

# GESUNDHEITSGUIDE

## KINDER & JUGENDLICHE

Wie geht es den jungen Menschen  
in der Schweiz?

04

## BEWEGUNGSAPPARAT

Beschwerden am Rücken effektiv  
vorbeugen

08

## HAUTKREBS

Ursachen, Symptome,  
Heilungschancen

12



# Bewegung mit Herz

RISIKOFAKTOREN KENNEN UND VERMEIDEN

ANZEIGE



## INTERNATIONAL FÜR MENSCHEN IM EINSATZ

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind nach wie vor die Haupttodesursache in Entwicklungs- und Schwellenländern bei Erwachsenen und Kindern. Die EurAsia Heart Foundation engagiert sich ehrenamtlich vor Ort. QR-Code scannen und mehr über die Schweizer Stiftung erfahren.

Lesen Sie das Interview mit Stiftungsgründer Prof. Dr. med. Paul Robert Vogt auf Seite 3 >>



EurAsia Heart  
Foundation



INTERVIEW

# «Ein angepasster Lebensstil kann den Blutdruck senken»

Christine Gerl aus Schlieren versteht sich als Bindeglied zwischen Hausarztmedizin und Hightech-Kardiologie. Sie berichtet, warum die Therapie von Bluthochdruck so wichtig ist.



IM INTERVIEW

**Fachärztin Christine Gerl**

Fachärztin für Innere Medizin,  
Kardiologie, Notfallmedizin (D), Ultraschall  
CH-Schlieren  
[www.christine-gerl.ch](http://www.christine-gerl.ch)

**Mit welchen Beschwerden kommen Ihre Patienten zu Ihnen?**

Zumeist sind es Fragen zu Bluthochdruck, der oft als Zufallsbefund ans Tageslicht gekommen ist. Aber auch Herzstolpern und andere Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen wollen die Patienten abgeklärt wissen.

**Welche Diagnostik ist bei erhöhten Blutdruckwerten angesagt?**

Um zuverlässige Werte zu haben, ist es wichtig, die Messungen unter Ruhebedingungen zu wiederholen. Liegt ein erhöhter Blutdruck vor, braucht es Laborwerte im Blut sowie Urindiagnostik. Über weitere Untersuchungen, wie eine Ultraschalluntersuchung der Nieren, eine 24-Stunden-Blutdruckmessung oder ein EKG, muss dann individuell entschieden werden.

**Warum kann ein unbehandelter Bluthochdruck gefährlich werden?**

Hypertonie erzeugt keine Schmerzen und macht sich oftmals zu Beginn durch keine klinische Symptomatik bemerkbar. Jedoch belastet sie Herz und Gefässe. Eine mögliche Spätfolge können Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, Arteriosklerose und Schlaganfall sein. Unbehandelt geht Bluthochdruck im Langzeitverlauf mit erheblichen Risiken für einen Herzinfarkt einher. Ist hierfür die Gefahr akut gegeben, habe ich jederzeit die Möglichkeit, die Patienten etwa zur Herzkatheteruntersuchung in ein kooperierendes Herzzentrum zu überweisen.

**Was können Patienten selbst gegen Bluthochdruck tun?**

Neben einer medikamentösen Therapie geht es auch um eine Anpassung des Lebensstils. Dazu zählen Gewichtsreduktion, eine salzarme und vor allem ausgewogene Ernährung, Ausdauersport, Entspannungstechniken sowie ein angepasstes Schlafverhalten. Zu einem zeitgemässen Ansatz gehört auch die Akzeptanz der Selbstbestimmung eines jeden Patienten.

**Sie haben eine langjährige Reha-Erfahrung in der Schweiz und in Deutschland. Warum ist dies wichtig?**

Nicht nur Zugang zur medizinischen Technik, klare medizinische Leitlinien und eine fundierte Aus- und Fortbildung machen einen guten Arzt und sein Team aus. Es ist auch die gewachsene Erfahrung aus vielen Krankheitsverläufen, welche die medizinische Kompetenz formt und letztendlich zum Erfolg unserer Arbeit führt.

FACHBEITRAG

# Hightech-Diagnostik und Therapie zur Herzinfarkt-Prävention

Herzinfarkte können mit modernen medikamentösen und operativen Methoden verhindert werden – sofern das Risiko frühzeitig erkannt wird!

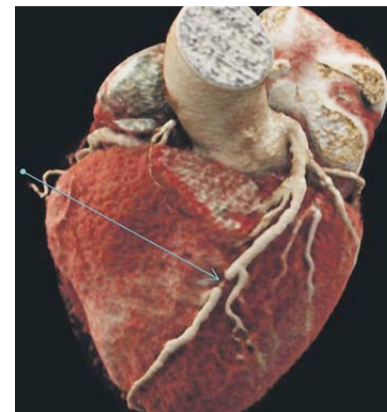
Das Herzinfarktrisiko steigt mit höherem Lebensalter, bei genetischer Prädisposition und bei Vorliegen von Risikofaktoren wie Rauchen, erhöhtem Cholesterin, Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht. Ein Drittel der Patientinnen und Patienten verspürt vor einem Herzinfarkt nur wenige, eher untypische Symptome. Klassische Warnsymptome wie Brustschmerzen bei Anstrengung fehlen häufig.

**WAS PASSIERT BEI EINEM HERZINFARKT?**

Durch Cholesterin-/Kalkablagerungen (Plaques) und Blutgerinnsel wird ein Herzblutgefäss verstopft. Herzmuskelzellen werden dabei geschädigt und durch eine Narbe ersetzt. Die Pumpleistung des Herzens nimmt ab, was die Leistungsfähigkeit des Patienten einschränkt. Ein Herzinfarkt ist potenziell lebensbedrohlich.

**RISIKO ERKENNEN, HERZINFARKTE VERMEIDEN**

Zuerst sollten die anfangs erwähnten Risikofaktoren durch den Hausarzt überprüft werden. Besonders bei einer familiären Häufung von vorzeitigen Herzinfarkten lohnt sich das Hinzuziehen eines Herzspezialisten. Mittels moderner Computertomografie können dann auch diskrete Plaques erkannt werden.



Computertomografie der Herzblutgefässe

In einem frühen Stadium kann eine medikamentöse Therapie, allen voran eine Senkung des Cholesterins, ein Fortschreiten der Plaques verhindern.

Zeigt sich bei der Computertomografie eine höhergradige Einengung, so erfolgt eine Herzkatheteruntersuchung. In Lokalanästhesie wird dabei ein Blutgefäss am rechten Handgelenk punktiert und unter Röntgenkontrolle ein Schläuchlein über den Arm bis zum Herzen vorgeschoben. Modernste Messmethoden leiten dann die Entscheidung, ob eine Ablagerung mit einem Ballon und einem Stent in der gleichen Sitzung aufgeweitet wird, oder ob eine rein medikamentöse Therapie ausreichend ist. Durch personalisierte Hightech-Medizin lassen sich Herzinfarkte wirkungsvoll verhindern.



Dr. M. Meyer, PD Dr. B. Herzog, Prof. Dr. G. Fröhlich

KONTAKT

**HerzClinic Luzern**

St. Anna-Strasse 32 · 6006 Luzern  
T: +41 (0)413753600 · E: [herzclinic@hin.ch](mailto:herzclinic@hin.ch)  
[www.herzclinic.ch](http://www.herzclinic.ch)

ANZEIGE

# Soufrol® Duo Flex

## Die Trinklösung für Knochen, Muskeln und Bindegewebe

- ✓ Vitamin D trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei
- ✓ Mangan trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- ✓ Zink trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

Neue Formulierung, besserer Geschmack



Nahrungsergänzungsmittel

Enthält Schwefel (MSM) und hoch bioverfügbares Silizium

1 x täglich 30 ml – Frei von Laktose und Gluten, für Diabetiker geeignet



## Rabattbon CHF 4.–

Beim Kauf von Soufrol® Duo Flex 500 ml (Nahrungsergänzungsmittel) erhalten Sie **CHF 4.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

Gültig bis 31.05.2023, nicht kumulierbar

**Information für den Fachhandel:** Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 2.5 % MwSt.).



INTERVIEW

# «Der Nutzen vor Ort ist offensichtlich – was fehlt, ist Unterstützung»

Die EurAsia Heart Foundation konzentriert sich auf die Herzchirurgie und Kardiologie in Entwicklungs- und Schwellenländern. Über die Herausforderungen des lebensrettenden Engagements berichtet der Initiator der Stiftung.



Kriegsverletztes Mädchen; Kabul, Afghanistan



Knabe mit komplexen Herzfehler; Adi-Ekiti, Nigeria



Der hat's geschafft. Die Operation war erfolgreich; Tashkent, Uzbekistan



Auch er ist «durchgekommen» – Kerbala, Irak

**Herr Prof. Vogt, Sie kommen eben von einer Herzoperation, die Sie in der Klinik im Park durchgeführt haben. Die wievielte Operation war das?**

Das kann ich Ihnen nicht genau sagen, da ich aufgehört habe zu zählen. Wahrscheinlich dürften es um die 12'000 Eingriffe sein.

**Operieren Sie Erwachsene und Kinder?**

Im privaten Setting kann man in der Schweiz keine Kinderherzchirurgie betreiben; wir operieren schon angeborene Herzfehler, aber jene im Erwachsenenalter. Die Kinderherzchirurgie ist allerdings ein Schwerpunkt von EurAsia Heart Foundation. Dort hat sich die Arbeit über die Jahre von der Erwachsenen- zur Kinderherzchirurgie gewandelt.

**Wie lange sind Sie und Ihr Team für die Stiftung unterwegs?**

Seit 23 Jahren in 16 verschiedenen Ländern mit ein bis zwei Missionen pro Monat. In dieser Zeit hat die Stiftung über 5'200 Operationen und kardiologische Interventionen durchgeführt und mehr als 25'000 Patienten konsultiert. Die interventionelle Kardiologie, deren grosse Stütze Pierre Levis ist, stellt ein wesentlichen Teil der Stiftung dar. Im Rahmen von EurAsia Heart arbeiten Kardiologen und Herzchirurgen interdisziplinär eng zusammen. Auch Anästhesie, Kardiotechnik und Intensivmedizin sind unverzichtbare Stützen. Dasselbe gilt für auch für Infektiologen, Hygiene-Spezialisten und andere Experten, die mit den Problemen der kardiovaskulären Medizin zu tun haben.

**Wie hat die COVID-Pandemie die Arbeit der Stiftung beeinflusst?**

Im Rahmen unseres Engagement in Tashkent, Uzbekistan, sind wir im Februar 2020 wohl dem ersten COVID-Patienten begegnet. Es handelte sich um einen Mann aus Südkorea, der an einer beidseitigen Lungenentzündung starb. Er war auf der Intensivstation der Herzchirurgie hospitalisiert gewesen. Im März 2020 führte die COVID-Pandemie zu einem abrupten Stop der Stiftungsarbeit. Wir konnten nicht mehr reisen und das für beinahe ein Jahr. Während dieser Zeit waren wir jedoch nicht untätig. Wir haben viele internationale, interdisziplinäre Webinars mit mehr als 12'000 Zuhörenden aus verschiedenen Ländern durchgeführt. Im März 2021 haben wir unsere Missionen wieder aufgenommen. Zu COVID-Zeiten wurde in vielen Ländern keine Herzchirurgie angeboten. Daher haben sich die Wartelisten von Menschen, die auf einen lebensrettenden Eingriff warten, massiv verlängert.

Es ist nach wie vor so, dass weltweit 90 Prozent aller Kinder mit einem angeborenen Herzfehler keine Diagnostik und keine Therapie erhalten und es bräuchte 4'000 Kinderherzchirurgen mehr, um diesen Bedarf an Operationen abzudecken.

**Ist die Arbeit der Stiftung in den letzten Jahren schwieriger geworden?**

Dass vor allem das Fundraising in unsicheren Zeiten schwieriger geworden ist, muss man nicht

besonders erwähnen und die Missionen selber sind administrativ aufwendiger geworden. In gewisse Länder konnten wir aufgrund lokaler und internationaler Spannungen nicht reisen. Dafür sind andere Länder dazu gekommen.

**Welche Länder meinen Sie?**

Wir warten zum Beispiel, bis wir unsere Arbeit in Myanmar wieder aufnehmen können. Die interventionelle Kardiologie im Ukrainischen Kinderherzzentrum in Kiev haben wir jedoch auch in diesen Zeiten weiter unterstützt.

Dazu gekommen ist Afghanistan. Zusammen mit der SwissCross Foundation von Enrique Steiger und Walter Künzi haben wir eine Mission nach Kabul durchgeführt und dort die Situation der Kinderherzchirurgie, Traumatologie sowie plastischen und Wiederherstellungschirurgie evaluiert.

SwissCross ist auch im Irak seit Langem aktiv, so zum Beispiel in Erbil, während EurAsia Heart zum ersten Mal in Kerbala, der heiligen schiitischen Stadt, eine aufstrebende Kinderherzchirurgie besucht hat, die noch ganz auf externe Hilfe angewiesen ist. Beide, SwissCross und EurAsia Heart, werden sich in diesen Ländern engagieren. Natürlich haben wir auch Anfragen aus vielen afrikanischen Ländern, die wir ebenso ernst nehmen. Aber wir haben keine unbegrenzten Mittel und wir wollen unsere Mittel so effizient wie möglich einsetzen.

**Und die politischen Aspekte?**

In jedem Land diskutieren wir politische Aspekte mit unseren lokalen Kollegen. Wir haben kein röhrenförmiges Gesichtsfeld. Aber sowohl SwissCross wie auch EurAsia Heart sind apolitisch. Wir kümmern uns um kranke Kinder, um verletzte Kinder und Erwachsene, um kriegsverletzte Kinder. Die Kinder sind die doppelten Opfer in Konflikten. Konflikte verhindern, dass sie zum Beispiel im Rahmen ihrer angeborenen Herzfehler elektiv operiert werden können, weil es keine Kapazitäten gibt; und Konflikte «produzieren» verletzte, traumatisierte und invalide Kinder. Für die EurAsia Heart Foundation ist es ein neue – und traurige – Erfahrung, dass man uns Kinder vorstellt, die andere Verletzungen als nur angeborene Herzfehler haben, und ich kann nur sagen, dass wir froh sind, dass ein Facharzt FMH für Allgemeinchirurgie in früheren Zeiten Voraussetzung war, Herzchirurg werden zu können. Sollen wir wegschauen, wenn man uns ein verletztes Kind zeigt, weil wir EurAsia Heart heissen?

