Gesundheitstipp

Nr. 2 Februar 2024 Fr. 4.50 www.gesundheitstipp.ch

Gesundheitstipp

DAS UNABHÄNGIGE GESUNDHEITSMAGAZIN

Ofengemüse
Kinderleichte Rezepte für den Alltag 6

Pilates
So stärken Sie sanft Ihren Rücken 13

Meditel
044 253 83 23

Gratis-Beratung
Fachärzte beantworten Ihre Fragen 30

Honig

7 von 14 Produkten ohne Giftstoffe

GETTY ISTOCK/DOMINIQUE SCHÜTZ/PETER WÜRMLI

9 771424 609001 02

GÜRTELROSE?

GÜRTELROSE IST EINE INFEKTIONSKRANKHEIT, DIE SICH DURCH EINEN MEIST **STARK SCHMERZENDEN, JUCKENDEN HAUTAUSSCHLAG MIT BLÄSCHEN** BEMERKBAR MACHT.

Wer Windpocken hatte, kann Gürtelrose bekommen.
Mehr als 99 % der über 40-Jährigen tragen das Virus in sich.
Mit dem Alter steigt das Risiko für einen Ausbruch deutlich. Gürtelrose und insbesondere neurologische Komplikationen können den Alltag über Wochen oder Monate einschränken.

Sind Sie 50 oder älter? Oder Risikopatient?
Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Fachpersonal über Gürtelrose.

NP-CH-HZU-ADVT-230001-07/2023

Bei Fragen/Informationen wenden Sie sich an Ihr medizinisches Fachpersonal.

GlaxoSmithKline AG, Talstrasse 3, CH-3053 Münchenbuchsee.

©2023 GSK group of companies or its licensor.

So kommt die Rente rechtzeitig.

Die AHV-Rente kommt nicht automatisch – sie muss beantragt werden. Den Zeitpunkt kann man selbst bestimmen – ganz nach den eigenen individuellen Bedürfnissen. Das Gleiche gilt für die Pensionskasse, allfällige Freizügigkeitsleistungen und Gelder der dritten Säule. Das Pensionierungspaket des K-Tipp enthält:

- eine zehnseitige Anleitung zum Bezug von Renten der AHV und Leistungen der Pensionskasse, Freizügigkeitsgeldern und Guthaben der 3. Säule sowie einen Antrag auf Ergänzungsleistungen
- fünf Antragsformulare zum Ausfüllen und Versenden
- Steuertipps im Zusammenhang mit dem Bezug der Leistungen bei der Pensionierung

Preis: Fr. 15.– inklusive MwSt. und Versand

Zu bestellen mit dem Talon auf Seite 34, über Tel. 044 253 90 70, per E-Mail an ratgeber@ktipp.ch oder im Internet über www.ktipp.ch → Shop

Die dunkle Seite

Tobias Frey
Redaktionsleiter

Die Zahl der Organentnahmen für Transplantationen hat letztes Jahr zugenommen. Von einem «Rekord» sprechen die Chirurgen. Vergessen ist das jahrelange Gejammer über einen «Organmangel».

Doch diese Erfolgsmeldung hat eine dunkle Seite. Denn nur eine umstrittene Technik machte sie möglich: die Transplantation nach dem Herzstillstand. Ärzte stellen nach Herzinfarkten die Maschinen ab, es kommt zu Hirnausfall, zum Tod (Seite 20). Bis anhin war es umgekehrt: Erst wenn der Spender hirntot war, stellten die Ärzte die Maschinen ab.

Damit verschieben die Chirurgen die Grenze von Ethik und Moral – auf Kosten der Sterbenden. Mehr noch: Sie helfen dem Sterben etwas nach, um neue Organe für Transplantationen zu erhalten. Das ist beschämend für uns alle. Wer Organe spenden will, soll das in Würde tun können. Wer am Sterben ist, erst recht.

LESERSERVICE

Redaktion: 044 253 83 20
Rechtsberatung: 044 253 83 83
Abo-Dienst: 044 253 90 80
Weitere Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 42

www.gesundheitstipp.ch
So gelangen Abonnenten ins Archiv: Geben Sie **Kundennummer** (siehe Rechnung) und **Nachnamen** ein.

ERNÄHRUNG

6 **Ofengemüse**
Tolle Rezepte für die schnelle Küche

8 **Honig im Test**
Giftige Stoffe in jedem zweiten Produkt

11 **Fencheltee**
Nichts für Babys mit Blähungen

12 **Mönchsbart**
So gut schmeckt Pasta mit dem Mittelmeergemüse

PINO COVINO

FITNESS

13 **Pilates**
Sanfte Übungen gegen Rückenbeschwerden

14 **Kraft trainieren**
Es geht auch ohne Fitnesscenter

VORSORGE

16 **Sterbehilfe**
Kritik an der Organisation Pegasos

17 **Paarbeziehung**
Coaches helfen in schwierigen Phasen

THERAPIEN

19 **Homöopathie**
Darum gehört sie weiterhin in die Grundversicherung

20 **Organentnahme**
So massiv greifen Ärzte bei Sterbenden ein

22 **Nutzlose Therapien**
Der Bund unternimmt zu wenig

MEDIKAMENTE

24 **Antibabypille**
Diese Medikamente schwächen die Wirkung ab

26 **Wechseljahre**
Fachleute raten vom Mittel Veoza ab

BERATUNG

30 **Meditel** Ärztinnen beantworten Fragen zu Medikamenten

32 **Sprechstunde** Fachleute beraten die Leserschaft

35 **Patientenrechte** Jurist Stephan Heiniger weiss Rat

36 **Fragen & Antworten** Leserinnen und Leser helfen einander

27 **Wie gehts?** 39 **Leserbriefe** 41 **Leben mit …** 42 **Impressum**

Stimmts?

Peterli vertreibt Knoblauchgeruch

Richtig. Peterli enthält ätherische Öle. Diese binden das schwefelhaltige Allicin aus dem Knoblauch, das für den intensiven Geruch verantwortlich ist.

Schlechte Zähne sind vererbt

Falsch. Für Karies spielen die Gene keine Rolle. Entscheidend ist, wie gut man seine Zähne pflegt. Die Gene haben nur einen Einfluss darauf, wie hart der Zahnschmelz und wie empfindlich das Zahnfleisch ist.

Schnell essen macht dick

Richtig. Man fühlt sich beim Essen erst nach 15 bis 20 Minuten satt – unabhängig davon, wie viel man isst. Schnelle Esser nehmen also mehr Kalorien zu sich, bis sie sich satt fühlen.

Zerkratztes Teflon ist giftig

Falsch. Von einer zerkratzten Teflonpfanne gelangen keine giftigen Stoffe ins Essen. Es schadet auch nicht, wenn man versehentlich ein Stück Teflon schluckt. Der Körper scheidet es unverdaut wieder aus. *(dem)*

Schwerhörig

Neue App hilft auf Bahnreisen

BERN – **Schwerhörige haben beim Zugfahren häufig Mühe, Durchsagen zu verstehen. Die neue App «SBB inclusive» schafft Abhilfe. Mit Vibrationen oder einem Tonsignal macht sie auf Meldungen der Zugbegleiter aufmerksam. Und sie liefert eine schriftliche Version aufs Handy. Die App lässt sich in Intercity- und demnächst auch in Regionalzügen benutzen. Sie sei ein «grosser Gewinn», sagt Monika Hänni von der Beratungsstelle Pro Audito. «SBB inclusive» gibt es gratis im App-Store von Apple und im Play-Store von Google.** *(ag)*

GETTYIMAGES (4)

Lungenkrebs

Ein Rauchstopp lohnt sich immer

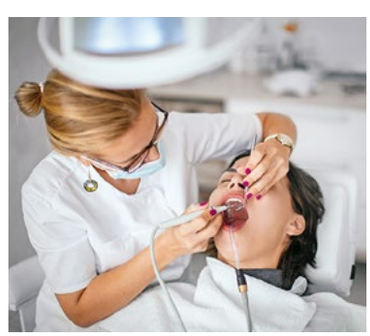
BOSTON (USA) – Es ist nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören. Das zeigt eine Studie der Harvard-Universität mit rund 5600 Lungenkrebspatienten im Alter von durchschnittlich 66 Jahren. Krebspatienten, die nie geraucht hatten, lebten im Durchschnitt zwei Jahre länger als Patienten, die zum Zeitpunkt der Krebsdiagnose noch rauchten. Leute, die im Alter von etwa 50 Jahren aufgehört hatten, lebten anderthalb Jahre länger.

Nicola Imseng von der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention bestätigt: «Ein Rauchstopp lohnt sich zu jedem Zeitpunkt.» Tabak sei die Hauptursache von vielen Krebsarten. Eine Beratung, kombiniert mit Rauchstoppmitteln, bringe den besten Erfolg. Tipp: Beratung bieten Experten der Rauchstopplinie über Telefon 0848 000 181. Ein Anruf kostet 8 Rappen pro Minute. *(ag)*

Riskantes Gerät gegen Zahnstein

Mit dem Ultraschallgerät «Hoi Lächle» kann man laut Werbung Zahnstein selber entfernen. Doch das sollte man bleiben lassen.

Der Ultraschallzahnreiniger «Hoi Lächle» entfernt angeblich Zahnstein und Verfärbungen. Mit über 12 000 Vibrationen pro Minute sorge er für «weissere Zähne in wenigen Minuten», wirbt der gleichnamige Hersteller im Internet. Das Gerät kostet rund 50 Franken. Fachleute raten davon ab. Zahnärztin Ruth Besimo aus Schwyz sagt: «Das Entfernen von Zahnstein sollte man Zahnärzten und Dentalhygienikerinnen überlassen.» Das Verletzungsrisiko beim Verwenden des Ultraschallreinigers sei zu gross: «Kleine Brocken von Zahnstein können in die Zahnfleischtaschen gelangen.» Für Laien sei es nicht möglich, festzustellen, ob der gesamte Zahnstein entfernt worden sei, sagt Ruth Besimo. Zudem könne man zu Hause die Zähne nicht selber polieren. So bilde sich schneller neuer Zahnstein.



Zahnreinigung mit Ultraschall: Ein Fall für die Dentalhygiene

Tipp: Zur gründlichen Pflege der Zähne zu Hause bieten sich neben elektrischen oder klassischen Zahnbürsten weitere Hilfsmittel an. Ein Vergleich des Gesundheitstipp zeigte, dass sich Zahnseide und Interdentalbürstchen für eine gute Zahnhygiene am besten eignen (Gesundheitstipp 6/2023). *(sas)*

So purzeln die Kilos

Eine Auswertung von Fachleuten zeigt: Wer abnehmen möchte, erreicht mit Intervallfasten, mediterraner oder vegetarischer Kost die besten Resultate.

Vielen Übergewichtigen fällt es schwer, abzuspecken. Eine Auswertung der deutschen Zeitschrift «Test» mit Ernährungsfachleuten ergab nun: Am besten geeignet ist das Intervallfasten. Dabei verzichtet man tagsüber auf Mahlzeiten oder fastet zwei Tage pro Woche. Auch mediterranes Essen mit viel Gemüse, Salat, Fisch, Früchten, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten oder die vegetarische Kost hilft gut zum Abnehmen.

Studien zeigten, dass man mit dem Intervallfasten innert dreier Monate rund sechs Kilo verlieren kann. Das bestätigte eine Leseraktion des Gesundheitstipp (3/2021). Auch der Nutzen der Mittelmeerküche ist mit Studien nachgewiesen. Wer vegetarisch isst, sollte Nährstoffe wie Kalzium, Eisen und Vitamin B12 im Auge behalten, um nicht einen Mangel zu riskieren.

Die Low-Carb-Diät (Verzicht auf Kohlenhydrate) ist laut den Experten weniger geeignet. Grund: Sie ist auf Dauer schwer umsetzbar. Nicht zu empfehlen ist die Keto-Diät (extreme Form von Low Carb): Sie ist zu kompliziert und ihr Nutzen nicht bewiesen.

Gesundheitstipp-Ärztin Stephanie Wolff rät Leuten, die abnehmen wollen, pro Tag 300 Kilokalorien einzusparen und mit Bewegung zusätzlich 300 Kilokalorien zu verbrauchen. Letzteres erreicht man mit einer halben Stunde Joggen oder 45 Minuten Schwimmen. *(ag)*

Gratis-Merkblatt: «Intervallfasten»
Download auf Gesundheitstipp.ch oder bestellen bei: Gesundheitstipp, «Intervallfasten», Postfach, 8024 Zürich

Mittelmeerkost: Hilft beim Abnehmen

Rotavirus

Fragwürdige Impfung für Kinder

BERN – Das Bundesamt für Gesundheit rät zurzeit, Kleinkinder gegen das Rotavirus zu impfen. Es kann Brechdurchfall auslösen. Zwar verlaufe die Infektion meist mild, doch würden schwere Fälle die Spitäler stark belasten, und Eltern kranker Kinder würden am Arbeitsplatz fehlen. Deshalb ist die Impfung laut Bundesamt sinnvoll.

Fachleute sehen dies kritisch. Der Zürcher Kinderarzt Michael Seefried sagt, der Bund gewichte Einsparungen in Spitälern und Betrieben höher als das Kindeswohl. Mit einer ambulanten Betreuung liessen sich Spitaleintritte oft vermeiden. Hinzu kommt: Die Impfung hat oft Nebenwirkungen wie Müdigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden. *(ag)*

Medikamente

Produktionsstätten vor allem in China

BERLIN (D) – Die meisten Medikamente werden heute in Asien hergestellt. Daten des deutschen Branchenverbandes Pro Generika zeigen: 81 Hersteller von Antibiotika haben ihre Fabriken in China, 65 in Indien. In Europa gibt es nur 57 Hersteller, in der Schweiz einen einzigen. Fachleute sehen in der Auslagerung der Produktion nach Asien einen Grund für die aktuellen Lieferprobleme bei rund 1000 Arzneimitteln oder für den Skandal wegen verunreinigter Blutdrucksenker (Gesundheitstipp 9/2018).

Arzt Etzel Gysling, Herausgeber der Zeitschrift «Pharma-Kritik», sagt: «Da Medikamente oft nur in China oder Indien hergestellt werden, passiert es schnell, dass eine Produktionsstätte ausfällt oder sich der Transport verzögert.» *(ag)*

Muskeln

Nutzloser Kollagendrink

ZÜRICH – Das Erfrischungsgetränk «Amira+ Soda» (Bild) hilft angeblich beim Muskelaufbau und zum Erholen nach dem Fitnesstraining. Der neue Drink sei ein «Muss» für Menschen mit aktivem Lebensstil, schreibt Hersteller Amira in der Werbung. Eine Halbliterflasche des Getränks kostet Fr. 2.50 und enthält 20 Gramm Kollagen. Diesen Stoff gewinnt man aus dem Bindegewebe von Tieren.

HERSTELLER

Der Präventivmediziner David Fäh von der Berner Fachhochschule winkt ab: Kollagen sei für den Aufbau der Muskeln wenig geeignet. «Wichtige Aminosäuren fehlen darin», sagt Fäh. Als Alternative rät er, Magerquark oder Hüttenkäse zu essen oder einen Shake aus Milch und Bananen zu mixen. *(sas)*

Gemüse aus dem Ofen – so

Vom Ofenblech auf den Teller: Der Gesundheitstipp stellt aromatische Rezepte mit Blumenkohl, Rüe

Im Familienalltag fehlt oft die Zeit für aufwendige Gerichte. Nadine Hollenstein und ihre Tochter zeigen, wie man im Ofen schnell einen würzigen Blumenkohl zubereitet.

PETER WÜRMLI

Nadine Hollenstein mit Kaya: Kombinieren für ihr Gericht Blumenkohl mit einer würzigen Marinade

Nadine Hollenstein teilt Blumenkohl in kleine Röschen. Dann rüstet sie Süsskartoffeln, Zwiebeln und Peperoni. Die 10-jährige Tochter Kaya hilft ihr, das Gemüse in Stücke zu schneiden. «Ich koche gern mit meiner Mutter», sagt Kaya. Die beiden bereiten das Gemüse für den Ofen zu.

Jetzt rühren die dreifache Mutter aus Adliswil ZH und ihre Tochter eine würzige Marinade aus Curry, Ingwer, Tomatenmark und Olivenöl an. Ahornsirup sorgt für ein wenig Süsse. Die beiden verteilen das marinierte Gemüse auf einem grossen Blech. Schon bald gart der bunte Mix im Backofen. «Das Gericht ist schnell gemacht», sagt Nadine Hollenstein. Das sei praktisch. Denn im Alltag fehle oft die Zeit, lange in der Küche zu stehen.

Mit einem Ofenblech ist es kinderleicht, Gemüse zuzubereiten. Ernährungsberaterin Beatrice Fischer aus Meiringen BE sagt: «Man bekommt mit wenig Aufwand ein sehr aromatisches Gericht.» Denn im Ofen entfaltet das Gemüse feine Röstaromen. Zudem bekommt es oft einen leicht süsslichen Geschmack. Das mögen viele Kinder.

Laut Beatrice Fischer eignet sich «fast jedes Gemüse zum Rösten im Ofen». Wer mehrere Sorten kombiniert, sollte darauf achten, dass deren Garzeiten ähnlich seien. So passen zum Beispiel Wurzelgemüse wie Rüebli, Sellerie, Randen und Pastinake gut zusammen. Für den Sommer empfiehlt Beatrice Fischer eine Kombination aus Auberginen, Zucchetti und Peperoni. Zum Gemüse gibt man ein wenig Olivenöl, Salz und Pfeffer. Dann schiebt man es für etwa eine halbe Stunde in den heissen Backofen. Zutaten wie etwa Cherrytomaten, die nach kurzer Zeit gar sind, sollte man nicht zu klein schneiden. Oder man gibt sie erst gegen das Ende der Garzeit in den Ofen.

Fischer rät, das Gemüse mit Pilzen, Nüssen, Kernen oder Früchten zu ergänzen. Diese liefern weitere wertvolle Nährstoffe. Eine überraschende Kombination ist etwa im Ofen gerösteter Rosenkohl mit getrockneten Cranberrys und Haselnüssen. Fein sind auch Apfel- oder

gehts kinderleicht

bli oder Süsskartoffeln vor

Birnenschnitze, die man mit Randen oder Rotkohl aufs Blech legt. Die Rezepte dazu liefert ein neues Merkblatt des Gesundheitstipp (siehe unten).

Nadine und Kaya Hollenstein ergänzen ihren Curry-Blumenkohl mit Kichererbsen, die sie zuvor weich gekocht haben. Man kann auch fertig gekochte Kichererbsen aus dem Glas verwenden. Sie werden im Ofen schön knusprig und ergänzen das Gericht mit Eiweiss. Zum Gemüse servieren die Köchinnen einen Joghurt-Dip. «Der ist besonders fein», sagt Kaya. Dazu essen sie indisches Nanbrot.

Auch Hummus und Tsatsiki sind gute Dips

Auch andere Dips eignen sich für Ofengemüse, zum Beispiel Hummus, Kräuterquark oder Tsatsiki. Dafür mischt man ein Naturejoghurt mit geraffelten Gurken und Knoblauch und würzt mit ein wenig Salz und Pfeffer nach.

Tipp: Reste des Ofengemüses lassen sich am nächsten Tag verwerten. Sie schmecken auch kalt gut: als Belag für ein Sandwich oder als Zutat für Salat. Oder man schneidet die Reste klein und verarbeitet sie zu einer Sauce für Pasta oder zu einer Füllung für Ravioli. *Sonja Marti*

Gratis-Merkblatt:
«Rezepte für Ofengemüse»
Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Ofengemüse», Postfach, 8024 Zürich

Zutaten: Blumenkohl, Süsskartoffeln und Peperoni in kleine Stücke schneiden

Vom Blech auf den Teller: Gemüse im Ofen rösten und mit Sauce und Nanbrot servieren

Curry-Blumenkohl von Nadine Hollenstein (4 Portionen)

- 800 g Blumenkohl, in Röschen geteilt
- 400 g Süsskartoffeln, in Würfel geschnitten
- 1 bis 2 rote Zwiebeln, in Achtel geteilt
- 1 bis 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Peperoni, geschnitten
- 150 g Kichererbsen, gekocht (im Glas erhältlich)

Marinade:
- 3 EL Currypulver
- 1 EL Paprikapulver
- 1 Messerspitze Muskat
- 1 Messerspitze Chiliflocken
- 1 TL Salz, etwas Pfeffer
- 1 bis 2 Zweige Thymian
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm), fein gehackt
- 1 TL Tomatenmark
- 1,5 dl Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Ahornsirup

Dip:
- 180 g Naturejoghurt
- 2 EL Peterli, gehackt

Blumenkohl, Süsskartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben. Peperoni und Kichererbsen beiseitestellen. Zutaten für die Marinade gut verrühren. Gut die Hälfte davon mit der Blumenkohlmischung vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Masse auf ein Blech geben und 10 Minuten backen. Zwei Esslöffel der übrigen Marinade mit Kichererbsen und Peperoni vermengen, zum Blumenkohl aufs Blech geben und weitere 15 Minuten backen. Restliche Marinade mit dem Joghurt verrühren und nach Belieben mit Salz und Peterli abschmecken. Das fertig geröstete Gemüse mit der Sauce servieren.

