

GESUNDHEITSGUIDE

DIABETES

Den Alltag von Betroffenen erleichtern

02

HAUTGESUNDHEIT

Mehr Achtsamkeit für das grösste Organ

04

ERKÄLTUNG

Erste-Hilfe-Massnahmen bei Beschwerden

13

BRUSTKREBS

Hiervon profitieren viele Patienten

18



Den Körper verstehen

FORSCHUNG, VORSORGE, THERAPIEN

DIABETES MELLITUS

Ohne Nadel: So geht moderne Glukosemessung

In der Schweiz leben rund 500'000 Menschen mit Diabetes. Das Zuckermessen für viele Betroffene mehrmals täglich Pflicht. Das Gute: Heutzutage funktioniert dies auch ganz ohne lästiges Fingerstechen.

TEXT: LENA WINTHER

In der Schweiz leben rund 500'000 Menschen mit Diabetes, davon rund 90 Prozent mit einem Typ 2. Hierbei handelt es sich um eine schleichende Zivilisationskrankheit, bei der die Körperzellen über einen längeren Zeitraum eine Insulinresistenz entwickeln. Ursachen gibt es viele. Neben der erblichen Veranlagung spielt der Lebensstil eine grosse Rolle: So spielen unter anderem das Alter, psychischer Stress, die Einnahme bestimmter Medikamente und vor allem Übergewicht kombiniert mit Bewegungsmangel eine Rolle. Circa 80 Prozent der Betroffenen sind übergewichtig.

VERSORGUNG SICHER

Die Zahl der an Diabetes Erkrankten wird in Zukunft nicht nur in der Schweiz, sondern laut International Diabetes Federation (IDF) weltweit ansteigen: Gab es im Jahr 2019 rund 469 Millionen an Diabetes erkrankte Erwachsene, wird sich die Zahl bis 2045 weltweit fast verdoppeln. Dieser Trend rückte beim diesjährigen Weltweitdiabetestag am 14. November denn auch die Versorgung mit Insulin, 100 Jahre nach dessen Entdeckung, unter dem Motto «Access to diabetes care» in den Fokus. Hierzulande sei jedoch die medizinische Grundversorgung für alle Diabetesbetroffenen gesichert, so Prof. em. Dr. med. Peter Diem, Präsident diabetesschweiz.

OFT UNTERDIAGNOSTIZIERT

Diabetes verursacht keinerlei Schmerzen und nur sehr unspezifische Beschwerden. Geschätzt

die Hälfte aller Menschen mit Diabetes weiss daher nichts von ihrer Erkrankung. Da die Symptome selten eindeutig sind, wird die Erkrankung meist spät oder nur durch Zufall entdeckt. Im Schnitt dauert es sieben Jahre, bis die Stoffwechselerkrankung – meist zufällig – erkannt und folglich behandelt wird. Vorsorgeuntersuchungen sollten daher unbedingt wahrgenommen werden. Mithilfe von einfachen Tests kann die Erkrankung oder eine Vorstufe davon festgestellt werden.

Die Diagnose ist wichtig: Denn sind die Blutzuckerwerte über einen langen Zeitraum nicht gut eingestellt, kann die hohe Blutzuckerkonzentration schwerwiegende Schäden an Blutgefässen und Nerven verursachen, die langfristig teilweise gravierende gesundheitliche Auswirkungen haben können.

SENSOR ZUR MESSUNG

Jeden Tag mehrfach ein unangenehmer Pieks in den Finger: Wer von Diabetes betroffen ist, kennt dieses Ritual zur lebensnotwendigen Überwachung des Blutzuckerspiegels. Die gute Nachricht: Es gibt dank innovativer Technologien neue Messmethoden, die den Alltag der Betroffenen erleichtern. Sie werden wie Pflaster auf die Haut geklebt, befinden sich auf Oberarm oder Bauch und schlagen bei Auffälligkeiten Alarm: sogenannte CGM-Systeme (englisch: Continuous Glucose Monitoring) messen über einen Sensor, der in regelmässigen Abständen gewechselt werden muss, den Zuckerwert im Unterhautfettgewebe – und zwar, wie der Name bereits verrät, kontinuierlich.



WERTE KONTINUIERLICH IM BLICK

Der Vorteil: Während bei der klassischen Methode per Pieks die Blutzuckermessung lediglich eine Momentaufnahme ist, lässt sich mit der kontinuierlichen Messung auch der Glukoseverlauf besser kontrollieren. Nur wenn die Blutzuckerwerte gut eingestellt sind, sinkt das Risiko für schwere Begleit- und Folgeerkrankungen wie beispielweise Nierenschäden oder chronische Wunden. Bei Typ-2-Diabetikern kann es zudem als Komplikation von zu hohem Zucker zu einer lebensbedrohlichen Situation mit Kreislaufzusammenbruch, akutem Nierenversagen und Bewusstseinsstörungen bis hin zu einem Koma kommen. Die Werte stets im Blick zu haben, sorgt für Sicherheit, auch bei Eltern von an Diabetes erkrankten Kindern.

VERBESSERTES GLUKOSEMANAGEMENT

Mithilfe von CGM-Systemen werden die Glukosewerte zum Teil minütlich und in Echtzeit zum Beispiel auf das Smartphone übertragen. So kann einem drohenden Anstieg oder Abfall des Zuckers

dank eines integrierten Alarms rechtzeitig entgegengewirkt werden – ohne schmerzhaftes «Finger-Pricking», was insbesondere auch für Kinder angenehmer ist. Ein weiterer Vorteil von CGM-Systemen: Die gespeicherten Daten dienen den Behandelnden zur besseren Überprüfung des Zuckers. So können zudem optimierte Entscheide bezüglich der individuellen Insulintherapie getroffen werden.

SCHON GEWUSST?

- Schätzungsweise sind in der Schweiz rund eine halbe Million Menschen an Diabetes erkrankt, darunter rund 40'000 an Typ 1. Dahinter steckt eine Autoimmunkrankheit, die meist schon in jungen Jahren ausbricht.
- Im Durchschnitt dauert es sieben Jahre, bis ein Diabetes Typ 2 entdeckt wird.
- Rund die Hälfte aller an Diabetes Erkrankter weiss noch gar nichts von ihrer Stoffwechselerkrankung.

ANZEIGE



Diabetes diskret¹ managen.

Mit FreeStyle Libre 2 haben Sie Ihre Glukosewerte ganz einfach¹ im Blick. Ein Scan mit Ihrem Smartphone² genügt und Sie sehen Ihren aktuellen Glukosewert, den Glukoseverlauf sowie den Trend.

Einfach mehr wissen

Jetzt Ihr gratis Sensormuster anfordern³:
www.FreeStyle.Abbott/ch-de/freesampling



Abbott
life. to the fullest.®

Agenturfoto. Mit Model gestellt. Glukosedaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten.

1. Daten liegen vor. Abbott Diabetes Care. 2. Die FreeStyle LibreLink App ist nur mit bestimmten Mobilgeräten und Betriebssystemen kompatibel. Bitte informieren Sie sich vor der Nutzung der App auf der Website www.FreeStyle.Abbott/ch-de über die Gerätekompatibilität. 3. Teilnahmebedingungen siehe www.FreeStyle.Abbott/ch-de/freesampling

FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller.

© 2022 Abbott | ADC-62778 v1.0

FACHBEITRAG

Diabetes-Technologie: Mehr Lebensqualität durch Innovation

Am Diabetes Center Berne (DCB) wird an neuen Technologien zur Behandlung von Diabetes geforscht und Ideen zur Marktreife verholfen. Wie kann dies das Leben von Menschen mit Diabetes verbessern?

Weltweit leben über 537 Millionen Menschen mit Diabetes, was für die Betroffenen eine ständige Herausforderung im Alltag bedeutet. Technologische Innovationen leisten hier einen wichtigen Beitrag, um das Leben mit Diabetes zu erleichtern. Sei es zur Messung des Glukosespiegels oder zur Planung der benötigten Insulinmenge über eine App. Doch trotz der enormen Fortschritte in der Diabetestechnologie besteht immer noch ein grosser ungedeckter Bedarf an innovativen, technischen Lösungen. Ziel ist es dabei, dass Menschen mit Diabetes die täglichen Herausforderung besser meistern können und dies zu einer nachhaltigen gesundheitlichen Verbesserung führt.

Mit dieser Vision wurde 2017 das Diabetes Center Berne (DCB) von Willy Michel, dem Gründer von Ypsomed, ins Leben gerufen und durch 50 Millionen Franken aus seinem privaten Vermögen finanziert. Über drei Professuren, in Kooperation mit der Universität Bern und dem Inselspital, sollen Forschungsgebiete im Bereich der Diabetestechnologie gefördert werden. Im Fokus stehen die Entwicklung von Systemen, welche die Funktion der menschlichen Bauchspeicheldrüse übernehmen können und die Erforschung der kontinuierlichen, verzögerungsfreien und präzisen Messung von Glukose.

Für diesen Forschungsschwerpunkt konnte mit Prof. Dr. phil. Lilian Witthauer die erste Professur an der Universität Bern besetzt werden. In ihrem Sensing & Monitoring Lab, kurz samlab, entwickeln Witthauer und ihre Forschungsgruppe neue Sensoren, die unter anderem den Blutzuckergehalt in Echtzeit messen. Die Sensoren basieren auf verschiedenen optischen Technologien. «Mit unserer Forschung zu Echtzeit-Glukosesensoren streben wir

eine verbesserte Kontrolle der Blutzuckerwerte an zu erreichen, um die Gesundheit von Menschen mit Diabetes positiv zu beeinflussen», so Witthauer. Neben der Sensorentwicklung befasst sich das samlab auch mit der Auswertung von Sensordaten, die durch intelligente Algorithmen das Leben von Menschen mit Diabetes verbessern sollen.

GEZIELTE START-UP FÖRDERUNG

Mit seinen Aktivitäten hat das DCB bereits internationale Ausstrahlung erlangt. Dies zeigte sich bei den Teilnehmenden und Gewinnern der jährlich stattfindenden Open Innovation Challenge aus über 35 Ländern. Ziel der Challenge ist, innovative

Projekte auf schweizerischer und internationaler Ebene im Bereich Diabetesmanagement gezielt zu fördern.

Die teilnehmenden Start-ups profitieren von Experten-Feedback. Die besten Projekte in den Kategorien Diabetes Devices und Digital Diabetes werden in eine Trainingswoche eingeladen, in der sie ihre Lösungen mit persönlichen Coaches weiterentwickeln können. Den Finalisten winkt ein Preisgeld von bis zu 100'000 US-Dollar. Die DCB Innovation Challenge gehört zu den weltweit grössten Awards im Bereich Diabetes.

Der diesjährige Gewinner in der Kategorie Diabetes Devices ist GO-Pen, ein Start-up aus

Dänemark, das spezielle und kostenoptimierte Insulin-Pens entwickelt. Während in der Schweiz Insulin-Pens als kostengünstige und sichere Geräte weit verbreitet sind, müssen sich weltweit 13 Millionen Menschen mit Diabetes immer noch jeden Tag Insulin über Einwegspritzen verabreichen. Genau hier setzt «Go-Pen» mit seiner Innovation an und verbessert den Zugang für eine grössere Anzahl an Betroffenen.

In der Kategorie «Digital Diabetes» gewann das Start-up Una Health, das sich zur Aufgabe gemacht hat, die Gesundheit von Menschen mit Typ-2-Diabetes nachhaltig zu verbessern. Mit Una Health lernen Menschen mit Typ 2 Diabetes, wie Ernährung und Bewegung ihren Blutzuckerspiegel beeinflussen. Spielerisch wird gezeigt, wie sie mit einfachen Mitteln ihre Gewohnheiten positiv und nachhaltig beeinflussen können.

INNOVATIVE PROJEKTIDEEN GESUCHT

Haben Sie ein Anliegen oder die Idee im Bereich Diabetes-Technologie? Teilen Sie diese mit dem Diabetes Center Berne (DCB)! Egal, ob Sie eine Privatperson, ein Start-up oder eine Fachperson aus dem Gesundheitswesen oder der Forschung sind. Entscheidend ist, dass es im Leben von Menschen mit Diabetes einen Unterschied macht.

KONTAKT

Diabetes Center Berne
Freiburgstrasse 3
3010 Bern
E: medien@dcberne.com
www.dcberne.com



Die diesjährige DCB Start-up Night der Open Innovation Challenge 2022, inklusive Gewinner GO-Pen und Una Health.

INTERVIEW

«Präzisionsmedizin führt zu einer besseren Gesundheit»

Die Gestaltung der Prävention neu zu denken und sich von purer «Sickcare» in Richtung «Healthcare» zu bewegen, hat zukünftig höchste Priorität. Wie dies gelingen kann, weiss Dr. Anna Erat.

Frau Dr. Erat, lang und gesund zu leben, ist unser aller Ziel. Zwischen Traum und Realität klafft jedoch oft eine Lücke. Woran liegt das?

Gesund zu leben ist nicht immer einfach, da sich Handlungsziele oft nicht praktisch umsetzen lassen. Dies liegt häufig daran, dass konkrete Umsetzungsabsichten dafür unzureichend formuliert werden. Auch fehlt es oft an der Begleitung beim Etablieren der Verhaltensroutinen. Jedoch lässt sich durch Aufklärung und motivierende Gespräche im Rahmen eines Check-ups mit anschliessendem Coaching und digitalen Hilfsmitteln ein gesunder Lebensstil unterstützen. Zudem können die Ärzte wichtige Themen zu psychosozialen Aspekten der Gesundheit und Depression angehen.

Welchen Einfluss hat die Weltgesundheitsorganisation, um eine gesunde Langlebigkeit zu fördern?

Langlebigkeit oder Longevity, womit gesundes Altern gemeint ist, gewinnt in der Gesundheitsprävention zunehmend an Bedeutung. So hat die WHO die Jahre von 2021 bis 2030 zur Dekade des gesunden Alterns erklärt. Menschen gehen nicht ausschliesslich zum Check-up, um Krankheiten zu vermeiden respektive diagnostizieren zu lassen, sondern auch, um die Gesundheit und Leistung im Alter zu optimieren. Wir bewegen uns in Richtung «Healthcare» und befassen uns nicht mehr nur mit «Sickcare».

Die Rolle der WHO ist fundamental, um Longevity zu fördern. Zum einen sind die Aufklärungsarbeit und der Einfluss auf die Gesundheitspolitik wichtig. Zum anderen kann die WHO bei der Erarbeitung von Standards und für die Qualitätskontrolle eine wichtige Funktion einnehmen. Nicht

zuletzt ist die WHO für die Gestaltung der Agenda der Gesundheitsforschung verantwortlich, was selbstverständlich auch Studien im Bereich Longevity betrifft.

Wie kann ein Umdenken, hin zu mehr Prävention, in der Praxis aussehen?

Die Prävention zahlt sich aus, wenn die Qualität der Check-ups stimmt. Genauso, wie eine verpasste Diagnose zu einer erheblichen Morbidität und Mortalität führen kann, kann auch eine Übertherapie höchst negative Auswirkungen haben. Daher geht

es darum, die Check-ups durch kompetente Fachleute mit individuellem Screening und richtigem Timing durchzuführen.

Es ist an der Zeit, die Gestaltung der Prävention neu zu denken. Das traditionelle Modell, in dem alles in der Arztpraxis standardmässig stattfindet, ist vorbei. Für die Patientenschaft werden künftig Coaching-Programme sowie das Einsetzen von Digital- und Telemedizin immer wichtiger. Auch sollte vermehrt auf individuelle Risikofaktoren und genetische Vorbelastungen sowie Lebensstil und Lebensraum geachtet werden. Hierbei helfen



IM INTERVIEW

Dr. med. Dr. phil. Anna Margareta Erat
Chefärztin beim Check-Up Zentrum Hirslanden
Hirslanden AG, Zürich
www.hirslanden.ch/de/klinik-hirslanden/centers/checkupzentrum-hirslanden.html

etwa durch Wearables und digitale Technologien erfasste Gesundheitsdaten.

Neben der künstlichen Intelligenz, die für die Datenanalyse immer wichtiger wird, rückt die Genmedizin vermehrt in den Fokus. Mit welchen Chancen?

Spätestens seit Angelina Jolies Bericht in der New York Times kennen die meisten das Brustkrebs-Gen BRCA1. Genetische Untersuchungen nehmen seitdem nicht nur in der Krebsvorsorge, sondern auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu. Diesbezüglich schauen wir zum Beispiel in der Sportmedizin, ob familiär Hinweise auf einen verdickten Herzmuskel oder Rhythmusstörungen, wie etwa hypertrophe Herzmuskelkrankheiten respektive das Brugada-Syndrom, vorliegen. Ergibt sich ein Verdacht auf erbliche Herzkrankheiten, können wir durch eine genetische Analyse rasch die Diagnose bestätigen und entsprechende Massnahmen einleiten. Bestenfalls können wir damit einen plötzlichen Herzstillstand auf dem Fussballfeld, wie wir ihn etwa bei Christian Eriksen bei der Fussball EM 2021 gesehen haben, vermeiden.



HAUT

Individuelle Unterstützung gefragt

Unsere Haut ist ein faszinierendes Organ – aber auch anfällig für äussere Einflüsse. Wichtig ist, dass wir ihr das geben, was sie wirklich braucht, um schön und gesund zu sein.



TEXT: LENA WINTHER

Die bittere Wahrheit lautet: Jede Haut altert – bei manchen Menschen früher, bei manchen später. Doch damit nicht genug: Immer mehr Menschen haben Hautprobleme in Form von Trockenheit oder Unreinheiten oder leiden an einer chronischen Hautkrankheit, wie beispielweise Neurodermitis oder Psoriasis.

VIELE EINFLUSSFAKTOREN

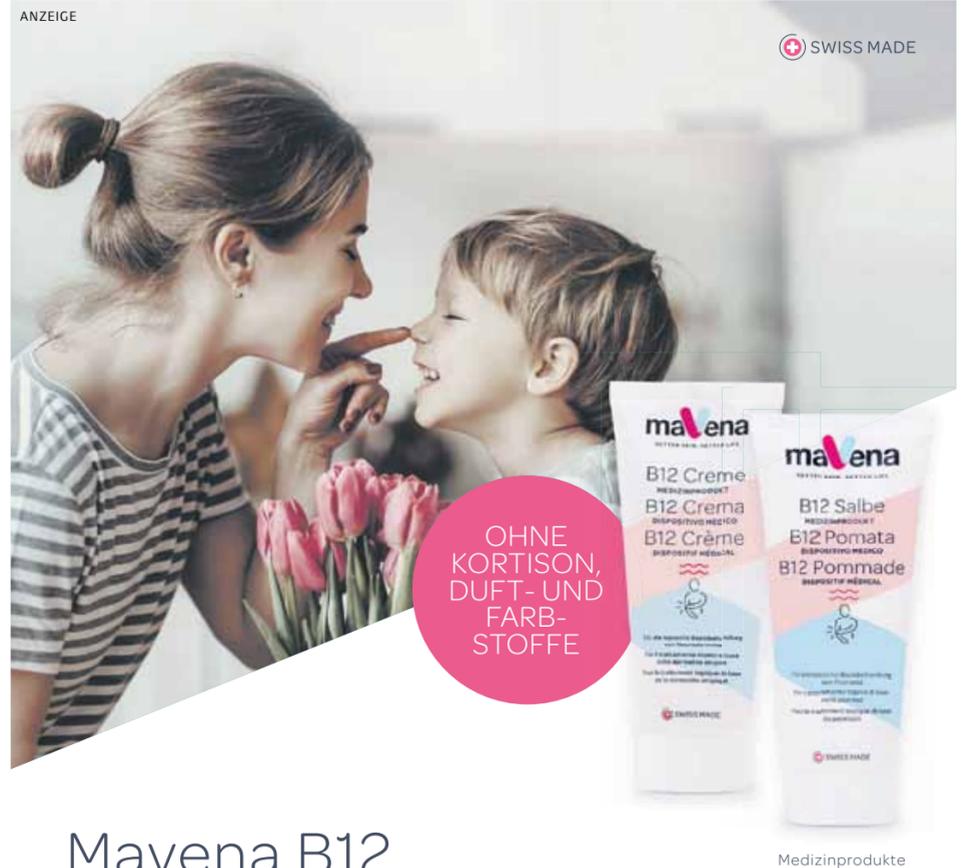
Ob Rauchen, Stress, übermässige UV-Strahlung oder vermehrter Alkoholkonsum: All dies ist Gift für die Haut mit Konsequenzen für ihr Erscheinungsbild. Bei der Hautalterung spielt auch die genetische Veranlagung eine wesentliche Rolle, da sie die Kollagenproduktion und die Nährstoffversorgung der Haut beeinflusst. Fakt ist, dass bereits zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr der Körper beginnt, weniger dieses Struktureiweisses herzustellen. Altersbedingt kommt es peu à peu zu einem Abbau von Kollagenstrukturen der tieferen Hautschichten und dadurch zu einem Verlust an Stabilität. Mit zunehmendem Alter sinkt zusätzlich

die Produktion des Faserproteins Elastin. Die Folge: Die Haut wird in der Regel trockener und dünner. Fett- und Feuchtigkeitsgehalt nehmen ab und die Hautzellen teilen sich zudem langsamer. Es kommt zu deutlich sichtbaren Falten.