**Bekommen Sie Unterstützung?**

Unterstützung, von wem? Von unserem Land? Die Bank für Internationalen Zahlungsausgleich in Basel, die BIZ, hütet 3,2 Milliarden Franken – Geld, das eigentlich Afghanistan gehört. Wir haben nachgefragt. Kann man SwissCross und EurAsia Heart in Afghanistan unterstützen? Zugunsten der leidenden afghanischen Kinder? Ich bin nicht ganz sicher, aber ich glaube man hat SwissCross und EurAsia Heart 25'000 Schweizer Franken offeriert.

Seit Jahren kämpfen wir darum, von unseren staatlichen Entwicklungshilfe-Organisationen finanzielle Unterstützung zu kriegen. Das tun auch unsere Partnerorganisationen. Zu keinem Zeitpunkt haben wir eine signifikante finanzielle Unterstützung durch unser eigenes Land erhalten – egal für welche Kinder in welchem Land wir diese Unterstützung beantragten. Für Waffen und Kriege gibt es Geld in Überfluss. Für Wiederaufbau und für die Hilfe für kranke und verletzte Kinder muss man betteln.

Die minimale, im Prinzip unbrauchbare finanzielle Unterstützung war zudem mit einem Bürokraten-Terror verbunden, den kleine Stiftungen wie SwissCross oder EurAsia Heart nicht bewältigen können, wenn sie ihre administrativen Kosten bei unter drei Prozent halten wollen. Die finanzielle Unterstützung vom Staat fließt zu 75 Prozent in die administrativen Vorgaben der staatlichen Entwicklungshilfe-Organisationen zurück – eine Bürokratie, welche die Mitglieder von EurAsia Heart vom Operationssaal oder der Intensivstation an den Bürotisch zwingt, um sinnlose administrative Fragen zu beantworten. Es ist derselbe Bürokraten-Terror – man kann es gar nicht mehr anders nennen –, der in unserem regulären Gesundheitswesen in der Schweiz nicht nur der primäre Kostentreiber ist, sondern auch noch das Pflegepersonal und die Ärzte aus den Spitälern vertreibt.

**Und wie geht es bei all den Schwierigkeiten weiter?**

Wir haben gelernt, uns durchzuschlagen. Trotz aller Schwierigkeiten führt EurAsia Heart jeden Monat Missionen durch, behandelt schwierige Patienten, kooperiert mit den lokalen Kollegen und organisiert Weiterbildungsseminare für den talentierten Nachwuchs. Die Anzahl Missionen ist nicht durch einen Mangel an «reisewilligem» Pflegefachpersonal oder medizinischen Experten limitiert, sondern wird durch die begrenzten finanziellen Möglichkeiten definiert. Trotzdem: In 2023 waren wir schon in Uzbekistan, in Georgien, im Irak, in Kurdistan, in Kiew, in Nigeria. Weitere Missionen sind bereits fest geplant: in Vietnam, in China, im Irak, in Georgien und so weiter. Der Bedarf ist riesig – vor allem auch in afrikanischen Ländern wie Nigeria, Ghana, Kenia, Liberia, Äthiopien, Tanzania und so weiter. Wir geben nicht auf, weder SwissCross noch EurAsia Heart.

**Sehen Sie überhaupt Lösungswege?**

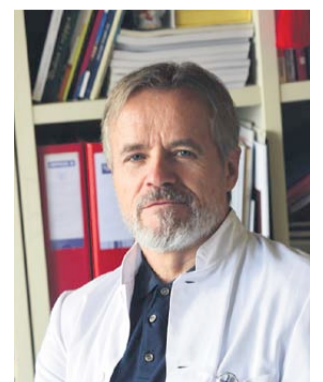
Wir können die Welt nicht im Grossen ändern. Aber für das einzelne Kind können wir einen grossen Unterschied erzielen. Mit finanzieller Unterstützung vom Staat, von Einzelpersonen, von der Industrie, von wem auch immer, könnten wir bedeutend mehr bewirken. Ein Kind zu retten, kostet 2'000 bis 5'000 Schweizer Franken, je nach Schwierigkeitsgrad.

**Wer profitiert von Ihrer Stiftungsarbeit?**

Der Nutzen vor Ort ist für alle offensichtlich: Es werden Erwachsene und Kinder operiert, wel-

che die lokalen Experten (noch) nicht operieren können. Kinder und Erwachsene werden gerettet. Herzchirurgen, Kardiologen, Intensivmediziner, Anästhesisten und Kardiotechniker vor Ort werden ausgebildet. Zentralasien hat Tausende und Abertausende von Kindern mit einem angeborenen Herzfehler, welche behandelt werden möchten. Doch zuerst müssen Fachleute für die schwierig zu behandelnden Patienten ausgebildet und die entsprechenden Kapazitäten geschaffen werden, bis sie dereinst selbstständig agieren können.

Der Nutzen für unsere Experten, die reisen: Anlässlich solcher Missionen operiert ein Herzchirurg bis zu drei Patienten pro Tag, inklusive Samstag und Sonntag. Das heisst, er kommt auf 15 bis 20 Operationen pro Woche Mission. Ein solches Programm kann keine Klinik in der Schweiz einem Herzchirurgen offerieren. Zudem finden sich viele seltene Diagnosen: fünf Patienten in einer Woche mit einer Diagnose, die man hier in der Schweiz vielleicht einmal in fünf Jahren sieht. Der fachliche Gewinn für Herzchirurgen aus der Schweiz ist offensichtlich. Zudem: Jene Chirurgen, die auf diese Weise im Ausland tätig sind, sind dort die «letzte Instanz». Sie müssen alles entscheiden, für alles die Verantwortung tragen und werden dabei von allen Seiten beobachtet: Alles, was sie sagen und tun, wird registriert. Die Mittel sind knapp und deshalb ist höchste Effizienz geboten – nicht wie bei uns. Diese Art der Arbeit bildet und fördert den eigenständigen Charakter. Man lernt zu improvisieren und Verantwortung zu übernehmen. Nationale und internationale Erfahrung sind wichtig, um dann auch zu Hause bessere Resultate erzielen zu können.



IM INTERVIEW

**Prof. Dr. med. Dr. h.c. Paul Robert Vogt**  
EurAsia Heart – A Swiss Medical Foundation  
Beethovenstrasse 1 · 8002 Zürich  
T: +41 (0)44 912 38 38  
E: welcome@eurasiaheart.ch  
<https://eurasiaheart.ch>

KINDER- UND JUGENDGESUNDHEIT

# Mehr Prävention bei Kindern und Jugendlichen nötig

Ein gesundes Körpergewicht und ausreichend Bewegung haben einen grossen Einfluss auf die physische, aber auch psychische Gesundheit. Letztere hat durch die Pandemie ordentlich gelitten.

TEXT: MAX RÖSCH

Eine gute Nachricht vorweg: Insgesamt betrachtet geht es den Kindern und Jugendlichen in unserem Land gut. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) schreibt dies 80 bis 90 Prozent der jungen Menschen zu. Allerdings seien zehn bis 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen gefährdet, gesundheitliche und soziale Probleme wie Sucht oder psychische Belastungen zu entwickeln.

## VIELE KINDER ÜBERGEWICHTIG

Ein Risikofaktor, der immer wieder unter die Lupe genommen wird, ist das Übergewicht. In der Schweiz ist rund jedes sechste Schulkind übergewichtig oder adipös. Obwohl dieser Wert hoch ist, steht die Schweiz im internationalen Ranking gut da. In den Nachbarländern Deutschland, Österreich, Italien und Frankreich sind mehr Kinder und Jugendliche von Übergewicht betroffen. Ausländische Kinder und Kinder von Eltern mit einem tiefen Bildungsstand sind nach wie vor deutlich häufiger von Gewichtsproblemen betroffen als andere Kinder. Noch deutlicher sind die Unterschiede nach sozialer Herkunft, denn Kinder von Eltern ohne nachobligatorische Ausbildung sind über dreimal häufiger von Übergewicht betroffen (32,5%) als Kinder von Eltern mit einem Hochschulabschluss (9,7%). Der Anteil übergewichtiger Kinder von Eltern mit einem Lehrabschluss liegt mit 22,7 Prozent dazwischen.

## KILOS MIT FOLGEN

Auch wenn die Zahlen durch die Coronapandemie nicht gestiegen sind, wäre ein Rückgang an betrof-

fenen Kindern und Jugendlichen wünschenswert. Denn die Folgen können teils schwerwiegend sein. Dazu zählen: Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Nierenerkrankungen, Fehlstellungen wie X-Beine, ein nicht ausreichend ausgeprägtes Fussgewölbe oder Gelenkprobleme. Auch das Risiko, als Erwachsene etwa Diabetes-Typ-2 oder eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen, ist erhöht. Hinzu kommen in der Regel auch die Vorurteile und Abwertungen aus dem Umfeld, die zu psychischen Problemen führen können. Deswegen ist es so wichtig, frühzeitig einzugreifen und dem vorzubeugen – mit einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung.

## ZUNAHME PSYCHISCHER ERKRANKUNGEN

Das frühzeitige eingreifen ist auch bei psychischen Erkrankungen das A und O. Hier hat die Zeit der Pandemie die Lage verschärft, wie eine UNICEF-Studie aufgedeckt hat. Fast die Hälfte der befragten Jugendlichen zwischen 14 und 19 Jahren gab an, dass sich ihre psychische Gesundheit seit Beginn der Pandemie verschlechtert habe. Die Resultate der Studie, die das Ziel verfolgte, Risiko- und Schutzfaktoren für die psychische Gesundheit

### ANLAUFSTELLE IM NETZ

prevention.ch ist die umfassende Wissens- und Austauschplattform des Bundesamts für Gesundheit BAG im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung. Sie vernetzt die Themen nichtübertragbare Krankheiten, Sucht und psychische Gesundheit.

von Jugendlichen in der Schweiz und Liechtenstein zu ermitteln, seien besorgniserregend, heisst es. So gaben 37 Prozent der befragten Jugendlichen an, von psychischen Problemen betroffen zu sein. 17 Prozent der Jugendlichen mit Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression haben bereits versucht, sich das Leben zu nehmen. Die grössten Risikofaktoren sind laut Studie schwierige Familienverhältnisse, ein tiefer sozioökonomischer Status, schlechte Kindheitserfahrungen sowie chronische Leiden.

## SENSIBILISIERUNG NOTWENDIG

Gleichzeitig bleiben Jugendliche mit ihren Problemen oft alleine. Knapp ein Drittel der Befragten gab an, mit niemandem über ihre Probleme zu sprechen. Weniger als die Hälfte sucht ein Angebot der psychosozialen Versorgung auf, um Hilfe zu erhalten. Nur drei Prozent wenden sich an Fachleute aus dem Gesundheits- oder Bildungsbereich. Fakt ist auch, dass psychische Krankheiten bei Kindern und Jugendlichen oft schwer zu erkennen sind. Wenn diese unerkannt bleiben oder nicht frühzeitig behandelt werden, können diese bis ins Erwachsenenalter persistieren. Erschwert wird die frühzeitige Diagnose zusätzlich dadurch, dass in vielen Fällen eine psychosomatische Komorbidität besteht. Deshalb ist es zentral, bei Eltern und Fachpersonen ein Bewusstsein für psychische Beeinträchtigungen bei vordergründig körperlichen Leiden zu schaffen. Um die psychische Gesundheit von Jugendlichen nachhaltig zu stärken, braucht es daher vor allem Investitionen in die Sensibilisierung und Prävention, mahnt UNICEF.

## IMPRESSUM

Projektleitung: Pia Mlodzik, pim@xm-solutions.com, Jens Aagaard, ja@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: stock.adobe.com, deposit.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  
Neustadtstrasse 7 · CH – 6003 Luzern

Xmedia Solutions hat sich auf crossmediale Publikationen spezialisiert, welche in Tageszeitungen und auf Online-Portalen veröffentlicht werden.

Inhalte von Unternehmensbeiträgen, Interviews, 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.

**X**mediasolutions

Mehr Informationen unter:

www.xmedia-solutions.com

ANZEIGE

## Gesundheit ist auch ein Menschenrecht!

Hunger, kein sauberes Wasser, mangelnde medizinische Versorgung: Die Säuglingssterblichkeitsrate hoch und Kinder sterben an behandelbaren Krankheiten.

NPH kümmert sich um die medizinischen Bedürfnisse der Kinder und Gemeinden der Nachbarschaft durch ein Netzwerk von Grundversorgungskliniken und durch das Angebot einer umfassenden Krankenhausversorgung.

Sie können einen Beitrag leisten, dass Gesundheit in Lateinamerika als Menschenrecht verstanden und gefördert wird.

Jetzt unter [nph-switzerland.org](https://nph-switzerland.org) engagieren oder QR-Code scannen!

Machen Sie eine Spende:



Oder werden Sie Patin/Pate:



UNTERNEHMENSBEITRAG

# So finden Sie qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten – auch für Kinder

Komplementär- und Alternativmedizin ist auch für die Behandlung von Kindern sehr gefragt. Doch welche Therapeutinnen und Therapeuten sind qualifiziert? Finden Sie auf [emr.ch](http://emr.ch) zertifizierte Fachpersonen, kinderleicht.

**H**aben Sie sich oder Ihr Kind schon einmal mit Komplementär- oder Alternativmedizin behandeln lassen? Falls ja, gehören Sie zu einer grossen Mehrheit der Schweizer Bevölkerung. «Sanfte» Methoden sind gefragt. Und: Die Komplementär- und Alternativmedizin (KAM) wird auch für die Behandlung von Kindern mehrheitlich als erfolgreich beurteilt. Dies ergab das KAM-Barometer, die repräsentative Umfrage zur Nutzung der KAM-Methoden in der Schweiz.

