



MyMed

Das Schweizer Gesundheitsmagazin

Anhaltender Husten:

Wann Sie zur Ärztin
oder zum Arzt sollten

Das grosse Zahnspezial:

Alles rund um gesunde Zähne

Wenn das Handy krank macht:

TV-Star Franz Fischlin kämpft
für eine gesunde Jugend

BERNHARD RUSSI

Sein Fitness- Geheimnis

Der 76-Jährige im Gesundheitsinterview:
Wie er als Bond-Bösewicht fast sein Leben verlor



Stannah

Treppen-, Plattform-, Home- und Badelifte: Die idealen Mobilitäts-Helfer

Sie helfen Tausenden von Seniorinnen im eigenen Zuhause wohnen zu bleiben.

Vor zwanzig Jahren kosteten Lifte noch ein kleines Vermögen. Wenn jemand im Alter oder wegen einer Behinderung nur noch eingeschränkt mobil war, musste er oft in ein Heim oder eine Wohnung umziehen. Das Einfamilienhaus mit Treppen war kaum mehr zu halten. Die Zeiten haben sich geändert, auch dank der Firma Stannah. In der Schweiz stellt längst kein Anbieter mehr treppenlifte selbst her. Doch bei Stannah werden sämtliche Lifte im Haus des Kunden nach Mass geplant, konfiguriert und installiert. Das Unternehmen führt fünf verschiedene Produktlinien im Sortiment.

Treppenlifte: Ideal fürs Eigenheim

Mit ihnen fährt man bequem wie auf einem Stuhl, der auf Fahrrohren angebracht ist, einer Treppe entlang – egal, ob sie geschwungen oder gerade ist.

Plattformlifte: Perfekt für innen und aussen

Aussen- und Innentreppen freien Zugang zu öffentlichen und privaten Gebäuden und dienen sowohl Personen mit eingeschränkter Mobilität als auch Rollstuhlfahrer.

Hebebühnen: Überwinden wenige Stufen

Ideal um wenige Stufen zu überwinden. Das macht sie auch für den Warentransport interessant oder etwa für Eingänge von öffentlichen Gebäuden oder Mehrfamilienhäusern.

Homelifte: Komfort auch bei wenig Platz

Wo wenig Platz ist für ein Treppenlift, garantiert ein MiniHomelift Komfort und Sicherheit. Er kommt ohne Schacht aus, ein Durchbruch der Decke genügt. Bei besonders wenig Platz lässt er sich sogar an der Fassade eines Gebäudes installieren.

Badelifte: Für ein entspannendes Bad

Stannah-Badelifte kombinieren eine einfache und stabile Bedienung mit einem modernen und ergonomischen Design. Der Anti-Rutsch-Sitz sorgt für ein sicheres Baden und einen einfachen Ein- und Ausstieg ohne Hilfe.

In der ganzen Schweiz

Dank der lokalen Organisation kann Stannah in der ganzen Schweiz tätig sein. Die Techniker sind immer schnell vor Ort, um einen Aufzug zu planen, zu installieren oder zu warten. In der Schweiz stammen mehrere tausend Aufzüge von Stannah. Ob es sich um einen Treppenlift, einen Plattformlift, einen Schleuderlift, einen Wohnungslift oder einen badelift handelt, die Techniker des Unternehmens installieren durchschnittlich jeden Tag einen Stannah-Lift in der Schweiz. Sie nehmen immer vor Ort Mass und ermitteln die ideale Lösung für die jeweilige Situation.



Die Kosten: Viel tiefer, als man denkt

Fragt man Leute, was wohl ein Treppenlift kosten mag, so denken viele an ein Auto. «Stimmt nicht», sagt Daniel Weibel, der Geschäftsführer von Stannah. «Die Preise beginnen heute bereits bei den Kosten für einen Monat in einem Altersheim. Sie sparen dabei erst noch viel Geld gegenüber der deutlich teureren Alternative wie einen Umzug.

Die Qualität der Lifte überzeuge, sagt Beat Mühlemann, der Cheftechniker von Stannah

«Erst vor wenigen Tagen haben wir einen Stannah-Treppenlift gewartet – installiert haben wir ihn in den 1980er Jahren.» Eindrücklicher lässt sich kaum illustrieren, wie lange ein Stannah-Lift seine wertvollen Dienste leisten kann.

Weil Stannah dein Leben verändert.

Stannah

Stannah Treppenlifte.

Die Schweizer Nummer 1

für Treppenlifte.



Wir stellen die sichersten Treppenlifte auf dem Markt her, weil wir dafür leben. Für jede Treppe gibt es den passenden Stannah Treppenlift.

Ob geschwungen oder gerade, ob drinnen oder im Aussenbereich. Noch nie war es so einfach, eine Treppe zu benutzen.



In der
ganzen
Schweiz

- ✓ Beste Qualitätsprodukte
- ✓ 24h/7 Kundenservice
- ✓ Seit 157 Jahre Hersteller

✉ sales@stannah.ch

🌐 www.stannah.ch

GRATIS

Automatisches Fussbrett
im Wert von CHF 400.-
für TCS Mitglieder



Deutsch

T 044 512 31 03

Französisch

T 021 510 48 38

Italienisch

T 091 210 98 10



Hier abtrennen

Senden Sie uns Ihre Gratisinformationen

TCS09241

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ / Ort:

Telefon:



**Stannah
Switzerland AG
Steinackerstrasse 6,
8902 Urdorf**

Aspirin als Mittel gegen Darmkrebs?

Eine internationale Studie unter Leitung von Onkologen aus Thun und St. Gallen zeigte eine starke Wirkung bei bestimmten Patientinnen und Patienten.

Die tägliche Aspirin-Einnahme senkt bei gewissen Dickdarmkrebspatientinnen und -patienten das Risiko, dass der Krebs zurückkommt, drastisch – nämlich um 43 Prozent. Dies besagt eine neue Studie aus der Schweiz. Sie wurde erarbeitet von der Arbeitsgemeinschaft für klinische Krebsforschung SAKK respektive geleitet von Ueli Güller, Chefarzt des Onkologie- und Hämatologiezentrums des Spitals Thun, sowie von Markus Jörger vom Kantonsspital St. Gallen.

Rund 4'500 Menschen erkranken in der Schweiz jährlich an Dickdarmkrebs – es ist die zweithäufigste Krebstodesursache. Auch bei kompletter Entfernung des Tumors und eventuell zusätzlicher Chemotherapie beträgt das Risiko eines Rückfalls bis zu 50 Prozent.

Die neue Studie, die in der Schweiz, Deutschland, Belgien und Ungarn respektive in 55 Spitälern durchgeführt wurde, erforschte nun die Wirkung von Aspirin bei erkrankten Personen mit einer speziellen Veränderung im Tumorgewebe – der sogenannten PIK3CA-Mutation. Rund ein Fünftel aller Patientinnen und Patienten mit Dickdarmkrebs weisen diese Mutation auf.

In der experimentellen Doppelblind-Studie wurden die Erkrankten in zwei Gruppen eingeteilt: In einer Gruppe nahmen sie täglich eine 100-Milligramm-Tablette ein, und dies drei Jahre lang. In der zweiten Gruppe erhielten die Patientinnen und Patienten ein Placebo. Es zeigte sich, dass nicht nur die Rückkehrgefahr im betrachteten 3-Jahres-Zeitraum um deutliche 43 Prozent besser war – auch die durchschnittliche Zeit bis zum Rezidiv verlängerte sich klar, nämlich um 51 Prozent.



Dösen gegen den Infarkt:

Mittagsschlaf ist gut fürs Herz.

Wenig Bewegung und ungesunde Ernährung erhöhen bekanntermassen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch auch zu wenig Schlaf ist ein Risikofaktor. Forscher fanden nun in einer neuen Studie heraus: Ein Mittagsschlaf zu einem bestimmten Zeitpunkt kann das Herz vor Krankheiten schützen. «Ausreichender Ausgleichsschlaf ist mit einem niedrigeren Risiko für Herzerkrankungen verbunden», sagte Zweitautor Yanjung Song vom Nationalen Zentrum für Kardiovaskuläre Krankheiten in Peking bei der Vorstellung der Forschungsergebnisse bei einem Kongress der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie. Demnach kann ein Mittagsschlaf am Wochenende das Risiko um 20 Prozent senken. «Dieser Zusammenhang ist noch ausgeprägter bei Menschen, die wochentags regelmässig zu wenig Schlaf bekommen», so Song.

Weiteres Alzheimer-Medikament überzeugt.

Eine neue Klasse von Medikamenten hat die Behandlung von Alzheimer zuletzt beflügelt. Eine US-Studie liefert nun weitere überzeugende Ergebnisse. Der Wirkstoff Donanemab verlangsamte das Fortschreiten der Demenzerkrankung deutlich. Personen in einem Alzheimer-Frühschadung hatten im Vergleich zur Placebogruppe ein 35 Prozent geringeres Risiko, Symptome zu entwickeln, berichtet ein Team um John Sims von der Pharmafirma Eli Lilly soeben im Fachjournal «JAMA».

EDITORIAL

November 2024



Liebe Leserin, lieber Leser

Willkommen zur ersten Ausgabe von TCS MyMed – Ihr Magazin für Wohlbefinden und Vitalität.

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, kann es schwierig sein, den Fokus auf dem Wesentlichen zu behalten – unserer Gesundheit. Genau hier setzt unser neues Magazin an. Wir möchten Ihnen mit fundierten Informationen, praktischen Tipps und spannenden Einblicken helfen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Unsere Themenauswahl in dieser ersten Ausgabe spiegelt die Vielfalt der Gesundheitsfragen wider, die uns alle betreffen.

Zahngesundheit: Mehr als nur ein strahlendes Lächeln.

Ein gesundes Lächeln öffnet Türen – nicht nur im sozialen Leben, sondern auch in Bezug auf Ihre allgemeine Gesundheit. In unserem ersten Schwerpunktartikel widmen wir uns der Zahngesundheit. Warum ist sie so wichtig? Was können wir tun, um sie zu erhalten? Sie erfahren, wie Sie Karies und Parodontitis effektiv vorbeugen können und welche Rolle die richtige Ernährung für Ihre Zähne spielt. Denn gesunde Zähne sind mehr als nur ein Zeichen von Schönheit – sie sind ein Spiegel unserer gesamten Gesundheit.

Fit im Alter: Aktiv und selbstbestimmt leben.

Das Alter ist keine Frage der Jahre, sondern des Wohlbefindens. Im grossen Interview mit Ski-

Legende Bernhard Russi erfahren Sie die besten Strategien, um auch in späteren Lebensjahren vital und aktiv zu bleiben. Von der richtigen Bewegung über gesunde Ernährung bis hin zur geistigen Fitness – wir zeigen Ihnen, wie Russi den Herausforderungen des Alterns mit Freude und Energie begegnet.

Alkohol und Gesundheit: Genuss oder Risiko?

Alkohol ist tief in unserer Kultur verwurzelt, doch die Auswirkungen auf die Gesundheit werden oft unterschätzt. In unserem Artikel «Alkohol und Gesundheit» beleuchten wir die feinen Unterschiede zwischen Genuss und Risiko. Wie viel ist zu viel? Welche Auswirkungen hat regelmässiger Alkoholkonsum auf Körper und Geist? Wir liefern Ihnen die Fakten und geben Tipps, wie Sie einen bewussteren Umgang mit Alkohol finden können.

Ein Blick nach vorn.

TCS MyMed steht für umfassende Informationen, aktuelle Forschungsergebnisse und lebensnahe Ratschläge, die Ihnen helfen sollen, Ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben zu begleiten.

Bleiben Sie gesund und geniessen Sie die Lektüre.

Herzlichst

Sacha Ercolani, Chefredakteur

IMPRESSUM

Chefredaktion: Sacha Ercolani **Redaktionsleitung:** Sandra Egli **Medizinische Beratung:** Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos **Texte:** Team MyMed, www.tcs-mymed.ch **Layout:** Chantal Speiser, www.luova-design.ch
Bilder: CHRIS GARSIDE PHOTOGRAPHY, www.chrisgarside.ch, Adobe Stock **Verlagsleitung:** Simon Stauber und Cumhur Karaguelle **Druck:** CH Media Print AG **Herausgeber:** Touring Club Schweiz TCS, Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier, Telefon 0844 888 111, E-Mail: info@tcs.ch

Deckt die Versicherungslücke und unterstützt im Alltag: Der TCS Notfall-Schutzbrief.

Für die Sicherung der Mobilität in der Schweiz bietet der TCS auch in der Genesungszeit eine Lösung.

Der Winter steht vor der Tür, und mit ihm die Freude auf schneebedeckte Landschaften und aufregende Skitage in der Schweiz. Doch was, wenn das Wintervergnügen mit einem Schwung zu viel und damit einem Skiunfall ein unerwartetes Ende nimmt?

Das Bein ist gebrochen, und plötzlich steht man vor einer Vielzahl an Herausforderungen, die das alltägliche Leben massiv beeinträchtigen. Nach der ersten ärztlichen Intervention wird schnell klar, welche Herausforderungen anstehen: Nicht nur der Weg zu den regelmässigen ärztlichen Terminen, sondern auch alltägliche Aufgaben wie der Einkauf, die Fahrt zur Arbeit oder die Begleitung der Kinder zur Schule oder zu ihren Hobbys.