PFLEGE ABHÄNGIG VOM HAUTTYP

Wichtig ist es, eine Pflege zu wählen, die den individuellen Ansprüchen der Haut gerecht wird – und zwar nicht nur mit Blick auf das Ziel Anti-Aging. Es ist grundsätzlich sinnvoll, seine Haut richtig zu reinigen und zu pflegen. Schliesslich ist unser grösstes Organ vielen Umwelteinflüssen und Reizen ausgesetzt, wie etwa aktuell der trockenen Heizungsluft. Je trockener die Haut, desto fetthaltiger sollten Pflegeprodukte sein. Diese Devise gilt im Winter vor allem für Menschen mit Neurodermitis. Von dieser chronischen Hauterkrankung sind etwa 20 Prozent der Kinder und rund fünf Prozent bei Erwachsenen in der Schweiz betroffen. Eine tägliche Basispflege ist der Grundpfeiler der Behandlung. Deren Ziel ist es, die gestörte Hautbarriere so zu stabilisieren, sodass Krankheitsschübe hinausgezögert, abgemildert oder sogar verhindert werden können.

ANZEIGE



Mavena B12 stoppt den Juckreiz bei Neurodermitis & Psoriasis

Innovative und schonende Behandlungsoption mit natürlichem Vitamin B12.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

mavena.com

mavena
BESSERE HAUT. BESSERES LEBEN

INTERVIEW

10 Jahre Kryolipolyse – Fettreduktion und Bodyforming von Kinn bis Knie

Gratulation zum Fettreduktionsjubiläum! Dr. Myriam Wyss Fopp, die seit über zehn Jahren als erste Dermatologin in der Deutschschweiz CoolSculpting® anwendet, und Patientin Susanne F. im Interview.



IM INTERVIEW

Dr. med. Myriam Wyss Fopp

Fachärztin FMH für Dermatologie und Allergologie
Ästhetische Medizin und Lasertherapie
Ästhetik- und Laserzentrum Zürichsee AG
Dorfstrasse 94 · 8706 Meilen
T: +41 (0)44 925 20 20 · E: laserepilation@hin.ch
www.laserepilation.ch

Susanne, warum haben Sie sich damals für eine Kryolipolyse mit CoolSculpting® entschieden?

Ich war frustriert. Trotz Diät und Training hatte ich einen mollen Bauch, der weder zu meinem Bikini noch zu meinem übrigen Körper passte. Mit 48 hatte ich eine Unterleibsoperation und seither nie mehr einen schlanken Bauch. Eigentlich trage ich gerne enge, sexy Kleider, aber ich hatte immer das Gefühl, den Bauch einziehen zu müssen und fühlte mich nicht wohl.

Warum haben Sie so lange gewartet, also mehr als zehn Jahre nach der Operation?

Ich habe das Problem vor mir hergeschoben, da es mich «nur» ästhetisch gestört hat. Ich hatte auch ehrlich gesagt Angst vor einer Operation und Respekt vor den damit verbundenen Risiken.

Wie kamen Sie auf CoolSculpting®?

Eine Freundin gab mir den Tipp. Sie wurde schon von Frau Dr. Wyss am Doppelkinn mit CoolSculpting® behandelt. Mir war wichtig, dass die Behandlung meines Bauches in einer auf CoolSculpting® spezialisierten Arztpraxis durchgeführt wird. Und bei einer Ärztin, die grosse Erfahrung mit dieser Methode hat.

War die Behandlung schmerzhaft?

Kaum. Beim Ansetzen des Apparates verspürte ich ein Ziehen, dann für wenige Minuten ein Kältegefühl. Nach einer halben Stunde war die Behandlung schon vorbei, und die «vereiste» Stelle wurde massiert. Diese Massage war für mich das Unangenehmste an der Behandlung, sie dauerte aber nur zwei bis drei Minuten.

Und danach, wann hatten Sie wieder einen schlanken Bauch?

Das benötigte zwei bis drei Monate Geduld. In den Tagen nach der Behandlung war mein Bauch etwas geschwollen und berührungsempfindlich. Es fühlte sich zum Teil wie Muskelkater an. Sonst war ich aber voll fit und einsatzfähig. Nach ein paar

Tagen ging die Schwellung zurück, und meine Kleider spannten immer weniger. Bei der Fotokontrolle mit der 3-D-Kamera war ich erstaunt, wie gut die Methode gewirkt hat. Und das coolste an der Sache ist: ohne Fettabsaugung oder operative Bauchstraffung.

Frau Dr. Wyss Fopp, wie wirkt die CoolSculpting®-Behandlung genau?

Fett ist gegenüber Kälte viel empfindlicher als die übrigen Körpergewebe wie Haut, Muskulatur oder Nerven. Beim CoolSculpting® wird die Behandlungsstelle für 35 bis 75 Minuten gekühlt. Dabei verändert sich das Fett in den Fettzellen physikalisch so, dass diese nicht mehr überlebensfähig sind und in den folgenden Wochen vom Körper eliminiert werden.

An welchen Körperstellen kann man die CoolSculpting®-Behandlung durchführen?

Als Bodyforming von Kinn bis Knie! An Problemzonen wie Oberarme, Bauch, Love Handles, Rücken-, BH- und Achselfett, Knie, Oberschenkelinnenseiten und Reiterhosen. Auch asymmetrische Fettverteilungen, zum Beispiel infolge einer Skoliose, können behandelt werden. Der Einsatz bei Kinnfett und Doppelkinn bewirkt eine Konturverschönerung. Kombinationen mit Botulinumtoxin, Fillern oder Thermage® verstärken den Halsverjüngungseffekt.

Kann man mit dieser Methode auch abnehmen?

Nein, das ist nicht möglich. Kryolipolyse ist kein Diätersatz, sondern wirkt nur am behandel-

ten Areal, also bei diät- und trainingsresistenten Fettpölsterchen.

Welches ist der Unterschied zu den Kältebehandlungen, die im Internet zu sehr günstigen Preisen angeboten werden?

Das originale CoolSculpting®-Verfahren ist das einzige Kälteverfahren zur Fettreduktion, das von der amerikanischen Zulassungsbehörde FDA genehmigt ist, und dies seit 2009. Seither wurden weltweit über elf Millionen Behandlungen vorgenommen. Über 70 Studien belegen, dass die Behandlung effektiv ist und zu dauerhaften Resultaten führt. Zudem wird zur Vermeidung von Hautschäden die Hauttemperatur ständig mit dem patentierten Freeze Detect® System überwacht, was die einzigartige Sicherheit dieser Methode ausmacht.

Sie überblicken nun über zehn Jahre Kryolipolyse – was fasziniert Sie am meisten dabei?

Seit Beginn war ich beeindruckt davon, dass eine Fettreduktion mit so geringem Aufwand und ohne Operation möglich ist. Im Laufe der letzten zehn Jahre hat sich CoolSculpting® ständig weiterentwickelt: Die Behandlungszeit konnte reduziert und das Anwendungsspektrum erweitert werden – und ist somit von Kinn bis Knie möglich!



Unterbauch und Love Handles: vor und nach einer einmaligen Behandlung mit CoolSculpting® (© Dr. Myriam Wyss)

ANZEIGE



ANTI-AGING INNOVATION

DR. NIEDERMAIER PHARMA BRINGT MIT REGULATPRO® COLLAGEN DEN WELTWEIT ERSTEN VEGETARISCHEN KOLLAGEN YOUTH DRINK AUF DEN MARKT.



NATÜRLICH
Regulatpro®
Collagen kommt
ohne Zusatzstoffe
und Zuckerzusatz
aus, ist frei von
Konservierungs-
stoffen und zu
100% vegetarisch

»Als Expertin für infusionsbasierte Mikronährstoffversorgung ist mir bewusst, dass ein schönes und jungliches Hautbild **PRIMÄR VON INNEN** kommt. Aufgrund dessen empfehle ich meinen Patientinnen und Patienten dieses innovativ entwickelte Produkt. Regulatpro® Collagen ist für mich eindeutig die beste und **QUALITATIV HOCHWERTIGSTE WAHL**, wenn es um **WIRKSAME SCHÖNHEIT** von innen geht.«

DR. SIMONE EICHINGER. SCHÖNHEITSEXPERTIN



Regulatpro® Collagen, der weltweit erste vegetarische Kollagen Youth Drink, pflegt als luxuriöses Anti-Aging-Extrakt zum Trinken Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe und die Zellen ganzheitlich von innen heraus. Die einzigartige Rezeptur basiert auf einem erfolgreichen Zusammenspiel des Anti-Falten-Wirkstoffs Kollagen gepaart mit hochwertigen Inhaltsstoffen wie Astragalus, der Wunderwurzel für vitale Jugendlichkeit, und weiteren Premium-Wirkstoffen wie Elastin, Glucosamin, veganer Hyaluronsäure, den Vitaminen E, C, D und B12, Zink, Biotin, Selen, Antioxidantien und aufgeschlossenen Enzymen. Zusätzlich sorgt der Wirkstoff Niacin für feinere Poren und ein reines Hautbild.

Die neue, patentierte Fermentationstechnologie Kaskadenfermentation 2.0 vereint bewährte Beauty-Nährstoffe gekonnt mit der Kraft traditioneller Naturschätze: Sonnengereifte Früchte, Nüsse und Gemüse treffen auf spezielle Pflanzen in biologischer Qualität. Das Ergebnis ist eine besonders gute Verträglichkeit und Resorption der pflanzlichen Schutz- und Vitalstoffe. Die bei der patentierten Fermentation freigesetzten sekundären Pflanzenstoffe, natürlichen Vitamine, Enzyme, rechtsdrehende Milchsäure und spezielle Aminosäuren regen die körpereigene Kollagen- und Hyaluronproduktion zusätzlich an. Ideal aufeinander abgestimmte Mikronährstoffe in Regulatpro® Collagen verjüngen die Zellen spürbar!

Eine echte Innovation von Dr. Niedermaier Pharma, die seit über 80 Jahren auf die Produktion von fermentierten Nahrungsergänzungsmitteln und zertifizierter Naturkosmetik spezialisiert ist.

Tipp Intensivkur: Trinken Sie 2x 20 ml täglich über 30 Tage für schnellere und intensivere Ergebnisse.

Kupfer, Selen, Vitamin C, Vitamin E und Zink tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Biotin, Niacin, Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei.

FACHBEITRAG

Wenn das Gelenk zwickt und schmerzt

Rund um künstliche Gelenke gibt es viele Fragen und Mythen. Hier kommt der Faktencheck der Spezialisten der Klinik für Traumatologie, Orthopädie und Handchirurgie des Gesundheitszentrums Fricktal.

BEI WELCHEN ERKRANKUNGEN WERDEN KÜNSTLICHE GELENKE IMPLANTIERT?

Ein künstliches Gelenk wird generell erst dann eingesetzt, wenn alle anderen Behandlungsmöglichkeiten – gelenkerhaltende Eingriffe und nicht operative Therapien, wie beispielsweise Schmerztherapie und Physiotherapie, – ausgeschöpft sind und Schmerzen beziehungsweise Bewegungseinschränkungen nicht ausreichend gelindert und behandelt werden können. Häufige Indikationen für den Einbau künstlicher Gelenke sind neben Unfällen vor allem die Abnutzung und der Verschleiss von Gelenken wie Hüfte, Knie, Schulter oder Hand.

GELENKERSATZ IST NUR ETWAS FÜR ÄLTERE MENSCHEN.

Der Mythos, dass künstliche Gelenke erst im höheren Alter eingesetzt werden, ist nach wie vor verbreitet, entspricht jedoch nicht mehr dem aktuellen medizinischen Stand. Viel wichtiger als das Alter ist die individuelle Situation. Im persönlichen Gespräch ermitteln wir, wie gross die Beeinträchtigung und die Schmerzen sind. Gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten wird der Zeitpunkt für einen Gelenkersatz festgelegt. Neben der Mobilität ist die individuelle Lebensqualität sehr wichtig. Ist diese bei einer 50-jährigen Person stark vermindert

und der Leidensdruck hoch, ist ein Gelenkersatz bereits in diesem Alter sinnvoll.

WIE LANGE HALTEN KÜNSTLICHE GELENKE?

Die Materialien der Implantate wurden in den letzten 30 Jahren kontinuierlich weiterentwickelt und verbessert. Heute verwendete Kunststoffteile erzeugen deutlich weniger Abrieb und garantieren damit eine längere Lebensdauer der Prothese. Ein künstliches Gelenk hält grundsätzlich zehn bis fünfzehn Jahre.

WAS BEDEUTET PERSONALISIERTE ENDOPROTHETIK?

Bei der Endoprothetik erfolgt eine Annäherung an die Anatomie des jeweiligen Gelenkes. Bei der Knieprothetik beispielsweise hat in den letzten 30 Jahren eine grosse Entwicklung stattgefunden. Bessere Prothesen kombiniert mit modernen Operationstechniken erleichtern es den Operierenden, die anatomische Situation bestmöglich zu rekonstruieren und Standardprothesen optimal zu implantieren. Eine Rolle spielt auch das Geschlecht. Der Oberschenkel der Frau ist anders gebaut als derjenige des Mannes, weshalb viel an der Gender-Variante gearbeitet wurde und es heute für Frauen feinere Implantate gibt. Die personalisierte Prothese geht noch weiter. Für jede Patientin und jeden Patienten wird eine Prothese individuell angefertigt. Nach der klinischen Untersuchung und dem konventionellen Röntgen wird eine Computertomographie des Hüft- oder des Kniegelenks angefertigt. Die individuelle Prothese wird anschliessend anhand dieser Bildgebung hergestellt.

MIT EINER PROTHESE IST ES NICHT MEHR MÖGLICH, SPORT ZU TREIBEN.

Auch diese Annahme gehört ins Reich der Mythen. Mit einer Prothese kann Sport getrieben werden. Sportarten wie Wandern und Walking, Schwimmen, Langlaufen und Radfahren sind in der Regel gut möglich. Belastende Sportarten wie Mannschafts-

sportarten, Skifahren oder regelmässiges Jogging sind eingeschränkter und in dosierter Masse angezeigt, wobei auch hier die individuelle Lebenssituation und die Bedürfnisse der Betroffenen eine wichtige Rolle spielen.

WAS IST VOR UND NACH DEM EINGRIFF ZU BEACHTEN?

Eine optimale Vorbereitung auf die Operation sowie eine umfassende Nachsorge sind wichtig. Das bedeutet unter anderem, dass andere Erkrankungen wie beispielsweise Herzprobleme oder Diabetes vor dem Eingriff gut behandelt sind und die Betroffenen bereits vor der Operation wissen, was nach dem Eingriff zu beachten ist, beispielsweise wie die Stöcke richtig eingesetzt werden, welche Übungen guttun oder bei welchen Anzeichen es nötig ist, sich bei der Ärztin oder beim Arzt zu melden. Aus diesem Grund ist für uns eine starke Interdisziplinarität so wichtig. Die spezialisierten Teams arbeiten eng zusammen und es werden weitere Fachbereiche wie beispielsweise Ernährungsberatung oder Ergotherapie miteinbezogen. Wir bieten während der ganzen Behandlung Unterstützung an.

KONTAKT

Dr. med. Thierry Münch, Andreas Maurer,
Dr. med. Urs Genewein und
Dr. med. univ. (A) Stefan Neuhofer

Klinik für Traumatologie, Orthopädie und Handchirurgie
Gesundheitszentrum Fricktal (GZF)
Riburgerstrasse 12 · 4310 Rheinfelden
T: +41 (0)61 835 65 06 · E: toh@gzf.ch
www.gzf.ch

ZUR KLINIK

An der Klinik für Traumatologie, Orthopädie und Handchirurgie (TOH) des GZF arbeiten spezialisierte Fachteams, die künstliche Gelenke in Hüfte, Knie, Schulter und Hand implantieren.



Dr. med. Thierry Münch, Andreas Maurer, Dr. med. Urs Genewein und Dr. med. univ. (A) Stefan Neuhofer (v. l. n. r.)

ANZEIGE

**Rennbahnklinik,
die Sportklinik für alle.**

Orthopädie
Sportmedizin
Physiotherapie
Biomechanik
Leistungsdiagnostik
Training
Labor, Röntgen & MRI

Telefon 061 465 64 64
www.rennbahnklinik.ch

 **Rennbahnklinik**
die sportklinik für alle



swiss olympic Medical Center

OFFICIAL MEDICAL PARTNER

INTERVIEW

«Mobilität zu erhalten, ist ein erreichbares Ziel»

Pro Stunde ereignen sich zwei osteoporotische Wirbelkörperbrüche. Oft hört man, dass der Bruch nicht so schlimm sei. Dr. Kai Sprengel klärt auf.

Dr. Sprengel, Osteoporose ist häufig der Grund für Brüche am Becken oder der Wirbelsäule. Wie lässt sich Knochenschwund diagnostizieren?

Nach den Wechseljahren und bei Risikofaktoren, wie ungenügendem Sonnenlicht- und Calciumzufuhr oder speziellen Dauermedikamenten, empfiehlt sich eine Knochendichtemessung. Nach jedem Bruch im hohen Alter sollte hiernach grosszügig geschaut werden.

Wie wird ein solcher Bruch erkannt?

Bei sich nicht bessernden Schmerzen sollte zunächst eine Röntgenuntersuchung durchgeführt werden. Wenn die Schmerzen bestehen bleiben, ist ein MRI angezeigt, am Becken gegebenenfalls noch eine Computertomografie, da die Brüche nur so komplett zu sehen sind.

Welche Überlegungen gilt es bei der Therapie abzuwägen?

Je länger die Mobilität eingeschränkt ist, desto eher entstehen dauerhafte Defizite. Ziel ist es zunächst, die Beweglichkeit durch Schmerz-

medikamente sowie Verhaltensmassnahmen zu erhalten. Gelingt dies nicht innerhalb einiger Tage, sollte ein operativer Eingriff geprüft werden.

Wie können Sie minimalinvasiv helfen?