Es gibt eine Vielzahl an Therapieangeboten. Vielleicht fragen Sie sich, wie Sie qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten finden, damit Ihr Kind oder Sie sicher in guten Händen sind. Wäre doch schön, gäbe es ein verlässliches Label in der Art der Bio-Knospe – und auch noch mit entsprechender Suchmöglichkeit? Das existiert tatsächlich: das EMR-Qualitätslabel und die Therapeuten- und Methodensuche auf [emr.ch](http://emr.ch). Dort finden Sie bestimmt eine geeignete Therapeutin oder einen passenden Therapeuten für Ihr Kind.

## SUCHFILTER NACH ALTERSGRUPPEN

Neu steht Ihnen zur Orientierung auf [emr.ch](http://emr.ch) der Suchfilter «Behandlung von Kindern» zur Verfügung. Dadurch werden Ihnen jene Therapeutinnen und Therapeuten angezeigt, die dies anbieten – aufgeteilt nach Altersgruppen: Babys, Kleinkinder, Kinder, Jugendliche. Diese hilfreiche neue Funktion befindet sich in der Startphase und der Datenbestand wird laufend erweitert. Mehr über den Suchfilter und viele weitere Informationen erfahren Sie auf der neuen Webseite des ErfahrungsMedizinischen Registers EMR zur Komplementär- und Alternativmedizin für Kinder ([emr.ch/erfahrungsmedizin-kinder](http://emr.ch/erfahrungsmedizin-kinder)).

Nicht nur mit dem Kinder-Suchfilter und der Webseite zum Thema trägt das EMR der Beliebtheit der Komplementär- und Alternativmedizin für Kinder Rechnung. Zu den Massnahmen zählen ebenfalls Therapien, die das EMR in den letzten Jahren auf die Liste der Methoden aufgenommen hat, für die sich Therapeutinnen und Therapeuten zertifizieren lassen können: die beiden Methoden der Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi (für Säuglinge und Kleinkinder sowie Vorschul- und Schulkinder) und die Emotionelle Erste Hilfe (EEH), Bindungsorientierte Eltern-Kind-Therapie.

Und das EMR versteht sich nicht zuletzt als Brückenbauer zwischen der Schul- und der Komplementär- und Alternativmedizin und setzt sich

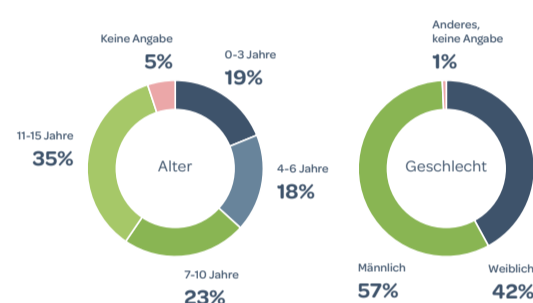
darum für die interprofessionelle Zusammenarbeit ein – auch bei der Behandlung von Kindern. In diesem Zusammenhang ist ein Austausch mit der Schweizerischen Interessengruppe für Integrative Pädiatrie (SIGIP) entstanden.

## UMFRAGE BEZEUGT KAM-ERFOLG

Laut dem KAM-Barometer<sup>1</sup> haben 56 Prozent der in Haushalten mit Kindern unter 16 Jahren lebenden Befragten mindestens ein Kind zumindest einmal mit einer KAM-Methode behandeln lassen – oder selber behandelt. Ein Drittel der Befragten beurteilte die Behandlung als sehr erfolgreich (32 %), je ein Viertel fand, die Behandlung war erfolgreich oder zumindest genügend (jeweils 24 %).

Die grösste Altersgruppe unter den behandelten Kindern bilden demnach die 11- bis 15-Jährigen (35 %). Bezüglich des Geschlechts sind etwas mehr behandelte Knaben (57 %) als Mädchen (42 %) zu verzeichnen.

### Alter und Geschlecht der behandelten Kinder



N = 844 Kinder, die schon mit KAM behandelt wurden (gewichtet). Linke Grafik – Frage K2: «Wie alt ist das Kind?». Rechte Grafik – Frage K3: «Geschlecht des Kindes?». Aufgrund der Rundung ist das Total nicht immer = 100%.

Quelle: Christian Bolliger, Markus Simon (2021). KAM-Barometer – Studie zu den Erfahrungen der Schweizer Bevölkerung mit der Komplementär- und Alternativmedizin. Initiiert und herausgegeben vom ErfahrungsMedizinischen Register EMR, Basel

## WAS BEI KINDERN ANDERS IST

Ein bemerkenswerter Unterschied zu den Erwachsenen: Die Behandlungen von Kindern brauchen in der Regel weniger Konsultationen. So sind bei rund zwei Dritteln der Behandlungen (66 %) höchstens fünf Konsultationen nötig. Bei den Erwachsenen war das nicht einmal bei der Hälfte der Behandlungen der Fall (45 %).

Kinder reagieren also anders. Und sie haben ihren eigenen Kopf und ihre eigenen Bedürfnisse. Sie zu behandeln, ist mit ganz spezifischen Heraus-



forderungen und auch Chancen verbunden. Noch mehr als bei Erwachsenen können Alter, Tagesform, Geschichte und Persönlichkeit des Kindes die Behandlung beeinflussen. Der ganzheitliche Ansatz der Komplementär- und Alternativmedizin kommt dem entgegen.

Die meisten Befragten würden die gewählte Behandlungsmethode bei der gleichen Beschwerde ihres Kindes wieder anwenden: 84 Prozent (51 % bestimmt, 33 % eher ja). Eine breite Palette von 78 Beschwerden wurde gemäss Umfrage mit KAM-Methoden behandelt. Dies waren die zehn häufigsten Beschwerden: Allergien (z. B. Heuschnupfen), Bauchschmerzen, (chronischer) Husten, allgemeine Muskelschmerzen/-krämpfe, Akne, Grippe /Erkältung /Infektionen der oberen Luftwege, Schlafstörungen, Dreimonatskoliken, Angststörungen und Phobien, Asthma.

<sup>1</sup> Christian Bolliger, Markus Simon (2021). KAM-Barometer – Studie zu den Erfahrungen der Schweizer Bevölkerung mit der Komplementär- und Alternativmedizin. Initiiert und herausgegeben vom ErfahrungsMedizinischen Register EMR, Basel

Erfahren Sie mehr dazu auf:  
[www.emr.ch/erfahrungsmedizin-kinder](http://www.emr.ch/erfahrungsmedizin-kinder)

## FÜR DAS EMR-QUALITÄTSLABEL SORGFÄLTIG GEPRÜFT

Das ErfahrungsMedizinische Register EMR ist ein Geschäftsbereich der Eskamed AG und befindet sich in Basel. Seit 1999 prüft das EMR die Qualifikation von Therapeutinnen und Therapeuten der Komplementär- und Alternativmedizin und zeichnet sie mit dem EMR-Qualitätslabel aus. Damit leistet das Unternehmen einen wichtigen Beitrag zum Patientenschutz und bietet Sicherheit und Orientierung in diesem Bereich des Gesundheitswesens.

Therapeutinnen und Therapeuten, die mit dem EMR-Qualitätslabel ausgezeichnet sind, unterziehen sich einer sorgfältigen Prüfung. Sie müssen nachweisen,

- dass sie über eine erfolgreich abgeschlossene Ausbildung und umfangreiche fachliche Kompetenzen verfügen.
- dass sie sich regelmässig fortbilden.
- dass sie strafrechtlich unbescholten sind.
- dass sie praktische Erfahrung mit Patientinnen und Patienten haben.
- dass sie über eine Berufshaftpflichtversicherung mit ausreichender Deckung verfügen.

Um das EMR-Qualitätslabel zu erneuern, belegen sie jedes Jahr aufs Neue, dass sie den EMR-Qualitätsstandard erfüllen und die geforderten Fort- und Weiterbildungen absolviert haben. Zudem verpflichten sich die Therapeutinnen und Therapeuten den Werten und Normen des EMR-Berufskodex. So dürfen beispielsweise Patientinnen und Patienten nicht zu einer Behandlung gedrängt werden oder dazu, eine schulmedizinische Behandlung ohne Rücksprache mit der Ärztin oder dem Arzt abzubrechen respektive gar nicht erst zu beginnen.

MEHR INFOS UND KONTAKT  
[www.emr.ch](http://www.emr.ch)



## Therapeutensuche leicht gemacht – dank EMR-Qualitätslabel

Mit dem EMR-Qualitätslabel und der Therapeutensuche EMR-Guide können Sie sicher sein, dass Sie bei Therapeutinnen und Therapeuten, die Komplementär- und Alternativmedizin anbieten, in guten Händen sind.

**D**ie über 25'000 Therapeutinnen und Therapeuten mit EMR-Qualitätslabel bieten Ihnen die Wahl unter rund 200 Behandlungsmethoden und Berufsabschlüssen aus der ganzen Erfahrungsmedizin – ein Oberbegriff, der Komplementär- und Alternativmedizin (KAM), sowie weitere therapeutische Bereiche zusammenfasst und das zugrunde liegende Erfahrungswissen betont.

Wichtig zu wissen: Fast alle Schweizer Krankenversicherer nutzen das Qualitätslabel des ErfahrungsMedizinischen Registers EMR als Entscheidungsgrundlage für die Vergütung von Leistungen im gesamten KAM-Bereich. Diese gehören nicht zur Grundversicherung. Eine Behandlung durch nicht-ärztliche Therapeutinnen und Therapeuten wird dann vergütet, wenn Sie eine entsprechende Zusatzversicherung abgeschlossen haben.

### ORIENTIERUNG AUF EMR.CH

Es scheint nicht einfach, sich bei der Vielzahl an Behandlungsmethoden zurechtzufinden. Auch dafür gibt Ihnen die EMR-Online-Therapeutensuche (kurz: EMR-Guide) auf [emr.ch](http://emr.ch) eine Orientierungshilfe. Zu jeder Methode – von der Naturheilkunde

bis zur Kunsttherapie – erhalten Sie eine Beschreibung mit Definition, Herkunft und Grundlagen. Und vor allem erlaubt Ihnen der EMR-Guide, zur gewünschten Methode die qualifizierten Therapeutinnen und Therapeuten in Ihrer Nähe zu finden.

Es gibt in der Schweiz vermutlich weit über 30'000 Praktizierende, die im weitesten Sinn KAM-Methoden anbieten. Im EMR-Guide sind jene Therapeutinnen und Therapeuten aufgeführt, die mit dem EMR-Qualitätslabel ausgezeichnet sind. Das heisst, dass Sie auf deren Qualität vertrauen können.

Wer über das EMR-Qualitätslabel verfügt, hat zum einen eine seriöse Ausbildung abgeschlossen und ist vom EMR beurteilt und zertifiziert worden. Zum anderen lassen diese Therapeutinnen und Therapeuten ihre Qualität regelmässig überprüfen. Nur wer sich nachweislich weiterbildet und entsprechende Kriterien erfüllt, erhält die jährliche Erneuerung des EMR-Qualitätslabels (siehe Kasten).

### SO GEHT THERAPEUTENSUCHE

Mit dem EMR-Qualitätslabel und der Therapeutensuche EMR-Guide unterstützt das EMR die

Öffentlichkeit bei der Wahl qualifizierter Therapeutinnen und Therapeuten. Und wie funktioniert diese Therapeutensuche? Geben Sie einfach auf [emr.ch](http://emr.ch) die gewünschte Behandlungsmethode und den Ort ein und wählen Sie Ihre Therapeutin oder Ihren Therapeuten aus.

Dazu stehen Ihnen verschiedene Suchkriterien zur Verfügung wie Sprache, Öffnungszeiten, Ausstattung, Zahlungsmöglichkeiten, Erreichbarkeit – zum Beispiel, ob ein barrierefreier Zugang besteht – und nun neu Behandlungen für Kinder. Sie können auch direkt nach dem Namen einer Therapeutin oder eines Therapeuten an einem gewünschten Ort suchen.

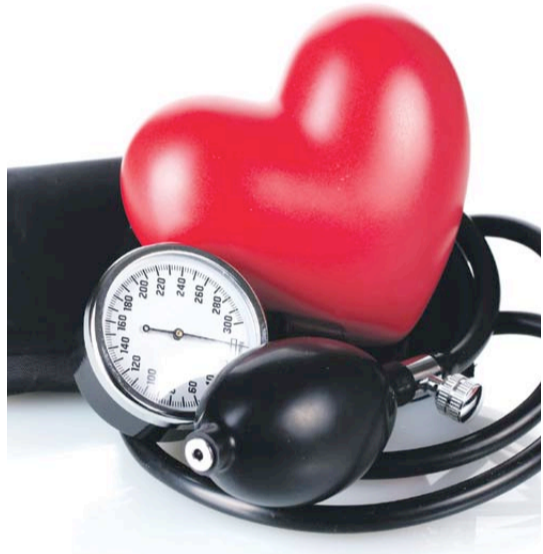
Bezüglich der Vergütungen durch die Versicherer leistet Ihnen der EMR-Guide ebenfalls wertvolle Hilfe. Zu jeder KAM-Methode, für die Therapeutinnen und Therapeuten EMR-zertifiziert werden können, erfahren Sie, ob Ihr Versicherer diese anerkennt. Das stellt zwar noch keine Garantie für den Einzelfall dar, die Aussichten sind aber gut, dass Ihr Versicherer in diesem Fall die Kosten für die Behandlung übernimmt.

STIFTUNGSBEITRAG

# Bluthochdruck und Demenz – eine unterschätzte und verhinderbare Kombination

Vielen Menschen ist bewusst, dass Bluthochdruck gefährlich sein kann. Weit weniger bekannt ist jedoch, dass auch Demenzerkrankungen mit ihm in Verbindung stehen.

Das Herz pumpt pausenlos Blut durch unseren Körper und versorgt so alle Zellen mit Nährstoffen und Sauerstoff. Der dabei entstehende Druck in den Gefässen wird Blutdruck genannt, wobei zwei Werte gemessen werden können (Herz zieht sich zusammen/Herz entspannt sich). Liegen diese konstant über 140mmHg/90mmHg spricht man von Bluthochdruck. Er kommt vor allem durch Verengung der Gefässe zustande, hervorgerufen durch Ablagerungen (Verkalkung), Elastizitätsverlust und das Zusammenziehen der umliegenden Muskulatur (zum Beispiel durch Stresshormone). Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen Übergewicht, Bewegungsmangel, chronischer Stress, Tabakkonsum, übermässiger Alkoholkonsum und genetische Veranlagungen.



