmässig mit einer Salzlösung spülen. Praktisch für unterwegs sind befeuchtende Meerwassersprays oder fettende Nasensalben. Sie können sogar problemlos über einen längeren Zeitraum verwendet werden. Dies kann auch häufiges Nasenbluten aufgrund trockener Schleimhäute verhindern.

GESUND IM MUND

Überwiegend ältere Leute klagen über einen trockenen Mund. Erschwerend kommt vielfach hinzu, dass dies eine Nebenwirkung mancher Medikamente ist – insbesondere Schlafmittel und Antidepressiva sind dafür bekannt. Typische Auslöser sind zudem starkes Rauchen, bestimmte Krankheiten oder eine Strahlentherapie im Kopf- und Halsbereich. Die Folgen: Das Kauen, Schlucken und Sprechen werden beschwerlich, da die Zunge am Gaumen quasi festklebt. Und ein verminderter Geschmackssinn verdirbt zusehends die Lust am Essen. Fliesst wenig Speichel, können sich auch schädliche Keime einfacher vermehren. Dies fördert Mundgeruch, Zahnfleischentzündungen und Karies. Prophylaktisch können Sie regelmässig mit Salbeitee spülen – dies wirkt befeuchtend und leicht desinfizierend. Für zwischendurch eignen sich benetzende Mundsprays und Bonbons mit Isländisch Moos, Salz oder Glycerin – damit bleibt Ihnen die Spucke nicht mehr so einfach weg. Hinter einem langanhaltenden Trockenheitsgefühl, für das Sie jedoch keine Erklärung haben, können zahlreiche Gründe stecken. Ein bekanntes Beispiel ist das Sjörgen-Syndrom, bei dem unser Immunsystem körpereigenes Gewebe der Speichel- und Tränendrüsen angreift.

EINE INTIME ANGELEGENHEIT

Viele Frauen in den Wechseljahren verspüren eine Trockenheit im Urogenitalbereich. Doch auch hormonelle Schwankungen während der Schwangerschaft und Stillzeit können die Ursache sein. Und manchmal ist einfach nur Stress verantwortlich. Die Folge sind Brennen, Juckreiz und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Häufig sind betroffene Frauen sehr anfällig gegenüber vaginalen Infekten, die durch Pilze oder Bakterien verursacht werden. Eine übliche Begleiterscheinung ist dann ein unangenehmer Ausfluss. Vorbeugend hilft eine milde Intimhygiene ohne aggressive Reinigungsmittel. Zusätzlich haben sich befeuchtende Vaginalgels bewährt. Sie enthalten oftmals Milchsäure, die sich regulierend auf die natürliche Scheidenflora und den dortigen pH-Wert auswirkt. Innerlich kann eine Kur mit mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren durchgeführt werden. Eine geeignete Quelle ist Leinöl: Es enthält alpha-Linolensäure, die in Zellmembranen eingebaut wird und eine Rolle bei Entzündungsprozessen spielt. Am besten lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten, um das geeignete Präparat zu finden.

EMPFEHLUNG

FÜR EIN GUTES WOHLBEFINDEN BEI TROCKENEN SCHLEIMHÄUTEN

- Kurzzeitiges Stosslüften bekämpft trockene Wohnungsluft.
- Die Schüsslersalze Nr. 8 und 20 bringen den Wasserhaushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht.
- Wenn Make-up unumgänglich ist, verwenden Sie idealerweise sanfte Produkte, die die Augen nicht reizen.
- Aufgepasst: Zu viel oder zu wenig Salz in der Nasenspüllösung reizt die empfindliche Schleimhaut. Vorportionierte Salzbeutel sind hier praktisch.
- Regelmässiges Eincremen der Lippen hilft unterstützend bei Trockenheitsgefühlen im Mund.
- Eine weiche Zahnbürste schont gereiztes Zahnfleisch.
- Pflanzen wie Mönchspfeffer oder Traubensilberkerze wirken bei hormonellen Störungen ausgleichend.
- Manchmal hilft eine Umstellung der Medikamente.

Erfahren Sie mehr unter **www.meinegesundheit-online.ch**

WERBUNG

SCHÜSSLER-SALZE BEI RHEUMATISCHEN BESCHWERDEN

Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises wie Arthrose, Arthritis und Gicht sind langwierig und schwierig zu behandeln. Ärztliche Therapien lassen sich mit Schüssler-Salzen gut unterstützen. Bewährt hat sich vor allem das «Rheuma-Trio».