Jeder zweite Honig enthielt giftige Stoffe

Gesundheitstipp-Test: Am besten schnitt der Demeter-Honig ab

Wer Honig isst, nimmt oft auch den giftigen Unkrautvertilger Glyphosat zu sich. Das zeigt der Test des Gesundheitstipp. Zwei Produkte enthielten ein verbotenes Insektengift.

Für einen einzigen Esslöffel Honig fliegen Bienen etwa 1600 Mal aus und besuchen rund 80 000 Blüten. Sie saugen den Nektar in ihre Mägen und liefern ihn im Bienenstock ab. Spritzen Bauern Pestizide, tragen die Tiere die Gifte zu ihrem Stock – und es kommt zu Rückständen im Honig.

Das schlägt sich auch im Test des Gesundheitstipp nieder: Fast jeder zweite geprüfte Honig enthielt Rückstände von Pestiziden. Für den Test untersuchte ein Labor 14 Honige auf Pestizide. Zudem ermittelte es, wie viel Wasser die Produkte enthalten und ob die Bienen für ihren Honig auch Nektar von Giftpflanzen verarbeiteten. Die Produkte kosteten zwischen 70 Rappen und Fr. 4.20 pro 100 Gramm.

Die Honig-Produkte von Aldi, Denner, Lidl und Langnese enthielten den Unkrautvernichter Glyphosat. Die Weltgesundheitsorganisati-

Weiter auf Seite 10

Honig: Drei Produkte sehr gut

	Demeter	Coop Naturaplan	Migros	Migros Bio	Coop Prix Garantie	Alnatura	Denner
Bezeichnung	Frühlingsblüten Honig Günter Friedmann Imkermeister	Bio Blütenhonig	Schweizer Honig	Schweizer Honig	Blütenhonig	Bio Vielblüten Honig	Blütenhonig
Konsistenz	Kristallin	Flüssig	Kristallin	Flüssig	Kristallin	Kristallin	Flüssig
Inhalt in Gramm	500	500	500	250	650	500	500
Herkunft laut Deklaration	Deutschland	Bulgarien	Schweiz	Schweiz	Mittel- und Südamerika, Europa	Brasilien, Mexiko, Rumänien, Ukraine	Europa, Mittel- und Südamerika, Asien
Eingekauft bei	Alnatura	Coop	Migros	Migros	Coop	Alnatura	Denner
Preis in Franken	18.50	7.95	16.50	10.50	4.55	6.40	3.50
Preis pro 100 Gramm	**3.70**	**1.59**	**3.30**	**4.20**	**–.70**	**1.28**	**–.70**
Geruch und Geschmack[1]	Riecht und schmeckt aromatisch, leicht pflanzlich und blumig	Aromatischer Geruch und blumiger Geschmack	Riecht und schmeckt blumig, leicht streng	Leicht bitteres und medizinisches Aroma	Riecht und schmeckt fruchtig	Riecht leicht rauchig. Blumiger Geschmack	Riecht und schmeck aromatisch, leicht streng
Wassergehalt	6	5,5	5,5	5,3	4,9	4,7	5
Abzüge:							
Unkrautgift Glyphosat[2]	–	–	–	–	–	–	0,5
Insektengift Amitraz[3]	–	–	–	–	–	–	–
Giftige Naturstoffe[4]	–	–	–	–	–	–	–
Gesamtnote	**6**	**5,5**	**5,5**	**5,3**	**4,9**	**4,7**	**4,5**
Gesamturteil	**Sehr gut**	**Sehr gut**	**Sehr gut**	**Gut**	**Gut**	**Genügend**	**Genügend**

Notenskala: 5,5 bis 6 = sehr gut 4,8 bis 5,4 = gut 4,0 bis 4,7 = genügend 2,5 bis 3,9 = ungenügend Unter 2,5 = schlecht Bei gleicher Gesamtnote Rangierung nach Preis und Alphabet **1** Verkostung
3 1 Note Abzug bei Rückständen über 0,1 mg/kg **4** 1 Note Abzug bei Pyrrolizidinalkaloiden über 40 Mikrogramm pro Kilo (µg/kg)

Honig:
Insekten- und Unkrautvernichter in vielen Produkten

STOCKFOOD

	Coop Pro Montagna	Maribel	Langnese	M-Budget	Migros Sélection	Coop Fine Food	Grandessa
	Berghonig	Blütenhonig	Bee Easy Wildblütenhonig	Blütenhonig	Blütenhonig Lavendel	Miel de Fleur d´Oranger	Fairtrade Max Havelaar Blütenhonig cremig
	Kristallin	Flüssig	Flüssig	Flüssig	Kristallin	Flüssig	Kristallin
	250	500	500	500	250	375	500
	Schweiz	Mischung aus EU- und Nicht-EU-Ländern	Mittelamerika, Südamerika, Europa	Lateinamerika	Europa	Spanien	Lateinamerika
	Coop	Lidl	Denner	Migros	Migros	Coop	Aldi
	9.95	3.49	3.50	3.50	5.60	6.95	5.99
	3.98	**–.70**	**–.70**	**–.70**	**2.24**	**1.85**	**1.20**
kt	Riecht und schmeckt leicht bitter und medizinisch	Leicht strenger Geruch und würziger Geschmack	Leicht rauchiger Geruch. Schmeckt blumig, fruchtig	Riecht leicht rauchig. Blumiges und fruchtiges Aroma	Riecht und schmeckt leicht pflanzlich. Fruchtiges Aroma	Riecht blumig. Schmeckt fruchtig, leicht rauchig. Nur schwaches Orangenblütenaroma	Riecht und schmeckt leicht würzig
	4,3	5,2	4,6	5,1	5	4,6	4,5
	–	1	0,5	–	–	–	1
	–	–	–	–	1	1	–
	–	–	–	1	–	–	–
	4,3	**4,2**	**4,1**	**4,1**	**4**	**3,6**	**3,5**
	Genügend	**Genügend**	**Genügend**	**Genügend**	**Genügend**	**Ungenügend**	**Ungenügend**

durch Laborexperten **2** 0,5 Noten Abzug bei Rückständen über 0,010 Milligramm pro Kilo (mg/kg), 1 Note Abzug bei Mengen über 0,025 mg/kg

GETTY ISTOCK

Bienenwabe: Dient den Insekten zum Lagern des Honigs

on und die Internationale Agentur für Krebsforschung stufen den Unkrautvernichter als «möglicherweise krebserregend» für Menschen ein. Laut den Forschern kann Glyphosat auch das Erbgut schädigen. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit beurteilt das Gift weniger kritisch. Vor kurzem liess die EU Glyphosat für weitere zehn Jahre zu. In der Schweiz darf ein Kilo Honig nicht mehr als 0,05 Milligramm (mg) Glyphosat enthalten. Der Grandessa-Honig von Aldi enthielt fast 0,04 mg, kam dem Höchstwert also nahe.

Insektengift in Produkten von Coop und Migros

In den teuren Premiumlinien Migros Sélection und Coop Fine Food fand das Labor Abbauprodukte von Amitraz. Das Gift soll Varroamilben bekämpfen, die sich in den Brutzellen der Honigbienen vermehren. Laut der Forschungsanstalt Agroscope töten die Parasiten befallene Bienenvölker in ein bis drei Jahren. In der Schweiz ist der Einsatz von Amitraz verboten. Grund: Der Stoff schädigt das menschliche Nervensystem und ist für Wasserlebewesen auf lange Zeit giftig. Letzteres gilt auch für die Abbauprodukte. Die Honig-Produkte von Migros Sélection und Coop Fine Food stammen aus Spanien, wo Amitraz zur Behandlung von Bienen zugelassen ist.

Der M-Budget-Blütenhonig der Migros enthielt grosse Mengen Pyrrolizidinalkaloide. Diese Gifte werden von verschiedenen Pflanzen gebildet. Wer davon regelmässig kleine Mengen konsumiert, kann laut der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit an Krebs erkranken.

Die regelmässige Einnahme in höherer Dosis führt laut der Agentur zu Leberschäden. Gemäss dem deutschen Bundesinstitut für Risikobewertung sollten Konsumenten nicht mehr als 0,007 Mikrogramm Pyrrolizidinalkaloide pro Kilo Körpergewicht und Tag zu sich nehmen. Bei einem 6-jährigen Kind mit einem Gewicht von 20 Kilo sind das 1,4 Mikrogramm Pflanzengift pro Tag. Ein einziger Esslöffel M-Budget-Honig enthält bereits zwei Drittel der empfohlenen Höchstmenge.

Die Migros schreibt dazu dem Gesundheitstipp: «Für Pyrrolizidinalkaloide gibt es keine gesetzlichen Grenzwerte.»

Bio und Demeter sind die sichere Wahl

Der Test zeigt: Wer Honig ohne Pestizide sucht, sollte Bio- oder Demeter-Produkte wählen. Die Produkte von Coop Naturaplan, Migros Bio und Alnatura enthielten keine Gifte, ebenso wenig der Testsieger «Demeter Frühlingsblüten Honig» des deutschen Imkermeisters Günter Friedmann.

Der Demeter-Honig enthielt zudem am wenigsten Wasser im Vergleich. Ein geringer Wasseranteil bedeutet, dass man den Honig reif erntete – zu einem Zeitpunkt, als die Bienen den Honig genügend getrocknet und die Wabenzellen mit Wachsdeckeln verschlossen hatten.

Je trockener ein Honig ist, umso besser ist er konserviert. Enthält er viel Wasser, kann er gären und ungeniessbar werden. In der Schweiz darf Honig bis zu 20 Prozent Wasser enthalten. Laut dem Niedersächsischen Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit sollte er aber möglichst unter 16,5 Prozent Wasser aufweisen, damit er nicht gärt. Der Testsieger enthielt nicht einmal 15 Prozent Wasser – beim Berghonig von Coop Pro Montagna waren es 17,5 Prozent.

Sabine Rindlisbacher

Strenge Vorgaben für Bio- und Demeter-Honig

Imker, die Bio- oder Demeter-Honig produzieren, müssen ihre Standorte so wählen, dass die Bienen möglichst viele Bio-Pflanzen anfliegen können. Die Fläche im Umkreis von 3 Kilometern muss mindestens zu 50 Prozent aus Bio-Flächen oder Wildpflanzen bestehen. Das entspricht etwa dem Flugradius der Bienen.

Zudem müssen Bio-Imker ihre Bienen naturnah halten. Sie dürfen etwa Bienenköniginnen nicht flugunfähig machen, indem sie ihnen die Flügel kürzen. Konventionelle Imkereien tun dies, damit die Königin nicht mit ihrem Schwarm davonfliegt. Versucht sie es dennoch, fällt sie zu Boden und stirbt.

In der Bio-Produktion sind auch keine chemischen Medikamente erlaubt. Die Bienenstöcke dürfen nicht aus Kunststoffen bestehen. Die für den Stockbau verwendeten Wachsplatten dürfen ebenfalls keine chemischen Bienenmedikamente enthalten.

Bio- und Demeter-Imker müssen den Bienen für den Winter eigenen Honig als Nahrung lassen. Als Zufütterung ist nur Bio-Futter erlaubt, etwa eine Zuckerlösung. Bei Demeter müssen sich die Bienen vollständig von ihrem Honig ernähren können.

Fencheltee für Babys ungeeignet

Inhaltsstoff Estragol kann Leberschäden bewirken

Viele Eltern geben ihren Babys und Kleinkindern Fencheltee gegen Blähungen. Studien zeigen aber: Ein Inhaltsstoff kann Babys schaden.

Fencheltee: Nichts für Babys

GETTYISTOCK MONTAGE

Fencheltee ist als Hausmittel bei Blähungen und Bauchkrämpfen beliebt. So bewirbt zum Beispiel Teehersteller Sidroga seinen Kinder-Fencheltee als «wohltuende Kräuterteemischung ab der 1. Woche». Studien lassen daran allerdings Zweifel aufkommen. So warnt die Europäische Arzneimittel-Agentur, dass der in Fencheltee vorhandene Stoff Estragol der Leber schaden könne. Das zeigten Versuche an Mäusen und Ratten. Grosse Mengen an Estragol von 600 Milligramm pro Kilo Körpergewicht führten bei den Tieren zu Lebertumoren. Estragol ist ein natürlicher Stoff, der im ätherischen Öl von Fenchelsamen und auch von Anis enthalten ist. Er soll Krämpfe lösen.

Zwar gibt es bisher keine allgemein anerkannten Grenzwerte für Estragol. Die Europäische Arzneimittelagentur empfiehlt jedoch, Estragol zu meiden. Das gilt besonders für Kinder bis zu einem Alter von elf Jahren sowie für schwangere und stillende Frauen. Babys und Kleinkinder unter vier Jahren sollten gar kein Estragol bekommen.

Estragolgehalt variiert stark

Ein Problem: Der Gehalt an Estragol in Fencheltee kann sehr stark schwanken. Das geht aus einer Studie der österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit hervor. Die Forscher untersuchten hierfür den Gehalt an Estragol in 42 Fencheltees. Ergebnis: Die Spannweite lag zwischen 78 und 4633 Mikrogramm pro Liter. Manche Tees enthielten also 60 Mal so viel Estragol wie andere. Die Forscher raten dazu, den Tee nicht regelmässig zu trinken, sondern nur für kurze Zeit bei Magen-Darm-Beschwerden. Die Studie erschien im Jahr 2017 im Fachmagazin «International Journal of Food Sciences and Nutrition».

Der Ernährungsmediziner David Fäh von der Berner Fachhochschule sagt: «Bei Präparaten aus Pflanzen kann man nie sicher sein, wie hoch die Konzentration der einzelnen Stoffe ist.» Sein Fazit: «Ich wäre vorsichtig, um auf der sicheren Seite zu bleiben.» Zudem sei der Nutzen von Fencheltee nicht wirklich belegt.

Tatsächlich gibt es nur wenige Studien, die untersucht haben, wie Fencheltee bei Blähungen wirkt. Diese Untersuchungen weisen zudem Mängel auf.

Auch die Hebamme Marianne Indergand-Erni aus Kerns OW sagt: «Fencheltee wirkt meiner Erfahrung nach nicht wie erhofft.» Zudem sei Tee ohnehin nicht das Richtige für Säuglinge. Sie bräuchten Milch und keinen Tee. Und es sei immer die Frage, ob das Baby wirklich wegen Blähungen schreie oder ob etwas anderes der Grund sei: «Babys sind oft überreizt von Besuch, Spannungen in der Familie oder Einkaufszentren.» Das Schreien gehöre in den ersten sechs Wochen dazu und nehme dann stetig ab. «Je entspannter die Eltern das handhaben, umso ruhiger werden die Kinder», sagt Indergand-Erni.

Sidroga schreibt auf Anfrage des Gesundheitstipp, dass es sich beim Fencheltee um einen Lebensmitteltee handle. Er müsse nicht dieselben Vorgaben erfüllen wie ein Arzneitee. Man stufe den Nutzen von Fenchel als Arzneipflanze bei Magen-Darm-Beschwerden höher ein als die Risiken. *Katharina Herzig*

So helfen Sie Babys bei Blähungen

- Legen Sie ein warmes Kirschkernkissen oder eine kleine Wärmflasche auf den Bauch des Babys.
- Tragen Sie das Baby nahe am Körper im Fliegergriff: Dabei liegt es mit dem Bauch nach unten auf Ihrem Unterarm.
- Massieren Sie den Bauch im Uhrzeigersinn mit einem Babyöl.
- Legen Sie das Baby auf den Rücken, winkeln Sie seine Beine an, und drücken Sie sie vorsichtig in Richtung Bauch.

Meeresbrise auf dem Teller

Feine Rezepte mit Mönchsbart

Ob klassisch als Spaghetti oder als knackiger Salat: Der Mönchsbart bringt neue Geschmacksnoten auf den Teller – und erst noch eine gute Portion Vitamine und Mineralien.

Er sieht aus wie ein Büschel dickes Gras oder wie Schnittlauch: der Mönchsbart. Das ungewöhnliche Gemüse findet man gegen Ende des Winters auf Märkten und häufig auch bei den Grossverteilern.

Diese Gelegenheit sollte man nutzen. Denn Mönchsbart bringt eine überraschende Geschmacksnote auf den Teller. Der Basler Kochbuchautor Claudio Del Principe ist davon begeistert: «Er schmeckt ein wenig wie Spinat mit einer Prise Meeresduft.» Mönchsbart wächst auf salzigen Wiesen in Meeresnähe, vor allem in Italien. Dort heisst er Barba di Frate oder Agretti. Heute pflanzen auch einzelne Gemüsebauern in der Schweiz Mönchsbart an.

Claudio Del Principe dämpft den Mönchsbart kurz in etwas Olivenöl, das er mit Knoblauch aromatisiert. Dann würzt er das Gemüse mit feinem Meersalz und Pfeffer und mischt es unter die Spaghetti (siehe Rezept).

Auf die gleiche Weise lässt sich auch ein Salat zubereiten. Del Principe gibt etwas Saba di mosto cotto (eingekochten Traubensaft) oder Balsamico zu gedünstetem Mönchsbart und serviert ihn lauwarm. Oder er drapiert ein Büschel der Pflanze auf einer Zwiebel, die er eine Stunde lang im Ofen in Bouillon schmoren lässt. Diese setzt er auf cremig geschmolzenen Taleggio, einen norditalienischen Weichkäse. «Das ist simpel, aber zum Durchdrehen gut», schwärmt Del Principe.

Gekocht entfaltet sich das Aroma besser

Auch die Ernährungsberaterin Ramona Stettler aus Biel BE schätzt die Vielseitigkeit des Mönchsbarts in der Küche: «Er lässt sich dünsten, dämpfen oder roh essen, zum Beispiel in einem Salat.» Gekocht entfalte sich das Aroma allerdings besser. So lasse sich der Mönchsbart gut unter einen Omelettenteig mischen oder auf einem Risotto servieren.

«Mönchsbart liefert viele gesunde Nährstoffe», sagt Ramona Stettler. Dazu zählen vor allem Kalzium, Kalium, Eisen und die Vitamine C und A. Es gebe auch Hinweise, dass die Pflanze die Cholesterinwerte verbessere.

Sonja Marti

PINO COVINO

Claudio Del Prinicipe: «Mönchsbart schmeckt wie Spinat mit einer Prise Meeresduft»

Spaghetti mit Mönchsbart von Claudio Del Principe

(4 Portionen)

- 400 g Spaghetti oder Linguine
- 2 Bunde Mönchsbart
- Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- feines Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Die Spaghetti oder die Linguine in kochendem Salzwasser al dente kochen. In der Zwischenzeit beim Mönchsbart die Wurzeln zurückschneiden, die Pflanze unter fliessendem Wasser sorgfältig abbrausen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, dann den Knoblauch hinzugeben. Den Mönchsbart einige Minuten in der Pfanne wenden, bis er ein wenig zusammenfällt, aber immer noch Biss hat. Den Mönchsbart salzen und pfeffern, dann unter die Spaghetti oder die Linguine mischen.

Pilates gegen Hexenschuss

Wirkungsvolle Übungen für leistungsfähige Muskeln

Studien zeigen, dass Pilates gegen Rückenschmerzen hilft. Der Gesundheitstipp hat mit einer Physiotherapeutin Übungen für Einsteiger zusammengestellt.

Sara De Lorenzi kämpfte jahrelang mit Rückenbeschwerden. Nach dem Joggen oder einem anstrengenden Tag plagten sie Schmerzen im Bereich des Kreuzes. Diese Probleme wurden nach der Geburt des ersten Kindes noch schlimmer. «Ich hatte bestimmt zwei Mal pro Jahr einen Hexenschuss», erinnert sich die heute 46-Jährige aus Zürich.

Nach der Geburt ihres dritten Kindes begann sie mit Pilates. Die langsamen und bewussten Bewegungsabfolgen, bei denen man die tief liegenden Muskeln trainiert, taten ihr gut. Das merkte sie auch im Alltag. «So kam die Stabilität wieder in meinen Körper zurück», sagt Sara De Lorenzi. Und damit verbunden ein gutes Körpergefühl.

Innere Rumpfmuskeln im Fokus

Pilates ist ein Training für den ganzen Körper. Im Zentrum steht dabei die Körpermitte, das sogenannte Powerhouse. «Damit sind die inneren Bauchmuskeln, die inneren Rückenmuskeln, das Zwerchfell sowie der Beckenboden gemeint», sagt Katharina Kündig. Die Physiotherapeutin aus Zürich liess sich zur Pilatestrainerin ausbilden, weil sie viele Patienten mit Rückenproblemen behandelt. «Pilates ist nach einem Hexenschuss oder einem Bandscheibenvorfall ein gutes Training, damit es nicht wieder so weit kommt», sagt Katharina Kündig. Sie habe festgestellt, dass Patienten, die regelmässig Pilates machen, weniger Rückenbeschwerden haben.

