

BEWEGUNGSAPPARAT

PROTHESEN

MÄNNERGESUNDHEIT

WOHLBEFINDEN



SCHMERZ LASS NACH

Effektive Tipps für einen starken Rücken
02

FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Was modernste Prothesen heute können
04

LÄNGERES LEBEN

Warum nicht jeder Mann davon profitiert
08

MALE BEAUTY

Ist den Schweizern Attraktivität wichtig?
10

Eine Veröffentlichung der  Xmediasolutions

ANZEIGE

Gehör Spezial: Experten im Gespräch

Nach Karies und Kopfschmerzen zählt eine Hörminderung zu einem der häufigsten Volksleiden der Schweiz. Experten erklären, wieso genau jetzt der ideale Zeitpunkt ist, um das Gehör zu trainieren. Mehr auf Seite 7.



ORL-Arzt, Dr. med
Marc Unkelbach



Audiotherapeut
Andreas Koj



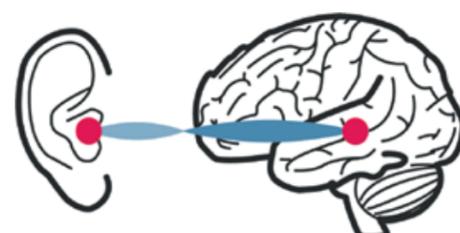
Neurowissenschaftlerin
Dr. A. Kupferberg



Dipl.-Ing.
Jan-Patric Schmid

Jetzt das Gehör zu Hause trainieren

Begrenzte Teilnahme: 200 Tester für Gehörtherapie gesucht.



Das Schweizer KOJ Institut für Gehörtherapie hat ein Gehörtraining für zu Hause entwickelt. Lesen Sie auf Seite 7 dieser Ausgabe mehr.

Weitere Informationen unter www.koj.training.

Die KOJ®Gehörtherapie trainiert das Gehör und hält das Gehirn fit.

BEWEGUNGSAPPARAT

Noch mehr Eigeninitiative gefragt

Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch setzt dem Bewegungsapparat besonders zu. Doch was kann man konkret vorbeugend tun, damit der Rücken in Form bleibt?

TEXT: TOBIAS LEMSER

Was waren das für Zeiten, als wir uns in den kleinen Arbeitspausen auf einen Kaffee mit den Kollegen in der Teeküche trafen. Lang ist's her. Seit Beginn der Corona-Pandemie bestimmt in vielen Unternehmen inzwischen das Homeoffice den Büroalltag – arbeiten zwischen Sofa und

«RÜCKEN-SCHMERZEN SIND SEIT CORONA DEUTLICH ANGESTIEGEN»

Küchentisch. Doch nicht nur die Kollegen fehlen vielen, auch so manches Büromöbel, wie etwa der höhenverstellbare Tisch oder der ergonomische Bürostuhl. Stattdessen rutscht man auf dem hölzernen Küchenstuhl von einer Pöbake auf die andere, mal die Beine ausgestreckt, mal übereinandergeschlagen. Kein Wunder, dass dies auf das Rückgrat schlagen muss. Laut einer aktuellen repräsentativen YouGov-Studie des Versicherungsunternehmens Swiss Life litten acht von zehn unter den mehr als 2'000 in Deutschland Befragten in den vergangenen Monaten unter Rückenschmerzen. Seit Corona sind die Schmerzen sogar deutlich angestiegen.

GEZIELTER SPORT STÄRKT DEN RÜCKEN

Eines ist klar: Wer auf unabsehbare Zeit von zu Hause tätig ist, sollte beim Arbeitgeber auf einen rückengesunden Stuhl drängen. Jedoch ist auch Eigeninitiative gefragt. Insbesondere Bewegung stärkt die Rückenmuskulatur und entlastet damit die Wirbelsäule. Wie zahlreiche Studien untermauern, sind fünf Stunden körperliche Bewegung pro Woche erforderlich, um ein tägliches, monotones Sitzen von acht Stunden zu kompensieren. Besonders empfehlenswert ist Schwimmen, wobei die Rückenlage zu bevorzugen ist. Aber auch Sportklettern, Bouldern, also das Klettern an Felsblöcken, von denen man – ohne sich zu verletzen – noch abspringen kann, genauso wie Yoga und Tai-Chi gelten als rückenstärkend. Und warum nicht gleich die Arbeit mit Sport verbinden? Hierfür eignen sich Pedal-Trainingsgeräte, die sich unter dem Schreibtisch platzieren lassen. Wem dies zu anstrengend ist, kann seiner Muskulatur durch die ständige Änderung der Arbeits- und Sitzposition Gutes tun. Denn wer auf diese Weise Muskulatur, Bänder und Faszien anspricht, erhält nicht nur seine Beweglichkeit, sondern schützt zudem seine Wirbelsäule.



Sport ist das beste Mittel gegen Rückenschmerzen.

ANZEIGE

CHI ENERGY®

FÜR MUSKELN & GELENKE

- intensive und langanhaltende Wärme
- ideal zur Entspannung und Lockerung von Muskeln und Gelenken
- stärkt den Körper-Energie-Fluss bei Muskelverspannungen und Steifheit

RÜCKEN- UND NACKEN-VERSPPANNUNG? BEI MUSKEL-BLOCKADEN.



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Piniol AG, Küssnacht am Rigi www.PINIOL.ch

FACHBEITRAG

Unterdiagnostiziert: Iliosakralgelenk löst oft Rückenschmerzen aus

Speziell Rückenschmerzen können für Betroffene belastend sein. Schlimmer noch, wenn unklar ist, was dahintersteckt. Dabei häufig als Ursache verkannt: die Arthropathie des Iliosakralgelenks (ISG).

Sie haben tiefsitzende Schmerzen am unteren Lendenwirbelbereich? Damit sind Sie nicht allein: Mit einer Häufigkeit von 70 Prozent ist der sogenannte tieflumbale Rückenschmerz ein sehr häufiges Leiden, von dem insbesondere ältere Personen betroffen sind. Des Weiteren hilft bei Ihnen nichts gegen die Beschwerden? Dann sollte das Iliosakralgelenk (ISG), auch Kreuzbein-Darmbein-Gelenk genannt, als Ursache in Betracht gezogen werden. Denn das ISG ist in einem Drittel der Fälle Auslöser für die Schmerzen. Das anatomisch komplexe Gelenk sitzt zwischen Wirbelsäule und Becken und erfüllt belastungsausgleichende, stabilisierende Funktionen.

PROBLEM DER ZUGEHÖRIGKEIT

Als mögliche Ursache für die anhaltenden Beschwerden wird das ISG oft übersehen, sodass Betroffene in der Regel eine lange Ärzte- beziehungsweise «Fachärzte-Odyssee» hinter sich haben, bis sie die richtige Diagnose «ISG-Arthropathie» erhalten. Nicht selten werden sie zuvor auf die psychiatrische Schiene abgeschoben. Warum ist das so? Das Problem liegt in der Schwierigkeit, die Zugehörigkeit der Erkrankung in der Medizin zu finden, die zum Beispiel beim Wirbelsäulen-Spezialist am Kreuzbein und beim Gynäkologen mit Abschluss der Schwangerschaft endet. Daher

kann es entscheidend sein, dass Sie gegebenenfalls Ihren Arzt selbst auf eine mögliche ISG-Arthropathie ansprechen. Und zwar, wenn diese Symptome auftreten: seitliche Schmerzen am Übergang der Lendenwirbelsäule zum Steissbein, in der Hüftgegend und am Bein sowie unruhiges Sitzen.

DIAGNOSE PER INFILTRATION

Bei Verdacht auf eine ISG-Arthropathie braucht es erfahrene Hände. Ein einfacher manueller Test sowie spezialisierte bildgebende Verfahren erlauben eine zuverlässige, schnelle Diagnose. Als besonders geeignet und zuverlässig erweist sich der sogenannte PSIS-Distraktionstest. Bei diesem Provokationstest wird ein punktueller Druck auf die Posterior superior iliac spine (PSIS), also den Knochenvorsprung hinten am oberen Becken, ausgeübt. Entsteht dadurch beim Patienten ein stärkerer Reiz mit demselben Schmerzmuster, kann von einer ISG-Arthropathie ausgegangen werden.

Eindeutig gesichert werden kann sie durch den Goldstandard für die Diagnostik: eine Infiltration eines Lokalanästhetikums in das Gelenk. Reduziert sich der Schmerz um weniger als 50 Prozent, muss nach einer anderen Schmerzursache gesucht werden. Bei einer Schmerzreduktion um 50 bis 75 Prozent, sollte die Infiltration wiederholt werden, bis die Schmerzlinderung diese Grenzen über- oder unterschreitet. Lassen die Schmerzen deutlich, spricht um mehr als 75 Prozent nach, so ist eine iliosakrale Arthropathie wahrscheinlich und es sollte mit der konservativen Therapie begonnen werden.

THERAPIEOPTIONEN

Bei akutem Schmerz helfen Schmerzmittel und Kühlung, und später Wärme. Bei unterschiedlichen



ZUM AUTOR

Clément M.L. Werner

Prof. Dr. med., eMBA

Ortho Clinic Zürich

T: +41 (0)44 201 40 04

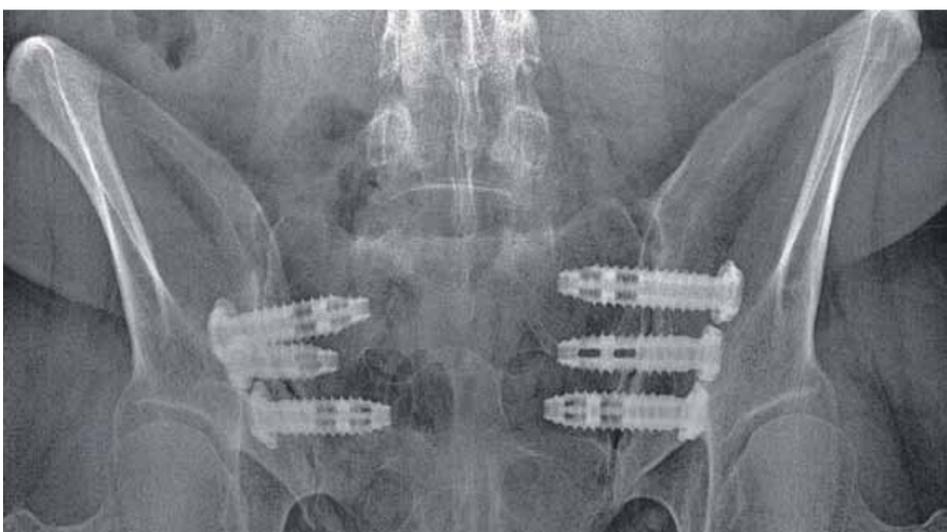
E: clement.werner@hirslanden.ch

www.wernerconsulting.ch

Beinlängen braucht es orthopädische Schuheinlagen. Ebenso wichtig: aktive Physiotherapie. Besonders aus der Wirbelsäule stammende vertikale Scherkräfte auf das ISG sollen vermieden werden. Demnach sollten Aktivitäten unterlassen werden, bei denen man auf einem Bein steht, zum Beispiel Kegeln oder Treppensteigen. Stossen konservative Massnahmen an ihre Grenzen und besteht, als zweite Voraussetzung, ein klinisches Ansprechen auf die intraartikuläre Infiltration mit zeitlicher Begrenzung, dann kommen chirurgische Interventionen infrage: die Denervation und eine minimal-invasive Fusion des Gelenks. Bei der Denervation wird mithilfe der Radiofrequenz-Ablation versucht, die um das ISG liegenden Nervenbahnen zu durchtrennen. Zur Fusion und Stabilisierung des Gelenks gibt es neuerdings ein spezielles Implantat-System. Die bisherigen Ergebnisse sind sehr vielversprechend.

