

Nr. 7 Oktober/November 2022

94. Jahrgang

SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929



Zufluchtsort

INHALT

06 Blickpunkt

Auswege aus der häuslichen Gewalt

10 Efeu

Bewährte Heilpflanze bei Erkältungen

12 Deo ist nicht gleich Deo

Nicht alle Produkte sind unbedenklich

16 Selbstachtung und Selbstwert

Von der Kunst, sich selbst anzunehmen

18 Beckenschiefstand

Wenn das Becken aus der Balance gerät

20 Unsichtbare Schläge

Schimpfen schadet der Eltern-Kind-Beziehung

22 Gemmotherapie

Wolliger Schneeball lässt tief durchatmen

24 Blasenentzündung

Das kann frau dagegen tun

26 Ernährung

Bereit für den Winter mit «Superfood»

30 Atemtherapie

Hilfe bei Angst- und Panikstörungen

30 Impressum

34 Gesund altern dank Bewegung

Regelmässige körperliche Aktivität hält fit

36 Rezept

Pad Thai - vegan und glutenfrei

38 Mehr als nur getrübe Stimmung

Anzeichen einer Depression erkennen

40 Mönchspfeffer

Vergessenes Heilmittel bei Frauenleiden

44 Alltagsszene

Ist die ganze Welt ein Problem?

48 Wortweise

Innenwelt

50 Kopfschmerzen bei Kindern

Die Ursachen sind selten organisch

54 Trinktipps im Alter

Genug trinken lautet die Devise!

57 Leeres-Nest-Syndrom

Die Kinder ziehen aus - und jetzt?

60 Richtige Säuglingsernährung

Nicht jede Mutter kann oder will stillen

62 Gehirnerschütterung

Keine Bagatelle - das gilt es zu beachten

64 Rätsel

65 Magnesiummangel vermeiden

Der vielseitige Mineralstoff spielt eine Hauptrolle

67 Kastanien

Wertvolle Baumfrüchte

71 Verhaltensstörungen im Alter

Oft stecken seelische Probleme dahinter

Gedruckt in der Schweiz - auf chlorfreiem Papier aus Schweizer Produktion.



SUN-SNACK
TROCKENFRÜCHTE + NUSSE
WWW.SUN-SNACK.CH

2022 175 Jahre
SUN-SNACK
175 ans 2022

IHRE ENERGIE-QUELLE.
ES GIBT KEINE BESSERE,
NUR ANDERE.

SUN-SNACK
175g

SUN-SNACK
175g

Wenn vor Angst der Atem stockt

Während der Pandemie haben Angst- und Panikstörungen zugenommen. Oft zögern Betroffene, sich rechtzeitig Hilfe zu holen. Die Atemtherapie zeigt Auswege aus der Not.

Ihren blauen, aufblasbaren Ball hat Stefanie immer in der Handtasche. Er unterstützt sie im Alltag, zuhause, bei der Arbeit und in der Freizeit. Und er gibt ihr das zurück, was sie vor ein paar Monaten noch hatte: ihre Lebensfreude.

Vor einigen Wochen landete Stefanie in der Notfallpraxis. Die zweifache Mutter, die als Lehrerin tätig ist, zitterte, ihr war schwindlig, sie hatte Schweissausbrüche und akute Atemnot. Zum Glück konnte die Ärztin sie beruhigen - zumindest halbwegs. Die Symptome seien typisch für eine Panikattacke, meinte sie; und gab ihr ein Medikament zur Entspannung.

Skepsis und Durchbruch

Der anschliessende Termin beim Hausarzt brachte eine Angst- und Panikstörung zutage, die eine Therapie nötig machte. Der Arzt empfahl eine Körpertherapie, da diese Art der Unterstützung seiner Meinung nach die nachhaltigsten Resultate zeige. Stefanie war skeptisch. Sie hatte bereits eine psychotherapeutische Therapie hinter sich und mochte sich nicht auf eine weitere einlassen. Ihre beste Freundin aber wusste von einer Atem- und Körpertherapeutin, bei der sie vor einem Jahr wegen einer Schlafstörung in Behandlung gewesen war. Diese hatte ihr sehr geholfen und ihr ein ganz neues Körpergefühl vermittelt.