Eine Übersichtsstudie des unabhängigen Forschernetzwerks Cochrane Collaboration bestätigt, dass Pilates bei Rückenschmerzen gut hilft. Auch Sara De Lorenzi hat keine Rückenprobleme mehr. Zu Beginn besuchte sie zweimal pro Woche ein Pilatestraining, heute geht sie einmal wöchentlich hin. «Ich hatte seit fast drei Jahren keinen Hexenschuss mehr», freut sie sich.

Katharina Kündig empfiehlt Pilates nicht nur Leuten mit Rückenproblemen. «Es ist für alle ein gutes Training», sagt sie. So führe es zu einer besseren Haltung und einer verbesserten Körperwahrnehmung. Der Gesundheitstipp hat mit Katharina Kündig ein Gratis-Merkblatt mit sechs Pilatesübungen zusammengestellt (siehe Kasten). Damit stärkt man Rücken, Rumpf, Arme und Beine. Wer körperliche Beschwerden hat, sollte sich vorher von einer Fachperson für Pilates beraten lassen.

Auch Sportwissenschafter Ingo Froböse hält Pilates für eine «wunderbare Methode», um die Muskeln zu stärken. «Es eignet sich vor allem für Personen, die keine Maximalkraft erarbeiten wollen, sondern ganz einfach leistungsfähige Muskeln haben möchten.»

Ingo Froböse warnt allerdings: «Nicht überall, wo Pilates draufsteht, ist es auch drin.» So könne zurzeit jede und jeder Kurse verkaufen. Deshalb ist es wichtig, dass man eine Trainerin oder einen Trainer nach der Ausbildung fragt.

Muriel Gnehm

DOMINIQUE SCHÜTZ

Sara De Lorenzi: Hat dank Pilates keine Rückenprobleme mehr

Übung Beinzug

- Begeben Sie sich in den Vierfüsslerstand. Halten Sie den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne, der Blick geht Richtung Boden (Bild unten links).
- Atmen Sie ein.
- Stellen Sie sich nun auf die Zehen, heben Sie die Knie leicht an, sodass das Gewicht auf Händen und Zehen ruht. Atmen Sie dabei langsam aus.
- Begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition, atmen Sie dazu ein. Wiederholen Sie die Übung 6 bis 8 Mal.

Weitere Übungen im Gratis-Merkblatt «Pilates»
Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Pilates», Postfach, 8024 Zürich

Kraft trainieren: Es geht auc

Wer die Muskeln regelmässig stärkt, schützt sich im Alter vor Herz- und Kreislaufproblemen

Muskeltraining stärkt den Kreislauf und hilft beim Abnehmen. Dafür bietet sich ein Fitnessabo an – doch es geht auch viel günstiger: Sanfte Trainingsarten für zu Hause sind ebenso wirkungsvoll.

Franz Thür geht zweimal wöchentlich in ein Fitnesscenter. «Das mache ich nicht, um cool auszusehen, sondern meiner Gesundheit zuliebe», sagt der 57-Jährige aus Liestal BL. Früher habe er beim Aufstehen am Morgen ab und zu Rückenschmerzen gespürt. «Seit ich meine Muskeln regelmässig stärke, sind die Schmerzen weg.» Das brauche Disziplin, sagt Thür, «aber nach dem Training bin ich immer sehr zufrieden.»

Studien bestätigen Franz Thürs Erfahrungen: Wer seine Muskeln regelmässig trainiert, schützt sich vor Muskelschwund im Alter. Zudem stärken Kraftübungen den Kreislauf: So zeigte vor einem Jahr eine brasilianische Studie, dass Krafttraining dazu beiträgt, den Blutdruck zu senken (Gesundheitstipp 5/2023). Und schliesslich nützen Kraftübungen auch beim Abnehmen. Denn grössere Muskeln verbrennen mehr Fett. Regelmässiges Krafttraining sollte ebenso selbstverständlich sein wie Zähneputzen, sagt deshalb der Fitnessexperte Peter Regli aus Adligenswil LU.

Sanfte Methoden für zu Hause

Ein Vergleich des Gesundheitstipp von verschiedenen Methoden fürs Krafttraining zeigt: Schwitzen im Fitnesscenter eignet sich gut zum Stärken der Muskeln (siehe Tabelle). Laut Expertin Romina Ghisoni aus Uster ZH bietet das Fitnesscenter den Vorteil, dass man die Muskeln gezielt trainieren kann. Zudem lassen sich die Gewichte an den Maschinen stufenweise erhöhen. Nachteil: Man benötigt ein teures Abo.

Es geht aber auch ohne Fitnesscenter: Sanfte Trainingsarten wie Übungen mit dem Medizinball, mit

Franz Thür: «Meine Rückenschmerzen sind weg, seit ich die Muskeln regel

Krafttraining: Methoden im Vergleich

	Training mit Maschinen	Training mit Medizinball	Training mit Kurzhanteln	Schlingentraining (TRX)	Training mit dem eigenen Körpergewicht
So funktionierts	Maschinen trainieren gezielt einzelne Muskelgruppen	Übungen mit einem 1 bis 20 Kilo schweren Ball	Übungen mit Gewichten an kurzer Stange für eine Hand	Übungen mit dem Körpergewicht und TRX-Schlingen	Liegestützen, Rumpfbeugen und andere Übungen ohne Hilfsmittel
Preis in Franken	500.– bis 2500.– für Jahresabo	ca. 40.– pro Ball	ca. 150.– pro Hantelset	ca. 200.– pro Anlage	Gratis
Nutzen für Muskeln	Hoch	Mittel	Mittel bis hoch	Mittel bis hoch	Mittel
Nutzen für Herz/Kreislauf	Klein	Klein bis mittel	Klein	Mittel	Klein bis mittel
Nutzen zum Abnehmen	Mittel	Klein bis mittel	Klein bis mittel	Mittel	Mittel
Verletzungsgefahr	Klein	Klein bis mittel	Klein bis mittel	Klein	Klein
Für Senioren geeignet	**Ja**	**Ja**	**Ja**	**Ja**	**Bedingt**

Bewertung: Dr. med. Walter O. Frey, Romina Ghisoni, Peter Regli, Dr. med. Thomas Walser

h ohne Fitnessabo

PINO COVINO

mässig trainiere»

Training mit Kettlebells	Training mit Langhanteln	Crossfit
Übungen mit einer Eisenkugel, die über einen festen Griff verfügt	Übungen mit Gewichten an langer Stange für beide Hände	Training mit Gewichten, Gymnastik und Ausdauerübungen in hohem Tempo
ca. 20.– pro Kugel	ca. 140.– pro Hantel	ca. 1500.– für Jahresabo
Mittel bis hoch	Hoch	Mittel
Mittel	Klein bis mittel	Mittel bis hoch
Mittel	Mittel	Mittel bis hoch
Mittel	Mittel	Hoch
Bedingt	**Bedingt**	**Bedingt**

Kurzhanteln oder mit TRX-Schlingen stärken die Muskeln ähnlich gut. Der grosse Vorteil dieser Hilfsmittel: Damit kann man zu Hause trainieren (siehe Merkblätter).

Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser sagt, man müsse nicht stundenlang trainieren. Auch kurze Einheiten tun den Muskeln gut. Walser empfiehlt Hobbysportlern zwei Krafttrainings pro Woche. Schon eine Viertelstunde Training sei besser als nichts: «Entscheidend ist, dass man etwas tut.»

Kurzhanteln haben gemäss Romina Ghisoni den Vorteil, dass man die Gewichte an die eigene Leistungsfähigkeit anpassen kann. Die Expertin rät, ein Set mit unterschiedlich schweren Hanteln zu wählen. Nachteil: Man trainiert damit laut Thomas Walser im Wesentlichen nur die Arme und Schultern.

Medizinball bietet viele Möglichkeiten

Vielseitige Übungen lassen sich dagen mit dem Medizinball durchführen. Sie stärken mehrere Muskelgruppen – von den Schultern über den Rumpf bis zu den Beinen. Das Herz ist dabei mehr gefordert als bei anderen Trainingsarten, auch der Kalorienverbrauch ist höher. Medizinbälle gibt es in unterschiedlichen Gewichten. Viele Übungen kann man auch zu zweit machen.

Fachleute empfehlen zudem das Training mit TRX-Schlingen. Dies sei «eine der effizientesten und günstigsten Trainingsarten», so Romina Ghisoni. Die Schlingen lassen sich zu Hause an der Decke oder an einem Türrahmen montieren.

Die Muskeln kann man aber auch ohne Hilfsmittel stärken – allein mit dem eigenen Körpergewicht. Franz Thür macht solche Übungen oft mit der Männerriege des Turnvereins Liestal. Dort stehen etwa Liegestützen und Rumpfbeugen auf dem Programm. Das ist das flexibelste Training – man kann es überall und jederzeit machen.

Das Training mit Langhanteln und Crossfit ist für ältere Leute weniger geeignet. Der Nutzen für die Muskeln ist zwar hoch – das gilt aber auch für die Verletzungsgefahr. Eine Studie in der Fachzeitschrift «Journal of Orthopedic Surgery» mit rund 13 000 Teilnehmern zeigte: Bei Crossfit und beim Heben von Gewichten mit Langhanteln kommt es vier Mal so häufig zu Verletzungen wie beim Training mit Kurzhanteln oder Maschinen. Oft betroffen sind Schultern und Rücken.

Generell rät Romina Ghisoni Hobbysportlern, sich vor der Wahl einer Trainingsmethode von einer Fachperson beraten zu lassen: «Es ist wichtig, dass man die Übungen richtig ausführt.» Das erhöhe den Nutzen und vermindere die Verletzungsgefahr. *Andreas Gossweiler*

Gratis-Merkblätter:
«Die Stube als Fitnessstudio», «Zehn Übungen für starke Arme», «Medizinballübungen für 1 Person», «Medizinballübungen zu zweit», «Kettlebell: Eine Hantel für den ganzen Körper»
Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Stube als Fitnessstudio», «Starke Arme», «Medizinball», «Kettlebell», Postfach, 8024 Zürich

ULI NUSKO

Friedhof: Freitodbegleitung der Organisation Pegasos stösst bei Experten auf Kritik

Sterbehilfe in der Grauzone

Die Organisation Pegasos verhilft Patienten zum Suizid, die nicht unheilbar krank sind

Die Sterbehilfeorganisation Pegasos akzeptiert Sterbewillige, die nicht an schwersten Krankheiten leiden. Das widerspricht den Standesregeln der Ärzte.

Die Schwestern Lila Ammouri und Susan Frazier reisten vor zwei Jahren aus den USA in die Schweiz. In Räumen von Pegasos in Liestal BL nahmen sie sich das Leben. Sie waren 54 und 49 Jahre alt. Auch der New Yorker Musiker Anton Fier starb dort, mit 66 Jahren. Die Presse im In- und Ausland berichtete breit darüber.

Beide Fälle haben etwas gemeinsam: Die Betroffenen waren nicht sterbenskrank. Die Zeitung «Independent» zitierte sie am 30. März 2022 folgendermassen: «Wir haben einfach genug von Rückenweh, Schwindel und Schlaflosigkeit.»

Pegasos half ihnen beim Suizid. Im Gegensatz zu Organisationen wie Exit akzeptiert Pegasos auch Sterbewillige, die weder an schwersten Krankheiten noch an unerträglichen Schmerzen leiden. Der Verein Pegasos weist auf seiner Internetseite ausdrücklich darauf hin, dass er nicht nur unheilbar Kranken zum Tod verhilft: Das «Gefühl eines abgeschlossenen Lebens» oder auch eine «schwerwiegende Depression» genügten. Zudem gehe es schnell: Pegasos genehmigt einen Antrag für die Freitodbegleitung laut eigenen Angaben innert weniger Wochen, ohne Wartezeiten. Andere Organisationen sind viel restriktiver: Exit etwa wird erst nach einer Wartefrist von drei Monaten aktiv.

«Vorgehen von Pegasos ist problematisch»

Die Tätigkeit von Pegasos steht im Widerspruch zu den Sterbehilferichtlinien des Ärzteverbands FMH. Diese schreiben vor, dass Sterbehilfe nur bei Krankheiten zulässig ist, die unerträgliches Leiden verursachen, aber nicht bei Gesunden. Zwar sind diese Regeln juristisch nicht bindend. Aber der Ärzteverband kann Sanktionen verhängen gegen Ärzte, die dagegen verstossen.

Ethikprofessor Markus Zimmermann von der Uni Fribourg kritisiert: «Ich halte es für sehr problematisch, dass es ausreichen soll, ein gewisses Alter oder eine Lebenssattheit erreicht zu haben.» Altersexperte Heinz Rüegger aus Zollikerberg ZH findet es falsch, dass Pegasos auch schwer Depressiven zum Freitod verhelfen will. Diese seien nicht urteilsfähig bei Fragen zu Leben und Sterben. Sterbehilfeorganisationen müssten sorgfältig abklären, ob jemand urteilsfähig sei und den Suizid wohl überlegt vollziehen wolle. «Wenn man damit wirbt, man mache das ganz schnell, ist das für mein Empfinden unseriös», sagt Rüegger.

Fachleute empfehlen, sich für eine Freitodbegleitung an Exit oder Dignitas zu wenden. Beide halten sich an die Standesregeln der Ärzte (Gesundheitstipp 10/2019). Auch die Kosten sind tiefer: Exit verlangt 1100 bis 3700 Franken, ab drei Jahren Mitgliedschaft entfallen Kosten. Bei Pegasos kostet die Sterbehilfe samt Bestattung 10 000 Franken.

Pegasos sagt zur Kritik, man prüfe jeden Antrag sorgfältig und lasse sich dabei von Fachpersonen unterstützen. Es brauche ein medizinisches Gutachten, um ein unerträgliches Leiden zu bestätigen. Allerdings könnten die Ursachen solcher Leiden «unterschiedlicher Natur» sein. Die meisten Klienten würden sich schon längere Zeit mit dem Gedanken an eine Freitodbegleitung befassen. *Andreas Gossweiler*

Kontaktadressen von Sterbehilfeorganisationen:
Geschäftsstelle Exit,
Tel. 043 343 38 38, info@exit.ch
Dignitas, Tel. 043 366 10 70,
dignitas@dignitas.ch

Aufruf: Was halten Sie von Sterbehilfe?
Schreiben Sie uns:
Redaktion Gesundheitstipp,
«Sterbehilfe»,
Postfach, 8024 Zürich,
redaktion@gesundheitstipp.ch

Ein Coach für die Liebe

Paarbeziehung: Professionelle Hilfe holen, bevor es zu spät ist

Ob komplexe Patchworkfamilie oder schwierige Beziehung: Mit einem frühzeitigen Coaching durch eine Fachperson können Paare eine Eskalation verhindern.

THOMAS ANDENMATTEN

Regula Gysel und Lutz Fischer: Brachten sieben Kinder und volle Terminkalender in die Beziehung

Regula Gysel und Lutz Fischer sind frisch verliebt. 13 Jahre lang waren sie gute Freunde – bis es im vergangenen April endgültig funkte. Seither sind die 45-Jährige und der 56-Jährige aus Wettingen AG ein Paar. Sie sind glücklich, aber ihre Situation ist nicht immer einfach. Sowohl Gysel als auch Fischer haben Kinder von ihren ehemaligen Partnern. Zusammen bringen sie sieben Kinder in die Beziehung.

«Wir haben uns sehr gern», sagt Gysel. «Aber beide kommen mit einem gefüllten Rucksack in die Beziehung.» Die zwei sind auch beruflich eingespannt und haben einen grossen Freundeskreis. Lutz Fischer ist ausserdem politisch aktiv. Um sich als Paar zwischen all den Aufgaben und verschiedenen Ansprüchen nicht zu verlieren, haben sie sich für ein Coaching entschieden.

Verbesserung der Kommunikation wichtig

Auch Experten raten, bei schwierigen Konstellationen früh an der Beziehung zu arbeiten. Ein wichtiger Teil davon ist, die Kommunikation zu verbessern. Der Paar- und Familientherapeut Henri Guttmann aus Winterthur ZH sagt: «Die Fronten sollten sich nicht verhärten.»

Wenn die Probleme noch nicht überhandnehmen, ist Coaching eine gute Option. Eine Studie des Psychologieprofessors Guy Bodenmann der Universität Zürich mit rund 160 Schweizer Paaren bestätigte im Jahr 2017 den Erfolg. Die Paare, die sich unter Anleitung eines Coaches miteinander auseinandersetzten, waren zufriedener mit ihrer Beziehung als Paare, die darauf verzichteten. Der Effekt stellte sich bereits nach acht bis zwölf Sitzungen ein. Oft geht es um einfache Verhaltensänderungen.

Vor fünf Jahren kam eine deutsche Studie zum Schluss, dass eine solche Verhaltenstherapie genauso wirkungsvoll ist wie eine eigentliche Paartherapie. Die Forscher hatten 2700 Paare miteinander verglichen.

Lutz Fischer hatte früher Hemmungen, für seine Bedürfnisse einzustehen: «Ich wollte alle Erwartungen erfüllen.» Interessenkonflikte habe er lieber nicht angesprochen. Regula Gysel: «Ich finde gut, wenn er sagt, was er will.» Sie sieht es als Zeichen des Vertrauens. Wenn sie Terminkollisionen haben, teilen sie sich das nun frühzeitig mit.

Wichtig sei zudem, zu akzeptieren, dass man gewisse Dinge nicht ändern kann. «Lutz hat einen sehr vollen Kalender», sagt Gysel. Zu Beginn hatte sie Angst, in seinem Leben keinen Platz zu haben. «Er ist ein wahnsinnig engagierter Mensch. Das schätze ich heute an ihm.»

«Niemand ist perfekt», sagt Henri Guttmann. Wer vom Partner Perfektion erwarte, werde immer enttäuscht. Besser sei es, wie Gysel den Fokus auf etwas Positives zu richten. «Dann hat die Beziehung gute Chancen», so Guttmann.

Das Coaching hilft beiden, das Schöne in ihrer Beziehung nicht aus

Weiter auf Seite 18

den Augen zu verlieren. Lutz Fischer sagt: «Wir sind lebensfrohe Menschen.» Das wollen sie sich erhalten. Wenn sie Zeit füreinander haben, gehen sie gern in der Natur spazieren. «Wir sind uns sehr ähnlich und haben uns viel zu erzählen», sagt Gysel.

Gysel und Fischer fühlen sich bei ihrem Coach in guten Händen. Das ist nicht selbstverständlich. Die Coachingszene ist gross und unübersichtlich. Viele Coaches haben ihr Diplom nur in einem Wochenendkurs erworben.

Gute Anlaufstellen für ein Paarcoaching sind Psychotherapeuten. Sie bieten in ihrer Praxis oft auch Beratungen für Paare an. Auf der Internetseite der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen findet man eine Liste mit qualifizierten Fachleuten. Im Suchfenster kann man seinen Wohnort und das Schlüsselwort «Paar» oder «Beziehung» eingeben. Da die Paarberatung nicht von der Grundversicherung gedeckt ist, gibt es keine einheitlichen Tarife. Fachleute sind bei der Preisgestaltung frei.

Auch Kantone und Kirchen beraten Paare

Eine gute Alternative sind kantonale oder kirchliche Beratungsstellen. Dort arbeiten meist ausgebildete Psychotherapeuten und Sozialarbeiter. Der Vorteil: Der Tarif bemisst sich am steuerbaren Einkommen. So können sich auch Leute mit kleinerem Budget eine Paarberatung leisten. Bei einem steuerbaren Jahreseinkommen von 75 000 Franken kostet eine Sitzung im Kanton Zürich 140 Franken.

Wichtig ist auch, dass man sich mit dem Coach gut versteht. Henri Guttmann: «Die Fachperson sollte einem auf Augenhöhe begegnen und nicht belehren.» Fortschritte sollten sich laut Guttmann bereits nach fünf Sitzungen bemerkbar machen. «Sonst passiert auch in 30 Stunden nichts.»

Sarah Schaub

Aufruf:
Haben Sie Erfahrungen mit Paarcoaching?
Schreiben Sie uns:
Redaktion Gesundheitstipp,
«Beziehung»,
Postfach, 8024 Zürich,
redaktion@gesundheitstipp.ch

Wissenswertes zum Paarcoaching

- Informieren Sie sich über die Ausbildung des Coaches. Ein abgeschlossenes Psychologiestudium ist ein gutes Zeichen.
- Vereinbaren Sie ein unverbindliches Erstgespräch.
- Buchen Sie weitere Sitzungen nur, wenn Sie sich bei einem Coach wohlfühlen.
- Sie sind nicht verpflichtet, eine bestimmte Anzahl Stunden zu nehmen.
- Ungefähr nach fünf Sitzungen sollten Sie bereits eine klare Veränderung bemerken. Wenn nicht, sollten Sie den Coach wechseln.

ANZEIGE

Das spricht für die Homöopathie

Globuli und Co. gehören weiterhin in die Grundversicherung

Der Bund prüft, homöopathische Therapien aus der Grundversicherung zu kippen. Doch für die sanfte Therapie sprechen weiterhin gute Gründe.