DEN ALLTAG NACH DEM UNFALL OHNE SORGEN MEISTERN

Selbst wenn vieles durch eine Krankenzusatz- oder die Unfallversicherung des Arbeitgebers abgedeckt ist, gibt es dennoch eine Versicherungslücke, wenn es um die Mobilität geht. Für die Genesungszeit nach einem Unfall bietet der TCS Notfall-Schutzbrief umfassenden Schutz und Unterstützung, und damit eine grosse Entlastung. Dazu gehören Fahrten, etwa mit dem Taxi, zur Arbeit, zur Physiotherapie, und zwar für die verunfallte Person selbst, aber auch – und das ist das Besondere – für das unmittelbare familiäre Umfeld, etwa für die Kinder. Der TCS kümmert sich um die Organisation und die Kostenübernahme.

Auch für die Kosten bei gesundheitlichen Notfällen, nämlich für Notfalltransporte, springt der TCS Notfall-Schutzbrief ein. Die Kosten für einen Einsatz mit dem Krankentransportwagen können rasch ins Geld gehen. Eine Fahrt von 50 Kilometern kann von etwa CHF 1'000 bis zu CHF 2'000 betragen. Die Grundversicherung übernimmt dabei bei krankheitsbedingten Einsätzen nur die Hälfte der Kosten der Ambulanzfahrt.



Mit einem gebrochenen Bein steht man plötzlich vor vielen Herausforderungen.

DER TCS NOTFALL-SCHUTZBRIEF: RUNDUM GESCHÜTZT BEI NOTFÄLLEN

- Subsidiärer Schutz vor Deckungslücken: insbesondere bei Kosten, die von der Krankenkasse oder der Unfallversicherung nicht übernommen werden
- Organisation und Übernahme von Fahrtkosten: während max. drei Monaten Transportkosten für Fahrten mit dem Taxi, dem ÖV oder dem Krankentransportwagen (bis max. CHF 10'000.– pro Ereignis, max. CHF 200.– pro Fahrt und für max. ein Ereignis pro Jahr).
- Kosten für Notfalltransporte ins Spital: Der TCS übernimmt die Kosten, welche nicht von der Krankenkasse übernommen werden.

TCS-Mitglieder: Einzelperson/Familie: CHF 49.–/89.–
Nicht-Mitglieder: Einzelperson/Familie: CHF 85.–/129.–



«Der Notfall-Schutzbrief in 2 Minuten erklärt»
Hier geht's zum Video.

INHALT

November 2024

- 08** HANDY-KONSUM
Franz Fischlin kämpft für eine gesunde Jugend
- 12** STÄNDIGER HUSTENREIZ
Warum hört der Reiz nicht auf?
- 14** CHRONISCHER HUSTEN
Untersuchungsschritte bis zur Diagnose
- 16** DAS GROSSE INTERVIEW MIT
BERNHARD RUSSI
«Ich bin sehr streng mit mir»
- 21** HUNGER ZWISCHENDURCH
Was macht gesunde Snacks aus?
- 22** AB WANN IST ALKOHOL SCHÄDLICH?
Viele Menschen fragen sich, in welchen Mengen
Alkohol schadet
- 24** NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
Wie sinnvoll sind sie eigentlich?
- 25** KAFFEEGENUSS
So gesund ist Kaffee
- 26** ZAHNIMPLANTAT
Wieso ist die Behandlung im Ausland günstiger?
- 28** ZAHN-MYTHEN
Was stimmt wirklich?
- 30** WEISHEITZÄHNE
«Die Entfernung wird nicht in jedem Fall empfohlen»
- 32** MUNDGERUCH
So testen Sie sich selbst
- 33** AMALGAMFÜLLUNGEN
Wie gefährlich ist das Material wirklich?
- 34** AORTENANEURYSMA
Wenn die Hauptschlagader sich weitet



Fake News, Schlaflosigkeit und FOMO: Wenn das Handy krank macht.

Franz Fischlin (61), dem Fernsehpublikum unter anderem durch die SRF-Formate «Tagesschau» und «Medienclub» bekannt, hat dieses Jahr die Non-Profit-Organisation YouMedia lanciert. Fischlin und sein Team wollen Jugendliche im Umgang mit Medien stärken und sensibilisieren. Dabei geht es um Fragen wie die psychische und physische Gesundheit oder das kritische Hinterfragen, ob etwas vertrauenswürdig ist. Fake News, endlose Bildschirmzeit, Sucht nach Likes sind Themen, die nicht nur vielen Eltern grosse Sorgen bereiten. Fischlin im Gespräch mit Jennifer Kitzka (22), die als Vertreterin der Generation Z eines der Gesichter der Organisation ist.

TEXT: Sacha Ercolani BILD: Eva Gaudenz/YouMedia

Franz: Ich sehe, Du hast das Handy stets griffbereit. Und Du gibst ja auch offen zu, dass Du pro Tag über 8 Stunden Bildschirmzeit hast. Ist das noch gesund?

Jenny: Die 8 Stunden pro Tag sind der durchschnittlich gemessene Wert über alle meine Geräte hinweg, also iPad, Laptop und Handy. Wenn man die Bildschirmzeit auf alle Geräte verteilt, finde ich das Resultat nicht mehr so bedenklich. Ausserdem macht man ja heutzutage viel mehr mit dem Handy als früher: Essen bestellen, Netflix schauen, Kleider shoppen, Sprachen lernen usw. Da ist die Bildschirmzeit schnell mal hoch. Wofür brauchst denn du dein Handy? Und wie viele Stunden sind es bei Dir?

Franz: Ich bin bei 2 bis 3 Stunden pro Tag. Ich checke vor allem Mails und News, schreibe Whatsapps und SMS und – Du wirst vielleicht lachen – ich telefoniere auch oft damit. Generation Boomer halt. Wie siehst denn bei Deiner Generation Z aus? Du hast ja für uns, das heisst für YouMedia, schon verschiedene Strassenumfragen zu diesem Thema gemacht. Welche Antworten kamen?

Jenny: Ganz verschiedene. Die einen gaben an, bis zu 8 Stunden am Handy zu sein, während andere 2 Stunden schon für viel befunden haben. Was Jugendliche und junge Erwachsene beim Medienkonsum kritisch betrachten, ist ganz unterschiedlich und hängt u.a. stark von der Erziehung ab. Wie erziehst denn Du diesbezüglich deine Kinder, Franz?

Franz: Das ist eine riesige Herausforderung. Bei meinen Kindern (13/17/19) ist das Handy, ähnlich wie bei Dir, DER Dreh- und Angelpunkt in ihrem Leben. Die Priorität hat klar immer die Schule und ihre Ausbildung. Aber statt mich ständig zu ärgern und immer nur zu sagen «Hey, legt endlich das Ding weg», habe ich gelernt, auch Fragen zu stellen wie «Was schaut ihr denn? Warum ist das interessant?» Oder auch, was mich natürlich als Journalist besonders interessiert, «Wie und wo informiert ihr euch?». Dadurch erfahre ich spannende Sachen und lerne Neues, was ohne den Dialog mit meinen Kindern gar nicht möglich wäre.



Jenny: Ich glaube, dass das genau der richtige Weg ist, dass Eltern mit ihren Kindern auf Augenhöhe darüber sprechen sollten. Denn Kinder wachsen heutzutage in einer ganz anderen Lebenswelt auf als ich, geschweige denn als du. Als Kind fände ich es nicht fair, wenn ich nach den gleichen Regeln spielen müsste, die vor 20 oder 40 Jahren galten.

Franz: Apropos neue Regeln. Was hältst du davon, dass Schulen in verschiedenen Kantonen ein Handyverbot ausgesprochen haben?

Jenny: Ich glaube, mein Oberstufen-Ich hätte sich damals etwas unterschätzt gefühlt, wenn ein Handyverbot eingeführt worden wäre. Wenn ich aber an die Nacktbilder von früheren Mitschülerinnen denke, die herumgeschickt wurden und was das für mentale Folgen für sie hatte, finde ich ein Handyverbot gar keine so schlechte Idee. Kids, ihr seid in eurem Leben noch genug am Handy, trust me.

Franz: Du hast selber ein Experiment gemacht, um den Konsum etwas runterzubringen. Auf dem Tik-Tok- und dem Instagram-Kanal hast Du die recht ernüchternde Erfahrung mit der Community geteilt.

Jenny: Jaaa, leider. Ich habe mein Handy eine Woche lang auf Schwarz-Weiss gestellt und damit versucht, meine Bildschirmzeit zu reduzieren. Das hat so semi funktioniert. Insgesamt war meine Bildschirmzeit höher als in der Vorwoche, jedoch war ich weniger auf Social Media, weil es obviously nicht so viel Spass macht, coole Videos farblos zu schauen.

Franz: Ich kann die Faszination von Social Media nachvollziehen, auch wenn ich mich auf diesen Kanälen selber weder aktiv noch passiv gross bewege.

Bei Dir hingegen sind die Social Media, wie mir scheint, das Natürlichste und Selbstverständlichste der Welt. Hast Du trotzdem auch Vorbehalte? Was siehst Du kritisch? Auch selbstkritisch?

«Die Priorität hat klar immer die Schule und ihre Ausbildung.»

Jenny: Natürlich. Manchmal frage ich mich, ob ich mich und mein Leben vielleicht etwas zu sehr exponiere. Positive Feedbacks und der Spass, den ich dabei habe, ermutigen mich dazu, weiterzumachen, aber Bedenken zum Einfluss von Social Media bewegen mich dazu, das Ganze zu hinterfragen. Durch die Social Media vergleiche ich mich stark mit anderen, was negative Gefühle hervorruft, z.B. FOMO (fear of missing out). Einmal war ich mit meinem Freund in den Ferien und sah auf Insta, was andere an Festivals so erlebten. Obwohl ich selber eine schöne Zeit genoss, fand ich es schade, nicht auch dabei gewesen zu sein, was doch völlig absurd ist. Deshalb hätte ich es eigentlich lieber nicht mitbekommen; dann hätte ich mich auch nicht schlecht gefühlt, nicht dabei gewesen zu sein.

Franz: Und wie gross ist der Druck, sich ständig – auch optisch – mit anderen vergleichen zu «müssen»?

Jenny: Schon gross, weil man sich halt mit der ganzen Welt vergleichen und durch Likes und Follower auch messen kann. Auf Social Media teilen die meisten ihre «besten Momente»: Erfolge, Spass, Abenteuer. Ich muss mich immer wieder daran erinnern, mein Leben nicht mit dem, was ich auf Social Media sehe, zu vergleichen. Dasselbe, wenn es ums Aussehen geht. Jede und jeder postet das beste Selfie aus 100, ich inklusive. Mal kann ich mich besser davon abgrenzen, aussehen zu wollen wie andere, mal schlechter. Ab und zu poste ich neben einem schönen Selfie ein «unvoreteilhaftes» und schreibe dazu «Instagram vs. Reality». Ich glaube, es täte uns allen gut, mehr Realität auf Social Media zu sehen.

Franz: Genau solche Gedanken teilst Du mit Deiner Generation, mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf Social Media, als Host von YouMedia. Wie gross ist das Interesse? Sowohl, was diesen Austausch auf Augenhöhe, diesen Peer-to-Peer-Ansatz betrifft, als auch die Themenauswahl?



18 Jahre lang gehörte Franz Fischlin zum Moderations- und Reporterteam der «Tagesschau»-Hauptausgabe.



Franz Fischlin und Jennifer Kitzka sind Teil des Teams der Non-Profit-Organisation YouMedia.

Jenny: Die Themen, die wir mit unseren Inhalten zur Diskussion stellen, finden Anklang. Das finde ich sehr beruhigend, weil es zeigt, dass Jugendliche und junge Erwachsene sich eben doch mit Fragen wie z.B. «Wie beeinflusst mich Social Media?» und «Wie bilde ich mir eine Meinung?» beschäftigen. Der Peer-to-Peer-Ansatz bezweckt, dass wir Hosts der Zielgruppe nicht allwissend, sondern auf Augenhöhe begegnen.

Franz: Die eine Zielgruppe von YouMedia sind die 13- bis 20-Jährigen. Bist Du da als 22-Jährige sowas wie eine grosse Schwester?

Jenny: Wenn ich aktuelle Geschehnisse einordne und deren Hintergrund erkläre, vielleicht. Aber manchmal sind wir Hosts auch die Fragenden, die an der Meinung und dem Rat der Community interessiert sind.

Franz: Um den Bogen noch zu den klassischen Medien zu machen, zu Zeitungen, Radio und Fernsehen: Da zeigen Untersuchungen, dass sich immer mehr Menschen, nicht nur, aber vor allem Jugendliche, komplett davon verabschieden. Sie konsumieren primär neue Medien und informieren sich dort und in ihrem persönlichen Umfeld. Wie sollen denn Deiner Meinung nach Medienhäuser darauf reagieren? Wie kommen News und relevante Informationen, die im Endeffekt auch für unsere Demokratie unerlässlich sind, zu diesen jungen Menschen?

Jenny: Das ist die Frage aller Fragen. Es gibt viele bekannte und beliebte Influencerinnen; ich könnte mir vorstellen, dass es zukünftig vermehrt Influencer geben wird, die Informationen vermitteln. Leute mit Authentizität, Legitimität und einem Verständnis für die wichtigen Themen und Geschichten. Ähnlich wie Journalistinnen und Journalisten – Info-Influencer oder Info-Influencerinnen.

Franz: Ich verstehe. Auch beim Vermitteln von News und Informationen scheinen junge Influencerinnen und Influencer den alten Medien-Hasen langsam aber sicher den Rang abzulaufen. Gibt es denn überhaupt noch irgendwas, wo ich Dir einen Ratschlag geben könnte (lacht)?

