12
2023

MAGAZIN FÜR KÖRPERLICHES UND SEELISCHES WOHLBEFINDEN

GESUNDHEITSGUIDE

GRUNDVERSORGUNG
Ärztliche Betreuung im Fokus
02

DIABETES
Die Rolle der Ernährung
06

RHEUMA
Krankheit mit vielen Gesichtern
10

ALTERSSCHWERHÖRIGKEIT
Die unterschätzte Gefahr
12

ANZEIGE

GEHÖR SPEZIAL

Ohrenarzt und Experte Dr. med. Marc Unkelbach erklärt, wie das Gehör trainiert werden kann.

>> Lesen Sie auf Seite 13 dieser Ausgabe mehr.

Hören Sie genau zu:
Das Gehör ist trainierbar
Jetzt kostenlos trainieren!
KOJ®Gehörtherapie

Eine Veröffentlichung der Xmediasolutions

GRUNDVERSORGUNG

Schweizer Gesundheitssystem gut gerüstet

Laut einer brandneuen Studie ist die Mehrheit der Menschen mit der hiesigen Gesundheitsversorgung zufrieden. Doch es gibt auch Defizite. Welche das sind und wie das Gesundheitssystem digitaler werden soll.

TEXT: TOBIAS LEMSER

Alle Jahre wieder. Als wären Terminflut und abzuarbeitende To-do-Listen in der Vorweihnachtszeit nicht schon anstrengend genug, schlägt auch sie dieses Jahr wieder gnadenlos zu: die Erkältungswelle. Überall hustet und schnieft es, ob durch Corona- oder Rhinoviren. Und dabei hat die Grippewelle noch gar nicht begonnen – Eindrücke, die das Bundesamt für Gesundheit in seinem Anfang November neu ins Leben gerufenen Infoportal für übertragbare Krankheiten bestätigt. Darauf fortan jeden Mittwoch zu finden: aktuelle Daten zu Infektions- und Erkrankungsfällen.

GUT AUFGEHOBEN IN DER HAUSARZTPRAXIS

Wann bei Grippe und Co. ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden sollte, lässt sich nicht allgemeingültig festlegen. Fest steht jedoch: Sind die Beschwerden aussergewöhnlich stark ausgeprägt oder halten länger als eine Woche an, ist der Hausarzt oder die Hausärztin aufzusuchen. Für neun von zehn Personen in der Schweiz ist dies bei einem gesundheitlichen Problem die erste Anlaufstelle. Und 89 Prozent bewerten die medizinische Behandlung in den hiesigen Hausarztpraxen generell als «sehr gut». Das ist das Ergebnis einer zu Beginn des Monats veröffentlichten Studie der Stiftung Commonwealth Fund, welche alle drei Jahre die Wohnbevölkerung in mehreren Ländern zu deren Erfahrungen mit dem Gesundheitssystem befragt – so auch die Schweizer Bevölkerung. Kriterien für die Untersuchung waren nicht nur der Zugang zur Gesundheitsversorgung sowie die Betreuungsprozesse, sondern auch Faktoren wie die Verwaltungseffizienz und Gerechtigkeit, also ob die erzielten Behandlungserfolge weitgehend unabhängig vom Einkommen sind. Schlechter bewerten die Befragten dagegen die Frage, ob die Ärztinnen und Ärzte sich genügend Zeit für die Patienten nehmen. Mit 76 Prozent ist der Wert im Vergleich zum Jahr 2010, als sich noch 90 Prozent der Befragten positiv äusserten, deutlich geringer.

VIELE BEFRAGTE FINDEN, DASS ÄRZTE UNTER ZEITDRUCK STEHEN.

ÄRZTLICHE BETREUUNG AM WOCHENENDE

Wie zufrieden die Teilnehmenden grundsätzlich mit der medizinischen Versorgung in der Schweiz sind, beantworten rund zwei Drittel der knapp 2'300 befragten Personen mit «hervorragend» oder «sehr gut» – ein etwas geringerer Wert als bei den vergangenen Befragungen im Jahr 2020, als noch knapp drei Viertel der Befragten dieser Ansicht waren. Zudem kam heraus, dass die Menschen in der Deutschschweiz (64 Prozent) und in der Westschweiz (61 Prozent) am zufriedensten mit der medizinischen Versorgung sind. Mit 52 Prozent steht die italienische Schweiz schlechter da.

Weniger positiv sehen die Befragten die medizinische Behandlung ausserhalb der üblichen Öffnungszeiten. 60 Prozent gaben an, dass es «sehr schwierig» sei, abends, am Wochenende oder an Feiertagen eine medizinische Versorgung zu erhalten, ohne dabei eine Notfallstation oder Notfallpraxis zu besuchen.

DIGITALISIERUNG HINKT HINTERHER

Doch nicht nur in puncto Öffnungszeiten, auch beim Thema Digitalisierung herrscht Verbesserungsbedarf. Optimal eingesetzt könnte sie der Versorgungsqualität einen ziemlichen Schub verleihen. Problem: Zwar arbeiten viele Akteure bereits weitgehend digital, häufig sind die unterschiedlichen Systeme und Prozesse jedoch noch nicht gut aufeinander abgestimmt. Auch fehlt es an Interoperabilität, sodass Daten nicht durchweg nahtlos von einem System zum anderen übertragen werden können. Die Folge: Informationen müssen mehrfach angegeben sowie gleiche Tests und Untersuchungen mehrmals durchgeführt werden.

Um diese Defizite auszumerzen, verabschiedete der Bundesrat jüngst das Programm «DigiSanté». Ziel soll sein, mithilfe von rund 50 Vorhaben unter anderem «die Effizienz des Gesundheitssystems, die Behandlungsqualität und die Patientensicherheit» zu erhöhen. Und hierfür braucht es einen lückenlosen Datenfluss – sowohl zwischen den einzelnen Gesundheitseinrichtungen als auch zu Dritten. Zur Verbesserung des Datenaustauschs zwischen den Behörden und den Akteuren im Gesundheitswesen steht zudem auf der Agenda, die Behördenleistungen zu digitalisieren und zu standardisieren. Damit das Programm realisiert werden kann, beantragt der Bundesrat vom Parlament einen Verpflichtungskredit von 392 Millionen Schweizer Franken. Stimmt dieses zu, soll DigiSanté im Jahr 2025 starten.

IMPRESSUM

Projektleitung: Pia Mlodzik, pim@xm-solutions.com

Redaktion: Mark Krüger, Tobias Lemser, Sarah Schroth, Lena Winther
V.i.s.d.P.: Nadine Effert

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

Fotos: stock.adobe.com, 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
Seeburgstrasse 39
CH – 6006 Luzern

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

Inhalte von Unternehmensbeiträgen, Interviews, Fachbeiträgen, Vereins- und Organisationsbeiträgen sowie 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

ANZEIGE

SWISS ALP HEALTH
complete formulations

Aussergewöhnlich komplett für die Frau und den Mann.

ExtraCellWoman
Haut, Haare & Wohlbefinden

& ExtraCellMan
Vitalität, Energie, Haut & Haare

KOMPLETT 30+ INHALTSSTOFFE

ExtraCell Woman trägt zur Erhaltung von verschieden 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 verschieden 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

COMPLETE SWISS FORMULA no1 40+ INHALTSSTOFFE

Diese Nahrungsergänzungsmittel sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.
→ 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(at)swiss-alp-health.ch**
Gültig bis 31.01.2024
Vegetarisch
ExtraCell Brain & Eyes
trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Kapseln mit DHAOmega-3, Phosphatidylserin (PS), Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Q10, Zink, Vitamine C, E und Gruppe B.
Nur beim Kauf in einer stationären Apotheke oder Drogerie gültig. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder Promotionen. ***Nicht gültig in Onlineshops.***

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

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

UNTERNEHMENSBEITRAG

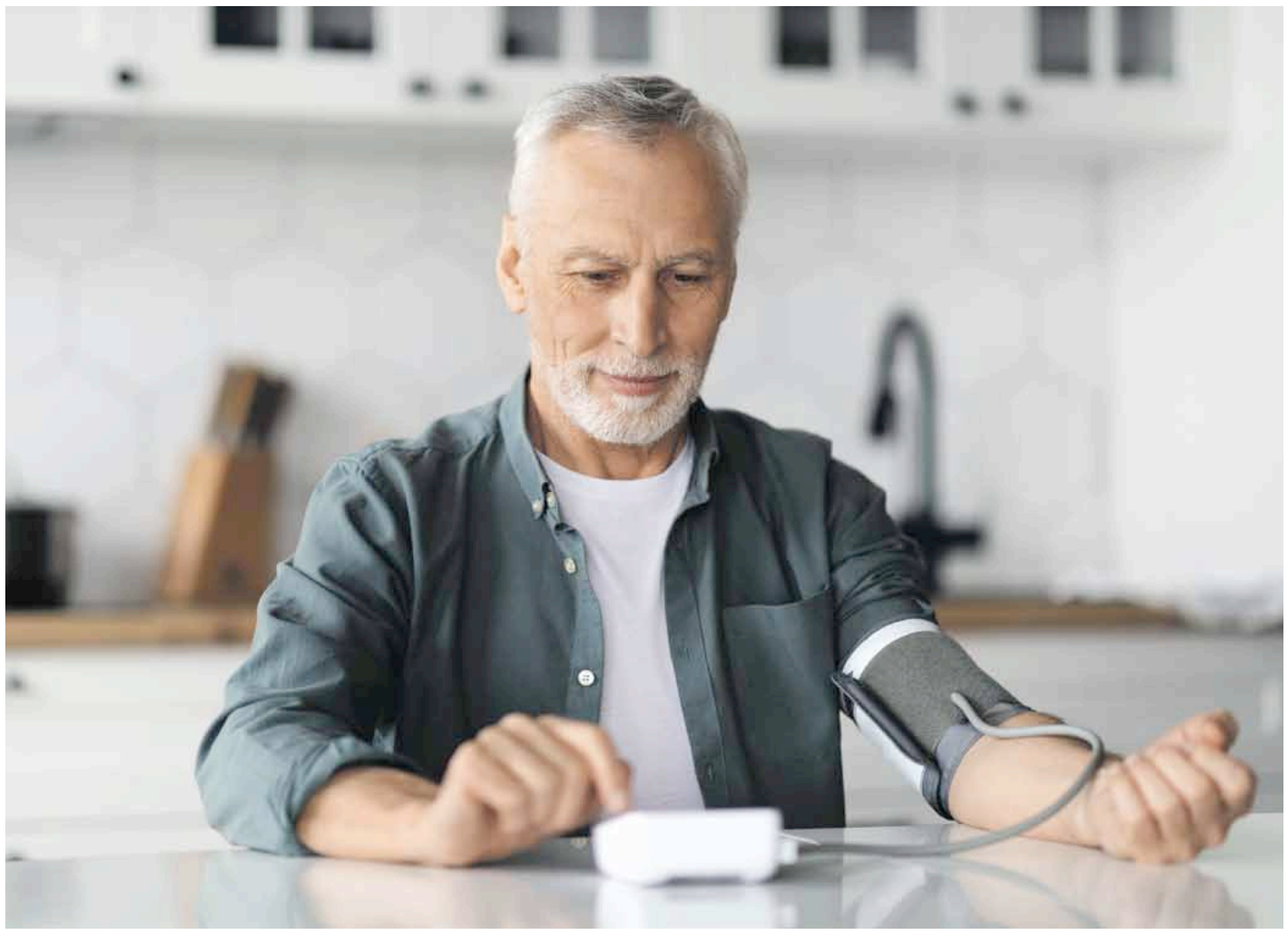
Wenn Gesundwerden zur Herausforderung wird