Also entschloss sich Stefanie, es mit Atemtherapie zu versuchen. Der erste Termin sorgte für eine Überraschung. Nach einem kurzen Gespräch, in welchem die Therapeutin Stefanie nach ihren Erlebnissen und Symptomen befragte, bat sie ihre Klientin, im Ste-



Fördert den Atemfluss: Interaktion zwischen Therapeutin und Klientin.

hen eine Übung zu machen. Zuerst wollte sie wissen, wie Stefanie die eigene Atmung wahrnehme. «Eine seltsame Frage», dachte die 42-Jährige und versuchte, ihren Atem zu beobachten. Spontan beschrieb sie, was sie empfand. Dabei fiel ihr auf, dass sich die Brust in schnellem Rhythmus hob und senkte, der Bauchraum aber wie abgeschnitten war. Die Therapeutin holte einen Ball und legte ihn Stefanie unter die Achsel. Sie leitete sie an, Bezug mit dem Ball aufzunehmen, zu spüren, wie er sich an ihren Körper schmiegte, und ihn sanft zu bewegen.

Stefanie schloss die Augen - und liess sich ganz auf die Bewegung ein. Es folgten weitere Übungen mit dem Ball. Stefanie wurde immer lockerer - und bemerkte auf einmal, dass sich auch ihr Atem vertieft und wieder stärker Richtung Bauch bewegt hatte. So fühlte sich das Leben endlich wieder besser an!

Sich wieder im Körper beheimaten

Fälle wie der von Stefanie sind keine Seltenheit. Gerade in der Zeit der Pandemie haben Angst- und Panikstörungen zugenommen. Der Druck der einschränkenden Massnahmen, das stundenlange Tragen der Masken, die Angst um die Zukunft: Dies alles führte dazu, dass vielen Menschen der Atem stockte. Nicht nur sie finden in der Atem- und Körpertherapie konkrete Hilfe im Alltag. Auch Menschen mit spezifischen Atemwegserkrankungen, Schlafapnoe, diffusen Krankheitsbildern oder traumatischen Erfahrungen unterstützt die eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie auf ganzheitliche Art und Weise darin, über den Atem wieder Zugang zu ihrem Körper und zu ihren Ressourcen zu finden.

Annegret Ruoff

Impressum Schweizer Hausapotheke

Verlag und Anzeigen Perpress Medien AG, Könizstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 740 97 10, Fax 031 740 97 28, info@schweizerhausapotheke.ch

Geschäftsleitung Dr. Christoph Tschan, 031 740 97 15, ch.tschan@schweizerhausapotheke.ch; Mischa Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch

Redaktion Ann-Brita Dähler, 031 740 97 18, a.daehler@schweizerhausapotheke.ch (Leitung); Patricia Schoch, 031 740 97 20, p.schoch@schweizerhausapotheke.ch; Cornelia Hänni, c.haenni@schweizerhausapotheke.ch • **Gestaltung** Anja Maria Wullschläger, a.wullschlaeger@schweizerhausapotheke.ch

Leiter Marketing und Kommunikation Stefan Mäckli, 031 740 97 02, s.moeckli@schweizerhausapotheke.ch • **Bildnachweis** unsplash.com, shutterstock.com, zvg

Auflage (deutsch + französisch) 205339 (begl. WEMF 2021) • **Abonnement** CHF 24.- • **Erscheinung** achtmal jährlich