TEXT: LIAN TAUBER

Rheuma ist in der Schweiz die Volkskrankheit Nr. 1: Jede fünfte Person leidet an einer der über 100 Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Zu den häufigsten Krankheitsbildern zählen Arthrose, rheumatoide Arthritis, Gicht, Osteoporose und Fibromyalgie.

ARTHROSE: WENN GELENKE SICH ABNÜTZEN

Durch Überbelastung (Sport, Übergewicht), Fehlbelastung, Verletzungen, aber auch mit fortschreitendem Alter können Gelenkknorpel abgenutzt werden. Eine Arthrose verläuft schleichend und bleibt oft lange Zeit unbemerkt. Erste Anzeichen sind Anlaufschmerzen, Gelenkknirschen und Schmerzen bei ruckartiger Belastung des Gelenks. Betroffen sind vor allem Knie-, Hüft- und Fingergelenke. Schreitet die degenerative Krankheit fort, werden die Schmerzen stärker und treten auch in Ruhephasen auf und die Bewegung wird zunehmend eingeschränkt. Der Gelenkabrieb führt, in der Regel schubweise, zu schmerzhaften Reizungen und Entzündungen der Gelenkinnenhaut (aktivierte Arthrose).

ARTHRITIS: SCHMERZHAFTE ENTZÜNDUNG

Die aktivierte Arthrose ist eine Form der Gelenkentzündung (Arthritis). Neben dem Gelenkabrieb können verschiedene andere Ursachen zu einer Arthritis führen, beispielsweise Infektionen mit Bakterien oder Pilzen. Die häufigste entzündliche Gelenkerkrankung ist jedoch die rheumatoide Arthritis (RA; früher: Polyarthritis), die zu den Autoimmunerkrankungen gezählt wird. Betroffen ist rund ein Prozent der Bevölkerung, Frauen dreimal so häufig wie Männer. Die RA befällt vor allem kleine Gelenke (Hände, Füsse), aber auch Sehnenscheiden und Schleimbeutel. Die entzündeten Gelenke schwellen an, werden warm, schmerzen und die Beweglichkeit ist eingeschränkt.

GICHT: KRISTALLE IN DEN GELENKEN

Auch die Gicht zählt zu den entzündlichen Erkrankungen. Bei ihr werden aufgrund einer Stoffwechselstörung bevorzugt im Grundgelenk der grossen Zehe und im oberen Sprunggelenk Harnsäurekristalle abgelagert, die zu den Entzündungen führen. Zu den Risikofaktoren der Gicht zählen Fehlernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel.

RHEUMA AUF VERSCHIEDENEN EBENEN BEHANDELN

Verschiedene Methoden können, einzeln oder kombiniert, zur Behandlung von Rheuma eingesetzt werden: schulmedizinische Medikamente, Physiotherapie, Ergotherapie, Chirurgie, psychologische Betreuung und Methoden der Komplementärmedizin.

Mit einer Ernährungsumstellung kann eine Rheumaerkrankung positiv beeinflusst werden: So sollte bei Gicht die Ausscheidung angeregt sowie der Konsum von stark purinreichen Nahrungsmitteln wie Innereien, Weissbrot, Hering, Makrelen, Sardellen und Forellen reduziert werden, da Purine im Körper zu Harnsäure abgebaut werden.

Es lohnt sich auch, den Säure-Basen-Haushalt zu überprüfen, da auch Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises zu den Symptomen einer Übersäuerung zählen. Bei einer Übersäuerung sollten basenbildende Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Pilze und Nüsse vermehrt auf dem Speiseplan erscheinen und stark säurebildende Lebensmittel wie tierische Fette, Wurstwaren und raffinierte Mehle gemieden werden.

SCHÜSSLER-SALZE: DAS BEWÄHRTE RHEUMA-TRIO

Zu den komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden gehört auch die Biochemie nach Dr. Schüssler. Bei ihr werden dem Körper Mineralsalze in kleinsten Mengen zugeführt, die in den Stoffwechsel regulierend eingreifen. Die biochemischen Salze nach Dr. Schüssler werden unterteilt in Funktionsmittel (Nr. 1 bis Nr. 12) und Ergänzungsmittel (Nr. 13 bis Nr. 25 sind in der Schweiz erhältlich). Unter anderem bietet die Firma OMIDA Schüssler-Salze auch in glutenfreien Tabletten an.

In der unterstützenden Behandlung von rheumatischen Erkrankungen hat sich das «Rheuma-Trio» bewährt. Es besteht aus den Schüssler-Salzen Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum sowie Nr. 10 Natrium sulfuricum. Das Salz Nr. 8 unterstützt den Flüssigkeitshaushalt und befeuchtet die Gelenke, Nr. 9 reguliert den Säure-Basen-Haushalt und wirkt gegen chronische Prozesse und Nr. 10 entgiftet den Körper und transportiert Ablagerungen ab.