ISG-ARTHROPATHIE: DIE FAKTEN

- Das unterdiagnostizierte ISG-Leiden muss bei der Differenzialdiagnostik tieflumbaler Rückenschmerzen miteinbezogen werden.
- Ein äusserst zuverlässiger und sinnvoller klinischer Test ist der PSIS-Distraktionstest, der schnell zur richtigen Diagnose führen kann.
- Die konservative Therapie kann die meisten ISG-Leiden lindern, nur in Ausnahmefällen ist eine chirurgische Intervention indiziert.



Röntgenbild eines Patienten mit stabilisiertem Iliosakralgelenk beidseits

INTERVIEW

«Es gibt eine Alternative zum künstlichen Gelenkersatz»

Die ACP-Therapie mit Eigenblut ist eine spannende, neue Behandlung von Arthrose und Sportverletzungen. Wie das Verfahren funktioniert, erklärt Dr. Schmied von der Privatklinik Bethanien in Zürich.

Dr. Schmied, was genau steckt hinter den drei Buchstaben «ACP»?

ACP bedeutet Autologes Conditioniertes Plasma, das durch die Aufarbeitung des Blutes des Patienten gewonnen wird. Diese Behandlung beinhaltet folglich eine Blutentnahme, und zwar von 15 Millilitern. Danach kommt es mittels einer fünfminütigen Zentrifugation zur Trennung des Blutes in Zellbestandteile und Serum. Mithilfe einer speziell entwickelten Doppelspritze können diese beiden Blutbestandteile getrennt werden. Das so gewonnene Serum enthält nun die

Wirkstoffe, die zur Behandlung in ein erkranktes Gelenk oder an eine entzündete Sehne gespritzt werden können. Eine solche Behandlung dauert 20 bis 30 Minuten und wird üblicherweise dreimal durchgeführt. Der Abstand zwischen den Behandlungen beträgt jeweils ungefähr eine Woche.

Auf welcher Wirkung basiert die ACP-Behandlung?

Die Wirkung der ACP-Therapie beruht auf Inhaltsstoffen des gewonnenen Serums. Dabei kann auf die körpereigenen Heilungsprozesse zurückgegriffen werden. Unter anderem sind dies Wachstumsfaktoren und gegen Entzündung gerichtete Stoffe, die die Heilung des erkrankten Gewebes anregen oder gegen Symptome gerichtet sind, die durch die Arthrose entstehen. Mittels des ACP-Verfahrens werden diese Stoffe in hochkonzentrierter Form in die erkrankten Regionen des Körpers gebracht und können dort den Heilungsprozess einleiten.

Was ist das Besondere an dieser speziellen Doppelspritze?

Sie ist ein einzigartiges System zur Trennung der körpereigenen biologischen Wirkstoffe der Blutbestandteile. Die Doppelspritze bietet ein geschlossenes, steriles System zur einfachen Verwendung in der ambulanten Praxis: Es befinden sich zwei Spritzen in einer. Damit ist eine praktische und sichere ACP-Herstellung innerhalb von wenigen Minuten gewährleistet, was das personalisierte Behandlungsintervall erleichtert.

Kann Arthrose durch diese Therapie denn geheilt werden?

Die Gelenksarthrose oder auch Abnützung von Gelenken ist ein natürlicher Prozess. Jedes belastete Gelenk unterliegt einer gewissen Abnützung. Leider ist es nicht möglich, eine Arthrose rückgängig zu machen. Mit der ACP-Therapie können jedoch die Symptome, wie Schmerzen, oft sehr gut beeinflusst werden. Bei gutem Ansprechen können operative Therapien wie ein Gelenkersatz, sprich der Einsatz einer Prothese, weit hinausgezögert werden.



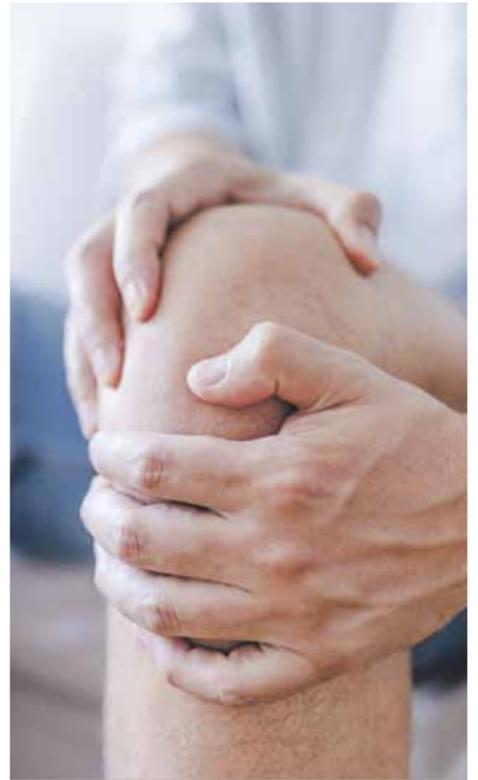
Durch eine fünfminütige Zentrifugation wird das Serum (gelb) von den Blutbestandteilen (rot) getrennt. So lässt sich aus 15 ml Blut etwa 4-6 ml Serum extrahieren.



M INTERVIEW

Dr. med. Matthias Schmied

Facharzt FMH Orthopädische Chirurgie und
Traumatologie des Bewegungsapparates
Partner der Privatklinik Bethanien, Zürich
www.ortho4life.ch



ARTHROSE: DIE FAKTEN

- Arthrose ist ein oft altersbedingter Verschleiss der Gelenke.
- Jeder Mensch kann an Arthrose erkranken.
- Grösster Risikofaktor ist das Alter.
- Erste Anzeichen von Arthrose sind Schmerzen bei der Gelenkbelastung.
- In fortgeschrittenen Stadien schmerzen die Gelenke auch in Ruhe und werden nach längeren Ruhephasen steif.

Die wichtigste Massnahme bei Arthrose ist, in Bewegung zu bleiben. Darüber hinaus gibt es verschiedene Therapien, um die Schmerzen zu lindern und den Verschleiss zu verlangsamen.

ANZEIGE

BAUERFEIND MOVES SWITZERLAND

Bauerfeind moves you: Wir bieten moderne, medizinisch wirksame Bandagen, um ein aktives, beschwerdefreies Leben zu ermöglichen. Dank dem Austausch mit Spitzensportlern sind wir bereit für alles, was die Schweiz bewegt.

Schwingerkönig 2016 Matthias Glarner trägt die Kniebandage GenuTrain.
Mehr zu seiner Geschichte auf bauerfeind.ch

Händler finden

PROTHESEN

Innovationen für mehr Freiheiten

Die Prothesen von heute lassen sich per Gedankenkraft, Smartphone und App steuern. Haben sie die natürlichen Körperteile schon überholt oder hinken sie trotz hochmoderner Technologie noch hinterher?

TEXT: KATHRIN KUNTERDING

Nicht gerade elegant, aber effektiv war die älteste bekannte Beinprothese der Welt. Per Lederriemen an den Oberschenkel geschnallt, am unteren Ende in einen Pferdehuf gesteckt, half die Holzstetze einem Chinesen vor über 2'000 Jahren, sich trotz Handicap recht flott durch das Gebirge zu bewegen. Heutzutage sind Prothesen futuristisch anmutende Hightechgeräte, hergestellt aus Kunststoff, Carbon, Keramik oder Metall. Sie passen sich dank Elektroden und Künstlicher Intelligenz (KI) an ihren Träger an und werden über eine Cloud erwartet. Per 3-D-Scanner und -Drucker können sie massgeschneidert gefertigt werden.

ATHLETEN MIT PROTHESEN AUF DER ÜBERHOLSPUR

Mitunter übertreffen die künstlichen Gliedmassen und Gelenke sogar die natürlichen Körperteile. Hochleistungssportler, die Prothesen tragen, dürfen sich deshalb nur bedingt mit Kollegen ohne Prothesen im Wettkampf messen. Dennoch: Die meisten Prothesen bewirken keine Wunder. Die Menschen, die sie tragen, sind schon glücklich, wenn sie nicht schmerzen, lange halten und ihnen Bewegungsfreiheit ermöglichen.

Insbesondere bei künstlichen Kniegelenken, die oft bei Arthrosepatienten zum Einsatz kommen, hält sich die Zufriedenheit in Grenzen. Die Prothese knirscht, tut weh oder sitzt zu locker, klagen rund 20 Prozent. Allein 19'000 Menschen in der Schweiz haben sich 2019 für eine Knieprothese entschieden. Immer mehr wünschen sich die neue 3-D-Technik, die zwar genauer, aber nicht unbedingt funktionell besser ist.

SMARTE 3-D-SENSOREN FÜR BESSERE NACHSORGE

Nur eine Frage der Zeit, prognostiziert die Studie «Passgenaue Kniegelenke aus dem 3-D-Drucker», die das Deutsche Ärzteblatt im Oktober 2020 veröffentlichte. Mittels implantierter Druckmess- und Bakteriensensoren könne die Nachsorge demnächst verbessert werden. Die Endoprothese der Zukunft kommuniziere in Echtzeit via App mit Träger, Arzt und Physiotherapeuten. So könne schnell interveniert und der Patient bei der optimalen Belastung und Bewegung im Alltag individuell unterstützt werden. Klingt nach einer smarten und nachhaltigen Lösung.



Modernste Technik sorgt dafür, dass es für den Träger immer weniger Einschränkungen gibt.

ANZEIGE

Hagebutten: Erhöhen die Beweglichkeit und steigern die Lebensqualität

Bewegung tut gut und macht Spass. Das Bundesamt für Sport empfiehlt Erwachsenen pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung mittlerer Intensität. Für manche Menschen wird das bereits zur Belastung. Das beliebte, dänische Hagebuttenpulver hilft, die Beweglichkeit und die Lebensqualität zu steigern.



Abb: Bauer Torbjørn Hansen kontrolliert die reifen Früchte der Lito®-Hagebutten, bevor er sie zur Ernte freigibt.

Wertvolle Vielfalt an Inhaltsstoffen

Die Qualität des dänischen Hagebuttenpulvers fängt bei der Auswahl und Entwicklung der Hagebutten an. An den Küsten Dänemarks wachsen besonders robuste Hagebutten. Sie sind kaltem Wetter und starkem Wind von der Ostsee ausgesetzt.

Über viele Jahre haben Botaniker und Landwirtschaftsforscher gemeinsam mit dem dänischen Bauern Erik Hansen an der Selektion besonders kräftigen Hagebutten mit hohem Gehalt an Galactolipiden gearbeitet. Dabei beobachteten und analysierten sie die Pflanzen in mehreren Regionen Dänemarks. Als hervorragend geeignet hat sich eine speziell kräftig wachsende Unterart der wilden Rose herausgestellt, die sie Rosa canina Lito® nannten.

Die höchste Vielfalt an Inhaltsstoffen haben Pulver aus Samen und Schalen. Um die wertvollen Inhaltsstoffe der Hagebutte zu schützen, werden die Hagebutten in einem patentierten Verfahren getrocknet und gemahlen, wobei die Temperatur nie 40° C übersteigen darf. LitoFlex® ist das Produkt mit dem weitaus höchsten Gehalt an Galactolipiden.