## WAS IST DEMENZ?

Mit dem Alter können unsere kognitiven Fähigkeiten abnehmen. Ist eine Person jedoch durch Gedächtnisstörungen, Sprachprobleme, den Verlust des logischen Denkens, Orientierungsschwierigkeiten und andere kognitive Störungen in ihrem täglichen Leben merklich eingeschränkt, so spricht man von einer Demenz. Weltweit sind laut WHO etwa 55 Millionen Menschen von Demenz betroffen, in der Schweiz sind es laut Bundesamt für Gesundheit rund 150'000 Personen. Die häufigste Ursache (etwa 60 - 70 % der Fälle) ist dabei die Krankheit Alzheimer. Im Gehirn der Betroffenen sterben zunehmend Hirnzellen ab, was die kognitiven Symptome hervorruft. Weshalb die Zellen sterben wird von Fachleuten immer noch kontrovers diskutiert.

## WIE DER BLUTHOCHDRUCK ZU DEMENZ FÜHREN KANN

Die zweithäufigste Demenzerkrankung (10-20 % der Fälle) ist die sogenannte vaskuläre Demenz. Im Gegensatz zum Alzheimer ist die Ursache klar: Durchblutungsstörungen führen zum Absterben von Hirnzellen. Und hier kommt der Bluthochdruck ins Spiel. Durch die andauernde Überbelastung können nämlich Blutgefässe im Gehirn reißen. Auch begünstigt Bluthochdruck die weitere Versteifung, Verkalkung (und somit Verengung) und damit auch die Entzündung der Blutgefässe, wodurch der Blutfluss gestört wird und sich Blutgerinnsel bilden können, welche dann Gefässe verstopfen können.

Die vaskuläre Demenz verläuft oft schleichend: Im Gehirn reißen ab und zu ganz feine Gefässe und verursachen ganz kleine Blutungen, in deren Umgebung als Folge Hirnzellen absterben. Erkrankte

merken entsprechend lange gar nicht, dass sich ihre Hirnleistung verschlechtert, denn der Abbau findet langsam statt und verteilt sich auf viele Hirnregionen, welche jeweils nur wenige Zellen verlieren. Dramatischer und plötzlicher entsteht die vaskuläre Demenz, wenn sie als Konsequenz eines Schlaganfalls, auch Hirnschlag genannt, auftritt. Zwei Arten treten auf: beim ischämischen Schlaganfall wird ein Blutgefäss im Gehirn verstopft, was das umliegende Gewebe von der Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr abschneidet. Beim hämorrhagischen Schlaganfall, auch Hirnblutung genannt, reiss ein Blutgefäss im Gehirn ein und Blut tritt ins Hirngewebe aus. In beiden Fällen können grössere Teile des Gehirns absterben und so Demenz hervorrufen. Je nachdem, welche Hirnregion betroffen ist resultieren unterschiedlich starke kognitive Störungen. Schätzungen zufolge verursachen bis zu 40 Prozent der schweren Schlaganfälle Demenz.

## PRÄVENTION IST TRUMPF

Nun die gute Nachricht: So schlimm muss es nicht kommen! Natürlich kann man Bluthochdruck medikamentös behandeln. Doch die krankheitsfördernden Prozesse, welche ihm zugrunde liegen werden dadurch nicht bekämpft, sondern wirken weiter. Viel effektiver ist also die Vorbeugung. Und hier ist das Individuum gefragt. Im Sinne des an den Jass angelehnten Untertitels ist der Trumpf Bauer die Bewegung. Diese hält Herz und Gefässe fit, wirkt dem Übergewicht entgegen, hemmt Entzündungsprozesse und begünstigt sogar die Bildung neuer Hirnzellen. Mindestens 150 Minuten pro Woche wären dabei wünschenswert. Als weiteres «Dreiblatt» sehr wirkungsvoll zeigen sich eine ausgewogene Ernährung, der Verzicht auf das Rau-

chen und die Vermeidung von Stress. Mit diesen präventiven Massnahmen können wir alle unser Risiko an Demenz zu erkranken senken.



ZUR AUTORIN  
**Dr. Cora Olpe**

Hirnforscherin an der Universität Zürich

## KONTAKT

**Corinne Denzler**

Demenz Forschung Schweiz – Stiftung Synapsis  
Josefstrasse 92 · 8005 Zürich  
E: denzler@demenz-forschung.ch  
[www.demenz-forschung.ch](http://www.demenz-forschung.ch)

## Spendenkonto

IBAN: CH31 0900 0000 8567 8574 7

**DEMENTZ  
FORSCHUNG**  
STIFTUNG SYNAPSIS SCHWEIZ

ANZEIGE

*Ich bin das Zelt,  
das Erdbebenopfern  
Obdach gibt.*

*Ich bin die Ärztin,  
die Patienten  
neuen Mut gibt.*

*Ich bin die Stütze,  
die das Gehen  
wieder ermöglicht.*

*Ich bin dein Testament.*

Nepal © Omar Havana

SZ05 / 2023

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

Vorname

Name

Strasse

PLZ

Ort

Bitte einsenden an:  
**Ärzte ohne Grenzen Schweiz**  
Postfach 1224  
Route de Ferney 140  
1211 Genf 1

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



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

FACHBEITRAG

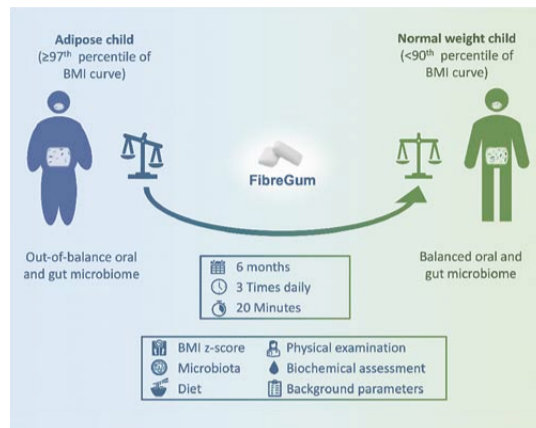
# Diabetes Center Berne: Innovative Strategien zur Prävention und Therapie

Das 2017 gegründete Diabetes Center Berne (DCB) will das Leben von Menschen mit Diabetes erleichtern – mit der Förderung von Innovation und Forschung im Bereich Diabetestechnologie.

Welche Zusammenhänge bestehen zwischen dem menschlichen Stoffwechsel, der Darmflora und dem Immunsystem? Und wie tragen diese Faktoren zur Entstehung von starkem Übergewicht und Diabetes bei? Diesen Fragen geht Maria Balmer, Assistenzprofessorin und Forschungsgruppenleiterin an der Universität Bern und dem Inselspital, in ihrer Forschung mit dem Schwerpunkt «Stoffwechsel der Immunabwehr» nach.

In einer ihrer aktuellen Studien, in Zusammenarbeit mit dem Diabetes Center Berne (DCB), geht es genau um diese Fragestellungen. Dabei steht die zunehmende Anzahl von übergewichtigen und adipösen Kindern im Mittelpunkt, wovon in der Schweiz bereits jedes sechste Kind betroffen ist. Dies stellt eine enorme Belastung für den Gesundheitszustand der Betroffenen dar und gilt als einer der Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Krebs und Arthrose im Erwachsenenalter.

Entsprechend sind vorbeugende Massnahmen bei Kindern und Jugendlichen von grosser Bedeutung. Hier setzt der in Zusammenarbeit mit der Delica AG entwickelte Kaugummi «FibreGum» an, der mit Nahrungsfasern angereichert ist. In der Studie wird die Wirksamkeit des Kaugummis untersucht, der die mikrobielle Vielfalt im Darm und nützliche Stoffwechselprodukte fördern und dabei gleichzeitig den Heisshunger aufs Naschen reduzieren soll. «Mit FibreGum wollen wir die Billionen von Mikroben in unserer Mundhöhle und unserem Darm verändern, um die metabolische Mikroumgebung im Darm und im Körper zu verändern. Falls unsere Studie erfolgreich verläuft, könnte FibreGum in grösseren multizentrischen klinischen Studien getestet werden und idealerweise seinen Weg in



Die FibreGum Studie

die Prävention und Behandlung von Übergewicht finden», so Maria Balmer.

## IDEEN ZUM DURCHBRUCH VERHELFFEN

Neben der Forschung ist auch die Start-up-Welt ein wichtiger Innovationstreiber beim Thema Diabetestechnologie. Relevante Projekte zu unterstützen, nicht nur mit einem einmaligen Förderbetrag, sondern mit laufendem Support wie Coaching, Pitch-Trainings, Kontakte zum Swiss Diabetes Venture Fund oder Unterstützung bei der Durchführung von klinischen Studien, all dies kann das DCB den jeweiligen Gewinnern der jährlich durchgeführten Open Innovation Challenge bieten.

In der Neuauflage der Innovation Challenge 2023 gibt es wieder zwei Kategorien: zum einen für medizinische Geräte, wie beispielsweise Insulin-

Pens, Insulin-Pumpen oder Sensoren zur kontinuierlichen Glukosemessung. Zum anderen für digitale Lösungen wie Apps zum Diabetesmanagement, wozu Überwachung der Glukosewerte, Ernährung und der Austausch mit anderen Betroffenen gehören kann. Für die Kategorie «Diabetes Devices» fällt der Startschuss im Mai 2023, für «Digital Diabetes» geht es Anfang Juni 2023 los.

## AWARD MIT INTERNATIONALER AUSSTRAHLUNG

Nach einer ersten Runde und Feedback durch die Expert:innen-Jury folgen ein Mentoring-Programm sowie ein individuell abgestimmtes Bootcamp. Am 9. November 2023 wird das Siegerprojekt durch eine internationale Jury gekürt und mit 100'000 USD inklusive weiterer Unterstützung wie Coachings belohnt. Die DCB Open Innovation Challenge ist somit der weltweit grösste Award zum Thema Diabetestechnologie mit internationaler Ausstrahlung. Bewerben können sich Start-ups, Fachpersonen aus Medizin und Forschung, aber auch Einzelpersonen.

«Im DCB wollen wir die Lücken zwischen Ideen, klinischen Studien und Start-ups durch Innovation schliessen. Dieses Ziel verfolgen wir auch mit der DCB Open Innovation Challenge, die Start-ups, Mentorinnen und Mentoren, Unternehmen und die internationale Diabetes Community miteinander verbindet. So können wir echten innovativen Ideen im Diabetesmanagement zum Durchbruch verhelfen. Nicht nur mit Fördergeldern, sondern auch mit gezielter Unterstützung durch unser Partnernetzwerk», so Dr. Maren Schinz, Innovation Managerin und verantwortlich für die DCB Open Innovation Challenge.

## INNOVATIVE PROJEKTIDEEN GESUCHT

Wollen Sie ein Projekt an der Open Innovation Challenge einreichen, das einen Unterschied für Menschen mit Diabetes macht? Dann teilen Sie diese mit dem Diabetes Center Berne (DCB) und nehmen Sie Kontakt auf.



Maria Balmer

Assistenzprofessorin und Forschungsgruppenleiterin  
Universität Bern  
Translational Immunometabolism-Lab  
Department of Biomedical Research (DBMR)  
Department of Diabetes, Endocrinology, Clinical Nutrition  
and Metabolism (UDEM)  
Diabetes Center Berne (DCB)  
University and University Hospital Bern

## KONTAKT

DCB Research AG  
Freiburgstrasse 3 · 3010 Bern  
E: medien@dcberne.com  
www.dcberne.com



UNTERNEHMENSBEITRAG

## Die wunderbare Welt der gesunden Bakterien

Bakterien beeinflussen die Darmflora. Mit speziellen probiotischen Bakterien, die in dem Magermilchgetränk Yakult enthalten sind, kann die Darmtätigkeit unterstützt werden.



Wir können sie nicht sehen und doch sind Bakterien überall: in der Luft, im Wasser, im Boden, auf unserer Haut und in unserem Darm. Diese Einzeller sind so klein, dass sie normalerweise nur unter dem Mikroskop sichtbar werden: Bis zu 500 Bakterien aneinandergereiht sind gerade einmal so lang wie der Durchmesser eines Haars.

### DARMFLORA WICHTIG FÜR DIE GESUNDHEIT

In und auf unserem Körper leben viele Milliarden Bakterien. Die meisten finden sich im Darm. Mit einer Länge von fast siebeneinhalb Metern und einer Oberfläche von über 300 Quadratmetern ist er das grösste Organ im menschlichen Körper. Im Darm werden nicht nur die Nährstoffe verdaut und aufgenommen, hier ist auch die Mehrzahl der körpereigenen Immunzellen angesiedelt.

### PROBIOTISCHE BAKTERIEN FÜR GESUNDE DARMFLORA

In einer gesunden Darmflora herrscht ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen nützlichen, neutralen und schädlichen Bakterien. Die bakterielle Vielfalt, die wichtig für das Gleichgewicht der Darmflora ist, kann durch eine gesunde und aus-

gewogene Ernährung unterstützt werden. Auch durch den Einsatz probiotischer Milchsäurebakterien lässt sich das Gleichgewicht der Darmflora fördern.

### YAKULT UNTERSTÜTZT NACHWEISLICH DARMAKTIVITÄT

Yakult ist ein gesundes, wohlschmeckendes Getränk mit Magermilch und 20 Milliarden Bakterien der Art *L. casei Shirota*. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass der *L. casei Shirota* in Yakult einen Beitrag zu einer normalen Darmtätigkeit leistet, indem er die Stuhlbeschaffenheit verbessert und die Darmpassagezeit verkürzt. Weil die Bakterien ständig auf Durchreise sind und beim Stuhlgang ausgeschieden werden, ist es ratsam, regelmässig ein Fläschchen Yakult zu trinken, um den Vorrat an unterstützenden Verdauungshelfern immer wieder aufzustocken.