An der Wirbelsäule ist das Einbringen von Zement, auch Kyphoplastie genannt, über kleine Schnitte eine nachweislich effektive Massnahme. So ist eine rasche Schmerzlinderung möglich. Am Becken gelingt dies mit 3D-navigierten langen Schrauben, welche sich minimalinvasiv sicher einbringen lassen.

Warum ist ein rechtzeitiges Eingreifen wichtig?

Kommt es zu einem «Witwenbuckel» oder einer Verschiebung des Beckenbruchs, müssten grössere Eingriffe vorgenommen werden. Diese bringen ein höheres Risiko mit sich. Daher akzeptiert man eher die Fehlstellung und die Restbeschwerden, womit jedoch das Risiko für weitere Brüche an der Wirbelsäule steigt und die Lebensqualität unnötig dauerhaft gemindert wird.

IM INTERVIEW

PD Dr. med. Kai Sprengel, FEBS

Facharzt für Chirurgie und Orthopädie
Praxis für spezialisierte orthopädische
Traumatologie & Wirbelsäulenmedizin (medOT)
E: medot@hin.ch
www.medot.ch



medOT ORTHOPÄDIE
TRAUMATOLOGIE
WIRBELSÄULENHEILUNG

INTERVIEW

«Roboter machen die Hüft-OP noch präziser»

Ein eingeschränktes Hüftgelenk kann das Fortbewegen stark beeinträchtigen. Dr. Markus Rohrbach berichtet, wie eine Hüftarthroskopie oder der Einsatz einer Hüftgelenksprothese Betroffenen helfen kann.



IM INTERVIEW

Dr. med. Markus Rohrbach

Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie

E: info@ortho-rohrbach.ch

www.hueft-chirurgie.ch

Herr Dr. Rohrbach, welche Bedeutung hat das Hüftgelenk am menschlichen Bewegungsapparat?

Seit der Entstehung des aufrechten Ganges ist das Hüftgelenk das zentrale Bewegungselement. Im Zusammenspiel mit Knie und Fussgelenk erlaubt es uns, auf zwei Beinen zu laufen. Bei schnellen Fortbewegungen, aber auch Sprüngen und schnellen Richtungswechseln wird das Hüftgelenk um das Mehrfache des eigenen Körpergewichts belastet. Grundsätzlich fällt auf, dass die Hauptbelastungszone, die sogenannte Fozies lunata, nur ein schmales in der Sagalebene ausgerichtetes Segment von etwa 30 Prozent des inneren Umfanges ist, welches die gesamte Belastung aufnimmt.

Welche Beschwerden können im Laufe der Jahre auftreten?

Das Hüftgelenk kann im Kindes- und Jugendalter verschieden ausgeprägt gewachsen sein. So

gibt es steilgestellte Hüftgelenke, Hüftgelenke mit einem Buckel zwischen Kopf- und Hals oder Hüftgelenke mit nur schwacher Überdachung. Je nach Anatomie sind Spitzen- oder Radbelastungen vorhanden, welche die Knorpelflächen respektive die abschliessende Labrumstruktur schädigen können. Abhängig von der Belastung führt dies oft zu Abnützungen und Schmerzen, vor allem im Bereich der Leiste.

Wann sollte man einen Orthopäden aufsuchen?

Im Prinzip immer, wenn Schmerzen – sowohl in Ruhe als auch bei Belastung – über mehrere Wochen in der Leiste auftreten. Jüngere Patienten klagen oft über Schmerzen während und kurz nach einem Training – ältere dagegen bereits bei alltäglichen Bewegungen wie nach einem 30-minütigen Spaziergang.

Wie lässt sich eine Hüftgelenksarthrose in den Griff bekommen?

Frühe Stadien mit nur leichten Einschränkungen lassen sich gut mit Physiotherapie, entzündungshemmenden Tabletten oder Injektionen behandeln. Gerade in letzter Zeit hat die Injektion von Eigenblut deutlich zugenommen. Knie- und Hüftgelenksarthrosen können so mitunter für Monate bis Jahre gut behandelt werden.

Wie läuft eine Hüftarthroskopie ab?

Bei einem sogenannten Hüftimpingement (Einklemmungshüfte), welches oft zwischen dem 20. und 40. Lebensjahr auftritt, wird der Femurkopf aus dem Acetabulum gezogen, sodass wir mit Kamera und Instrumenten Einsicht ins Gelenk nehmen

und am Pfannenrand Risse mit Labrumnähten behandeln können. Bei fortgeschrittenen, seitlich gelegenen Knorpelschäden ist zuletzt ein Knorpelaufbau mit Membranen und Knorpelanbohrungen möglich geworden. Nach einer Hospitalisation von bis zu zwei Tagen und einer Stockentlastungszeit von zwei bis vier Wochen können die Patienten zumeist normal gehen und mittels Physiotherapie innerhalb von sechs bis acht Wochen zu einer normalen Alltagbelastung übergehen.

DIE MEISTEN PATIENTEN SIND NACH IMPLANTATION DEUTLICH BEWEGLICHER

Und wenn der langfristige Erfolg dieser Therapie ausbleibt?

Hüftgelenksarthroskopie-Patienten profitieren häufig zehn Jahre, manchmal auch länger von diesem Eingriff. Wird die OP bei einem Patienten über 50 Jahre durchgeführt, hält dieser schmerzbefreiender Effekt manchmal weniger lang an. Sind die Knorpelflächen ganz abgeschliffen, ist oft die Implantation einer Hüfttotalprothese der richtige Weg.

Sie operieren roboterassistiert. Warum?

Beim Einsatz von Hüftgelenksprothesen ist die Positionierung der Komponenten – vor allem der Hüftgelenkspfanne – enorm wichtig. Dies stellt Stabilität und Langlebigkeit der Prothese sicher. Mit dem Roboterassistenz-System MAKO wird die Patientensicherheit und Implantationsgenauigkeit in bisher unübertroffener Weise gewährleistet. Durch die robotergestützte Führung erreichen wir eine Genauigkeit der Pfanne bis auf zwei Grad. Zudem wird die Knochenfräsung durch eine haptische Kontrolle am Roboterarm präzise unterstützt.

Wie sind die langfristigen Auswirkungen einer Hüft-OP?

Die meisten Patienten sind nach Implantation deutlich beweglicher und bei Belastung schmerzfrei. Normale, nicht sehr belastende Sportarten wie Gehen, Wandern und Velofahren sind meistens problemlos wieder möglich. Einigen Operierte können sogar wieder Skifahren und Tennisspielen. Gelegentlich leiden Patienten im ersten postoperativen Jahr noch an Muskel- und Sehnenentzündungen im Bereich Hüftmuskulatur oder der Abduktoren. Dank der Beschaffenheit von modernen Kurzschaftprothesen mit zementfreier Verankerung bei Verwendung einer Keramikgleitpaarung liegt die Haltbarkeit inzwischen deutlich über den bisherigen Erwartungen von zwölf bis 15 Jahren.



ANZEIGE

Wenn es den Füßen gut geht, geht es dem ganzen Körper gut

Die HELVESKO AG trägt Verantwortung für ein Produkt, das Sie jeden Tag begleitet: **DER BEQUEMSCHUH**

Ein Schuh muss bequem sein

Dank barfussgeformten Naturleisten können sich die Zehen frei bewegen. Natürliche Spreiz- und Stossreflexe sind uneingeschränkt möglich, nichts behindert die optimale Durchblutung. Druckstellen können gar nicht erst entstehen. Fussverformungen, Venenprobleme und viele andere Beschwerden gehören der Vergangenheit an.

HELVESKO AG entwickelt stetig neue Laufsohlen nach konsequentem Naturkonzept – weich, leicht und elastisch mit bequem breitem Vorfussbereich. Hier können sich die Zehen wie barfuss krümmen, strecken und spreizen. Alle unsere Laufsohlen fördern die natürliche Abrollbewegung und die gesunde aufrechte Haltung der Wirbelsäule. Harte Stösse werden abgedämpft, Muskeln, Gelenke und Rücken entlastet. So wird jeder Schritt mit HELVESKO-Bequemschuhen zum entspannten Gesundheitstraining.

Qualität, Nachhaltigkeit und SWISS MADE

HELVESKO AG übernimmt nachhaltig unternehmerische Verantwortung im Umgang mit Mensch, Umwelt und Ressourcen. Deshalb hat für uns der Arbeitsplatzstandort Schweiz eine zentrale Bedeutung. Unser Hauptlager befindet sich in Reiden (LU), ungefähr die Hälfte unserer Schuhe werden in der Schweiz produziert, die Restlichen in Europa. Melanie Wicki-Amrein leitet das Familienunternehmen in zweiter Generation, sie beschäftigt zirka 50 Mitarbeitende. Die HELVESKO AG und das Hauptfachgeschäft sind im luzernischen Reiden.

In der ganzen Schweiz befinden sich 13 Fachgeschäfte und ein Outlet

Wir legen grossen Wert darauf, unsere Kundinnen und Kunden kompetent und persönlich zu beraten, sei dies in unseren Fachgeschäften oder über unseren persönlichen Telefonservice. Die langjährige Treue unserer Kundschaft beweist uns, dass unsere Werte wie Nachhaltigkeit, Swiss Made, beste Qualität von Material und Verarbeitung sowie persönliche Beratung geschätzt werden.

Unsere exklusiven Bequemschuhe finden Sie in unserem Webshop (www.helvesko.ch) oder bestellen Sie gratis unseren Hauptkatalog per Telefon unter 061 816 98 88 oder auf www.helvesko.ch

Bestellservice und Beratung

Tel. 061 816 98 88 | Fax 061 816 98 80 | info@helvesko.ch

Besuchen Sie unsere Fachgeschäfte: Arisdorf (BL), Chur (GR), Gossau (SG), Ittigen (BE), Luzern (LU), Reiden (LU): Hauptgeschäft, Schlatt/Neuparadies (TG), OUTLET Urdorf (ZH)

Weitere Fachgeschäfte in: Genf, La Chaux-de-Fonds, Lausanne, Losone, Sion, Yverdon

Gesamtsortiment unter www.helvesko.ch

HELVESKO
SWISS MADE

LADYSKO

dansko

HELVESKO

Die Bequemschuhe

WENGEN

« Dank natürlichem Lammfell nach dem Rennen immer warme Füsse. Das ist Qualität, die man spürt und schätzt! »

Corinne Suter
Weltmeisterin und
Olympiasiegerin



jetzt Corinne Suter
Kollektion entdecken



Gutschein

25.-

einlösbar bis 31. Januar 2023
Gültig bei einem Kauf ab CHF 100.-

Code: **INS22HW20**
Nicht kumulierbar

ANGELO



CORINNE



SWISS MADE

FÜR SIE & IHN

INTERVIEW

«Eine dynamische Verstärkung hält die Wirbel beweglich»

Die meisten Rückenschmerzen sind vermeidbar und lassen sich mit einfachen Massnahmen effektiv behandeln. Was vorbeugend und therapeutisch besonders hilft, weiss Dr. med. Martin H. M. Sailer.



Herr Dr. Sailer, was sind die häufigsten Gründe für Rückenschmerzen?

Hier sind in erster Linie Fehlhaltungen des Rückens im Alltag zu nennen. Viele Menschen haben keinen ergonomischen Arbeitsplatz, weshalb sie den Kopf sehr stark drehen oder verbeugen müssen. Gleiches gilt für den Rücken. Aber auch das Nutzen von Telefon, Laptop oder Tablet kann auf den Rücken schlagen, genauso wie asymmetrisches Sitzen, wobei die Gelenke von oben bis unten ungleichmässig genutzt werden. Neben Fehlhaltungen verursachen auch Überlastung durch zu viel Gewicht Rückenschmerzen und führen zu Gelenkentzündungen.

Eines der neueren Phänomene ist das Smartphone-Syndrom ...

Richtig, dieses inzwischen akzeptierte neue Krankheitsbild äussert sich durch Verspannungen

im Bereich des Nackens. Diese Verspannungen können von Kopfschmerzen und Schwindel sowie Schmerzen im Bereich der Schultern und an der Brust- und Lendenwirbelsäule begleitet sein. Wie eine neue Studie zeigt, steigt beim Nutzen eines Smartphones der Druck auf die Halswirbel um das Achtfache, sobald der Kopf um mehr als 30 Grad nach vorne gebeugt wird.

Wie sieht ergonomisches Telefonieren aus?

Beim häufigen Telefonieren empfehle ich, den oberen Rand des Smartphones auf Höhe der Nasenspitze zu halten. Dann ist der Kopf gerade und der Rücken entspannt.

Und worauf kommt es beim Sitzen an?

Rückenfreundlich ist ein ergonomischer Stuhl, mit dessen Hilfe der Rücken gerade ist, die Oberschenkel horizontal sind und beide Beine auf dem Boden stehen. Den kleinen Rückengelenken tut es gut, wenn eine gute Federung vorhanden ist. Grundsätzlich empfehle beim Arbeiten per Laptop einen externen Monitor. Dessen Optimum ist erreicht, wenn der Bildschirm höhenverstellbar ist und sich die Augen im oberen Viertel des Bildschirms befinden.

Wie lässt sich die Fitness des Rückens überprüfen?

Schon bevor Beschwerden auftreten, rate ich zu einer MRI-Untersuchung des ganzen Rückens. Da gibt es heute Untersuchungen, die den ganzen Rücken vom Hinterkopf bis zum Steissbein darstellen. Hierfür biete ich ein Angebot in meiner Praxis an – eine sinnvolle Investition, um dem Rücken

etwas Gutes zu tun. Bereits kleine Schwachstellen der Muskulatur lassen sich so identifizieren und durch Training kompensieren.

Wann braucht es bei Rückenschmerzen medizinischen Rat?

Bestehen diese länger als sechs Wochen an derselben Stelle, sollte man seinen Hausarzt oder einen Fachspezialisten wie einen Neurochirurgen aufsuchen.

Das Gute: Zumeist bringt die Untersuchung nichts Schlimmes ans Tageslicht. Fehlhaltungen kann man besprechen und eine Lösung etwa in Form von Schuheinlagen dafür finden.

ZIEL IST ES, DEN RÜCKEN ZU VERSTÄRKEN UND NICHT ZU VERSTEIFEN

Welche Therapien sind sinnvoll?

Bei einer Entzündung der kleinen Wirbelgelenke ist die Physiotherapie Standard. Allerdings werden die meisten Übungen mit zu viel Gewicht und senkrecht ausgeübt. Der Rücken profitiert, wenn die Übungen in der Horizontalen durchgeführt werden. Auch Osteopathie und Chiropraktik leisten sehr gute Dienste.



IM INTERVIEW

Dr. Dr. med. Martin H. M. Sailer
Schweizer Facharzt für Neurochirurgie FMH
Spezialarzt für Interventionelle Schmerztherapie SSIPM
Schweizer Gutachter für Wirbelsäulenmedizin SIM
Praxis für Rückenmedizin und Neurochirurgie
Bern + Thun
E: martin.sailer@hin.ch
www.rueckenmedizin.ch

Bei stark entzündeten Gelenken hilft eine interventionelle Schmerztherapie. Mittels lokaler Anästhesie setze ich hierbei sehr feine Nadeln in Verbindung mit einem Kortisonpräparat ein, um das Gelenk zu beruhigen. Gute Erfolge zeigen ebenso Eigenblutbehandlungen.

Und wann ist eine OP unumgänglich?

Zum Glück gelingt es bei den meisten meiner Patienten, eine Operation zu vermeiden. Nur etwa jeder 30. Patient benötigt eine OP – etwa, wenn ein Wirbelsäulengelenk irreversibel oder stark geschädigt ist. Eine dynamische Verstärkung in Form einer OP hält die Wirbelsäule beweglich. Innerhalb der letzten zwölf Jahre wurden sehr gute Verfahren entwickelt, um die Wirbel wieder aufzurichten und zu verstärken.

Oft wird auch versteift. Welche Vor- oder Nachteile sehen Sie darin?

Eine Versteifung hilft, um Schmerzen zu behandeln, etwa bei einem Wirbelbruch oder bei einer Krebserkrankung der Wirbelsäule. Dies bedeutet jedoch, dass sich ein bestimmtes Segment langfristig nicht mehr bewegen lässt. Aktuelle Studien zeigen für die Halswirbelsäule, dass die Prothese der Versteifung eindeutig überlegen ist. Für diejenigen, die eine Versteifung vermeiden wollen, biete ich detaillierte Informationen auf meiner Webseite, auf meiner App «The SpineApp» oder in meiner Sprechstunde an.

ANZEIGE



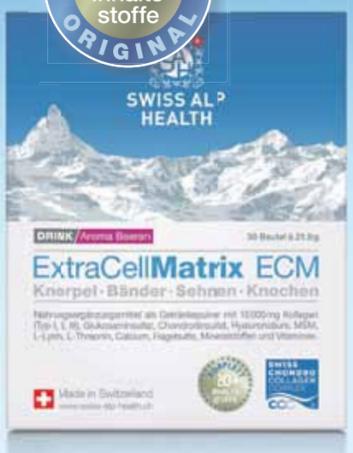
SWISS ALP HEALTH
complete formulations

Komplette Formulierungen

für Knorpel, Bänder, Sehnen, Knochen, Muskeln und Energie.



GRÜNDERS ORIGINAL
20+ Inhaltsstoffe



ExtraCellMatrix ECM, Drink
Aroma Orange oder Beeren, das Original des Gründers. Mit 10'000 mg Kollagenpeptiden (Typ I, II, III), Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Edelweiss, Enzian, Hagebutte, Vitaminen und Mineralstoffen.

NEU

COMPLETE SWISS FORMULA
25+ INHALTSSTOFFE



ExtraCellMatrix PRO, Drink
Aroma Orange, das Nonplusultra. Mit 10'000 mg Kollagenpeptiden (Typ I, III und UC-II), veganem Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Lycopin, Kurkuma, Weihrauch, Granatapfel, Magnesium, Hagebutte, Edelweiss, Enzian, Vitaminen und Mineralstoffen.

PREMIUM TABLETTEN
C-II CURMA PLUS
12 INHALTSSTOFFE



ExtraCellMatrix C-II CURMA PLUS, Tabs
Die kompletteste und exklusive Gelenk-Tablette für Knorpel, Bänder, Sehnen. Mit Kollagen Typ II, Chondroitin, Glucosamin, Kurkuma, Hagebutte, MSM, Vitaminen und Mineralstoffen.

Vegetarisch
OPTIMALES VERHÄLTNIS
MOLKENPROTEIN L-LEUCIN HMB



ExtraCell Muscle&Energy, Drink
Muskelerhalt, Muskelaufbau und Energie. Für Erwachsene, Sportler und Senioren (Männer und Frauen). Feines Orangen-Aroma. Kombiniert mit regelmässiger sportlicher Aktivität, hilft ExtraCell Muscle&Energy Ihre Muskeln aufzubauen und zu erhalten, Ihren Energiestoffwechsel zu normalisieren und die Müdigkeit zu verringern. Dies in jedem Alter!

Weiter Informationen 

Geschenk!
1 ExtraCell Brain & Eyes

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein **ExtraCell Brain & Eyes** beim gleichzeitigen Kauf von 2 Swiss Alp Health Produkten in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Senden Sie uns Ihre **vollständigen Kontaktdaten mit der Originalquittung** per Post an **Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne** oder per E-mail: info@swiss-alp-health.ch

Gültig bis 31.01.2023 **vegetarisch**

ExtraCell Brain & Eyes
trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Kapseln mit DHA Omega-3, Phosphatidylserin (PS), Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Q10, Zink, Vitamine C, E und Gruppe B.