Erhöhte Beweglichkeit und Lebensqualität

Die dänische Hagebutte wurde mehrfach erfolgreich wissenschaftlich untersucht. Dabei hat man unter anderem festgestellt, dass sich die Beweglichkeit der Probanden erhöht und Tätigkeiten im Alltag leichter von der Hand gingen. Dazu gehören zum Beispiel spazieren gehen, einkaufen, Strümpfe anziehen, ins Auto ein- und wieder aussteigen oder sich hinsetzen und wieder aufstehen. Es wurde nachgewiesen, dass sich das allgemeine Wohlbefinden steigert.^{1,2}

Einnahme

LitoFlex® ist ein Qualitätspulver von schöner, kräftig orange-roter Farbe und schmeckt lecker fruchtig und leicht säuerlich. Das Pulver wird am besten in Joghurt, Quark oder Müesli eingerührt genossen. Alternativ gibt es das Hagebuttenpulver auch in Kapseln zu kaufen. Lassen Sie sich in der Apotheke, der Drogerie oder im Müller Reformhaus beraten. Oder besuchen Sie unsere Webseite mit tollem Weihnachtsangebot:

www.hagebutten-shop.ch

Jetzt mit 20% Weihnachtsrabatt
Code: **guide1220**
gültig bis 10.01.2021

Neu auch für
Ihre Lieblinge:
LitoPet® und
LitoVet® für
Hunde und Pferde



¹ Wätholm et al., Current Therap. Res., Vol 64, No. 1, Jan 03
² Rein et al., Phytomedicine 04; 11: 383-9
Vertrieb: Conartix Health AG, Schlieren, info@conartix.ch

INTERVIEW

Hüftprothese – Wiedergewinn der Lebensqualität

PD Dr. Florian Naal ist erfahrener und spezialisierter Hüft- und Kniechirurg. Einer seiner Schwerpunkte ist der künstliche Hüftgelenkersatz mittels minimal-invasiver Operationstechnik.

Herr Dr. Naal, in welchen Fällen raten Sie Patienten zu einer Hüftprothese?

Der künstliche Hüftgelenkersatz zur Behandlung der Arthrose ist eine der erfolgreichsten orthopädischen Operationen überhaupt. Sie bringt dem Patienten verlorene Lebensqualität zurück. Wenn durch konservative Massnahmen wie Schmerzmittel, Physiotherapie oder Spritzen keine wesentliche Besserung der Arthrose-Beschwerden mehr erreicht wird und der Alltag und die Lebensqualität leiden, dann ist der Zeitpunkt gekommen, sich mit einer Hüftprothesen-Operation auseinanderzusetzen. Auch Nachtschmerzen sind ein Indiz dafür, den Einsatz einer Hüftprothese in Erwägung zu ziehen.

In der Regel erfolgt der Einsatz heute minimal-invasiv. Was ist das Besondere an diesem Verfahren?

Richtig, in den vergangenen Jahren hat sich eine minimal-invasive Operationstechnik durchgesetzt. Zunächst ist es aber wichtig zu definieren, was minimal-invasiv eigentlich heisst. Das hat nämlich sehr wenig mit der alleinigen Länge des Hautschnitts zu tun, denn auch bei kleinen Schnitten kann in der Tiefe viel Gewebe beschädigt werden. Vielmehr bedeutet es, weichteil- und muskelschonend zu operieren. Beim modernen minimal-invasiven vorderen Zugang wird über einen kleineren Schnitt durch Muskellücken hindurchoperiert. Dabei wird keine Muskulatur durchtrennt, sondern die Weichteile werden lediglich «auseinandergeschoben».

Diese Technik ist anspruchsvoll und erfordert eine fundierte Erfahrung des Operateurs. Ich selbst habe mittlerweile mehr als 1'000 Hüftprothesen minimal-invasiv eingesetzt.

«PATIENTEN DÜRFEN ERWARTEN, SCHMERZFREI ZU SEIN»

Welche Vorteile ergeben sich dadurch?

Ein geringeres Weichteiltrauma und die erhaltene Muskulatur erlauben eine schnellere Rehabilitation und führen zu einem stabileren Gelenk. In Verbindung mit modernen Implantat-Materialien resultiert daraus auch eine längere Lebensdauer der Prothese.

Wie haben sich die Materialien weiterentwickelt?

Die meisten Hüftprothesen werden heute ohne Zement direkt im Knochen verankert. Damit das Implantat jedoch lange hält, ist vor allem die sogenannte Gleitpaarung wichtig, deren Materialien sich über die Jahre kontinuierlich verbessert haben. In den meisten Fällen wird ein extra harter Kunststoffeinsatz – bestehend aus Polyethylen – in Verbindung mit einem Keramik-Kopf verwendet. Die «Lebenserwartung» moderner Hüftprothesen liegt mittlerweile bei 20 bis 25 Jahren.

Wie geht es nach der OP weiter?

Nach der Operation, die etwa eine Stunde dauert, dürfen die Patienten aufstehen und die Hüfte in der Regel sofort voll belasten. Ich empfehle dabei

die Unterstützung mit Stöcken für zwei bis drei Wochen. Auch kann direkt mit einer Physiotherapie begonnen werden. Der Spitalaufenthalt dauert etwa fünf Tage. Eine stationäre Rehabilitation ist zumeist nicht angezeigt oder notwendig, jedoch sinnvoll, wenn Patienten relevante internistische Begleiterkrankungen haben. Eine weitgehend normale Alltagsfunktion wird in den ersten sechs bis zwölf Wochen erreicht. Nach drei bis sechs Monaten können wieder sportliche Aktivitäten aufgenommen werden. Das Endergebnis ist nach etwa einem Jahr erreicht.

Was können Patienten von Ihrer Hüftprothese erwarten?

Sie dürfen damit rechnen, im Alltag schmerzfrei zu sein und eine normale bis annähernd normale Funktion und Beweglichkeit der Hüfte zu haben. Auch Freizeit- und Sportaktivitäten können ausgeübt werden, wobei ein vernünftiges Mass an Bewegung und Belastung empfohlen wird. Wandern, Velofahren, Schwimmen, Langlaufen und Fitness-Training sind zum Beispiel problemlos er-



Fortgeschrittene Hüftarthrose (links) und nach Implantation einer minimal-invasiven Hüftprothese (rechts)



IM INTERVIEW

PD Dr. med. Florian Naal

Facharzt FMH Orthopädie und Traumatologie
IN MOTION Zentrum für Orthopädie und Neurochirurgie
Richtiarkade 23 · 8304 Wallisellen
T: +41 43 233 40 90
www.in-motion.ch

laubt, ebenso Golf spielen oder ein Tennis-Doppel. Auch das Skifahren ist mit Vorerfahrung wieder möglich. Allerdings sollte sich der Patient auf Pistenabfahrten beschränken. Jogging ist weniger geeignet, genauso wie Sportarten mit stärkeren Stössen oder Schlägen.

Welche Erfolgsaussichten hat eine Hüftprothese?

Ein sehr hoher Prozentsatz der Patienten ist mit dem Operationsergebnis sehr zufrieden oder zufrieden. Dies belegen nicht nur eigene Erfahrungen und Studien, sondern auch weltweit veröffentlichte Untersuchungen. Viele Experten bezeichneten die Hüftprothese in der Vergangenheit deshalb bereits als «die Operation des Jahrhunderts».



Die Lebensqualität steigt nach Einsatz einer Hüftprothese signifikant.

UNTERNEHMENSBEITRAG

Roboterarm-Unterstützung im OP – bewährter Alltag in den Berner Hirslanden-Kliniken

Eine Arthrose macht oft den Einsatz einer Prothese notwendig. Die Berner Hirslanden-Kliniken Permanence und Salem-Spital bieten bei diesen Eingriffen als erste in der Schweiz ein roboterarm-assistiertes Verfahren an.

Wer Schmerzen im Knie oder in der Hüfte hat, bewegt sich weniger, dadurch verschlechtert sich die Beweglichkeit noch mehr. Wenn die Arthrose massgebend das alltägliche Leben bestimmt und es trotz Ausschöpfung der konservativen Therapien nicht besser wird, denken viele Patienten über eine Prothese nach. Bei der Operation selbst geht es heute um die grösstmögliche Patientensicherheit und auch die Frage, was es für neue Operationstechniken gibt, die den Chirurgen sinnvoll bei der Positionierung und Einstellung der Implantate unterstützen können. Schliesslich ist es Ziel, die Funktion des Gelenkes wieder möglichst natürlich wiederherzustellen.

BERNER KLINIKEN ALS VORREITER

Als erste Kliniken in der Schweiz und nun seit mehr als zwei Jahren bieten die Klinik Permanence und das Salem-Spital beim Knie- und Hüftgelenkersatz

nebst herkömmlichen Methoden die roboterarm-assistierte Operationstechnik Mako an. Die Einführung dieser Technologie war ein Innovationsprojekt von Hirslanden Bern. Bei diesem Verfahren wird vor dem Eingriff eine Computertomografie durchgeführt und auf deren Basis ein virtuelles 3-D-Modell des Knie- oder Hüftgelenks erstellt. Die Software des Roboterarms bietet dem Chirurgen so die Möglichkeit einer dreidimensionalen Operationsplanung, in der die individuelle Patientenanatomie berücksichtigt werden kann. Zudem lässt sich während der Operation die Stabilität des Gelenks objektiv mit der Software messen. Der Operateur kann die Eigenheiten der Bandspannung des Gelenks erfassen und anhand der Daten die Prothese individuell ausrichten. Auch dieser Schritt erfolgt zuerst virtuell, am 3-D-Modell auf dem Bildschirm, noch bevor die ersten Fräs- oder Sägeschnitte vorgenommen werden.

HOHE PRÄZISION DANK ROBOTERARM

Ist die Prothese im Modell korrekt platziert und sind die Bänder stabil gespannt, kann der Operateur mit dem eigentlichen Eingriff beginnen. Der Roboterarm unterstützt den Operateur in der korrekten Umsetzung der Planung. Während die Fräse weiterhin durch den Chirurgen geführt wird, gibt der Roboterarm die Schnittebene exakt vor. Sollte der Chirurg auch nur um Millimeter abweichen, stoppt der Roboterarm den Fräsvorgang automatisch. Mit den eingesetzten Probekomponenten kann die Beweglichkeit und Stabilität des neuen Gelenkes wiederum mithilfe der Software überprüft werden. Zum Schluss setzt der Chirurg das neue Knie- oder Hüftgelenk ein. Insgesamt sind weltweit bereits 1'000 dieser Mako-Roboterarm-Geräte im Einsatz und es wurden mit diesem Verfahren schon über 350'000 Gelenkersatzoperationen durchgeführt.

ERFAHRUNG AUS ÜBER 750 EINGRIFFEN

Bei Hirslanden Bern verfügen die Spezialisten mittlerweile über Erfahrungen aus mehr als 750 roboterarm-assistierten Prothesenimplantationen. Die orthopädischen Chirurgen PD Dr. med. Tilman Calliess, Dr. med. Bernhard Christen und Dr. med. Thomas Schneider waren Initiatoren des Projektes bei Hirslanden Bern und begleiten die neue Technologie wissenschaftlich. In einer ersten Auswertung von 290 Knieprothesenimplantationen konnten sie eine geringere Komplikationsrate mit der roboterarm-assistierten Technologie aufzeigen. Ausserdem konnten die Chirurgen in ihren Studien zeigen, dass die Passform und Ausrichtung der Implantate deutlich verbessert und Fehlpositionierungen vermieden werden konnten. Die Roboterarmtechnologie ermöglicht es ausserdem,

neue Wege in der Prothesenversorgung zu gehen, wie beispielsweise die Kombination von zwei Teilprothesen miteinander. Die drei spezialisierten Chirurgen führen inzwischen die überwiegende Anzahl der Knieprothesenimplantationen mit dem Mako-Verfahren durch.

Grundsätzlich steht die roboterarm-assistierte Operationstechnik Mako für Knie- und Hüfttotalprothesen-, Knie- und Hüfttotalprothesen- und Hüfttotalprothesen-Implantationen zur Verfügung. Die Mehrleistungen für die innovative Behandlungsmethode sind mit der Versicherungsdeckung von halbprivat oder privat versicherten Patienten bei den meisten Zusatzversicherungen gedeckt. Patientinnen und Patienten ohne Privat- oder Halbprivatversicherung können diese Behandlungsmethode gegen Zuzahlung (Innovationspauschale) oder durch Wahl eines Upgrades auf Privat- oder Halbprivat-Status ebenfalls wählen.