KEYSTONE

Globuli: Kostengünstig, ohne Nebenwirkungen und für viele Patienten hilfreich

Auf Antrag einer Einzelperson überprüft das Bundesamt für Gesundheit zurzeit, ob Patienten die Homöopathie weiterhin über die Krankenkasse abrechnen können. Der Gesundheitstipp nennt sechs Gründe, warum Globuli und Co. in die Grundversicherung gehören.

▶ Homöopathie wirkt

Studien zeigten, dass homöopathische Präparate im Vergleich mit Placebos besser abschneiden. Die Universität Witten (D) kam 2023 bei einem Vergleich von 182 Studien zum Schluss, dass dies vor allem für die individuelle Homöopathie belegt ist. Dabei wählt der Arzt für jeden Patienten das passende Einzelmittel. An der Übersichtsarbeit gab es zwar Kritik. Doch die Autoren konnten die Einwände entkräften. Forscher gehen davon aus, dass die stark verdünnten Stoffe ein Programm im Körper aktivieren. Dadurch kann sich dieser selbst heilen.

▶ Sie ist günstig

Die Grundversicherung zahlte 2022 für medizinische Leistungen total 37,7 Milliarden Franken. Davon entfallen laut mehreren Quellen etwa 10 Millionen Franken auf homöopathische Therapien bei Ärzten. Das entspricht weniger als 0,03 Prozent. Zudem kosten die Präparate nur ein paar Franken. Ein Fläschchen reicht oft für lange Zeit.

▶ Sie ist beliebt

In der Schweiz lassen sich zwei von drei Personen mit Komplementärmedizin wie Homöopathie behandeln. Das zeigte 2021 eine Umfrage des Erfahrungsmedizinischen Registers bei über 6300 Leuten. In Deutschland liess sich jeder Zweite schon einmal mit Homöopathie behandeln. Laut Experten dürfte dies auch für die Schweiz gelten.

▶ Sie ergründet Beschwerden

Homöopathieärzte nehmen sich viel Zeit. Sie befragen Patienten ausführlich zu ihren Beschwerden, persönlichen Eigenheiten und Umständen. Sie wollen verstehen, woher die Probleme kommen. Ziel ist es, die Beschwerden mit Selbstheilungskräften zu lindern. Als Patient fühlt man sich ernst genommen.

▶ Sie schützt vor viel Chemie

Dank Homöopathie brauchen Patienten weniger chemische Medikamente. Das zeigte 2012 eine kanadische Studie mit 1150 Rheumapatienten. Nach einem Jahr benötigten Teilnehmer, die sich vom Homöopathen behandeln liessen, nur halb so viele Schmerzmittel wie Patienten, die beim Schulmediziner waren. Und bei Infekten der Atemwege schluckten Patienten mit Homöopathie weniger Entzündungshemmer und Antibiotika. Das zeigte 2014 eine französische Studie.

▶ Sie schadet nicht

Homöopathiemittel haben kaum Nebenwirkungen. Das liegt an ihrer Herstellung: Man nimmt einen natürlichen Stoff, etwa Arnica. Diesen mischt man mit Alkohol, Wasser oder Milchzucker und verdünnt ihn in vielen Schritten teilweise so stark, dass davon keine Moleküle mehr nachweisbar sind. Dadurch vertragen Patienten die Mittel meist gut. Bei wenig verdünnten, tiefen D-Potenzen können die Wirkstoffe allerdings Allergien oder Übelkeit verursachen. *dem/sm*

Gratis-Merkblätter zur Homöopathie

- **«Heuschnupfen: Diese homöopathischen Mittel helfen»**
- **«Homöopathie und Pflanzen gegen leichte Depressionen»**
- **«Homöopathie auf Reisen»**
- **«Homöopathie bei Erkältung und Grippe»**
- **«Kopfweh: Diese homöopathischen Mittel helfen»**

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Heuschnupfen», «Depressionen», «Reisen», «Erkältungen» oder «Kopfweh», Postfach, 8024 Zürich

Umstrittene Express-Organ

Chirurgen geben Patienten fünf Minuten Zeit zum Sterben – Fachleute sind entsetzt

Schon kurz nach dem Herzstillstand schneiden Chirurgen das Herz aus der Brust: Die neue Methode in der Transplantationsmedizin stösst auf viel Kritik. In Deutschland ist sie verboten.

Schweizer Chirurgen brachen letztes Jahr einen Rekord: Sie entnahmen 200 Organspendern Organe wie Herz, Lunge, Nieren und Leber. Kein Wunder, zeigte sich Franz Immer, Direktor von Swisstransplant, gegenüber der «Tagesschau» des Schweizer Fernsehens «sehr erfreut».

Möglich machte dies eine umstrittene Technik: die Entnahme der Organe zum Zeitpunkt, in dem das Herz aufgehört hat zu schlagen. Ärzte stellen die Maschinen ab, die den Patienten am Leben erhalten. Nach dem letzten Herzschlag warten sie lediglich fünf Minuten und prüfen dann, ob das Hirn ebenfalls abgestorben ist. Dann dürfen die Chirurgen dem Patienten die Organe entnehmen. Üblicherweise ist die Reihenfolge umgekehrt: Ärzte stellen zuerst fest, dass das Hirn nicht mehr arbeitet und der Patient tot ist. Erst dann stellen sie die Herzmaschine ab. Und erst dann dürfen Chirurgen Organe entnehmen.

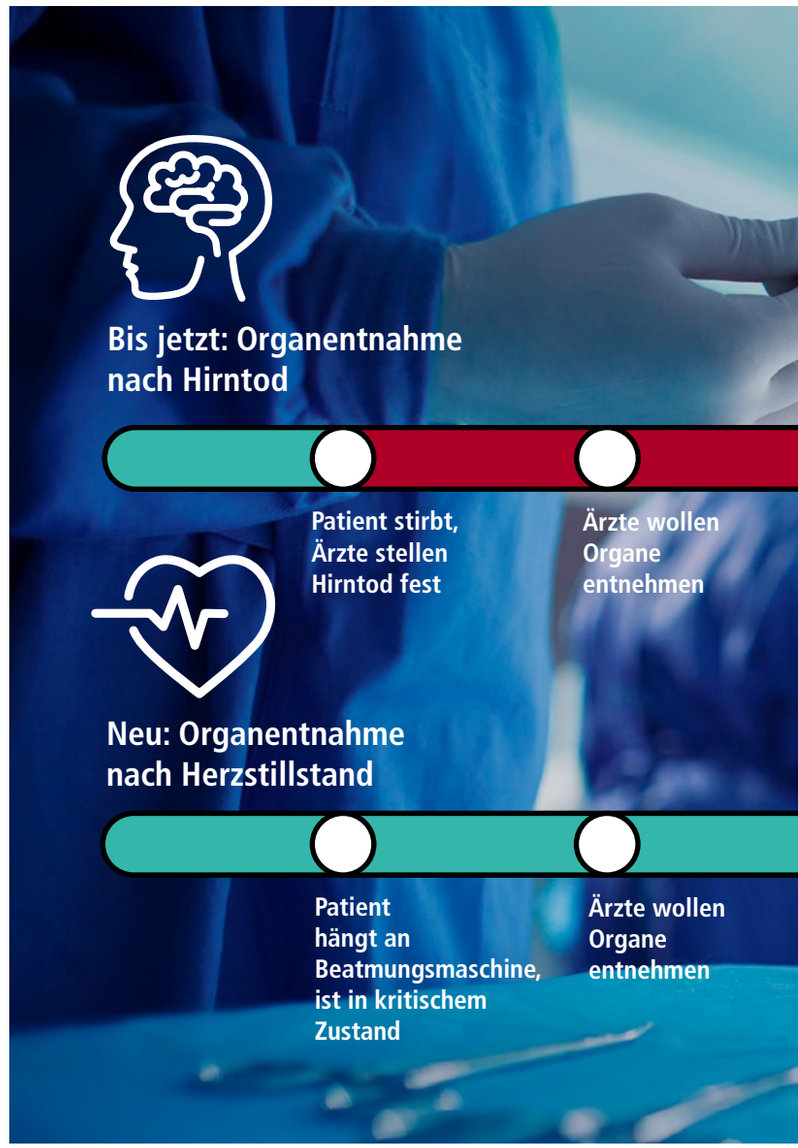
Das heisst: Mit der neuen Methode führen Chirurgen zuerst den Herztod und dann den Hirntod herbei. Seit dem vergangenen Jahr verfahren mehr Spitäler nach dieser Methode. Neu entnehmen Chirurgen solchen Patienten auch das Herz. Diese Menschen lagen zuvor auf der Intensivstation und wurden künstlich beatmet. Sie erlitten einen Hirnschlag oder eine Hirnblutung, wurden nach einem Herzstillstand wiederbelebt oder überlebten einen Suizidversuch. Auch schwerkranke Babys kommen infrage.

In der Realität läuft das Prozedere etwa so ab: Wenn das Herz des Patienten stehen bleibt, muss sich die Familie rasch verabschieden, denn die Zeit eilt. Fünf Minuten nach dem letzten Herzschlag müssen zwei Ärzte den Tod des Patienten bescheinigen. Sie reiben ihm zum Beispiel mit einem Wattestab in den Augen oder spülen die Ohren mit Eiswasser. Reagiert er nicht, gehen die Ärzte davon aus, dass das Gehirn nicht mehr arbeitet.

> «Viele Fachleute bezweifeln, dass Ärzte in so kurzer Zeit den Hirntod eindeutig feststellen können»
> *Ruth Baumann-Hölzle, Ethikerin*

Arzt blockiert nach Tests die Hauptschlagader

Diese Tests sind Pflicht: Ärzte dürfen nur Organe entnehmen, wenn Hirn und Hirnstamm nicht mehr funktionieren. Nach den Tests setzen die Ärzte mit einer Maschine den Blutkreislauf wieder in Gang. Die Chirurgen blockieren aber die Hauptschlagader des Patienten, indem sie dort einen Ballon anbringen. Der Grund: So verhindern sie aktiv, dass das Gehirn wieder durchblutet wird. So steht es in den Richtlinien von Swisstransplant.

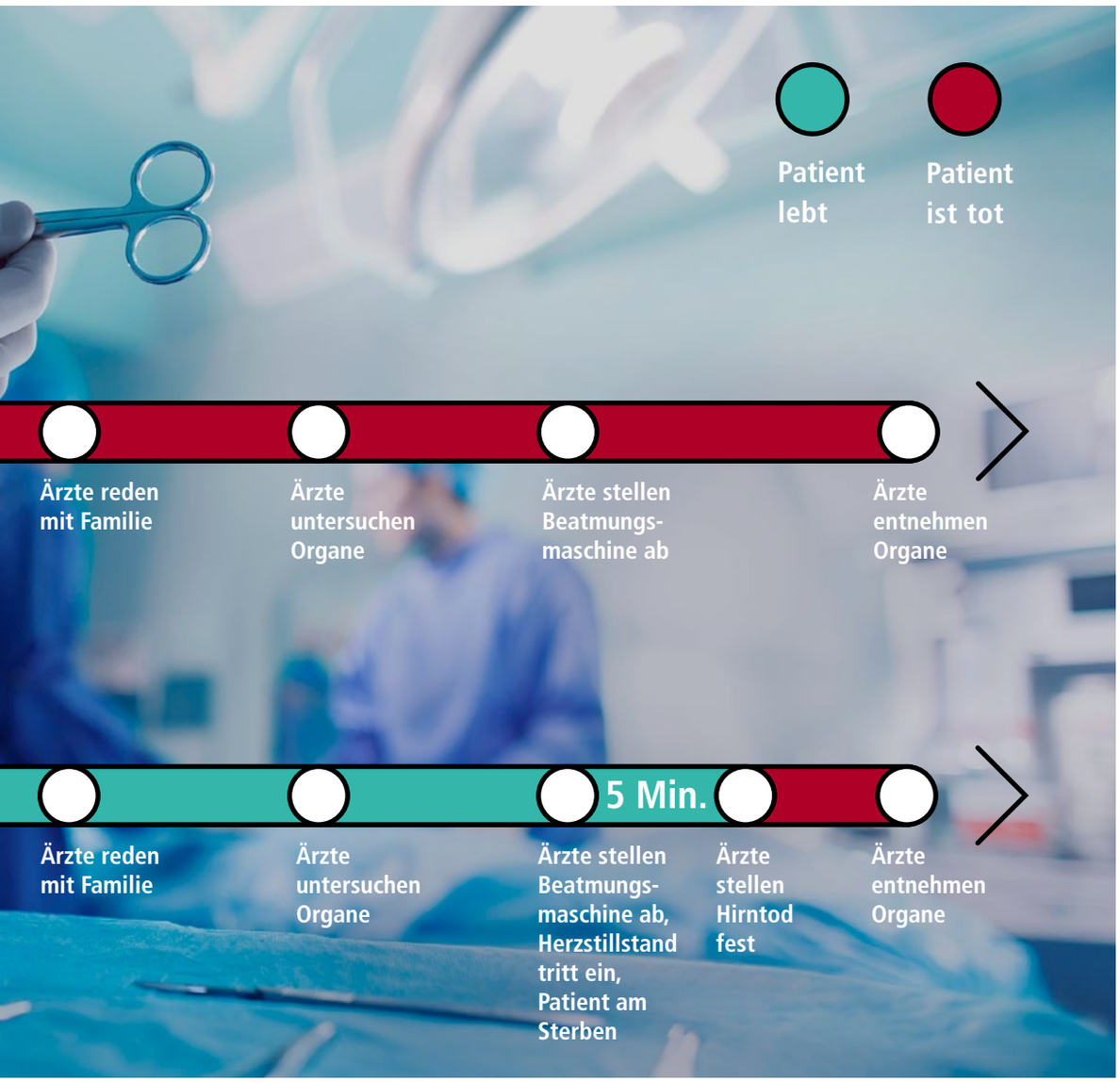


Altes und neues Verfahren: Früher warteten die Chirurgen mit der Organ

Fachleute sind entsetzt. Für die Zürcher Ethikerin Ruth Baumann-Hölzle ist die Entnahme von Organen nach Herzstillstand «ethisch höchst fragwürdig», wenn der Patient zuvor nicht explizit zugestimmt hat und weiss, wie die Entnahme abläuft. Zudem behandle man ihn als Organlieferant, solange er noch lebt. Ein weiterer Punkt: «Viele Experten bezweifeln, dass Ärzte den Hirntod in so kurzer Zeit eindeutig feststellen können», sagt die Ethikerin. Margrit Kessler, ehemalige Präsidentin der Schweizerischen Patientenorganisation, bestätigt: «Fünf Minuten nach dem Herzstillstand ist der Hirntod kaum schon eingetreten.»

Pikant: In Deutschland ist eine solche Vorgehensweise der Organ-

entnahme



GETTYISTOCK (MONTAGE)

entnahme, bis der Patient starb – heute leiten die Ärzte den Hirntod selber ein

entnahme verboten. Das Bundesministerium für Gesundheit schreibt auf Anfrage: «Eine zehnminütige – oder gar noch kürzere – Wartezeit nach dem Herzstillstand lässt nach heutigen Erkenntnissen keinen sicheren Schluss auf den Hirntod zu.»

Kritik kommt auch vom Verein Ärzte und Pflegefachpersonen gegen Organspende am Lebensende (Äpol): Er reichte Strafanzeige ein gegen das Inselspital Bern, wo solche Organentnahmen stattfinden. Der Vorwurf: Ärzte führen den Tod der Organspender vorsätzlich herbei. «Erst mit dem Abklemmen der Aorta wird der Hirntod sichergestellt», steht in der Anzeige.

Doch die Staatsanwälte gingen nicht auf die Anzeige ein. Grund: Eine strafbare Handlung sei nicht ersichtlich, die Ärzte würden sich ans Gesetz und die Richtlinien der Schweizerischen Akademie für Medizinische Wissenschaften (SAMW) halten. Das Problem dabei: In der Akademie geben sich Ärzte selbst die Regeln. Im Jahr 2017 legte sie eigenmächtig fest, dass die Ärzte nicht mehr zehn, sondern nur noch fünf Minuten warten müssen, bis sie einem Patienten nach Herzstillstand die Organe entnehmen dürfen.

Regeln zugunsten der Transplantationsmedizin

Der Winterthurer Arzt Alex Frei vom Verein Äpol sagt: «Die SAMW stellt sich in den Dienst der Transplantationsmedizin.» Der Zürcher Historiker Simon Hofmann zeigte 2016 in seinem Buch «Umstrittene Körperteile» auf, dass die Regeln von Anfang an zum Ziel hatten, «die Leistungen der Transplantation nicht zu hemmen». Laut Hofmann schrieben die Ärzte ihre eigenen Regelwerke, um zu vermeiden, dass sich andere einmischen. Mit Erfolg: Heute stützen sich Gerichte und Gesetze darauf ab. «So entsteht ein Kreislauf, in dem kritische Stimmen keinen Eingang finden», sagt Frei.

Swisstransplant verweist auf die SAMW. Diese sagt: Das Vorgehen garantiere, dass die Hirnfunktionen zum Zeitpunkt der Organentnahme «irreversibel ausgefallen» seien. Eine Dauer von zehn Minuten biete keine Vorteile. Die Akademie sei nur dem Ziel einer ethisch hochstehenden medizinischen Versorgung verpflichtet. *Katharina Baumann*

Aufruf:
Spenden Sie Ihre Organe?
Schreiben Sie uns:
Redaktion Gesundheitstipp,
«Organspende»,
Postfach, 8024 Zürich,
redaktion@gesundheitstipp.ch

Unnütze Therapien: Behörden

Der Bund prüft den Nutzen medizinischer Behandlungen nur zögerlich – zum Schaden der Patienten

Das Bundesamt für Gesundheit ist dafür zuständig, den Nutzen von Therapien und Medikamenten zu überprüfen. Das soll Krankheitskosten sparen. Doch das Amt lässt sich von der Pharmaindustrie ausbremsen.

GETTY ISTOCK (3)

Eiseninfusion, Vitamin B12 oder Ritalin: Nutzen nicht belegt – doch der

Krankenversicherte müssen Jahr für Jahr höhere Prämien zahlen. Der Bund hat die Aufgabe, Kosten zu sparen: Beim Bundesamt für Gesundheit beschäftigen sich sechs Leute allein damit, Medikamente und Therapien auf ihren Nutzen zu prüfen. Das Budget dafür beträgt 4,5 Millionen Franken. Das Ziel: Krankenkassen sollen nutzlose Mittel nicht mehr zahlen, damit die Prämien sinken.

Fakt ist: Diese Abteilung des Bundesamts ist ein zahnloser Papiertiger. Bisher strich sie kein einziges Medikament aus der Liste von Mitteln, welche die Krankenkasse bezahlt. Sie ist langsam, ineffizient, nicht unabhängig und intransparent. Felix Huber, Präsident des Ärztenetzwerks Medix, kritisiert: «Das Bundesamt für Gesundheit publizierte noch keinen einzigen nennenswerten Bericht.»

Pharmahersteller verzögern Entscheide

Ein Problem: Es dauert viel zu lange, bis die Prüfabteilung entscheidet. Beispiel Eiseninfusionen: Das Bundesamt weiss schon seit 2020, dass der Nutzen dieser Infusion gegen Müdigkeit nicht belegt ist. Krankenkassen könnten jedes Jahr 100 Millionen Franken sparen. Trotzdem strich das Bundesamt die Therapie nicht. Der Grund: eine Beschwerde des Herstellers Vifor, der an den Infusionen weiterhin verdienen will. Der Basler Gesundheitsökonom Stefan Felder kritisiert: «Es sollte nicht erlaubt sein, dass Zulassungsinhaber solche Entscheide verzögern.»

In Deutschland ist das anders. Dort müssen Hersteller beim Gemeinsamen Bundesausschuss ein Dossier zu ihrem Medikament einreichen. Es enthält einen wissenschaftlichen Vergleich ihres Mittels mit einem ähnlichen Medikament, das schon länger erhältlich ist. Der Ausschuss überprüft, ob für Patienten ein zusätzlicher Nutzen besteht. Auf dieser Basis verhandeln Krankenkassen und Hersteller über den Preis. Bundesausschuss-Sprecherin Ann Marini sagt zur Situation in der Schweiz: «Solche Probleme gibt es bei uns nicht.» Klagen seien in Deutschland nur möglich, wenn die Firmen mit dem Preis ihrer Mittel nicht einverstanden seien.