 **Made in Switzerland**
www.swiss-alp-health.ch

Swiss Alp Health
Tel: +41 21 711 33 11,
[info\(at\)swiss-alp-health.ch](mailto:info(at)swiss-alp-health.ch)

INTERVIEW

Diagnose Spinalkanalstenose: Konservative Behandlung oder Wirbelsäulen-OP?

Ist der Wirbelkanal in der Lendenwirbelsäule verengt, entstehen oft starke Schmerzen. Welche Vorteile ein endoskopischer Eingriff bringt und wie die Erfolgsaussichten sind, erläutert PD Dr. Benedikt Burkhardt.

Herr Dr. Burkhardt, was heisst «lumbale Spinalkanalstenose»?

Dieser Begriff beschreibt eine Situation, bei welcher der Wirbelkanal der Lendenwirbelsäule zu meist aufgrund von Abnutzungen und Wucherungen verengt ist. Hierbei kann es zu einer zentralen oder seitlichen Stenose oder zu einer Verengung im Bereich des Nervenaustrittskanals kommen. Durch diese Verengung entsteht im weiteren Verlauf eine Kompression des darin verlaufenden Nervenstrangs sowie der austretenden Nerven.

Worauf ist diese Verengung zurückzuführen?

Mehrere Faktoren können zusammenkommen, bis Symptome auftreten. So spielen etwa genetische Faktoren eine Rolle, die sich in Form eines von Geburt an eng angelegten Spinalkanals oder eines ausgeprägten Hohlkreuzes zeigen können. Die häufigste Ursache liegt jedoch in der altersbedingten Abnutzung der Bandscheiben, der Bänder und der Gelenke. Durch den Verlust von Wasser verlieren die Bandscheiben an Festigkeit, was sie zunehmend flacher und instabiler macht. Das Bewegungssegment lockert sich, was die dahinter liegenden Bänder und Gelenke vermehrt belastet. Da der Körper versucht, das Bewegungssegment zu stabilisieren, kommt es zu einer Verdickung der Bänder und zu knöchernen Anbauten an den Gelenken. Diese wölben sich in den Spinalkanal und den angrenzenden Nervenstrang vor, sodass die darin laufenden Nerven zusammengedrückt oder sogar abgeklemmt und geschädigt werden.

FÜHRENDE SYMPTOME SIND SCHMERZEN BEI BELASTUNG, TAUBHEIT UND KRIBBELN

Ab welchem Alter kann es zu dieser Wirbelsäulenerkrankung kommen?

Angesichts des langsamen Voranschreitens tritt eine Spinalkanalstenose vor allem ab dem 50. Lebensjahr auf. 20 bis 40 Prozent dieser Altersgruppe sind betroffen. Grundsätzlich besteht bei etwa zwei bis zehn Prozent aller älteren Patienten mit Rückenschmerzen eine Spinalkanalstenose, welche einer Behandlung bedarf. Frauen sind etwa dreimal häufiger betroffen als Männer.

Welche Symptome sind typisch?

In der Regel kommt es erst dann zu Symptomen, wenn der Nervenstrang oder die abgehenden Nervenwurzeln sowie deren Blutzufuhr komprimiert werden. Betroffene verspüren daher eine schleichende Zunahme ihrer Einschränkungen mit reduzierter Lebensqualität. Führende Symptome sind Schmerzen bei Belastung, Taubheit, Krabbeln oder ein Schweregefühl in den Beinen. Das Laufen ist dann auf wenige Meter reduziert. Oft wird in diesem Zusammenhang der Begriff der neurogenen Schaufensterkrankheit verwendet. Eine Linderung tritt zum Beispiel beim Fahrradfahren ein, da damit eine leichte Weitung des Kanals verbunden ist.

Welchen Anzeichen gilt es dringend nachzugehen?

Werden die Nerven über einen längeren Zeitraum stark komprimiert, reduziert sich die Muskelkraft in den Beinen. In seltenen Fällen kann es auch zu einer Beeinträchtigung der Blasen- und Mastdarmfunktion kommen. Tritt eines dieser Symptome auf, sollte eine umgehende Vorstellung bei einem Rückenexperten erfolgen.

Was wird dann diagnostisch gemacht?

Neben der genauen Anamnese werden die Beschwerden klinisch untersucht. Bei länger bestehenden und stark einschränkenden Beschwerden wird ein MRI gemacht, um die Weichteile der Wirbelsäule, wie Bandscheibe, Nerven, Bänder und damit die Spinalkanalstenose darzustellen. Bei einer Kontraindikation kann eine Computertomografie als alternatives Verfahren eingesetzt

werden. Röntgenbilder helfen, die Statik der Wirbelsäule im Stehen oder die Stabilität bei Bewegung zu beurteilen. Elektrophysiologische Verfahren dienen dazu, die Nerven und deren Funktion zu messen und alte von neuen Nervenschädigungen zu unterscheiden.

Was ist im frühen Stadium einer Spinalkanalstenose therapeutisch möglich?

Bei einem nur geringfügig eingengten Spinalkanal können die Betroffenen ihre Körperhaltung und Rückenmuskulatur trainieren. Ziel ist es, die Wirbelsäule muskulär stabilisierend zu entlasten. Hierbei helfen gezielte physiotherapeutische Übungen sowie Rückenschule und Wärmeanwendungen. Schmerzmittel sowie lokale Infiltrationen an Triggerpunkten und Facetteninfiltrationen mit Lokalanästhesie und abschwellenden Kortison-Infiltrationen sind weitere Optionen. Eine dauerhafte Entlastung der Nerven ist damit jedoch kaum möglich.

Wann muss in jedem Fall operiert werden?

Eine OP ist massgeblich von den Beschwerden und den erhobenen Befunden abhängig. In jedem Fall sollte die konservative Therapie nachweislich ausgeschöpft sein und eine präzise, umfangreiche und transparent dokumentierte Abklärung vorliegen. Ist die Gehstrecke mit Beschwerden in den Beinen reduziert und sind Schädigungen der Nerven fachneurologisch nachgewiesen, ist eine operative Therapie in Betracht zu ziehen. Von einem hochdringlichen Eingriff ist dann zu sprechen, wenn hochgradige Lähmungen auftreten oder die Kontrolle der Blase und des Mastdarms gestört ist.

Welche chirurgischen Techniken gibt es?

Die Wirbelsäulen-OP zielt darauf ab die Ursache der Schmerzen zu behandeln. Ziel ist es, die verdickten Bänder, die Überwucherungen der Gelenke sowie Strukturen, welche den Spinalkanal einengen, zu entfernen, damit die Nerven wieder frei verlaufen und gut durchblutet werden. Es gibt verschiedene Operationsmethoden, die individuell für jeden Patienten gewählt werden. Standard ist jedoch in jedem Fall eine klassische mikrochirurgische Operationsmethode. Eine besondere Erweiterung der Spezialisierung liegt in der endoskopischen Wirbelsäulenchirurgie. Die OP wird für gewöhnlich in Vollnarkose durchgeführt und dauert je Wirbelsegment bis zu 60 Minuten.

Dabei gilt es darauf zu achten, dass die Stabilität der Wirbelsäule nicht beeinträchtigt wird, also knöchernen Strukturen und stabilisierende Bänder erhalten bleiben. Auch sollte die Rückenmuskulatur bestmöglich geschont werden. Nur so lässt sich im Anschluss wieder eine gute Stabilität und Rückenhaltung erlangen.

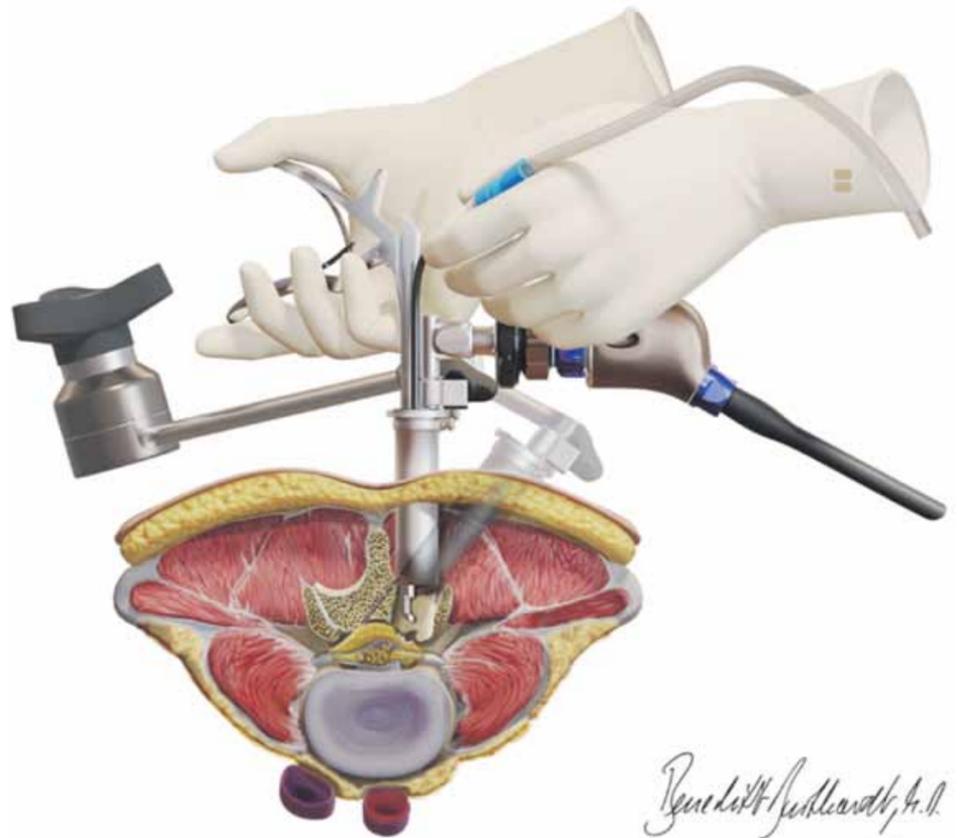
DIE RATE AN SCHWEREN KOMPLIKATIONEN LIEGT BEI WEIT UNTER EINEM PROZENT

Was hat sich operativ zuletzt getan?

Die operativen Techniken haben sich in den vergangenen Jahrzehnten so sehr verfeinert und weiterentwickelt, dass die Eingriffe heute in endoskopischer Technik durchgeführt werden können. Diese minimalinvasive Schlüssellochchirurgie erlaubt es, die Muskulatur beim Zugang zur Wirbelsäule optimal zu schonen. Dank des geringeren Muskeltraumas sind die Patienten im Vergleich zu den offenen Techniken schneller mobil und haben weniger Schmerzen im Operationsbereich.

Ist die OP mit Risiken verbunden?

Diese Methode ist so sicher, dass deren Rate an schweren Komplikationen, wie etwa Nervenverletzungen, bei knapp einem Prozent liegt. Oft haben Patienten Bedenken, dass sie nach der Operation im Rollstuhl sitzen können. Auch dieses Risiko ist mit weit unter einem Prozent sehr gering. Leicht-



Mikroendoskopische Dekompression des Spinalkanals

gradige Komplikationen ohne bleibende Schäden wie Infektionen oder Nachblutungen liegen bei zwei Prozent.

Wie sehen Sie die Erfolgschancen?

Etwa 70 bis 80 Prozent der Patienten spüren bereits unmittelbar nach der Operation eine Verbesserung ihrer präoperativen Beschwerden. Patienten mit beinbetonten Schmerzen profitieren besonders gut von der OP, aber auch Rückenschmerzen werden oft weniger. Abhängig vom Ausmass der Nervenschäden, welche im Vorfeld bestanden, dauert der Regenerationsverlauf unterschiedlich lang. Die Gehstrecke verlängert sich sukzessive und die Schmerzen respektive Missempfindungen treten in den Hintergrund.

Gibt es auch Negativbeispiele?

Bei etwa 20 Prozent der Patienten bleiben Restbeschwerden zurück. Ursache dafür können eine präoperative Nervenschädigung, eine postoperativ aufgetretene Veränderung mit Vernarbung oder eine beginnende Instabilität der Wirbelsäule sein. Allerdings ist naturgemäss der Prozess der weiteren kontinuierlichen Abnutzung der Wirbelsäule nicht aufzuhalten, weshalb auch später wieder neue Beschwerden auftreten können.

Ab wann kann im postoperativen Verlauf mit leichten Belastungen begonnen werden?

Am ersten Tag nach der OP werden die Patienten erstmals für Toilettengänge mobilisiert und sollten bis zur Entlassung nach drei bis vier Tagen eigenständig laufen und Treppe steigen können. Ein schrittweises Zurückkehren zur normalen Mobilität wird durch gezielte physiotherapeutische Übungen begleitet, was jedoch auch von der gesundheitlichen Verfassung des Patienten abhängt.

Ich empfehle in den ersten drei Monaten eine gezielte Physiotherapie zur Stabilisation der Lendenwirbelsäule. Durch Erlernen der entsprechenden Übungen können diese im Anschluss auch längerfristig selbstständig durchgeführt werden. Periodische Sprechstundenkontrollen dokumentieren den Verlauf und helfen die Therapieform den individuellen Fortschritten zielführend anzupassen.

Wann ist Sport wieder möglich?

In den ersten drei Monaten rate ich von stärkeren Belastungen und sportlichen Aktivitäten mit Rotationsbewegungen sowie axialer Belastung,

also Heben, und Beugeübungen ab. Diese Schonung fördert die Heilung in der Tiefe und reduziert die Entstehung von erneuten Schwellungen, welche zu Irritationen der Nerven führen können. Schwimmen und Spazierengehen sowie leichtes Joggen auf weichem Untergrund sind im Regelfall vier Wochen nach der Operation möglich.

An wen sollten sich Patienten mit zunehmend spürbaren Beschwerden wenden?

Zur rechtzeitigen Abklärung mit gezielter Einleitung der Diagnostik und Therapie rate ich, sich bei einer Spezialistin oder einem Spezialisten für Erkrankungen der Wirbelsäule vorzustellen. Mir ist es wichtig, dass unsere Patienten von Anfang an persönlich betreut und gleichzeitig nach höchsten medizinischen Standards behandelt werden. Als Team von Rückenspezialisten mit langjähriger Erfahrung, welche sowohl die orthopädische als auch die neurochirurgische Fachrichtung abdecken, bieten wir das gesamte Spektrum der Wirbelsäulenchirurgie an. So kann der Patient in Kooperation mit seinem Hausarzt durch jede Phase der Therapie individuell und massgeschneidert begleitet werden.



IM INTERVIEW

PD Dr. med. Benedikt Burkhardt

Facharzt für Neurochirurgie

Wirbelsäulenzentrum / Spine Center - WSC

E: wsc@hin.ch

www.wsz-zuerich.ch

UNTERNEHMENSBEITRAG

Schwungvoll Wintersport geniessen – ohne Knieschmerzen!

Plagen Sie Knieschmerzen beim Sport in der freien Natur? Der Kniespezialist und Facharzt für Orthopädie und Traumatologie Dr. med. Felix Rapp zeigt Möglichkeiten schmerzfrei aktiv zu bleiben.

Als aktiver Skirennfahrer hat sich Dr. med. Felix Rapp vor fast 30 Jahren – noch während des Medizinstudiums das vordere Kreuzband gerissen. Seit dieser Zeit ist er fasziniert vom grössten und biomechanisch kompliziertesten

Gelenk des menschlichen Körpers. Die Komplexität des Bewegungsablaufes zwischen dreierlei Knochen, den Bändern und Menisken bietet etliche Möglichkeiten, Beschwerden zu verursachen. Die Herausforderung besteht für den Spezialisten darin, die genaue Ursache der Schmerzen herauszufinden. Dazu benötigt es vor allem genügend Zeit, eine genaue Beobachtungsgabe und etwas Fingerspitzengefühl bei der Untersuchung. So gelingt es dem erfahrenen Facharzt rasch eine präzise Diagnose zu stellen und die individuell angepasste Therapie einzuleiten, um weitere Folgeschäden zu vermeiden.

FRÜHZEITIGE ABKLÄRUNG BEIM PROFI

Nicht ratsam ist es, ohne Kenntnis der Schmerzursache das betroffene Gelenk durch Krafttraining an Maschinen mit Gewichten stärken zu wollen. Dazu

muss man wissen, dass sich Gelenke als solches nicht kräftigen lassen. Lediglich Muskulatur ist in der Lage, kräftiger zu werden. Dazu muss jedoch der entsprechende Muskel bis zur Ermüdung belastet werden. Beim Versuch den Beinstrecker zu trainieren wird das Kniegelenk unter starkem Druck bewegt und der Knorpelbelag durch die auftretenden Scherkräfte massiv abgenutzt. Dies ist nicht reversibel und äussert sich manchmal sogar in hörbaren Geräuschen. Die gut gemeinte Idee, die Muskulatur um das Gelenk zu kräftigen, bewirkt dann genau das Gegenteil. Unzählige Patienten machen diese schmerzhafte Erfahrung, obwohl nicht selten den Beschwerden anstatt der vermuteten Muskelschwäche nur eine ungenügende Koordination der Beinmuskulatur zugrunde liegt. Diesen feinen Unterschied zu erkennen, zeichnet den erfahrenen Fachmann aus. Das Ungleichgewicht des Muskelspiels kann nämlich nur durch spezifische Koordinations- und Balanceübungen verbessert werden. Geführte Bewegungen einzelner Muskeln auf Maschinen mit Gewichten sind dazu nicht in der Lage.

KEIN KRAFTTRAINING BEI SCHMERZEN

Bei Beschwerden des Kniegelenkes mit Reibegeräuschen, Schwellung oder eingeschränkter Beweglichkeit ist es vorteilhaft, eine genaue Bestandsaufnahme beim Facharzt machen zu lassen. So können beginnende Abnutzungen des Knorpelbelages, Meniskusschäden oder Bandinstabilitäten rechtzeitig erkannt werden. Experten erkennen Sie daran, dass zur Untersuchung auch Aufnahmen des Gelenkes unter Belastung angefertigt werden. Um die komplexen Zusammenhänge zwischen Gelenkschaden und Beschwerden verständlich darzulegen, werden die Befunde am besten mit Hilfe von 3D-Modellen und individuellen Zeichnungen in verständlicher Sprache erklärt. Die Erfahrung lehrt nämlich, dass erst wenn der Patient die Ursache der Beschwerden verstanden hat, die weitere Therapie erfolgversprechend umgesetzt werden kann.



KONTAKT

Dr. med. Felix Rapp
Facharzt für Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates
Endoclinic Zürich
T: +41 (0)44 387 31 45
E: info@praxisrapp.ch
www.praxisrapp.ch

Die Betreuung durch Dr. Rapp ermöglicht so bei acht von zehn Patienten eine angepasste sportliche Aktivität. Die standardisierte, allgemeingültige Therapie bei Beschwerden des Bewegungsapparates gibt es nicht. Selbst bei gleich lautender Diagnose (Meniskusriss) kann die Behandlung komplett unterschiedlich ausfallen. Bei Herrn X können die Beschwerden durch kurzzeitige Schonung und kühlende Umschläge zum Verschwinden gebracht werden, während bei Frau Y der Meniskusriss nur durch einen operativen Eingriff zu beheben ist. In der Endoclinic Zürich, dem Kompetenzzentrum für Gelenkbeschwerden, steht das gesamte Spektrum der modernen Therapiemethoden zur Verfügung. Von einfachen Kühlbandagen präzise instruierten Koordinationsübungen über Medikation und Injektionen bis zu operativen Eingriffen (minimalinvasiv oder offen) kann die optimale Variante individuell angeboten werden.

