

# GESUNDHEITSGUIDE

## GESUNDE HAUT

Frühzeitige Hautalterung und Krebsgefahr:  
Diese Faktoren sind Gift für die Haut

02

## AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Was die Schweizer Lebensmittelpyramide künftig  
mit Nachhaltigkeit zu tun hat

10



# Mit Weitblick

**GUT INFORMIERT – GUT VERSORGT**

ANZEIGE

## IM INTERVIEW: DR. MED. PIOTR J. MICHEL

Erste Fältchen entstehen, das Hautbild verliert an Strahlkraft: So kann man dem Alterungsprozess mit einem individualisierten Haut-Plan gezielt entgegentreten. → Lesen Sie auf Seite 3 dieser Ausgabe



Die Dermatologie Klinik Zürich ist Ihr Kompetenzzentrum für Dermatologie, Operative Dermatologie und Ästhetik – alles unter einem Dach. Jetzt Termin vereinbaren: [dermatologie-klinik.ch](http://dermatologie-klinik.ch)

**DKZ** DERMATOLOGIE  
KLINIK  
ZÜRICH

UNTERNEHMENSBEITRAG

# Chronische Schmerzen?

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



«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. Die Multimodale Schmerztherapie 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.»

Regula, 58 Jahre

**ÜBER DAS SPITAL AFFOLTERN**  
Das Spital Affoltern bietet in den Bereichen Altersmedizin, Palliative Care und Psychiatrie mit Mutter-Kind-Abteilung überregional anerkannte Kompetenzzentren. Spezielle Behandlungen wie die Multimodale Schmerztherapie sowie umfassende ambulante medizinische Leistungen und ein 24h-Notfallzentrum für die Region runden das Angebot ab. Rund 550 Mitarbeitende setzen sich täglich für das Wohl der Patientinnen und Patienten ein. Das Spital Affoltern arbeitet in interprofessionellen Teams, um Menschen ganzheitlich – physisch und psychisch – zu behandeln. Die hohe Weiterempfehlungsrate zeugt vom grossen Vertrauen in das Spital Affoltern und seine Mitarbeitenden.

KONTAKT

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



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. Sie werden hinsichtlich ihrer Schmerzen und des Umgangs damit geschult, körperlich aktiviert und es werden verhaltenstherapeutische Massnahmen eingeleitet.

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.

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

VERBANDSBEITRAG

## Wenn vor Angst der Atem stockt

In den letzten beiden Jahren haben Angst- und Panikstörungen signifikant zugenommen. Oft zögern Betroffene, sich rechtzeitig Hilfe zu holen. Die Atemtherapie bietet Auswege.

Die Jahre der Pandemie sowie der seit einem halben Jahr andauernde Ukrainekrieg verstärken die Unsicherheit und die Angst vieler Menschen. Einhergehend mit dem Wegfall von Sicherheiten und dem immer grösser werdenden Gefühl der Orientierungslosigkeit führt dies vermehrt zu Angst- und Panikstörungen.



Körper- und Bewegungsübungen sind hilfreiche Instrumente.

ANGST IST ÜBERWINDBAR

Wir können Angst zwar nicht vermeiden, jedoch zum Profi im Umgang damit werden. Diffuse Beschwerden wie Schwindelgefühl, Verspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme oder Schlafstörungen sind ernst zu nehmende Anzeichen.

Diese sowie eine damit einhergehende flache, oberflächliche Atmung führen dazu, dass der Mensch den Kontakt zu sich selbst verliert. Nun gilt es, den Zugang zum Körper und die enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit diesem wiederzufinden.

Ein Kernanliegen der Atem- und Körpertherapie ist es, die eigene Wahrnehmung sowie die Selbstregulation zu stärken. Mittels intensivierter Selbstwahrnehmung und höherer Achtsamkeit sich selbst und Anderen gegenüber unterstützt diese komplementärtherapeutische Methode hilfreich bei Atemfehlverhalten, Stresssymptomen, Erschöpfung und körperlichen sowie seelischen Beschwerden.

Das Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten ist vielfältig und reicht von begleitenden Gesprächen, Übungen, Berührungen und Massagen bis hin zu Visualisierungen und Meditationen. Auf diese Weise ist es der Therapeutin oder dem Therapeuten möglich, sehr individuell auf den jeweiligen Menschen einzugehen.

KRAFT DES ATEMS ERFAHREN

Die Atemtherapie unterstützt Betroffene darin, ihre physische und psychische Selbstregulation sowie ihre Selbstwahrnehmung und ihre Gesehungskompetenz zu stärken. Die Atmung darf nun als einzigartigste Ressource erlebt werden.