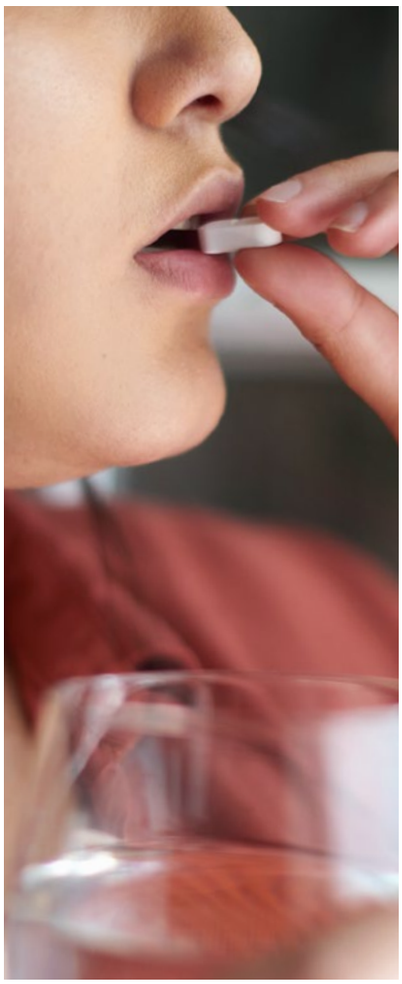
Ein weiterer kritischer Punkt: Beim Bundesamt für Gesundheit reden Vertreter der Pharmaindustrie mit. Sie dürfen teilweise mehrfach Stellung beziehen. Dabei sollten Gutachten über den Nutzen von Medikamenten und Therapien unabhängig von solchen Interessen verfasst sein. Sie sollten sich ganz auf den Nutzen für Patienten konzentrieren. So steht es auch in einem Bericht der Eidgenössischen Finanzkontrolle. Was die Industrievertreter genau bewirken, ist nicht bekannt – auf der Website des Bundesamts für Gesundheit sind die Berichte nicht zu finden. Experte Stefan Felder kritisiert: «Dieser Prozess ist nicht transparent.»

Prüfabteilung ist nicht unabhängig

Hinzu kommt: Die Prüfabteilung ist Teil des Bundesamts für Gesundheit – und dieses gibt letztlich die Empfehlungen ab und fällt auch die Entscheide selbst. Die Geschäftsprüfungskommission des Ständerats sieht das kritisch: «Es wäre besser, wenn eine unabhängige Stelle die Berichte erstellen würde», sagt zum Beispiel die Urner Ständerätin Heidi Z'graggen. Dies wäre aus ihrer Sicht glaubwürdiger.

Deutschland zeigt auch in dieser Frage, dass es anders geht: Dort erstellt das unabhängige Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen die Gutachten. Diese liefern die wissenschaftlichen Grundlagen für den Entscheid, welche Massnahmen die Krankenkassen bezahlen müssen. Das deutsche Institut veröffentlichte bisher rund 1500 Berichte und half so mit, das

tun zu wenig



Bund unternimmt nichts dagegen

Geld im Gesundheitswesen sinnvoll auszugeben.

Auch die Auswahl der zu prüfenden Therapien steht in der Kritik: Das Schweizer Prüfgremium macht einen grossen Bogen um Behandlungen, die viele Leute betreffen und bei denen man viel Geld sparen könnte. Zum Beispiel Vitamin-B12-Tests: Im Bericht dazu heisst es, man wisse nicht, welcher Test zum Einsatz kommen solle. Für Medix-Präsident Felix Huber geht dies am Thema vorbei: «Viele Leute glauben, ein Mangel an Vitamin B12 mache müde, deshalb sind die Tests so beliebt.» Das Bundesamt für Gesundheit solle besser öffentlich darauf hinweisen, dass ein B12-Mangel nicht müde mache und die Tests überflüssig seien.

Weitere Berichte widmen sich seltenen Augenkrankheiten. Für Felix Huber wären aber andere Therapien prüfenswerter, zum Beispiel starke Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine), die süchtig machen können, die Mammografie zur Früherkennung von Brustkrebs oder das Verschreiben von Ritalin bei Jugendlichen mit ADHS.

Das Bundesamt für Gesundheit schreibt, die Prüfverfahren für Therapien hätten bereits zu Einschränkungen bei Vergütungen geführt. Es bestätigt, dass Hersteller von Medikamenten die Verfahren «massiv verzögern» können. Berichte zu solchen Verfahren würden von externen, unabhängigen Auftragnehmern erstellt. Der Prozess sei transparent, die Beratungen der ausserparlamentarischen Kommissionen seien aber vertraulich. Für Vergütungsentscheide ist laut Bundesamt das Departement des Innern zuständig.

Die Firma Vifor schreibt, Eiseninfusionen seien effizient und wichtig. Die Prüfverfahren dürften die medizinische Versorgung von Patienten nicht verschlechtern.

Katharina Baumann

Aufruf: Machten Sie Therapien, die nicht wirkten?
Schreiben Sie uns: Redaktion Gesundheitstipp, «Therapien», Postfach, 8024 Zürich, redaktion@gesundheitstipp.ch

Mit 50 000 Volt gegen Schmerzen

Ein Gerät des Herstellers Elosan lädt Patienten elektrostatisch auf. Das lindert angeblich chronische Schmerzen. Doch bewiesen ist das nicht.

Das Gerät ähnelt einer futuristischen Telefonkabine: Patienten halten sich darin mit den Händen an einem Griff fest (Bild unten). Mit einer Spannung von 50 000 Volt lädt das Gerät den Körper elektrisch auf. «Es kribbelt von den Zehen bis ins Gehirn, die Haut vibriert. Die Haare stellen sich auf», schreibt eine Patientin auf der Internetseite des Herstellers Elosan.

Laut Elosan hilft das Gerät bei chronischen Schmerzen aller Art: Rücken- und Gelenkschmerzen, Migräne, Weichteilrheuma und Nervenschmerzen. In der Schweiz bieten gut ein Dutzend Kliniken und Ärzte die Therapie an.

Fachleute halten wenig davon. Schmerzspezialist Marc Suter sagt: «Es ist nicht genügend bewiesen, dass die Therapie wirkt. Ich empfehle sie nicht.» So gibt es bisher nur zwei kleine, vom Hersteller finanzierte Studien. Bei der ersten nahmen etwa 40 Patienten von drei Schmerzpraxen teil, bei der zweiten 140 Patienten der Schulthess-Klinik Zürich.

«Die Studien sind reines Marketing», kritisiert Ulrich T. Egle, Facharzt für psychosomatische Medizin und Schmerzspezialist in Freiburg im Breisgau (D). So fehle etwa der Vergleich mit einer Scheinbehandlung: «Bei chronischen Schmerzen ist der Placeboeffekt von Therapien gross.» Er betrage 40 bis 60 Prozent.

Hinzu kommt: Chronische Schmerzen sind ein vielschichtiges Problem. Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser sagt: «Es lässt sich nicht mit einer einzelnen Therapie lösen.» Mit ihren Versprechen nutze die Firma die Ohnmacht der Patienten aus.

Elosan schreibt, dass sich die Schmerzen bei zwei Dritteln der Studienteilnehmer deutlich vermindert hätten. Ein Vergleich mit einer Placebogruppe sei nicht möglich, weil die Therapie gut spür- und sichtbar sei. Die Elosan-Kabine könne ein Baustein in der mehrteiligen Therapie von chronischen Schmerzen sein.

Bewegung und soziale Kontakte helfen

Ärzte raten Patienten mit chronischen Schmerzen, sich oft zu bewegen: Dabei bildet der Körper Stoffe, die Schmerzen lindern. Auch soziale Kontakte, ein Hobby oder Computerspiele helfen: Das lenkt von den Schmerzen ab. Betroffene sollten zudem versuchen, eine gute Balance zwischen Aktivitäten und Pausen zu finden. Stress, Ärger und Ängste verstärken die Schmerzen. Gespräche mit einer Vertrauensperson oder eine Psychotherapie können helfen.

Sonja Marti

Kabine von Elosan: Keine Hilfe bei chronischen Schmerzen

HERSTELLER

Diese Medikamente schwäc

Verhütung: Bei der Einnahme von Antidepressiva, Abführmitteln und Medikamenten gegen Epilepsie

Viele Frauen verhüten mit der Pille oder einer anderen hormonellen Methode. Was die meisten nicht wissen: Wer bestimmte Medikamente einnehmen muss, riskiert, trotzdem schwanger zu werden.

Carmen Ottiger: Ärzte klärten die Epilepsiepatientin nicht darüber auf, dass Topiramat die Wirkung der Pille mindert

Carmen Ottiger aus Deitingen SO hatte im Alter von 18 Jahren ihren ersten epileptischen Anfall. Daraufhin musste sie jahrelang das Mittel Topiramat nehmen, damit sie keine weiteren Anfälle bekam. Damals verhütete sie zunächst mit der Pille, später wechselte sie zur Hormonspritze.

Was Ottiger nicht wusste: Topiramat schwächt die Wirkung der Hormone in solchen Verhütungsmitteln. Im schlimmsten Fall führt das zu einer ungeplanten Schwangerschaft. Weder der Neurologe noch der Frauenarzt der heute 33-Jährigen wiesen sie damals darauf hin. «Nach drei Jahren erfuhr ich zufällig davon», sagt Ottiger.

Ärzte warnen zu wenig vor den Risiken

Hinzu kommt: Topiramat ist ein heikles Medikament, wenn man schwanger ist. Denn es kann zu Fehlbildungen beim Baby führen. Carmen Ottiger nimmt nun ein Medikament, bei dem dieses Risiko geringer ist, und sie wechselte den Neurologen und den Frauenarzt.

Die Solothurnerin ist kein Einzelfall. Eine Übersichtsstudie, die 2019 im Fachmagazin «The Lancet Neurology» erschien, kommt zum Schluss: Ärzte klären Frauen mit Epilepsie ungenügend über mögliche Wechselwirkungen auf. Das geht aus zwölf Studien hervor, bei denen Forscherinnen Frauen mit Epilepsie befragten. Die Schweizerische Epilepsie-Liga bestätigt das: In einem Infoschreiben mahnt sie Frauenärzte und Neurologen zur Vorsicht bei der Kombination von Epilepsiemitteln mit der Pille.

Auch Antidepressiva und Antibiotika heikel

Epilepsiemittel sind nicht die einzigen Medikamente, bei denen man aufpassen muss. Es gibt noch viele weitere Mittel, welche die Wirkung von Pille, Hormonpflaster, Vaginalring und Hormonspritze schwächen und so das Risiko einer Schwangerschaft erhöhen. Pharmakologe Stefan Weiler von der ETH Zürich sagt: «Der Einfluss ist stärker, wenn Frauen die Medikamente über längere Zeit kombinieren.» Das gilt auch für Medikamente, die man nur für kurze Zeit nimmt, etwa Antibiotika.

Der Gesundheitstipp hat die wichtigsten Medikamente zusammengestellt, bei denen man vorsichtig sein sollte (siehe Tabelle). Einige Beispiele:

► **Abführmittel:** Mittel zum Abführen fördern den Stuhlgang. Hat eine Frau kurz zuvor die Pille genommen, scheidet sie sie womöglich mit aus. Dann schützt sie nicht zuverlässig. Denn es dauert eine Weile, bis die Wirkstoffe der Pille vom Darm ins Blut gelangen. Frauen sollten Abführmittel darum erst vier Stunden nach der Pille nehmen.

Auch Durchfall und Erbrechen bis zu vier Stunden nach dem Einnehmen der Pille führen dazu, dass die Wirkstoffe nicht vollständig ins Blut gelangen. In diesem Fall sollte die Frau eine weitere Pille aus einer Reservepackung nehmen. Während einer Magen-Darm-Krankheit sollte man zusätzlich mit einem Kondom verhüten.

► **Antibiotika:** Vorsicht gilt auch bei Antibiotika mit den Wirkstoffen Rifampicin und Rifabutin. Sie schwächen die Wirkung der Hormone in Verhütungsmitteln, indem

Diese Mittel sollte man

Abführmittel
Antibiotika
Antidepressiva
Aknemittel
Epilepsiemittel
HIV-Mittel
Mittel gegen Erbrechen
Mittel gegen übermässige Müdigkeit

1 Befunde gesichert oder vermutet, Liste nicht ab

hen die Wirkung der Pille ab

ist Vorsicht geboten

ADRIAN MOSER

nicht mit der Antibabypille kombinieren

Wirkstoff/Medikament[1]
Lactulose, Natriumsulfat, Magnesiumsulfat, Sorbit
Cephalosporine (Zinat), Chloramphenicol, Fusidinsäure (Fucidin), Metronidazol (Flagyl), Neomycin, Nitrofurantoin, Penicilline, Rifabutin, Rifampicin, Sulfonamide (Bactrim forte), Tetrazykline (Vibramycin)
Johanniskraut
Isotretinoin
Carbamazepin (Tegretol), Eslicarbazepin, Felbamat, Mesuximid, Oxcarbazepin, Phenobarbital, Phenytoin, Primidon, Rufinamid, Topiramat (Topamax)
Efavirenz, Etravirin, Nevirapin (Viramune), Ritonavir
Aprepitant
Modafinil

schliessend

Fachkontrolle: Prof. Dr. med. Bernhard Lauterburg

sie deren Abbau im Körper beschleunigen. Es ist unklar, ob dies auch bei anderen Antibiotika wie Penicillin der Fall ist. Die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft veröffentlichte im Jahr 2021 eine Übersichtsarbeit. Darin heisst es: Ein Versagen der Pille sei im Einzelfall auch bei anderen Antibiotika möglich, das Risiko dafür sei jedoch gering. Die Empfehlung der Kommission: Wer Antibiotika einnimmt, sollte vorsichtshalber zusätzlich verhüten.

► **Antidepressiva:** Auch Johanniskraut fördere den Abbau der Hormone in der Leber, sagt Experte Stefan Weiler. Auf diese Weise reduziere es die Konzentration der Wirkstoffe im Körper. Ärzte setzen Johanniskraut bei leichten Depressionen ein. Der Berner Pharmakologe Bernhard Lauterburg rät dazu, Johanniskraut nicht gleichzeitig zu nehmen, wenn man mit Hormonen verhütet: «Das Risiko einer unerwünschten Schwangerschaft ist zwar klein.» Dafür seien die Konsequenzen umso einschneidender, wenn es doch dazu komme.

Kondom und Diaphragma als Alternative

Frauen, die mit hormonellen Mitteln verhüten und auf heikle Medikamente angewiesen sind, empfiehlt Frauenärztin Dorin Ritzmann aus Dietikon ZH Folgendes: «Bei Mitteln, die man nur für kurze Zeit nimmt, kann man gut bis zur nächsten Periode mit Kondomen verhüten.» Als Alternative kommt in dieser Zeit auch ein Diaphragma infrage. Die Ärztin oder der Arzt muss es individuell anpassen und erklären, wie man es anwendet, sagt Ritzmann. Frauen führen es ähnlich ein wie einen Tampon. Es verhindert, dass die Spermien mit der Eizelle in Kontakt kommen.

Wer dagegen heikle Medikamente langfristig einnimmt, sollte sich für eine andere Verhütungsmethode entscheiden: «Zum langfristigen Verhüten empfehle ich das Diaphragma oder eine Hormonspirale. Für Frauen mit schwacher und schmerzfreier Periode kommt die Kupferspirale infrage», sagt Ritzmann. Die Hormonspirale wirkt lokal, weshalb problematische Medikamente ihre Wirkstoffe nicht beeinflussen.

Zudem sagt Ritzmann: «Es ist empfehlenswert, der Ärztin oder dem Arzt mitzuteilen, wenn man die Pille nimmt und ein neues Medikament bekommt.» Pharmakologe Weiler empfiehlt, den Beipackzettel zu lesen. Dort sind allfällige Wechselwirkungen mit der Pille erwähnt.

Bei manchen Medikamenten ist es möglich, auf einen Wirkstoff auszuweichen, der Mittel mit Hormonen nicht stört. Bei Epilepsiemedikamenten sind das die Wirkstoffe Gabapentin und Pregabalin.

Die Hersteller der Medikamente verweisen gegenüber dem Gesundheitstipp auf die Informationen in der Packungsbeilage.

Katharina Herzig

Gratis-Merkblatt: «Verhütungsmethoden im Vergleich»
Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Verhütung», Postfach, 8024 Zürich

Kein Wundermittel für die Wechseljahre

Menopause: Fachleute raten vom Medikament Veoza ab

Das neue Mittel Veoza soll Hitzewallungen in der Menopause verhindern. Doch Fauenärztinnen warnen vor den Nebenwirkungen.

GETTY ISTOCK

Hitzewallungen: Veoza hat laut Fachärztinnen «beunruhigende» Nebenwirkungen

Das neue Medikament Veoza machte Schlagzeilen auf der ganzen Welt. Es sei «good news» für Frauen, schrieb die englische Zeitung «The Guardian» im Dezember. Seit Januar ist das Mittel in der Schweiz erhältlich. Veoza vermindert Hitzewallungen in den Wechseljahren. Es wirkt nicht auf den Hormonhaushalt ein, sondern aufs Gehirn.

Krankenkassen bezahlen Veoza nicht. Eine Quartalspackung mit insgesamt 100 Tabletten kostet zwischen Fr. 215.20 (Coop Vitality, Amavita) und Fr. 282.30 (Apotheke Wyss, Baden AG).

Fachleute sind von Veoza nicht begeistert. Frauenärztin Dorin Ritzmann aus Dietikon ZH sagt: «Ich empfehle dieses neue Medikament auf keinen Fall.» Es sei nur wenige Monate lang geprüft worden. Für ein Mittel, welches das Nervensystem beeinflusst, sei das viel zu kurz. Ritzmann spricht von «experimenteller Medizin».

In der Testphase von Veoza zeigten sich zudem mehrere Nebenwirkungen. So verursachte es häufig Schlaflosigkeit. Dorin Ritzmann sagt: «Hitzewallungen stören den Schlaf.» Es sei nicht sinnvoll, «ein Medikament zu schlucken, das zwar die Temperaturregulation des Körpers positiv beeinflusst, aber zu Schlaflosigkeit führt». Zu den Nebenwirkungen gehören auch das Schrumpfen von Gebärmutter und Eierstöcken, erhöhte Leberwerte und Störungen der Schilddrüse. Das sei «beunruhigend», sagt Ritzmann.

«Natürliche Mittel lindern Beschwerden»

Heide Fischer ist Ärztin und Spezialistin für Frauennaturheilkunde in Freiburg im Breisgau. Sie wirft dem Hersteller Astellas Pharma vor, die Angst der Frauen vor dem Älterwerden auszunützen: «Nur jede dritte Frau hat in den Wechseljahren starke Beschwerden.» Ein neues Medikament gegen Hitzewallungen sei nicht nötig: «Wir haben genügend natürliche Mittel, um Beschwerden zu lindern.» Fischer empfiehlt Mittel mit Traubensilberkerze: «Sie wirken erwiesenermassen gegen Hitzewallungen.» Traubensilberkerze hilft auch gegen andere Beschwerden wie Stimmungsschwankungen. Auch Mittel mit Rotklee und Sibirischem Rhabarber helfen (siehe Merkblatt).

Astellas Pharma sagt zur Kritik der Fachleute, die Heilmittelbehörde Swissmedic habe bestätigt, dass Veoza wirksam und sicher sei.

Andreas Gossweiler

Gratis-Merkblatt: «Ohne Chemie durch die Wechseljahre»
Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Wechseljahre», Postfach, 8024 Zürich

Medi-News

Grüner Star

Diamox kann den Augen schaden

Das Mittel Diamox kann dazu führen, dass sich ein Teil der Augenhaut ablöst. Diese Nebenwirkung ist im Beipackzettel bisher nicht erwähnt. Ärzte verschreiben das Mittel unter anderem beim grünen Star. PHARMA-KRITIK

Cholesterin

Rosuvastatin erhöht Risiko für Diabetes

Der Cholesterinsenker Rosuvastatin kann das Risiko für Diabetes erhöhen. Wer das Mittel in hoher Dosis nimmt, sollte auf Atorvastatin umsteigen. Fachleute raten von Rosuvastatin in grossen Mengen ab. ARZNEI-TELEGRAMM

Demenz

Aricept schlägt aufs Gemüt

Die Demenzmittel Aricept (Bild), Reminyl und Exelon führen im Vergleich zu einem Placebo häufiger zu Schlaflosigkeit, Übelkeit und Durchfall. Zudem hemmen sie eher den Appetit und schlagen aufs Gemüt. INFOMED

HERSTELLER

Vera Egger, 22

«Im Wald leidet mein Körper»

Die Försterin ist extremen Kräften ausgesetzt – ihre starken Rückenmuskeln schützen sie

Als Forstwartin übt Vera Egger einen gefährlichen Beruf aus. Bei der Arbeit im Wald belastet sie ihren Körper stark. Trotzdem liebt sie ihren Job.

DOMINIQUE SCHÜTZ

Vera Egger: «Der Wald ist mein Fitnesscenter»

Zur Person

Vera Egger hat ihre dreijährige Ausbildung im Forstbetrieb ihrer Heimatgemeinde Rafz im Zürcher Unterland absolviert. Seit 2021 arbeitet sie in Pfungen ZH nahe Winterthur als Forstwartin. Vera Egger lebt in Rafz ZH.

Laut Suva verunfallt in der Schweiz pro Jahr jeder dritte Forstarbeiter. Hat es Sie schon einmal getroffen?
Noch nie. Es gab aber schon brenzlige Situationen. Einmal kippte ein Baum beim Fällen früher um als geplant. Oder ein Stamm kam unerwartet ins Rollen. Bisher hatte ich immer Glück.