So viele Therapiemöglichkeiten, Empfehlungen und Meinungen – für Patientinnen und Patienten ist es nicht einfach, gute Entscheidungen zu treffen. Umso besser, wenn der Krankenversicherer dabei helfen kann.

Wenn Sie krank sind oder ein gesundheitliches Problem haben, können Sie sich als Patientin oder Patient oft zwischen verschiedenen Behandlungsoptionen entscheiden. Das ist nicht immer einfach. Sie müssen die verschiedenen Möglichkeiten miteinander vergleichen und Nutzen gegen Risiken abwägen. Viele betroffene Personen verlassen sich deshalb auf ärztliche Empfehlungen. Schliesslich haben diese Fachpersonen viel Wissen und können die Auswirkungen einer Behandlung beurteilen.

Doch nicht immer müssen Sie der gleichen Meinung sein und den Empfehlungen zustimmen. Sie haben sowohl das Recht als auch die Freiheit, den Weg Ihrer Behandlung selbst zu bestimmen. Dabei ist es wichtig, Ihre persönlichen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Ein weiterer wichtiger Faktor bei der Entscheidungsfindung ist Zeit. Manchmal haben medizinische Fachkräfte nicht genügend Zeit, um Ihnen alle Details der Behandlungsoptionen aufzuzeigen. Verlässliche Informationen – sowohl über die gestellte Diagnose als auch über die verschiedenen Möglichkeiten mit allen Folgen – sind aber die Basis für Ihre Entscheidung.

Im Idealfall können Sie hier auf die Expertise Ihres Krankenversicherers zählen. Die CONCORDIA beispielsweise unterstützt nach einer Diagnose vielfältig: von der persönlichen, telefonischen Gesundheitsberatung über gezielte Entscheidungshilfen wie die ärztliche Zweitmeinung und Spital- und Reha-Bewertung bis hin zur Unterstützung bei spezifischen Diagnosen und Fragen zur psychischen Gesundheit. Auf der Online-Wissensplattform «Gesundheitskompass» können sich Betroffene und Interessierte zudem zu diversen Gesundheitsthemen individuell informieren. Wir erklären Ihnen, wie wir Sie bei der CONCORDIA auf Ihrem Behandlungsweg begleiten und bei schwierigen Entscheidungen unterstützen können. Die folgenden Abschnitte zeigen Ihnen reale, anonymisierte Fallbeispiele auf.



Diagnose Bluthochdruck: Im Gesundheitskompass der CONCORDIA finden Sie Online-Checklisten und Wegweiser – auch für viele weitere Themen.

MEDIKAMENTE: JA ODER NEIN?

Peter Weiss hat von seiner Ärztin die Diagnose «Bluthochdruck» erhalten. Er ist 60 Jahre alt, wiegt 90 kg bei einer Grösse von 1.73 cm und raucht regelmässig. Sein Blutdruck liegt bei 160 zu 100, ist also deutlich zu hoch. Er will nicht täglich Medikamente einnehmen müssen. Darum fragt er sich, ob es noch andere Behandlungsformen gibt.

Herr Weiss stösst bei seiner Internet-Recherche auf die CONCORDIA-Website mit dem Gesundheitskompass. Dort findet er wichtige krankheitsbezogene Informationen und Links zu nationalen Gesundheitsorganisationen. Im Downloadcenter entdeckt er auch verschiedene nützliche Checklisten und Wegweiser, die ihm bei der Vorbereitung des nächsten Termins bei seiner Ärztin helfen können.

Könnte er vielleicht durch gezielte Gewichtsabnahme oder Rauchverzicht den Blutdruck senken und somit auf Medikamente verzichten? Als CONCORDIA-Kunde lässt er sich bei der Gesundheitsberatung concordiaMed persönlich und kostenlos telefonisch beraten. Die Beraterin erklärt ihm, dass man durch Änderungen im Lebensstil tatsächlich Einfluss auf den Blutdruck nehmen kann. Als Beispiele nennt sie eine Ernährungsumstellung oder regelmässige Bewegung im Alltag. Die Aussichten auf Besserung sind jedoch leider nur bedingt. Dies bedeutet, dass Peter Weiss bei seinen aktuellen Werten damit vermutlich nicht den Normbereich erreichen kann. Die Beraterin macht ihn deshalb auch auf den Test zur Erhebung des Herzinfarktrisikos aufmerksam. Dieser kann ihm zusätzlich als wichtige Entscheidungshilfe dienen.

Herr Weiss folgt der Empfehlung der Beraterin. Er füllt den Test aus und erfährt so, dass er tatsächlich ein erhöhtes Herzinfarktrisiko aufweist. Für ihn ist somit klar: Er wird die medikamentöse Behandlung beginnen, um sich nicht der Gefahr weiterer Herz-Kreislauf-Erkrankungen auszusetzen. Zudem hat sich Herr Weiss zum Ziel gesetzt, mit dem Rauchen aufzuhören und künftig besser auf seine Ernährung zu achten.

LASER ODER ULTRASCHALL?

Anna Waldegger, 70 Jahre alt und seit vielen Jahren CONCORDIA-Versicherte, hat von ihrem Augenarzt die Diagnose «Grauer Star» erhalten. Ihr Augenarzt empfiehlt ihr darum eine Operation. Frau Waldegger weiss bereits, dass es keine andere Behandlungsmöglichkeit des Grauen Stars gibt. Umso mehr erschrickt sie über die Aussage des Augenarztes, der sie operieren soll, dass die Operationsmethode mit Laser nicht von der Krankenkasse übernommen wird. Sie müsste die Kosten dafür selbst übernehmen. Für Frau Waldegger ist dies nicht nachvollziehbar, weshalb sie bei der Gesundheitsberatung concordiaMed anruft.

Die Antwort der Beraterin auf ihre Frage überrascht sie: Neben der Laser-Methode gibt es auch noch die Ultraschall-Methode zur Linsenentfernung beim Grauen Star. Im Gegensatz zur teuren Laser-Methode wird die Ultraschall-Methode von der Krankenversicherung vergütet. Sie erreicht ein gleichwertiges Operationsergebnis, ist aber wesentlich günstiger. Damit erfüllt die Ultraschall-Methode ein wichtiges Kriterium für die Kostenübernahme durch die Krankenversicherung. Dies ist – wie alle Leistungen in der Grundversicherung – gesetzlich vorgegeben. Wenn eine Ärztin oder ein Arzt die Laser-Methode anwendet, kann die Operation folglich nicht der Krankenversicherung in Rechnung gestellt werden. Die Rechnung geht direkt an die Patientin beziehungsweise den Patienten. Die Beraterin erklärt Anna Waldegger, dass dies auch für die Kunstlinsen gilt, die im Rahmen der Operation eingesetzt werden können. Die Krankenversicherung vergütet nur die sogenannten Standardlinsen. Diese ermöglichen scharfes Sehen jedoch nur auf die gewählte Entfernung. Die Komfortlinsen, die automatisch die Distanz fürs Scharfsehen einstellen können, werden nicht vergütet. Auch diese höheren Kosten würde der Augenarzt direkt mit der betroffenen Person abrechnen. Erfahrungsgemäss sind viele Betroffene enttäuscht, wenn sie nach der kostenintensiven Operation mit teuren Linsen unter Umständen doch noch zusätzlich eine Brille brauchen. Denn eine Garantie auf ein Operationsergebnis gibt es leider nicht.

Frau Waldegger ist verunsichert, was sie nun tun soll. Die Beraterin empfiehlt ihr, sich nicht zu einer Operation drängen zu lassen, da sie noch keine massiven Seheinschränkungen hat. Sie weist sie auf die bei der CONCORDIA verfügbare spezifische Checkliste für die Operation des Grauen Stars hin. Diese Liste unterstützt bei der Vorbereitung für den Termin bei ihrem Augenarzt. Zusätzlich sendet sie ihr noch weiteres Informationsmaterial in verständlicher Sprache über die Kunstlinsenarten zu.

OPERIEREN ODER NICHT?

Paula Hug, 55 Jahre alt, ist von ihrer Hausärztin wegen zunehmenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im rechten Arm zu einer Orthopädin überwiesen worden. Nach zusätzlichen Untersuchungen wurde die Diagnose «Sehnenriss» gestellt. Die Fachärztin hat empfohlen, dies operieren zu lassen. Frau Hug ist verunsichert, weil sie befürchtet, dass sie nach der Operation in ihrer Selbstständigkeit zu sehr eingeschränkt und damit auf Hilfe angewiesen sein wird. Sie hat auch Respekt vor eventuellen Komplikationen während oder nach der Operation. Deshalb tendiert sie zu einer konservativen Behandlung mit Hilfe von Physiotherapie.