KONTAKT

Klinik Permanence

Kniechirurgie Bern
Dr. med. Thomas Oliver Schneider
T: +41 (0)31 994 47 78
E: kniechirurgie.bern@hirslanden.ch
www.kniechirurgie-bern.ch

Salem-Spital

articon Spezialpraxis für Gelenkchirurgie
Dr. med. Bernhard Christen, M.H.A.
PD Dr. med. Tilman Calliess
T: +41 (0)31 337 89 24
E: praxis@articon.ch
www.articon.ch
www.hirslanden.ch/mako



Bei Hirslanden Bern verfügen die Spezialisten mittlerweile über Erfahrungen aus mehr als 750 roboterarm-assistierten Prothesenimplantationen.

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 14 Fachgeschäfte

Wir legen grossen Wert darauf, unsere Kundinnen und Kunden kompetent und persönlich zu beraten, sei dies in unseren 14 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), 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

« Schuhe von HELVESKO sind nicht nur bequem, sondern auch optisch attraktiv und modisch. »

Melanie Wicki-Amrein
CEO und Inhaberin

GUTSCHEIN

25.- CHF

Gutscheincode: SZZO

Wir schenken Ihnen **CHF 25.-** bei einem Einkauf **ab CHF 150.00.**

Bestellen Sie bequem auf www.helvesko.ch, telefonisch unter 061 816 98 88 oder besuchen Sie unsere Fachgeschäfte.

Gültig bis 31.01.2021 auf das gesamte Sortiment. Mindestbestellwert CHF 150.-. Pro Person und Bestellung nur ein Gutschein einlösbar. Keine Barauszahlung oder Kombination mit weiteren Gutscheincodes möglich.



UNTERNEHMENSBEITRAG

Infrarot – ein Segen bei Gelenkschmerzen und Verspannungen

Mit einer hochwertigen Infrarotkabine kann man einfach und bequem zu Hause chronische Verspannungen lösen und Gelenkschmerzen lindern. ALLWASPA beweist dies seit zehn Jahren und überzeugt mit einer europaweit einmaligen Dienstleistung.

Die Infrarotlampe in der Arztpraxis kennt man. Diese hilft, lokale Verspannungen zu lösen. Die Infrarotkabine hingegen hilft, tiefe, chronische Verspannungen nachhaltig zu lösen, Gelenkschmerzen zu lindern und kann dazu beitragen, Knorpel wiederaufzubauen und somit eine Arthrose zu lindern. Zusätzlich produziert der Körper bei jedem Gang 50 Prozent mehr Immunzellen. Die Entlastung der Niere führt augenblicklich zu einer erhöhten Vitalität und auch die Schlafqualität verbessert sich in kurzer Zeit merklich.

FÜR JEDEN DAS PERFEKTE MODELL

Die ALLWASPA Infrarotkabinen mit dem messbaren Wirkungsunterschied und den patentiert elektromogfreien Strahlern garantieren eine hohe Wirkung und Sicherheit für den Körper. Die Modelle überzeugen mit dem durchdachten System der Ganzkörpererwärmung. «Die Wirkung ist also nicht nur isoliert auf den Rücken, das Infrarot erreicht sanft und gleichzeitig effektiv den ganzen Körper. Je mehr Infrarot Ihr Körper erhält, desto besser können Sie Ihre Beschwerden lindern», erklärt Inhaber Kurt Allenspach. Insgesamt stehen zehn Modelle zur Auswahl. Ideal: ALLWASPA bietet kostenlos eine Probessitzung in der hochwirksamen Kabine an, bei der der Kunde bereits eine Wirkung erfährt. Das Testen verhindert auch, dass der Kunde eine falsche Kabinengrösse wählt, ein an Messen oft begangener Fehler.

ALLWASPA IM GESUNDHEITSFERNSEHEN

Seit zehn Jahren ist ALLWASPA Vorreiter in Sachen Infrarot. Die überdurchschnittlich wirksamen Ka-

binen von ALLWASPA und die guten Kundenrückmeldungen blieben auch dem Schweizer Gesundheitszender QS24.tv nicht verborgen. Und so wurde ALLWASPA eingeladen, über die Wirkungen von Infrarot zu informieren. Die Interviews sind abrufbar auf der Homepage von ALLWASPA. Sie erhalten dort viele wertvolle Informationen zum Thema, auf was zu achten ist, weshalb ALLWASPA seit Jahren so erfolgreich ist und lernen viele Anwender kennen, die ihre Beschwerden lindern konnten.

HÖCHSTE SICHERHEIT BEI ALLWASPA

ALLWASPA ist stolz darauf, und hat auch sehr viel investiert, das meistzertifizierte Unternehmen im Bereich der Infrarotkabinen zu sein. Speziell zu erwähnen sind die patentiert elektromogfreien Strahler. Auch der Holzleim ist bei ALLWASPA zertifiziert. Und ALLWASPA ist der einzige Anbieter im deutschsprachigen Raum, welcher die Vorschriften des BUWAL für Infrarotstrahlen (IC-NIRP) zertifiziert hat. Zudem gewährt ALLWASPA 15 Jahre Garantie.

EXKLUSIV: 6 WOCHEN UNVERBINDLICH TESTEN

Keine Frage, eine moderne, qualitativ hochwertige Infrarotkabine hat ihren Preis. Bei vielen Interessierten taucht daher vor dem Kauf die Frage auf: «Lohnt sich die Anschaffung? Hat sie die gewünschte Wirkung?» Diese Zweifel kann Kurt Allenspach gut nachvollziehen, daher macht ALLWASPA ihren Kunden ein europaweit einmaliges Angebot: das Testen einer fabrikneuen Infrarotkabine über einen Zeitraum von sechs Wochen – in

den eigenen vier Wänden. Während dieser Zeit steht das ALLWASPA Team begleitend und beratend zur Seite. «Die Testphase zeigt, ob die Infrarotkabine Ihre Beschwerden lindern wird. Sie zeigt aber auch, ob Sie die Infrarotkabine regelmässig benutzen. Beides zusammen liefert Argumente für oder gegen den Kauf. Viele unserer Kunden hätten heute keine Kabine, wenn sie uns nicht gefunden hätten, denn nur wir bieten diese Dienstleistung.»

EINZIGARTIGER MASSEGESSEL I7 PLUS

Ebenso einen Testlauf wert, ist der medizinische Massagesessel i7 PLUS, die neueste Generation aus dem Hause Luraco Health & Beauty aus den USA. Er ist nicht nur der leiseste, sondern auch der einzige Massagesessel der Welt, welcher wissenschaftlich nachgewiesen einen positiven Effekt hat auf Herzrate, Blutdruck, Stress und stressbedingte Schmerzen. Wählen Sie aus neun automatischen und unbegrenzten individuellen Programmen in

fünf Intensitätsstufen, geniessen Sie die fünfstufige Sesselheizung im Rücken, Gesäss und Beine, erfahren Sie, was aktive Hüftentspannung bedeutet, und spüren Sie die 100 Airbags für eine punktgenaue Massage – und vieles mehr. Als Option gibt es einen Blutdruck- und Herzfrequenzmonitor, damit Sie Ihre Erfolge live mitverfolgen können.

DARUM ALLWASPA INFRAROTKABINEN

- 15 JAHRE GARANTIE auf die mehrfach zertifizierten, elektromogfreien Strahler
- 6 WOCHEN ZU HAUSE TESTEN – kostenlos und unverbindlich
- 49 % MEHR WIRKUNG – dank leistungsfähigeren Infrarotelementen
- PROBESITZUNG in unserer permanenten Ausstellung in Oberkirch/LU



KONTAKT

ALLWASPA

Infrarotkabinen + Massagesessel
Krugel 2 · CH-6208 Oberkirch
T: +41 (0)41 340 47 40
www.allwaspa.ch



ANZEIGE

Komplett beweglich!



SWISS ALP HEALTH
complete formulations



ExtraCellMatrix ECM
Knorpel · Bänder · Sehnen · Knochen



ExtraCellMuscle
energy & muscle

Ideales
L-Leucin
Verhältnis
Tested-Proven*

Muskeln schützen Ihre Gelenke und helfen Ihnen beweglich zu bleiben!

ExtraCellMuscle für Muskeln & mehr Energie. Diese Formulierung eignet sich sowohl für Sportler als auch für Senioren (Mann und Frau), die ihre Muskelmasse aufbauen oder erhalten und sich fitter fühlen wollen. Die Muskelsynthese wird interessanterweise mit einem **hohen L-Leucin Anteil** (5000 mg) und einem tiefen Proteinanteil (am besten Molke 6000–8000 mg) am effektivsten angeregt*. Die sogenannte **L-Leucin-Wirkungsschwelle** ist entscheidend. In herkömmlichen Proteindrinks ist der Leucin-Anteil meist ungenügend. Weitere Inhaltsstoffe wie Kreatin, Arginin und Citrullin fördern die zelluläre Energiegewinnung und steigern Ihre Leistungsfähigkeit. Mit ExtraCellMuscle spüren Sie bereits nach wenigen Tagen, dass Sie mehr Energie haben.

*British Journal of Nutrition, Zhe-rong Xu et al, 2015; American Journal of Clinical Nutrition, Tyler A Churchward Venne et al, 2014.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Informationen auf www.swiss-alp-health.ch

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)

Geschenk!
1 ExtraCellProtect im Wert von 44 CHF

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein **ExtraCellProtect** beim **gleichzeitigen** Kauf von **2 Swiss Alp Health Produkten** in Ihrer Apotheke, Drogerie oder direkt auf www.swiss-alp-health.ch

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 31.03.2021

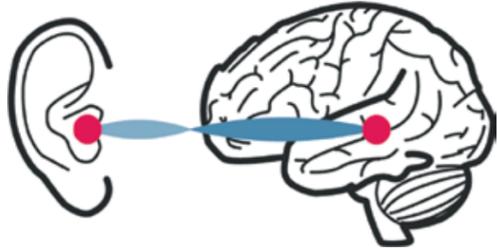
ExtraCellProtect

Kapsel zur Unterstützung des Immunsystems, zum Schutz Ihrer Zellen und für Ihr Wohlbefinden. Mit Weihrauch, Curcuma C3-Complex®, Hagebutte, Ingwer, Zink, Vitamin C. Ideal in Kombination mit allen Swiss Alp Health Produkten.

FACHBEITRAG

Unser Gehör ist trainierbar

Das menschliche Gehirn bietet bei Hörproblemen das grösste Potenzial, denn wer sein Gehirn trainiert, versteht besser. Genau hier setzt die neue KOJ-Gehörtherapie an. Sie steigert Lebensqualität und geistige Fitness. Die Ergebnisse sprechen für sich: Bei jedem Fünften kann ein Hörgerät vermieden werden.



Wir hören mit den Ohren,
aber verstehen mit dem Gehirn.

Genau jetzt ist der ideale Zeitpunkt, sich dem eigenen Gehör zu widmen, sagt Neurowissenschaftlerin Dr. Alexandra Kupferberg. Während viele Aktivitäten und Angebote pausiert werden, haben wir jetzt mehr Zeit für all das, was bisher zu kurz kam. «Keine Ausreden, sondern jetzt die frei gewordene Zeit sinnvoll nutzen und zu Hause das Gehör trainieren», lautet der persönliche Tipp von Dr. Kupferberg. Hören ist nämlich Kopfsache und der Rückzug aus einem aktiven, geräuschvollen Leben voller sozialer Interaktionen verursacht einen kognitiven Abbau. «Die wichtigste Aufgabe unseres Gehirns ist die Verarbeitung von Sinnesindrücken. Dabei spielt das Hören die grösste Rolle», betont Dr. Kupferberg, wissenschaftliche Leiterin im Schweizer KOJ-Institut. Denn Hören ist für das Gehirn echte Arbeit, betont die Wissenschaftlerin: «Die Ohren selbst machen zwischen einem Geräusch und einer Stimme keinen Unterschied. Erst unser Gehirn analysiert und interpretiert die Informationen. Im Gehirn entsteht dabei ein regelrechtes Feuerwerk der Synapsen.» Dieses Feuerwerk ist eine Notwendigkeit für unser Gehirn. Es tut uns gut – und es tut unserem Gehirn gut. Deshalb ist es für uns Menschen so wichtig, uns mit anderen zu treffen, mit ihnen zu sprechen, zu lachen und auch mal die Sorgen zu teilen. Dr. Kupferberg: «Unser tägliches Leben fordert unser Gehirn immer wieder zu Höchstleistungen heraus.»