Qualifizierte Therapeutinnen und Therapeuten finden Sie unter [www.atem-schweiz.ch](http://www.atem-schweiz.ch)



KONTAKT  
**Atemfachverband Schweiz AFS**  
Martina Pecka  
Vorstandsmitglied  
Atemfachverband Schweiz  
[www.atem-schweiz.ch](http://www.atem-schweiz.ch)  
Eigene Praxis:  
[www.martina-pecka.ch](http://www.martina-pecka.ch)



ANZEIGE

## DORT DRÜBEN IST MEIN ZUHAUSE

Eine Demenz kann jeden treffen  
Ihre Spende hilft

[alz.ch/spenden](http://alz.ch/spenden)

UNTERNEHMENSBEITRAG

# Bestes Sehen dank biometrischer Präzision

Mithilfe von innovativen Technologien bieten biometrische Gleitsichtgläser des Brillenglas- und Fassungspezialisten Rodenstock schärfste Sicht in jedem Winkel und bei jedem Blick.



DIE BIOMETRISCHE PRÄZISION

Dank innovativer und modernster Technologien ist es Rodenstock möglich, jedes einzelne Auge weitaus präziser zu vermessen – am genauesten mithilfe des DNEye® Scanners, mit dem das Auge digital vermessen wird oder auch auf Basis von Künstlicher Intelligenz (KI). Anhand der persönlichen Messdaten wird ein biometrisches Augenprofil berechnet, das alle Schlüsselparameter mit den jeweiligen individuellen Werten berücksichtigt und das direkt in die Anfertigung des Brillenglases miteinfliesst.

SCHÄRFSTE SICHT BEI JEDEM BLICK

Gerade bei Gleitsichtgläsern trägt die Passgenauigkeit eines Brillenglases entscheidend zu einem optimalen Seherlebnis bei. Denn ein Gleitsichtglas ist ein Brillenglas, das die Linse zusätzlich bei der Nah- und Fernsicht unterstützt und das Sehen so stufenlos in allen Sehdistanzen ermöglicht. Da die Elastizität der Augenlinse ab einem Alter von etwa 45 Jahren nach und nach abnimmt und die Linse zwischen den unterschiedlichen Distanzen nicht mehr schnell variieren kann, benötigt sie dafür nochmals eine zusätzliche, individuelle Unterstützung. Biometrische Gleitsichtgläser von Rodenstock bieten ein dynamisches und natürliches

Seherlebnis. Die exakt auf das Auge abgestimmten Brillengläser ermöglichen ein um bis zu 40 Prozent schärferes Sehen im Nah- und Zwischenbereich und einen um 8,5 Grad erweiterten Schärfbereich bei der Nahsicht.

Übrigens berichtete eine hohe Prozentzahl von Brillenträgern in einer Schweizer Studie, die nach der Erfahrung mit biometrischen Gläsern fragte, von grossen Vorteilen: 88 Prozent der Befragten empfanden das Sehen mit ihrer DNEye® optimierten Brille komfortabler als mit ihrer alten Brille\*, 92 Prozent sahen schärfer als vorher\* und 84 Prozent kontrastreicher\*. 80 Prozent gaben an, in der Dämmerung besser zu sehen\* und 87 Prozent berichteten von einer kürzeren Eingewöhnungszeit\*\*.

\* DNEye® Kundenbefragung (2018). Zürich.  
\*\* Muschielok, A. (2017). Personalisierte Gleitsichtgläser nach Kundenwunsch – Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie. Presentation at the Opti-Forum, Munich.

KONTAKT

Finden Sie Ihren biometrischen Augenoptiker ganz in Ihrer Nähe unter [www.rodenstock.ch/optikersuche](http://www.rodenstock.ch/optikersuche)



Rodenstock Eyewear steht für Innovation, Präzision und mehr als 145 Jahre Erfahrung

DER TRADITIONELLE SEHTEST

So unterschiedlich das Aussehen der Menschen ist, so unterschiedlich und individuell sind auch ihre Augen. Der Brillenglas- und Fassungspezialist Rodenstock hat dies erkannt und eine innovative Technologie entwickelt, die es ermöglicht, ein Brillenglas ganz nach den individuellen Bedürfnissen des einzelnen Auges anzufertigen. Dafür wird die komplette Biometrie eines jedes Auges mit mehreren tausend Messpunkten erfasst, die dann direkt in die Fertigung des Brillenglases mit einfliesst. Das Ergebnis: eine biometrische Gleitsichtbrille, die auf den Mikrometer genau zum individuellen Auge passt und schärfste Sicht in allen Sehdistanzen sowie bei allen Lichtverhältnissen bietet.

Jeder, der schon einmal eine Brille benötigt hat, kennt den herkömmlichen Sehtest mit einer Messbrille. Hierbei werden lediglich die vier traditionellen Standard-Refraktionswerte ermittelt, um auf deren Basis das Brillenglas zu fertigen. Unberücksichtigt bleibt, dass jedes Auge einzigartig ist – in seiner Form und beispielsweise in der Brechkraft der Linse. Für eine gute und scharfe Sicht müssen also weitaus mehr optische Komponenten berücksichtigt werden, als es bei einem traditionellen Sehtest möglich ist. Denn je genauer ein Brillenglas zum Auge des jeweiligen Brillenträgers passt, desto besser kann es Schwächen ausgleichen.

