

50 PLUS

ATEMWEGSERKRANKUNGEN

BEWEGUNGSAPPARAT

REIZDARM

GESUNDHEIT ERHALTEN

Die besten Tipps, um lange fit zu bleiben
02

VORSORGE IM STERBEFALL

Was es zu Lebzeiten zu regeln gibt
08

FOKUS LUNGE

Welche Rolle spielt das Immunsystem?
10

MYSTERIUM REIZDARM

Wie man ihn erkennt und behandelt
15



Eine Veröffentlichung der  mediasolutions

ANZEIGE

Gehör Spezial: Experten im Gespräch

Nach Karies und Kopfschmerzen zählt eine Hörminderung zu einem der häufigsten Volksleiden der Schweiz. Experten erklären, wieso genau jetzt der ideale Zeitpunkt ist, um das Gehör zu trainieren. Mehr auf Seite 16.



ORL-Arzt, Dr. med
Marc Unkelbach



Audiotherapeut
Andreas Koj



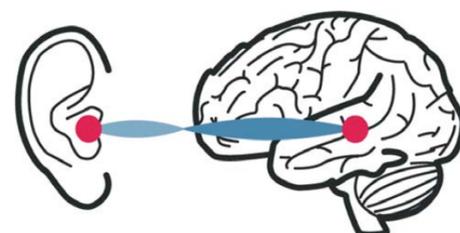
Neurowissenschaftlerin
Dr. A. Kupferberg



Dipl.-Ing.
Jan-Patric Schmid

Jetzt das Gehör zu Hause trainieren

Begrenzte Teilnahme: 200 Tester für Gehörtherapie gesucht.



Das Schweizer KOJ Institut für Gehörtherapie hat ein Gehörtraining für zu Hause entwickelt. Lesen Sie auf Rückseite dieser Ausgabe mehr.

Weitere Informationen unter www.koj.training.

Die KOJ®Gehörtherapie trainiert das Gehör und hält das Gehirn fit.

VERBANDSBEITRAG

Atemwegserkrankungen: Selbstheilungskräfte anregen

Wir atmen, ohne darüber nachzudenken. Stockt uns plötzlich der Atem, bekommen wir Angst, geraten in Stress. Jetzt erst bemerken wir ihn. Atemtherapie hilft, wieder freier zu atmen.



Eine Dehnung schafft Raum und der Atem kann sich dorthin ausbreiten.

Vielfältige Ursachen führen zu Erkrankungen der Atemwege, seien sie Folge einer Infektion oder Operation, akut oder chronisch. Wir sprechen von Asthma, COVID, COPD, Lungenkarzinomen, aber auch Hyperventilation und Kurzatmigkeit. Anatomisch gesehen manifestieren sich diese Beschwerden häufig in einer Verengung der Atemwege oder einer Überblähung der Lungen. Atemnot, Erstickungsängste, muskuläre Verspannungen, knöchernen Veränderungen, Leistungsabfall, Ängste und Depressionen sind häufige Symptome. Es kommt dann zu einer Ausschüttung von Stresshormonen im Körper.

Corona hat unser Leben komplett verändert. Wenn auch zwölf Wochen nach der Erkrankung Symptome bestehen, spricht man von Long-COVID. Das Syndrom zeigt sich in Atemnot, chronischer Erschöpfung, Gelenk- und Muskelschmerzen.

INDIVIDUELLE ATEMTERAPIE

Atemtherapie ist eine ganzheitliche Methode, die auf das vegetative Nervensystem einwirkt und die Selbstheilungskräfte anregt. Die Behandlung wird bei vielen körperlichen sowie psychischen Symptomen und Erkrankungen eingesetzt und ist auf die persönlichen Bedürfnisse und Probleme des Einzelnen abgestimmt. Atemwegserkrankungen, Veränderungen im Atemmuster und ihre Folgen lassen sich gut damit behandeln. Durch spezifische Übungen, massageähnliche Behandlungen auf der Liege und therapeutische Gespräche werden Atem und Körper harmonisiert und entspannt. Dadurch können Sie wieder freier und leichter atmen.