AUCH MIT KUNSTGELENK IST SPORT MÖGLICH

Eine Operation wird erst in Betracht gezogen, wenn sämtliche nicht operativen Möglichkeiten ausgeschöpft sind. Etliche Patienten von Dr. Rapp sind auch mit einem künstlichen Kniegelenk wieder schwungvoll auf der Piste unterwegs. Als passionierter Wintersportler schafft er für Sie die bestmögliche Ausgangslage für einen beschwerdefreien Genuss Ihrer Aktivitäten im Schnee.



INTERVIEW

«Hightech ist der Schlüssel für ein optimales Ergebnis»

Hallux valgus ist eine Fussfehlstellung der Grosszehe.

Dr. Daniel Krapf zeigt auf, mit welcher neuesten Technologie eine exakte Diagnose möglich ist.



Bildaufnahme im Stehen



3D-Darstellung der Füsse im Stand

Fachärzte eine ausführliche Beratung statt. So können wir gemeinsam mit den Betroffenen sowie in Zusammenarbeit mit den Hausärzten, Orthopädiefachtechnikern und Physiotherapeuten eine ideale Lösung finden. Auch andere Fachärzte aus der Neurologie und Angiologie werden bei Bedarf hinzugezogen.

Was sind die Vorteile der 3D-Röntgendarstellung?

Lediglich mit dem Cone Beam CT ist es möglich, die hohe Auflösung einer Computertomografie mit einer Untersuchung in stehender Position zu kombinieren. Diese zeigt die Gesamtsituation von Fuss, Knochen und Weichteilen unter Belastung. In den liegenden Aufnahmen, wie bei einem MRI oder CT, wäre dies nicht der Fall.

Was braucht es noch für ein zufriedenstellendes OP-Ergebnis?

Wichtig für eine erfolgreiche Operation ist die individuelle Abklärung, welche wir an die Bedürfnisse der Patienten anpassen. Auch degenerative arthrotische Veränderungen sowie Sport- und Unfallverletzungen behandeln wir nach den neuesten Erkenntnissen, wobei minimalinvasive Operationen einen ganz festen Platz haben.



IM INTERVIEW

Dr. med. Daniel Krapf
Facharzt für Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates
Fusszentrum Luzern
E: fusszentrum.luzern@hin.ch
www.fusszentrum-luzern.ch

Herr Dr. Krapf, warum sollte ein Hallux valgus medizinisch abgeklärt werden?

Die Abklärung dieser oft erblich bedingten Fussfehlstellung ist wichtig, um Folgeschäden am Fuss, aber auch an weiteren belasteten Gelenken wie Knie, Hüfte und Wirbelsäule zu vermeiden. Nur so lässt sich eine ideale Therapie konservativ, im Bedarfsfall auch operativ planen – mit dem Ziel, die Biomechanik und die Funktion des Fusses langfristig optimal zu erhalten.

Wie stellen Sie eine detaillierte Diagnose?

Zusätzlich zu einer bildgebenden Untersuchung mit dem Cone Beam CT, dem schweizweit ersten 3D-Röntgenapparat, führen wir einen spezifischen Check durch und erfassen die Krankengeschichte. Zudem findet durch unsere drei spezialisierten

FACHBEITRAG

Spinalkanalstenose behandeln

Wenn die Beine regelmässig beim Gehen und Stehen schmerzen, kann die Ursache in einer «Spinalkanalstenose», einer Verengung des Wirbelkanals in der Lendenwirbelsäule, liegen.

Bei der «lumbalen Spinalkanalstenose» handelt es sich um eine Einengung des Wirbelkanals in der Lendenwirbelsäule, hervorgerufen durch degenerative Verdickung von Knochen, Knorpel und Bindegewebe. Typisch sind Schmerzen in den Beinen beim Gehen und Stehen, welche im Sitzen und Liegen verschwinden.

Die lumbale Spinalkanalstenose ist ein weit verbreitetes Krankheitsbild, welches im Rahmen der zunehmenden Alterung der Bevölkerung eine immer grössere Bedeutung erfährt. Eine Spinalkanalstenose kann isoliert, aber auch im Zusammenhang mit einem Wirbelgleiten oder einem Bandscheibenvorfall (Diskushernie) auftreten.

Die bildgebende Diagnose wird durch eine Magnetresonananz-Untersuchung (MRI), bei Nicht-Durchführbarkeit eines MRI mittels Computertomographie (CT) gestellt.

Bei milden Symptomen können physiotherapeutische Rumpfstabilisation und Gangschulung, allenfalls ergänzt durch Manipulation der Wirbelgelenke oder gezielte Cortison-Infiltration zur Verbesserung führen. Bei hartnäckigen Symptomen wie stark eingeschränkter Gehfähigkeit, Ruheschmerzen oder Lähmungen empfiehlt sich die Besprechung der Operationsmöglichkeiten.

OPERATION DER SPINALKANALSTENOSE

Bei der operativen Stenose-Erweiterung werden die Knochen-, Knorpel- und Bindegewebswucherungen, welche die Nervenwurzeln zusammen-



drücken, durch einen kleinen Schnitt am Rücken unter dem Operationsmikroskop millimeterweise abgetragen. Das Ziel ist dabei ein genügend erweiterter Spinalkanal, sodass die zuvor eingeklemmten Nerven wieder frei beweglich sind.

Liegt ein Wirbelgleiten vor, kann eine Stabilisation der verschobenen Wirbel sinnvoll sein. Schmerzfreies Gehen und Stehen werden bei korrekter Diagnosestellung und komplikationsfreier Operation erreicht.



ZUM AUTOR

Prof. Dr. med. Michael Payer
Facharzt FMH für Neurochirurgie
Klinik Hirslanden
Witellikerstrasse 40 · 8032 Zürich
T: 044 387 28 64
F: 044 387 28 65
E: praxis-payer@hin.ch

INTERVIEW

«Rund 90 Prozent der Patienten sind nach dem Eingriff schmerzfrei»

Schätzungsweise 1'000 Menschen in der Schweiz leiden unter einer Trigeminusneuralgie. Prof. Dr. med. Javier Fandino erklärt, was hinter der chronischen Schmerzerkrankung steckt und wann er zu welcher Therapie rät.



oder virale Infekte (Herpes Zoster), Reizung oder Kompression der Wurzel des Nervus trigeminus durch ein arterielles Gefäss. Die Wahrscheinlichkeit, an einer Trigeminusneuralgie zu erkranken, steigt mit zunehmendem Alter. Andere wichtige Ursachen sind chronische Krankheiten des Nervensystems, wie zum Beispiel Multiple Sklerose. Wichtig: Davon abzugrenzen sind der atypische Gesichtsschmerz und andere Gesichtsschmerzen. Eine genaue Diagnostik ist daher elementar.

Gibt es bestimmte Trigger, welche die Schmerzen auslösen können?

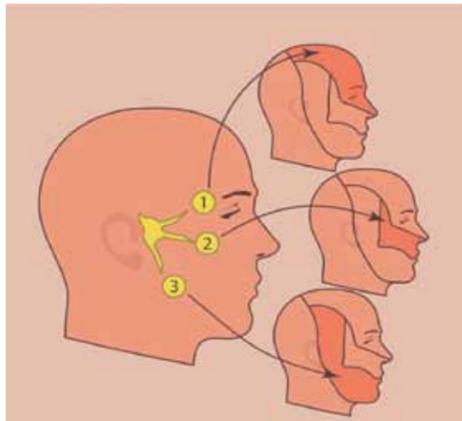
Ja, die gibt es in der Tat. Die Schmerzen können durch Kauen, Zähneputzen, Gesichtsberührung oder einfach beim Essen ausgelöst werden. Die Schmerzen können auch spontan und mehrmals am Tag auftreten.

Professor Fandino, wenn eine Patientin oder ein Patient über unangenehme Schmerzen im Gesicht berichtet, was kann die Ursache hierfür sein?

Hinter den Beschwerden kann eine sogenannte Trigeminusneuralgie stecken. Genauer gesagt handelt es sich bei dieser Form des Gesichtsschmerzes um einen äusserst schmerzhaften Reizungszustand des fünften Hirnnervs, des Nervus trigeminus, der aus drei sensiblen Nervenästen besteht. Diese versorgen den Stirnbereich, den Oberkiefer und den Unterkiefer.

Was sind mögliche Ursachen für eine Trigeminusneuralgie?

Die Gesichtsschmerzen entstehen in 60 bis 90 Prozent der Fälle durch Erkrankung, Schädigung



Verteilung der Schmerzen je nach Nervenast des N. Trigemimus

Was bedeutet die Krankheit für den Alltag der Betroffenen?

Ein in der Regel hoher Leidensdruck und eine verminderte Lebensqualität. Die möglichen psychischen Folgen sind nicht zu unterschätzen und können sich in sozialer Isolation, reaktiven Depressionen und Ängsten äussern – in schweren Fällen haben Betroffene sogar Suizidgedanken.

Sie erwähnten bereits, wie wichtig eine korrekte Diagnose ist. Wer stellt diese am besten?

Die Suche nach der möglichen Ursache für die Beschwerden gehört in die Hände des Hausarztes und des Neurologen. Eine Abklärung sollte dabei immer eine spezielle Bildgebung, sprich ein MRI, beinhalten.

Wie kann eine Trigeminusneuralgie behandelt werden?

Als erstes erfolgt immer die medikamentöse Behandlung, welche regelmässig und kontrolliert gesteigert werden sollte. Als minimalinvasive Therapieoptionen haben Infiltrationen und die Radiofrequenztherapie sich bereits seit vielen Jahren zur Behandlung chronischer Schmerzzustände etabliert. Sie stellen auch bei Trigeminusneuralgie ist eine sehr gute Option dar. Darüber hinaus ist die sogenannte Radiochirurgie, bei welcher der Nervus

trigeminus fokussiert oder gezielte bestrahlt wird, heutzutage auch eine Therapieoption.

Wann empfehlen Sie eine chirurgische Behandlung oder «mikrovaskuläre Dekompression» des Nervus trigeminus?

Eine chirurgische Behandlung sollte hauptsächlich bei Verdacht auf Kompression des Nervs infrage kommen. Die erste mikrovaskuläre Dekompression oder «Operation nach Jannetta» wurde im Jahr 1966 zum ersten Mal beschrieben. Operiert wird minimalinvasiv durch eine kleine Schädelöffnung hinter dem Ohr. Blutgefässe, die pulsierend auf die Trigeminus-Wurzel drücken, werden während des Eingriffs unter dem Mikroskop verlagert. Mit einem kleinen Stück Kunststoff wird verhindert, dass diese Adern in ihre alte Lage zurückwandern. Die Hirnstammfunktion und Funktion des Nervs werden während der Operation kontinuierlich mittels Neuromonitoring beurteilt.

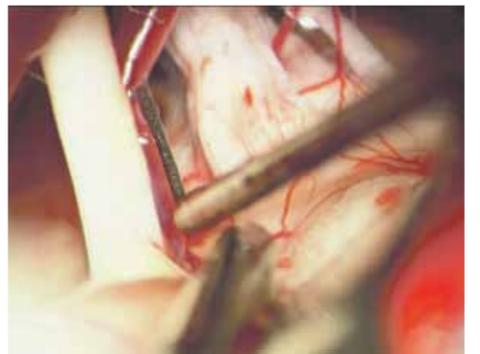
Wie sehen die Erfolgschancen aus? Und gibt es bestimmte Risiken, die mit dem Eingriff verbunden sind?

Es handelt sich um einen komplikationsarmen Eingriff: Die Komplikationsrate liegt unter einem Prozent – einen erfahrenen Neurochirurgen vorausgesetzt. Zudem sollte die Operation, wie in unseren Zentren, standardisiert und unter Neuromonitoring durchgeführt werden. Was den Erfolg der OP anbelangt, kann ich nur Gutes berichten.

Heisst: Etwa 90 Prozent der Patienten können von dem Schmerzen schlagartig befreit werden und benötigen später keine Medikamente mehr.

Können Patienten nur bei Interesse für eine Operation bei Ihnen vorstellig werden?

Nein, denn ich bespreche mit ihnen oft auch die verschiedenen, vorhin bereits genannten minimalinvasiven Behandlungsoptionen. Ziel ist es, auch zu wissen, wo die Grenzen der medikamentösen Therapie liegen. Nutzen und Risiken aller Therapieoptionen müssen transparent und individuell dargelegt werden – um abhängig von Alter, Grundkrankheit und den Erwartungen des jeweiligen Patienten den optimalen Therapieentscheid für eine Verbesserung der Lebensqualität zu treffen.



Kompression des N. trigeminus durch Gefäss (vor und nach Gefässverlagerung)



IM INTERVIEW

Prof. Dr. med. Javier Fandino
Neurochirurgie FMH

Neurochirurgie Klinik Hirslanden Zürich

Witellikerstrasse 40 · 8032 Zürich
T: +41 44 (0)387 21 25 (direkt)
T: +41 (0)44 387 21 21

Neurochirurgie Klinik Hirslanden Aarau

Neurozentrum Aarau
Rain 34 · 5000 Aarau
T: +41 62 836 73 00 (direkt)
T: +41 62 836 73 04
praxisfandino@hin.ch
www.neurochirurgie-ag.ch

ZUR PERSON

Professor Javier Fandino ist in Cartagena, Kolumbien, als Auslandschweizer geboren. Nach abgeschlossenem Medizinstudium 1992 an den Universitäten Xaveriana (Kolumbien) und Brown (USA) arbeitete er für ein Jahr in der Kolumbianischen Liga gegen Epilepsie.

Nach Abschluss seiner Doktorarbeit an der Universität Zürich, absolvierte er in den 1990er-Jahren die Weiterbildung zum Neurochirurgen am Universitätsspital Zürich und am Universitätsspital Bern.

Es folgte ein zweijähriges Neurochirurgie-Fellowship in den USA an der University of Virginia und University of Cincinnati. Ab 2000 arbeitete er als Oberarzt am Universitätsspital Zürich, Universitätsspital Bern und Kantonsspital Aarau. 2004 und 2005 folgten die Habilitationen an den Universitäten Zürich und Bern auf dem Gebiet der zerebrovaskulären Forschung. Zwischen 2006 und 2011 war er in der Funktion als Leitender Arzt und Chefarzt-Stellvertreter an der Klinik für Neurochirurgie des Kantonsspitals Aarau tätig.

Nach Erhalt der Titularprofessur an der Universität Bern wurde Professor Fandino 2012 zum Chefarzt und Klinikdirektor der Klinik für Neurochirurgie des Kantonsspitals Aarau gewählt.

Seit 2021 praktiziert er in den Kliniken Hirslanden Zürich und Aarau und als Teil des Neurozentrums Aarau und Neurochirurgischen Zentrums Zürich.

PATIENT STORY

«Mein Leben ist endlich wieder lebenswert»

Patientin Iris Manzke berichtet über ihren langen Leidensweg mit der Trigeminusneuralgie und den Eingriff, der ihr Leben veränderte.



Iris Manzke
Patientin

Es begann eine lange Leidenszeit – und eine Arzt-Odyssee. Mein Zahnarzt sagte mir, dass es nicht an den Zähnen liegt und schickte mit ins Unispital nach Zürich zur Kiefer- und Gesichtschirurgie. Von dort wurde ich zum Neurologen geschickt, aber der konnte mir auch nicht helfen. Die Schmerzen wurden immer unerträglicher, sodass ich viele weitere Ärztinnen und Ärzte konsultierte. Aber auch dort wurde nur eine Vermutung ausgesprochen, dass der Trigeminusnerv die Ursache der Schmerzen sein könnte. So bekam ich viele Tabletten, Spritzen und Therapien, es half mir jedoch nicht. Die Schmerzen blieben und wurden sogar noch stärker, sodass es nicht mehr schön war zu leben. Zum Glück habe ich eine tolle Familie und Freunde, die mich unterstützten und mir Kraft gaben. Am Schluss konnte ich kaum noch reden oder essen, auch Berührungen verursachten einen heftigen Schmerz. Ich wusste: So kann es nicht weitergehen.

Zum Glück habe ich im Internet von Professor Dr. med. Javier Fandino und seiner chirurgischen Behandlung, durch die hinterher nahezu alle Betroffenen schmerzfrei sind. Über meine Hausärztin

bekam ich ziemlich schnell einen Termin für eine Sprechstunde bei Professor Fandino. Ich hatte von Anfang an volles Vertrauen in ihn und in seine Behandlung. Er erklärte mir, was bei dieser Operation gemacht wird und machte auch auf die möglichen Risiken aufmerksam. Bei der sogenannten mikrovaskulären Dekompression gelangt der Neurochirurg über einen Zugang hinter dem Ohr in den Schädel zum Trigeminusnerv und zu der Stelle, an welcher der Nerv von einem Gefäss komprimiert wird. Es wird dann eine Art «Filzplättli» zwischen Nerv und Blutgefäss geschoben, damit der Nerv künftig nicht mehr unter Druck gerät. Endlich gab es eine Hoffnung für mich. Angst hatte ich keine, ich war nur froh über die Aussicht, endlich wieder schmerzfrei zu sein und das Leben nach so langer Zeit wieder geniessen zu können.

Die Operation verlief sehr gut und nach vier Tagen konnte ich wieder nach Hause. Seit der Operation habe ich keine Schmerzen mehr. Mittlerweile ist die Naht am Kopf auch gut verheilt. Mein Leben ist endlich wieder lebenswert. Ich bin sehr dankbar, dass ich Professor J. Fandino kennengelernt und mich in seine «magischen» Hände begeben habe.

Ich war in den Ferien am Meer, um mich zu erholen vom Alltagsstress, als ein fürchterlicher Schmerz, wie ein Blitz und pochend, durch meine rechte Gesichtshälfte ging. Ich wusste nicht, was das war und auch beim Essen war es schlimm. So kam ich ins Spital, aber auch dort konnte die Ursache für den Schmerz nicht festgestellt werden. Das Ganze liegt nun 16 Jahre zurück.

FACHBEITRAG

Ablationsbehandlung bei Herzrhythmusstörungen

Die Ablationsbehandlung ist eine minimalinvasive Prozedur, bei der über einen Katheter Energie an das Herz übertragen wird, um anormales oder erkranktes Gewebe gezielt zu zerstören.



Venöse Zugänge in der Leiste: Katheter bei einer Ablationsbehandlung

Unter lokaler Anästhesie und tiefer Sedierung («Schlafnarkose») werden über Blutgefässe in der Leistenregion Zugänge platziert und dünne Katheter in das Herz vorgeschoben. Die Katheter ermöglichen die Ableitung elektrischer Signale aus verschiedenen Herzhöhlen (3D-Mapping) mit einer hohen Präzision. Durch elektrische Stimulation können die Leitungseigenschaften des Herzmuskels charakterisiert und Herzrhythmusstörungen ausgelöst werden. Ist die Herzrhythmusstörung gesichert und lokalisiert, wird eine Ablation durchgeführt.

Die Ablationsbehandlung kann auf Basis verschiedener Energietechniken durchgeführt werden. Ziel dabei ist, durch die Verödung umschriebene Narben zu schaffen, welche die Aufgabe haben, die elektrische Aktivität oder die Weiterleitung von Impulsen so weit zu beeinflussen, dass Herzrhythmusstörungen nicht nur beendet, sondern auch Rezidive verhindert werden können.

Häufig genutzte Energiequellen sind Radiofrequenzstrom (hochfrequenter Wechselstrom), Kälte (Kryoablation), Laser (auch hier wird die Gewebeerhitzung zur Verödung verwendet). Eine

Sonderstellung nimmt die Elektrovaporation ein, die in den letzten Jahren zu einer in Zukunft vielversprechenden Alternative geworden ist. Die Abläufe sind bei allen elektrophysiologischen Untersuchungen und Ablationsbehandlungen ähnlich. Entscheidend ist letztendlich, wie erfahren das Behandlungszentrum in der jeweiligen Technik ist.