Abonentendienst Saanefeldstrasse 2, 3178 Böisingen, 058 510 61 12, abo@schweizerhausapotheke.ch

auch im Alter rund 1,5 Liter am Tag getrunken werden. Sonst drohen unter anderem Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe oder Blutdruckabfall. Ein gut versorgter und trainierter Körper bleibt länger mobil und schützt vor Verletzungen - insbesondere vor Stürzen. Die wichtigste Empfehlung aber bleibt: Bewegung, so oft als möglich! Ob Wandern, leichtes Jogging oder Walking, Laufen, Spazieren, Schwimmen, Aquafit, Turnen, Gymnastik, Kegeln oder auch Tanzen: Alles ist nicht nur erlaubt, sondern sogar erwünscht! Die Pulsfrequenz sollte 180 Herzschläge pro Minute minus das eigene Alter nicht überschreiten. Wer Herzprobleme hat, sollte Sport nur zum «Plausch» ausüben. Dabei senkt regelmäßige Bewegung nachweislich das Risiko einer koronaren Herzkrankheit, von nicht-insulinabhängigem Diabetes mellitus, Dickdarmkrebs, Osteoporose, Rückenproblemen und neuerdings sogar von Gallensteinbildung. Gleichzeitig hat sie einen positiven Einfluss auf das psychische Befinden.

Fit durch Bewegung

Wer oft an der frischen Luft unterwegs ist, fördert seine Gesundheit und tut der Seele Gutes. 30 Minuten Bewegung von mittlerer Intensität

bedeuten, etwas ausser Atem, jedoch nicht unbedingt ins Schwitzen zu kommen. Dabei ist es nicht notwendig, eine Stunde Bewegung pro Tag am Stück zu absolvieren. Fürs Ausdauertraining bieten sich eher Sportarten ohne abrupte «Stop-and-Go»-Bewegungen an. Ideale Beschäftigungen von mittlerer Intensität sind auch Fahrrad fahren, Treppen steigen, Gartenarbeiten, Schnee schaufeln oder Rasen mähen. Weitere zahlreiche Aktivitäten wie Gehirnjogging, Alltagsübungen und Training für den Körper beschäftigen ältere Menschen und lassen sie aufblühen. Der geistige und körperliche Gesundheitszustand von Senior*innen lässt sich damit positiv beeinflussen, und verschiedene der Aktivitäten können sowohl allein als auch gemeinsam mit Kindern und Enkeln ausgeführt werden. Schon kleine bewusste Verhaltensänderungen vermögen vieles zu bewirken; sogar, mehr Schritte durch Sport und Hobby auszuüben!

Schon in der Antike

Bewegungsmangel wird auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als einer der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von Zivilisationskrankheiten anerkannt. Bekannt ist, dass Bewegungsmangel Herz-Kreislauf-

Erkrankungen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Krebserkrankungen und - wie erwähnt - Erkrankungen des Bewegungsapparates und Haltungsschäden direkt begünstigt. Es besteht also dringender Handlungsbedarf. Dass Bewegung gesund ist, ist nicht erst eine Erkenntnis unserer Zeit. Schon in der Antike um 400 vor Christus stellte der berühmte griechische Arzt Hippokrates fest: «Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohlentwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeiten geübt werden, an die man gewöhnt ist. Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell.» Eine weise Erkenntnis, die heute mehr denn je von Wichtigkeit ist und ihre Berechtigung hat!



Jacqueline Trachsel ist Journalistin BR. Seit 1994 schreibt sie als selbständige Journalistin und Redaktorin für diverse Medien.

Atemtherapie lindert Leiden - ganzheitlich.

Endlich kann ich wieder durch den Wald laufen - und auftanken.

Boris Schwendener, Asthmatiker

Von Krankenkassen anerkannte Fachleute finden Sie bei uns:
ATEMFACHVERBAND SCHWEIZ AFS www.atem-schweiz.ch / **ATEMINSTITUT SCHWEIZ** www.ateminstitut-schweiz.ch
BILDUNGSINSTITUT ATLPS www.atlps.ch / **IKP INSTITUT FÜR KÖRPERZENTRIERTE PSYCHOTHERAPIE** www.ikp-therapien.com
LIKA FACHSCHULE FÜR ATEM, BERATUNG UND THERAPIE www.lika.ch