Sie ist bei der CONCORDIA versichert und ruft bei der Gesundheitsberatung concordiaMed an. Der Fachberater rät ihr, eine ärztliche Zweitmeinung bei einem ausgewiesenen Schulterspezialisten einzuholen. Er stellt ihr die Online-Zweitmeinung vor, zu der sie als CONCORDIA-Versicherte kostenlos Zugang hat. Da Frau Hug bereits über alle Untersuchungsberichte und auch MRI-Bilder in elektronischer Form verfügt, entscheidet sie sich für dieses Angebot.

Mit dem Bericht und der Empfehlung des Zweitmeinungsarztes meldet sie sich wieder bei der Gesundheitsberatung concordiaMed. Der Zweitmeinungsarzt hat auf den MRI-Bildern nicht nur einen Sehnenriss gesehen, sondern sogar zwei weitere Sehnenanrisse. Deshalb empfiehlt er ihr ausdrücklich eine Operation, um den Schaden zu beheben. Der Berater bei concordiaMed rät ihr, diese Operation bei einem ausgewiesenen und erfahrenen Schulterspezialisten durchführen zu lassen. Schliesslich gilt das Schultergelenk als besonders heikel. Er nutzt schliesslich das eigens für die CONCORDIA entwickelte Tool zur Spitalbewertung. Auf der Basis spezifischer Qualitätskriterien zeigt er Frau Hug auf, wie sich die Spitäler in Bezug auf Schulteroperationen unterscheiden.

Frau Hug wählt anschliessend eine spezialisierte Klinik aus. Diese Klinik hebt sich durch eine hohe Anzahl an jährlichen Schulteroperationen ab und hat somit einen grossen Erfahrungsschatz in diesem Gebiet. Zudem weist die Klinik eine besonders hohe Zufriedenheit unter den Patientinnen und Patienten auf und unterscheidet sich auch deshalb von anderen Spitälern in der gewünschten Region.

ZUR AUTORIN
Kerstin Gorges
Projektleiterin Gesundheit
CONCORDIA Krankenversicherung
Bundesplatz 15
6002 Luzern
E: gesundheitskompass@concordia.ch

EXKLUSIVE BERATUNGSANGEBOTE

Die CONCORDIA bietet ihren Versicherten mit den vielfältigen Beratungsangeboten – online und offline – eine einzigartige Unterstützung, wenn es um den Behandlungsweg geht. Ein gutes Ergebnis ist auch davon abhängig, ob man mit gutem Gewissen hinter der Behandlung steht. Deshalb sollten Sie Ihre Entscheidungen bei medizinischen Fragen selbstbestimmt und überzeugt treffen können. Die CONCORDIA unterstützt Sie dabei, die richtigen Fragen zu stellen und bietet Ihnen Informationen, die Ihnen die Entscheidung erleichtern. Der «Gesundheitskompass», die Online-Wissensplattform der CONCORDIA, steht darüber hinaus allen Interessierten offen.

concordia.ch/gesundheitskompass

CONCORDIA

ANZEIGE

TongTu
by TCMswiss

Chinesische Medizin in Perfektion

Kopf- und Körperschmerzen?

Behandeln, nicht leiden.

Immer mehr Menschen leiden unter:
Nacken-/Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Verdauungsstörungen, Erschöpfung, Angst, Unruhe, Schlafstörungen, Müdigkeit,…

Nach einer Therapie bei TongTu fühlen Sie sich befreit, leistungsfähig und spüren wieder uneingeschränkte Lebensfreude. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) wirkt nachhaltig, natürlich und ohne Nebenwirkungen.

Seit 20 Jahren mit 18 Standorten in der Schweiz

Swiss QualiQuest
Gesamt Empfehlung
4.6 von 5 Sternen
98% Empfehlung
Provided by Swiss QualiQuest

1,567 Bewertungen

Die 18 Zentren von TongTu

Bülach	043 422 99 88
Frauenfeld	052 721 18 18
Heerbrugg	071 799 18 18
Luzern	041 521 18 18
Meilen	044 527 18 18
Romanshorn	071 777 18 18
St.Gallen	071 290 18 18
Thalwil	044 720 18 18
Uster	044 999 18 18
Weinfelden	044 521 18 18
Wil SG	071 280 18 18
Winterthur	052 223 18 18
Zug	041 750 18 18
Zürich beim HB	044 211 18 18
ZH-Altstetten	044 440 18 18
ZH-Höngg	044 340 18 18
ZH-Oerlikon	044 240 18 18
ZH-Stadelhofen	044 225 18 18

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin – telefonisch oder auf www.tongtu.ch.

Akupunktur, Schröpfen, Tuina-Massage, Kräutertherapie

UNTERNEHMENSBEITRAG

Katheterablation des Vorhofflimmerns im Jahr 2023

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung überhaupt. Diese Rhythmusstörung wird immer häufiger zuerst mit einer Katheterablation behandelt. Swiss Ablation ist spezialisiert auf diese Art der Behandlung.

In den Fluren der Kardiologie hat sich der Tonfall verändert. Vorhofflimmern, einst eine isolierte Diagnose, ist heute mehr denn je ein Brennpunkt für innovative Therapieansätze. Die rasante Entwicklung von Technologien und Methoden in der interventionellen Kardiologie hat den Grundstein für einen Paradigmenwechsel gelegt. Dabei ist besonders die Rolle der Katheterablation, die im Jahr 2023 nicht nur eine Behandlungsoption, sondern eine zentrale Säule in der Therapie und Prävention des Vorhofflimmerns darstellt, hervorzuheben.

Das geflügelte Wort «Atrial fibrillation begets atrial fibrillation» erinnert uns, dass Vorhofflimmern eine Krankheit ist, die sich selbst aufrechterhält und allmählich verstärkt. Doch der medizinische Fortschritt scheint endlich Antworten zu bieten, die diesen Teufelskreislauf brechen können.

Daher lohnt sich der Blick auf die aktuelle Landschaft der Katheterablation, von den neuesten Technologien bis hin zu ihrer wachsenden Bedeutung in der präventiven Medizin. Dabei geht es nicht nur um die Effektivität der Methode im Vergleich zu traditionellen medikamentösen Therapien, sondern auch um die Einflüsse neuer Studien und Leitlinien auf die klinische Praxis. Willkommen in der Zukunft der Behandlung von Vorhofflimmern.

ZUSAMMENFASSUNG UND HANDLUNGSLEITFADEN

Kernpunkte

Die Katheterablation hat sich bis 2023 als ein Hauptpfeiler in der Behandlung und Prophylaxe von Vorhofflimmern etabliert. Aktuelle Technologien wie Radiofrequenz- und Kryoballon-Ablation bieten effektive und sichere Optionen.

Handlungsleitfaden für Ärzte

- Katheterablation frühzeitig als Behandlungsoption, insbesondere für Patienten mit rezidivierendem Vorhofflimmern, berücksichtigen.
- Orientieren Sie sich an den neuesten Guidelines, die Katheterablation immer öfter als Erstlinientherapie empfehlen.
- Nutzen Sie die Methode auch präventiv bei Patienten mit hohem Risikoprofil für kardiovaskuläre Erkrankungen.
- Seien Sie auf dem Laufenden mit den neuesten Entwicklungen in Ablationstechnologien für optimierte Patientenergebnisse.

HEUTIGE ROLLE DER KATHETERABLATION

Im Zentrum der kardiologischen Innovation steht die Katheterablation, die sich nicht erst im Jahr 2023 als Goldstandard in der Behandlung des Vorhofflimmerns etabliert hat. Es ist, als hätte die Medizin in diesem Bereich ihre eigene Mondlandung erlebt; der entscheidende «kleine Schritt» in der Technologie hat zu einem «riesigen Sprung» in der Patientenversorgung geführt.

AKTUELLE TECHNOLOGIEN

Die Technologiepalette ist breit und beinhaltet Radiofrequenz-Ablation, Kryoballon-Ablation Laser-Ablation und die Pulse Field Ablation. Jedes dieser Verfahren hat ganz spezifische Vorteile. Insgesamt gesehen sind die Effektivität der Behandlung und das Risikoprofil für die Verfahren in geübten Händen vergleichbar. Wichtiger ist, dass das Behandlungszentrum ausreichende Erfahrung in der jeweiligen Technik hat. Nur so kann ein hoher Behandlungserfolg (> 70 %) und Komplikationsraten unter einem Prozent garantiert werden.

AMBULANT ODER STATIONÄR?

Die Möglichkeit, Pulmonalvenen-Isolationen (PVI) ambulant durchzuführen, hat die Landschaft der Vorhofflimmern-Behandlung während und nach der Coronapandemie revolutioniert. Dieser Fortschritt ermöglicht es den Patientinnen und Patienten, nach dem Eingriff schneller in ihren Alltag zurückzukehren, und entlastet gleichzeitig das Gesundheitssystem durch die Reduzierung stationärer Aufenthalte. In der Schweiz, wo das Gesundheitswesen hoch entwickelt ist, bietet diese ambulante Option einen noch effizienteren und patientenfreundlicheren Behandlungsweg.

EFFEKTIVITÄT IM VERGLEICH ZU MEDIKAMENTEN

In einer Welt, die sofortige Lösungen fordert, ermöglicht die Katheterablation die langfristige Wirksamkeit, die medikamentöse antiarrhythmische Therapien fast immer vermissen lassen. Die Pulmonalvenenisolation hat in Multicenter-Studien gezeigt, dass sie nicht nur den Sinusrhythmus effektiver erhält, sondern auch die Lebensqualität der Betroffenen verbessert. Es ist, als ob wir von der schlichten Schmerzmitteltherapie zu einer tiefgehenden Heilung des Problems übergegangen sind. Die aktuelle Bedeutung der Katheterablation zeigt sich am deutlichsten in ihrer zunehmenden Einbindung in Leitlinien und Therapiepläne. Sie ist nicht mehr das «letzte Mittel», sondern wird zur primären Überlegung für eine wachsende Zahl von Patienten. Durch diesen Wandel erleben wir eine Revolution in der Behandlung des Vorhofflimmerns, bei der die Katheterablation nicht nur als Option, sondern als bevorzugte Strategie für viele Patienten hervorgeht.