Jenny: Ja, hast Du mir einen Tipp, wie ich von dieser schlechten Gewohnheit, dass ich vor dem Schlafen gehen noch ans Handy «muss», wegkomme?

Franz: Was genau ist das Problem?

Jenny: Vor dem Schlafen stelle ich mein Handy immer auf Flugmodus und lege es dann auf meinen Nachttisch. Genauer gesagt: Jeden Abend stelle ich es mit einem schlechten Gewissen auf Flugmodus und lege es mit Schamgefühlen auf den Nachttisch, weil ich denke: Na toll, du könntest jetzt auch schon seit 40 Minuten am Schlafen sein, aber stattdessen hast du nur herumgescrollt. Das beeinträchtigt meinen Schlaf ganz bestimmt negativ, aber weil meine Freunde abends auch online sind und ich mein Handy als Wecker nutze, habe ich es vor dem Schlafen immer als Letztes in der Hand.

Franz: Am besten ist, du parkierst das Handy ausserhalb deines Schlafzimmers. Kaufst dir einen Wecker. Und wenn du im Bett bist, legst du dir ein Ritual zu. Gehst gedanklich alle positiven Sachen durch, die du während des Tages erlebt hast. Oder liest in einem Buch, bis dir die Augen vor lauter Müdigkeit zufallen.

Jenny: Das klingt machbar; ich werde es mal ausprobieren. Vielleicht kann ich ja dann in einem Video der Community darüber berichten, ob ich es geschafft habe.

📧 youmedia.ch @youmedia_ch

WAS IST YOUMEDIA

YouMedia umfasst neben den Social-Media-Aktivitäten eine Internet-Plattform mit Hintergrundinformationen, die sich auch an Lehrpersonen und Eltern richten. Bestandteil von YouMedia ist ausserdem die Jugendmedienwoche YouNews,

bei der junge Menschen professionelle Medien-Redaktionen besuchen und selber Beiträge erstellen oder Sendungen moderieren können. Geplant ist auch ein Jugendmedienpreis. Finanziert wird YouMedia von mehreren Stiftungen. Da es sich zum Teil nur um Anschubfinan-

zierungen handelt, ist der Verein aber auch auf die Unterstützung durch private und institutionelle Gönner angewiesen, welche die Idee und das Ziel von YouMedia als förderungswürdig und wichtig erachten. Beiträge können als Spenden ausgewiesen werden.

Anhaltender Husten: Darum hört der Reiz einfach nicht auf.

Im Rahmen einer Virusinfektion kann ein Husten durchaus drei bis vier Wochen andauern. Ab acht Wochen spricht man von chronischem Husten. Hier erfahren Sie alles zum Thema Husten.

TEXT: Sacha Ercolani BILDER: Adobe Stock

Bei Husten ist der Wunsch nach Linderung der Beschwerden besonders gross. Vor allem wenn der Husten nicht abklingt und über Wochen anhält, greifen viele Betroffene zu symptomlindernden Mitteln, um sich besser zu fühlen. Hustenstiller (Antitussiva) können den Hustenreiz kurzfristig unterdrücken. Schleimlösende Mittel (Expektorantien) können den festsitzenden Schleim verflüssigen und das Abhusten erleichtern. Diese symptomlindernden Mittel lindern zwar die Hustenbeschwerden, behandeln aber nicht die Ursache des Hustens. Auch Hausmittel gegen Husten können die Beschwerden meistens nur kurzfristig lindern. Chronischer Husten kann verschiedene Ursachen haben und sollte immer ärztlich abgeklärt werden. Häufig sind es wiederkehrende Atemwegsinfekte, die zu einem lang anhaltenden Husten führen.

AUSLÖSER VON ANHALTENDEM HUSTEN

Husten kann vor allem bei Bronchitis ein sehr hartnäckiges Symptom sein und wochenlang anhalten. Auch nach überstandener Erkrankung klingt er nur langsam ab. Neben der Bronchitis gibt es weitere mögliche Auslöser für hartnäckigen Husten.

Erkältung: Die Erkältung gehört zu den virusbedingten Erkrankungen der oberen Atemwege. In der Regel ist eine Erkältung zwar unangenehm, aber harmlos.

Es dauert etwa eine Woche, bis man eine Erkältung und den damit verbundenen Husten wieder los ist. Das Risiko für Komplikationen

steigt, wenn eine Erkältung nicht richtig auskuriert wird. Aus einer verschleppten Erkältung kann sich ein chronischer Husten entwickeln.

Bronchitis: Die akute Bronchitis ist eine Erkrankung der unteren Atemwege. Sie kann zu starkem Reizhusten führen. Weitere Symptome wie Halsschmerzen, Schnupfen, Kopf- und Gliederschmerzen klingen in der Regel innerhalb von zwei Wochen ab. Der Reizhusten hingegen kann die Betroffenen über mehrere Wochen begleiten. Treten die Symptome innerhalb von zwei Jahren mindestens drei Monate pro Jahr ununterbrochen auf, spricht man von einer chronischen Bronchitis.

Chronische Bronchitis: Menschen mit geschwächtem Immunsystem erkranken besonders häufig an chronischer Bronchitis. Ursachen für eine chronische Bronchitis können aber auch langjähriges Rauchen, das Einatmen von Feinstaub oder eine nicht richtig ausgeheilte akute Bronchitis sein.

DIESE HUSTENARTEN GIBT ES

Grundsätzlich ist Husten ein natürlicher Schutzmechanismus unseres Körpers. Er ist die Reaktion auf eine Reizung der Atemwege. Durch einen meistens plötzlichen, stossartigen Hustenstoss werden Viren oder Fremdkörper ausgestossen. Man unterscheidet folgende Hustenarten:

Schleimhusten: Beim Schleimhusten spricht man auch von produktivem Husten. Husten mit Auswurf



Husten kann sehr schmerzhaft und erschöpfend sein. Dauert er länger an, muss er unbedingt ärztlich abgeklärt werden.

ist ein typisches Symptom einer akuten Bronchitis. Im Verlauf der Erkrankung bildet sich durch die Abwehrreaktion des Körpers Schleim in den Bronchien. Dieser wird immer zäher und als zäher Schleim abgehustet.

Trockener Husten: Trockener Husten ist ein unproduktiver Husten ohne Auswurf, der häufig auf eine Infektion der Atemwege hinweist. So beginnt eine akute Bronchitis meistens mit einem trockenen Husten, der auch als Reizhusten bezeichnet wird. Je nach Dauer unterscheidet man zwischen akutem und chronischem Husten. Hält der Husten nicht länger als acht Wochen an, spricht man von akutem Husten. Auslöser sind meistens Virusinfektionen der oberen und unteren Atemwege. Ab einer Dauer von acht Wochen spricht man nicht mehr von akutem, sondern von chronischem Husten. Ursachen für chronischen Husten können zum Beispiel eine Lungentzündung, Allergien, eine chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) oder Tuberkulose sein. Chronischer Husten sollte in jedem Fall ärztlich abgeklärt werden.

INFO

Mögliche körperliche Folgen von lang anhaltendem Husten und wiederkehrenden Hustenanfällen:

- Kopfschmerzen
- Erbrechen
- Heiserkeit
- Schlafstörungen und Müdigkeit
- tränende Augen
- ungewollter Urinabgang und Harninkontinenz

Darüber hinaus kann ungeklärter chronischer Husten psychisch belastend sein, soziale Aktivitäten stören und die Lebensqualität einschränken.



Untersuchungsschritte bis zur Diagnose.

Bei chronischem Husten sind erste Untersuchungen meistens in der hausärztlichen Praxis möglich. Für spezielle Untersuchungen ist ein Besuch bei einer Fachärztin oder einem Facharzt für Lungenheilkunde (Pneumologie) oder Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde nötig.

Anamnese: Zunächst fragt die Ärztin oder der Arzt nach Art und Dauer der Beschwerden, auslösenden Faktoren, Erkrankungen und Allergien sowie nach der Einnahme von Medikamenten. Wer beispielsweise ACE-Hemmer (blutdrucksenkende Medikamente) nimmt, lässt diese für einige Zeit weg und beobachtet, ob die Beschwerden abnehmen.

Körperliche Untersuchungen: Besonders Herz und Lunge werden genau untersucht. Dadurch lassen sich Erkrankungen wie Asthma oder eine chronisch-obstruktive Lungenerkrankung feststellen oder ausschliessen.

Ausschluss weiterer Erkrankungen: Eine Probebehandlung kann weitere Erkrankungen ausschliessen. Zum Beispiel wird bei Husten und typischen Refluxbeschwerden wie Sodbrennen und Aufstossen probeweise ein Protonenpumpenhemmer gegeben. Bessern sich die Beschwerden daraufhin, ist sehr wahrscheinlich eine Refluxkrankheit die Ursache für den Husten.

Weitere Untersuchungen: Eine Computertomografie oder eine Endoskopie der Bronchien (Bronchoskopie) können sich anschliessen, um seltene Erkrankungen zu diagnostizieren.



INFO

WOHER KOMMT EIN TROCKENER HUSTEN OHNE ERKÄLTUNG?

Akute Bronchitis: Die akute Bronchitis beginnt meistens mit einem trockenen Husten, der von Schnupfen begleitet wird. Durch die Infektion der Schleimhaut sterben die ersten Schleimhautzellen ab. Diese will der Körper loswerden: Es kommt zum trockenen Husten.

Blutdruckmedikamente: Die ACE-Hemmer Lisinopril, Perindopril und Enalapril, die in blutdrucksenkenden Medikamenten eingesetzt werden, haben bei einigen Patientinnen und Patienten als Nebenwirkung Husten.

Lungenentzündung (Pneumonie): Pneumonie ist eine Entzündung des Lungengewebes und/oder der Lungenbläschen. Sie kann vor allem durch Bakterien, aber auch durch Viren oder Pilze ausgelöst werden. Häufige Symptome sind Fieber über 38,5 °C, Husten und Atemnot.

Asthma: Asthma bronchiale ist eine chronische, entzündliche Erkrankung der Atemwege. Der Husten tritt in Episoden und meistens nachts in Kombination mit anderen Symptomen auf. Die Betroffenen haben häufig ein Engegefühl in der Brust und pfeifende Atemgeräusche (Giemen).

Chronisches Sodbrennen: Die aufsteigende Magensäure kann die Atemwege reizen und zu häufigem Husten führen.

Lungentumore: Die ersten Anzeichen von Lungenkrebs (auch Bronchialkarzinom genannt) sind anhaltender Husten bis hin zu Atemnot. In manchen Fällen ist dem Husten Blut beige-mischt.

Chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD): COPD ist ein Sammelbegriff für chronische Atemwegserkrankungen. Die Betroffenen leiden unter einer nicht vollständig reversiblen Beeinträchtigung der Atmungsfunktion.

Bleibt die Ursache für den chronischen Husten nach all diesen Untersuchungen unklar, handelt es sich um ungeklärten chronischen Husten. Fachleute empfehlen dann regelmässige Kontrolluntersuchungen in der fachärztlichen Praxis.

DIE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Ziel der Behandlung von chronischem Husten ohne erklärbare Ursache ist es, die Beschwerden so gut wie möglich zu lindern und den Alltag zu erleichtern. Dabei ist es zum Beispiel sinnvoll, die den Husten auslösenden Reize wie Rauch oder kalte Luft sowie das Austrocknen der Atemwege zu vermeiden.

Bei starken Beschwerden kommen nicht medikamentöse Behandlungen, Medikamente oder eine Kombination infrage. Eine Betreuung durch Expertinnen und Experten aus Lungenheilkunde, Logopädie, Psychologie oder Physiotherapie kann sinnvoll sein.

Zu den nicht medikamentösen Verfahren zählen logopädische oder physiotherapeutische Behandlungen. Bei einer Atem-, Sprach-, Sprech- oder Stimmtherapie kann man beispielsweise lernen,

- das Hustenverhalten anzupassen,
- die Atemwege weniger zu reizen,
- den Husten oder das ständige Räuspern zu unterdrücken oder zu unterbrechen.

Eine Ärztin oder ein Arzt kann zudem ein Medikament mit dem Wirkstoff Gabapentin oder ein niedrig dosiertes Opioid mit dem Wirkstoff Morphin verschreiben. Die Mittel sind allerdings nicht zur Behandlung von chronischem ungeklärtem Husten zugelassen und können daher nur im Off-Label-Use eingesetzt werden. Sie haben zahlreiche Nebenwirkungen und können abhängig machen. Zusammen mit der Ärztin oder dem Arzt lässt sich abwägen, ob sie trotzdem infrage kommen.

Andere Medikamente wie Codein und Noscapin sind für die kurzzeitige Behandlung von Reizhusten zugelassen, jedoch für den Einsatz bei chronischem Husten noch nicht ausreichend untersucht.



Auf dem Gotthardpass entstanden die Fotos für das MyMed-Magazin. Der ehemalige Leistungssportler liebt die Natur und seine Familie.

Bernhard Russi: «Ich bin sehr streng mit mir.»

Als wir die Skilegende Bernhard Russi (siehe Box) in Andermatt in seinem selbst entworfenen Chalet treffen, sieht er alles andere als wie ein 76-jähriger Rentner aus. Doch das kommt nicht von ungefähr: Der zweifache Grossvater ist sportbegeistert, hat noch grosse Lebensträume und ist ein Geniesser, der auch gerne ein kühles Bier trinkt. Wie er seine Gesundheit aktiv beeinflussen kann, erfahren Sie hier.