Eine Ablationsbehandlung kann, in Abhängigkeit von der zugrundeliegenden Rhythmusstörung, eine Effektivität von nahezu 100 Prozent erreichen. Bei bestimmten Herzrhythmusstörungen (AVNRT, Vorhofflattern, AV-Knoten) ist diese Effektivität auch nach Jahren hoch.

Eine Katheterablation dauert in unserer Erfahrung und mit guter Organisation zwischen 45 und 90 Minuten. Die Eingriffe können auch ambulant durchgeführt werden.

Wie bei jedem medizinischen Eingriff sind Komplikationen möglich. Ein sicheres und erprobtes Präventions- und Behandlungsmanagement ist ein wichtiger Bestandteil der verantwortungsbewussten Tätigkeit des Elektrophysiologen. In unserer eigenen Be-

handlungsdokumentation findet sich eine Gesamtkomplikationsrate von unter einem Prozent – auch für komplexe Prozeduren.

PULMONALVENENISOLATION BEI VORHOFFLIMMERN

Die Isolation der Lungenvenen existiert seit Ende der 1990er-Jahre. Eine entscheidende Rolle für den Aufschwung dieser Therapie spielte die Entdeckung, dass Extraschläge von versprengten Herzmuskelzellen in den Lungenvenen Vorhofflimmern (VHF) auslösen können. Die Verödung beziehungsweise Isolierung dieser Zellen verhindert das Wiederauftreten von Vorhofflimmerepisoden. Wir verwenden die Kryo-Ballontechnik als Ablationsverfahren für die meisten Ersteingriffe bei der Ablation von Vorhofflimmern.

Vorteile der Kryo-Ballonablation:

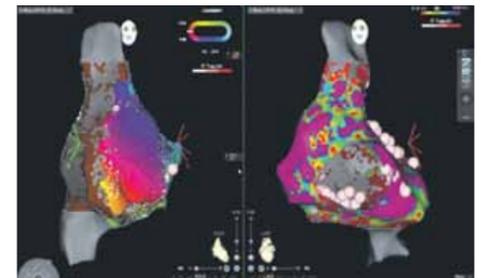
- Schonendes Verfahren, bei dem nur die Zellen zerstört werden, die für die
- Auslösung des Vorhofflimmerns relevant sind (wasserreiche Muskelfasern) und das Stütz- und Bindegewebe erhalten bleibt
- Geringere Wahrscheinlichkeit von körpereigenen Entzündungsreaktionen im Ablationsbereich, die wiederum Vorhofflimmern auslösen können
- Sicheres Verfahren mit geringer Komplikationsrate und hoher Effektivität
- Geringe Prozedurzeit (90 % der Prozeduren <60 Min.) und Röntgenbelastung
- Gute Reproduzierbarkeit

Vorhofflimmer-Rezidive nach der Pulmonalvenenisolation sind keine Seltenheit und können durch körpereigene Entzündungsreaktionen, bis zu zwölf Wochen nach dem Eingriff ausgelöst werden. Eine erneute invasive Behandlung ist erst bei Rezidiven nach drei Monaten indiziert und sollte dann dringend durchgeführt werden. Die häufigste Ursache für erneutes Vorhofflimmern sind erholte elektrische Leitungen aus den Lungenvenen. Die anfängliche Effektivität von durchschnittlich 70 Prozent (60–85 %) kann damit auf bis zu 90 Prozent gesteigert werden.

HYBRIDABLATIONEN BEI VORHOFFLIMMERN

Bei hartnäckigen Fällen, in denen auch nach mehreren Ablationen das Vorhofflimmern noch nicht beseitigt ist, oder in Fällen, in denen diese nicht

wiederholt werden können, kann auf die chirurgische Ablation zurückgegriffen werden. Sie wird durch Herzchirurgen in Vollnarkose mit kleinen Schnitten an der Brustwand durchgeführt. Auf dem Herzen werden kontrolliert und sicher Verödungen gemacht. Die Ablationslinien bilden die Narben, welche das Herz von den Fehlzündungen isolieren (Pulmonalvenenisolation). Diese muss dauerhaft sein, um ein gutes Resultat zu gewährleisten. Zusätzlich wird das linke Herzohr entfernt. Die Vorteile liegen darin, dass eine häufige zusätzliche Arrhythmiequelle ausgeschaltet werden kann und nach dem Eingriff in der Regel kein Blutverdünner mehr notwendig ist. Der Eingriff dauert im Mittel etwa 90 Minuten. Nach dem Eingriff bleiben die Patienten drei bis fünf Tage in der Klinik. Eine Rehabilitation ist nicht notwendig. Die Zusammenarbeit von Kardiologen und Herzchirurgen offeriert eine signifikante Erweiterung des Behandlungsspektrums, insbesondere für Patienten mit komplexem Vorhofflimmern. Bei Swiss Ablation besteht dies aus bis zu zwei Eingriffen. Ob zuerst chirurgisch oder nicht-chirurgisch interveniert wird, hängt von der individuellen Situation ab. Oft sind die ursprünglich geplanten zweiten Eingriffe nicht mehr nötig. Das Hybrid-Verfahren ist besonders geeignet für Patienten mit bereits seit Langem bestehenden VHF, deutlich vergrössertem linken Vorhof und mehrfacher erfolgloser Katheterbehandlung oder bei Patienten die keinen Blutverdünner einnehmen wollen – oder können.



Dreidimensionale Rekonstruktion (3D-Map) des rechten Vorhofs zur Visualisierung der Erregungsabläufe und der Viabilität des Gewebes

ZUSAMMENFASSUNG

Die Katheterablation ist derzeit die effektivste Therapie für die meisten Herzrhythmusstörungen. Immer mehr wird sie als Primärtherapie vor einer jahrelangen medikamentösen Behandlung empfohlen. Eine Pulmonalvenenisolation ermöglicht eine ursächliche Vorhofflimmertherapie. Der Eingriff ist sehr sicher und effektiv, wenn er von einem erfahrenen Team in einem kontrollierten Umfeld durchgeführt wird. Bei einem eventuellen Rezidiv sollte ein Zweiteingriff fast immer die erste Behandlungsoption sein. Bei hartnäckigen Fällen können wir auf die chirurgische Hybridablation zurückgreifen, welche zusätzlich noch das aufheben der Blutverdünnung ermöglicht.

ZUM AUTOR

Dr. med. Thomas Zerm
Facharzt für Kardiologie,
Schwerpunkt Rhythmologie

Swiss Ablation im Puls 5

Herz & Rhythmus Zentrum AG
Giessereistrasse 18 · 8005 Zürich
Sekretariat: T: +41 (0)44 999 18 88
E: info@swiss-ablation.com
www.swiss-ablation.com



Blick in ein elektrophysiologisches Herzkatheter-Labor

ERKÄLTUNG

Immunsystem im Höchsteinsatz

Halsschmerzen, Husten und Heiserkeit haben derzeit Hochsaison. Um die Beschwerden so gering wie möglich zu halten, ist schnelles Handeln gefragt. Mit diesen Tipps gelingt es, gezielt gegenzuhalten.

TEXT: TOBIAS LEMSER

Ob bei der Arbeit, in der Schule oder beim familiären Adventstreffen: Überall sind die Runden krankheitsbedingt dezimiert. Die Erkältungswelle hat vielerorts voll zugeschlagen. Während sich die einen bereits bei den ersten Vorböten wie Kratzen im Hals in Alarmbereitschaft versetzen und sich zurückziehen, bevorzugen die anderen die Verdrängungstaktik – in der Hoffnung, die leichten Beschwerden durch Ignorieren direkt wieder loszuwerden.

DIE MEISTEN BESCHWERDEN BEKOMMT MAN SANFT IN DEN GRIFF

ERKÄLTUNGSVIREN AUF DEM VORMARSCH

Läuft jedoch zudem die Nase, steigt von den Füßen Kälte auf und verliert der Körper zusehends an Leistungsfähigkeit, wird schnell deutlich, dass es sich definitiv um eine Erkältungskrankheit handelt. Nicht wenige können hierzulande in diesem Herbst ein Lied davon singen – oder krächzen. Zu dieser Erkenntnis kam eine im Oktober veröffentlichte Befragung des Statista Global Consumer Surveys in den DACH-Staaten. Was auffällt: Die Schweiz scheint bislang besonders betroffen gewesen zu

sein. 40 Prozent der hiesigen Befragten gaben an, in den letzten zwölf Monaten Erkältungsbeschwerden gehabt zu haben. In Österreich und Deutschland liegt der Anteil der Infektbetroffenen mit 38 Prozent etwas niedriger. Erwachsene bekommen zwischen zwei- und dreimal im Jahr eine Erkältung, kleine Kinder sogar bis zu achtmal. Damit zählt die Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt.

BEHANDELN STATT IGNORIEREN

Zu den bekanntesten Viren zählen Rhinoviren, Respiratorische Synzyta-Viren (RSV) oder Adenoviren. Neben Schnupfen, Husten und Halsschmerzen können sie zu Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit führen. Eher seltener sind erhöhte Temperatur oder Fieber. Anders bei einer Grippe, für die gerade letztere Symptome eindeutig sprechen, insbesondere, wenn das Fieber plötzlich stark ansteigt und über mehrere Tage anhält.

Was nicht jeder weiss: Bleibt eine leichte Erkältung unbehandelt, kann sie in eine bakterielle Infektion der Atemwege umschlagen. Wer auch diese ignoriert, muss mit Absenzen am Arbeitsplatz oder in der Schule rechnen, ganz abgesehen von weiteren gesundheitsbedingten Einschränkungen, die Betroffenen zusätzlich das Leben schwer machen.

ERSTE HILFE BEI ERKÄLTUNG

Aber was hilft nun? Fakt ist: Schnelles Handeln zahlt sich absolut aus. Mit lauwarmem Salzwasser mehrere Minuten zu gurgeln, ist ein erster wichtiger Schritt, um den Rachen zu desinfizieren und Halsschmerzen zu lindern. Auch ein ansteigendes Fussbad hilft im Frühstadium bei Beschwerden rund um den Hals-Nasen-Rachen-Raum. Und so geht's: Zuerst werden beide Beine in eine Fusswanne mit rund 33 Grad Celsius warmem Wasser eingetaucht. Anschliessend wird dieses über 20 Minuten durch

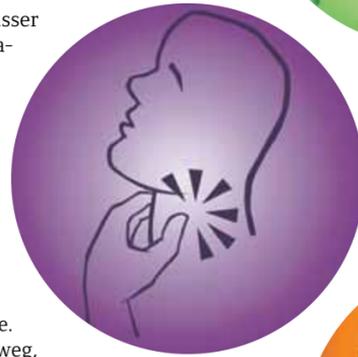
zulaufendes, sehr warmes Wasser bis zu einer Temperatur von maximal 40 Grad Celsius erwärmt. Nachdem die Füsse gut abgetrocknet und in dicke Socken verpackt sind, empfiehlt sich ein Erholungsschlaf.

Geradezu unerlässlich ist es, dem Körper viel Flüssigkeit zuzuführen. Besonders wohltuend sind wärmende Kräutertees, wie Lindenblüten-, Thymian- oder Kamillentee. Sie spülen nicht nur die Viren weg, sondern wirken zudem entzündungshemmend.

Sind zudem die unteren Atemwege betroffen, ist Inhalieren ein probates Mittel. Mithilfe von Wasserdampf werden so nicht nur die Atemwege befeuchtet, auch verflüssigt sich so zäher Schleim. Grundsätzlich gilt: Regelmässiges, mehrminütiges Stosslüften dient nicht zuletzt dazu, die mit Krankheitserregern belastete Luft auszutauschen und für eine gesunde Luftfeuchtigkeit zu sorgen.

RECHTZEITIG VORBEUGEN

Doch was können wir tun, damit das Einfalltor für Erkältungsviren bestmöglich verschlossen bleibt? Die grösste Rolle kommt hierbei dem Immunsystem zu. Um die Abwehrzellen zu stärken, gilt es, nur wenig Alkohol zu trinken und ganz auf Zigarettenkonsum zu verzichten. Entscheidend sind zudem genügend Schlaf, wenig Stress, regelmässige Bewegung und nicht zuletzt eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung. Medizinische Fachleute vermuten, dass ein direkter Zusammenhang zwischen einem gesunden Darm und einem gesunden Immunsystem besteht, da sich die meisten der Antikörper produzierenden Zellen im Darm befinden.



ZAHLEN UND FAKTEN RUND UM ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

- Neun von zehn Atemwegsinfektionen werden durch Viren verursacht.
- Antibiotika nützen bei viralen Infekten nichts und sollten nur bei bakteriellen Infekten eingesetzt werden.
- Zwei- bis dreimal im Jahr haben Erwachsene eine Erkältungskrankheit – Kinder noch häufiger.
- Rund 200 Atemwegsinfektionen hat ein Mensch in seinem Leben.

ANZEIGE

Umckaloabo®

Das Original

Grippe? Erkältung?

Pflanzenkraft bei akuter Bronchitis.



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

www.umckaloabo.ch



**Schwabe
Pharma AG**
From Nature. For Health.

ANZEIGE



Halsschmerzen?

Gut reagiert mit Mebucaïne N!

2-fach-Wirkung ✓ Schmerzlindernd ✓ Antiseptisch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

spirig HealthCare
STADA GROUP

ANZEIGEN

Pflegen Sie Ihr Immunsystem

Enthält Propolis, Extrakte aus Echinacea, Holunder und weiteren gut erforschten Pflanzen und Zink. Zink unterstützt die normale Funktion des Immunsystems.



Appenzeller Heilmittel wirken mit besonderer Kraft. Weltweit.

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

Erhältlich in Drogerien und Apotheken. Lassen Sie sich beraten.
Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch

Husten? TussEx – für die ganze Familie



Appenzeller Heilmittel wirken mit besonderer Kraft. Weltweit.

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

Erhältlich in Drogerien und Apotheken. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch

ANZEIGE

IZB

ImplantatZentrum Bern



Feste Zähne. An einem Tag.

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

Dabei ist ein solcher Zustand heute nicht mehr unabänderlich: selbst ältere und sehr alte Menschen können seit mittlerweile 45 Jahren von der von meinem Praxisvorgänger, dem Berner Zahnarzt Dr. Philippe D. Ledermann, 1977 entwickelten Steg-Methode: „Feste Zähne an einem Tag“ profitieren. Aber auch die seit rund 20 Jahren bekannte „All-on-4®“ - Methode ist in vielen Fällen möglich.

Mittlerweile ist unsere Praxis als eines von nur vier All-on-4®-Excellence-Centern in der Schweiz zertifiziert. Präoperatives 3-D-Röntgen und sanfte Schlüsselloch-OP- Technik, auf Wunsch auch in Vollnarkose, sind für uns selbstverständlich.

Das zahntechnische Meisterlabor im Haus rundet das Angebot für Sie ab. Am Morgen noch zahnlos oder mit problembehafteten Zähnen, verlassen Sie am Nachmittag die Praxis mit festen Brücken oder Prothesen und dürfen sofort damit essen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



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

Master of Science
Orale Chirurgie /
Orale Implantologie

Master of the ICOI

zertifizierter Tätigkeits-
schwerpunkt Implantologie

Preisträger des ICOI 2020



FEIERN SIE MIT!

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

Besuchen Sie unsere kostenlosen Informationsabende:

Bern:

Mittwoch, 18. Januar 2023, 18:30 Uhr,
Nydegg-Auditorium, Nydeggstalden 2, Bern

Visp, Wilderswil, Murten:

Bitte kontaktieren Sie uns für die genauen
Termine

Anmeldung erbeten per Telefon oder Email an:

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



ANZEIGE



Aussergewöhnlich komplett für die Frau und den Mann:

ExtraCellWoman

Haut, Haare & Wohlbefinden

& ExtraCellMan

Vitalität, Energie, Haut & Haare

ExtraCell Woman trägt zur
Erhaltung von verschiedenen
Funktionen des Körpers bei:

- Haut, Schleimhaut, Hautpigmentierung und Bindegewebe
- Haare und Nägel
- Muskulatur
- Energiestoffwechsel
- Müdigkeit und Ermüdung
- Nervensystem
- kognitive Funktion
- geistige Leistung
- Immunsystem
- Sehkraft
- Cholesterinspiegel
- Fettstoffwechsel
- Leberfunktion
- Blutzuckerspiegel



Zusätzliche Informationen:

Ohne Zuckerzusatz, natürlicher Farbstoff, laktosefrei, mit Stevia. Drink, Beeren-Aroma, 25 Beutel pro Packung. Pharmacode: 621 37 31

ExtraCell Man trägt zur
Erhaltung von verschiedenen
Funktionen des Körpers bei:

- Testosteronspiegel, Fruchtbarkeit, Spermabildung und Reproduktion
- Haut, Schleimhaut, Hautpigmentierung und Bindegewebe
- Haare und Nägel
- Muskulatur
- Energiestoffwechsel
- Müdigkeit und Ermüdung
- Nervensystem
- kognitive Funktion
- geistige Leistung
- Immunsystem
- Sehkraft
- Cholesterinspiegel
- Fettstoffwechsel
- Leberfunktion

Zusätzliche Informationen:

Ohne Zuckerzusatz, natürlicher Farbstoff, laktosefrei, mit Stevia. Drink, Orangen Aroma, 20 Beutel pro Packung. Pharmacode: 781 18 05



Diese Nahrungs-
ergänzungsmittel
sind in Apotheken
und Drogerien
erhältlich.



Weitere
Informationen

Geschenk! 1 ExtraCell Hyalo

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein **ExtraCell Hyalo** beim gleichzeitigen Kauf von 2 Swiss Alp Health Produkten in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Senden Sie uns Ihre **vollständigen Kontaktdaten mit der Originalquittung** per Post an **Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne** oder per E-mail: **info@swiss-alp-health.ch**

Gültig bis 31.01.2023

vegan
ExtraCellHyalo

Kapseln für Knorpel, Haut und Bindegewebe, mit hochdosierter Hyaluronsäure (300 ml), MSM, Kurkuma, Traubenkernextrakt mit OPC. Ideal in Kombination mit allen Swiss Alp Health Produkten.

Made in Switzerland
www.swiss-alp-health.ch

Swiss Alp Health
Tel: +41 21 711 33 11
info(at)swiss-alp-health.ch

FACHBEITRAG

Den Kopf frei machen – Shiatsu bei Migräne

Kopfschmerzen und Migräne gehören weltweit zu den häufigsten Beschwerden. In der Schweiz leiden rund eine Million Menschen unter Migräne. Shiatsu kann hier vorbeugend und ausgleichend wirken.

Kopfschmerzen kennen wir alle. Am häufigsten sind Spannungskopfschmerzen, die im Nacken beginnen und sich über den ganzen Kopf bis hin zur Stirn ausdehnen können. Auch ein Stechen in den Schläfen oder dumpfe, drückende Schmerzen («Helmgefühl») sind bekannt. Bei der Migräne sind die Symptome jedoch viel stärker ausgeprägt. Die Schmerzen treten anfallartig und meist einseitig auf. Betroffene sprechen manchmal von einem «Gewitter im Kopf». Die Schmerzen werden als stechend, hämmernd, pulsierend, ziehend oder

klopfend beschrieben. Hinzu kommen weitere Symptome wie Lichtempfindlichkeit, Übelkeit, Erbrechen. Etwa 15 Prozent aller Betroffenen erleben zudem sogenannte Aura-Symptomatiken, wie Seh-, Sprach-, oder Gleichgewichtsstörungen.