Trotzdem ist es wohl nur eine Frage der Zeit, bis auch Sie einen Unfall haben.
Statistisch gesehen stimmt das. Man ist den Gefahren aber nicht einfach ausgeliefert. In der Lehre übt man die Sicherheitsregeln so lange, bis sie in Fleisch und Blut übergehen. Passiert ein Beinaheunfall, muss man den Fehler schonungslos analysieren. Auch auf Kleider, Schutzausrüstung und Schuhe kommt es an. Alles muss einwandfrei sein.

Ihr Job ist sehr streng. Kann man als Forstwartin alt werden?
Bis zur Pensionierung werde ich diesen Job ehrlich gesagt nicht machen. Denn der Körper leidet, obwohl ich auf meine Gesundheit achte. Auch das stundenlange Vibrieren der Motorsäge ist für den Körper nicht gesund. Mein Lehrmeister sagte immer: Vera, achte auf deine Körperhaltung! Er hatte recht.

Warum?
Ein starker Rücken ist bei dieser Arbeit das A und das O. Eine falsche Drehung mit einer laufenden Motorsäge in der Hand kann fatal sein. In solchen Momenten wirken auf den Körper extreme Kräfte ein. Starke Rückenmuskeln wirken da wie ein Rückenpanzer. Sie geben Halt und verhindern Unfälle mit viel Blut.

Trotz den Risiken haben Sie Forstwartin gelernt. Warum?
Weil ich diese Arbeit liebe. Klar, es gibt Tage mit fiesen Kombinationen von Kälte, Schneeregen und Wind. Wenn ich aber früh am Morgen im Wald stehe, die Sonne durch den Nebel scheint und ein Reh vorbeispringt, ist das für mich das Glück auf Erden. In keinem Büro hat man eine so schöne Aussicht. Es berührt mich auch jedes Mal, wenn ein grosser Baum auf den Boden fällt. Das ist ein andächtiger Moment.

Wie halten Sie sich im Job fit?
Indem ich ihn jeden Tag mache. Auch wenn man das vielleicht nicht sieht: Meine Rückenmuskeln sind sehr stark. Der Wald ist mein Fitnesscenter. Als Forstwartin habe ich schon jeden Muskel gespürt. Mir ist auch die Vorsorge wichtig. So massiert ein Profi regelmässig meinen Körper. Und ich lasse immer wieder prüfen, ob mein Becken noch am richtigen Ort steht und sich kein Wirbel verschoben hat.

Schauen Sie aufs Essen?
Ja. Mein Energiespeicher muss konstant mit gutem Essen gefüllt sein. Das heisst: nicht täglich Pasta und Pizza, sondern auch viel Gemüse und Hülsenfrüchte. Auf Süsses verzichte ich trotzdem nicht. Ich trinke auch viel Wasser, im Sommer bis zu sechs Liter täglich. Alkohol gibt es unter der Woche nie. Die Zeit, in der sich Förster tagsüber Kafi Schnaps oder Bier gönnten, kenne ich nur vom Hörensagen.

Forstwart gilt als Männerberuf. Wie ist das für Sie als Frau?
Viel einfacher, als man sich das vorstellt. Richtig ist: Man geht sehr direkt miteinander um. Zugleich sind Forstwarte anständig. Das mag ich. Man kann auch mal einen Spruch platzieren, ohne dass der andere eingeschnappt ist. *Oliver Demont*

Bücher

Backen von salzig bis süss

Backen macht Spass – wenn man weiss, wie es geht. Eine nahrhafte Sammlung von Rezepten zeigt, wie herzhafte Torten, Pasteten, Brot und andere Backwaren gelingen.

Der Titel hält, was er verspricht: «Die grosse Backschule» der Engländerin Caroline Bretherton ist ein Wälzer mit mehr als 500 Seiten. Das Buch enthält über 250 Rezepte. Vom Orangen-Ingwer-Cheesecake über eine Tarte mit Spinat und Ziegenkäse bis zum Walnuss-Rosmarin-Brot ist alles zu finden, was Backliebhaber glücklich macht. Klassikern wie Kuchen und Torten, Kleingebäcken, Broten und Pizzas widmet die Autorin eigene Kapitel. Sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Hobbybäcker finden darin alle Infos, damit das Soufflé im Ofen aufgeht und der Kirsch im Biscuitboden der Himbeertorte nicht vergessen geht.

Überraschend ist das Rezept für Gougères, ein Gebäck mit Käse und Räucherlachs aus dem Burgund. Die Autorin präsentiert es zwischen Rezepten für Profiteroles und Éclairs au Chocolat. Das Nebeneinander von süssen und salzigen Gebäcken zeigt, wie reich an Varianten die Welt des Backens ist. Besonders hilfreich sind die Schritt-für-Schritt-Fotos beim Hefezopf und bei anderen Brotsorten. So gelingt auch Anfängern ein knuspriges und duftendes Brot.

Einziger Wermutstropfen: Bei Backwaren wie Pasteten ist Fleisch als Zutat nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Das mag nicht jedermanns Sache sein. Dennoch ist Caroline Brethertons Buch ein praktischer Küchenbegleiter für Backfreunde und für Leute, die es werden möchten. *(dem)* ◆◆◆

Caroline Bretherton: «Die grosse Backschule», DK Verlag, ca. Fr. 46.–

Fasten macht glücklich

Nicole Fürderer, Britta Kleweken, Erik Schmelter: «Fasten für dich!», Südwest Verlag, ca. Fr. 30.–

Eine Fastenwoche ist gesund und tut Körper und Seele gut. Doch wer noch nie gefastet hat, steht vor vielen Fragen: Wie halte ich den Hunger aus? Muss ich dafür Ferien nehmen? Wie viel Gewicht verliere ich? Das neue Buch der Fastenleiterinnen Nicole Fürderer, Britta Kleweken und Erik Schmelter bietet eine praktische Anleitung und nützliche Tipps für Fastenrituale, Rezepte und für die Tage nach dem Fasten. Das Autorenteam zeigt auch, wie man einen Einlauf macht. Ein leerer Darm schützt nämlich vor Kopfweh und Übelkeit. Das Buch wappnet einen für das Abenteuer Fastenwoche – und macht Lust, dies bald einmal auszuprobieren. *(kb)* ◆◆◆

Tipps für ein langes Leben

Jörg Blech: «Masterplan Gesundheit», Deutsche Verlags-Anstalt, ca. Fr. 40.–

Drei Viertel aller Krankheiten liessen sich mit dem richtigen Lebensstil vermeiden: Das schreibt der deutsche Medizinjournalist Jörg Blech. Mit seinem Buch «Masterplan Gesundheit» will er zeigen, wie das geht. Blechs Ratschläge sind nicht ganz überraschend: Mehr Sport treiben, gesünder essen, nicht rauchen, wenig Alkohol trinken – all das helfe, das Leben um etliche Jahre zu verlängern. Der Autor hat für sein Buch viele spannende Fakten, Studien und Fallbeispiele zusammengetragen. Das macht die Lektüre unterhaltsam und lohnend – und bringt im besten Fall viele Leute dazu, ihren Lebensstil anzupassen. *(ag)* ◆◆◆◆

Starke Frauen

Ulrike Juchmann: «Sei du selbst, alle anderen gibt es schon», Beltz Verlag, ca. Fr. 30.–

Viele Frauen denken, sie müssten die Erwartungen anderer erfüllen – immer lächeln, sich um andere kümmern, attraktiv aussehen. Die Psychologin Ulrike Juchmann regt mit ihrem Buch dazu an, solche Denkmuster zu hinterfragen. Ihr Buch ist angereichert mit Fallbeispielen aus ihrer beruflichen Praxis. Sie erklärt, wie Frauen ihr Selbstvertrauen stärken können und auch in Beziehungen auf ihre Kosten kommen. Grosses Gewicht legt Juchmann auf regelmässige Meditationsübungen. Nicht alle Frauen haben wahrscheinlich die Zeit dafür. Doch auch wer die Übungen nicht macht, lernt beim Lesen viel über sich selbst. *(khe)* ◆◆◆

Film

Die Angst vor dem Scheitern

Die Assistenzärztin Lucia hat Angst, bei ihren Patienten in der Psychiatrie etwas falsch zu machen. Sie hat das Gefühl, dass sie noch nicht genug wisse, um die Patienten so gut zu behandeln wie ein erfahrener Arzt. Die junge Frau ist eine von vier Personen, die Regisseur Matthias von Gunten zehn Jahre lang mit der Kamera begleitet hat. Sein Dokumentarfilm erzählt von ihrer Suche nach einem Platz im Leben. Alle Porträtierten haben Zweifel am eingeschlagenen Weg – und Sorgen vor dem Scheitern.

Lucia liest am Feierabend stapelweise medizinische Fachliteratur, um ihre Wissenslücken zu schliessen – und fragt sich dennoch ständig, ob sie irgendwann genug wissen wird. Das spitzt sich weiter zu, als eine ihrer Patientinnen versucht, sich das Leben zu nehmen. Lucia gibt sich lange die Schuld dafür.

Auch Pascal plagen Ängste. Er macht eine Bäckerlehre. Sein Vater ist ebenfalls Bäcker und möchte, dass er irgendwann den elterlichen Betrieb übernimmt. Pascal weiss aber noch nicht, wohin sein Weg führen soll – auch deshalb, weil er miterlebt, wie überarbeitet sein Vater ist und wie dieser nur knapp an einem Burnout vorbeischrammt.

«Zehn Jahre», ab 7. März in Kinos der Deutschschweiz

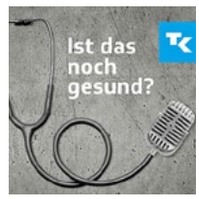
Matthias von Gunten gelingt es in diesem Langzeitprojekt, eine einmalige Nähe zu den jungen Leuten aufzubauen. Der Regisseur stellt diese nie zur Schau, sondern zeichnet zärtliche Porträts, welche die Stärken der Protagonisten genauso zeigen wie ihre Selbstzweifel. Ein berührender Film. *(mg)*

◆◆◆◆

◆◆◆◆ Sehr empfehlenswert
◆◆◆ Empfehlenswert
◆◆ Bedingt empfehlenswert
◆ Nicht empfehlenswert

Podcasts

Schönheitswahn macht unglücklich



Risiko Schönheits-OP

«Schönheitswahn: Warum wollen wir unsere Körper verändern? – mit Dr. Ada Borkenhagen», Der Gesundheitspodcast der Techniker
Erscheint: Monatlich
Länge: ca. 43 Minuten
Wo: Tk.de → Magazin → Digitale Gesundheit → Podcasts
(Sendung vom 15.1.2024)

Wer schön ist, ist glücklich: Das verspricht die Werbung. Doch der Drang, das Aussehen zu verbessern, macht in Wahrheit unglücklich. Das sagt eine Psychologin, die zum Thema Schönheit forscht. Sie sieht den Trend zu Schönheitsoperationen kritisch und klärt über die Risiken auf. Ihr Credo: Schönheit ist auch eine Frage der Ausstrahlung und des Charakters, nicht nur des Aussehens.
Fazit: Gute Tipps rund um den Traum vom perfekten Aussehen. ◆◆◆

Wachmacher Kaffee

«Koffein – die meistkonsumierte Droge der Welt», Psychoaktiv
Erscheint: Alle zwei Wochen
Länge: ca. 38 Minuten
Wo: Stefanieboetsch.de → Podcast → Substanzkunde
(Sendung vom 18.1.2024)

Die meisten Leute trinken am Morgen einen Kaffee, um in die Gänge zu kommen. Das Koffein dockt an Rezeptoren an und verdrängt dort den körpereigenen Stoff Adenosin. Dieser ist für die Müdigkeit verantwortlich. So fühlt man sich wach, bis sich das Koffein nach einigen Stunden abbaut – dann braucht man Nachschub. Die Suchttherapeutin Stefanie Bötsch verrät viele Fakten rund um Kaffee und gibt einen guten Überblick über dessen Vor- und Nachteile.
Fazit: Infos für Kaffeetrinker. ◆◆◆

Fruchtbarkeit beim Mann

«Droht die Spermien-Apokalypse?», Zeit Wissen – woher weisst du das?
Erscheint: Alle zwei Wochen
Länge: ca. 29 Minuten
Wo: Zeit.de → Podcasts → Der Zeit-Wissen-Podcast
(Sendung vom 7.1.2024)

Forscher vermuten, dass sich die Menge an Spermien bei Männern in den letzten 50 Jahren im Durchschnitt halbiert hat. Diese These ist in der Wissenschaft allerdings umstritten. Denn die Datenlage ist unklar, und die Messmethoden haben sich über die Jahre verändert. Für die Fruchtbarkeit spielt ausserdem nicht nur die Anzahl der Spermien eine Rolle, sondern auch die Frage, wie schnell und beweglich sie sind. Der Podcast klärt auf: Wer gesund isst und nicht raucht, muss sich keine Sorgen machen.
Fazit: Wissenswerte Fakten zur Spermienqualität. ◆◆◆◆
(sas)

Medikamente

Beratungstelefon Meditel: Fachleute des Gesundheitstipp beantworten die Fragen der Leserinnen und Leser

Soll ich täglich Zinktabletten schlucken?

«Ich, 46, nehme einmal pro Tag eine Zinktablette. Soll ich damit weitermachen?»

Nein, Zink sollten Sie nicht auf Dauer einnehmen. Der Grund: Wer täglich Zinktabletten schluckt, nimmt weniger gut andere lebenswichtige Nährstoffe wie Eisen, Kalzium, Mangan oder Kupfer auf. Nehmen Sie deshalb Zink höchstens bei einer Grippe oder einem anderen Infekt ein. Wenn Sie stets ausgewogen essen, bekommen Sie auch ohne Zinktabletten genug davon. Beachten Sie zudem: Zink stört die Aufnahme von einigen Antibiotika. Darum sollte man mindestens zwei Stunden vor und nach der Einnahme eines Antibiotikums keine Zinktabletten schlucken. *(mf)*

Hilft dieses Mittel gegen starken Harndrang?

«Ich, 96, habe eine vergrösserte Prostata und muss oft aufs WC. Mein Hausarzt hat mir die Tabletten Spasmo Urgenin Neo verschrieben. Soll ich diese nehmen?»

Ja, Sie können die Tabletten ausprobieren. Das Medikament Spasmo Urgenin Neo löst Krämpfe und kann helfen, wenn der Blasenmuskel zu aktiv ist. Die Tabletten haben allerdings Nebenwirkungen: So kommt es oft zu trockenem Mund, Schwindel, Kopfweh oder Verstopfung. Als Alternative könnten Sie es auch mit Mitteln aus Pflanzen wie Prostagutt oder Prostaplant versuchen: Auch sie helfen bei solchen Beschwerden – allerdings nur, wenn die Prostata noch nicht stark vergrössert ist. Leider wirkt kein Medikament so, dass Sie wieder den Harndrang eines jungen und gesunden Mannes haben. *(wo)*

Führen Hormone in Salben zu Demenz?

«Ich, 71, habe eine trockene Scheide. Meine Ärztin verschrieb mir die Hormonsalbe Blissel. Nun habe ich gelesen, dass Hormonsalben Demenz verursachen. Stimmt das?»

Nein, Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen. Da Sie die Salbe nur lokal und selten anwenden, kommen nur wenige Hormone in Ihren Körper. Gut zu wissen: Medikamente allein können keine Demenz auslösen. Ärzte stufen sie aber manchmal als Risikofaktoren ein. *(wo)*

GETTY ISTOCK

Gedünstetes Gemüse: Hilft bei Darmproblemen

Darmwand entzündet: Soll ich Vimovo nehmen?

«Ich, 74, hatte entzündete Divertikel im Darm. Mein Hausarzt gab mir für kurze Zeit Vimovo-Tabletten. Jetzt habe ich wieder Schmerzen. Soll ich das Medikament nochmals nehmen?»

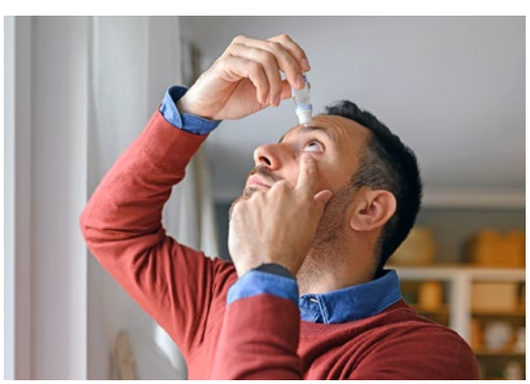
Ja. Vimovo beruhigt die Entzündung im Darm. Bei Schmerzen können Sie nach dem Essen auch einen feuchtwarmen Bauchwickel auflegen. Achten Sie zudem auf die Ernährung: Setzen Sie auf gut verdauliche Lebensmittel wie gedünstetes Gemüse und Früchte, Haferflocken und Brei aus geschroteten Leinsamen. Verzichten Sie auch auf Alkohol, Kaffee, Süsses und Fettiges. Versuchen Sie ausserdem, Stress zu reduzieren. Sollten Sie Mühe mit dem regelmässigen Stuhlgang haben, wäre ein Quellmittel oder ein leichtes Abführmittel sinnvoll.

Eine gesunde Darmflora kann man zusätzlich durch Präbiotika wie zum Beispiel Symbiointest von Zeller stärken. Diese Präparate enthalten Nahrung für die Darmbakterien. *(wo)*

Kommt der Ausschlag von den Augentropfen?

«Ich, 47, habe trockene Augen. Meine Augenärztin gab mir Lacri-Vision-Augentropfen. Seither ist unter dem Auge die Haut gerötet. Liegt das an den Tropfen?»

Laut Packungsbeilage sind Rötungen keine bekannten Nebenwirkungen von Lacri-Vision. Es ist aber möglich, dass Sie auf einen Inhaltsstoff allergisch sind. Das finden Sie heraus, indem Sie einige Tage auf die Tropfen verzichten und darauf achten, ob die geröteten Hautstellen verschwinden. Danach nehmen Sie die Tropfen erneut. Kommt der Ausschlag zurück, sind wohl die Tropfen die Ursache. Probieren Sie dann Tropfen wie Hylo Comod oder Bepanthen Pro. Diese haben teils andere Inhaltsstoffe. *(mf)*



GETTY ISTOCK

Augentropfen: Inhaltsstoffe können allergische Reaktionen auslösen

Kann ich den Blutverdünner wechseln?

«Ich, 76, habe Vorhofflimmern. Meine Hausärztin gab mir den Blutverdünner Eliquis. Das Medikament macht mich müde, löst Schwindel aus, und ich habe oft blaue Flecken am Körper. Kann ich das Medikament wechseln?»

Ja. Wenn Sie Eliquis nicht gut vertragen, kommen als Alternative Mittel wie etwa Xarelto, Lixiana oder Marcoumar infrage. Letzteres hat den Nachteil, dass man ungefähr einmal monatlich das Blut untersuchen muss. Welcher Blutverdünner für Sie am besten geeignet ist, hängt auch vom Funktionieren Ihrer Nieren ab. Ebenfalls wichtig: Falls Sie weitere Medikamente nehmen, sollten Sie kontrollieren, ob sich der Blutverdünner damit gut verträgt. Teilen Sie Ihrem Hausarzt mit, dass Sie den Blutverdünner wechseln wollen. *(mf)*

Gratis-Merkblatt: «Blutverdünner: Das sollten Sie beachten»
Download auf Gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Blutverdünner», Postfach, 8024 Zürich

Husten: Soll ich Relvar Ellipta inhalieren?

«Ich, 70, huste häufig. Mein Hausarzt gab mir das Mittel Relvar Ellipta zum Inhalieren. Ich soll es dauerhaft nehmen. Muss das wirklich sein?»

Ja, vorerst. Wenn Ihre Bronchien chronisch entzündet sind, hilft Relvar Ellipta. Bitten Sie Ihren Arzt, Sie an einen Lungenspezialisten zu überweisen. Dieser misst mit Tests die Funktion Ihrer Lunge und kann dann entscheiden, wie lange Sie das Medikament nehmen müssen. Wichtig: Bei Relvar Ellipta kann es zu Infekten oder Gelenkschmerzen kommen. Achten Sie darauf, wie Ihr Körper auf das Medikament reagiert. Danach können Sie mit Ihrem Hausarzt besprechen, ob Ihnen das Mittel mehr Vorteile oder mehr Nachteile bringt. *(wo)*

Rufen Sie an: Kostenlose Beratung

Meditel
044 253 83 23

Verstehen Sie Ihre Diagnose nicht? Hat Ihnen der Arzt eine Therapie verschrieben, von der Sie nicht überzeugt sind? Sind Sie unsicher, ob das Medikament das richtige für Sie ist? Oder müssen Sie sich gar operieren lassen? Die Gesundheitstipp-Ärztinnen Dr. med. Martina Frei und Dr. med. Stephanie Wolff beraten Sie gerne am Gratis-Telefon.

Martina Frei, Ärztin *(mf)*

Stephanie Wolff, Ärztin und Homöopathin *(wo)*

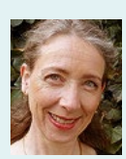
BERATUNGSZEITEN:
Jeden Mittwoch von 9 bis 17 Uhr

Bitte nehmen Sie jeweils alle Unterlagen oder Medikamente mit ans Telefon. So können die Ärztinnen Sie besser beraten.