INTERVIEW: Sacha Ercolani BILDER: Christopher Mark Garside

Herr Russi, Sie sind im August 76 Jahre alt geworden, wie geht es Ihnen körperlich und geistig?
Eigentlich sehr gut. Wobei ich das immer relativiere, denn ich schaue nicht zurück und vergleiche, wie ich mich zum Beispiel gestern oder mit 20 gefühlt habe. Entscheidend ist für mich, wie es mir heute geht. Aber mir ist immer bewusst, dass sich alles verändert: der Körper und die Leistung. Aber solange ich immer wieder an meine Grenzen gehe und diese suche und auch erreiche, ist alles in Ordnung.

Sind Sie immer noch so sportlich?

Sport ist mein Lebenselixier. Ich bin ein sehr aktiver Mensch, der auch vom Mentalen her immer wieder das Limit sucht und braucht. Ich habe schon vor langer Zeit beschlossen, mein Leben lang die Grenzen zu suchen. Denn Grenzen verschieben sich automatisch.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Wenn meine Kollegen sagen, morgen fahren wir mit dem Velo über die Pässe Furka, Nufenen und Gotthard, dann überlege ich nicht, ob ich das noch schaffen, sondern mache spontan mit. Und sollte es nicht gehen, dann akzeptiere ich meine Grenzen und suche nach anderen Lösungen.

Welche Rolle spielt die richtige Ausrüstung beim Sporttreiben?

Für mich erst dann, wenn ich selbst mit dem, was ich habe, nicht mehr weiterkomme. Solange ich

mich mit der alten Ausrüstung verbessern kann, muss ich nicht wechseln. Das beste Beispiel ist Golf: Nur weil man neue Schläger kauft, trifft man den Ball nicht besser. Man sollte die Ausrüstung nicht überbewerten.

Wie gesund leben Sie zu Hause?

Ich lebe so, wie ich schon immer gelebt habe. Ich koche keine speziellen Menüs, mache keine Diät und bin auch kein Vegetarier oder Veganer. Ich bin ein Geniesser mit allem, was dazugehört. Kombiniert mit meinen sportlichen Aktivitäten in der Natur lebe ich meiner Meinung nach gesund.

«Sport ist mein Lebenselixier.»

Dann sind Sie sicher auch Nichtraucher und trinken keinen Alkohol?

Rauchen nicht. Alkohol trinke ich und genieße ihn. Ich liebe ein eiskaltes Bier nach einer grossen Klettertour oder ein feines Glas Wein zum Essen.

Also alles mit Mass?

Das Mass ist der Alltag, und nur immer im Alltag zu leben, ist nicht lustig. Darum kann es ab und zu schon auch ein Übermass sein. Am nächsten Tag leidet man dann halt darunter (lacht).

Viele Leute in Ihrem Alter müssen Tabletten nehmen, wie oft nehmen Sie Medikamente und welche?

Ab und zu, aber nichts Besonderes. Falls der Abstieg vom Gipfel steil ist und mehrere Stunden dauert, erlaube ich mir dann etwas Entzündungshemmendes.

Man sagt, Sie seien sehr ehrgeizig und würden beim Golfen oder Jassen ungern verlieren. Haben Sie diese Siegermentalität als Olympiasieger im Gen?

Es ist eher eine ungebrochene Wettkampfmentalität. Ich mache das, weil ich gewinnen will, aber auch weil ich gelernt habe zu verlieren. Das gehört beim Wettkampf dazu. Aber es ist schon so, ich kann nicht nur zum Spass jassen. Es muss um etwas gehen, und die knallharte Auslegung der Regeln ist essenziell. Auch beim Golf und bei anderen Sportarten, welche ich betreibe.

Welche Sportarten sind das?

Heute bin ich mehr Freerider als Pistenrowdy, also lieber auf Skitour als mit der Masse auf der Piste. Klettern, Golfen und Strassenvelofahren sind ebenfalls grosse Leidenschaften. Wichtig ist mir, dass eine Disziplin messbar ist. Also zum Beispiel der Schwierigkeitsgrad beim Klettern oder die Zeit beim Velofahren und so weiter.

Sind Sie denn immer im Wettkampfmodus?

Das Gen ist im Menschen. Es ist nicht bei allen Menschen gleich ausgeprägt, aber es ist da. Ob beim Sport, beim Klavierspielen oder beim Bücherschreiben – man will sich messen. Das unterscheidet uns vom Tier. Es gibt kein Tier, das auf 8000 Meter klettern will, weil es dort kein Futter findet und keine Luft bekommt. Doch wir Menschen machen es trotzdem.

Sie können also nie gemütlich mit dem Velo auf den Gotthardpass?

Tatsächlich nehme ich mir das immer wieder vor, aber sobald mein Motor anspringt, fahre ich trotzdem wieder bis ans Limit und messe dann oben, wie lange ich gebraucht habe.

Am Limit leben kann auch gefährlich sein. Machen Sie sich da keine Sorgen?

Ich glaube nicht, dass meine stetig Suche nach dem Limit gefährlich ist. Natürlich gibt es Aktivitäten wie Klettern, bei denen man sich verletzen kann, aber dafür trainiere ich ja intensiv und bereite mich jeweils solide vor. So auch bei Skitouren. Ich gehe kein unnötiges Risiko ein und suche die Gefahren nicht. Vor 20 Jahren bin ich viel schneller skigefahren als heute.

«Ich lebe sehr in den Tag oder in den Moment hinein.»

Gab es auch schon Unfälle oder Verletzungen?

Vor allem in meiner aktiven Karriere hatte ich einige schlimme Totalcrashes auf der Abfahrtspiste, bin aber zum Glück immer glimpflich mit kleineren Verletzungen davongekommen. Der schlimmste Unfall passierte abseits des Skisports: Bei den Dreharbeiten in Hospental zum Bond-Film «Im Geheimdienst Ihrer Majestät» brach ich mir den 7. Halswirbel. Da hatte ich sehr viel Glück.

ÜBER BERNHARD RUSSI

Bernhard Russi ist ein ehemaliger Skirennläufer und einer der bekanntesten Skirennfahrer seiner Generation. Er wurde am 20. August 1948 in Andermatt (Uri) geboren. Russi gewann die Goldmedaille im Abfahrtslauf bei den Olympischen Winterspielen 1972 in Sapporo, Japan, und die Silbermedaille 1976 in Innsbruck! Darüber hinaus war er auch Weltmeister in der Abfahrt in den Jahren 1970 und

1972 und gewann insgesamt zehn Weltcuprennen. Nach seiner aktiven Karriere blieb Russi dem Skisport verbunden und arbeitete als Kommentator und Designer von Skirennstrecken. Er wurde für Jahrzehnte Markenbotschafter und Werbeträger von Bogner, Völkl und Visilab. Mit Subaru hat er sogar einen lebenslänglichen Vertrag, und seit 48 Jahren ist er Kolumnist bei «Blick». Russi ist eine Legende des alpinen

Skirennsports und hat massgeblich zur Popularität des Sports in der Schweiz beigetragen. Zudem ist er Präsident des Golfclubs Andermatt Realp und Verwaltungsrat der Andermatt-Sedrun-Sportbahnen AG. Er hat einen Sohn (Ian) aus der ersten Ehe mit Michèle Rubli (dreifache Schweizer Skimeisterin im Jahr 1970) und eine Tochter (Jenny) aus der zweiten Ehe mit der Schwedin Mari Bergström.



Bernhard Russi gewann 1972 bei den Olympischen Winterspielen in Sapporo die Goldmedaille. Silber ging an den Schweizer Roland Collombin und Bronze an den Österreicher Heini Messner.

Und so schildert Bernhard Russi den Unfall: «Wir haben eine Verfolgungsfahrt gemacht, gefilmt wurde von der Strasse aus gleich darunter», erzählt der Andermatt. Plötzlich sei ihm der rechte Ski eingesunken, er sei über den Schnee gerutscht und drei bis vier Meter runter auf die Strasse gefallen. Auf den Kopf. «Ich war kurze Zeit bewusstlos. Ich spürte einen grossen Druck im Nacken, da habe ich mich selber an den Haaren hochgezogen, das hat entlastet.» Beim Arzt musste er noch dafür kämpfen, überhaupt behandelt zu werden. Die Frau des Arztes wollte ihn erst nach dem Mittagessen empfangen. «Daraufhin habe ich mit dem Skischuh die Türe eingeschlagen», schmunzelt Russi. Er hatte den 7. Halswirbel und die Hand gebrochen, und lag danach mehrere Monate im Spital. Der Sturz von Russi hat es sogar in den Film geschafft. Raffiniert geschnitten, landet Russi statt auf der Strasse in der Schneefrüse.

«Ich wohne nicht am Stadtrand von Zürich, wo man alle fünf Minuten ins Tram steigen kann.»

Trainieren Sie auch zu Hause?

Wenn ich zwei Tage nichts gemacht habe, fühle ich mich nicht mehr wohl, und mein Körper meldet sich. Wenn ich es zeitlich nicht in die Natur schaffe, mache ich Muskulatur-Übungen für Rücken, Rumpf, Arme oder Beine. Aber was ich strikte jeden

Tag beim Zähneputzen mache, ist eine Art Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining. Ich stehe dann auf einem Bein und mache Wippübungen aus dem Knie heraus. So lange ich alt bin: Also im Moment 76 Mal links und 76 Mal rechts am Tag. Daher dauert bei mir das Zähneputzen rund drei Minuten. Egal, wie spät es ist und wie viel ich getrunken habe.

Und wenn Sie beim 62. Mal das Gleichgewicht verlieren und mit dem Fuss abstehen?

Dann bin ich sehr streng mit mir und fange von vorne an, das ist schon oft vorgekommen.

Wie wichtig ist Ihnen die Mobilität – auch bezüglich des Autofahrens?

Ich wohne nicht am Stadtrand von Zürich, wo man alle fünf Minuten ins Tram steigen kann. Reisen und Neues entdecken waren mir schon immer wichtig. Und daher auch die persönliche Mobilität mit dem Auto.

Was möchten Sie noch erreichen?

Ich habe 70 Jahre lang davon geträumt, nach Patagonien zu reisen, und erst letztes Jahr habe ich es geschafft. Ich habe immer meine Lebensträume, also eine Bucketlist, in zehn Punkten notiert. Ist ein Traum erfüllt, kommt ein neuer hinzu. Solange man träumt, lebt man. Natürlich sind meine Träume



Nach der Sekundarschule machte Russi eine Lehre als Hochbauzeichner. Die Ausbildung in der Tasche, stieg er 1967 ins Nachwuchskader des Zentralschweizer Skiverbandes auf. Ein Jahr später startete er erstmals im Skiweltcup.

zum Teil unrealistisch, und die Wahrscheinlichkeit, dass ich bestimmte Ziele erreiche, sinkt mit zunehmendem Alter. Trotzdem lasse ich all meine Träume auf der Liste.

Nennen Sie zwei Träume?

Ich möchte unbedingt die Mitternachtssonne sehen, im Zeitraum von April bis August ist es in Skandinavien möglich, die Sonne um Mitternacht oder sogar für 24 Stunden zu sehen. Oder beim Klettern, wo ich 6b bin, möchte ich den Schwierigkeitsgrad 7 erreichen. Wahrscheinlich gehört das dann aber eher zur Kategorie Träume.

Haben Sie eigentlich Angst vor dem Tod?

Nein. Ich bin eher ein Fatalist, der weiss, dass man lebt und dass das Leben an sich gefährlich ist und mit dem Tod endet. Aber ich denke nicht jeden Tag darüber nach. Ich lebe sehr in den Tag oder in den Moment hinein und denke nicht ständig darüber nach, was morgen sein wird. Wenn es mal nicht so gut läuft, weiss ich aus der Vergangenheit, dass es sich wieder ändert.

Was bedeutet Ihnen Ihre Familie?

Es gibt im Moment nichts Wichtigeres. Mit Kindern und Enkelkindern beginnt sich der Lebenskreis zu schliessen. Man darf und muss nichts mehr. Ab und zu spiegelt man sich selbst, und man wird sich bewusst, warum man gekämpft und gearbeitet hat. Als Vater und Grossvater will ich der Beste sein.

SPORTLICHE ERFOLGE UND FUNKTIONEN

- Olympiasieger
Olympische Spiele 1972 Sapporo
- Silbermedaille
Olympische Spiele 1976 Innsbruck
- Weltmeister 1970 Val Gardena
- 9 Siege in Weltcup-Abfahrten,
1 Sieg im Weltcup-Riesenslalom
- Schweizer Sportler des Jahres 1971 und 1972
- Skieur d'Or 1972 und
Skiing Legend Award 1999
- Co-Kommentator Schweizer Fernsehen
- Kolumnist Blick
- Pistenbauer 1984–2010

Das macht gesunde Snacks aus.

Mit Snacks können Sie Ihren Hunger zwischendurch stillen und Energie tanken. Doch gesunde Snacks auszuwählen, kann eine Herausforderung sein, besonders angesichts der Vielzahl an Optionen auf dem Markt. Hier sind einige wichtige Tipps und Fakten, die Ihnen helfen können, eine gesunde Wahl zu treffen.

1. Nährstoffdichte bevorzugen

Nährstoffdichte bezieht sich auf den Gehalt an wichtigen Nährstoffen (wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Eiweiss) im Verhältnis zu den Kalorien. Beispiele: Obst, Gemüse, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte und fettarme Milchprodukte sind Beispiele für nährstoffdichte Snacks.