AKTUELLE GUIDELINES UND EMPFEHLUNGEN

Die EAST-Studie* und weitere Forschungsergebnisse haben den Weg für neue Leitlinien geebnet. In 2023 empfehlen internationale Gesundheitsorganisationen und kardiologische Fachgesellschaften Katheterablation immer häufiger als präventive Massnahme, vor allem für Patienten mit wiederholten Episoden oder hohem Risikoprofil.

VORBEUGUNG VON VORHOFFLIMMERN

Neben technologischen Interventionen wie der Katheterablation spielt die proaktive Behandlung von Risikofaktoren eine wichtige Rolle in der Vorbeugung von Vorhofflimmern. Die konsequente Kontrolle von Bluthochdruck, Diabetes und anderen metabolischen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist entscheidend. Ebenso wichtig ist ein angepasster Lebensstil, der gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung und Stressmanagement einschliesst. Durch diese ganzheitliche Herangehensweise kann nicht nur die Wahrscheinlichkeit einer Vorhofflimmern-Episode verringert werden, sondern auch das allgemeine Risikoprofil für kardiovaskuläre Erkrankungen verbessert werden.

PROPHYLAXE: ROLLE DER KATHETERABLATION

Ein altbekanntes Sprichwort sagt: «Vorbeugen ist besser als heilen». In der Prophylaxe des Vorhofflimmerns nimmt die Katheterablation einen immer prominenteren Platz ein, und die Wissenschaft hat Daten, um das zu untermauern. Wenn es darum geht, das Puzzleteil des Vorhofflimmerns in der komplexen Landkarte der Herzgesundheit zu verstehen, ist die Katheterablation weit mehr als eine Einbahnstrasse zur Linderung der Symptome. Diese innovative Technik hat ihren Horizont über die einfache Wiederherstellung des normalen Herzrhythmus hinaus erweitert. Der Blick auf die Statistiken veranschaulicht die beeindruckende Bilanz der Katheterablation in der Risikominderung. Studien zeigen, dass das Verfahren nicht nur die Häufigkeit und Schwere der Vorhofflimmern-Episoden reduziert, sondern auch die Wahrscheinlichkeit von Schlaganfällen und Herzinsuffizienz signifikant senkt. Wenn man bedenkt, dass ein Schlaganfall die fünfthäufigste Todesursache weltweit ist und Herzinsuffizienz die Lebensqualität dramatisch mindern kann, werden die Vorteile der Katheterablation noch eindrücklicher.

Warum ist das so? Die Ablation wirkt wie eine verkehrsleitende Instanz im elektrischen Netzwerk des Herzens. Durch das Unterbinden der störenden elektrischen Signale, die Vorhofflimmern auslösen, stellt sie nicht nur den normalen Rhythmus wieder her, sondern stabilisiert sich das gesamte kardiovaskuläre System. Das hat den Effekt einer Domino-Reihe: Ein stabiles Herz bedeutet ein geringeres Risiko für weitere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und ein geringeres Risiko für diese Erkrankungen bedeutet eine höhere Lebensqualität und Lebenserwartung.

Kurz gesagt, die Katheterablation geht über die direkte Bekämpfung des Vorhofflimmerns hinaus. Sie dient als eine Art Schutzschild gegen eine Vielzahl von Bedrohungen für die Herzgesundheit, von Schlaganfällen bis hin zu Herzinsuffizienz. Sie bietet nicht nur eine Behandlung, sondern ein umfassendes Management der Herzgesundheit, das auf mehr als nur die momentane Linderung abzielt.

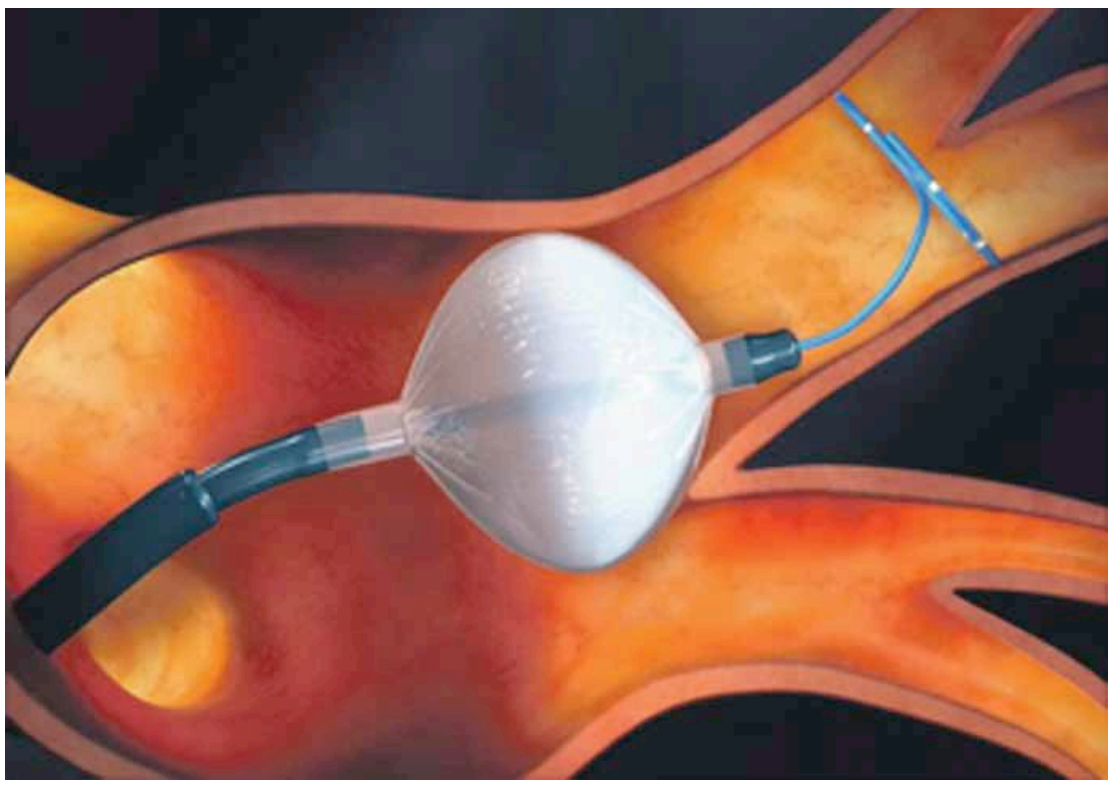
AUSBLICK

Die Technologie wird voraussichtlich noch präziser und sicherer werden, wodurch Katheterablation noch stärker als bevorzugte Therapieoption in den Vordergrund rücken könnte.

IN KÜRZE

Katheterablation ist in der modernen Behandlung von Vorhofflimmern unerlässlich und sollte sowohl für die Therapie als auch für die Prävention in Erwägung gezogen werden.

** Quelle: «Early Rhythm-Control Therapy in Patients with Atrial Fibrillation», Kirchhof et al., N Engl J Med 2020; 383:1305-1316*



Darstellung eines Cryoballons (weiss) im Inneren des Herzens (orange). Durch die Apllikation von Kälte (-50 Grad Celsius) wird am Übergang der Pulmonalvenen eine Narbe geschaffen. Diese führt zur elektrischen Isolation, was wiederum der Grundbaustein der Vorhofflimmer-Therapie ist. Somit wird das störende Vorhofflimmern, welches seinen Ursprung in den Lungenvenen findet, das Herz nicht mehr in ein elektrisches Chaos (Vorhofflimmern) versetzen.
(Bild: Nutzung mit Erlaubnis von Medtronic®)

ZU DEN AUTOREN

Dr. med. Thomas Zerm
Facharzt Kardiologie, Schwerpunkt Rhythmologie

Prof. Dr. med. Sacha Salzberg,
Facharzt Herz- und Thorakale Gefässchirurgie
Chirurgische Elektrophysiologie
Praxis im Puls 5
Giessereistrasse 18 · 8005 Zürich
T: +41 (0)44 999 18 88
F: +41 (0)43 430 26 08
E: info@swiss-ablation.com
www.swiss-ablation.com

Swiss Ablation

DIABETES MELLITUS

75 Prozent der Fälle durch gesunde Lebensweise vermeidbar

Österreichische Forschende plädieren für eine pflanzenbasierte Ernährung. Nicht nur, weil sie das Risiko für einen Typ-2-Diabetes senkt. Auch zwei Organe stehen dabei im Fokus.

TEXT: LENA WINTHER

Müdigkeit, nachlassende Sehstärke oder auch ständiger Durst: Diese recht unspezifischen Symptome können Anzeichen für eine weltweit sehr weit verbreiteten Krankheit sein: Diabetes Typ 2. Allein in der Schweiz sind rund eine halbe Millionen Menschen davon betroffen. Aufgrund der hohen Dunkelziffer geht man sogar von weit höheren Zahlen aus. Denn im Frühstadium verursacht Diabetes kaum äusserliche Anzeichen und Symptome. Die Folge: Bis zur Diagnose dauert es im Durchschnitt sieben Jahre.

Ein frühes Gegensteuern ist allerdings wichtig, denn bei der Erkrankung handelt es sich um eine Störung des Stoffwechsels, die zu einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel der Betroffenen führt. Und der kann langfristig Schäden an den Gefässen und Organen bewirken. Eine gute Behandlung des Diabetes hingegen beugt Veränderungen an den Blutgefässen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

DIABETES IST GUT BEHANDELBAR

Erbfaktoren, Übergewicht und Bewegungsmangel sind typische Risikofaktoren für einen Typ-2-Diabetes. Heisst umgekehrt: Mit einem gesunden Lebensstil kann das individuelle Risiko gesenkt respektive die Krankheit in den meisten Fällen gut in den Griff bekommen werden. Jüngst haben mehrere Studien belegt, dass dieser Diabetes-Typ mit einer Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion genauso gut behandelt werden kann wie mit Medikamenten. Der Krankheitsverlauf kann damit sogar umgekehrt werden, die Insulinresistenz komplett wieder verschwinden. Nur, wenn ein Lebenswandel keine Wirkung auf die erhöhten Blutzuckerwerte hat, sind Tabletten, sogenannte Antidiabetika, oder eine Therapie mit Insulin notwendig.