VERSCHIEDENE AUSLÖSER

Übermüdung, Stress, Erholungsphasen (Wochenend-Migräne) und Änderungen im Schlaf-Wach-Rhythmus sowie hormonelle Schwankungen im weiblichen Zyklus können Auslöser sein für eine Migräne. Während einer Migräneattacke kommt es zu einer Fehlfunktion der schmerzregulierenden Systeme. Das heisst, Betroffene reagieren überempfindlich auf Reize wie grelles Licht, Lärm, einzelne Lebensmittel oder Alkohol. Während bei gewöhnlichen Kopfschmerzen ein Spaziergang an der frischen Luft guttun kann, helfen bei Migräne oft neben Medikamenten nur Ruhe und Dunkelheit, bis eine Attacke nachlässt.

ENERGIEFLUSS IM FOKUS

Betroffene haben meist einen langen Leidensweg und es vergehen Jahre, bis sie die passende Diagnose und Behandlungsform gefunden haben. Die Shiatsu-Therapie kann mit ihrem ganzheitlichen Ansatz helfen, das Leiden zu lindern. Im Verständnis der fernöstlichen Gesundheitslehre stagniert bei Migräne oft die Energie im Bereich des Kopfs. Verspannungen in Schulter und Nacken sind häufig anzutreffen. Sie verhindern den natürlichen Fluss der Lebensenergie und führen zu einer Verminderung der energetischen Verbindung zwischen Kopf und Körper.



Techniken wie Fingerdruck, Dehnungen und Rotationen helfen, den Energiefluss im Körper auszugleichen.

In der Shiatsu-Therapie wird unter anderem an einer Entspannung und Befreiung des Energieflusses in den Bereichen zwischen Kopf und Körper gearbeitet – dies im näheren Umkreis der Beschwerden aber auch in korrespondierenden Bereichen in anderen Körperregionen. Mit sanftem Fingerdruck werden der ganze Körper und die Meridiane behandelt, die Lebensenergie angeregt und zum Fließen gebracht, bis ein Gefühl der Öffnung und Weite entsteht. Dadurch wird auch die Fähigkeit zur Selbstregulation gestärkt. Betroffene erfahren einen besseren Zugang zu ihrer Körperwahrnehmung und erleben, was es heisst, loszulassen und zu entspannen. So können sie belastenden Lebensumständen und Stress mit mehr Gelassenheit begegnen.

WEG ZUR SELBSTERMÄCHTIGUNG

Ein wichtiger Teil der Shiatsu-Therapie ist das begleitende Gespräch. Es hilft, gewisse Gewohnheiten und Verhaltensmuster als Migräne-Auslöser zu identifizieren, zu reflektieren und wo möglich zu verändern. Shiatsu kann jedoch vor allem auch über die körperliche Ebene Zugang zu Themen, die bisher nicht im Zusammenhang mit Migräne gesehen wurden, verschaffen. Wenn diese Erkenntnisse zu einer

Änderung der Lebensumstände führen, erfahren Betroffene ein Gefühl der Selbstermächtigung und Fürsorge für sich selbst. Sie stehen den Migräneattacken nicht mehr ohnmächtig gegenüber.

In einer Studie von 2017 wurde nachgewiesen, dass Shiatsu die Behandlung von Migräne unterstützen kann. Die Teilnehmenden der Studie wurden mit einem Antidepressivum, mit Shiatsu oder einer Kombination von beiden behandelt. Shiatsu reduzierte den Bedarf an Schmerzmitteln stärker als das Antidepressivum und löste im Gegensatz zu diesem keine Nebenwirkungen aus.

Finden Sie professionelle Therapeutinnen und Therapeuten in Ihrer Nähe auf der Website der Shiatsu Gesellschaft Schweiz. Dort gibt es auch weitere Informationen zur Shiatsu-Therapie und ihren Anwendungsgebieten.

KONTAKT

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
Ettelmatt 5
T: +41 (0)56 427 15 73
E: gs@shiatsuverband.ch
www.shiatsuverband.ch

ANZEIGE



MIT ODER OHNE? MEHR FREIHEIT VON SUCHTMITTELN IST MÖGLICH!

Gefangen in der Sucht? Wir sind für Sie da!
034 420 41 41 | info@selhofen.ch | selhofen.ch

Seit über 25 Jahren begleiten wir Menschen mit Abhängigkeits-erkrankung auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben.

- Entzug von psychoaktiven Substanzen
- Behandlung von Onlineabhängigkeit
- Behandlung von Doppeldiagnosen
- Stabilisierung
- Alltagstraining und Integration
- Anschlussplanung und -vorbereitung

KLINIK | selhofen

INTERVIEW

«Schlaflosigkeit ist heute gut therapierbar»

Die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie ist bei der Behandlung von Schlaflosigkeit die erste Wahl. Was hinter dieser nicht-medikamentösen Therapie steckt, weiss Dr. Daniel Brunner.

Herr Dr. Brunner, wie definieren Sie guten Schlaf?

Das ist von Person zu Person verschieden: Die einen möchten möglichst kurz schlafen, andere betrachten acht Stunden Schlaf und mehr respektive den komaartigen Tiefschlaf – möglichst ohne morgendlichen Aufwachprozess – als den besten Schlaf. Objektiv gesehen soll gesunder Schlaf frei von organischen Schlafstörungen sein und ein gutes Tagesbefinden ohne einschränkende Schläfrigkeit ermöglichen. Grundsätzlich besteht gesunder Schlaf aus der alternierenden Abfolge von Non-REM-Schlaf und REM-Schlaf. Die Abkürzung steht für Rapid Eye Movement. Beide Schlafphasen bilden den etwa 100-minütigen Non-REM-REM-Schlafzyklus – nur im REM-Schlaf treten schnelle Augenbewegungen auf.

IN EINER NERVÖSEN ODER FRUSTRIERENDEN WACHPHASE SOLLTE MAN DAS BETT VERLASSEN

Oft wird Schlafmangel und Insomnie «in einen Topf geworfen». Welche Unterschiede gibt es?

Unter Schlafmangel leiden Personen, die sich wenig Schlaf gönnen, obwohl sie viel länger schlafen könnten. Sie kämpfen gegen das Schlafbedürfnis an,

selbst wenn die Qualität ihres Wachzustandes dadurch beeinträchtigt ist. Ähnliche Beeinträchtigungen von Konzentration, Stimmung und Leistungsfähigkeit erleben auch Patientinnen und Patienten mit Insomnie. Betroffene finden trotz ausreichend Zeit keinen Schlaf, was mithilfe qualifizierter therapeutischer Hilfe heute gut behandelbar ist. Eine blosser Aufforderung, mehr zu schlafen, verstärkt den Schlafstress und nährt die ursächlichen Mechanismen der chronischen Insomnie.

Wann raten Sie zu einer Schlafberatung?

Ist der Leidensdruck gross, da die Schlafstörung die Lebensbewältigung beeinträchtigt, sollten Betroffene eine Fachperson aufsuchen. Gleiches gilt, wenn ein Schlafproblem mit negativen gesundheitlichen Konsequenzen einhergeht, respektive medizinische Probleme verstärkt.

Wie gehen Sie in der Beratung die Schlafstörung genau an?

Angesichts der mehr als 80 verschiedenen möglichen Schlafstörungen braucht es zuerst eine korrekte Diagnose. Diese wird in einer ausführlichen Schlafsprechstunde mit strukturierter Befragung ermittelt. Anhand der Symptome und Krankengeschichte zeigt sich, ob es weitere Untersuchungen braucht. Bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen sind die Informationen aus der Sprechstunde meist ausreichend für die Diagnose. Die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) gilt dabei als Behandlung der ersten Wahl.

Vielorts ist diese Therapie kaum bekannt, weshalb Leidtragende oft Schlafmittel nehmen. Wie funktioniert die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie?

Diese speziell entwickelte Therapie basiert auf der Aufklärung über den Entstehungsmechanismus

der Insomnie und auf der Anleitung zur Änderung von falschen Ansichten und daraus entstehenden kontraproduktiven Verhaltensweisen. Es ist keine Psychotherapie, sondern setzt sich aus den folgenden fünf Komponenten zusammen: Bettzeitrestriktion, Stärkung der Assoziation zwischen Schlaf und Schlafumgebung, Erkennung von gedanklichen Fallstricken, Entspannungstechniken und aus schlafhygienischen Massnahmen. Damit etwa die Assoziation von Schlaf und Bett gestärkt wird, soll das Bett nur zum Schlafen benutzt und bei frustrierender oder nervöser Wachphase verlassen werden. Schlafhygienische Massnahmen wie das Vermeiden aktivierender Substanzen, körperlicher Anstrengung und Bildschirmunterhaltung kurz vor Bettgezeit sind hinlänglich bekannt – besonders bei schlaflosen Personen.

Wo gibt es eine nicht-medikamentöse Behandlung und eine qualifizierte Schlafberatung?

Fachleute für Schlafmedizin, auch Somnologen genannt, sind in der Ärzteschaft selten. Das Fachgebiet der Somnologie wird hierzulande nur von wenigen Personen vertreten. Diese stammen zumeist aus der Schlafforschung. Weil sie oft ihre gesamte akademische Ausbildung dem Thema Schlaf gewidmet haben, fehlt ihnen ein Medizinstudium und damit die Anerkennung in unserem Gesundheitssystem.

Wie kann die Schlafmedizin mehr Gewicht im Schweizer Gesundheitswesen bekommen?

Die Dienstleistungen im Bereich Schlafgesundheit und klinischer Schlafberatung benötigen eine Aufwertung im Gesundheitssystem, damit mehr Schlafgeplagte und die Allgemeinbevölkerung vom Wissen der Somnologie profitieren können. Das Fehlen von Schlafwissen ist die wichtigste Ursache der Chronifizierung von Insomnie. Deshalb hat

die Erhaltung respektive Wiederherstellung eines gesunden Schlafs grosses Potenzial, um Stressfolgeerkrankungen zu verhindern und letztlich Gesundheitskosten zu senken.



IM INTERVIEW

Dr. phil. Daniel Brunner

Zertifiziert in Schlafmedizin

ABSM, DGSM, ERSR, SGSSC

Somnologie & Schlafcoaching GmbH

Talstrasse 2 · 8702 Zollikon

E: info@somnologie.ch

www.somnologie.ch

ANZEIGE

WENN DER BLUES IM WINTER SPIELT

Manche Menschen erleben zwischen November und Februar mehr oder weniger ausgeprägte Auswirkungen auf ihre Psyche. Dr. med. Christian Imboden, EMBA, erklärt, wie sich ein Stimmungstief und eine Depression unterscheiden und welche Massnahmen zur Linderung der Symptome beitragen.

Anzeichen

Typische Symptome des «Winter-Blues» sind Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit sowie erhöhtes Schlafbedürfnis, oftmals in Kombination mit gesteigertem Appetit und Heisshunger auf Kohlenhydrate. Solche Stimmungsveränderungen sind häufig und haben nicht zwingend Auswirkungen auf den Alltag. Kommen weitere Symptome der Depression hinzu, wie Freudlosigkeit, Konzentrationsstörungen, Schuldgefühle und negative Zukunftsperspektiven, können in dieser Zeit auch die Kriterien für eine behandlungsbedürftige Depression erfüllt werden. Man spricht dann von einer saisonalen Depression.

Typischerweise bilden sich die Symptome bis ins Frühjahr komplett zurück, Betroffene erleben diese aber in der Regel jeden Winter erneut. Im Gegensatz zur nicht-saisonalen Depression, welche sich unter anderem häufig durch Schlafmangel und Appetitlosigkeit äussert, treten bei der saisonalen Form in der Regel ein erhöhtes Schlafbedürfnis und eine Appetitsteigerung auf.

Bereits der «Winter-Blues» kann für Betroffene belastend sein, ohne den Schweregrad einer Depression zu erreichen.

Häufigkeiten

Da ursächlich die kürzeren Tage mit späterem Sonnenaufgang für saisonale Stimmungsveränderungen verantwortlich sind, tritt der «Winter-Blues» in Regionen mit grösserer Entfernung zum Äquator häufiger auf. In Kanada sind beispielsweise bis zu 15% vom «Winter-Blues» betroffen und bis zu 6% von einer Winterdepression. In der Schweiz tritt der «Winter-Blues» bei mindestens 9% der Menschen auf.

Gute Effekte der Lichttherapie

In vielen Fällen kann eine tägliche Lichttherapie zu einem sehr guten Effekt führen. Dazu benötigt man eine Therapielampe mit 10'000 Lux Leuchtkraft, vor welcher man jeden Morgen nach dem Aufstehen 30 Minuten verbringt. Dies kann meist gut in die Morgenroutine integriert werden. Nach ungefähr zwei Wochen sollte sich bereits ein Effekt auf Energie und Stimmung einstellen. Bei guter Wirkung wird dazu geraten, eine Lichttherapie Anfang November zu beginnen und bis Ende Februar täglich durchzuführen. Bei der Diagnose einer saisonalen Depression wird ein Teil der Kosten für eine solche Therapielampe durch die Krankenkasse übernommen.

Eine gute Alternative zur Lichttherapie ist ein allmorgendlicher 30-minütiger Spaziergang bei Tageslicht. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Himmel bedeckt ist, und die tägliche Bewegung hat einen weiteren positiven Effekt auf die Stimmung.

Weitere therapeutische Möglichkeiten

Falls eine Lichttherapie nicht den gewünschten Nutzen bringt oder die Depression sehr stark ist und zu Arbeitsunfähigkeit oder sogar Suizidgedanken führt, ist professionelle Unterstützung angezeigt. Der*die Hausarzt*ärztin ist oft die erste Anlaufstelle. In der weiteren Behandlung können Medikamente und psychotherapeutische Methoden angewandt werden, um die Depression intensiver zu behandeln und die Lebensqualität wieder zu verbessern.



Dr. med. Christian Imboden ist
Ärztlicher Direktor und Vorsitzender
der Klinikleitung der
Privatklinik Wyss.

Die Privatklinik Wyss ist eine führende Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Gegründet im Jahr 1845, ist sie die älteste psychiatrische Privatklinik der Schweiz. Zu den Kompetenzbereichen gehört die Behandlung von Depressionen inklusive Burnout sowie Angst- und Zwangsstörungen. Die Klinik bietet ihre ambulanten, tagesklinischen und stationären Leistungen in den Regionen Bern, Münchenbuchsee und Biel an. Zudem steht sie für ein spannendes Umfeld als Aus-, Weiter- und Fortbildungsstätte und beschäftigt ein interprofessionelles Team aus rund 340 Mitarbeitenden.

www.privatklinik-wyss.ch

Ein Spaziergang an der frischen Luft ist gesund. Auch in der Winterzeit lädt der idyllische Natur- und Tierpark der Privatklinik Wyss zum Verweilen ein.

BRUSTKREBS

Von Tests profitieren

Frauen in der Schweiz erkranken am häufigsten an Brustkrebs. Nicht nur die Behandlung hat sich immens verbessert, sondern auch die Diagnostik, die in Zukunft mittels eines Blut- und Urintests erfolgen könnte.

TEXT: LENA WINTHER

Etwa 6'000 Mal im Verlauf eines Jahres wird in der Schweiz die Diagnose «Brustkrebs» gestellt. Dahinter stecken 6'000 Schicksale von Frauen, bei denen der Schock tief sitzt. Warum ich? Welche Therapien kommen auf mich zu? Muss ich sterben? Das sind Fragen, die Betroffenen blitzartig durch den Kopf schiessen. Nicht alle gewinnen den Kampf, so sterben hierzulande jährlich etwa 1'400 Frauen an Brustkrebs, doch ist er in der Regel nicht die gefährlichste Krebsart und früh erkannt und behandelt stehen die Chancen auf Genesung mit 90 Prozent sehr gut. Die Sterberate sinkt seit einigen Jahren, trotz der steigenden Rate an Neuerkrankungen. Dies ist einer verbesserten Früherkennung, neuen Therapiekonzepten und der interdisziplinären Betreuung in Spitälern und ausgewiesenen Zentren zu verdanken.

JEDE ACHE FRAU IN DER SCHWEIZ ERKRANKT IM LAUFE IHRES LEBENS AN BRUSTKREBS

RISIKOFAKTOR ALKOHOL

Vor allem das Alter gilt als Risikofaktor: Ab dem 40. Lebensjahr und insbesondere ab 50 ist das Risiko erhöht. Darüber hinaus werden immer wieder andere mögliche Risikofaktoren ins Spiel gebracht, wie Übergewicht, Rauchen oder Alkohol. Alkoholkonsum geht immer mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko einher, unabhängig von der Menge, hat eine aktuelle Studie herausgefunden. Im Vergleich zu Abstinenzlern hatten leichte Trinker ein um sieben Prozent, mässige Trinker ein um etwa 21 Prozent und starke Trinker ebenfalls ein um etwa 21 Prozent erhöhtes Risiko für Brustkrebs. Insgesamt bestünde eine Dosis-Wirkungsbeziehung: Das Risiko wurde mit einem Anstieg von vier Prozent je zehn Gramm Alkohol mehr pro Tag beziffert.

CHEMO NICHT IMMER NÖTIG

Wenn die Diagnose Brustkrebs steht, befürchten viele Frauen sich einer Chemotherapie unterziehen zu müssen. Das ist angesichts der bekannten Nebenwirkungen, wie Haarausfall, Übelkeit und Fatigue nicht unberechtigt. Patientinnen mit frühem Brustkrebs wird eine Behandlung mit Zytostatika nach der Operation empfohlen, wenn ein hohes Rückfallrisiko besteht. Je niedriger jedoch das Rückfallrisiko, desto schwerer wiegen die möglichen Nachteile einer Chemotherapie. Nicht immer, in etwa einem Drittel der Fälle, können Ärzte das Risiko für einen Krankheitsrückfall anhand klinischer und pathologischer Untersuchungen zuverlässig einschätzen. Hier können sogenannte Biomarkertests ins Spiel kommen. Sie untersuchen, ob die Aktivität von verschiedenen Genen in den Krebszellen und damit das Risiko für ein Wiederkehren des Tumors niedrig oder hoch ist. Aber nur unter bestimmten Voraussetzungen: Beispielsweise muss der Tumor empfindlich

für Hormone wie Östrogen und Progesteron sein und darf wenige oder keine Andockstellen für Wachstumsfaktoren aufweisen. Vielen Patientinnen, die für den von den Krankenkassen bezahlten Test infrage kommen, erspart die molekulargenetische Spurensuche im Idealfall die belastende Therapie.

FRÜHERKENNUNG DURCH NEUEN TEST

Fakt ist, dass das regelmässige Abtasten der Brust, der Gang zur Gynäkologin oder zum Gynäkologen, ab einem gewissen Alter oder bei genetischer Vorbelastung die Mammographie dazu dienen, einen Tumor frühzeitig zu entdecken – und somit behandeln zu können. In Zukunft könnte ein neuartiger Test bei der Diagnose behilflich sein, den ein Wissenschaftlerteam entwickelt hat. Die Studie dazu ist jüngst im Fachblatt Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America (PNAS) erschienen. Analysiert worden sind Urin- und Blutplasmaproben von 1'260 gesunden Menschen und an Krebs Erkrankten in Hinblick auf 14 Krebsarten, darunter auch Brustkrebs, aber auch Lungenkrebs und Prostatakrebs. Genauer unter die Lupe genommen wurden dabei sogenannte Glykosaminoglykane (GAGs). Dabei handelt es sich um eine Zuckerverbindung, deren Struktur und Anzahl sich durch einen Tumor verändert. Das Ergebnis: Mit der neuen Methode konnte Krebs im Frühstadium mit einer hohen Treffsicherheit diagnostiziert werden. Laut Studie lag die Spezifität bei 95 Prozent. Bei gesunden Menschen kamen nur fünf Prozent falsch positive Ergebnisse heraus; bei etwa sechs von zehn Proben konnte die Krebserkrankung korrekt nachgewiesen werden. Bevor der Test in der Praxis ankommt, brauche es laut Fachleuten allerdings eine umfangreiche Validierung in grossen prospektiven Studien.