2. Zucker- und Fettgehalt prüfen

Vermeiden Sie Snacks mit hohem Zuckerzusatz. Zuckerfreie oder zuckerarme Optionen sind oft besser. Achten Sie zudem auf die Art des Fettes. Ungesättigte Fette (wie in Avocados, Nüssen) sind gesünder als gesättigte Fette und Transfette.

3. Gesunde Snacks selber machen

Vorteile: Sie haben die volle Kontrolle über die Zutaten und können Zucker, Salz und ungesunde Fette minimieren. Beispiele: selbstgemachte Müesliriegel, Gemüsesticks mit Hummus, Obstsalate oder Smoothies.

4. Ballaststoffe einbauen

Ballaststoffe fördern die Verdauung und sorgen für ein längeres Sättigungsgefühl. Ballaststoffreiche Snacks sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Obst (z.B. Äpfel, Beeren), Gemüse und Nüsse.

5. Proteinreiche Snacks wählen

Protein hilft beim Muskelaufbau, der Sättigung und der Aufrechterhaltung eines stabilen Blutzuckerspie-

gels. Beispiele: griechischer Joghurt, Hüttenkäse, hartgekochte Eier, mageres Fleisch und pflanzliche Proteine wie Nüsse und Samen.

6. Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel

Verarbeitete Snacks enthalten oft Zusatzstoffe, Konservierungsmittel und ungesunde Fette. Bessere Alternativen sind frische Lebensmittel oder minimal verarbeitete Snacks wie Naturjoghurt, frisches Obst oder Nüsse.

7. Portionen kontrollieren

Auch bei gesunden Snacks ist es wichtig, die Portionsgrössen zu beachten. Zu grosse Portionen können leicht zu einer übermässigen Kalorienaufnahme führen. Tipps: Einzelverpackungen oder das Abmessen von Portionen können helfen, die Menge zu kontrollieren.

8. Snacks für spezielle Bedürfnisse

Diäten: Wenn Sie spezielle Ernährungsbedürfnisse haben, wie glutenfrei, vegan oder kalorienarm, gibt es viele Snack-Optionen, die darauf abgestimmt sind. Beispiele: glutenfreie Müesliriegel, vegane Proteinriegel, zuckerfreie Optionen.



Lesen Sie den grossen Snack-Vergleich und weitere spannende Fakten.

tcs-mymed.ch

FAKTEN ÜBER SNACKS

Kalorienfallen: Viele als «gesund» vermarktete Snacks, wie Müesliriegel oder Smoothies, können versteckte Kalorienbomben sein, besonders durch zugesetzten Zucker. **Snack-Frequenz:** Regelmässiges Snacken kann den Blutzuckerspiegel stabil halten,

aber zu häufiges Snacken, besonders von ungesunden Lebensmitteln, kann zu Gewichtszunahme führen. **Hydratation statt Hunger:** Oft wird Durst mit Hunger verwechselt. Bevor Sie einen Snack nehmen, trinken Sie erst ein Glas Wasser, um sicherzustellen, dass Sie wirklich

hungrig sind. Konsumiert man zu viel von einem Snack, dann gilt die altbewährte Formel: Die Dosis macht das Gift. Daher ist es wichtig, bei der Auswahl von Snacks auch auf die Ausgewogenheit der gesamten Ernährung zu achten, damit die Gesundheit bestmöglich gefördert wird.

Ab wann ist Alkohol schädlich?

Viele Menschen fragen sich, in welchen Mengen Alkohol schadet. Die gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol genau zu untersuchen, ist nicht einfach, weil sich Alkohol auf viele verschiedene Organe und Lebensbereiche ungünstig auswirken kann. International gibt es unterschiedliche Empfehlungen für risikoarmes Trinken.

TEXT: Sacha Ercolani

Alkohol gehört bei uns traditionell oft einfach dazu, sei es bei Feierlichkeiten, beim Essen mit Freunden oder wenn man ausgeht. Die meisten Menschen in der Schweiz trinken nicht viel Alkohol, doch fast jede und jeder Fünfte trinkt manchmal oder oft exzessiv, und beinahe 4 Prozent der Bevölkerung trinken gemäss Bundesamt für Gesundheit (BAG) regelmässig in gefährlicher Masse, mit allen Konsequenzen, die sich dadurch ergeben.

MAXIMAL ZWEI GLÄSER PRO TAG

Die Orientierungshilfe der Eidgenössischen Kommission für Alkoholfragen (EKAL) rät: Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als zwei bis maximal drei Standardgläser Alkohol pro Tag trinken (1 Standardglas enthält ca. 10 Gramm reinen Alkohol,

das entspricht 3 dl Bier oder 1 dl Wein). Gesunde erwachsene Frauen sollten nicht mehr als ein Glas bis maximal zwei Gläser pro Tag trinken. Für Menschen, die wegen einer Alkoholabhängigkeit behandelt wurden und keinen Alkohol mehr trinken, ist es wichtig, abstinenz zu bleiben. Das Risiko für einen Rückfall ist sonst sehr hoch.

Für alle ist es ratsam, mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche einzulegen. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sollten überhaupt keinen Alkohol trinken. Schwangeren und stillenden Frauen sowie Personen, die Medikamente einnehmen, Auto fahren, am Arbeiten sind oder Tätigkeiten ausüben, die eine sehr hohe Konzentration erfordern, wird dringend empfohlen, Alkohol zu meiden.



1 Glas Bier (3 dl)
3 dl à 4,5 % vol =
10,8 g Ethanol

=



1 Glas Wein (1 dl)
1 dl à 12 % vol =
9,6 g Ethanol

=



**1 kleines Glas
starker Alkohol (0,3 dl)**
0,3 dl à 40 % vol =
9,6 g Ethanol

Alkoholmenge pro Woche	Einfluss auf die Lebenserwartung
weniger als 100 Gramm (zum Beispiel 2,5 Liter Bier oder 1 Liter Wein pro Woche)	nicht oder nur leicht verringert
100 bis 200 Gramm (zum Beispiel 2,5 bis 5 Liter Bier oder 1 bis 2 Liter Wein pro Woche)	um sechs Monate verringert
200 bis 350 Gramm (zum Beispiel 5 bis 9 Liter Bier oder 2 bis 3,5 Liter Wein pro Woche)	um zwei Jahre verringert
mehr als 350 Gramm (über 9 Liter Bier oder 3,5 Liter Wein pro Woche)	um fünf Jahre verringert

ALKOHOL VERKÜRZT DAS LEBEN

Aktuelle Studien zeigen: Alkohol verkürzt das Leben – und zwar umso deutlicher, je mehr man trinkt. Die Tabelle fasst die Ergebnisse in Zahlen zusammen. Sie zeigt, wie unterschiedliche Trinkmengen die durchschnittliche Lebenserwartung eines Menschen im Alter von 40 Jahren beeinflussen.

ALKOHOL IM STRASSENVERKEHR

Im Strassenverkehr und generell beim Führen von Fahrzeugen liegt der Grenzwert bei 0,25 Milligramm Alkohol pro Liter Atemluft oder 0,5 Promille Blutalkohol.

Weitere Informationen zum Thema Alkohol und seine Auswirkungen auf die Gesundheit finden Sie auf unserer Website [tcs-mymed.ch](https://www.tcs-mymed.ch).

KEIN ALKOHOL

- für Kinder
- für schwangere und stillende Frauen
- für Personen, die Medikamente einnehmen
- aus medizinischen Gründen (z.B. bei Krankheit)
- bei der Arbeit
- für Menschen, die Sport treiben
- beim Autofahren

TIPPS FÜR EINEN VERANTWORTUNGSVOLLEN UMGANG MIT ALKOHOL

- **Gegen den Durst hilft Wasser besser als Alkohol.** Alkohol verstärkt das Durstgefühl, anstatt den Durst zu löschen.
- **Trinken Sie nie auf nüchternen Magen.** Die Kohlenhydrate, Fette und Eiweisse, die Sie bei einer Mahlzeit zu sich nehmen, sorgen dafür, dass der Alkohol nicht so schnell ins Blut gelangt.
- **Trinken Sie aus einem Glas statt aus der Flasche.** Dadurch sehen Sie besser, wie viel Sie trinken, und trinken automatisch weniger.
- **Lassen Sie sich erst dann nachschenken, wenn Ihr Glas leer ist.** Auch dadurch können Sie besser einschätzen, wie viel Sie trinken.
- **Trinken Sie zwischendurch auch immer wieder nicht-alkoholische Getränke.** Wann immer Sie sich im Restaurant zum Essen ein Glas Wein bestellen, bestellen Sie immer ein Glas Wasser mit, damit sie abwechseln können.
- **Legen Sie im Vorherein fest, wie viel Sie höchstens trinken möchten, und halten Sie sich daran.** Sie können für sich auch andere Regeln festlegen, beispielsweise dass Sie nur zwischen 18 und 22 Uhr oder nur in Gesellschaft Alkohol trinken.
- **Lernen Sie, angebotenen Alkohol auch einmal abzulehnen.** Erklären Sie, dass Sie weniger oder gar nichts mehr trinken möchten. Sie müssen das nicht unbedingt begründen. Sie können sich auch Standardantworten zurechtlegen, wie «Ich fühle mich nicht wohl», «Ich nehme Medikamente» oder «Ich möchte morgen fit sein».

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Heilmittel.

Nahrungsergänzungsmittel können in bestimmten Situationen sinnvoll sein, ihre Notwendigkeit und Wirksamkeit sind jedoch stark kontextabhängig. Hier sind einige Aspekte, die bei der Bewertung von Nahrungsergänzungsmitteln berücksichtigt werden sollten.

VORTEILE DER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

1. **Mangelscheinungen:** Bei nachgewiesenen Mängeln bestimmter Nährstoffe (z.B. Vitamin D, Eisen, Vitamin B12) können Nahrungsergänzungsmittel helfen, den Bedarf zu decken.
2. **Spezielle Lebenssituationen:** Schwangere, stillende Frauen, ältere Menschen, Menschen mit bestimmten chronischen Krankheiten oder Veganer können von Nahrungsergänzungsmitteln profitieren, um ihren speziellen Nährstoffbedarf zu decken.
3. **Erhöhte Bedürfnisse:** Bei erhöhtem Bedarf durch intensive körperliche Betätigung oder in Wachstumsphasen können Nahrungsergänzungsmittel unterstützend wirken.

GRENZEN UND RISIKEN DER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

1. **Überdosierung:** Eine übermässige Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann gesundheitsschädlich sein. Beispielsweise kann zu viel Vitamin A zu Lebertoxizität führen, und zu viel Eisen kann zu Vergiftungen führen.
2. **Wechselwirkungen:** Nahrungsergänzungsmittel können mit Medikamenten interagieren und deren Wirkung beeinflussen.
3. **Falsches Sicherheitsgefühl:** Nahrungsergänzungsmittel können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist die beste Quelle für Nährstoffe.
4. **Qualität und Reinheit:** Die Qualität von Nahrungsergänzungsmitteln kann variieren. Einige Produkte können Verunreinigungen enthalten oder nicht die angegebenen Mengen an Nährstoffen liefern.

WISSENSCHAFTLICHE PERSPEKTIVE

Die wissenschaftliche Sicht auf Nahrungsergänzungsmittel ist gemischt. Während einige Studien positive Effekte bestimmter Nahrungsergänzungsmittel belegen, gibt es viele Studien, die keine signifikanten Vorteile zeigen oder sogar auf Risiken hinweisen. Hier einige Beispiele:

- **Vitamin D:** Studien zeigen, dass Vitamin-D-Supplementierung bei Menschen mit nachgewiesenem Mangel wichtig ist, um Knochengesundheit und Immunsystem zu unterstützen.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Es gibt Hinweise darauf, dass Omega-3-Supplementierung positive Effekte auf Herzgesundheit und Entzündungsprozesse haben kann.
- **Antioxidantien:** Die Supplementierung mit Antioxidantien wie Vitamin E und Beta-Carotin hat in einigen Studien keine signifikanten Vorteile gezeigt und kann in hohen Dosen sogar schädlich sein.

FAZIT

Nahrungsergänzungsmittel können in bestimmten Fällen sinnvoll sein, insbesondere bei nachgewiesenem Nährstoffmangel oder speziellen Bedürfnissen. Eine pauschale Empfehlung für die breite Bevölkerung gibt es jedoch nicht. Es ist wichtig, Nahrungsergänzungsmittel gezielt und in Absprache mit einer Ärztin oder einem Ernährungsberater einzunehmen. Die Grundlage für eine gute Nährstoffversorgung sollte immer eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sein.



Lesen Sie dazu mehr.

tcs-mymed.ch

So gesund ist Kaffee.

Für viele ist Kaffee ein unverzichtbarer Muntermacher am Morgen und ein beliebtes Getränk für soziale Begegnungen im Laufe des Tages. Im Durchschnitt konsumiert jede Person etwa zwei Tassen Kaffee täglich. Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat dieser Konsum? Expertin **Domenica Biedermann**, Mitgründerin von **Cosmo Single Estate Coffee**, über Kaffee und Gesundheit.

INTERVIEW: Sacha Ercolani BILD: Christopher Mark Garside

Frau Biedermann, welche gesundheitlichen Vorteile hat der regelmässige Konsum von Kaffee?

Koffein verbessert die Wachsamkeit, Konzentration und das Kurzzeitgedächtnis und kann das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson senken. Zudem wird Kaffeekonsum mit einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht, da die im Kaffee enthaltenen Antioxidantien Entzündungen reduzieren und den Blutdruck regulieren können. Auch die Leber profitiert, da Kaffeetrinker ein geringeres Risiko für Leberzirrhose und -krebs haben.