AUSGEWOGEN ERNÄHREN

Gab es einst strenge Ernährungsvorschriften und Diäten, gilt heute die Devise: Die Ernährung bei Diabetes mellitus entspricht einer gesunden Ernährung für stoffwechselgesunde Menschen. Eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung besteht vor allem aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, reichlich Gemüse, Salat und Obst sowie hochwertigen pflanzlichen Fetten und Ölen. Unsere Lebensmittel enthalten drei Hauptnährstoffe, die uns täglich mit Energie versorgen: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiss. Für Menschen mit Diabetes kommt es vor allem auf das richtige Verhältnis an: Kohlenhydrate, die eine blutzuckersteigernde Wirkung haben, sollten 45 bis 60 Prozent der Gesamtenergie liefern, Fett etwa 25 bis 35 Prozent und Eiweiss 10 bis 20 Prozent. Ebenso wichtig sind Vitamine, Mineralstoffe (zum Beispiel Kalzium, Magnesium) und Spurenelemente (etwa Fluor, Eisen).

DIABETESFORMEN: TYP 1 VS. TYP 2

Der Diabetes Typ 1 wurde ist eine Autoimmunerkrankung. Diese entsteht, wenn die Betazellen der Bauchspeicheldrüse, welche das für die Regulierung des Blutzuckers notwendige Insulin herstellen, vom Immunsystem des Körpers zerstört werden.

Beim Typ-2-Diabetes, an dem 90 bis 95 Prozent der Betroffenen leiden, produziert die Bauchspeicheldrüse zwar weiterhin Insulin, jedoch nicht genügend oder der Körper kann es nicht mehr wirksam verwenden, um Blutzucker in Energie umzuwandeln (Insulinresistenz).

RAN DIE «PFLANZEN»

Forschende aus Wien plädieren ebenfalls für eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung, da dadurch die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht geringer ist, und – das ist eine neue Erkenntnis – es zu Verbesserungen des Stoffwechsels und der Funktion von Leber und Niere kommt. Beide Organe spielen eine grosse Rolle bei Menschen, die bereits an Diabetes erkrankt sind. So verändern erhöhte Blutzuckerwerte zum Beispiel die Leberfunktion. Das begünstigt Erkrankungen wie Fettleber und Leberzirrhose. «Unsere Studie ist die erste, in der Biomarker von zentralen Stoffwechselvorgängen und Organfunktionen als Mediatoren der gesundheitlichen Auswirkungen einer pflanzlichen Ernährung identifiziert wurden», erklärt Studienleiter Tilman Kühn, Professor für Public Health Nutrition an der MedUni Wien. Die Forschungsarbeit wurde mit über 100'000 Teilnehmenden der grossangelegten britischen Kohortenstudie (UK-Biobank) über einen Beobachtungszeitraum von zwölf Jahren durchgeführt. Die Studienergebnisse wurden aktuell im Fachjournal «Diabetes & Metabolism» publiziert.

EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG HILFT, BLUTZUCKER-SCHWANKUNGEN ZU MINIMIEREN.

Dass eine gesunde pflanzenbasierte Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukten das Diabetesrisiko um 24 Prozent senkt, trifft laut Analysen des Forschungsteams sogar bei genetischer Vorbelastung und bei Vorliegen anderer Diabetes-Risikofaktoren wie zum Beispiel Übergewicht, höheres Alter oder mangelnde körperlicher Aktivität zu. Allerdings können die positiven Effekte nur dann entfaltet werden, wenn nicht nur der Verzehr tierischer, sondern auch industriell verarbeiteter und stark zuckerhaltiger Lebensmittel reduziert wird.

UNTERNEHMENSBEITRAG

Innovation und Engagement: Die Zukunft der Diabetestechnologie

Das Diabetes Center Berne (DCB) ist weltweit führend im Bereich Diabetestechnologie. Dazu gehört auch die gezielte Förderung von Projekten, die das Leben von Menschen verbessern.

Im Rahmen der diesjährigen DCB Start-Up Night und Preisverleihung der Open Innovation Challenge 2023, die am 9. November stattfand, erlebte das Publikum einen spannenden Abend im Berner Kursaal. Bei dieser Veranstaltung wurden die Gewinner der dritten Ausgabe der Open Innovation Challenge bekanntgegeben, die in die beiden Kategorien «Diabetes Devices» und «Digital Diabetes» unterteilt war. 66 Ideen aus verschiedenen Ländern, darunter Projekte aus der Schweiz, aus den USA, aus Grossbritannien, Irland, Südafrika und Frankreich, wurden eingereicht, mit drei Finalisten in jeder Kategorie.

MYNERVA aus der Schweiz gewann in der Kategorie «Diabetes Devices». Das Unternehmen, ein Spin-off der ETH Zürich, entwickelt eine tragbare Lösung für Menschen mit diabetischer Neuropathie, die Schmerzen lindert und das Gefühl in Extremitäten durch eine nicht-invasive elektrische Nervenstimulation wiederherstellt. Diese Technologie wird mittels Künstlicher Intelligenz (KI) realisiert.

In der Kategorie «Digital Diabetes» ging Spotlight-AQ aus Grossbritannien als Sieger hervor. Dieses junge Unternehmen hat sich darauf spezialisiert, die Standardarztbesuche zu optimieren, indem es Menschen mit Diabetes hilft, ihre alltäglichen Herausforderungen anzubringen und Ärzten ermöglicht, sich umfassend auf den Termin mit ihren Patienten vorzubereiten. Das Unternehmen bietet hierzu eine innovative, validierte Plattform an, die die Themen der Patienten aufzeigt und die zugehörigen Ressourcen zur Erfüllung stellt. Die DCB Open Innovation Challenge, die 2021 zum ersten Mal stattfand und nun zum dritten Mal ausgetragen wurde, zielt darauf ab, innovative internationale Projekte im Bereich des Diabetesmanagements zu fördern. Mit einem Preisgeld von insgesamt 280'000 USD ist sie eine der weltweit höchstdotierten internationalen Auszeichnungen in diesem Bereich.

Die diesjährige DCB Start-Up Night inklusive Gewinner MYNERVA (Schweiz) und Spotlight-AQ (Grossbritannien). Foto: Sandra Blaser

Auch in diesem Jahr wurden neben den Gewinnern wurden auch die vier verbleibenden Finalisten gewürdigt, die jeweils 20'000 USD in Form von Geld- und Sachleistungen erhielten.

«Wir sind besonders stolz auf das Engagement und das Wachstum der diesjährigen Teams und freuen uns darauf, die Arbeit mit dem gemeinsamen Ziel fortzusetzen: Das Leben von Menschen mit Diabetes zu verbessern», sagt Maren Schinz, Innovation Manager am DCB und verantwortlich für die Open Innovation Challenge 2023.

Ema Grabenweger, Innovation Manager und Organisatorin der DCB Start-Up Night, ergänzt: «Die DCB Open Innovation Challenge ist unser jährliches Highlight und unser Beitrag, die besten Start-ups in der Diabetestechnologie mit einer Vielzahl von Dienstleistungen und nachhaltigen Verbindungen zu unterstützen. Wir freuen uns sehr auf die weitere Zusammenarbeit mit allen Finalisten.»

SCHÄTZUNG VON KOHLEHYDRATEN LEICHT GEMACHT

Neben den Projekten, die an der Innovation Challenge teilgenommen haben, arbeitet das DCB auch mit Start-ups wie SNAQ zusammen. Diese in der Schweiz entwickelte Diabetes-Plattform ermöglicht es Betroffenen und Fachpersonen, datenbasierte Entscheidungen rund um Mahlzeiten zu treffen. Die patentierte Bildanalysetechnologie zur Schätzung der Kohlenhydrate in Mahlzeiten wurde in klinischen Studien validiert und zur Zulassung als Medizinprodukt in Europa eingereicht. In den USA ist SNAQ mit über 70'000 Benutzenden bereits eine etablierte Lösung. Als Nächstes sind die Lancierung der Plattform in Deutschland sowie die Integration eines Dashboards für medizinisches Fachpersonal geplant, um auf relevante Daten zugreifen und diese analysieren zu können. So soll eine verbesserte und umfassendere Betreuung für Menschen mit Diabetes gewährleistet werden.

INNOVATIVE PROJEKTE UND IDEEN GESUCHT

Haben Sie ein Anliegen oder die Idee im Bereich Diabetestechnologie? 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 wir alle Lösungen entwickeln, die im Leben von Menschen mit Diabetes einen Unterschied ausmachen.