Was aber, wenn unser Gehirn weniger gefordert ist, weil es weniger Reize empfängt? Dann hilft, aktiv zu trainieren: Wer sich körperlich fit halten will, der geht walken, joggen oder tanzen, wer sich geistig fit halten will, macht ein kognitives Training. Hier bietet sich die Gehörtherapie besonders an, denn sie verbessert unser Gedächtnis, die Konzentrationsfähigkeit und das Hörverstehen.

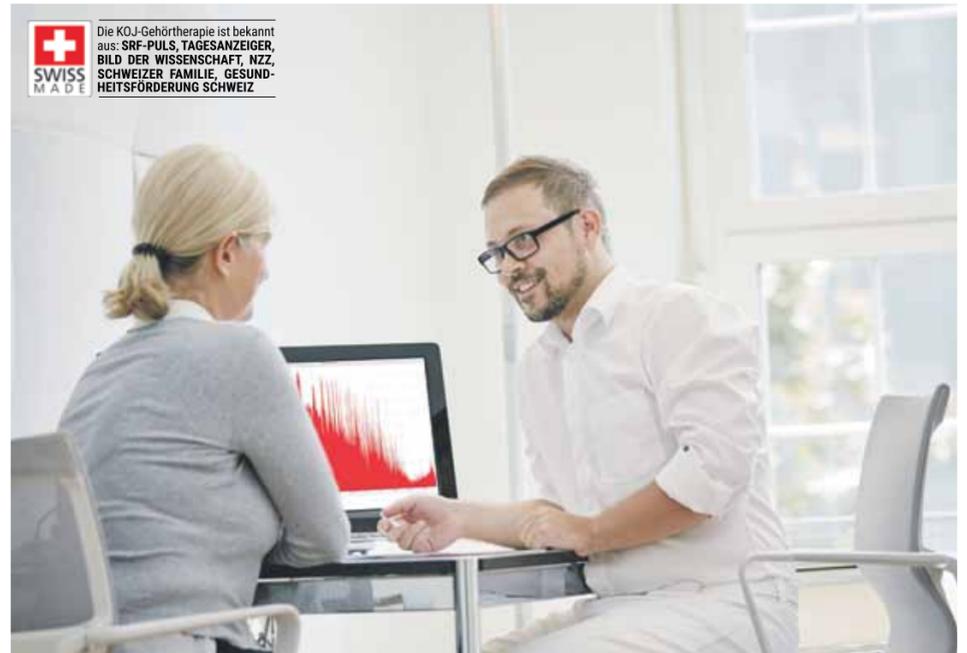
GEHÖRTRAINING FÜR EIN AKTIVES LEBEN

«Wenn wir unser Gehör trainieren, dann trainieren wir unser Gehirn», so Andreas Koj, Audiotherapeut und Entwickler der KOJ-Gehörtherapie. Warum das so ist, erklärt Ohrenarzt Dr. Unkelbach: «Weit mehr als 100 Millionen Nervenzellen kann unser Gehirn für die Hörverarbeitung nutzen. Wenn aber nicht mehr genügend Reize im Gehirn ankommen, weil in unseren Ohren ein gewisser «Verschleiss» aufgetreten ist, dann lassen wir dieses Potenzial verkümmern. Hören hat unmittelbar etwas mit Lebensfreude zu tun.» Wenn wir gut hören, nehmen wir auch aktiver und fitter am Leben teil. Wir haben mehr Freude daran, mit Bekannten essen zu gehen, weil wir der Unterhaltung mühelos folgen können. Wir gehen wieder ins Konzert, weil es gut klingt. Die KOJ-Gehörtherapie trainiert gezielt das Gehör, damit die Hörverarbeitung reaktiviert wird und das Gehirn wieder sein ganzes Potenzial nutzen kann. Für den Ingenieur und Entwickler Jan-Patric

Schmid ist Gehörtraining sehr zeitgemäss: «Wir leben in einer aktiven Zeit und achten immer mehr auf unsere Gesundheit und Hören ist ein grosser Schlüsselfaktor für unsere körperliche, aber auch geistige Fitness. Unsere Gehörtherapie hilft vielen Menschen in jedem Alter dank modernsten Werkzeugen wie E-Learning und Künstlicher Intelligenz, das grösstmögliche Potenzial des Gehörs zu nutzen. Gehörtherapie heisst aber nicht «Schulbank drücken», es macht richtig Spass, die eigenen Erfolge zu erleben. Dank unserer exakten Analysen können wir alle Fortschritte detailliert auswerten und die Ergebnisse jedem Trainierenden sichtbar machen. Noch nie haben Menschen soviel über ihr eigenes Gehör erfahren und am Ende sind sie alle sehr stolz auf ihre Resultate.»

DIE KOJ-GEHÖRTHERAPIE

Für den Audiotherapeuten Koj begann 2013 alles in Zürich. Ursprünglich wollte er vor allem Menschen mit Hörgeräten helfen, besser zu verstehen. Denn ein Hörgerät allein macht kein gutes Hören. Wenn im Gehirn die Hörfilter nicht mehr richtig arbeiten, weil sie aufgrund einer Hörminderung lange nicht genutzt wurden, dann werden die entsprechenden Nervenverbindungen abgebaut. Der Betroffene hört mit Hörgeräten zwar alles lauter, aber versteht trotzdem nicht besser. Die KOJ-Gehörtherapie baut die Hörfilter wieder auf und trainiert individuell das Gehör der Betroffenen. Dafür kommt ein intelligenter Lerncomputer zum Einsatz, der das Training automatisch an den aktuellen Trainings-



Hör- und messbare Erfolge: Audiotherapeut Andreas Koj erklärt einer Patientin das Gehörtraining mit dem e-Learning-Programm.

stand anpasst. Mittlerweile führen in der Schweiz, Liechtenstein und Deutschland jährlich circa 10'000 Männer und Frauen in allen Altersklassen die Gehörtherapie durch.

BRAUCHT ES IMMER HÖRGERÄTE?

Das Gehörtraining trainiert die Hirnbereiche, die für das Hören und das Hörverstehen zuständig sind. Daher eignet sich die KOJ-Gehörtherapie auch für Menschen mit einer leichten Hörminderung, die noch kein Hörgerät tragen möchten. Bei anderen ist allerdings die Schallübertragung schon so stark eingeschränkt, dass das Gehörtraining allein nicht hilft. Diese Betroffenen trainieren entweder mit ihren eigenen Hörgeräten oder sie erhalten vom KOJ-Institut für das Training optimierte Hörgeräte. Ausprobieren lohnt sich, denn so erarbeiten sich Betroffene mithilfe des Gehörtherapeuten die individuell beste Lösung.

WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Zahlreiche Studien der letzten Jahre weisen nach, dass ein modernes audiologisches Training mit Hilfe von Lerncomputern positive Effekte auf das Sprachverstehen und die kognitiven Leistungen hat. Eine Studie von Dr. Nina Kraus konnte zeigen, dass schon nach einem 4-wöchigen computerbasierten audiologischen Training anhaltende positive Effekte beim Sprachverstehen nachweisbar sind. Prof. Dr. Frank Lin untersuchte die Zusammenhänge von Hören und dem Gehirn. Er konnte nachweisen, dass bei unbehandeltem Hörverlust ein bis zu

40 Prozent höheres Risiko besteht, an Demenz zu erkranken. Auch Prof. Dr. Dexter Irvine belegte mit seiner Studie die Veränderlichkeit der für das Hören verantwortlichen Gehirnbereiche. Die KOJ-Gehörtherapie wird stetig anhand der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse weiterentwickelt. So wird garantiert, dass jeder die besten Chancen erhält, das Gehör zu verbessern.

IDEAL FÜR ZU HAUSE

Nutzen Sie jetzt die Zeit zu Hause, um Ihr Gehör fit zu machen und einem kognitiven Abbau entgegenzuwirken. Mit der KOJ-Gehörtherapie trainieren Sie Gehirn und Gehör ganz einfach und bequem zu Hause.

In der aktuellen Situation vermessen viele Menschen die Freude an sozialen Aktivitäten, die fröhlichen Gesprächsrunden im Verein oder auch einfach den persönlichen Austausch und die lebhaftige Kommunikation. Dabei sind solche Interaktionen sogar wichtig für unser Gehirn, denn wer viel in Gesellschaft kommuniziert und aktiv ist, der fördert seine kognitiven Fähigkeiten und bleibt länger geistig fit.

Die KOJ-Gehörtherapie bietet in diesen besonderen Zeiten die beste Möglichkeit, Gehör und Gehirn nicht nur fit zu halten, sondern Sprachverstehen, Merkfähigkeit, Konzentration und viele weitere Disziplinen gezielt zu verbessern.

Neurowissenschaftlerin Dr. Kupferberg befürchtet, dass die durch Corona-bedingten Distanzierungen einen kognitiven Abbau besonders bei Menschen mit Hörproblemen begünstigen: «Die KOJ-Gehörtherapie ist für die sichere Durchführung von zu Hause aus entwickelt worden. Mit einem kleinen Lerncomputer können Betroffene die lehrreichen Übungen in den eigenen vier Wänden durchführen. Dabei ist die Handhabung so einfach, dass man keinerlei Hilfe benötigt, das Gehörtraining erklärt sich von selbst und passt sich automatisch dem Benutzer an. Nun ist die ideale Zeit, an sich selbst zu arbeiten und Gehör und Gehirn zu trainieren.»



Mit dem KOJ®Lerncomputer und einem eigens entwickelten e-Learning-Programm können Sie Ihr Gehör bequem zu Hause trainieren. 30 Minuten, 30 Tage – und Sie werden besser verstehen.

200 TESTER FÜR GEHÖRTHERAPIE GESUCHT

Werden Sie Tester und erproben Sie die KOJ®-Gehörtherapie unverbindlich und kostenfrei.

Die KOJ-Gehörtherapie führen Sie bequem zu Hause mit dem KOJ-Lerncomputer durch. Alle Materialien werden Ihnen eine ganze Woche gratis zur Verfügung gestellt (Wert: 250 SFr). Nach dem Testzeitraum kann die Gehörtherapie weitergeführt werden.