Das klingt nach einem echten Wundermittel?

Es ist wichtig, Kaffee in Massen zu geniessen, da zu hoher Konsum negative Effekte wie Schlafstörungen verursachen kann. Aber ja: Moderater Konsum von bis zu vier Tassen täglich gilt als vorteilhaft für die Gesundheit.

Wie genau beeinflusst Koffein den Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System?

Kurz nach dem Konsum kann Koffein den Blutdruck leicht erhöhen, da es das zentrale Nervensystem stimuliert und die Freisetzung von Adrenalin fördert, was die Herzfrequenz und den Blutdruck vorübergehend steigern kann. Bei regelmässigem Kaffeekonsum gewöhnt sich der Körper jedoch oft an diese Wirkung, sodass sich der Blutdruck bei den meisten Menschen normalisiert. Langfristig wird moderater Kaffeekonsum gemäss Studien mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht, da die im Kaffee enthaltenen Antioxidantien Entzündungen reduzieren und die Gefässgesundheit unterstützen können. Dennoch sollten Personen mit bereits hohem Blutdruck ihren Koffeinkonsum überwachen und eventuell reduzieren, um mögliche negative Effekte zu vermeiden.



Domenica Biedermann.

Kann der Konsum von Kaffee das Risiko bestimmter Krankheiten, wie z.B. Typ-2-Diabetes oder Parkinson, wirklich reduzieren?

Ja. Studien zeigen, dass regelmässiger Kaffeekonsum mit einem geringeren Risiko für Typ-2-Diabetes verbunden ist, was vermutlich auf die im Kaffee enthaltenen Antioxidantien und entzündungshemmenden Verbindungen zurückzuführen ist, die die Insulinsensitivität verbessern. Auch das Risiko für Parkinson kann durch Kaffee gesenkt werden, da Koffein neuroprotektive Effekte hat, die die Gehirnzellen vor degenerativen Prozessen schützen. Diese positiven Effekte werden besonders bei einem moderaten Konsum beobachtet, weshalb der Genuss von bis zu vier Tassen täglich als potenziell vorteilhaft für die Gesundheit angesehen wird.



Lesen Sie das ganze Interview jetzt online bei TCS MyMed.

📄 tcs-mymed.ch

Zahnimplantat: Wieso ist die Behandlung im Ausland günstiger?

Dr. med. und Dr. med. dent. Jürgen Andreas Zix,
Facharzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie und
Fachzahnarzt für Oralchirurgie in Bern, zum
Thema Zahnimplantat.



INTERVIEW: Sandra Egli

Herr Zix, was ist ein Zahnimplantat?

Meistens handelt es sich bei einem Zahnimplantat um eine Titanschraube – in seltenen Fällen auch Porzellan –, welche mit dem Knochen fest verwächst und somit als künstliche Wurzel dient. Titan ist nicht elektromagnetisch, und man kann damit ohne Bedenken beispielsweise ein MRI machen oder durch die Sicherheitsschleusen am Flughafen gehen.

Wann kommt das Implantat zum Einsatz?

Ein Implantat wird zum Ersatz eines einzelnen Zahns, mehrerer oder aller Zähne verwendet. Es kann also mit einer Einzelkrone oder einer Brücke versorgt werden oder zur Abstützung einer Zahnprothese fungieren.

Welche Vorteile bietet ein Zahnimplantat gegenüber einer Prothese oder einer Brücke?

Bei einer Brücke werden die Nachbarzähne beschliffen, was eine Beschädigung des Zahns darstellt. Dies kann bis zum Absterben des Zahnnervs führen, was weitere Probleme hervorruft. Zusätzlich kann im Verlauf der Jahre einer der Pfeilerzähne ein Karies-Problem entwickeln, da die Brücke schwer zu reinigen ist. Eine Teilprothese ist ein abnehmbarer Zahnersatz. Zur Befestigung werden sogenannte Klammern verwendet. Da diese sichtbar sein können, stört dies vor allem jüngere Betroffene. Und falls eine Teilprothese nicht im hinteren Bereich durch einen Zahn abgestützt werden kann, bewegt sie sich beim Kauen – auch das kann stören.

Wie verläuft das Einsetzen des Implantats?

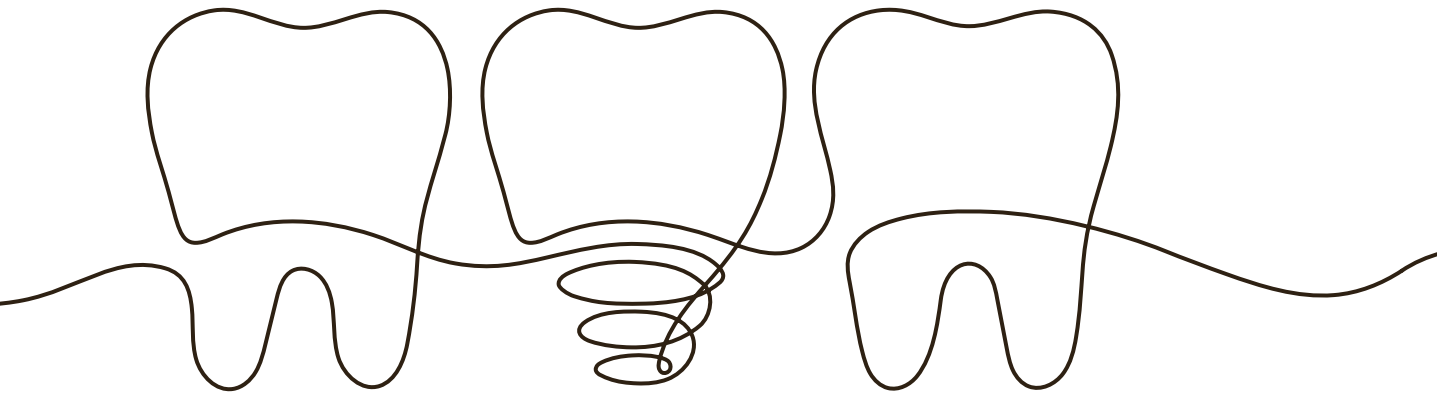
Der Eingriff wird unter lokaler Betäubung gemacht. Die Dauer der Behandlung kann stark variieren und hängt unter anderem vom Knochenvolumen des Kiefers ab. Ist genügend Knochen vorhanden, wird ein Loch in den Kieferknochen gebohrt, in das anschliessend das Implantat geschraubt wird. Sollte zu wenig Knochen vorhanden sein, besteht die Möglichkeit, den Knochen durch Auflagerung von eigenem und künstlich hergestelltem Knochen in Höhe und Breite aufzubauen oder den Boden der Kieferhöhle anzuheben.

Wie lange dauert die Behandlung und ist sie schmerzhaft?

Die Behandlungsdauer hängt von den Gegebenheiten im Kiefer ab. Sind die Bedingungen optimal, kann der Eingriff in weniger als 30 Minuten durchgeführt werden und ist kaum schmerzhaft. Wenn aber Knochen aufgebaut werden muss, ist es wichtig, dass anschliessend alles gut unter der Schleimhaut vernäht wird, was manchmal zu einer ausgeprägten Schwellung und zu Beschwerden führen kann. Werden bei einem Eingriff mehrere Implantate mit Knochenaufbau gesetzt, kann dies in manchen Fällen bis zu drei Stunden dauern.

Was kostet ein Zahnimplantat in der Schweiz?

Für ein Zahnimplantat inklusive der Krone muss man in der Schweiz mit einem Preis von CHF 3'000.– bis CHF 5'000.– rechnen.



Werden die Kosten durch die Versicherung übernommen?

Die Kosten werden nur in bestimmten Fällen durch die Versicherung übernommen. Solche Gründe können beispielsweise ein Unfall oder unvermeidbare Erkrankungen wie gewisse Zysten oder eine Tumorbehandlung im Mundbereich sein.

Viele Leute reisen für eine Behandlung ins Ausland. Wieso ist die Behandlung dort günstiger?

Der Preisunterschied ist wahrscheinlich mit den tieferen Lohn- sowie Infrastrukturkosten zu begründen. Zudem werden preiswertere Materialien, Implantate und eine billigere zahntechnische Versorgung verwendet.

Gibt es bei Implantaten, welche im Ausland eingesetzt wurden, Qualitätsunterschiede?

Die Qualität der ausländischen Arbeit kann ich nicht beurteilen, da zu mir naturgemäss nur Patienten kommen, deren Implantat-Versorgung Probleme bereitet. Ich sehe also nur die problematischen Fälle. Bei diesen Patienten sehe ich jedoch zum Teil gravierende Probleme, wie zum Beispiel Implantat-Brüche und Implantat-Entzündungen infolge einer fehlerhaften Position oder nicht ausreichender knöcherner Bedeckung des Implantates. In vielen Fällen muss man dann das Implantat entfernen. Nicht selten sind die zahntechnischen Rekonstruktionen, also die Kronen und Brücken, ein gewisses Problem. In den meisten Fällen werden sie nicht nach Schweizer Qualitätsstandards angefertigt, sie sind auch nicht oder nur schlecht putzbar. Auch dadurch kann es zu Implantat-Entzündungen

kommen, welche nur mit grossem Aufwand zu behandeln sind. Um einen Langzeiterfolg mit einem Implantat zu erzielen, ist die Putzbarkeit und die Mundhygiene das A und O.

Welche Risiken nimmt man durch die Behandlung ausserhalb der Schweiz in Kauf?

Bei Problemen sind die Patienten häufig in einer schwierigen Situation, da der behandelnde Zahnarzt oder Kieferchirurg weit weg ist. Nach der Akutbehandlung bei einem Schweizer Zahnarzt muss dann wieder Kontakt zum verantwortlichen Arzt aufgenommen und die mitunter lange Reise angetreten werden. Eine Folgebehandlung ist zudem häufig zeitaufwändig und Bedarf mehrerer Sitzungen. Im Falle einer Situation, bei der kein zufriedenstellendes Endergebnis erreicht werden kann, haben die Patientinnen und Patienten oft grosse Schwierigkeiten, eine Rückerstattung geltend zu machen.

Wer übernimmt die Nachbehandlung bei Implantaten aus dem Ausland?

Hier wird die Patientin oder der Patient meist alleine gelassen. Sollte die betroffene Person bei Problemen den Weg zu einem Schweizer Zahnarzt wählen, wird häufig nur ein Antibiotikum verschrieben und die erneute Reise ins Ausland vorgeschlagen. Die Behandlung von Entzündungen um Implantate ist allerdings zeitaufwendig, sodass in solchen Fällen das Implantat eher entfernt wird. Nicht selten kann ein Schweizer Zahnarzt das betreffende Implantat auch gar nicht mehr behandeln, da manche Implantat-Systeme hier gar nicht gebräuchlich sind.

Zahn-Mythen auf dem Prüfstand.

Dr. med. dent. Nicolas Widmer, Spezialist für Ästhetische Zahnmedizin der Zahnarztpraxis Bubenberg, klärt auf.



MYTHOS 1

DIE ZÄHNE MÜSSEN DIREKT NACH DEM ESSEN GEPUTZT WERDEN.

Um der Entstehung von Karies entgegenzuwirken, ist eine regelmässige Zahnreinigung nötig. Es spielt jedoch keine Rolle, ob die Zähne direkt nach dem Essen oder zu einem anderen Zeitpunkt geputzt werden. Bei Kindern hat sich aus rein erzieherischen Gründen die Regel «nach dem Essen Zähneputzen» bewährt.

MYTHOS 2

ZAHNAUFHELLUNGEN SIND IN JEDEM FALL SCHÄDLICH FÜR DIE ZÄHNE.

Bei der Zahnaufhellung, auch Bleichen genannt, gibt es verschiedene Techniken. Bei korrekter Anwendung und unter zahnärztlicher Aufsicht entstehen dabei keine Zahnschäden.

MYTHOS 3

WER KAUGUMMIS KAUT, MUSS DIE ZÄHNE NICHT PUTZEN.

Kaugummi kauen kann zwar die bakteriellen Zahnbeläge vermindern, das Zähneputzen mit Bürste und Paste wird dadurch jedoch nicht ersetzt. Bei der Verwendung von Kaugummi sollte darauf geachtet werden, dass sie zahnschonend sind (Zahn-männchen-Logo).

MYTHOS 4

MAN KANN DIE ZÄHNE NICHT OFT GENUG PUTZEN.

Übermässiges Putzen der Zähne und eine falsche Technik können zu Schäden führen. Typischerweise zeigt sich dies in Form von Abnutzungen der Zahnhäule sowie Zahnfleischrückgang an den betroffenen Stellen.

MYTHOS 5

WER VIEL SCHWARZTEE TRINKT, BESCHÄDIGT SEINE ZÄHNE.

Schwarztee kann zwar zu Verfärbungen der Zähne führen, ist jedoch für die Zähne nicht schädlich, vorausgesetzt der Tee ist zuckerfrei. Manche Tees enthalten sogar einen hohen Gehalt an Fluorid und können somit einen positiven Effekt auf die Zähne ausüben.

MYTHOS 6**RAUCHEN VERFÄRBT DIE ZÄHNE NUR OBERFLÄCHLICH.**

Der Rauch von Zigaretten kann auch in die Zähne eindringen, vor allem im Bereich der Zahnhäule oder überall dort, wo das Zahnbein freiliegt. Dies kann zu bleibenden und unschönen Verfärbungen der Zähne führen. Aus ärztlicher Sicht ist jedoch das erhöhte Risiko von Zahnfleischentzündungen bei Raucherinnen und Rauchern das grössere Problem.