KONTAKT
DCB Research AG
Freiburgstrasse 3 · 3010 Bern
E: medien@dcberne.com
www.dcberne.com

ANZEIGE

Das Vitamin D_3 aus der praktischen Tropftube für die ganze Familie.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

5.- CHF COUPON*

*Rabatt auf den offiziellen Verkaufspreis der jeweiligen Apotheke / Drogerie

GÜLTIG VON 17.12.2023 - 31.01.2024

Einfach diesen Coupon mitnehmen und vorzeigen

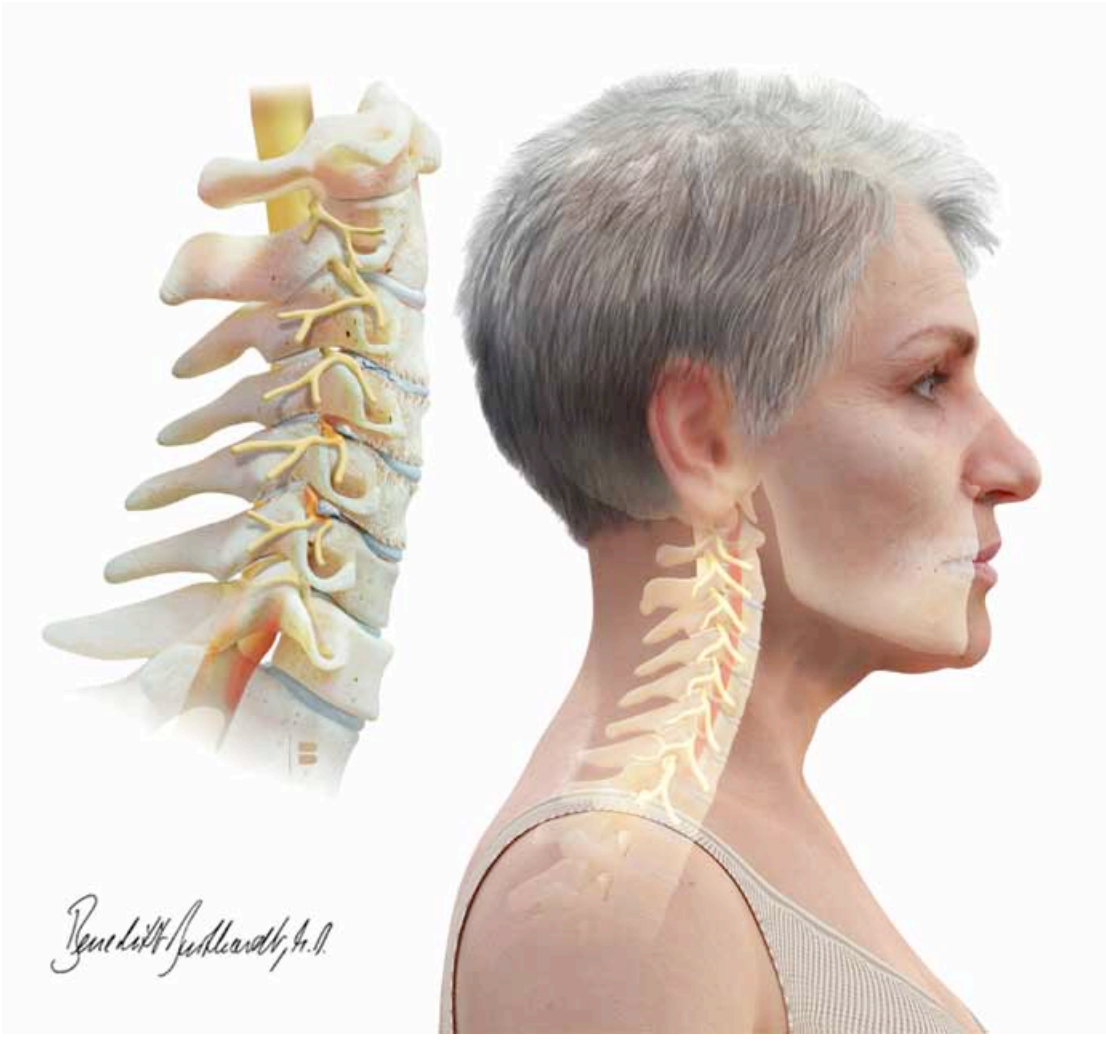
Information für den Fachhandel: Rückerstattung durch den Aussendienst oder senden Sie den Bon an: Streuli Pharma AG | Bahnhofstrasse 7 | 8730 Uznach

FACHBEITRAG

Nackenschmerzen mit Ausstrahlung: Muskelverspannungen oder Diskushernie?

Nur sehr selten weisen Nackenschmerzen auf eine ernsthafte Erkrankung hin. PD Dr. med. B. Burkhardt erklärt, bei welchen Symptomen eine ärztliche Abklärung erfolgen sollte.

Gemäss den Angaben der Rheumaliga Schweiz haben etwa 40 Prozent der Schweizer Bevölkerung im Laufe eines Jahres mit Nackenschmerzen zu tun. Diese sind ein typisches Symptom des Halswirbelsäulen-Syndroms, kurz HWS-Syndrom. Die Ursachen sind vielfältig. Handelt es sich um eine Verspannung der Muskulatur bei Fehlhaltung, verschwinden die Schmerzen zumeist schnell wieder. Die häufigste Ursache des HWS-Syndroms ist die akute Blockade der kleinen Wirbelgelenke. Diese Wirbelgelenkblockierungen äussern sich in schmerzhaften Bewegungseinschränkungen des Kopfs. Neben den lokalen Schmerzen im Nacken kann es auch zu ausstrahlenden Schmerzen in die Schulterregion oder den Arm kommen. Durch Abnutzungen der Bandscheiben entstehen Arthrosen der Wirbelkörper (Facettengelenke). Dadurch können ebenfalls Schmerzen im Nacken entstehen.



BANDSCHEIBENVORFALL ALS URSACHE

Plötzlich einsetzende Nackenschmerzen mit darauffolgenden ausstrahlenden Schmerzen in die Schulter und den Arm können durch einen Bandscheibenvorfall bedingt sein. Bei einer fortschreitenden Abnutzung der Bandscheiben kann es zudem schleichend zu einer Verengung der Nervenkanals und Kompression, sprich Einengung der Spinalnerven und des Rückenmarks kommen. Darauf deuten Beschwerden in den Armen und Händen hin; häufig werden Missempfindungen wie Ameisenlaufen oder Kribbeln in den Fingerkuppen wahrgenommen. Bei einer fortgeschrittenen, hochgradigen Einengung des Nervenkanals kann es dann zu Schäden des Rückenmarks kommen. Die Folgen: Störungen der Feinmotorik und Unsicherheit beim Laufen. Die Rückenmarksschädigung ist zumeist schmerzlos, weshalb diese häufig erst spät erkannt wird.

ÄRZTLICHE ABKLÄRUNG

Zur ärztlichen Abklärung gehören die gezielte Anamneseerhebung und die klinische Untersuchung. Eine Reihe von bildgebenden Untersuchungen, wie Röntgen, CT und MRI, sowie neurophysiologischen Diagnostiken durch einen Neurologen können angeschlossen werden. Diese dienen dazu, die Beweglichkeit der Halswirbelsäule darzustellen und das Rückenmark sowie den Nervenverlauf zu beurteilen.

Bei Auftreten von motorischen Ausfällen, bei zunehmendem Taubheitsgefühl, sowie bei sich steigernden Nackenschmerzen trotz konservativer Behandlung, sollte nicht gezögert werden, einen Spezialisten aufzusuchen. Gleiches gilt bei nachgewiesener Instabilität der Halswirbelsäule im Röntgen oder bei Schädigung von Nervenwurzeln oder des Rückenmarks im MRI.