Berater im Hintergrund:
Diese Fachleute beantworteten Leserfragen in der Rubrik «Sprechstunde».

Beatrice Fischer, Ernährungsberaterin *(Fi)*

Romina Ghisoni, Physiotherapeutin *(Ghi)*



Maria Imfeld, Ernährungsberaterin *(Mi)*

Bettina Schlagenhauff, Hautärztin *(Bes)*

Peter Schlegel, Elektrosmog-Fachmann *(Pes)*

Sprechstunde

Beratungstelefon Meditel: Fachleute des Gesundheitstipp beantworten die Fragen der Leserinnen und Leser

Kalkhaltiges Hahnenwasser: Schadet der Gesundheit nicht

GETTY ISTOCK

Schadet mir hartes Wasser?

«Ich möchte von Mineralwasser auf Hahnenwasser umsteigen. Bei uns im Dorf ist das Wasser sehr kalkhaltig. Kann mir das schaden, wenn ich zu viel davon trinke?»

Nein. Hartes Wasser beeinflusst die Gesundheit nicht. Die Wasserhärte gibt an, wie hoch die Konzentration an Magnesium und Kalzium im Wasser ist. Enthält es viel von diesen Mineralstoffen, bezeichnet man es als hart. Der grösste Teil davon liegt dabei als Kalk vor.

Sie müssen sich keine Sorgen machen, dass Sie mit Hahnenwasser zu viel Kalzium und Magnesium aufnehmen. Wasser spielt beim Versorgen des Körpers mit Mineralstoffen nur eine untergeordnete Rolle. Lebensmittel decken den Bedarf besser. Der Körper nimmt über Lebensmittel und Wasser nur so viele Mineralstoffe auf, wie er braucht. Dafür sorgen kleine Erhebungen in der Darmwand, dank denen Nährstoffe vom Darm ins Blut gelangen. Tipp: Falls Sie den Geschmack von hartem Wasser nicht mögen, können Sie es mit Pfefferminze oder einem Zitronenschnitz aufpeppen. *(Mi)*

Warum sollte man Eisentabletten nicht mit Milch nehmen?

«Ich las im Gesundheitstipp, dass man zu Eisentabletten keine Milchprodukte essen sollte. Warum ist das so?»

Milch und Milchprodukte erschweren dem Körper die Aufnahme von Eisen aus anderen Lebensmitteln. Ursache dafür ist das Kalzium in der Milch. Das gilt vor allem, wenn Sie Eisen in Form von Tabletten oder Tropfen schlucken. Ich rate Ihnen, diese nur in einem Abstand von zwei bis vier Stunden zu nehmen. In Milchprodukten ist so gut wie kein Eisen enthalten. Gute Eisenquellen sind rotes Fleisch, Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, Tofu, Haferflocken, Mangold und Grünkohl. *(Wo)*

Warzen im Gesicht: Ist das normal?

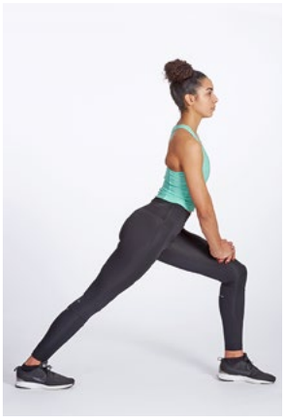
«Ich, 78, bekomme seit einigen Jahren oft Warzen im Gesicht. Früher war das nie der Fall. Ist das normal?»

Ja. Ich vermute, dass es sich dabei um Alterswarzen handelt. Das sind gutartige Wucherungen von Hautzellen. Mit zunehmendem Alter kommen sie häufiger vor. Die Ursache dafür ist nicht genau geklärt. Man geht davon aus, dass die Gene schuld sind, da manche Leute kaum und andere stark betroffen sind. Wichtig: Alterswarzen sind nicht das Gleiche wie Viruswarzen. Letztere sind ansteckend, Alterswarzen nicht. Zudem gibt es Veränderungen auf der Haut, die wie eine Warze aussehen, aber problematisch sind. Dabei kann es sich zum Beispiel um hellen oder schwarzen Hautkrebs und deren Vorstufen handeln, was man entfernen müsste. Ich rate Ihnen deshalb, Ihre Haut von einem Hautarzt untersuchen zu lassen. Er erkennt sofort, ob Sie eine Alterswarze haben, und kann sie wenn nötig wegmachen. Sie müssen allerdings damit rechnen, dass sich erneut eine Warze bildet. *(Bes)*

Muskelkrämpfe in der Wade: Was kann ich tun?

«Ich, 65, habe nachts oft Muskelkrämpfe in den Waden. Mein Arzt empfahl mir Magnesium. In meinem Blut sind die Magnesiumwerte aber erhöht. Soll ich den Stoff trotzdem nehmen?»

Nein. Sie brauchen kein zusätzliches Magnesium, da Sie keinen Mangel haben. Dehnen Sie stattdessen Ihre Waden, bevor Sie am Abend ins Bett gehen. Beispiel: Machen Sie einen Ausfallschritt, lehnen Sie sich nach vorn (Bild). Die Fersen bleiben dabei auf dem Boden. Halten Sie diese Position für zehn Sekunden. Wechseln Sie dann das Bein. Diese Übung nützt auch, wenn Sie gerade einen Krampf haben. Auch Getränke wie Bitterlimonade oder Tonicwasser können helfen. Darin ist Chinin enthalten. Der Stoff senkt die Erregbarkeit der Nerven. Beachten Sie: Alkoholische Getränke und Medikamente wie bestimmte Cholesterinsenker, Betablocker und Blutdrucksenker können Muskelkrämpfe begünstigen. *(Mf)*



DOMINIQUE SCHÜTZ

Dehnübung: Hilft gegen Muskelkrämpfe

Gratis-Merkblatt: «Dehnen von Kopf bis Fuss»
Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Dehnen», Postfach, 8024 Zürich

Kühlschrank kaputt: Muss ich alles wegwerfen?

«Mein Kühlschrank ist defekt. Im Gefrierfach lagen Fleisch und vorgekochte Mahlzeiten. Die Lebensmittel habe ich für einen halben Tag auf den Balkon gestellt. Sie sind nur leicht angetaut. Muss ich sie nun wegwerfen?»

Nein. Sie können die Lebensmittel durchaus wieder einfrieren. Es sollte nicht schaden, wenn Sie sie noch essen. Verbrauchen Sie die Produkte aber rasch, da sich ihre Haltbarkeit leicht vermindern kann. Es ist zudem möglich, dass ihre Qualität ein wenig abgenommen hat. Zum Beispiel kann erneutes Einfrieren bewirken, dass Fleisch weniger saftig ist. Beim Zubereiten wird es dann eher zäh. *(Fi)*

Kommen die Beschwerden vom Funkzähler?

«Meine Wohngemeinde hat bei mir im Keller vor kurzem einen Funk-Wasserzähler montiert. Das macht mir Sorgen wegen der Strahlung. Ich habe oft Kopfweh und schlafe schlecht ein. Liegt das am Funkzähler?»

Ja, Funkstrahlen können solche Beschwerden auslösen. Das Funkmodul von Wasserzählern sendet alle paar Sekunden einen kurzen Impuls mit der Information über den aktuellen Zählerstand. Die Gemeinden verweisen häufig darauf, dass die damit erzeugte Strahlenmenge pro Jahr nur einen Bruchteil der jährlichen Strahlung eines Smartphones ausmache. Dieser Vergleich hinkt aber: Der Körper reagiert direkt auf die Spitzenwerte der einzelnen Impulse, und empfindliche Leute spüren das. Sie können Ihre Gemeinde bitten, den Funkzähler zurückzunehmen. Lesen Sie stattdessen den Zähler selber ab, und übermitteln Sie die Werte per Post an die Gemeinde. Beharrt diese auf dem Funkmodul, können Sie den Zähler und das Gerät in Alufolie oder in ein feinmaschiges Metallgittergewebe einhüllen. Am Ablesetag müssen Sie die Hülle kurz entfernen. *(Pes)*

GETTY ISTOCK

Wasserzähler: Geräte mit Funkmodul produzieren Elektrosmog

Was tun bei Schmerzen an der Wirbelsäule?

«Vor Jahren liess ich meine verkrümmte Wirbelsäule operieren. Die Ärzte sprachen von Skoliose. Lange hatte ich keine Beschwerden, aber dann bekam ich plötzlich Schmerzen. Die Ärzte sind ratlos. Was kann ich tun, um die Schmerzen erträglicher zu machen?»

Ich empfehle Ihnen, sich oft zu bewegen. Es ist wichtig, dass Sie Ihre Rückenmuskeln stärken. Am besten lassen Sie sich von einer Fachperson anleiten. Geeignete Übungen finden Sie auch in Merkblättern des Gesundheitstipp (siehe Hinweis). Schwimmen und Nordic Walking kommen ebenfalls infrage. Achten Sie auf die Ernährung. Falls Sie wenig Kohlenhydrate und Eiweisse aufnehmen, kann Ihr Gewebe Schaden nehmen. Das führt oft zu Beschwerden bei Gelenken und Muskeln. Ihre mentale Belastung hat vielleicht auch einen Einfluss: Der Rücken trägt im übertragenen Sinn oft eine hohe Last – nicht selten zeigt sich das an Rückenbeschwerden. Fragen Sie sich zum Beispiel, ob Sie etwas stark belastet oder ob Sie viele Ängste haben. *(Ghi)*

Gratis-Merkblätter: «Übungen mit dem Gymnastikball», «Gleichgewicht und Kraft»
Zum Herunterladen unter Gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Gymnastikball», «Gleichgewicht und Kraft», Postfach, 8024 Zürich

Hier ausschneiden

Sie haben die Fragen. Wir die Antworten.

Einfach ankreuzen und abschicken.

Per E-Mail: ratgeber@gesundheitstipp.ch

Ich bestelle folgende Gesundheitstipp-Ratgeber:

☐ Lebenskrisen meistern	Fr. 29.–
☐ Der Weg zum Wunschgewicht	Fr. 27.–
☐ Alternative Heilmethoden	Fr. 27.–
☐ So haben Sie Ihre Allergien im Griff	Fr. 27.–
☐ Das hilft bei Depressionen	Fr. 27.–
☐ Das hilft bei Kopfschmerzen und Migräne	Fr. 27.–
☐ Gesunde Haut – von Kopf bis Fuss	Fr. 27.–
☐ Fit im Alltag	Fr. 27.–
☐ Natürlich durch die Wechseljahre	Fr. 27.–
☐ Essen und trinken mit Genuss	Fr. 27.–
☐ Besser leben im Alter	Fr. 27.–

Ich bestelle folgende K-Tipp-Ratgeber:

☐ Solo unterwegs: Tipps für Alleinreisende	Fr. 27.–
☐ Computer clever nutzen **neu**	Fr. 29.–
☐ Mach es selbst! Tipps aus dem Werkzeugkasten	Fr. 27.–
☐ Die Romandie entdecken	Fr. 29.–
☐ Einstieg in die E-Mobilität **neu**	Fr. 29.–
☐ Pensionierung richtig planen **neu**	Fr. 29.–
☐ Geld anlegen – gut und sicher	Fr. 32.–
☐ So sparen Sie Steuern **neu**	Fr. 29.–
☐ Musik und Fotos auf dem Computer	Fr. 27.–
☐ Digitale Fotografie	Fr. 27.–
☐ Das Smartphone clever nutzen	Fr. 27.–
☐ Die eigenen vier Wände **neu**	Fr. 29.–
☐ So sind Sie richtig versichert	Fr. 34.–
☐ Erfolgreich als Kleinunternehmer	Fr. 29.–
☐ Das K-Tipp-Vorsorgepaket	Fr. 15.–
☐ Das K-Tipp-Pensionierungspaket	Fr. 15.–

Ich bestelle folgende saldo-Ratgeber:

☐ Die Regeln des Stockwerkeigentums	Fr. 27.–
☐ Handbuch Ehe und Konkubinat	Fr. 27.–
☐ Die Rechte der Nachbarn	Fr. 27.–
☐ Arbeitsrecht: Was Angestellte wissen müssen	Fr. 27.–
☐ Erben und Vererben	Fr. 29.–
☐ So kommen Sie zu Ihrem Recht	Fr. 27.–
☐ Das Handbuch zu Trennung und Scheidung	Fr. 27.–
☐ Betreibung, Pfändung, Privatkonkurs	Fr. 27.–
☐ Das Mietrecht im Überblick	Fr. 27.–
☐ Gut vorsorgen: Pensionskasse, AHV und 3. Säule **neu**	Fr. 29.–
☐ So schützen Sie Ihre Privatsphäre **neu**	Fr. 29.–
☐ Medienrecht für die Praxis	Fr. 49.–
☐ Die Rechte der Patienten	Fr. 29.–

☐ Da ich nicht Abonnent(in) von Gesundheitstipp, «K-Tipp», «K-Geld», «Kulturtipp» oder «Saldo» bin, zahle ich pro Ratgeber Fr. 5.– mehr.

Meine Adresse

Name: Strasse:

Vorname: PLZ/Ort:

Talon senden an: Gesundheitstipp, Postfach, 8024 Zürich. Tel. 044 253 90 70, ratgeber@gesundheitstipp.ch

Ihre Rechte

Der Jurist und Rechtsberater **Stephan Heiniger** beantwortet Fragen der Leserinnen und Leser.

Gratis-Rechtsberatung für Abonnentinnen und Abonnenten: Telefon 044 253 83 83, von Mo. bis Fr., 9 bis 13 Uhr

Vorsorgetest: Muss die Krankenkasse zahlen?

«Ich war für einen Vorsorgetest beim Frauenarzt. Meine Krankenkasse will dafür nicht bezahlen. Begründung: Die Grundversicherung übernehme solche Untersuche nur alle drei Jahre. Muss sie trotzdem bezahlen?»

Nein. Die Grundversicherung übernimmt die Kosten für Vorsorgeuntersuche mit Krebsabstrich nicht jedes Jahr. Leistungspflichtig sind lediglich zwei Untersuche im Abstand von einem Jahr, nachher im Abstand von drei Jahren. Ausnahme: Bei Verdacht auf eine Krankheit legt der Arzt das Untersuchungsintervall fest.

Augenarzt: Versicherte mit Hausarztmodell müssen sich überweisen lassen

GETTYIMAGES

Augenprobleme: Muss ich zuerst zum Hausarzt?

«Ich bin bei der Krankenkasse Concordia im Hausarztmodell versichert. Nun habe ich ein Problem mit einem Auge und sollte zu einem Untersuch beim Augenarzt. Muss ich mich vom Hausarzt überweisen lassen?»

Ja. Im Hausarztmodell der Concordia ist der Hausarzt immer der erste Ansprechpartner. Er koordiniert alle medizinischen Belange. Nur wenn es um das Verschreiben von Brillen oder Kontaktlinsen geht, können Sie sich direkt an einen Augenarzt wenden.

Arbeitslos: Muss ich das Unfallrisiko neu versichern?

«Mein Arbeitgeber hat mir gekündigt. Nächste Woche gehe ich aufs Arbeitsamt. Muss ich das Unfallrisiko wieder bei der Krankenkasse versichern?»

Nein. Wer Anspruch auf Arbeitslosengeld hat, ist bei der Suva obligatorisch gegen Unfälle versichert. Falls Sie verunfallen, gibt es von der Suva gleich viel Taggeld wie von der Arbeitslosenversicherung.

Alternativmedizin: Darf die Kasse über die Bücher?

«Ich habe bei der Visana eine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin. Bisher zahlte sie die Behandlung meines Asthmas. Vor kurzem kündigte die Kasse an, sie wolle die weitere Übernahme von Kosten überprüfen. Darf die Kasse das tun?»

Ja. Krankenkassen verlangen bei Behandlungen mit langer Dauer oft einen aktuellen Bericht des behandelnden Arztes. Darin muss der Arzt begründen, weshalb es zweckmässig ist, die Behandlung fortzusetzen. Die Kassen müssen «wirksame, zweckmässige und wirtschaftliche» Behandlungen bezahlen. So steht es auch ausdrücklich in den Bestimmungen zur Zusatzversicherung Komplementär der Visana.

Kassenwechsel: Habe ich Anspruch auf Schadenersatz?

«Ich wechselte auf Anfang Jahr meine Grundversicherung von der CSS zur ÖKK. Letztere versprach mir, meine Kündigung an die CSS weiterzuleiten, unterliess dies dann aber. Nun bin ich weiter bei der CSS versichert. Kann ich von der ÖKK Schadenersatz verlangen?»

Ja. Sie sind weiterhin bei der CSS grundversichert, da Ihre Kündigung dort bis am 30. November nicht eingetroffen ist. Die ÖKK muss jedoch für den Ihnen entstandenen Schaden geradestehen und eine allfällige Differenz bei den Prämien übernehmen.

Antworten

Leser geben anderen Lesern Rat

Schmerzen im Fuss: Fersen weniger belasten

Die 45-jährige Karin spürt am Morgen nach dem Aufstehen häufig Schmerzen in der rechten Ferse. Der Schmerz lässt erst nach ein paar Minuten nach.
Chiffre 12231

Vermutlich haben Sie einen Fersensporn. Ich hatte dieses Problem schon zweimal. Dabei ist die Sehnenplatte an der Fusssohle gereizt. Ich stellte fest, dass ich die Fersen stark belaste. Seither stelle ich die Füsse mit dem vorderen Bereich zuerst auf den Boden und habe viel weniger Schmerzen. Sophie

Ich hatte das gleiche Problem an beiden Fersen und musste zu Beginn Schmerzmittel nehmen. Schliesslich halfen mir Schuheinlagen, die das Fussgewölbe stützen. Man bekommt solche Einlagen in Schuhgeschäften oder Apotheken. Zudem habe ich jeden Tag die Waden und das Fussgewölbe gedehnt. Im Internet findet man viele Anleitungen dazu. Nach sechs Monaten waren die Beschwerden verschwunden. Claudia

Gegen die Fersenschmerzen trug ich Schuhinnensohlen mit extraweicher Ferse. Zudem dehnte ich die Wade, weil ich gelesen hatte, dass Fersenschmerzen auch von einer verkürzten Achillessehne stammen können. So wurde ich die Beschwerden los. Beat

Eine Kollegin empfahl mir, das homöopathische Mittel Hekla lava D6 zu probieren. Das half mir sehr gut. Iris

GETTYISTOCK

Schmerzen in der Ferse: Beim Gehen den vorderen Teil des Fusses belasten

Dank Medikament braucht es keine Operation

Der 83-jährige Raymond hat eine vergrösserte Prostata. Deshalb muss er nachts häufig aufs WC. Er möchte eine Operation möglichst vermeiden. Chiffre 12237

Ich empfehle Ihnen das Medikament Duodart. Dafür benötigen Sie ein Rezept vom Arzt. Dank dem Mittel konnte ich auf die Operation verzichten, und der Drang zum Wasserlösen hat sich inzwischen normalisiert. Hansrudolf

Ich konnte mit dem Mittel Xatral meine Beschwerden lindern. Allerdings musste ich mich später doch noch operieren lassen. Erwin

Mein Tipp: Essen Sie jeden Tag zwei Esslöffel Kürbiskerne. Diese lindern mit der Zeit die Beschwerden. Eduardo

Mit Pessar gegen Probleme mit der Blase

Die Blase der 64-jährigen Susanna hat sich stark ins Becken gesenkt. Deshalb muss sie häufig aufs WC. Nun rät die Ärztin zur Operation. Susanna hofft auf Erfahrungsberichte.
Chiffre 12239

Ich habe dasselbe Problem. Meine Ärztin empfahl mir ein würfelförmiges Pessar, das man in die Scheide einführt. Seither habe ich keine Beschwerden mehr. Andrea

Ich musste diese Operation mehrmals machen lassen. Beim letzten Mal verwendete der Arzt nicht ein ganzes Netz, sondern ein Vaginalband. Er setzt das Band so ein, dass es die Harnröhre unterstützt. Das half mir gut. Ida

Magnesium hilft gegen Muskelkrämpfe

Der 59-jährige Ruedi hat oft verkrampfte Muskeln an Nacken, Schultern und Beinen. Die Muskeln ziehen sich zusammen und lösen sich nicht mehr von selbst. Chiffre 11233

Mir half Magnesium gegen Muskelkrämpfe. Ich nehme davon jeden Tag 300 bis 400 Milligramm. Magdalena

Mein Bruder litt lange unter verkrampften Muskeln im Bereich von Hals und Rumpf. Schliesslich stellte

Fragen

Leser bitten andere Leser um Rat

sich heraus, dass er einen Bandscheibenvorfall hatte. Ich selber spürte die intensive WLAN-Nutzung meiner Kinder an meinen Muskeln. Ich empfehle Ihnen abzuklären, ob Sie vielen Strahlen ausgesetzt sind.

Martin

Bei mir führte ein seelisches Problem zu den gleichen Beschwerden. Es wurde erst besser, als ich meine Sorgen mit einer Psychologin besprach. Es braucht aber viel Geduld. Auch Spaziergänge im Wald haben mir geholfen.