KONTAKT  
www.yakult.ch

**Yakult**

ANZEIGE

**OLIQ**

SIMPLY EFFECTIVE

www.oliq.ch



Jetzt kaufen!

www.oliq.ch

## Vitamin Spray für erholsamen Schlaf

- + Nie wieder Schäfchen zählen
- + 4 Sprühstösse für süsse Träume
- + natürliche Inhaltsstoffe

**20% RABATT**  
mit dem Code  
**OLIQ20**



Scan me

## BEWEGUNGSAPPARAT

# Rückenaktiv durchs Leben

Dass körperliche Ertüchtigung unserer Gesundheit guttut, ist nicht Neues. Dennoch sind vielen Sportmuffeln die vielen positiven Auswirkungen auf den Bewegungsapparat scheinbar nicht bewusst.

TEXT: MARK KRÜGER

Laufen, stemmen, strampeln – zugegeben: Von nichts kommt nichts, gerade wenn es um Leibesertüchtigungen geht. Dafür wird Herr und Frau Sportlich ordentlich belohnt. Nicht nur mit einem Muskelkater, sondern mit einer ganzen Reihe an positiven, insbesondere präventiv wirkenden Effekten auf die Gesundheit des Körpers. Bestes Beispiel: der Bewegungsapparat.

## SCHWEIZ HAT RÜCKEN

Die häufigste Ursache bei Rückenbeschwerden, über die fast 70 Prozent der Schweizer laut aktuellstem «Rückenreport 2020» mehrmals pro Jahr klagen, ist eine zu schwache Muskulatur an Rücken und Bauch. Rückenschmerzen sind nicht nur für die Betroffenen unangenehm, sie kommen auch die Schweizer Wirtschaft teuer zu stehen: Rückenschmerzen verursachen Produktionsverluste von 4'939 Franken pro Betroffenen und Jahr. Ob beispielsweise durch falsche Haltung beim Arbeiten oder altersbedingten Verschleiss, vier von fünf Erwachsenen leiden nach Angaben der Rheumaliga Schweiz im Laufe des Lebens einmal oder wiederholt an Rückenschmerzen. Die gute Nachricht: 80 Prozent der Beschwerden sind eher harmlos und verschwinden innerhalb weniger Wochen wieder. Bei den restlichen 20 Prozent liegt eine spezifische Ursache vor, wie etwa eine Spinalkanalverengung oder ein Bandscheibenvorfall. Doch auch Entzündungen etwa der Bauchspeicheldrüse, Tumoren oder eingeklemmte Nerven können Beschwerden im Rücken verursachen.

## VERSCHLEISS VORBEUGEN

Aber auch bei chronisch-degenerativen Erkrankungen, etwa den Volkskrankheiten Arthrose und Osteoporose, spielt Kraft- und Beweglichkeitstraining eine Rolle. So verlieren körperlich inaktive



mit den Jahren vermehrt Knochenmasse und das Risiko von Brüchen bei Stürzen ist erhöht. Wer hingegen sportlich unterwegs ist, beugt Osteoporose vor und ist im Alter durch die bessere Fitness und Koordinationsfähigkeit besser vor Unfällen durch Stürze geschützt. In Bezug auf Arthrose spielt Bewegung nicht nur eine präventive Rolle. Auch in der Behandlung steht gezieltes Training ganz oben auf der Liste der empfohlenen Therapien. Denn Fakt ist: Durch eine anhaltende Schonhaltung verkürzen und verspannen sich die Muskeln. Die Folge: Schmerzen.

Doch damit nicht genug: Durch das regelmässige Training lassen sich die Funktionen des aktiven und passiven Bewegungsapparates erhalten beziehungsweise verbessern, was zum Beispiel Wirbelsäulenerkrankungen vorbeugt. Zudem haben einige Studien belegen können, dass moderater Sport Schutzeffekte gegenüber Arthritis hervorrufen kann. Ähnlich wie bei Arthrose hat Bewegung seinen festen Platz im Behandlungskonzept von Arthritis-Patienten. Fakt ist: Je früher man mit dem Training, etwa unter Anleitung in einem Fitnesscenter, beginnt, desto grösser die positiven Effekte

auf den Bewegungsapparat. Und: Es ist nie zu spät, damit anzufangen. Damit Kreuzschmerzen gar nicht erst auftreten und um frühzeitigen Verschleiss vorzubeugen, ist es wichtig, sowohl die Rücken- als auch die Bauchmuskulatur mit Kräftigungsübungen gezielt zu stärken und Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Nordic Walking in den Alltag einzubauen. Die gute Nachricht für Bewegungsmuffel: Laut einer im «The Lancet» veröffentlichten Studie reicht ein täglich 15-minütiges beziehungsweise wöchentlich 90-minütiges leichtes Training völlig aus, um Rückenschmerzen vorzubeugen. Das gilt auch in Hinblick auf die degenerativen, sprich altersbedingten Veränderungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Nicht ohne Grund heisst es: Wer rastet, der rostet.

## 3 TIPPS: RÜCKENSCHMERZEN VORBEUGEN

- 1. Vermeiden Sie langes Sitzen ohne Unterbrechung**  
Gewöhnen Sie sich daran, lange Sitzphasen immer wieder kurz zu unterbrechen oder einen Teil der Büroarbeit im Stehen zu verrichten. Empfehlung: 1-minütige oder 2-minütige Pausen vom Sitzen alle 30 bis 60 Minuten.
- 2. Sorgen Sie am Arbeitsplatz für Ergonomie**  
Beispiel: Die Sitzfläche des Bürostuhls so hoch einstellen, dass die Arme in einem 90-Grad-Winkel auf dem Tisch liegen. Ober- und Unterschenkel bilden idealerweise einen rechten Winkel, die Füsse stehen flach auf dem Boden.
- 3. Verzichten Sie auf das Rauchen**  
Wer raucht, leidet deutlich häufiger an Rückenschmerzen. Vermutlich senkt das Nikotin die Schmerzschwelle oder schädigt der Tabak das Schmerzzentrum im Gehirn.

## INTERVIEW

# Rückenschmerzen, Hexenschuss, Ischias – was nun?

Auf was muss ich achten, ab wann ist es ein Notfall? Wie verhalte ich mich, wenn es soweit ist? Diese und mehr Fragen klärt der Wirbelsäulenspezialist Dr. Wiesli der Hirslanden Klinik in Zürich.

## Wann sollte ich zum Arzt?

Im Bereich der Wirbelsäule gibt es verschiedene Krankheitsbilder. Die häufigsten sind Bandscheibenvorfälle, Wirbelkanalverengungen, Instabilitäten und Verkrümmungen der Wirbelsäule. Sie verursachen Schmerzen im Rücken und Nacken, je nach Lokalisation mit Ausstrahlungen in Beine und Arme, manchmal Fühlstörungen, Lähmungen, auch Blasenentleerungsstörungen. Den Arzt aufsuchen sollte man bei anhaltenden Schmerzen und wenn neurologische Ausfälle vorliegen. Bei Lähmungserscheinungen oder Blasen- und/oder Schliessmuskelerkrankungen liegt ein Notfall vor. Neben der klinischen Untersuchung steht heute die Bildgebung mit MRI im Vordergrund. Diese erlaubt eine präzise Identifikation des krankhaften Prozesses. Diese Untersuchungen, zusammen mit der Beurteilung des Arztes, erlauben die Planung der Behandlung, ob konservative Methoden wie Schmerzmittel für eine begrenzte Zeit oder Infiltrationen, chiropraktische oder physiotherapeutische Behandlungen Sinn machen, oder ob eine zeitnahe operative Intervention einen besseren Erfolg zeigen würde. Primär stehen für die meisten Patienten konservative Massnahmen im Vordergrund. Beim Versagen konservativer Massnahmen, persistierenden Schmerzen, zunehmender Einschränkung der Mobilität und damit verbundener

Abnahme der Lebensqualität ist es sinnvoll, sich bei einem Spezialisten für Wirbelsäulenchirurgie über Möglichkeiten und Erfolgsaussichten beraten zu lassen.

## Warum und wie wird operiert?

Operationen an der Wirbelsäule sollen helfen die Schmerzen, wegzunehmen oder auf ein erträgliches Mass zu reduzieren. Verbessern der Ausfälle, die Korrektur von Fehlstellungen sind weitere wichtige Ziele. Natürlich wird eine Wirbelsäule nie neu, Ziel ist aber die Schmerzfreiheit ohne Funktionseinbusse, Erhalt der Mobilität und eine verbesserte Lebensqualität. Die häufigsten Eingriffe sind die Erweiterung des Spinalkanals, die Dekompression, bei der die verdickten Gewebe- und drückenden Knochenanteile abgetragen und so der Spinalkanal erweitert wird. Oft werden Diskushernienoperationen

vorgenommen, bei welcher Bandscheibenmaterial, das auf die Nerven drückt entfernt wird. Bei Instabilitäten und Fehlstellungen wie Wirbelgleiten oder Skoliosen der Wirbelsäule wird zur Ergänzung und Verbesserung der Stabilität und Erhöhung der Belastbarkeit eine Spondylodese durchgeführt. Eine solche Versteifungsoperation verhindert eine Zunahme der Instabilität und kann die Wirbelsäule wieder in eine normale Stellung bringen.

Wir operieren als Team, das besteht üblicherweise aus zwei Wirbelsäulenchirurgen. Wegen der Feinheiten im Bereich des Spinalkanals und grösstmöglicher Schonung des Nervengewebes wird unter dem Mikroskop operiert. Bei einer Spondylodese, aber auch bei schwierigen anatomischen Bedingungen, verwenden wir ein Navigationssystem und ein intraoperatives CT. Dies erlaubt uns höchste Präzision und bestmögliche



## IM INTERVIEW

**Dr. med. Markus Wiesli**  
Wirbelsäulenspezialist  
Klinik Hirslanden  
Witellikerstrasse 40 · 8032 Zürich  
T: +41 (0)44 387 28 42  
E: markus.wiesli@hirslanden.ch  
[www.hirslanden.ch](http://www.hirslanden.ch)

Schonung des Gewebes. Damit erreichen wir bessere Operationsergebnisse und mehr Sicherheit für den Patienten. Bei osteoporotischen Bedingungen können wir zusätzlich eine Vertebroplastie (Knochenzement) einsetzen um den Knochen zu stabilisieren, was für den Schraubenhalt eine deutliche Verbesserung bringt.

## Was gilt es nach der Operation zu beachten?

Die Hospitalisationszeit beträgt je nach Schwere des Eingriffs und bestehenden Nebendiagnosen zwischen drei bis zehn Tagen. Ein Aufenthalt in einer Reha-Klinik kann bei Gehstörungen, Lähmungen oder auch relevanten Nebendiagnosen hilfreich sein. Sie sind rasch wieder selbstständig mobil und dürfen je nach Massgabe der Beschwerden belasten. Die Rekonvaleszenz ist je nach Ausdehnung und Schwere des Eingriffs unterschiedlich. Patienten mit viel geforderter Mobilität im Wirbelsäulenbereich empfehle ich nach einem Eingriff an der Lendenwirbelsäule circa drei Monate Schonung, danach mit gezieltem Training einen langsamen Aufbau. Bei der Halswirbelsäule, die mit einer Diskprothese versorgt wurde, kann der Aufbau schon nach vier bis sechs Wochen beginnen. Natürlich wird das postoperative Management mit jedem Patienten individuell erarbeitet. Grundsätzlich bin ich der Meinung, dass jegliche Bewegung nützlich und auch für das Wohlbefinden gut ist.



FACHBEITRAG

# Rückenleiden nachhaltig lindern – dank interdisziplinärer Zusammenarbeit

Das Wirbelsäulenzentrum des Unispitals Basel bietet dank interdisziplinärer und gesamtheitlicher Betrachtung der Wirbelsäule für jede Patientin und jeden Patienten individuell zugeschnittene Beratung und Behandlung.

Rückenschmerzen stellen weltweit und somit auch in der Schweiz ein wahres Volksleiden dar. Das belegt etwa der «Rückenreport 2020» der Rheumaliga: In einer repräsentativen Umfrage wurde gezeigt, dass 88 Prozent der Teilnehmenden in ihrem Leben bereits einmal an Rückenschmerzen gelitten haben. Der Report verdeutlicht ebenfalls, dass nur ein Bruchteil der Betroffenen deswegen eine medizinische Fachperson aufsucht. «Und in den meisten Fällen ist dies auch nicht notwendig», betont Prof. Stefan Schären, Chefarzt Spinale Chirurgie und Leiter des Wirbelsäulenzentrums am Universitätsspital Basel. Denn meistens lösen sich ein Hexenschuss oder eine Verkrampfung von allein und erfordern keine spezifische Abklärung oder Behandlung.

Stefan Schären und sein Team kümmern sich um die komplexen Fälle. «Unser Wirbelsäulenzentrum richtet sich an Menschen mit spezifischen Rückenschmerzen, die trotz umfangreicher Behandlungsversuche zu Einschränkungen im Alltag führen», erklärt der Chefarzt. Ursache für diese Beschwerden können schwere Abnutzungen, Fehlstellungen oder Veränderungen durch einen Unfall, eine Infektion oder einen Tumor sein. Die meisten der betroffenen Patientinnen und Patienten gelangen über ihre Hausärzte, durch andere Fachärzte oder durch die Zuweisung aus anderen Kliniken ans Universitätsspital Basel.

Es gibt auch die Möglichkeit, sich nur beraten zu lassen. Das bedeutet: Die Zuweisung erfolgt dann zur sogenannten Zweitmeinung. Dies ist dann hilfreich, wenn zum Beispiel eine Unsicherheit besteht, ob die Therapie, die andere Fachkollegen ausgesprochen haben, wirklich zielführend ist.

## WIRBELSÄULE GANZHEITLICH BETRACHTET

Die Anfänge des Basler Wirbelsäulenzentrums reichen weit zurück. Stefan Schären gehörte bereits in den 1990er-Jahren dem Team an, das sich auf die Wirbelsäulen Chirurgie spezialisierte. Damals war eine Zusammenarbeit von Neurochirurgie und Orthopädie in der chirurgischen Behandlung der Wirbelsäule noch unüblich. Stefan Schären sah darin eine vertane Chance – und so formte sich früh die Idee, die Vorteile der unterschiedlichen Herangehensweisen zu vereinen. 2014 wurde am Universitätsspital Basel schweizweit zum ersten Mal eine eigene Klinik für Wirbelsäulen Chirurgie geschaffen.