Häufig gelingt es, den Gebrauch von Rheumamedikamenten zu reduzieren, wenn in der akuten Situation Nr. 3 Ferrum phosphoricum eingesetzt wird. Weitere Mineralstoffe können bei einer Übersäuerung eingesetzt werden, um den Gelenkaufbau zu unterstützen. Schüssler-Salze können auch äusserlich angewendet werden, beispielsweise OMIDA Schüssler Creme-Gel Ferrum plus 3 & 8 bei akuten Schmerzen und Entzündungen der Gelenke.

Es empfiehlt sich, die genaue Behandlung mit Schüssler-Salzen mit einer Fachperson zu besprechen.

WERBUNG

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

Wie sind Ihre Erfahrungen?

Diskutieren Sie mit unter

www.meinegesundheit-online.ch

Herr L. Baumgartner aus M.

«Bei unserer letzten Jassrunde erkundigte ich mich, wer alles etwas für seine Haut macht. Ich war überrascht, dass ich der Einzige war, der nichts macht. Mein Jasspartner empfahl mir die Tagesemulsion Hydro-Active UV 30 und für die Nacht Crème Nutritive von Louis Widmer. Diese Cremen seien ideal für mich und auch nicht pastig zum Einstreichen. Mein Jasspartner kann nicht Jassen, aber sein Tipp war super.»

1)

Herr C. Rosin aus B.

«Gerade nach einem üppigen Essen, mit Alkohol zusammen, habe ich ein starkes Verlangen nach einer Zigarette. Seit meine Frau mir aus der Drogerie die Nikotinersatz-Kaugummis mitgebracht hat, kann ich diese Lust sofort stillen, auch bin ich weniger reizbar. Sie helfen mir einfach, diese wenigen Minuten zu überbrücken, wo die unmittelbare Lust andauert.»

Frau M. Denzer aus B.

«Auf der Suche nach einem Beikost-Öl für meinen Sohn, hat mir meine Freundin das von Holle empfohlen. Ich bin sehr glücklich, so erhält mein Sohn schon früh wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die zudem auch noch geruchsneutral sind und den Breigeschmack nicht verändern.»

Frau Annemarie K. aus B.

«Mit der ganz speziellen Augencrème von Goloy habe ich nur die besten Erfahrungen gemacht. Seit einigen Jahren hatte ich vermehrt bräunlich verfärbte Augenringe und auch Wasseransammlungen unter den Augen (Tränensäcke). Anlässlich eines Beratertages wurde mir die GOLOY 33 Eye Care Vitalize empfohlen und siehe da, bereits nach kurzer Anwendungszeit sind die Wasseransammlungen praktisch verschwunden und auch die Verfärbungen sind schon stark zurückgegangen. Einfach einmal mehr ein super Produkt von Goloy.»

Frau P. Lorenzer aus T.

«Meine Haut neigt seit meiner Kindheit zu Neurodermitis und ist sehr empfindlich. Oft leide ich an geröteten Stellen und Juckreiz. Als mir die RAUSCH Herzsamen SENSITIVE-DUSCHE von meiner Drogistin empfohlen wurde, war ich erstaunt über die Wirkung, welche durch die Herzsamen versprochen wurde, bisher hatte ich lediglich Produkte mit chemischen Inhaltsstoffen probiert. Bereits nach der ersten Dusche fühlte sich meine Haut angenehm glatt an, das Spannungsgefühl liess nach, und obwohl das Produkt parfümfrei ist, hinterliess es einen angenehmen Duft. Nach einigen Anwendungen gingen die geröteten und juckenden Stellen zurück. Ein gelungenes Produkt, das ich allen Leidensgenossinnen weiterempfehle.»

Herr L. Kipfer aus P.

«Ich bin beruflich oft unterwegs und esse im Restaurant. Damit ich meine Geschäftspartner danach nicht mit einer Knoblauchfahne begrüsse, hat mir mein Drogist Tabletten mit Chlorophyll empfohlen. Diese neutralisieren Mund- und Körpergeruch von innen.»

Frau P. Schäfer aus T.

«Meine Kinder haben manchmal Schwierigkeiten, abends zur Ruhe zu kommen und können dann nicht schlafen. Seit ich ihnen den Sidroga Kinder-Gute-Nacht-Tee zum Trinken gebe, finden sie viel schneller ins Land der Träume und schlafen auch ruhiger.»

Herr M. Neumann aus K.