Bitte melden Sie sich bis zum
20.01.2021 bei Ihrem KOJ-Institut an:

T: 0840 565 565 oder
M: anmeldung@koj.training

Oder ausfüllen und einsenden:

Name:

Anschrift:

Telefon:

Anmeldecode: Gültig bis:

KOJ-Institute für Gehörtherapie:

6003 - Luzern, Hirschengraben 11
6300 - Zug, Metallstrasse 2
8006 - Zürich, Walchestrasse 17
8400 - Winterthur, Bahnhofplatz 8
9000 - St. Gallen, Kornhausstrasse 28

Und weitere 70 Fachzentren in der Schweiz, Liechtenstein und Deutschland

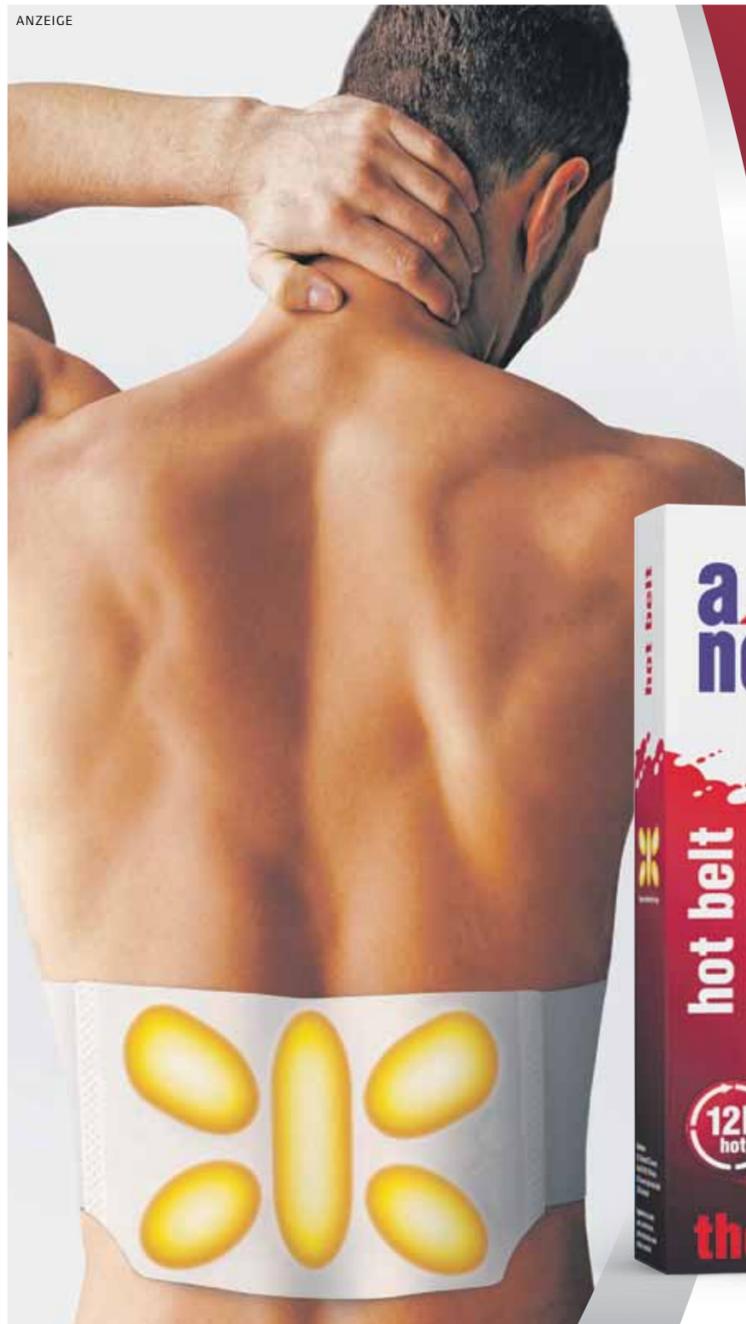
Weitere Infos unter: www.koj.training



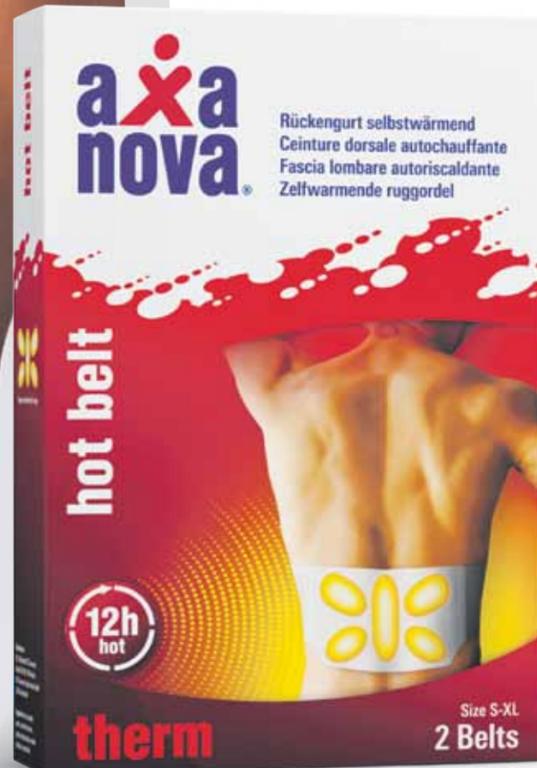
Dr. Alexandra Kupferberg
Neurowissenschaftlerin

**«ENTSCHEIDEND IST,
EIN TRAINING FRÜHZEITIG
ZU STARTEN»**

ANZEIGE



Rückengurt wärmend entspannende Tiefenwärme



12 Stunden Wärme für den Rücken

Nach Aktivierung der Wärmeelemente entfaltet sich eine **intensive** und **langanhaltende Wärme**. Das patentierte Butterfly Design ermöglicht dabei eine **optimale Wärmeverteilung**. Insbesondere am Rücken führt eine **Wärmebehandlung** zu **Entspannung** und **Wohlbefinden**.

Axanova Hot Belt:

- fördert die Durchblutung
- entspannt den Rücken
- einfache Handhabung
- bequem und diskret

Nie mehr frieren! In der kalten Jahreszeit eignet sich der Axanova Hot Belt zudem als zuverlässiger **Wärmesender**.

Erhältlich bei: 

MÄNNERGESUNDHEIT

Länger, aber nicht immer gesünder

Wer ist Weltmeister im Altwerden? Die Schweizer Männer! Woran das liegt und warum nicht jeder von der gestiegenen Lebenserwartung profitiert.



TEXT: MARK KRÜGER

Mit fast 82 Jahren Lebenszeit darf ein Neugeborener in der Schweiz heute rechnen – die heutigen Bedingungen vorausgesetzt. Damit liegen die Schweizer Männer in puncto Lebenserwartung auf Platz eins weltweit. Ein längeres Leben kann, muss aber kein Segen sein. Das Altwerden bereitet nur dann wirklich Freude, wenn man bei guter Gesundheit ist. In der Schweiz ist es das tatsächlich gelungen: «Die Zahl der gesunden Lebensjahre hat sich fast parallel zur Lebenserwartung nach oben bewegt», sagt Adrien Remund, Erstautor einer Studie der Universität Genf, die im August 2019 im «International Journal of Public Health» veröffentlicht worden ist. In Zahlen ausgedrückt: Männer haben seit 1990 im Durchschnitt fast fünf Lebensjahre dazugewonnen, 4,5 davon in guter Gesundheit.

UNTERSCHIEDE IN PUNCTO BILDUNGSNIVEAU

Allerdings profitieren von dieser Entwicklung nicht alle gleichermassen. Während bei Männern mit dem

höchsten Bildungsniveau die Anzahl an Lebensjahre bei schlechter Gesundheit seit 1990 praktisch unverändert blieb, stieg die Anzahl bei den Männern mit dem niedrigsten Bildungsniveau von drei auf sechs Jahre. «Seit 2000 haben Männer mit Pflichtschulabschluss praktisch keine gesunden Lebensjahre mehr dazugewonnen», hält der Genfer Forscher fest. Doch warum geht die Schere zwischen den sozialen Schichten auf? Das Forscherteam vermutet, dass eine Ursache im Schweizer Gesundheitssystem liegt. Stichwort: hohe Kostenbeteiligung der Privathaushalte. Und: Effektiv sei es zwar in der Versorgung seiner Patienten, jedoch hapere es bei der Gesundheitsvorsorge. Bekannt ist jedoch: Prävention erfordert auch Eigeninitiative, sei es durch eine gesündere Ernährung, Rauchstopp oder das Wahrnehmen von Vorsorgeuntersuchungen. Hieran mangelt es laut zahlreichen anderen Untersuchungen tendenziell bei Männern oder bei sozial schlechter gestellten Bürgern. Prävention gilt daher für viele Experten nicht nur als Schlüssel zur Reduzierung gesundheitlicher Ungleichheit in der Bevölkerung, sondern auch als Motor für ein langes, gesundes Leben – für alle.

ANZEIGE

all4care



Bei beginnender Inkontinenz

Diskrete Produkte, die Ihnen die Freiheit erhalten zu tun, was immer Sie wollen. Auch auf Rezept erhältlich. Sprechen Sie mit uns! Wir helfen Ihnen gerne bei der Auswahl des richtigen Produkts.

- Persönliche Beratung, auch bei Ihnen zuhause
- Unterstützung bei der Kostenübernahme durch die Krankenkasse
- Individuelle Versorgungslösungen

Internet-Shop für einfache Bestellung

Kontaktieren Sie uns noch heute
Bestellung und Terminanfragen unter:
058 255 12 33 | info@all4care.ch | www.all4care.ch

Firmensitz und Kundeservice
Route du Verney 18
CH - 1070 Puidoux

Adresse Deutschschweiz
Heidelberg 1
9216 Hohenantenn

tel. +41 58 255 12 33
fax. +41 58 255 12 32
mail: info@all4care.ch
www.all4care.ch

ANZEIGE

Hollister Kontinenzversorgung

Immer eine sichere Wahl



InView - Selbsthaftende Urinalkondome

- aus Silikon
- in drei unterschiedlichen Ausführungen

Ober- und Unterschenkel Stulpe - Beinbeutelbefestigung

Mehr Sicherheit und Diskretion

- optimale Bewegungsfreiheit
- in drei unterschiedlichen Grössen

Bein- und Nachtbeutel

Mehr Auswahl, mehr Komfort

- 500 und 800 ml Volumen
- steril und unsteril



Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Anforderung von Testprodukten unter www.hollister.ch/InView.

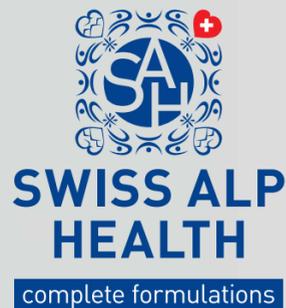


Hollister und Logo sowie InView sind Warenzeichen von Hollister Incorporated. © 2020 Hollister Incorporated.

CE CE
0050

Kontinenzversorgung

ANZEIGE



ExtraCell Brain & Eyes

Komplette Formulierung
trägt zur Erhaltung einer normalen
Gehirnfunktion und Sehkraft bei.



Nährstoffe in ExtraCell Brain & Eyes:

Omega-3 DHA aus Meeresalgen

Die in ExtraCell Brain & Eyes enthaltene DHA wird nachhaltig aus der Alge Schizochytrium sp. gewonnen, ohne Fisch- oder Krill. Vorteile von DHA:

- trägt zu einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei*.
- Unterstützt die kognitive Leistung (logisches Denken, Gedächtnis), die zerebrale Plastizität und das Sehvermögen.
- reduziert **oxidativen Stress** und den Zelltod.
- ist wesentlich für die Bildung und den Schutz der **Nervenzellmembranen** im Gehirn und in der Netzhaut.
- senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz. Trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks und zur normalen Funktion des Herzens bei*.

Phosphatidylserin

Phosphatidylserin ist ein wichtiger Bestandteil von neuronalen Membranen. Es fördert das **Gedächtnis**, das Lernen, die Konzentration, das Denkvermögen, die Kommunikation und die Gesundheit der **Netzhaut**.

3 Carotinoiden: Lycopin, Lutein und Zeaxanthin

Lycopin ist das wirksamste Carotinoid zur Beseitigung von freien Radikalen, die oxidativen Stress verursachen. Lycopin unterstützt okuläre Zellen, die kognitiven Fähigkeiten und das Gedächtnis. **Zeaxanthin** und **Lutein** sammeln sich in der **Netzhaut** und filtern einen Teil des blauen und ultravioletten Lichts. Sie schützen das Auge vor intensivem Licht und eliminieren **freie Radikale**. Sie unterstützen das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und das Denkvermögen.

Q10

Q10 fördert die Energieproduktion und reduziert oxidativen Stress. Es begrenzt zudem UV-Schäden und schützt Neuronen und die **Augen**. Die Produktion von Q10 nimmt im Alter ab.

Zink

Zink trägt zur Aufrechterhaltung des normalen Sehvermögens und der kognitiven Funktionen, des Fettsäurestoffwechsels und zum Schutz vor oxidativem Stress bei.* Zink ist für das ordnungsgemässe Funktionieren von **Gehirn** und **Netzhaut** unerlässlich.