«Doch die Chirurgie trägt nur einen kleinen Anteil zur Erhaltung der Wirbelsäulen-Gesundheit bei», gibt Schären zu bedenken. Es galt deshalb, über die Grenzen der Chirurgie hinausdenken, und auch die übrigen an der Wirbelsäule tätigen Spezialistinnen und Spezialisten einzubeziehen. Nur so liess sich ein echter ganzheitlicher Behandlungsansatz für die Wirbelsäulenmedizin schaffen. Bereits 2015 und seitdem unter der stellvertretenden Leitung von PD Dr. Cordula Netzer wurde mit dem Wirbelsäulenzentrum des Universitätsspitals Basel ein Ort geschaffen, der die erforderlichen medizinischen Fachrichtungen unter einem Dach vereint. Dieser wichtige Schritt ermöglicht heute eine ganzheitliche Betrachtung sowie individuelle Behandlungen von Rückenleiden. Das Kernteam wird aus Spezialistinnen und Spezialisten der Rheumatologie, Physiotherapie, Schmerztherapie, Psychosomatik und der Spinalen Chirurgie gebildet. Das Basler Wirbelsäulenzentrum gehört zu den schweizweit grössten Einrichtungen seiner Art: Pro Jahr werden hier rund 13'000 Konsultationen sowie 1'200 Operationen durchgeführt.

## DIGITALISIERUNG UND SPEZIALISIERUNG

Der Drang, zugunsten der Patientinnen und Patienten neue Wege einzuschlagen, zeichnet das Wirbelsäulenzentrum bis heute aus. «Wir machen uns moderne OP-Techniken zunutze und setzen auch die Möglichkeiten der Robotik und der dreidimensionalen Bildgebung ein», erklärt Stefan Schären. Dank der Nutzung mikrochirurgischer, endoskopischer und weiterer minimalinvasiver Techniken werden die operativen Eingriffe für die Patientinnen und Patienten immer weniger belastend. «In den letzten Jahren und Jahrzehnten hat die Wirbelsäulen Chirurgie enorme Fortschritte erzielt», betont der Chefarzt. Dies mache es unter anderem möglich, auch Personen im hohen Alter zu operieren. Diese Tatsache gewinnt vor allem im Hinblick auf die immer älter werdende Bevölkerung an Bedeutung. Doch nicht nur der älter werdende Mensch stellt



uns vor neue Herausforderungen, sondern auch die Anwendung neuer Operationstechniken.

Weiter- und Ausbildung sind unerlässlich und haben im Wirbelsäulenzentrum einen hohen Stellenwert. Alle Kaderärzte sind regelmässig im In- und Ausland an Kongressen und Expertengremien beteiligt, um technische Fortschritte den Patientinnen und Patienten am Universitätsspital Basel zugutekommen zu lassen. Diese Expertise ermöglicht eine Spezialisierung für bestimmte Erkrankungsbilder der Wirbelsäule wie zum Beispiel Tumoren oder Fehlstellungen (Deformitäten) sowie für bestimmte Operationstechniken wie die Endoskopie (Schlüssellochoperationen). Auch am Wirbelsäulenzentrum selbst finden technische Innovation und die Entwicklung neuer Behandlungskonzepte statt. Hier arbeiten gleich mehrere Forschungsgruppen, die in den letzten Jahren international anerkannte Ergebnisse erzielen und publizieren konnten.

## FÜR HEUTE UND MORGEN FORSCHEN

Die Forschung ist ein fester Bestandteil des Wirbelsäulenzentrums. Aktuell werden unter der Leitung von PD Dr. Cordula Netzer mehrere vom Schweizerischen Nationalfonds geförderte Projekte verfolgt. Einer ihrer Schwerpunkte ist die Einengung des Wirbelkanals (Spinalstenose). Dies ist eines der häufigsten Krankheitsbilder der Wirbelsäule. Umfangreiche Bilddaten und Daten von Bewegungsanalysen werden dabei erhoben und analysiert und den von den Patientinnen und Patienten berichteten Einschränkungen gegenübergestellt. «Mit Erkenntnissen aus dieser Grundlagenforschung von heute», ist sich Cordula Netzer sicher, «werden sich verbesserte Therapiekonzepte von morgen aufzeigen lassen.»

Eine weitere Forschungsgruppe, für die der Leitende Arzt PD Dr. Arne Mehrkens federführend ist, beschäftigt sich mit der Zellregeneration beziehungsweise Züchtung von in der Bandscheibe

enthaltenen Zellen im Labor. Das Fernziel ist es, Bandscheibengewebe neu zu züchten, um defektes Gewebe zu ersetzen. Eine Anwendung dieser Verfahren beim Menschen gibt es derzeit noch nicht, rückt aber in greifbare Nähe.

In Basel werden auch die Nutzungsmöglichkeiten von virtueller Realität (VR) für die Wirbelsäulen Chirurgie ausgelotet. «Wir sind mittlerweile in der Lage, eine Wirbelsäule in einem virtuellen Raum äusserst detailliert abzubilden», sagt Cordula Netzer. Dieses digitale Abbild lasse sich dann praktisch nach Belieben vergrössern und manipulieren, sodass man die zu behandelnde Stelle aus jeder erdenklichen Perspektive betrachten kann. Dank dieser Möglichkeiten können komplexe Veränderungen wie bei Tumoren oder Fehlbildungen auch mit internationalen Expertinnen und Experten diskutiert werden. Von diesem Austausch mit anderen führenden Zentren weltweit profitieren die Patienten unmittelbar.

## WIR SIND GUT VERNETZT

Unsere Zusammenarbeit und Mitgliedschaft in internationalen Expertengremien und unsere gemeinsamen Forschungsprojekte mit anderen renommierten Universitäten im In- und Ausland kommen direkt unseren Patienten zugute. Die Entwicklung der Fortschritte in der Medizin geht heute sehr schnell. Nur durch regelmässigen Austausch kann man gewährleisten, auf dem aktuellsten Wissensstand zu bleiben. Doch nicht nur ein internationales Netzwerk ist gefordert, sondern auch das regionale Netzwerk ist von allergrösster Bedeutung.

Nach der stationären Behandlung braucht es bei Wirbelsäulenleiden häufig eine professionelle Weiterbehandlung. Um eine nachhaltige Verbesserung des Wirbelsäulenleidens zu erzielen, stehen wir mit den entsprechenden Fach- und Hausärzten sowie Physiotherapeuten in engem Kontakt. Diese Nähe gewährleistet Sicherheit auch nach der stationären Behandlung.



**Prof. Dr. Stefan Schären**  
Leiter Wirbelsäulenzentrum  
Chefarzt  
Spinale Chirurgie



**PD Dr. Cordula Netzer**  
Stv. Leiterin Wirbelsäulenzentrum  
Leitende Ärztin  
Spinale Chirurgie

## ÜBER DAS WIRBELSÄULENZENTRUM AM UNISPITAL BASEL

Die Wirbelsäule und die damit verbundenen Beschwerden stehen hier im Zentrum. Das interdisziplinäre Team aus universitären Expertinnen und Experten bietet individuell angepasste Abklärungs- und Behandlungskonzepte.

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.unispital-basel.ch](http://www.unispital-basel.ch)

 **Universitätsspital  
Basel**

Mehr wissen. Alles geben.



Chinesische Medizin in Perfektion

# Kopf- und Körperschmerzen? Behandeln, nicht leiden.

Immer mehr Menschen leiden unter:  
**Nacken-/Rückenschmerzen,**  
**Kopfschmerzen, Migräne,**  
**Verdauungsstörungen,**  
**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 18 Jahren  
mit 18 Standorten  
in der Schweiz



## Die 18 Zentren von TongTu

Bülach	043 422 99 88
Frauenfeld	052 721 18 18
Heerbrugg	071 799 18 18
Luzern	041 521 18 18
Meilen	044 527 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

## Ist ein Stabilitäts- und Bewegungskontrollschuh das Richtige für Sie?

Menschen, die viel stehen oder laufen, können im Laufe der Zeit Schmerzen bekommen. Xelero bietet Schuhmodelle mit Stabilitäts- und Bewegungskontrolle versteckt im Schuh an.

Stabilitätsschuhe sind ideal für Menschen mit Plattfüssen oder Überpronation. Sie sind so konzipiert, dass sie die Überpronation korrigieren, indem sie in der Zwischensohle im Bereich des Fussgewölbes Unterstützung bieten. Sie halten Ihren Fuss in einer neutralen Position. Es ist wichtig zu wissen, dass die Pronation eine natürliche Bewegung des Fusses ist. Damit federt der Fuss jeden Stoss von oben ab. Entscheidend ist die Ausprägung der Pronation. Ähnlich wie Stabilitätsschuhe bieten auch Bewegungskontrollschuhe eine zusätzliche

Unterstützung für das Fussgewölbe. Allerdings sind sie für Menschen mit starker Überpronation gedacht. Durch die Bewegungskontrolle, die sich im Bereich der Ferse und des Fussgewölbes befindet, wird die seitlich übermässige Bewegung des Fusses eingeschränkt. Das führt dazu, dass der Schuh länger hält als ein normaler Schuh und sich steifer anfühlt. Das gibt Ihnen in der Abrollphase des Gehens ein besseres Gefühl und seitliche Stabilität.

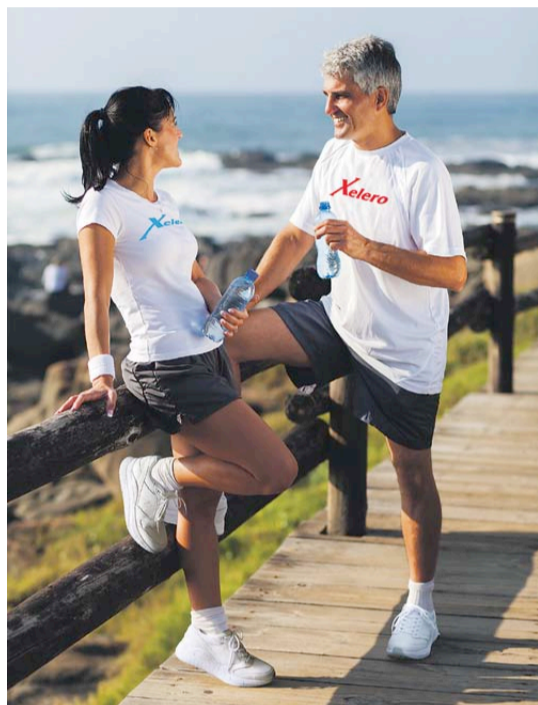
### XRS-TECHNOLOGIE

Um festzustellen, ob Sie eine Über- oder Unterpronation haben und darum mehr Stabilität und Halt in Ihren Schuhen benötigen, überprüfen Sie die Abnutzung Ihrer Laufsohle. Wenn die Innenseite der Sohle stark abgenutzt ist, haben Sie wahrscheinlich eine Überpronation. Wenn Sie mehr Abnutzung an der Aussenkante sehen, könnten Sie eine Unterpronation haben. Bei der Schuhmarke Xelero finden Sie eine grosse Auswahl an sportlichen Modellen, die alle über die patentierte XRS-Technologie verfügen, die aus einem Normalschuh einen Stabilitäts- und Bewegungskontrollschuh macht. Mit Xelero Schuhen können Sie einen aktiveren Lebensstil pflegen, denn stabile Schuhe ermöglichen leichteres Gehen und längeres Stehen.

### KONTAKT

**Frey Orthopädie-Bedarf AG**  
Panoramaweg 35 · 5504 Othmarsingen  
E: info@freyortho.ch  
www.xeleroshoes.ch

**Xelero**



Steadfast Walker für Damen und Herren von Xelero

## UNTERNEHMENSBEITRAG

## Neue Lebensqualität

Für Menschen mit chronischen Schmerzen verfügt das Spital Affoltern mit der «Multimodalen Schmerztherapie» (MMST) über ein spezielles Angebot.



Aufgrund chronischer Schmerzen konnte Regula den Alltag nicht mehr alleine meistern. Dank der MMST kann sie nun wieder ein normales Leben führen.

Die 58-jährige Regula blickt auf einen langen Leidensweg zurück. «Nach einem Autounfall musste ich mich mehreren Operationen unterziehen und den Verlust meines Beifahrers verarbeiten. Leider konnte ich danach trotz Einsatz hoch dosierter Schmerzmedikamente und psychischer Unterstützung den Alltag aufgrund chronischer Schmerzen nicht mehr bestreiten und es kam zur sozialen und beruflichen Isolation.» Hilfe fand sie schliesslich im Spital Affoltern, das sich unter anderem mit der Multimodalen Schmerztherapie (MMST) auf solche Fälle spezialisiert hat. Die MMST ist eine fachübergreifende, kombinierte Schmerzbehandlung unter Einbezug von akutsomatischen Ärzten, Schmerztherapeuten, Psychiatern und Psychotherapeuten. Während eines dreiwöchigen stationären Aufenthalts werden die Patienten ganzheitlich behandelt: Das Ziel ist, die Patienten hinsichtlich ihrer Schmerzen und des Umgangs damit zu schulen, sie körperlich zu aktivieren und verhaltenstherapeutische Massnahmen einzuleiten. Dabei wird die MMST-Behandlung individuell auf die Patienten zugeschnitten und umfasst verschiedene Therapien,

### Wer braucht eine MMST?

- Patienten mit bestehender oder drohender Beeinträchtigung der Lebensqualität und/oder der Arbeitsfähigkeit
- Patienten mit schmerzunterhaltenden psychischen Begleiterkrankungen, aber auch mit gravierenden, somatischen und psychiatrischen Begleiterkrankungen
- Bei fehlgeschlagenen früheren, unimodalen Schmerztherapien

Die MMST-Behandlung wird individuell auf die Patienten und ihre Bedürfnisse zugeschnitten und umfasst verschiedene Therapien, die einzeln oder in Gruppen erfolgen.

die einzeln oder in Gruppen erfolgen. «Die MMST im Spital Affoltern hat mir sehr geholfen und mir meine Lebensqualität zurückgegeben. Heute bin ich voll in den Arbeitsprozess integriert. Auch die Teilnahme am sozialen Leben gehört endlich wieder zu meinem Alltag», resümiert Regula glücklich.