Atemtherapie unterstützt Sie auch im täglichen Umgang mit der Maske. Dazu folgende Empfehlung: Atmen Sie unter der Maske stets durch die Nase, ebenfalls bevor Sie zu sprechen beginnen. Atmen Sie leise, sanft und langsam bis tief in den Bauch.

Therapeuten und Therapeutinnen in Ihrer Nähe finden Sie unter www.atem-schweiz.ch

ZU DEN AUTORINNEN

Martina Pecka und Katharina Miesch
Atemfachverband Schweiz, AFS
www.atem-schweiz.ch



Atemfachverband Schweiz AFS

ANZEIGE

Kurkuma: Stärken Sie Ihr Immunsystem

Kurkuma hat in Indien eine lange Tradition in den Diensten der Schönheit und der Gesundheit. Sie ist fest verankert in der über 4000 Jahre alten ayurvedischen Kultur. Kurkuma hat stark antioxidative Eigenschaften und kann freie Radikale neutralisieren. Nun erobert die «goldene Pflanze des Lebens» auch den Westen. Dabei vereinigen sich Natur und Wissenschaft.

Ein Trick aus der Natur macht aus dem Kurkuma ein vielversprechendes Nahrungsergänzungsmittel.

Das Spiel von Natur und Wissenschaft funktioniert perfekt. Kurkuma kann von unserem Körper zu weniger als einem Prozent aufgenommen werden. Die Lösung? Die mit dem Pharma-Award ausgezeichnete Mizellierung mit Hilfe des pflanzlichen Rohstoffs Gummi arabicum. Der Kurkumaeextrakt wird in kleine Kügelchen verpackt, welche an der Aussenfläche wasserlöslich sind. Das Prinzip kennt der Körper, er braucht es auch für die Fettverdauung. Und wir können die gesunde Kraft des Kurkumas so viel besser nutzen.

Die Mizellen werden nicht nur sehr gut aufgenommen, sie schützen die Kurkuminoide auch vor dem vorzeitigen enzymatischen Abbau beim ersten Leberdurchgang. So kann unser Körper innerhalb 30 Minuten 90,2% der Curcuminoide aufnehmen und verwerten. Das ist ein Spitzenwert, der in einer Studie bestätigt wurde.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Gönnen wir unserem Immunsystem gerade in der aktuellen Zeit den bestmöglichen Support. Das mizellierte Kurkuma Sanagreen enthält neben dem standardisierten Kurkumaeextrakt zusätzlich pflanzliches Vitamin D, welches die Funktion des Immunsystems unterstützt und Vitamin E als Antioxidans.



Abb: Die goldene Milch ist stark im Trend und eine Wohltat für unseren Körper. Ein feines Rezept finden Sie im Blog auf www.kurkuma-shop.ch. Kurkuma Sanagreen sollte nicht mitgekocht, sondern genusswarmen Getränken zugegeben werden. Sehr lecker auch mit kalter Milch oder einfach in Wasser.

Weitere spannende Informationen erhalten Sie in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern oder online auf www.kurkuma-shop.ch.

www.kurkuma-shop.ch

Kurkuma Sanagreen

Frei von künstlichen Zusätzen und Konservierungsstoffen
Natur pur, vegan

Jetzt mit **20% Rabatt** einkaufen:

Code: **GG5Z521**

Gültig bis 31. Mai 2021



ANZEIGE

CH-BV-2000050 1020

BRONCHO-VAXOM®

Broncho-Vaxom® ist ein
Immunstimulans zur Steigerung
Ihrer natürlichen Abwehrkräfte.

Denken Sie daran, Ihr Immunsystem zu stärken, um den Kampf gegen häufige Atemwegsinfektionen zu unterstützen.



Dies ist ein zugelassenes Medikament.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



OM Pharma Suisse AG