IMPRESSUM

Projektleitung: Pia Mlodzik, pim@xm-solutions.com,
Jens Aagaard, ja@xm-solutions.com,
Redaktion: Tobias Lemser, Lena Winther

V.i.s.d.P.: Nadine Effert

Chief Operating Officer:
Erik Ulrich, eu@xm-solutions.com

Fotos: depositphotos.com und die teilnehmenden Unternehmen

Druck: DZZ Druckzentrum Zürich AG

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
E: info@xm-solutions.com
T: +41 (0)44 514 22 42
Xmedia Solutions AG
Neustadtstrasse 7 · CH – 6003 Luzern

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

Inhalte von Unternehmensbeiträgen, Interviews, Fachbeiträgen und Gastbeiträgen geben die Meinung der beteiligten Unternehmen wieder. Die Redaktion ist für die Richtigkeit der Beiträge nicht verantwortlich. Die rechtliche Haftung liegt bei den jeweiligen Unternehmen.

Xmediasolutions

Mehr Informationen unter: www.xmedia-solutions.com



INTERVIEW

Brustkrebs: «Chemotherapie nicht immer nötig»

Der Entscheid für oder gegen eine Chemotherapie ist für Behandelnde nicht immer einfach zu treffen. Für mehr Klarheit sorgt ein Genexpressionstest. Was dahintersteckt, weiss PD Dr. med. Christoph Tausch.



Die Behandlung von Brustkrebs umfasst in der Regel Operation, Bestrahlung und medikamentöse Therapie in Form von Chemo-, Immun- oder Antihormontherapie. Warum ist die Chemotherapie so gefürchtet, Dr. Tausch?

Die Chemotherapie bewirkt eine Störung in der Zellteilung. Damit werden nicht nur schnellteilende Tumorzellen angegriffen, sondern auch Gewebszellen des Körpers, die sich rasch teilen – darunter Haarzellen, weisse Blutkörperchen, Zellen der Schleimhäute. Dies führt zu Veränderungen wie etwa Haarausfall, Infektanfälligkeit, Abgeschlagenheit und Übelkeit. Glücklicherweise kann heutzutage ein Grossteil dieser Symptome durch sogenannte Supportivmassnahmen vermindert werden.

Profitiert denn jede Brustkrebspatientin von einer Chemotherapie?

Nur wenn der Tumor nicht auf weibliche Hormone anspricht oder trotz Ansprechen auf Hormone

zusätzliche ungünstige Faktoren vorliegen. Es gibt dabei auch Situationen, in denen wir nicht von vorneherein wissen, ob eine Antihormontherapie ausreicht oder ob eine zusätzliche Chemotherapie einen entscheidenden Vorteil bringt.

Chemo – ja oder nein? Diese Frage lässt sich neuerdings mit sogenannten Genexpressionstests beantworten. Was genau versteht man darunter?

Genexpressionstests untersuchen am entnommenen Tumorgewebe eine Reihe von Genen, um festzustellen, wie aggressiv ein Tumor ist, mit welchem Rückfallrisiko zu rechnen ist und gegebenenfalls, ob durch eine Chemotherapie das Risiko für einen Rückfall vermindert werden kann.

Was leisten diese Tests und wie zuverlässig sind sie?

Es gibt derzeit mehrere Tests auf dem Markt, die sich in Zahl und Auswahl der Gene unterscheiden und deshalb nicht immer zum gleichen Ergebnis

führen. Entscheidend ist, einen Test zu verwenden, der an vielen Patientinnen in klinischen Studien bereits auf seine Treffsicherheit geprüft wurde und der auch tatsächlich angibt, ob die Chemotherapie zu einem geringeren Rückfallrisiko führt.

Welchen Ihrer Patientinnen bieten Sie den Test an?

Jenen Frauen, deren HER-2-negativer Tumor zwar auf die weiblichen Hormone anspricht, aber möglicherweise nicht alle Tumorzellen gleich darauf ansprechen, oder aufgrund der Tumorgrosse, einer höheren Zellteilungsrate oder wenn aufgrund eines Befalls von bis zu drei Lymphknoten in der Achsel ein höheres Rückfallrisiko vermutet werden muss.

Wie vielen Brustkrebspatientinnen kann durch den Test eine Chemotherapie erspart werden?

Durch den Einsatz eines Genexpressionstests, der seit einigen Jahren von der Krankenversicherung vollumfänglich übernommen wird, kann bei 20 und 30 Prozent der insgesamt für den Test infrage kommenden hormonsensitiven Patientinnen auf eine Chemotherapie verzichtet werden. Diese Zahl hängt aber auch davon ab, wie offensiv das Behandlungsteam ohne den Test bereits Chemotherapien empfiehlt.

Gibt es auch Risiken, die mit dem Test einhergehen?

Kein Test bietet eine hundertprozentige Garantie. Auch wenn der Test angibt, dass keine Chemotherapie notwendig ist, bleibt ein Restrisiko für einen Rückfall. Und noch etwas: Wenn der Genexpressionstest keinen Chemotherapienutzen voraussagt, dann muss trotzdem die Antihormontherapie eingenommen werden. Diese wird für einen Zeitraum von mindestens fünf Jahren empfohlen.

Es gibt eine Reihe von Patientinnen, die aufgrund der Nebenwirkungen der Antihormontherapie diese vorzeitig abbrechen und dann wieder ein höheres Rückfallrisiko aufweisen. Wir müssen bei Grenzentscheidungen zur Chemotherapie diese Tatsache mitberücksichtigen.



IM INTERVIEW

PD Dr. med. Christoph Tausch
Facharzt Chirurgie FMH
Chief Medical Officer
Präsident der Schweizerischen
Gesellschaft für Senologie
Brust-Zentrum Zürich
www.brust-zentrum.ch

Mit freundlicher Unterstützung
der Exact Sciences International GmbH

INTERVIEW

«Qualitätslabel gibt Gewissheit, die bestmögliche Behandlung zu erhalten»

In den meisten Fällen ist heute frühzeitig erkannter und behandelter Brustkrebs heilbar. Bei der Behandlung und Betreuung ist die geprüfte und transparente Qualität zentral.

Wird ein Brustkrebs frühzeitig erkannt und behandelt, ist er heute in der grossen Mehrheit der Fälle heilbar. Auf welche Fortschritte ist diese erfreuliche Entwicklung zurückzuführen?

Dr. med. Julia Talimi-Schnabel: Ein bedeutender Fortschritt besteht darin, dass Brustkrebs immer früher entdeckt wird. Ein Grund dafür ist das gestiegene Bewusstsein für die Wichtigkeit der Früherkennung und damit auch der Vorsorgeuntersuchung. Dazu kommt, dass die Methoden der Diagnostik erheblich aussagekräftiger geworden sind, etwa die Bildgebung mittels digitaler Mammographie und Ultraschall. Ein zweiter Fortschritt betrifft die Verbesserung der Behandlung von Brustkrebs. Es stehen heute viele verschiedene Therapieansätze zur Verfügung, die für jede Patientin individuell miteinander kombiniert werden können. Neben den drei klassischen Therapiesäulen Operation, medikamentöse Therapie, sprich Antihormontherapie und Chemotherapie, und Strahlentherapie gehören dazu eine Reihe von neuen zielgerichteten Therapien und Immuntherapien.

Behandlung und Betreuung von Brustkrebspatientinnen erfolgen heute immer fachübergreifend. Welche Disziplinen sind daran beteiligt, und wie muss man sich die interdisziplinäre Zusammenarbeit vorstellen?

PD Dr. med. Konstantin Dedes: Das Kernteam besteht aus Spezialistinnen und Spezialisten der operativen Gynäkologie, der Onkologie, der Radiologie, der Pathologie, der plastischen Chirurgie und der Strahlentherapie. Am Tumorboard erarbeiten sie gemeinsam für jede Patientin einen

massgeschneiderten Therapieplan. Er beschreibt eine Sequenz von verschiedenen Behandlungen, die von den Vertreterinnen und Vertretern der erwähnten Fachgebiete durchgeführt werden. Ins Behandlungskonzept eingebunden sind je nach Bedarf auch unterstützende Disziplinen wie die Psycho-Onkologie, die Reproduktionsmedizin, die Ernährungsberatung oder die Physiotherapie.

Der Anteil an jüngeren Krebspatientinnen ist in den letzten Jahren gestiegen. Was bedeutet das Alter einer Patientin für die Therapie?

Dr. med. Julia Talimi-Schnabel: Jüngere Frauen erkranken häufiger an aggressiven Brustkrebsarten als ältere Frauen. Das bedeutet, dass bei ihnen meist mehr Therapien zum Einsatz kommen als bei älteren Patientinnen. Je nach Alter und Lebensplanung der betroffenen Frau kann auch die Reproduktionsmedizin wichtig werden, damit eine Schwangerschaft auch nach einer Chemotherapie möglich bleibt. Für Frauen jeden Alters, aber ganz besonders für jüngere Frauen ist schliesslich auch ein ästhetisches Operationsergebnis von grosser Bedeutung. Dieses Kriterium kann deshalb die Wahl der Operationstechnik beeinflussen.

Das Brustzentrum Zürichsee ist eine Kooperation zwischen dem See-Spital und der Hirslanden Klinik Im Park. Welche Vorteile ergeben sich daraus für die Patientinnen im Einzugsgebiet der beiden Spitäler?

Dr. med. Julia Talimi-Schnabel: Die Vorteile liegen auf zwei Ebenen: Zum einen erschliesst das Brustzentrum Zürichsee mit seinen zwei Standorten

einen grossen Teil des linken Zürichsee-Ufers und kann damit den Brustkrebspatientinnen aus der Region eine wohnortnahe Betreuung und Behandlung anbieten. Zum anderen verfügt das Brustzentrum dank seiner Grösse über hohe Fallzahlen, was die Behandlungsqualität positiv beeinflusst.

Das Brustzentrum Zürichsee verfügt seit Oktober über das Qualitätslabel für Brustzentren der Krebsliga Schweiz und der Schweizerischen Gesellschaft für Senologie. Was bedeutet eine solche Zertifizierung aus Patientinnensicht?

PD Dr. med. Konstantin Dedes: Das Qualitätslabel gibt Brustkrebspatientinnen die Gewissheit, dass sie die bestmögliche Behandlung für ihre Erkrankung erhalten. Eine solche zeichnet sich dadurch aus, dass sie von erfahrenen Spezialistinnen und Spezialisten aus verschiedenen Fachgebieten gemeinsam festgelegt und Hand in Hand durchgeführt wird, und zwar unter Orientierung an Behandlungsleitlinien, die den neuesten Stand der Wissenschaft reflektieren.

Wo erwarten Sie in Zukunft weitere Fortschritte in der Behandlung von Brustkrebs?

PD Dr. med. Konstantin Dedes: Die Behandlung von Brustkrebs wird noch personalisierter sein. Das beginnt schon bei der Prävention, weil nicht alle Frauen das gleiche Risiko haben, an Brustkrebs zu erkranken. Die Personalisierung der Therapie wird durch neue Immuntherapien und andere zielgerichtete Therapien voranschreiten. Vor allem bei der Behandlung von Brustkrebs im Frühstadium lassen sich dadurch Übertherapien mit vielen Nebenwirkungen verhindern. Patientinnen mit Brustkrebs in

einem fortgeschrittenen Stadium werden dank eines immer besseren Verständnisses der Tumorbiologie und des Immunsystems von noch wirkungsvolleren Therapien profitieren.

IM INTERVIEW



Dr. med. Julia Talimi-Schnabel
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

PD Dr. med. Konstantin Dedes
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe

Brustzentrum Zürichsee
Standort Hirslanden Klinik Im Park
Seestrasse 220 · 8027 Zürich
Standort See-Spital
Grütstrasse 60 · 8802 Kilchberg (bis 31.12.2022),
Asylstrasse 19 · 8810 Horgen (ab 01.01.2023)
T: +41 (0)44 209 22 22
E: brustzentrum-zurichsee@hin.ch
www.brustzentrum-zurichsee.ch

ANZEIGE



Mehr als Hilfe

Die Kinderkrebshilfe Schweiz ist da, wenn es heisst: «Ihr Kind hat Krebs». Denn diese Diagnose stellt das Leben der ganzen Familie auf den Kopf. Unsicherheit und Angst nehmen im Alltag den Platz von Geborgenheit und Unbeschwertheit ein. Hier hilft die Kinderkrebshilfe Schweiz mit finanzieller Direkthilfe und abwechslungsreichen Aktivitäten und Treffen. Dieses herzliche Miteinander in einer liebevollen Umgebung schenkt Zuversicht, und die Betroffenen fühlen sich aufgehoben und nicht allein.

Kinderkrebshilfe Schweiz. Seit 1987 in der Deutschschweiz eine der ersten Anlaufstellen, wenn es um das Thema Kind und Krebs geht. Die Philosophie. Helfen, unterstützen, begleiten. Engagiert, unbürokratisch, persönlich.

Kinderkrebshilfe Schweiz
Jede Spende hilft und tut Gutes. ♥-Dank
Florastrasse 14 | 4600 Olten | T +41 (0)62 297 00 11
Spenden CH70 0900 0000 5000 1225 5 | kinderkrebshilfe.ch



VEREINSBEITRAG

Wie die Forschung schwerere Krankheiten besiegt

Schwerere Krankheiten sind eine grosse gesellschaftliche Aufgabe. Bei «Forschung für Leben» leisten Forschende und Ärzteschaft faktenbasierte Aufklärung.

«Schwerere Krankheiten wie verschiedene aggressive Krebsarten oder Alzheimer und andere neurodegenerative Krankheiten betreffen uns alle. Jeder von uns kennt Verwandte, Freunde oder Bekannte, die Opfer solcher Erkrankungen geworden sind. Zusätzlich betreffen ähnliche Erkrankungen auch unsere Haus- und Nutztiere», sagt Prof. Michael Hottiger, Präsident des Vereins Forschung für Leben, Tierarzt und Forscher. «Um wirksame Medikamente und Therapien gegen diese tückischen Krankheiten zu entwickeln, müssen wir zuerst deren Ursachen besser verstehen. Und genau deswegen ist die biomedizinische Forschung für unsere Gesellschaft so wichtig: Sie liefert unerlässliche Erkenntnisse für die Entwicklung neuer

und wirksamer Behandlungen von Patienten und Patientinnen – bei Mensch und Tier.»

DAS TIERWOHL IM FOKUS

Biomedizinische Forschungsprojekte sind sehr komplex. Sie beinhalten immer unterschiedliche Ansätze und Methoden, wie zum Beispiel Analysen an Zellen und Geweben, Computersimulationen oder bioinformatische Ansätze. Ein wichtiger Teil von diesen Projekten sind aber auch Studien mit Krankheitsmodellen in Tieren, weil nur diese Modelle die Komplexität des lebenden Organismus richtig abbilden können. Tierversuche sind sehr streng reguliert und werden daher nur eingesetzt, wenn dies absolut unerlässlich ist. Weiterhin tun Schweizer Forschende alles, um die Tiere in Versuchen artgerecht zu halten und die Studien so schonend und so schmerzfrei wie möglich durchzuführen. Um bisher unheilbare Krankheiten zu besiegen, braucht es also weiterhin intensive Forschung in der Schweiz. «Daran, dass diese Forschung zu einem Gewinn für die Patienten – Mensch oder Tier – wird, arbeiten wir rund um die Uhr und geben unser Bestes», schliesst Prof. Hottiger.



Unser Verein setzt sich für Schweizer Forschende ein und informiert Bevölkerung und Politik.

ZUR AUTORIN

Dr. Iana Buch

Geschäftsführerin Verein Forschung für Leben
8000 Zürich

T: +41 (0)78 933 04 76

E: buch@forschung-leben.ch

www.forschung-leben.ch

Forschung für Leben

Feste Zähne in einem Tag

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

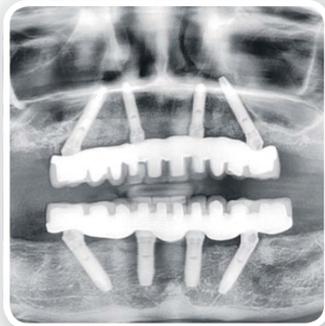
Wenn alle Zähne entfernt werden müssen und man sich nicht mit einem herausnehmbaren Gebiss begnügen will, bedeutete das bisher oft einen langen Leidensweg von bis zu einem Jahr mit wiederholten Operationen, Knochentransplantationen und unkomfortablen provisorischen Vollprothesen. Zum Glück gibt es heute fortschrittliche Behandlungskonzepte, die den Weg zu festen Zähnen erheblich abkürzen.



Die **All-On-Four-Methode** ermöglicht es, den vorhandenen Knochen optimal auszunutzen und auf Knochenaufbauten zu verzichten.

Der Oralchirurg Dr. Schulte aus Luzern verfügt über 15 Jahre Erfahrung mit dieser Technik, die er anhand von Fallberichten vorstellt.

Ein typisches Fallbeispiel aus unserer Praxis: Der 56-jährige Gjon Qarri aus Buttisholz hatte seine Zähne in den letzten Jahren ziemlich vernachlässigt und regelmässige Kontrollen bei Zahnarzt und Dentalhygienikerin versäumt. Er litt an fortgeschrittener Parodontitis mit Zahnlockerung, diverse Zähne waren auch abgebrochen oder durch Karies zerstört. Eine gründliche Untersuchung ergab, dass die meisten Zähne nicht erhalten werden konnten und daher eine Totalsanierung erforderlich war. Der Patient erinnert sich: «Als Taxiunternehmer habe ich ständig Kontakt mit Kunden und muss viel reden. Dabei hatte ich immer Hemmungen, meine schlechten Zähne zu zeigen. Am Ende habe ich mich deswegen gar nicht mehr getraut zu lachen. Zum Glück erfuhr ich von der Methode «Feste Zähne in einem Tag» und liess mich in Vollnarkose operieren. Schon am gleichen Tag konnte ich abends mit meinen festen Zähnen zubeissen. Jetzt bin ich sehr glücklich mit meinen neuen Zähnen und zeige sie, so oft es geht.»



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

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

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

Dr. Schulte wendet die All-On-Four-Technik seit 17 Jahren an und hat damit bereits über 500 Patienten erfolgreich zu festen Zähnen in einem Tag verholfen. Zahnarzt Team Luzern wurde als **«Kompetenzzentrum für All-On-Four»** ausgezeichnet.

Da wir von der Zuverlässigkeit dieser Methode überzeugt sind, gewähren wir unseren Patienten eine **10-Jahres-Garantie auf Implantatverlust**.



Frau Esther Burckhardt aus Flamatt:

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



Öffentliche Vorträge zum Thema «Feste Zähne an einem Tag»

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

Termine:

Luzern: Montag, 6. Februar 2023, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern

Zürich: Mittwoch, 5. April 2023, 19.00 Uhr, Brasserie Lipp, Uraniastrasse 9, 8001

Bern: Montag, 8. Mai 2023, 19.00 Uhr, Hotel Ambassador & SPA, Seftigenstrasse 99, 3007 Bern

Anmeldung per Telefon oder Email erbeten: Tel. 041 210 58 58, Email: praxis@ztl.ch



Autor:
Dr. med. dent. Markus Schulte

ist Zahnarzt und Spezialist
für Oralchirurgie.

Praxisklinik: Zahnarzt Team Luzern
Winkelriedstrasse 37
6003 Luzern
Tel. 041 210 58 58

Weitere ausführliche
Informationen unter
www.ztlu.ch