### KONTAKT

**Spital Affoltern AG**  
Sonnenbergstrasse 27 · 8910 Affoltern a. A.  
T: +41 (0)44 714 27 27  
E: sekretariat-medizin@spitalaffoltern.ch  
www.spitalaffoltern.ch/mmst



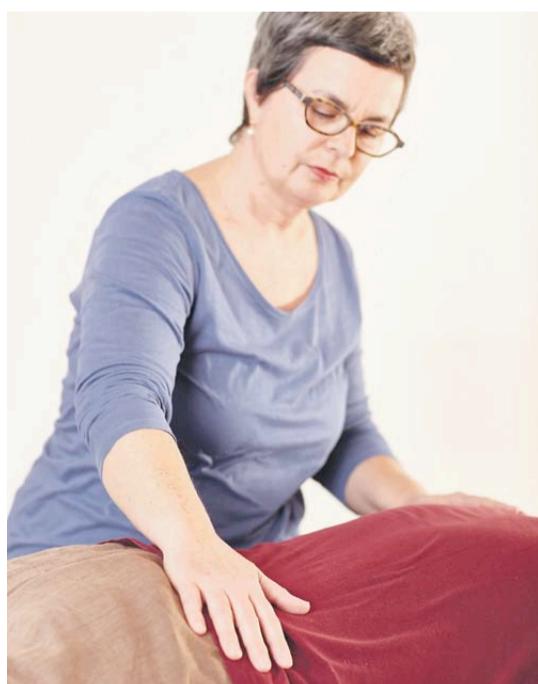
**Spital Affoltern**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Beitrag auf die geschlechtsspezifische Unterscheidung verzichtet.

## VERBANDSBEITRAG

## Unser Atem – das Sprachrohr unserer Gefühle

Die Atemtherapie nutzt die tiefgreifende Kraft des Atems bei unterschiedlichsten körperlichen und psychischen Krankheiten. So auch bei einer Depression.



Atemtherapie bei körperlichen und seelischen Beschwerden

Am Morgen wacht er unausgeglichen und müde auf, den Tag über ist er lustlos und aus keinem sichtbaren Grund niedergeschlagen. Herr D. kam mit der Diagnose Depression in die Atemtherapie.

### MUSS MAN ATMEN LERNEN?

Weil er oft das Gefühl hat, kaum mehr Luft zu bekommen, rät ihm eine Arbeitskollegin zu einer Atemtherapie. Obwohl er anfänglich skeptisch meint, niemand müsse «atmen lernen», folgt er der Empfehlung, da er ihr grundsätzlich vertraut.

Herr D. spürt in seiner ersten Atemstunde wenig. Im Sitzen stellt er fest, dass er seine Füsse auf dem Boden gar nicht wahrnimmt, später im Liegen döst er weg. Dennoch lässt er sich auf eine weitere Sitzung ein, denn er merkt, dass ihm etwas fehlt.

Die Therapeutin spricht die Themen Präsenz und Körperbewusstsein an. Herr D. merkt, dass er seinen Körper kaum wahrnimmt und wenn doch, sind es unangenehme Empfindungen von Verspannungen, Schmerzen und Beklemmung. Die Atemtherapeutin bietet ihm eine Atembehandlung auf der Liege an. Nach dieser Sitzung erlebt er seinen Körper seit Langem entspannt und zugleich belebt. Als Hausaufgabe soll er mehrmals täglich seinen ganzen Körper mit den eigenen Händen abklopfen.

In der nachfolgenden Sitzung berichtet Herr D., dass er sich bereits besser spürt. Seine Neugierde für sich und sein inneres Geschehen ist geweckt. Herr D. hat auch beobachtet, dass wenn ihn Sorgen und Ängste plagen, sein Atem ganz schnell wird und nur noch klein in der Brust stattfindet. Unser Atem sei ein Sprachrohr unserer Gefühle, erklärt die Therapeutin. Sie lässt ihn darauf mit verschiedenen Übungen den Atem in all seinen Facetten erleben und zeigt ihm über mehrere Sitzungen, wie er mit der «richtigen Atmung» zu mehr Energie kommt. Herr D. fühlt sich heute besser und kann wieder frei atmen.

### ZUR AUTORIN

**Nathalie Meyer**  
Trainerin Bewegung und Gesundheit, Atemtherapeutin  
**Atemfachverband Schweiz, AFS**  
4600 Olten  
T: +41 (0)764499017  
E: redaktion@atem-schweiz.ch  
www.atem-schweiz

## ANZEIGE



«Immer wieder leben lernen»

Bei uns finden Sie eine sinnstiftende Arbeit in der Rehabilitation: Begleiten Sie unsere Patientinnen und Patienten auf ihrem Weg zurück ins Leben.



REHAB Basel  
Klinik für Neurorehabilitation und Paraplegiologie  
www.rehab.ch

HAUTKREBS

# Die unterschätzte Gefahr

Sonnenstrahlen sind gut für unser Wohlbefinden, können jedoch in zu hoher Dosis Hautkrebs verursachen. Welche Formen bestehen und was es dank einer deutschen Studie für neue therapeutische Ansätze gibt.

TEXT: TOBIAS LEMSER

Wann wird's endlich so richtig Frühling? Zwar sei Wetterdiensten zufolge das bisherige nasse, kühle und trübe Wetter im April nichts Ungewöhnliches, dennoch wird das Warten auf eine länger anhaltende Warmwetterperiode zur Geduldsprobe. Wer über das derzeitige Wetter am meisten jubelt, ist unsere Haut – ist doch bei diesem Wetter die Gefahr viel geringer, sich einen Sonnenbrand zu holen, geschweige denn an Hautkrebs zu erkranken.

## SCHWARZER VS. WEISSER HAUTKREBS

Laut aktuellster Zahlen des Krebsliga Schweiz erkranken jedes Jahr schätzungsweise bis zu 25'000 Menschen an weissem Hautkrebs, wozu

das Basalzellkarzinom und das Spinaliom zu zählen sind. Hinzu kommen 3'100 Neuerkrankungen an schwarzem Hautkrebs. Seit Jahren steigen die Zahlen an und sind im weltweiten Vergleich hoch. Wichtigster Grund ist Fachleuten zufolge vor allem unser Freizeitverhalten, wobei das Wandern in den Bergen und Urlaub in der Sonne an erster Stelle zu erwähnen ist. Jeder Sonnenbrand und jeder Besuch im Solarium erhöht das Risiko, dass UV-Strahlen das Erbgut in Hautzellen so schädigen, dass sich diese unkontrolliert vermehren.

Schwarzer Hautkrebs, auch malignes Melanom genannt, macht zwar weniger als zehn Prozent aller Hautkrebsfälle aus, ist jedoch im Gegensatz zur weissen Variante weitaus aggressiver. Ein malignes Melanom tritt bei Frauen durchschnittlich mit 67

und bei Männern mit 60 Jahren auf. Typisch ist seine in der Regel schwarze oder dunkelfarbige Erscheinung. Zudem kann schwarzer Hautkrebs an Körperstellen auftreten, an welche die Sonne nicht gelangt.

Die wichtigste und effektivste Behandlungsmethode ist die Operation. Hierbei wird das Tumorgebilde mit einem Sicherheitsabstand entnommen, um möglichst zuverlässig alle Krebszellen zu entfernen.

## HAUTVERÄNDERUNGEN IM BLICK

Weisser Hautkrebs tritt vor allem an Körperstellen auf, die starker UV-Strahlung ausgesetzt sind – wie Gesicht und Kopfhaut, Ohren, Hals, aber auch Handrücken. Wichtig zu wissen: Der Begriff weisser Hautkrebs sagt nichts über die eigentliche Farbe der weissen Variante aus. Die verschiedenen Formen sind eher rau und rötlich.

Fakt ist: Je früher der Hautkrebs diagnostiziert wird, desto besser sind die Heilungschancen. Um nie zu spät zu sein, ist es entscheidend, auffällige Hautveränderungen in Eigenregie im Blick zu haben und regelmässig zur Hautkrebs-Vorsorge zu gehen. Ist der Fleck unrund und asymmetrisch gewachsen? Hat der Fleck einen unscharfen Rand? Ist die Farbe ungewöhnlich und ungleich stark pigmentiert? Ist der Durchmesser fünf Millimeter und wächst der Fleck knotig in die Höhe? Wer nur eine dieser fünf Fragen bejahen kann, sollte ärztliche Expertise hinzuziehen.

Bei kompletter, operativ grossflächiger Entfernung aller bösartig veränderten Zellen ist zu meist eine vollständige Heilung möglich. Optional kommen auch Medikamente oder eine Bestrahlung zum Einsatz. Da sowohl im Bereich der Operationsnarbe als auch an ganz anderer Stelle neue Basalzellkarzinome auftreten können, sollte die betroffene Hautstelle auch nach Abschluss der Behandlung regelmässig dermatologisch kontrolliert werden.

## SPANNENDE FAKTEN RUND UMS SONNENBADEN

Noch wichtiger als Sonnencreme ist Kleidung, die Schultern, Nacken und Kopf bedeckt.

Nachcremen verlängert den UV-Schutz nicht. Zwar hält dies den UV-Schutz aufrecht, sorgt jedoch nicht dafür, dass die Wirkungsdauer wieder von vorne beginnt.

Schwächen dunkle Gewitterwolken die Strahlen stark ab, gibt es andere Wolkenarten, die den Effekt der Sonne sogar noch verstärken. Unter [www.meteoschweiz.admin.ch/service-und-publikationen/applikationen/uv-index.html](http://www.meteoschweiz.admin.ch/service-und-publikationen/applikationen/uv-index.html) ist der aktuelle UV-Index einsehbar.

Gebräunte Haut ist eine Stressreaktion unserer Körperhülle. Treffen die Strahlen auf die Haut, entsteht ein Farbpigment, das sich um die Zellkerne legt und das Erbgut schützt.

Quelle: <https://www.krebshilfe.de/blog/hautkrebsrisikosenken-7-mythen-auf-dem-pruefstand/>



## PASTE MIT HEILENDER STRALUNG

Um Hautkrebs zu behandeln, hat die Universität Rostock im vergangenen Jahr eine vielversprechende Therapie im Rahmen einer Studie getestet. Zur Bekämpfung der Tumorzellen wurde bei 22 an weissem Hautkrebs Erkrankten eine radioaktive Paste auf die betroffene Hautpartie aufgetragen. Bereits eine einmalige ambulante Behandlung genügte, bei der die Paste ein bis zwei Stunden einwirkte. In den anschliessenden Wochen entzündete sich die Hautpartie, juckte und brannte. Im Laufe dieses Prozesses entfaltete die Strahlung ihre Wirkung und tötete die Krebszellen. Mit Abklingen der Entzündung wurde nicht nur das normale Hautbild wieder hergestellt, auch verschwand der Krebs in Gänze. «Alle teilnehmenden Patienten zeigten ein Ansprechen und die meisten waren langfristig geheilt», sagt Prof. Dr. Steffen Emmert, der die Studie begleitete.

Ob und wann das neue Verfahren flächendeckend zum Einsatz kommt, hängt von weiteren weltweit evaluierten Studiendaten ab.

ANZEIGE



Bei uns gibt es zeitnahe Termine. Ihre Haut dankt es Ihnen.

Jetzt innovative Behandlungen buchen.



dermis-hautklinik.ch  
Spitzenmedizin für Ihre Haut.

DERMIS  
Zürich Seefeld

UNTERNEHMENSBEITRAG

## Früh erkennen, richtig handeln: Tipps rund ums Thema Hautkrebs und Hautgesundheit

Dermis Hautklinik bietet seit zehn Jahren Spitzenmedizin für die Haut. Erfahren Sie, wie sich Hautveränderungen rechtzeitig erkennen lassen und was Sie bei Verdacht auf Hautkrebs tun können.

Vor zehn Jahren gründete Dr. med. Sabine Bruckert die Dermis Hautklinik in Bülach, die derzeit bereits an fünf Standorten in der Schweiz vertreten ist. Die Gründerin und ärztliche Leiterin bei Dermis war jahrelang Oberärztin in der Dermatologischen Klinik am Universitätsspital Zürich. Aus Erfahrung weiss sie: Um Hautkrebs frühzeitig zu erkennen und vorzubeugen, gibt es verschiedene Massnahmen, die unbedingt beachtet werden sollten.

### Tipp Nr. 1: Beachten Sie erste Veränderungen Ihrer Haut sorgfältig

Es ist wichtig, gründlich auf erste Veränderungen Ihrer Haut zu achten, da Hautkrebs in der Schweiz zu den häufigsten Hautproblemen gehört. Zu differenzieren sind der weisse und schwarze Hautkrebs, die sich unterschiedlich auf der Haut zeigen und verhalten – und oft schwer zu erkennen sind.

### Tipp Nr. 2: Informieren Sie sich frühzeitig und lassen Sie einen Hautcheck beim Dermatologen durchführen

Um das Risiko von Hautkrebs zu minimieren, ist es wichtig, regelmässige Kontrollen durchführen zu lassen. Ebenso spielt die individuelle Veranlagung eine grosse Rolle. Personen mit einem hellen Hauttyp oder einer familiären Vorbelastung sollten besonders aufmerksam sein. Lassen Sie sich daher auch als junge Person von Ihrem Arzt beraten und informieren Sie sich über Ihre persönlichen Risikofaktoren.

### Tipp Nr. 3: Meiden Sie direkte UV-Strahlung und schützen Sie sich vor Sonneneinstrahlung – nicht nur in den Sommerferien!

Die Haut ist das grösste Organ des Körpers. Sie sollte täglich durch eine medizinisch als gut erachtete Sonnenpflege mit hohem Lichtschutzfaktor (SPF) sowie geeigneter Körper- und Kopfbedeckung und einer Sonnenbrille geschützt werden. Dadurch lässt sich nicht nur Hautkrebs, sondern auch einer vorzeitigen Alterung der Haut präventiv vorbeugen.



ZUR AUTORIN  
Dr. med. Sabine Bruckert  
Dermis Hautklinik  
Dufourstrasse 101 · 8008 Zürich  
T: +41 (0)44 555 08 00  
E: [seefeld@dermis-hautklinik.ch](mailto:seefeld@dermis-hautklinik.ch)  
[www.dermis-hautklinik.ch](http://www.dermis-hautklinik.ch)

UNTERNEHMENSBEITRAG

# Straffere Haut? Auf die richtigen Produkte kommt es an

Als Spezialist für kosmetische Hautstraffung hat skin689 eine kompakte Produkt-Linie für den Körper entwickelt. Alle Produkte des Unternehmens mit Sitz in Zürich werden in der Schweiz hergestellt.