MYTHOS 7**NUR WER WEISSE ZÄHNE HAT, HAT GESUNDE ZÄHNE.**

Die Zahnfarbe hat nicht unbedingt etwas mit der Gesundheit zu tun. Sie ist von vielen Faktoren wie Alter, Vererbung, Essgewohnheiten, Putzen und anderen Faktoren abhängig. Auch weisse Zähne können krank sein.

MYTHOS 8**JE LÄNGER MAN PUTZT, UMSO BESSER IST ES.**

Die Zähne müssen gründlich geputzt werden. Wird aber zu stark und zu lange geputzt, kann es zu Abnutzungen kommen.

MYTHOS 9**JEDE ART VON ZUCKER ZERFRISST DIE ZÄHNE.**

Mundbakterien sind in der Lage, vor allem niedrigmolekulare Kohlenhydrate (zum Beispiel weissen Zucker) zu vergären. Dabei entsteht Säure, welche zu Karies führt. Andere Kohlenhydrate (Zuckerersatzstoffe) wie zum Beispiel Xylit scheinen sogar einen karieshemmenden Effekt zu haben.

MYTHOS 10**DIE ZAHNBÜRSTE MUSS ERST GEWECHSELT WERDEN, WENN DIE BORSTEN ABSTEHEN.**

Man sollte die Zahnbürste in regelmässigen Abständen wechseln, da die Putzleistung abnimmt, wenn die Borsten stark verbogen und abstechend sind.

MYTHOS 11**ES SPIELT KEINE ROLLE, WELCHE ZAHNPASTA MAN NIMMT.**

Eine Zahnpaste sollte Fluorid in einer ausreichenden Konzentration (500 ppm bei Kindern und 1450 ppm bei Erwachsenen), Putzkörper mit einer mittleren Grobkörnigkeit sowie weitere Zusatzstoffe enthalten. Die meisten Zahnpasten erfüllen diese Ansprüche.

MYTHOS 12**EIN ZAHNARZTBESUCH IST ERST NOTWENDIG, WENN MAN SCHMERZEN HAT.**

Bei einem Zahnarztbesuch geht es nicht nur darum, Schäden zu behandeln, sondern vor allem auch darum, Schäden zu vermeiden. Die Prophylaxe ist für eine langfristige Mundgesundheit entscheidend. Wenn die Patientin oder der Patient erst in die Praxis kommt, wenn sie oder er Schmerzen hat, ist leider häufig schon ein grösserer Schaden entstanden.

Weisheitszähne: «Die Entfernung wird nicht in jedem Fall empfohlen.»

Dr. med. und Dr. med. dent. Jürgen Andreas Zix,
Facharzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie und
Fachzahnarzt für Oralchirurgie in Bern, zum
Thema Weisheitszähne.

INTERVIEW: Sandra Egli



Herr Zix, stimmt es, dass jeder Mensch Weisheitszähne besitzt?

Nein, der sogenannte «Achte» ist nicht bei jedem Menschen vorhanden. Es kommt vor, dass nur einzelne oder sogar gar keine Weisheitszähne vorhanden sind. Auf der anderen Seite gibt es auch Fälle mit zusätzlichen, überzähligen Weisheitszähnen.

Haben Weisheitszähne heute noch einen Nutzen?

Weisheitszähne, welche genügend Platz im Kiefer haben, dienen der Kaufunktion. Ist der Kiefer aber zu klein, treten häufig medizinische Probleme auf.

Wird empfohlen, Weisheitszähne in jedem Fall zu entfernen?

Die Entfernung wird nicht in jedem Fall empfohlen. Haben die Zähne genügend Platz, sind sie gut putzbar und stehen sie achsengerecht, können sie belassen werden.

Werden die Zähne immer operativ entfernt, wenn sie nicht belassen werden können?

Ist der Zahn durchgebrochen, also freiliegend, braucht es in der Regel keinen operativen Eingriff. In den meisten Fällen wird die Stelle lokal betäubt und der Zahn entfernt. Es gibt jedoch Ausnahmen, bei denen es Sinn macht, den Eingriff unter Allgemeinnarkose durchzuführen. Dies ist der Fall, wenn es sich um einen Angstpatienten oder eine Patientin mit geistiger Behinderung handelt. Auch bei schweren Infektionen, grösseren Zysten oder ausgeprägter

Verlagerung der Weisheitszähne kann eine Vollnarkose notwendig werden.

Können Weisheitszähne den anderen Zähnen schaden?

Ja, es ist durchaus möglich, dass andere Zähne beschädigt werden. Eine falsche Lage im Kiefer kann, insbesondere wenn der Weisheitszahn horizontal verlagert ist, den benachbarten Zahn zerstören. Häufiger als Nachbarzahnschädigungen sind jedoch Infektionen. Diese können sich in gewissen Fällen im gesamten Gesicht und Hals ausbreiten und müssen dann stationär im Spital behandelt werden. Ein anderes durch Weisheitszähne verursachtes Problem sind sogenannte Zysten. Dies sind Hohlräume im Knochen, die längere Zeit symptomlos bleiben und den Knochen von innen aushöhlen.

Wann sollte ein Zahnarzt aufgesucht werden?

Optimal ist es, wenn die Patientin oder der Patient im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung abklären lässt, ob die Weisheitszähne vorhanden sind und genügend Platz haben. Mithilfe eines Panorama-Röntgenbildes können die Verhältnisse einfach geklärt werden.

Was muss nach der Entfernung eines Weisheitszahnes beachtet werden?

Nach dem Eingriff sollten die Schmerzmittel in regelmässigen Zeitabständen eingenommen, auf eine gute Mundhygiene geachtet und auf das Rauchen



verzichtet werden. Die Ernährung ist in den ersten Tagen danach am besten kalt und gemixt. Auch eine lokale Kühlung ist hilfreich. Hierzu wird der Arzt der Patientin oder dem Patienten genaue Informationen mitteilen.

Gibt es einen optimalen Zeitpunkt für die Extraktion?

Grundsätzlich sollte der Eingriff durchgeführt worden sein, bevor allfällige Symptome oder sogar Schäden eintreten. Aus diesem Grund ist eine Abklärung im Jugend- bzw. jungen Erwachsenenalter sinnvoll. Weisheitszahnbedingte Risiken bestehen lebenslang, nicht selten muss ich auch Weisheitszähne bei über achtzigjährigen Patienten entfernen.

Stimmt es, dass der Eingriff bei jungen Leuten unproblematischer ist?

Ja, das stimmt. Hierfür gibt es verschiedene Gründe. Zum einen sind die Weisheitszähne bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen noch nicht so stark im Knochen verankert und die Wurzeln häufig nicht vollständig ausgebildet. Zum anderen ist die Wundheilung in diesem Alter sehr viel besser als bei älteren Erwachsenen. Die Weisheitszahnentfernung ist zwischen dem 15. und dem 30. Lebensjahr also einfacher, schneller und sicherer. Ab einem Alter von ca. 30 Jahren werden die Weisheitszähne nur noch dann entfernt, wenn sie Probleme verursachen. Durch einen Weisheitszahn bedingte Beschwerden können insbesondere im höheren Erwachsenenalter manchmal unangenehm werden,

insbesondere wenn Begleiterkrankungen vorliegen oder Medikamente eingenommen werden müssen, die die Wundheilung beeinträchtigen.

Welche Risiken bringt die Weisheitszahnentfernung mit sich?

Grundsätzlich kann wie bei jedem operativen Eingriff eine Infektion, eine Wundheilungsstörung oder eine Blutung nicht ausgeschlossen werden. Allerdings hört sich die Bezeichnung «operative Zahnentfernung» schlimmer an, als sie ist. Bei einem erfahrenen Spezialisten (vorzugsweise bei einem Facharzt für Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie oder einem Fachzahnarzt für Oralchirurgie) ist der Eingriff tägliche Routine und Komplikationen somit selten. Zu den sehr seltenen möglichen Komplikationen gehört die Verletzung von Nerven, die die Zunge und die Unterlippe mit Gefühl versorgen. Auch die Eröffnung der Kieferhöhle ist möglich.

Mit welchen Kosten muss ein Patient durchschnittlich rechnen?

Einen ungefähren Betrag zu nennen, ist schwierig, da die Kosten von der Anzahl der zu entfernenden Zähne, den anatomischen Verhältnissen und dem Ausmass sowie der Art der Verlagerung abhängen. Ich empfehle den Betroffenen, im Vorfeld einen Kostenvoranschlag zu verlangen. Liegt bereits ein Krankheitswert (z.B. Zyste, Infektion oder Beschädigung der benachbarten Zähne) vor, übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Mundgeruch: So testen Sie sich selbst.

Mundgeruch ist ein unangenehmes Problem, das viele Menschen betrifft. Doch was steckt wirklich dahinter? Dr. Markus Schulte, Spezialist für Oralchirurgie beim Zahnarzt Team Luzern, klärt auf.

«Wer hat nicht zu gewissen Zeiten schon einmal Mundgeruch gehabt?», fragt Dr. Schulte. Gelegentlicher schlechter Atem, zum Beispiel nach dem Verzehr von Knoblauch oder Alkohol, ist normal. Problematisch wird es jedoch, wenn der Mundgeruch dauerhaft anhält – dann spricht man von Halitosis.

Die Hauptursache für Mundgeruch sind aber Bakterien im Mund, die Proteine abbauen und dabei schwefelhaltige Gase freisetzen. Über 90 Prozent aller Fälle von Mundgeruch haben eine orale Quelle, erklärt Dr. Schulte.

ZU DEN HÄUFIGSTEN URSACHEN ZÄHLEN:

- Speisereste, die sich bei Karies zersetzen
- Zahnfleischentzündungen wie Gingivitis und Parodontitis
- Bakterielle Zungenbeläge
- Seltener entstehen die unangenehmen Gerüche im Rachenraum oder Magen, etwa durch Reflux

DR. SCHULTE UNTERSCHIEDET DREI HAUPTARTEN VON MUNDGERUCH:

1. Harmloser Mundgeruch: nach dem Verzehr von stark riechenden Lebensmitteln oder nach dem Rauchen.
2. Bakterienbedingter, schwefeliger Mundgeruch: durch die Zersetzung von Eiweissen.
3. Erkrankungsbedingter Mundgeruch: Ursache können Magen- oder Stoffwechselerkrankungen sein.

SO KÖNNEN SIE SICH SELBST TESTEN

Selbsttests sind möglich, aber nicht immer zuverlässig. Blasen Sie Luft in einen Plastikbeutel und riechen Sie nach einer kurzen Wartezeit daran, empfiehlt der Zahnexperte. Eine andere Methode ist, mit einem Wattestäbchen kräftig über den Zungenrücken zu reiben und daran zu riechen. Die sicherste Methode bleibt jedoch die Untersuchung durch einen Spezialisten mit einem Halimeter.



MUNDGERUCH ALS HINWEIS AUF ERKRANKUNGEN

In seltenen Fällen kann Mundgeruch auf ernsthafte Erkrankungen hinweisen, etwa Refluxösophagitis, Diabetes, Nierenleiden oder Tumorerkrankungen der Lunge oder des Mund-Rachen-Raums. Die erste Anlaufstelle bei dauerhaftem Mundgeruch ist daher ein auf Halitosis spezialisierter Zahnarzt. Erst nach dem Ausschluss einer oralen Quelle sollten weitere Spezialisten konsultiert werden.

MUNDGERUCH BEKÄMPFEN MIT DER RICHTIGEN PFLEGE UND PROFESSIONELLER HILFE

Zunächst muss die Ursache ermittelt werden, betont Dr. Schulte. Zahnfleischentzündungen oder Zahnschäden müssen behandelt werden. Bei Zungenbelägen hilft eine tägliche Reinigung des Zungenrückens mit einem Zungenschaber. Mundspülungen, die schweflige Verbindungen neutralisieren, können zusätzlich helfen. Wichtig sind auch regelmässige Nahrungsaufnahme und ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Zudem können einige Hausmittel vorübergehend helfen, etwa das Kauen von Kaffeebohnen oder roher Petersilie. Auch schwarzer Tee enthält Stoffe, die Mundgeruch verursachende Bakterien hemmen.

Amalgamfüllungen: Wie gefährlich ist das Material wirklich?

Seit Jahrzehnten sind Amalgamfüllungen in der Zahnmedizin ein Thema, das immer wieder Diskussionen über Gesundheitsrisiken aufwirft. Aber was genau ist Amalgam und wie gefährlich ist es wirklich? Dr. Markus Schulte, Spezialist für Oralchirurgie des Zahnarzt Teams Luzern, über Amalgamfüllungen

Amalgam ist eine Legierung aus Quecksilber und anderen Metallen. In der Zahnmedizin besteht Silberamalgam aus etwa 50 Prozent flüssigem Quecksilber und 50 Prozent Metallpulver, hauptsächlich Silber, Zinn, Kupfer und Zink. Diese Mischung wird zu einer plastischen Masse, die nach kurzer Zeit aushärtet und seit fast 200 Jahren als Füllungsmaterial verwendet wird.

Die Bedenken gegenüber Amalgam rühren vor allem vom enthaltenen Quecksilber her, einem bekannten Schwermetall, erklärt Dr. Schulte. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben Amalgam jedoch gründlich untersucht und bisher keine schlüssigen Beweise für gesundheitsschädliche Wirkungen gefunden. In der stabilen Legierung Amalgam scheint das Quecksilber ungefährlich zu sein.