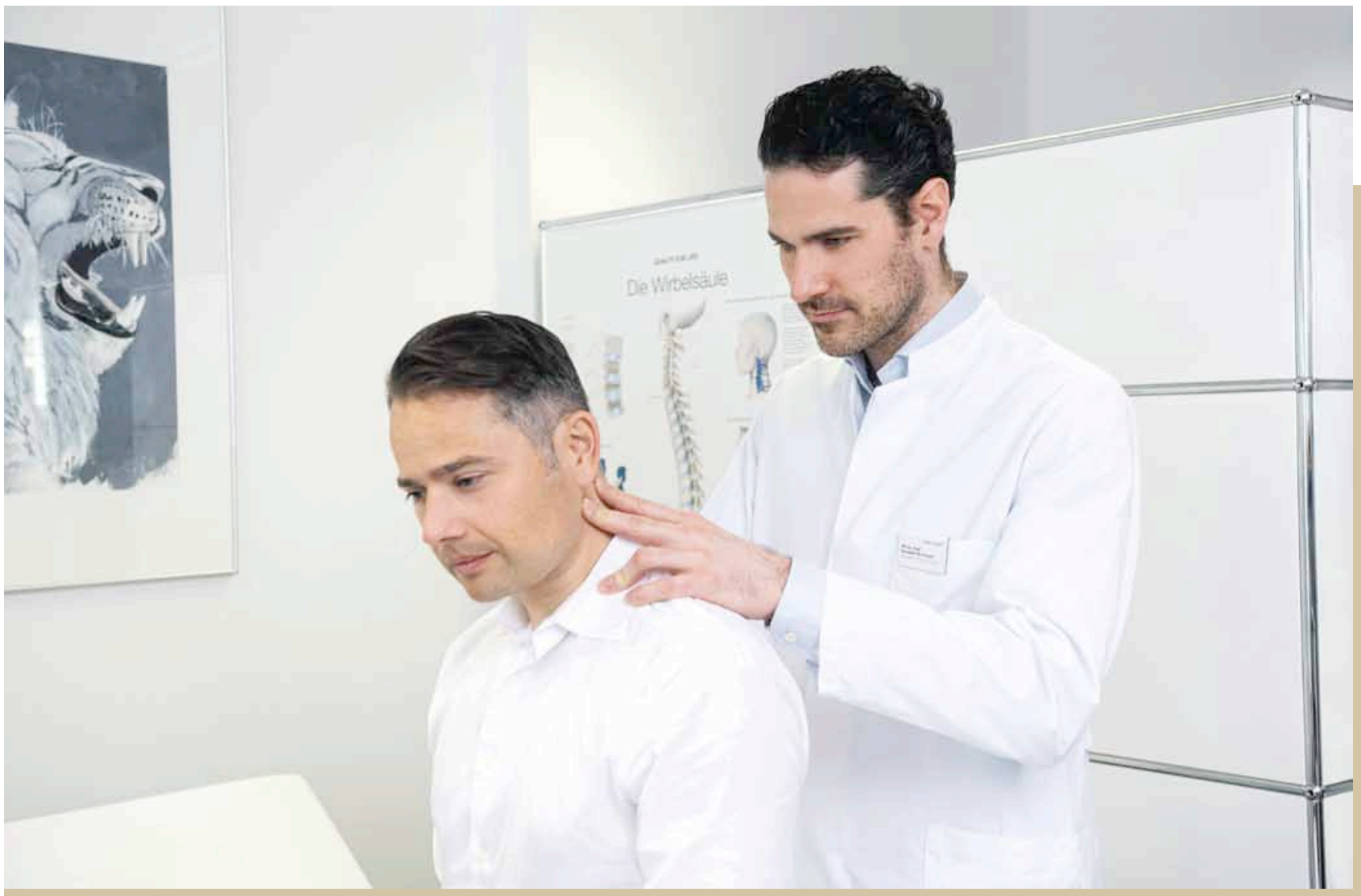
KONSERVATIVE THERAPIE

Ein HWS-Syndrom lässt sich gut mit konservativen Massnahmen behandeln. Die konservative Therapie, eine nicht-operative Behandlung, besteht aus schmerzlindernden, muskellockernden und entzündungshemmenden Medikamenten. Parallel dazu sollte eine gezielte Physiotherapie durchgeführt werden, durch welche muskulär bedingte Nackenverspannungen gelöst werden. Eine weitere minimalinvasive Massnahme zur Schmerzlinderung ist eine CT-gesteuerte Schmerztherapie mit Spritzen im Bereich der krankhaften Veränderungen. Diese Form der Behandlung sollte aber erst nach entsprechender ärztlicher Abklärung indiziert werden. Sollte es trotz der konservativen Therapie im Verlauf zu ausstrahlenden Schmerzen in die Schulter, den Arm oder die Hand kommen, ist eine spezialärztliche Vorstellung zur weiteren Abklärung empfohlen.

OP MIT TECHNISCHER FINESSE

Es gibt verschiedene Operationsmethoden, die individuell für jeden Patienten gewählt werden. Das Ziel einer Operation ist eine Entlastung der nervalen Strukturen und, wenn nötig, eine Wiederherstellung der Stabilität und Ausrichtung der Halswirbelsäule. Es gibt die Möglichkeit einer Operation von vorne durch einen Schnitt am Hals, aber auch von hinten über einen Schnitt am Nacken. Die operativen Techniken haben sich in den vergangenen Jahren weiterentwickelt. So können in speziellen Fällen Eingriffe in endoskopischer Technik durchgeführt werden. Diese minimalinvasive Schlüssellochchirurgie erlaubt es, die Muskulatur beim Zugang zur Halswirbelsäule optimal zu schonen. Dank des geringeren Muskeltraumas kommt es zu einem geringeren Blutverlust, der postoperative Bedarf an Schmerzmedikamenten ist geringer, ebenso die Rate an Wundheilungsstörung und die Patienten sind schneller mobil und haben weniger Weichteilschmerzen.

ZUM AUTOR
PD Dr. med. Benedikt Burkhardt
Facharzt für Neurochirurgie
Wirbelsäulenzentrum – Spine Center - WSC
Witellikerstrasse 40 · 8032 Zürich
T: +41 44 387 37 57 · E: wsc@hin.ch
wsc-zuerich.ch



INTERVIEW

«Spinalkanalstenose und Diskushernie werden oft übersehen»

Bei Rückenschmerzen eine exakte Diagnose zu stellen, erfordert viel Erfahrung. Anstatt – wie oft vermutet – die Bandscheiben, kann auch eine Spinalkanalstenose Ursache sein, wie Dr. Markus Rühli berichtet.

Herr Dr. Rühli, was sind markante Symptome eines verengten Kanals in der Wirbelsäule?

Typische Beschwerden bei einer Spinalkanalstenose sind Rückenschmerzen, die zumeist in die Beine ausstrahlen und sich im Stehen und Gehen verstärken. Hält der Patient einen Moment inne, bessern sich die Symptome, allerdings kommen sie in der Regel rasch zurück. Im Sitzen bereitet die Spinalkanalstenose im Allgemeinen weniger Probleme.

Welche Ursachen stecken hinter dieser Wirbelsäulenerkrankung?

Sie ist häufig die Folge einer Arthrose, also einer Abnützung der Wirbelsäule. Zumeist beginnen diese Ablagerungen und teils auch Wirbelverschiebungen ab dem 60. Lebensjahr. Dies führt dazu, dass der Kanal eingeengt und somit die darin verlaufenden Nerven eingequetscht werden.

Kann man vorbeugend etwas tun, um dies zu verhindern?

Nach heutigem Wissensstand geht man davon aus, dass die Spinalkanalstenose primär, wie die Arthrose auch, auf genetische Veranlagung zurückzuführen ist, weniger auf den Lebensstil.

«EINE SPINALKANALSTENOSE IST HÄUFIG FOLGE EINER ARTHROSE»

Wie wird eine Spinalkanalstenose diagnostiziert?

Wichtig ist zunächst die genaue Befragung, um die Schmerzen einordnen zu können. Letztlich wird die Diagnose jedoch mithilfe des MRI gestellt. Die Spinalkanalstenose gehört noch immer zu den Krankheitsbildern, die häufig verkannt oder übersehen werden.

Wann ist eine OP nötig?

Man sollte in der Anfangsphase zunächst immer die nicht-operativen Massnahmen ausschöpfen. Hierzu zählen Infiltrationen, also gezielte Spritzen in den Wirbelkanal unter Röntgenkontrolle, oder Physiotherapie. Da es sich letztlich jedoch hier um ein mechanisches Problem handelt, kann oft nur eine OP helfen, übrigens der hierzulande häufigste Eingriff an der Wirbelsäule. Fakt ist: Wartet man zu lange oder operiert man gar nicht, können dauerhaft Lähmungen und chronische Schmerzen entstehen.

Was wird bei einer OP gemacht?

In aller Regel reicht es aus, über einen sehr kleinen Zugang unter Hilfe eines Mikroskops die Ablagerungen aus dem Kanal zu entfernen. Ziel ist es, den ursprünglichen Durchmesser des Kanals wiederherzustellen. Die oberste Priorität liegt darin, die Nerven zu schonen. Grund, weshalb eine langjährige Erfahrung des Wirbelsäulenchirurgen wertvoll ist.

Welche Erfolgsaussichten hat eine OP der Spinalkanalstenose?

Wenn die Beschwerden grösstenteils wirklich von der Spinalkanalstenose oder auch von einer Diskushernie kommen, dann sind die Erfolgsaussichten sehr gross. Wenn aber zusätzlich starke Abnützungen vorliegen und ein Teil der Beschwerden davon kommt, hat man oft nur einen Teilerfolg. Dies muss vor der Operation mit dem Chirurgen genau besprochen werden.

Mikrochirurgische Spinalkanalerweiterung

Sie haben bereits mehrere Tausend Patienten am Rücken operiert. Wie unterscheidet sich eine Spinalkanalstenose von einem Bandscheibenvorfall hinsichtlich der Schmerzen?

Beide Krankheitsbilder werden häufig verwechselt, weil sie ähnliche Symptome machen können. Der Bandscheibenvorfall macht im Prinzip nur Ausstrahlungen in die Extremitäten und kaum Rückenschmerzen, bei der Spinalkanalstenose hingegen kommen nebst Ausstrahlungen häufig noch Rückenschmerzen dazu. Der Bandscheibenvorfall entwickelt sich meistens akuter und macht häufiger Lähmungen.

In welchen Fällen plädieren Sie bei einem Bandscheibenvorfall für eine OP?

Es gibt zwei Gründe zu operieren: Erstens Schmerzen, die nicht kontrolliert werden können, oder zweitens eine Schwäche oder Lähmungen der Extremitäten. Ein absoluter Notfall liegt dann vor, wenn es zu Blasen- und Darmleerungslähmungen kommt. Dann gilt es, innert Stunden zu operieren. Bei leichten Lähmungen kann man eventuell auch einige Tage warten.

Für wie wichtig halten Sie es, bei beiden Krankheitsbildern eine Zweitmeinung einzuholen?

Fühlt sich der Patient schlecht informiert oder ist sich unsicher, rate ich unbedingt, bei allen bevorstehenden Wirbelsäuleneingriffen eine qualifizierte Zweitmeinung einzuholen, da in diesem Fachgebiet die exakte Diagnose und die für jeden Patienten individuelle Lösung besonders wichtig ist.

IM INTERVIEW
Dr. med. Markus Rühli
Facharzt für Orthopädische Chirurgie
Wirbelsäulen-und-Schmerz-Clinic Zürich
Klinik Hirslanden Zürich
T: +41 (0)44 387 37 47
www.wirbelschmerz.ch

ANZEIGE

SWISS ALP HEALTH
complete formulations

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

GRÜNDERS ORIGINAL 20+ Inhaltsstoffe
COMPLETE SWISS FORMULA PRO 25+ INHALTSSTOFFE
PREMIUM TABLETTEN C-II CURMA PLUS 12 INHALTSSTOFFE
vegetarisch OPTIMALES VERHÄLTNIS MOLKENPROTEIN L-LEUCIN HMB

Weitere Informationen

ExtraCell Matrix 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.

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

ExtraCell Matrix 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.

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!

Diese Nahrungsergänzungsmittel sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

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

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

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 31.01.2024

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.

Nur beim Kauf in einer stationären Apotheke oder Drogerie gültig. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten oder Promotionen. ***Nicht gültig in Onlineshops.***

RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

Verstehen beeinflusst den Verlauf

«Sie haben Rheuma.» – Mit dieser Feststellung des Arztes ist alles gesagt und nichts. Warum? Weil es Rheuma als eigenständiges Krankheitsbild nicht gibt. Auch sind es nicht immer die Gelenke, die schmerzen.

TEXT: MARK KRÜGER

In der Schweiz leiden laut rund 200'000 Menschen unter entzündlich-rheumatischen Erkrankungen, wie der Rheumatoiden Arthritis (RA) oder Morbus Bechterew. RA ist eine chronische Gelenkentzündung, von der anfangs oftmals die kleinen Finger- und Zehengelenke betroffen sind. Ursache ist das Immunsystem, das den eigenen Körper angreift – darunter Gelenke und Sehnen, Haut und andere Körpergewebe, manchmal sogar innere Organe. Auch bei Morbus Bechterew scheint eine Fehlsteuerung des Immunsystems verantwortlich für die Wirbelentzündung. Bleibt die Erkrankung als mögliche Ursache für anhaltende Rückenschmerzen unbehandelt, kann die Wirbelsäule komplett versteifen, schmerzhafte Schübe prägen den Alltag.