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 ausgezeichnet. 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.

## STRAFFERES «HÜFTGOLD»

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

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

Prof. Dr. S. Gohla, Dermatologie-Wissenschaftler

## EFFEKTIV GEGEN CELLULITE

Innerhalb weniger Wochen verbessert die Anti-Cellulite Creme das Erscheinungsbild der Cellulite

nachhaltig. Das unter der Haut befindliche (subkutane) Fasernetz der Haut wird gestärkt, die Fettzellen werden zurückgehalten, sodass die Haut wieder fester und straffer wird.

«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 OBERARME

Schön definierte, straffe Oberarme sind definitiv ein Eye-Catcher. Mit der Firm Skin Upper Arms Creme werden sie gezielt gestrafft und konturiert. Durch die Kombination von gleich vier innovativen Wirkstoffen werden die Ursachen mehrfach angegangen für maximale Wirksamkeit – 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.

## FÄLTCHENFREIES DEKOLLETÉ

Die feine Haut des Dekolletés verzeiht weder zu viel Sonne noch falsches Liegen und zeigt mit zunehmendem Alter schnell Fältchen. Daran schuld ist das an dieser Stelle ohnehin nur schwach ausgebildete Unterhautfettgewebe mit dem nur mässig ausgeprägten Kollagenfasernetz. Hier setzt die



Firm Skin Dekolleté and Neck Creme an: Sie fördert die Bildung des hauteigenen Kollagen- und Elastin-Netzes und sorgt so für mehr Spannkraft der Haut. Der Rückfeder-Effekt des Bindegewebes wird wieder in Gang gebracht, die Falten an Dekolleté und Hals bilden sich zurück. Enthaltene Wirkstoffe sind Hyaluron für eine schnelle aufpolsternde Wirkung sowie PhytoCellTec™, der erste Wirkstoff, der die Hautstammzellen schützt, und so der Hautalterung effektiv entgegenwirkt.

## ANTI-AGING FÜR DIE HÄNDE

Speziell für die Hände wurde eine Creme entwickelt, die die Ursachen vorzeitiger Hautalterung wirksam angeht. Unsere Hände sind starken Belastungen ausgesetzt – Umwelteinflüsse, häufiges Händewaschen und mechanische Belastungen. Im Vergleich zum Gesicht pflegen wir unsere Hände nur wenig. Und von Natur aus sind sie nur mit wenig innerem Schutzpolster ausgestattet, sodass mangelnde

Feuchtigkeit und Aufpolsterung sie älter erscheinen lassen. Die ausgeklügelte Wirkstoff-Kombination der skin689 Creme beinhaltet CHacoll®, L-Carnosin, Ornithine-Ionosomen, Carnithin, Vitamin C Derivate sowie eine spezielle Hyaluronsäure-Kombination.

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

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

skin689  
SWITZERLAND  
www.skin689.ch

ANZEIGE



ImplantatZentrum Bern



FEIERN SIE MIT!

Anlässlich des 45jährigen Jubiläums der in unserer Praxis entwickelten Versorgung „Feste Zähne an einem Tag“ schenken wir allen NeupatientInnen die Erstuntersuchung und die erste 3D-Röntgenaufnahme.

Besuchen Sie uns an unserem  
Tag der offenen Tür:  
Freitag, 26. Mai 2023  
oder kommen Sie zu unseren  
kostenlosen Informationsabenden:

Bern:

Dienstag, 20. Juni 2023, 18:30 Uhr, Nydegg-Auditorium,  
Nydeggstalden 2, Bern

Anmeldung erbeten per Telefon oder Email an:

Implantatzentrum Bern AG  
www.implantatzentrum.ch  
Nydeggstalden 2  
3011 Bern  
Telefon: 031 311 99 00  
info@implantatzentrum.ch



**Feste Zähne.  
An einem Tag.**

Bewegliche Zähne oder lockere Prothesen, mit denen man nicht richtig essen kann, schränken nicht nur die Lebensqualität ein, sie können auch die Gesundheit gefährden.

Dabei ist ein solcher Zustand heute nicht mehr unabänderlich: selbst ältere und sehr alte Menschen können seit mittlerweile 45 Jahren von der von meinem Praxisvorgänger, dem Berner Zahnarzt Dr. Philippe D. Ledermann, 1977 entwickelten Steg-Methode: „Feste Zähne an einem Tag“ profitieren. Aber auch die seit 25 Jahren bekannte „All-on-4®“ - Methode ist in vielen Fällen möglich.

Unsere Praxis ist als eines von wenigen All-on-4®-Excellence-Centern in der Schweiz zertifiziert.

Präoperatives 3-D-Röntgen und sanfte Schlüsselloch-OP- Technik, auf Wunsch auch in Vollnarkose, sind für uns selbstverständlich.

Das zahntechnische Meisterlabor im Haus rundet das Angebot für Sie ab.

Am Morgen noch zahnlos oder mit problembehafteten Zähnen, verlassen Sie am Nachmittag die Praxis mit festen Brücken oder Prothesen und dürfen sofort damit essen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Dr. med. dent.  
Jürgen Weber Branca,  
MSc, MICOI

Master of Science  
Orale Chirurgie /  
Orale Implantologie

Master of the ICOI

zertifizierter Tätigkeits-  
schwerpunkt Implantologie

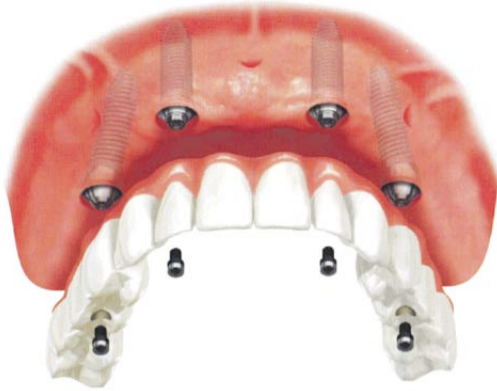
Preisträger des ICOI 2020



# Feste Zähne in einem Tag

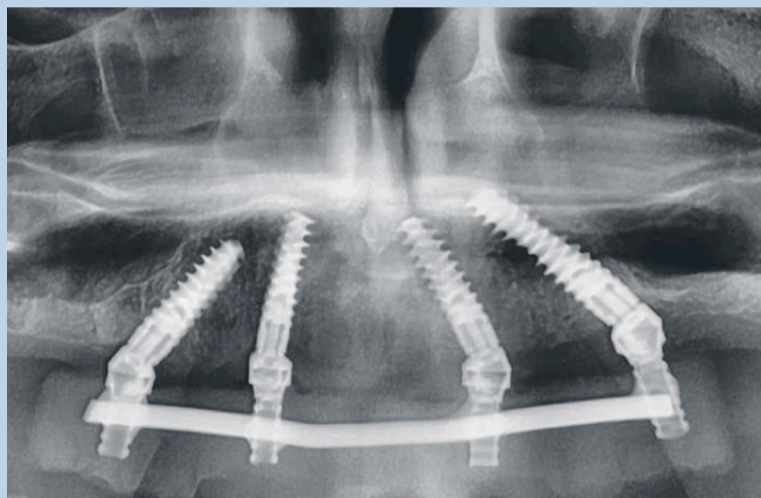
Der Oralchirurg Dr. Markus Schulte stellt eine innovative Methode zur Totalsanierung vor

Zum Glück gibt es heute fortschrittliche Behandlungskonzepte, die den Weg zu festen Zähnen erheblich abkürzen. Die All-On-Four-Methode ermöglicht es, den vorhandenen Knochen optimal auszunutzen und auf Knochenaufbauten zu verzichten. Der Oralchirurg Dr. Schulte aus Luzern verfügt über mehr als 15 Jahre Erfahrung mit dieser Technik, die er hier anhand von Fallberichten vorstellt.



Zum Glück gibt es heute fortschrittliche Behandlungskonzepte, die den Weg zu festen Zähnen erheblich abkürzen. Die All-On-Four-Methode ermöglicht es, den vorhandenen Knochen optimal auszunutzen und auf Knochenaufbauten zu verzichten. Der Oralchirurg Dr. Schulte aus Luzern verfügt über mehr als 15 Jahre Erfahrung mit dieser Technik, die er hier anhand von Fallberichten vorstellt.

**Ein typisches Fallbeispiel aus unserer Praxis:** Der 75-jährige Josef Rütter aus Horw litt an fortgeschrittener Parodontitis, diverse Zähne waren zudem abgebrochen oder durch Karies zerstört. Eine gründliche Untersuchung ergab, dass im Oberkiefer die meisten Zähne nicht erhalten werden konnten und daher eine Totalsanierung erforderlich war. Der Patient erinnert sich: «Ich habe meine Zahnprobleme lange vor mir hergeschoben. Teilweise aus Angst, wegen schlechter Erfahrungen, die ich früher gemacht hatte. Aber auch, weil mir mein Zahnarzt kein überzeugendes Sanierungskonzept anbieten konnte. Ich wusste, dass ich mich auf meine Zähne nicht mehr verlassen konnte und es mit «Pflaster»-Behandlungen nicht mehr getan war. Gleichzeitig wollte ich meine Lebensqualität mit festen Zähnen erhalten und keine herausnehmbare «Schublade» im Mund haben. Als Dr. Schulte mir dann die All-On-Four-Methode vorschlug hat mich dieses Konzept sofort überzeugt. Nur ein Eingriff in Vollnarkose – für mich als ängstlicher Patient ideal. Das für mich entscheidende Argument war jedoch, dass ich schon am Operationstag feste Zähne bekommen würde – ohne monatelange Wartezeiten mit herausnehmbaren Prothesen. Heute weiss ich, dass meine Entscheidung richtig war. Schöne feste Zähne sind für mich ein Stück Lebensqualität, auf das ich nicht verzichten möchte.»



Der «Trick» der All-On-4-Technik besteht darin, dass die hinteren Implantate schräg nach vorne geneigt eingesetzt werden. Dadurch können auch bei reduziertem Knochenangebot besonders lange und stabile Implantate verwendet werden, die eine **Sofortbelastung** zulassen, ohne lange Einheilzeiten abwarten zu müssen. Das bedeutet für den Patienten:

- Nur eine Operation erforderlich
- Keine Knochentransplantate oder -aufbauten, dadurch vermindertes Operationsrisiko
- Sofort feste Zähne, keine langen Wartezeiten mit herausnehmbaren Prothesen
- Geringere Kosten, da nur 4 Implantate pro Kiefer (im Vergleich zu Brücken auf 6-8 Implantaten)
- Gute Ästhetik, einfache Hygiene, da nur 4 Implantate
- Verschraubter Zahnersatz ermöglicht bei Bedarf einfache Reparatur

Die All-On-Four-Methode wird seit 1998 weltweit angewandt und ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien abgestützt. Alle bisher vorliegenden Untersuchungen ergaben sehr gute Resultate, die denjenigen bei konventionellem Vorgehen in nichts nachstehen.

Dr. Schulte wendet die All-On-Four-Technik seit über 15 Jahren an und hat damit bereits über 500 Patienten erfolgreich zu festen Zähnen in einem Tag verholfen. Zahnarzt Team Luzern wurde mehrfach als **«Kompetenzzentrum für All-On-Four»** ausgezeichnet.

Wir gewähren unseren Patienten eine **10-Jahres-Garantie auf den unwahrscheinlichen Fall eines Implantatverlustes**



## Frau Esther Burckhardt aus Thun:

Unsere 67-jährige Patientin Frau Esther Burckhardt berichtet: «Ich litt an fortgeschrittener Parodontitis und konnte mit meinen lockeren Zähnen kaum noch essen. Die Entzündungen bereiteten mir chronische Schmerzen und ich musste regelmässig starke Schmerztabletten nehmen. Aus Angst vor schmerzhaften Operationen und langwierigen Behandlungen hatte ich das Thema Implantate immer vor mir hergeschoben. Mit meinen abstossenden Zähnen traute ich mich am Ende gar nicht mehr unter die Leute und fühlte mich zunehmend isoliert und depressiv. Als ich dann durch meine Tochter von der All-On-Four-Methode erfuhr, schöpfte ich Hoffnung. Feste Zähne sofort, und das im Schlaf, das war bisher nur ein Wunschtraum gewesen. Eines Tages raffte ich mich dann zur Totalsanierung in Vollnarkose auf. Ich habe meinen Entschluss, mein Zahnproblem ein für alle Mal zu lösen, nicht eine Minute bereut. Mit meinen festen, schönen Zähnen habe ich jetzt ein ganz anderes Lebensgefühl, fühle mich viel jünger und selbstbewusster. Und kann wieder unbeschwert essen, was ich will. Wer zuletzt lacht, lacht am besten!».



## Zum Autor



**Dr. med. dent. Markus Schulte**  
ist Zahnarzt und Spezialist für Oralchirurgie.  
Praxisklinik:  
Zahnarzt Team Luzern  
Winkelriedstrasse 37  
6003 Luzern  
Tel. 041 210 58 58



Weitere ausführliche Informationen unter  
[www.ztlu.ch](http://www.ztlu.ch)

## Öffentliche Vorträge von Dr. Schulte zum Thema «Feste Zähne an einem Tag»:

Der Oralchirurg Dr. med. dent. Markus Schulte stellt anhand zahlreicher Fallbeispiele aus seiner Tätigkeit unter anderem die All-On-4®-Methode zur Totalsanierung mit feststehendem Zahnersatz auf Implantaten innerhalb von 24 Stunden vor. Im Anschluss an den etwa einstündigen allgemein-verständlichen Vortrag beantwortet der Referent Fragen aus dem Publikum.

### Termine:

Bern: Montag, 8. Mai 2023, 19.00 Uhr, Hotel Ambassador, Seftigerstrasse 99, 3007 Bern  
Luzern: Montag, 12. Juni 2023, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

Anmeldung erbeten an Tel. 041 210 58 58 oder [praxis@ztlu.ch](mailto:praxis@ztlu.ch)