«Ich leide immer mal wieder an Magenbrennen. Gerade nachts ist das sehr unangenehm. In meiner Drogerie empfahl man mir zur kurzfristigen Behandlung Lutschtabletten, welche die Säure neutralisieren. Diese helfen rasch und schmecken angenehm nach Menthol.»

1) Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

KOPFSACHE

Gewinnen Sie 1 von 3 Louis Widmer Pflege-Sets im Wert von je CHF 266.– oder 1 von 10 Louis Widmer Duschgels im Wert von je CHF 20.50.
Das Set besteht aus:

1 Dusch Gel
1 Handcreme
1 Körpermilch
1 Deo Roll-on
1 Sun Protection Face 30
1 Carbamid Forte 18% Urea
1 Tagesemulsion Hydro-Active UV30
1 Lippenpflege Stift
1 Crème Nutritive
1 Reinigungsmilch
1 Tonique ohne Alkohol
1 Peeling

Louis Widmer steht seit über 50 Jahren für dermatologische Kompetenz verbunden mit kosmetischer Exzellenz. Made in Switzerland.

So nehmen Sie teil: Senden Sie ein SMS mit folgendem Text: MGM (Abstand), dann das Lösungswort sowie Name und Adresse (Beispiel: MGM Husten Max Muster Musterweg 2 5555 Musterhausen) an 9889 (CHF 0.90/SMS), gehen Sie auf www.meinegesundheit-online.ch unter Kreuzworträtsel und schreiben Ihr Lösungswort mit Ihren Daten direkt in die vorgegebene Maske, oder bringen Sie uns eine Postkarte in unserer Drogerie vorbei.
Teilnahmeschluss: 28. September 2013
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden benachrichtigt.

Lösungswort Nr. 4 / Juli 2013: Verbrennungen

schweiz.: Anzahlung	kleine Krebse im Plankton	männlicher Verwandter		Weltorganisation (Abk.)	Gaststättenangestellter	Mittelmeeranrainerstaat			angestrebter Punkt	Backtreibmittel		Vorname der Lemper	Teil Innerasiens	Trinkgefäss		proben		Tanz in der Reihe
			9			schweiz. Fussballspieler (Stephan)				11	14							
	3			zum Pflücken geeignet (Obst)		eingedickter Fruchtsaft		12				Hauptstadt von Eritrea		harzloser Nadelbaum				
Fluss durch Florenz			Vorschrift						französischer Philosoph †		Widerspruch					plus		
grösste Körperdrüse		6				Doppeltreffer beim Fechten		Vertiefung, Meditation										
			polit. Interessenvertretung		dasselbe					Dienststelle		4		alter Name von Thailand			Formel-1-Fahrer	
Kosmos	italienische Spezialität	schweiz. Steinobstschnaps				8					aus dem Stand (2 W.)		Staat in Nordostafrika	7		10		
lat.: die Fromme				Bestandteil arabischer Namen				Luftreifen		wohlerzogen						Brotkörper		Fremdwortteil: vor
					Palästinenserorganisation		Bambusbär				1		englisch, französisch: Alter		Vulkan auf Hawaii (Mauna ...)			
Absonderungsorgan		zwecks		ehem. Münze in Finnland					13	Abk.: Freitag		Miss Schweiz 2007 (Amanda)				2		
ehem. Radprofi (Alex)							positives Ergebnis						5	Finte, Trick				
spanisch: Freund						schweiz. Grossstädter									plötzlicher Windstoss			

MG 5-13

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

IMPRESSUM

HERAUSGEBER/KONTAKTADRESSE Dromenta AG, Rudolfstrasse 10, 8008 Zürich, E-Mail: info@dromenta.ch, www.meinegesundheit-online.ch **LIZENZRECHTE TITELBILD VON ISTOCKFOTO** Detaillierte Angaben: www.istockphoto.com **TITELBILD** Palm leaf – www.istockphoto.com **REDAKTIONSTEAM DIESER AUSGABE** Lukas Maron, Ariane Kroll, Monika Lenzer, Lian Tauber **DRUCK** Vogt-Schild Druck AG **DRUCKAUFLAGE 2013** 174 861 Ex., WEMF-beglaubigt 188 908 Ex. (Auflage Juli 2011 – Juni 2012)

printed in switzerland

Wenn du das Wort ERHOLUNG nur vom Ferienkatalog kennst:

20 % Rabatt
auf alle Perskindol Classic Produkte
Gültig vom 30.8.-21.9.2013

Perskindol Classic hilft bei Muskelverspannungen und Bewegungsschmerzen, vor und nach dem Sport.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Vifor Pharma
Consumer Healthcare
Vifor SA · CH-1752 Villars-sur-Glâne