UNTERNEHMENSBEITRAG

## Mehr Lebensqualität trotz Einschränkungen des Sehens und Hörens

Das Informationsportal [sehen-hoeren.ch](http://sehen-hoeren.ch) des SZBLIND bietet Tests und Hilfestellung bei Hör- und Seheinschränkungen.



INFORMATIONSPORTAL UNTERSTÜTZT

Das soll nicht sein, finden die Expertinnen und Experten der Fachstelle Hörsehbehinderung des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen SZBLIND. Sie haben das Informationsportal [sehen-hoeren.ch](http://sehen-hoeren.ch) ins Leben gerufen. Das Portal hilft, für sich selbst oder für Angehörige zu erkennen, ob eine Einschränkung im Bereich Sehen und/oder Hören vorliegt. Ein unkomplizierter Test gibt Hinweise auf Einschränkungen des Sehens und Hörens. Ausserdem zeigt die Website unter anderem auf, wie mit einfachen Massnahmen das Seh- und Hörpotenzial optimal ausgeschöpft werden können.



Tipps und Tricks, wenn Sehen und Hören schwächer werden.

Werner F. trifft sich seit vielen Jahren mit seinen Freunden im Café zum Jassen. Seit einiger Zeit bemerkt er, dass er Mühe hat, seine Freunde zu verstehen, wenn daneben noch andere Leute reden und im Hintergrund Musik läuft. Auch die Jasskarten kann er nicht mehr so gut erkennen wie früher, besonders wenn ein Schatten darauf fällt. So machen ihm die Treffen immer weniger Spass. Mit der Zeit geht er nicht mehr zur Jassrunde, obwohl er doch eigentlich gern dabei wäre.

Geht es Ihnen auch so? Fühlen Sie sich in Gruppen nicht mehr wohl, obwohl Sie eigentlich ein geselliger Mensch sind? Reisen, ein Konzert genießen, einem Gespräch in einer Gruppe folgen – all das wird beschwerlich, wenn man nicht mehr gut sehen und hören kann.

Im Alter kommt es vor, das Sehen und Hören gleichzeitig abnehmen. Viel zu oft wird dieser gleichzeitige Seh- und Hörverlust als nicht beeinflussbare Alterserscheinung hingenommen. Dies führt dazu, dass sich betroffene Menschen vom sozialen Leben zurückziehen und ihre Selbstständigkeit einschränken.

KONTAKT  
**Schweizerischer Zentralverein für das Blindenwesen SZBLIND**  
T: +41 (0)71 223 36 36  
E: [information@szblind.ch](mailto:information@szblind.ch)  
[www.sehen-hoeren.ch](http://www.sehen-hoeren.ch)

UNTERNEHMENSBEITRAG

## Gute «Betreuung zuhause»

Viele ältere Personen wünschen sich möglichst lange selbstständig und sicher zuhause zu leben. Mit dem Betreuungsangebot der Caritas geht dieser Wunsch in Erfüllung.

Caritas vermittelt erfahrene und sorgfältig ausgesuchte Betreuerinnen und Betreuer aus Osteuropa. Sie wohnen für eine bestimmte Zeit mit der betreuten Person unter einem Dach und begleiten sie fürsorglich. Alle Betreuungspersonen werden zu fairen Arbeitsbedingungen angestellt, sind versichert und werden eng begleitet.

ERLEICHTERUNG IM ALLTAG

Die Hauptaufgaben der Betreuungspersonen sind folgende:

- Besorgung des Haushaltes (kochen, waschen, putzen)
- Gesellschaft leisten (zum Beispiel zusammen essen)
- Sorgen für Sicherheit
- Erledigen der Einkäufe
- Einfache pflegerische Handreichungen bei der Körperpflege und bei der Bewegung

Die Arbeitszeit und die Bereitschaft in der Nacht richtet sich nach dem gewählten Betreuungsmodell. Wir bieten vier Betreuungsmodelle an. Alle Modelle beinhalten die Begleitung durch eine regionale Caritas-Einsatzleiterin und eine Notfalltelefonnummer.

ENGE BEGLEITUNG DURCH CARITAS

Die regionalen Einsatzleiterinnen der Caritas sind Ansprechpersonen für alle Beteiligten. Sie schätzen den Gesundheitszustand der zu betreuenden Person ein, klären Bedürfnisse und stehen in laufendem telefonischem Kontakt mit den betreuten Personen oder deren Angehörigen. Zudem besuchen sie die betreuten Personen regelmässig vor Ort. So kann die Betreuung auf die sich ändernden Bedürfnisse angepasst werden (zum Beispiel Verschlechterung des Gesundheitszustands, Notfälle oder Ähnliches).

Ein Ersatz von Betreuungspersonen innerhalb von sieben Arbeitstagen wird garantiert.

Interessiert? Melden Sie sich gerne direkt bei uns!



Blieben Sie selbstständig: zuhause herzlich betreut.

KONTAKT  
**Caritas Schweiz**  
T: +41 (0)41 419 22 27  
E: [gutbetreut@caritas.ch](mailto:gutbetreut@caritas.ch)  
[www.caritascare.ch](http://www.caritascare.ch)