VERGIFTUNGSGEFAHR DURCH AMALGAMFÜLLUNGEN

Es gibt viele Berichte aus der Komplementärmedizin, die Amalgam für eine Vielzahl von Beschwerden verantwortlich machen, darunter chronische Müdigkeit und Infektionsanfälligkeit. Diese Behauptungen konnten jedoch wissenschaftlich nicht bestätigt werden. Dennoch ist die Verwendung von Amalgam stark rückläufig. In der Schweiz machen Amalgamfüllungen nur noch etwa ein Prozent aller Füllungen aus, da zahnfarbene Kompositfüllungen bevorzugt werden, so der Experte. Die Kompositfüllungen sind ästhetisch ansprechender und mittlerweile auch langlebig.

ENTFERNUNG VON AMALGAMFÜLLUNGEN

Alte Amalgamfüllungen werden mit einem Bohrer unter Wasserkühlung entfernt, um hohe Temperaturen zu vermeiden und eine gute Absaugung der Füllungspartikel zu gewährleisten. Dabei entsteht keine

erhöhte Quecksilberbelastung für die Patientin oder den Patienten, wenn korrekt vorgegangen wird, beruhigt Dr. Schulte. Intakte Amalgamfüllungen ohne Randspalten oder Frakturen müssen allerdings nicht ersetzt werden.

DAS FAZIT DES EXPERTEN

Amalgamfüllungen sind ein bewährtes und gut untersuchtes Material. Während Bedenken wegen des Quecksilbergehalts bestehen, haben wissenschaftliche Studien bisher keine gesundheitsschädlichen Wirkungen nachweisen können. Mit der Verfügbarkeit ästhetisch ansprechender und langzeitstabiler Kompositfüllungen wird Amalgam jedoch immer weniger verwendet.



Wenn die Hauptschlagader sich weitet.

Eine Erweiterung der Hauptschlagader kann gefährlich werden. Sofern es früh erkannt wird, lässt sich ein Aortenaneurysma aber gut überwachen. Nicht immer ist dann eine Operation nötig, erklärt der Gefässchirurg Alexander Zimmermann.

Herr Zimmermann, wie entsteht ein Aneurysma?

Der Blutstrom, die Blutmenge und die verschiedenen grossen Gefässe führen zu einem ständigen Druck auf die Gefässe des Körpers. Mit dem Alter oder durch Ablagerungen verlieren die Gefässe an Elastizität, dadurch können Schwachstellen an den Gefässwänden entstehen und dort mit der Zeit Ausstülpungen bilden. Eine solche Erweiterung wird in der Medizin von einer gewissen Grösse an als Aneurysma bezeichnet.

Gibt es Zahlen zur Häufigkeit und zum Vorkommen bei Männern und Frauen?

Angeborene Aneurysmen sind sehr selten, die meisten bilden sich im Laufe des Lebens. Prinzipiell können sich bei allen Gefässen Aneurysmen bilden. Die Erweiterung der Hauptschlagader, der Aorta, ist die häufigste Form. Etwa 4 bis 8 Prozent der über 65-jährigen Männer und 0,5 bis 1,5 Prozent der über 65-jährigen Frauen haben ein solches Aortenaneurysma.

Gibt es Faktoren, welche die Entstehung begünstigen?

Der Hauptfaktor ist der normale Alterungsprozess. Das Risiko steigt aber mit allen für den Herz-Kreislauf schädlichen Einflüssen wie Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht und erhöhten Blutfettwerten.

Welche Risiken sind mit einem Aortenaneurysma verbunden?

Normalerweise hat die Hauptschlagader je nach Stelle einen Durchmesser von 1,5 bis 3 Zentimeter. Von einer krankhaften Erweiterung spricht man ab 3 Zentimeter, ab etwa 5 bis 5,5 Zentimeter ist eine Aortenerweiterung behandlungsbedürftig. Mit der grösser werdenden Ausstülpung wird die Gefäss-

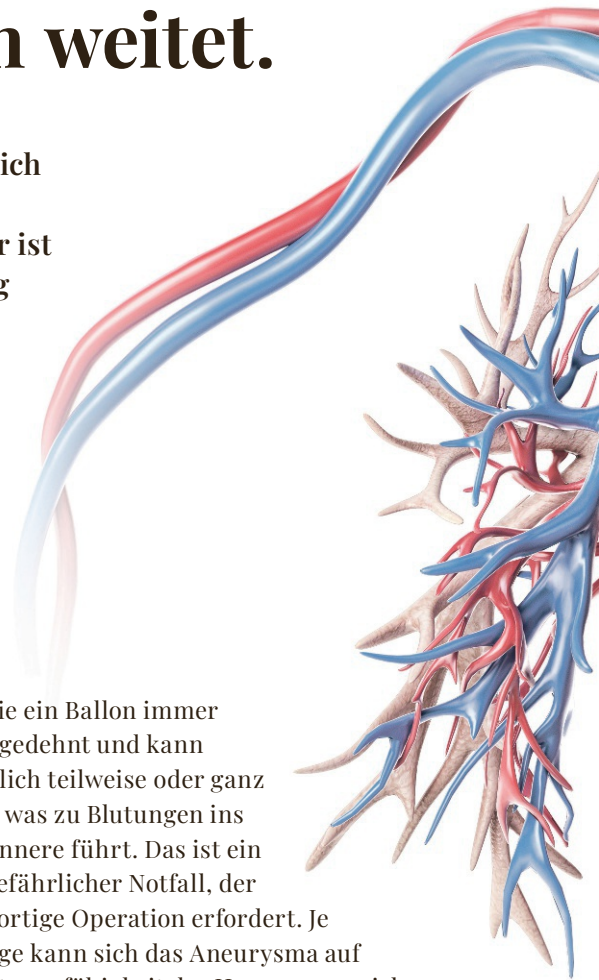
wand wie ein Ballon immer stärker gedehnt und kann schliesslich teilweise oder ganz reissen, was zu Blutungen ins Körperinnere führt. Das ist ein lebensgefährlicher Notfall, der eine sofortige Operation erfordert. Je nach Lage kann sich das Aneurysma auf die Leistungsfähigkeit des Herzens auswirken. Kann die Aortenklappe wegen der Gefässerweiterung nicht mehr richtig schliessen, schwemmt jeder Herzschlag Blut ins Herz zurück. Das Herz wird dauernd überlastet, was zu einer Herzinsuffizienz führen kann.

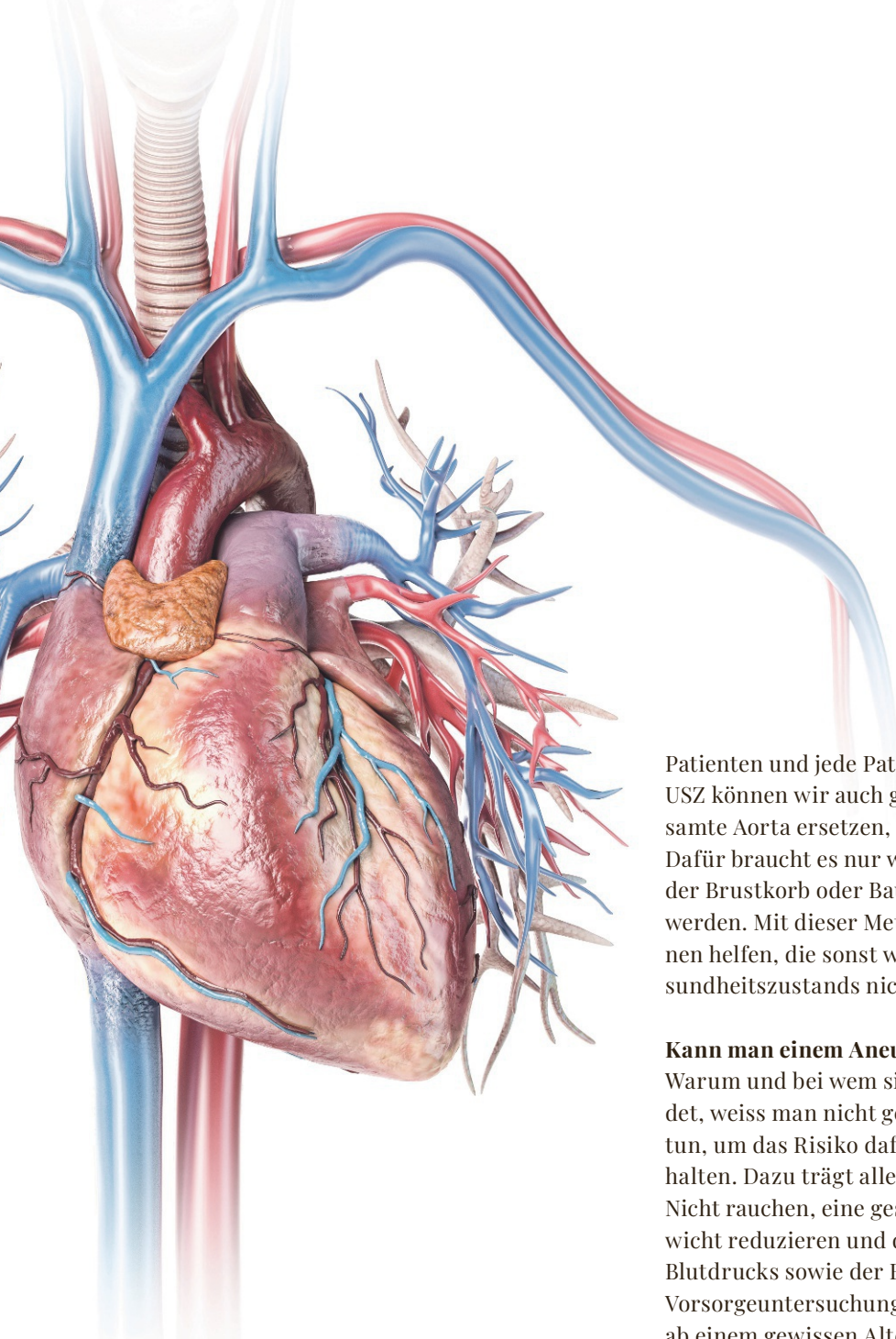
Wie wird eine erweiterte Hauptschlagader erkannt?

Wie alle Aneurysmen macht auch das Aortenaneurysma meistens keine Beschwerden. Oft wird es deshalb zufällig entdeckt, etwa beim Röntgen oder bei einer Ultraschalluntersuchung. Mit speziellen Verfahren und Tests können wir die Grösse und Beschaffenheit des Aneurysmas dann analysieren und beurteilen.

Und wie wird nach der Diagnose behandelt?

Bei den meisten Aneurysmen besteht keine akute Gefahr. Sie müssen lediglich regelmässig kontrolliert werden, um frühzeitig zu erkennen, ob sie





**Prof. Dr. med.
Alexander Zimmermann**
ist Direktor der Klinik für
Gefässchirurgie am
Universitätsspital Zürich.

wachsen. Eine wichtige Massnahme ist die Anpassung des Lebensstils, also das Rauchen aufzugeben, Übergewicht abzubauen und den Blutdruck zu senken. Wächst das Aneurysma oder droht es einzureissen, muss es behandelt werden.

Welche Methoden gibt es dann, um einen Riss der Hauptschlagader zu verhindern?

Der betroffene Abschnitt der Schlagader kann durch eine Prothese ersetzt werden. Bei manchen Patienten reicht es, ein kurzes Stück zu ersetzen, manchmal ist auch der Ersatz der ganzen Aorta nötig. Damit die Prothese perfekt passt, wird sie deshalb für jeden

Patienten und jede Patientin massgeschneidert. Am USZ können wir auch grosse Prothesen, die die gesamte Aorta ersetzen, minimalinvasiv platzieren. Dafür braucht es nur wenige kleine Hautschnitte, der Brustkorb oder Bauchraum muss nicht geöffnet werden. Mit dieser Methode können wir auch Personen helfen, die sonst wegen ihres schlechten Gesundheitszustands nicht operiert werden können.

Kann man einem Aneurysma vorbeugen?

Warum und bei wem sich ein Aortenaneurysma bildet, weiss man nicht genau. Man kann aber einiges tun, um das Risiko dafür so gering wie möglich zu halten. Dazu trägt alles bei, was die Gefässe fit hält: Nicht rauchen, eine gesunde Ernährung, Übergewicht reduzieren und die regelmässige Kontrolle des Blutdrucks sowie der Blutfett- und Blutzuckerwerte. Vorsorgeuntersuchungen der Aorta mit Ultraschall ab einem gewissen Alter finde ich sinnvoll, aber sie sind (noch) kein Standard in der Schweiz. Falls in der Familie schon Fälle vorkamen, sollte man seinen Arzt oder seine Ärztin unbedingt darauf aufmerksam machen.

Ein Artikel in Zusammenarbeit mit dem Universitätsspital Zürich (USZ).



Hier geht es zu einer Patientengeschichte.

**Bleiben Sie mobil,
auch wenn Sie es selbst
gerade nicht sind.**



Jetzt mehr erfahren

Neu: Auch bei medizinischen Notfällen hilft der TCS.
Mit dem TCS Notfall-Schutzbrief für mehr Mobilität bei Krankheit oder Unfall: Übernahme von bis CHF 10'000.– für alltägliche ÖV- oder Taxifahrten sowie Kosten- deckung von Notfalltransporten ins Spital.

tcs.ch/notfallschutzbrief