Germaine

Mandelöl hilft bei entzündeten Ohren

Der 83-jährige Manfred hat ständig eine gerötete, geschwollene Ohrmuschel. Er sucht Tipps, wie er die Entzündung verhindern kann.

Chiffre 12235

Ich massiere die Ohrmuschel einmal in der Woche mit etwas Mandelöl. Das hilft mir: Seither habe ich keine Entzündungen mehr.

Renata

Mein Mann hatte während vielen Jahren das gleiche Problem und war deswegen auch einmal einige Tage im Spital. Dann gab ihm eine Ärztin den Tipp, beim Duschen Ohrstöpsel zu tragen, damit kein Wasser ins Ohr gelangt. Seither hatte mein Mann nie mehr Probleme mit der Ohrmuschel.

Jeannette

Abnehmen: Eine andere Methode ausprobieren

Die 58-jährige Iris wiegt einige Kilos zu viel. Eine Kollegin gab ihr den Tipp, ab und zu eine Mahlzeit auszulassen. Doch das Intervallfasten klappt bei ihr nicht – ihr Hunger ist zu gross.

Chiffre 12233

Ich halte nicht viel vom Intervallfasten: Wenn ich eine Mahlzeit ausliesse, wäre ich jeweils einen halben Tag lang schlecht gelaunt – das möchte ich mir und meinen Mitmenschen nicht antun. Ich empfehle Ihnen, eine Methode zu suchen, die Ihnen besser entspricht.

Farina

Ich rate Ihnen: Quälen Sie sich nicht mit Fasten. Ich habe im Alter von 48 Jahren abgenommen. Dabei lautete mein Motto: Ein Viertel genügt. Ich habe nie gefastet, ass aber bei allen Mahlzeiten jeweils deutlich weniger. Ich stand nur ab und zu auf die Waage und freute mich über jede noch so kleine Gewichtsabnahme.

Werner

Arthrose im Fuss: Kann mir eine Spritze helfen?

Ich, 58, habe Arthrose im Vorderfuss. Zeitweise spüre ich starke Schmerzen. Weder Ultraschall noch Physiotherapie haben bislang geholfen. Nun überlege ich, eine Spritze mit Hyaluronsäure oder Kortison machen zu lassen. Wer hat Erfahrung mit solchen Spritzen?

Chiffre 2241 Elisabeth

Was hilft gegen Schmerzen am Oberschenkel?

Ich, 45, habe immer wieder Schmerzen am rechten äusseren Oberschenkel. Beim Gehen und im Liegen sind die Schmerzen besonders stark: Wenn ich liegend die Position wechsle, durchfährt mich hin und wieder in Lende und Oberschenkel ein Schmerz, der sich wie ein Stromschlag anfühlt. Der Arzt untersuchte mich, fand aber keine Ursache. Rheuma schloss er aus. Eine Kortisonspritze, Schmerzmittel, Salben und Physiotherapie brachten ebenfalls nichts. Wer hat Erfahrung mit solchen Beschwerden und weiss Rat?

Chiffre 2242 Christine

Grosse Zehe entzündet: Was kann ich tun?

Ich, 52, habe den Nagel an meiner grossen Zehe zu kurz geschnitten. Nun hat sich das Nagelbett entzündet: Es ist geschwollen und eitrig. Wer hat Tipps, was ich dagegen tun kann?

Chiffre 2243 Yves

Brüchige Knochen: Wirkt Zolendronat gut?

Ich, 75, hatte vor einem Jahr eine Herzoperation. Ich muss mehrere Medikamente für Blutdruck, Herz und Cholesterin nehmen. Schon vor dem Eingriff nahm ich Ibandronat, eine Zweijahrestherapie gegen brüchige Knochen. Jetzt will mein Arzt auf Zolendronat wechseln. Diese Infusion muss man nur ein Mal im Jahr machen lassen. Ich mache mir trotzdem Sorgen wegen der Nebenwirkungen. Weiss jemand, mit welchen Beschwerden ich rechnen müsste? Kann ich die Behandlung nach einer einzigen Infusion abbrechen, falls sie nichts nützt?

Chiffre 2244 Erika

Gesundheitsforum – so einfach gehts

Suchen Sie Tipps für gesundes Essen oder nützliche Hausmittel für den Alltag? Möchten Sie wissen, wie sich andere fit halten?

Fragen Sie die Leserinnen und Leser des Gesundheitstipp per E-Mail an redaktion@gesundheitstipp.ch oder per Post an: Gesundheitstipp, Forum, Postfach, 8024 Zürich.

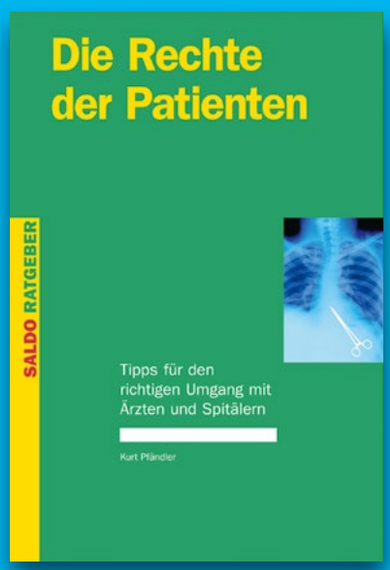
- Geben Sie eine Kontaktadresse und Ihr Alter an.
- Die Redaktion wählt Fragen aus und veröffentlicht sie unter Chiffre.

So antworten Sie:
Sie haben einen guten Tipp zu einer der Fragen? Schreiben Sie ein E-Mail oder einen Brief an die Redaktion.

- Geben Sie immer die Chiffrenummer der Frage an sowie eine Kontaktadresse für allfällige Rückfragen.
- Die Redaktion leitet die Antworten an die Fragesteller weiter.
- Ausgewählte Antworten veröffentlicht der Gesundheitstipp ohne vollständigen Namen.

Kleine Investition, grosser Nutzen.

Der Weg zum Wunschgewicht
1. Auflage, 120 Seiten, Fr. 27.–
(Nichtabonnenten Fr. 32.–)



Die Rechte der Patienten
5. Auflage, 200 Seiten, Fr. 29.–
(Nichtabonnenten Fr. 34.–)

Besser leben im Alter
1. Auflage, 123 Seiten, Fr. 27.–
(Nichtabonnenten Fr. 32.–)

Sie haben die Fragen. Wir die Antworten.

Bestellen Sie die Ratgeber auf Seite 34 oder über Tel. 044 253 90 70, ratgeber@ktipp.ch oder www.ktipp.ch

«Ich lasse mich nie impfen»

Gesundheitstipp 1/2024 über umstrittene Ziele der Impfindustrie

Ich bin 63 Jahre alt und lasse mich seit vielen Jahren nicht mehr impfen. Ich bin überzeugt, dass mein Körper ein topfittes Immunsystem hat. Von Zeit zu Zeit bin ich ein paar Tage krank und gehe gestärkt daraus hervor. Auch als ich in der Pflege arbeitete, liess ich mich nie impfen.

Daniela Wolf, Emmenbrücke LU

Mein Hausarzt bot mir vor über zehn Jahren kostenlos eine Grippeimpfung an. Ich sagte mir: Was gratis ist, akzeptiere ich gern. Das war wohl ein Fehler. Kurze Zeit nach der Impfung erkrankte ich an der Grippe.

Heino Petersen, Wabern BE

Der Gesundheitstipp-Bericht über die umstrittenen Ziele der Impfindustrie ist mutig und rüttelt die Leser auf. Leider erscheinen in anderen Medien fast nie solche kritischen Berichte.

Beat Zahner, Stäfa ZH

KEYSTONE

Grippeimpfung: «Kurze Zeit später erkrankte ich»

«Not der Kranken ausgenützt»

Gesundheitstipp 1/2024 über Medikamente gegen seltene Krankheiten

Die Kosten für Medikamente gegen seltene Krankheiten sind astronomisch hoch. Ich bin der Meinung, dass die Hersteller die Not der Kranken ausnützen, weil jeder Patient am Leben hängt. Ich habe selber eine seltene Krankheit, das Ehlers-Danlos-Syndrom. Dagegen gibt es noch kein Medikament.

Esther Köchlin, Basel

GETTY ISTOCK

Teure Medikamente: «Behörden prüfen nicht genau, wie sie wirken»

Es ist skandalös, dass die Krankenkassen Millionen Franken für Medikamente gegen seltene Krankheiten bezahlen müssen – ohne dass die Behörden genau prüfen, wie wirksam diese Mittel sind. Behörden und Politiker sollten umgehend griffige Massnahmen dagegen ergreifen.

Melanie Frei-Kölliker, Bottmingen BL

«Ich trainiere trotz Rheuma»

Gesundheitstipp 1/2024 über Fitnesstraining gegen Rheuma

Ich treibe trotz Fibromyalgie und Arthrose Sport. Ohne Bewegung ginge es mir viel schlechter. Ich bin mit dem Velo und zu Fuss unterwegs, mache Aquajogging, Nordic Walking und Übungen mit dem Theraband. Mir fehlt etwas, wenn ich mich nicht körperlich auspowern kann.

Susanne Müller, Frauenfeld TG

«Ein Stellenwechsel half mir»

Gesundheitstipp 1/2024 über Mittel gegen das Zähneknirschen

Jahrelang knirschte ich mit den Zähnen. Deshalb musste ich für den Zahnarzt Tausende von Franken ausgeben. Zudem litt ich unter Verspannungen, Kopfweh und Tinnitus. Mir half dann ein Stellenwechsel. Nach wenigen Monaten hörte das Zähneknirschen auf, und der Tinnitus verschwand.

Daniela Richener, Hörhausen TG

«Apotheke stellt Nasenspray her»

Leserbriefe in Gesundheitstipp 1/2024

Laut einer Leserin ist der Nasenspray Rhinovent nicht mehr erhältlich. Meine Ärztin sagte mir, dass viele Leute dieses Mittel vermissen. Es vermindert das Tropfen der Nase. Zum Glück fand ich eine Apotheke, die einen Nasenspray mit dem gleichen Wirkstoff herstellt: die Löwen-Apotheke in Wil SG.

Daniela Richener, Hörhausen TG

Anmerkung der Redaktion: *Als Ersatz für Rhinovent eignet sich laut Spitalapothekern in der Westschweiz auch der Nasenspray Nasipral. Er enthält wie Rhinovent den Wirkstoff Ipratropiumbromid. In der Schweiz ist Nasipral nicht zugelassen. Man kann es aber mit Arztrezept in Deutschland bestellen.*

Leserbriefe an

Redaktion Gesundheitstipp, Leserbriefe, Postfach, 8024 Zürich, redaktion@gesundheitstipp.ch

- Immer Vorname, Name und Wohnort angeben. Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu redigieren und zu kürzen.

Adressänderungen bitte melden! Die Post leitet den Verlagen die neuen Adressen von Abonnenten nicht weiter. Darum gilt beim Zügeln: Melden Sie die neue Adresse dem Gesundheitstipp per E-Mail abo@gesundheitstipp.ch oder per Tel. 044 253 90 80. So erhalten Sie den Gesundheitstipp ohne Unterbruch.

Muss die Krankenkasse den Gesundheits-Check bezahlen?

Fragen Sie die Gratis-Rechtsberatung des Gesundheitstipp – sie steht allen Abonnenten von Montag bis Freitag zur Verfügung.

Der Gesundheitstipp: Unabhängig, kompetent, nützlich.

Ankreuzen, abonnieren, profitieren.

Gesundheitstipp

Ich abonniere den Gesundheitstipp:

☐ für 1 Jahr, Fr. 42.– ☐ für 2 Jahre, Fr. 79.–

Preise inkl. Versand (Inland) und MwSt.

Meine Adresse

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Die Bestellung ist ein Geschenk für

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Talon senden an: Gesundheitstipp-Aboservice, Postfach, 8024 Zürich. Tel. 044 253 90 70, abo@gesundheitstipp.ch

GT 2/24

Stefanie Stöckli, 23, ist 1 Meter 85 gross

«Im Theater habe ich freie Sicht auf die Bühne»

Aufrecht stehen und den Rücken nicht krümmen – immer wieder muss ich mich daran erinnern. Denn heute weiss ich: Ich darf mich mit meinen 1,85 Metern in voller Grösse zeigen und muss nicht gegen meinen eigenen Körper arbeiten.

In der Oberstufe begann ich, einen Buckel zu machen. Ich versuchte, mich kleiner zu machen. Die Mitschüler hänselten mich wegen meiner Grösse und der zu kurzen Hosen. «Wie ist die Luft dort oben so?», fragten sie. Damals konnte ich solche Sprüche noch nicht schlagfertig kontern. Mein Selbstwertgefühl litt.

Auch heute gibt es wildfremde Leute, die meine Körpergrösse kommentieren. Sie kommen auf der Strasse auf mich zu und sagen: «Sie sind aber gross!» Ich finde das unhöflich, und es ärgert mich. Man würde ja korpulenteren Menschen auch nicht ungefragt ins Gesicht sagen, wie ihr Körper aussieht. Das gehört sich nicht. Bei grossen Menschen scheint das in Ordnung zu sein.

Die Vorteile meiner Grösse zu sehen, hilft mir, meinen Körper anzunehmen: Bei Konzerten oder im Theater habe ich stets freie Sicht auf die Bühne. Ich brauche auch keinen Stuhl, um etwas vom obersten Regalbrett zu holen. Und ich fühle mich als Frau recht sicher, wenn ich nachts allein unterwegs bin. Mit langen Beinen kommt man schneller voran – und inzwischen finde ich sie sogar schön.

DOMINIQUE SCHÜTZ

«Immer wieder kommentieren wildfremde Leute meine Körpergrösse. Das ärgert mich»

Auch meinem jetzigen Partner gefällt meine Grösse. Er ist zwei Zentimeter kleiner als ich. Ich war diejenige, die sich daran gewöhnen musste. Da habe ich gemerkt, dass ich von althergebrachten Bildern der Gesellschaft selbst nicht frei bin: Grosser, starker Mann mit zierlicher Frau – dieses Ideal wird vermittelt. Heute denke ich anders. Wir müssen nicht ins Klischee passen.

Manche alltäglichen Dinge sind trotzdem mühsam. Zum Beispiel muss ich mich bei gesellschaftlichen Anlässen wie Feiern oder Apéros häufig bücken, damit ich die Gespräche um mich herum verstehe. Und wenn mir im Zug jemand gegenübersitzt, drehe ich meine Beine zur Seite, damit alle genug Platz haben. Das ist unbequem. Auch im Tram, in Autos und Flugzeugen ist es für mich zu eng.

Es ist nahezu unmöglich für mich, in normalen Modegeschäften passende Kleider zu finden. Meine Hosen habe ich aus diesem Grund auch schon in einem Spezialgeschäft in Amsterdam gekauft. Im Norden scheint es mehr grosse Leute zu geben. Der Internetshop Zalando hat ebenfalls eine spezielle Linie für grosse Menschen.

Mein Rücken und die Schultern schmerzen oft. Deshalb mache ich Krafttraining. Auch Yoga hilft. Zudem habe ich ein «Gstältli», das meine Schultern aufrichtet. Es ist aber eher unbequem, darum trage ich es selten. In meinen Hobbys bin ich zum Glück kaum eingeschränkt: Beim Joggen, Wandern, Malen und Lesen stört meine Grösse nicht.

Das Kochen in einer Standardküche macht mir allerdings Mühe. Meine Eltern haben bei sich zu Hause extra für mich die Küche umgebaut und die Arbeitsflächen erhöht. Auch normale Büromöbel sind mir zu niedrig. Bei der Arbeit haben wir zum Glück verstellbare Schreibtische.

Aufgezeichnet: Sylvie Eigenmann

Grosswüchsig: Ärzte verschreiben oft Hormone

Laut Bundesamt für Statistik sind Schweizer Frauen im Durchschnitt rund 1,65 Meter gross. Jede dreizehnte Frau ist grösser als 1,74 Meter. Viele grosse Menschen haben Probleme mit dem Rücken und den Schultern. Solange der Körper noch wächst, können Ärzte Hormone verschreiben. Diese beschleunigen die Pubertät, wodurch das Wachstum früher aufhört. Nebenwirkungen sind jedoch Zunahme von Gewicht, Unwohlsein und ein erhöhtes Thromboserisiko.

Infos und Beratung:

- One Eighty Up Club, www.oneeightyup.club
- Klub Langer Menschen, www.klm-schweiz.ch

Gerhard Mester über Krafttraining für Senioren

Gesundheitstipp vom 20. März

Hautcremes im Test

IMPRESSUM

Adresse:
Gesundheitstipp, Kreuzplatz 5, Postfach, 8024 Zürich
Abos, Adressänderungen:
Tel. 044 253 90 80
Fax 044 253 90 81
abo@gesundheitstipp.ch
Redaktion:
Tel. 044 253 83 20
Fax 044 253 83 21
redaktion@gesundheitstipp.ch

Fragen zum Datenschutz:
siehe www.gesundheitstipp/ueber-uns/datenschutz oder Mail an datenschutz@konsumenteninfo.ch

REDAKTION

Publizistische Leitung:
René Schuhmacher
Redaktionsleitung:
Tobias Frey (tf)
Redaktion: Katharina Baumann (kb), Oliver Demont (dem), Muriel Gnehm (mg), Andreas Gossweiler (ag), Stephan Heiniger (sh), Katharina Herzig (khe), Sonja Marti (sm), Sabine Rindlisbacher (sr), Sarah Schaub (sas)
Medizinische Fachkontrolle:
Dr. med. Thomas Walser

Produktion: Remo Leupin (Leitung), Dave Köhler (Art Director), Miro Beck, Yvonne Bettschen, Gülbün Can, Stefan Christen, Philipp Jordan, Silvio Lötscher, Monika Reize, Dominique Schütz, Adrian Ulrich

VERLAG
Administration: Dominik Bruderer (Leitung Verlag), Yvonne Keller (Leitung Finanzen), Angelika Denzler, Raquel Eira, Sandra Tandler
Leserservice: Jörg Heidmann (Leitung), Regula Difonzo, Afra Günther, Nicole Imbriano, Sabine Rashad, Christine Wieland, Pia Wolfensperger
Internet: Philipp Lütscher
Inserate: Senada Fetov-Bilalovic, Claudio von Känel, Werner Zapater
Adresse: Ki Media GmbH, Kreuzplatz 5, Postfach, 8024 Zürich
Tel. 044 253 83 53
Fax 044 253 83 54
inserate@kimedia.ch

DRUCK

Swissprinters AG, 4800 Zofingen

Erscheinungsweise:
Monatlich (11x jährlich), Einzelpreis Fr. 4.50, 1 Jahr Fr. 42.–, 2 Jahre Fr. 79.–

Herausgeberin:
Konsumenteninfo AG, Zürich
Massgebliche Beteiligung i. S. von Art. 322 StGB: Editions Plus GmbH, K-Tipp Rechtsschutz AG
Titelschutz: Pulstipp

400 000 Leserinnen und Leser (Mach Basic 2023/2)
Auflage: 56 169 Exemplare (notariell beglaubigt, 9/2023)

Der Gesundheitstipp wird in einer umweltverträglichen Polyethylenfolie verschickt. Sie schneidet im Ökovergleich ebenso gut ab wie Recyclingpapierhüllen, schützt aber auf dem Postweg besser vor einer Beschädigung der Zeitschrift.

gedruckt in der schweiz

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C021036

BESTELLTALON

GT 2/24

Schlüssel verloren? Der K-Tipp schickt sie Ihnen zurück.

Für nur 28 Franken.
Bestellen Sie mit dem Talon auf dieser Seite.

So kommen Sie zur K-Tipp-Schlüsselmarke

Ich bestelle ..... Stück à Fr. 28.– (gültig 10 Jahre)

Vorname: _____

Name: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Datum/Unterschrift: _____

Talon einsenden an: **K-Tipp, Leseraktionen, Postfach, 8024 Zürich**
Eine Bestellung ist auch möglich unter www.ktipp.ch oder
per Telefon 044 253 90 90

Aktuell in «saldo»:

- **Günstige Bio-Lebensmittel**
  Preisvergleich: Am meisten spart man bei Lidl und Aldi
- **Riskante Medikamente**
  Gesundheit: Antibiotika fördern ADHS bei Kleinkindern
- **Zuckerfreier Kaugummi**
  Test: Ungesunde Stoffe in vielen Produkten

Jetzt am Kiosk oder
Tel. 044 253 90 50

«Mein Vermieter will den Mietzins um 20 Prozent erhöhen.»

Jetzt brauchen Sie einen Anwalt.

NEU:
Verkehrsrechtsschutz einzeln versichern ab 65 Franken.

Die Rechtsschutzversicherung des K-Tipp kämpft für Ihr Recht und übernimmt im Falle eines Falles die Anwalts- und Gerichtskosten. Jahresprämie ab 225 Franken. Für weitere Informationen: www.ktipprechtsschutz.ch. E-Mail: info@ktipprechtsschutz.ch. Telefon: 044 527 22 22. Adresse für Briefe: K-Tipp Rechtsschutz, Postfach, 8024 Zürich.

Ktipp Rechtsschutz