Vitamin C

Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Nervensystems, zur psychischen Funktion, zur Verringerung der Müdigkeit und zum Schutz vor oxidativem Stress bei.*

Vitamin E

Vitamin E trägt zum Schutz vor oxidativem Stress bei* und kann so zum Schutz des Gehirns, der kognitiven Funktionen und der Netzhaut beitragen.

Vitamine der Gruppe B

Die acht B-Vitamine tragen zur **Energieproduktion**, zum Funktionieren des **Nervensystems**, zur Aufrechterhaltung des **Sehvermögens** und der **psychischen** und **kognitiven Funktionen** und zum Schutz der Zellen vor **oxidativem Stress** bei.*

Packung mit 60 Kapseln im Blister. **Einnahme:** 2 bis 4 Kapseln pro Tag.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

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)

*Offizielle Gesundheitsaussage
der EFSA (European Food Safety Authority)

Geschenk!
1 ExtraCellProtect im Wert von 44 CHF

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein **ExtraCellProtect** beim **gleichzeitigen** Kauf von **2 Swiss Alp Health Produkten** in Ihrer Apotheke, Drogerie oder direkt auf www.swiss-alp-health.ch

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 31.03.2021

ExtraCellProtect

Kapsel zur Unterstützung des Immunsystems, zum Schutz Ihrer Zellen und für Ihr Wohlbefinden. Mit Weihrauch, Curcuma C3-Complex®, Hagebutte, Ingwer, Zink, Vitamin C. Ideal in Kombination mit allen Swiss Alp Health Produkten.

IMPRESSUM

Projektleitung:
Meryeme Ait-Hammou, mah@xm-solutions.com,
Valeriia Butenko, vabu@xm-solutions.com
Redaktion: Mark Krüger, Kathrin Kunterding, Tobias Lemser, Lena Winther
V.i.s.d.P.: Nadine Effert,
Chief Operating Officer: Erik Ulrich, eu@xm-solutions.com

Fotos: stock.adobe.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 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.

Xmedia solutions

Mehr Informationen unter: www.xmedia-solutions.com

WOHLBEFINDEN

Männer holen auf

Strahlender Teint, schöne Hände, gepflegtes Haar – immer mehr Männer achten auf ihr Äusseres. Warum auch nicht? Schliesslich trägt es, unabhängig vom Geschlecht, zu mehr Wohlbefinden bei.

TEXT: LENA WINTHER

Der moderne Mann von heute ist erfolgreich, treibt regelmässig Sport und achtet auf sein Äusseres. Lange Zeit hiess es immer, dass körperliche Schönheit und Attraktivität für Frauen einen grösseren Stellenwert habe als für das männliche Geschlecht. Dass diese Rechnung inzwischen nicht mehr ganz aufgeht, dazu genügt ein Blick in die Werbung, die längst die Gruppe schönheitsbewusster Männer für sich entdeckt hat. Längst ist es nicht mehr nur der gebräunte, durchtrainierte

Coolwater-Man, der sich lässig in die Fluten stürzt. Die Herrenkosmetik erlebt in den letzten Jahren einen regelrechten Boom. Auf dem Markt finden sich immer mehr Produkte, die für die Männer konzipiert sind. Heute gibt es ganze Pflegeserien, die speziell für Männer konzipiert werden. Zu den Klassikern Bodylotion und Aftershave Balsam gesellen sich spezielles Augenfluid für geschwollene, müde Augen und ein Serum, das Männerhaar zum Glänzen bringt. Selbst den Barber-Shop kann man(n) sich mit einer ganzen Palette an Produkten nach Hause holen.

MÄNNLICHES KONSUMVERHALTEN

Eine aktuelle Umfrage des Analyseteams picodi.com unter 9'300 Personen im Alter von 18 bis 50 Jahren aus 44 verschiedenen Ländern hat auch die Schweizer zum Thema Kosmetik befragt. Ein Ergebnis aus der Männerwelt: Männer geben im Jahr 151 Franken für Kosmetika aus – im Vergleich zum Konsumverhalten der Frau Peanuts, denn Schweizer Frauen geben im Schnitt rund 240 Franken im Jahr für Kosmetika aus. Aber: Männer kaufen Kosmetika nicht unbedingt selbst. 36 Prozent der Herren haben zugegeben, dass ihre

Partnerin, Verlobte, Ehefrau oder Mutter für sie einkaufen geht. Schweizer Männer kaufen nur neue Produkte, wenn ihre leer sind und orientieren sich dabei am Preis und der Marke. Ein weiterer Unterschied: Männer greifen seltener zu Naturkosmetik. Nur 36 Prozent achten beim Kauf darauf, ganze 44 Prozent interessieren sich nicht einmal dafür. Bei den Schweizerinnen sind es 60 Prozent, die zu Bio-Kosmetik greifen. In manchen Aspekten von Schönheit und Wohlbefinden steckt die Männerwelt dann eben doch noch in den Kinderschuhen.



Auch Anti Aging Produkte stehen bei vielen Männern hoch im Kurs.

ANZEIGE

Markenparfums extrem günstig. Auch online über [ottos.ch](https://www.ottos.ch)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| <p>OTTO'S Hand icon pointing up</p> | <p>Jaguar Classic Blue Homme EdT 100 ml + Shower Gel 200 ml 19.90 Konkurrenzvergleich 44.90 Auch online erhältlich: ottos.ch</p> | <p>Bulgari Man Extreme EdT 100 ml 49.90 Konkurrenzvergleich 120.- Auch online erhältlich: ottos.ch</p> | <p>Paco Rabanne XS Excess Homme EdT 100 ml 44.90 Konkurrenzvergleich 114.90 Auch online erhältlich: ottos.ch</p> | <p>Issey Miake Fusion d'Issey Homme EdT 100 ml + Shower Gel 2x 50 ml 55.90 Konkurrenzvergleich 109.90 Auch online erhältlich: ottos.ch</p> | <p>Azzaro Homme EdT 100 ml 39.90 Konkurrenzvergleich 105.- Auch online erhältlich: ottos.ch</p> |
| <p>Dior Sauvage Homme EdT 60 ml 69.90 Konkurrenzvergleich 102.- Auch online erhältlich: ottos.ch</p> | <p>Diesel Fuel for Life Homme EdT 125 ml 59.90 Konkurrenzvergleich 131.- Auch online erhältlich: ottos.ch</p> | <p>Bulgari Man Extreme EdT 100 ml 49.90 Konkurrenzvergleich 120.- Auch online erhältlich: ottos.ch</p> | <p>Hermès Terre d'Hermès Homme EdT 100 ml 79.90 Konkurrenzvergleich 134.- Auch online erhältlich: ottos.ch</p> | <p>Issey Miake Fusion d'Issey Homme EdT 100 ml + Shower Gel 2x 50 ml 55.90 Konkurrenzvergleich 109.90 Auch online erhältlich: ottos.ch</p> | <p>Bulgari Aqua Homme EdT 50 ml 39.90 Konkurrenzvergleich 89.90 Auch online erhältlich: ottos.ch</p> |

Riesenauswahl. Immer. Günstig.

[ottos.ch](https://www.ottos.ch)

INTERVIEW

Das männliche Gesicht: eine Schönheitsanalyse

Die Schönheits- und Anti Aging Medizinerin Dr. med. Karoline Zepster erklärt die Unterschiede zwischen männlichem und weiblichem Gesicht. Und worauf beim Mann zu achten ist.

Frau Dr. Zepster, ein schönes Gesicht ist ein schönes Gesicht. Ob Mann oder Frau spielt doch keine Rolle, oder?

Natürlich: Schön ist schön. Aber ein männliches Gesicht altert strukturell anders und es gibt erheblich unterschiedliche Gründe, warum wir einen Mann oder eine Frau als attraktiv wahrnehmen. Das zu wissen und bei ästhetischen Behandlungen bewusst einzusetzen, ist von grosser Bedeutung.



IM INTERVIEW

Dr. med. Karoline Zepster

Fachärztin Dermatologie & Venerologie FMH
Trainerin am Merz Institute of
Advanced Aesthetics,
Anti Aging Expertin bei Radio 1
pretabeaute

Könnten Sie uns ein Beispiel für einen Unterschied geben?

Fangen wir doch bei der Stirn an, denn gerade hier zeigt sich, dass wir immer noch sehr steinzeitliche Vorstellungen in unseren Köpfen herumtragen. Eine schöne Stirn in einem weiblichen Gesicht ist weich gerundet und gewölbt, eher kindlich geformt. Dies weckt automatisch einen Beschützerinstinkt bei Männern, die definitiv eine eher flache, kantige Stirn besitzen sollen, um damit Stärke und Härte ausstrahlen.

Unser Gehirn benötigt diese Unterschiede zur Orientierung. Das ist gut und erleichtert vieles im Alltag. Die unterschiedliche Optik zwischen Mann und Frau ist ja auch nicht einfach Folge überalterter gesellschaftlicher Vorstellungen, sondern Teil unserer Biologie, zum Beispiel des Hormonsystems. Diese in der DNA, ja in den (Gesichts-)Knochen liegenden Unterschiede sind dann eben zu sehen und zu fühlen. Es sind Unterschiede, die wir doch letztlich auch schätzen und lieben.

Was ist mit der Augenpartie? Gibt es hier ebenfalls Unterschiede?

Ja, ganz entscheidende! Eine attraktive männliche Augenform ist länglich, die Augen eher tief liegend, ja sogar die Breite der Augenlidbreite sollte einen gewissen Wert nicht überschreiten. Stellen Sie sich das bei einer Frau vor! Grosse, auch runde Augen mit dem Kontrast dunkler Wimpern ist für uns hier das Ideal. Haben Männer dagegen dichte, lange und dunkle Wimpern, kann das schon fast etwas irritieren. Genauso ist ein Stupsnäschen in einem Männergesicht ein No-go, markante, grosse Nasen dürfen es hingegen sein. Die Gründe für Grösse? Definitiv ganz tief unten in unserem Steinzeit-Gehirn verwurzelt.

Aber volle Lippen schätzen wir doch auch bei Männern?

Das ist richtig. Definierte, auch volle Lippen wirken schön, wenn der Mund selbst weit ist. Die bei Frauen ideale Herzform mit einem ausgeprägten Amorobogen würde bei Männern sehr schnell merkwürdig wirken. Kennen Sie die Werbung von Acqua die Gio von Armani Parfums? So gemischt sollte der perfekte Männermund sein.

Was ist mit der Kinnpartie?

Das ist spannend. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen schätzen wir ein definiertes, klar abgegrenztes Kinn mit einer geraden Kontur. Für den Mann kann es aber gar nicht eckig und kantig genug sein, ein flacher Abschluss, nach Möglichkeit sogar eine kleine Einkerbung, so sieht das Männerkinn der Träume aus. Während sich gerade Models über eine eher breite Kinnpartie freuen, muss das schöne weibliche Kinn schmal und etwas spitziger auslaufen. Grübchen oder gar Kerben dürfen auf keinen Fall sichtbar sein, das wirkt schnell maskulin. Mit unseren Behandlungen können wir umsichtig das Maskuline betonen und ein natürlich jugendliches und attraktives Gesicht modellieren.

Auf was muss ich als Mann bei einer Beauty-Behandlung achten?

Auf eine ganzheitliche Beurteilung des Gesichts, nicht das Bearbeiten einer Partie. Und auf eine individuelle Konsultation. Bisher haben wir viel von den Unterschieden und von Stereotypen gesprochen. Das sind jedoch nur Tendenzen, eine Orientierungshilfe. Aber oberster Grundsatz ist: Jedes Gesicht ist individuell. Form und Volumen, Licht und Schatten fallen individuell anders und spielen unterschiedlich zusammen. Und gerade diese Parameter spielen beim Männergesicht eine

grosse Rolle. Sie verleihen dem Gesicht seinen Ausdruck, seinen Charakter. Daraus folgt oft auch eine Zurückhaltung bei der Faltenentfernung. Lassen Sie sich Zeit bei der Beratung, sie ist der wichtigste Teil der Behandlung.



pretabeaute in Thalwil

KONTAKT

pretabeaute

Rennweg 32 · 8001 Zürich
T.: +41 (0)44 272 18 72
Florastrasse 14 · 8800 Thalwil
T.: +41 (0)44 720 71 71
www.pretabeaute.ch



UNTERNEHMENSBEITRAG

Men's Lives Matter: Anti Aging Medizin und junges Blut

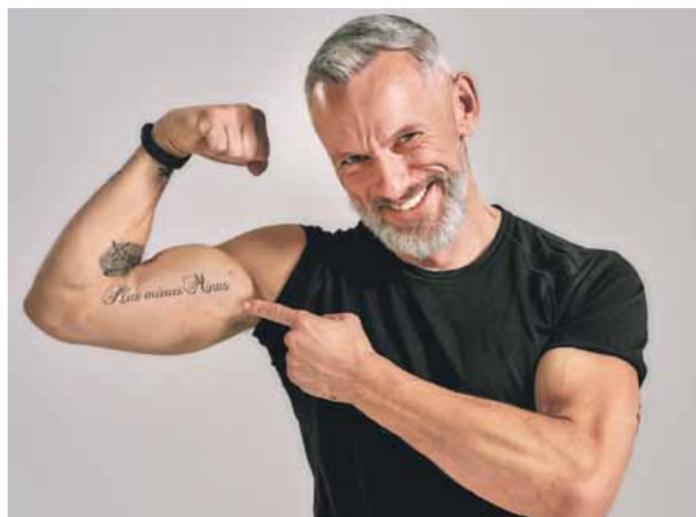
Gesundheit und Vitalität, die Prävention vermeidbarer Alterserscheinungen und die Freude an langer persönlicher Leistungsfähigkeit – das ist Ziel des 360°-PlusminusMinus® – Anti Aging Coaching von pretabeaute®.

Mann im Alter von 50, 60, aber fit und leistungsfähig, wie mit 20? Geht das überhaupt? Neulich bei der Fitness in der Cross Fit Zone: Ein eben beschriebener Jahrgang macht Liegestützen im Handstand! So sehen wir das bei pretabeaute® gerne. Aber leider sind das die Ausnahmen. Und sehr oft sind die Männer, die bei uns zur ersten Beratung kommen, in einem ganz anderen Zustand. Sie berichten von Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit und melden Kraftverlust in allen Lagen. Weniger Kraft und Ausdauer im Alltag, weniger Durchsetzungsfähigkeit, das Leben, die Arbeit und der Chef rollen «schnellzugartig» über einen drüber. Und ehrlich, jedem Einzelnen ist es anzusehen – ja genau, ganz oberflächlich, an der Figur. Zu wenig Muskulatur, zu viel Fett und keine Ausdauer. Erschöpft und das Alter (vorläufig) in den Knochen. Und sichtbar schliesslich im BioCheck: Die gefühlte und erlebte Erschöpfung spiegeln die umfangreichen Parameter dieser Blutanalyse wider.

BLUTWERTE IM DETAIL

Und jetzt sind wir am spannenden Punkt. Was können wir tun, um Sie als Mann jung und spritzig zu machen, voller Tatendrang und getrieben von gutem Welteroberungsgeist? Das PlusminusMinus® – Anti Aging Coaching von pretabeaute® geht mit der Lupe über Ihre Blutwerte. Wir diskutieren dabei keine wenig aussagenden Routineblutbilder und «Gerade-noch-überleben-Referenzbereiche», sondern das Wichtige: Ihre Vitalparameter. Der Name ist dabei Programm: Wir lassen die Dinge weg, die Ihnen schaden und fügen das hinzu, was Ihnen

hilft. Die BioCheck Laborauswertung macht schnell unter anderem schlechte Fette, Schadstoffe und Schwermetalle im Körper sichtbar, die im wahrsten Sinne Öl in Ihre täglichen Entzündungsprozesse giessen. Entzündungen sind Alterung, so einfach ist das. Sie betreffen Ihre Herzgefässe, beanspruchen Ihr Immunsystem, machen müde. Das liefert das Stichwort für den nächsten grossen Risikofaktor: Bauchfett. Die Kilos sind nicht nur Gewicht, sondern Auslöser für Diabetes mellitus Typ 2 und das metabolische Syndrom. Und der beginnende, unerkannte «Zucker» mit 45 ist der Alzheimer, das



Karzinom, der Schlaganfall mit 70. Sagt Ihnen das irgend jemand? Zu oft leider nicht. Zu selten noch werden jene Blutwerte bestimmt, die wichtige Aussagen über Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden machen. Und die positiv beeinflussbar wären.

LIFESTYLE UMSTELLEN HILFT

Denn schon mit der richtigen Ernährung (Stichwort: Ketogene Ernährung, Intermittierendes Fasten, Nahrungsergänzungen etc.) räumen Sie buchstäblich die Altlasten in Ihrem Körper auf (googeln Sie doch mal: Autophagie und Fasten) und können viele dieser Risiken drastisch reduzieren. Ein neues Lebensgefühl macht sich breit. Aber richtig toll kommt's, wenn Sie auch noch Ihre Lebens- und Jugendelixire wieder auffüllen. Ein kompetentes Immun- und Hormonsystem sind der Schlüssel dafür. Das Immunsystem als zentrales Verteidigungs- und Reparatursystem besteht aus richtig vielen Eiweissen und benötigt für die «Scharfstellung» das Beste an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Das Immunsystem arbeitet Hand in



pretabeaute in Zürich

Hand mit Ihrem Hormonhaushalt. Mit dem Alter nehmen die wichtigsten männlichen Hormone automatisch ab. Durch einen guten Lifestyle und eine richtige Ernährung können diese aber angehoben werden. Sie schlafen besser, fühlen sich stärker, motivierter und regenerieren besser. Der Bauch verschwindet, die Muskeln werden dafür sichtbar. Zu guter Letzt folgt der Lifestyle-Plan: Wann und was essen, wann Sport und wie Erholung. Je nach «Typ» und Alter. Und immer mit dem Blick auf die sogenannten «Blue Zones» dieser Welt. Das sind «Langlebigkeits-Inseln» wie Okinawa, auf denen es überdurchschnittlich viele Hundertjährige gibt, die aber noch fit sind, arbeiten, malen und singen. Wir lernen, ähnlich wie der Pilot Maverick in Top Gun, von den «Besten-der-Besten» und hoffen (es gelingt nicht immer, ist uns auch klar), dass Ihr «Ich-in-20-Jahren» genauso wie ihr heutiges Ich es Ihnen mit Tatkraft, gestärkter Abwehr und Widerstandsfähigkeit danken wird.

Genau dieser älter werdende, aber starke, fitte, körperlich und mental gesunde Mann, ausgestattet mit viel Erfahrung und der nötigen Resilienz, hat doch in der Geschichte schon so viel bewirkt. Wir bei pretabeaute® finden diesen «Typ» mehr als erhaltenswert. Also «Herzlich Willkommen» – Männergesundheit ist wichtig! Die der Frauen natürlich auch – sie kommen nur eher von sich aus.

FACHBEITRAG

CMD: Ein immer häufiger anzutreffendes Krankheitsbild, welches zunehmend junge Menschen betrifft

Die Häufigkeit einer Craniomandibulären Dysfunktion, kurz CMD genannt, liegt bei etwa acht Prozent der gesamten Bevölkerung, wobei rund die Hälfte wegen dieser Beschwerden behandlungsbedürftig ist. Doch wie entsteht eine CMD und wie therapiert man diese?

Die Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD) beschreibt Funktionsstörungen im Kopf-Kieferbereich, welche sich in Form von Bruxismus (Zähneknirschen), Spannungskopfschmerzen, Ohrgeräuschen, Schluckbeschwerden, Nackenverspannungen oder diffusen Schmerzen im Gesicht bemerkbar machen können. Eine CMD ist jedoch nicht als alleinstehende Krankheit zu verstehen, sondern sie beschreibt vielmehr einen sich im Kopfbereich befindlichen, multifaktoriellen Symptomkomplex, welcher Beschwerden hervorruft oder unterhält.

WAS LÖST EINE CMD AUS?

Der menschliche Körper ist mit seinem Bewegungsapparat ein unglaublich komplexes und hoch adaptives System, welches in der Lage ist, auf unterschiedliche Ereignisse durch Einschalten von Kompensationsmechanismen kompetent zu reagieren. Dabei gilt es, den Organismus immer vor äusseren Einflüssen zu schützen. Ist das Ereignis, auf welches der Körper reagieren muss, von kurzer Dauer, so erholt er sich schnell und kann seine normale Funktion wieder aufnehmen. Muss der Körper jedoch über einen längeren Zeitraum kompensieren, so kann der Kompensationsmechanismus zu einer Überbelastung führen und eine Funktionsstörung

daraus resultieren. So kann zum Beispiel eine kleine Verletzung am Fuss in der Folge Hüftbeschwerden, dann Rücken- sowie Nackenverspannungen, und am Ende der Funktionskette eine CMD mit Kiefergelenkproblemen und Zähneknirschen auslösen. Selbst wenn der ursprüngliche Auslöser verschwunden ist, können Funktionsstörungen sich selbst unterhalten und bestehen bleiben.

Bleibt eine Craniomandibuläre Dysfunktion untherapiert, so können im Sinne einer absteigenden Funktionskette an weiter unten liegenden Strukturen wieder Probleme entstehen. Zu nennen sind hier Nackenverspannungen, Rückenschmerzen oder sogar vegetative Beschwerden, wie innere Unruhe und Schlafstörungen.

WIE THERAPIERT MAN EINE CMD?

Die Ursachenfindung und zielgerichtete Therapie von Funktionsstörungen setzt ein fundiertes Wissen über die komplexen Wechselwirkungen zwischen dem Kauorgan und dem Bewegungsapparat voraus. Im Vordergrund steht immer eine ausführliche Befunderhebung, die sogenannte Anamnese, um zu eruieren, was die CMD ausgelöst hat oder welche Faktoren diese aufrecht erhalten. Obwohl die CMD dem Tätigkeitsfeld der Zahnärztin oder des Zahnarztes zugeschrieben wird, so übersteigt

doch häufig die Vielfalt der Symptome einer CMD die therapeutischen Möglichkeiten einer Zahnarztpraxis. Die genaue Anamnese zum Aufspüren von Funktionsstörungen oder von Störfeldern, welche diese unterhalten, setzt nicht nur eine hohe Kompetenz des Therapeuten sowie ein bestehendes Netzwerk mit ausgewiesenen Spezialisten voraus, sondern bedarf auch einer speziellen Infrastruktur.

Im Privatinstitut CMD, einer Abteilung der Zahnarztpraxis Schiffflände Basel, stellt man sich unter der Leitung von Kian Dilmaghani dieser Herausforderung.

Im Fokus der Behandlung steht der Bewegungsapparat zu welchem auch das Kauorgan mit seinen beiden Kiefergelenken zählt. Aufgrund der besonderen Wechselbeziehung zwischen dem Kauapparat und dem restlichen Bewegungsapparat erfolgt als Initialbehandlung die Anfertigung eines neuartigen, dynamischen Zahnschienensystems, welches die Patientin oder der Patient nachts trägt.

Die Effekte des neuartigen und von K. Dilmaghani entwickelten Zahnschienensystems, wurden in einer klinisch experimentellen Studie in Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) erforscht.



ZUM AUTOR

Kian Dilmaghani
Inhaber

Zahnarztpraxis Schiffflände
Zahnmedizinisches Kompetenzzentrum
für ganzheitliche Zahnmedizin
T: +41 (0)61 261 35 45
www.dental1.ch

ZAHNARZT
PRAXIS
SCHIFFFLÄNDE

ANZEIGE

Immunsystem stärken

Jetzt ganz besonders wichtig



Erhältlich bei Ihrer Drogerie Müller

M Müller

Dr. Dünner®
SWITZERLAND