ÜBER 200 KRANKHEITEN

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen stellen eine von insgesamt vier Hauptgruppen dar, in denen sich die rund 200 rheumatischen Krankheitsbilder einteilen lassen. Hinzu gesellen sich degenerative Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen, Weichteilrheumatismus und Stoffwechselerkrankungen mit rheumatischen Beschwerden. Rheuma ist somit ein Sammelbegriff für sehr unterschiedliche Erkrankungen des Bewegungsapparates, also der Muskeln, der Sehnen, der Gelenke, der Knochen oder des Bindegewebes. Obwohl manche Formen von Rheuma (wie Arthrose, Pseudogicht und Osteoporose) vorwiegend ältere Menschen betreffen, können auch Jugendliche und Kinder von entzündlichem Rheuma betroffen sein (Arthritis und Psoriasis-Arthritis). Unabhängig vom Krankheitsbild gilt: Je eher Rheuma — oder fachsprachlich «rheumatische und muskuloskelettale Erkrankungen» – erkannt und behandelt wird, desto besser sind die Erfolgsaussichten.

SIND SIE RHEUMAGEFÄHRDET?

- ◯ Meine Finger sind morgens so steif, dass ich den Wasserhahn kaum aufdrehen kann.
- ◯ Seit Monaten schlafe ich, ohne mich dabei zu erholen. Ich wache gerädert auf. Alle Sehnen, Muskeln und auch die Gelenke tun mir weh.
- ◯ Ich wache regelmässig nachts nach drei bis vier Stunden Schlaf mit tiefsitzenden Kreuzschmerzen auf. Wenn ich dann ein wenig umhergehe, bessern sich die Beschwerden.
- ◯ Wenn ich nach längerem Sitzen gehe, habe ich starke Schmerzen in den Kniegelenken (oder in den Hüften, im Knöchel, in den Zehen). Bewege ich mich einige Zeit, verschwinden diese Beschwerden.
- ◯ Seit einigen Tagen beobachte ich an den Finger- und Handgelenken Schwellungen. Ich fühle mich auch schon eine ganze Weile nicht mehr leistungsfähig und abgeschlagen.

Wenn Sie eine dieser Schilderungen mit Ja beantworten, sollten Sie Ihre Hausarztpraxis aufsuchen mit der Frage, ob bei Ihnen eine rheumatische Erkrankung vorliegen könnte.

Quelle: Deutsche Rheuma-Liga

KONTROLLE STATT HEILUNG

Leben mit Rheuma, das bedeutet leben mit Schmerzen – und Medikamenten. Bislang gibt es keine Therapie, die Rheuma heilen kann. Mit ein Grund: Was die genauen Ursachen für rheumatische Erkrankungen angeht, tappen Wissenschaftler auch heutzutage weitestgehend im Dunklen. Genetische Prädispositionen und Umwelteinflüsse wie Stress, mangelnde Bewegung und falsche Ernährung könnten eine Rolle spielen. Rheuma lässt sich aber mit modernen Therapien gut kontrollieren. Ziel der Behandlung: die chronische Entzündung in Gelenken, Knochen und anderen Organen frühzeitig mindern und damit einen schweren Verlauf der Krankheit verhindern. Ergänzend zu den Medikamenten können Krankengymnastik, Ergotherapie, Psychotherapie und Patientenschulungen zum Einsatz kommen.

SCHMERZ VERSTEHEN

Wichtig für Betroffene ist es, mit dem Schmerz richtig umzugehen und ihn zu verstehen, meint auch Martina Rothenbühler von der Rheumaliga Schweiz. «Schmerz entsteht im Kopf, nicht im Gewebe. Wer weiss, was bei Schmerzen im Körper abläuft, hat auch bessere Karten gegen chronifizierten beziehungsweise chronischen Schmerz.» Dauerschmerzen führen zu biochemischen und physiologischen Veränderungen an Rezeptoren im Rückenmark und im Gehirn. Durch die veränderten Steuerprozesse bei der Weiterleitung der Signale reagieren Nerven schon auf kleinste Reize oder produzieren die Schmerzinformation gar selbst. Zudem können psychische Belastungen dazu führen, dass die Filterfunktionen der körpereigenen Schmerzkontrolle versagen und Schmerzreize unkontrolliert weitergeleitet werden. Chronischer Schmerz ist real, jedoch kein verlässlicher Indikator für das Ausmass an Verletzung oder die Gefahr für den Körper. «Wissen über die eigene Erkrankung zu haben, ist das A und O für Betroffene. Sie bringen sich in eine aktive Rolle und können sich mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt auf Augenhöhe austauschen», erklärt die auf Schmerz spezialisierte Physiotherapeutin Rothenbühler. Der Verlauf von rheumatischen Krankheiten könne zudem durch Wissensvermittlung stark beeinflusst werden.

RHEUMA: SCHON GEWUSST?

Etwa zwei Millionen Menschen in der Schweiz sind von rheumatischen Beschwerden betroffen.

Rund jede vierte Invaliditätsrente wird aufgrund einer rheumatischen Erkrankung gesprochen.

Rheuma verursacht höhere Kosten als jede andere nicht übertragbare Krankheit.

Die medizinischen Gesamtkosten belaufen sich pro Jahr auf 23 Milliarden Franken. Herz-Kreislauf-Erkrankungen machen im Vergleich dazu jährlich 17 Milliarden Franken aus, Krebs elf Milliarden Franken.

Quelle: https://www.rheumaliga.ch/blog/2016/was-ist-rheuma, letzter Zugriff: 12.12.2023

ANZEIGE

ANZEIGE

VEREINSBEITRAG

Tiere sind keine Geschenke

Viele Menschen wünschen sich einen tierischen Begleiter in ihrem Leben. Werden Haustiere jedoch spontan zu Weihnachten verschenkt, kann dies unschöne Folgen für alle Beteiligten haben.

Wenn die Festtage nahen, beginnt die Suche nach passenden Geschenken. Soll es ein Haustier sein, ist Vorsicht geboten, denn die Freude über die gut gemeinte Überraschung ist meist von kurzer Dauer.

TIERISCH SCHÖNE BESCHERUNG?

Häufig sind die Beschenkten und ihr Umfeld nicht ausreichend auf das neue Familienmitglied vorbereitet. Wenn das Tier und sein Verhalten nicht den Erwartungen entsprechen, kommt es zu Überforderung und Enttäuschung. Vor allem Kinder verlieren schnell das Interesse am neuen Haustier – und die Eltern stehen letztlich in der Verantwortung. Oftmals wird das Tier dann früher oder später ins Tierheim abgeschoben.

© AdobeStock, 123775359

GUTE VORBEREITUNG

Um den Tieren ein trauriges Schicksal und den Beschenkten eine grosse Enttäuschung zu ersparen, sollten Sie auf spontane Tiergeschenke verzichten. Informieren Sie sich genau über die gewünschte Tierart und überlegen Sie konkret, was die Tierhaltung an Kosten, Zeitaufwand und Verpflichtungen für jede beteiligte Person bedeutet. Lernen Sie das Tier unbedingt auch persönlich vor Ort kennen, bevor Sie es kaufen oder adoptieren. Nur so ist eine schöne Bescherung garantiert.

TIERISCHE GESCHENKIDEEN

Aber was könnten Sie Tierfans in der Familie stattdessen schenken? Ist nach einer ersten Besprechung bereits klar, dass später ein Haustier einziehen soll, wären nützliche Ratgeber oder erstes Zubehör für die Tierhaltung ideale Geschenke. Manche Tierfans freuen sich auch über eine Tierpatenschaft, einen Ausflug in den Wildtierpark oder ein gutes Fernglas zur Tierbeobachtung. Und Kinder, die gerne mit Tieren kuscheln, haben oft sogar noch länger Freude an Plüschversionen ihrer Lieblingstiere als an einem lebenden Tier.

WEITERE INFORMATIONEN UNTER:
www.zuerchertierschutz.ch/haustierkauf

zürcher tierschutz
Wir helfen Tieren

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 (helvesko.ch) oder bestellen Sie gratis unseren Hauptkatalog per Telefon unter 061 816 98 88 oder auf 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 **helvesko.ch**

HELVESKO SWISS MADE
LADYSKO
dansko

ALTERSSCHWERHÖRIGKEIT

Ignorieren birgt ernste gesundheitliche Risiken

Laut Experten ist Schwerhörigkeit eine der Hauptrisikofaktoren für Demenz und Depression im Alter. Entsprechend wichtig ist eine frühzeitige Diagnose und Behandlung, um diesen Begleiterkrankungen vorzubeugen.

TEXT: SARAH SCHROTH/LENA WINTHER

Das Radio dröhnt so laut, dass die Nachbarn sich beschweren, im Strassenverkehr drohen erhebliche Gefahren, weil man heranfahrende Autos nicht hört – abnehmendes Hörvermögen bringt Einschränkungen des Wohlbefindens, aber auch allerlei Gefahren mit sich. Mehr als 750'000 Menschen in der Schweiz leiden unter einer Höreinschränkung. Diese kann beispielsweise durch genetische Veranlagung entstehen, wenn jemand andauerndem Lärm ausgesetzt ist oder ein Schädeltrauma erlebt. Bei neun von zehn Betroffenen ist sie aber auf das Altern zurückzuführen. Etwa ein Drittel der Menschen über 65 ist schwerhörig.

Ursache für die Altersschwerhörigkeit sind hauptsächlich alterungsbedingte Prozesse im Ohr, wie die Abnutzung der Haarsinneszellen. Dieser natürliche Abbauprozess beginnt ab dem 50. Lebensjahr und schreitet langsam voran. Daher bemerken die meisten Menschen die Veränderung – die typischerweise beide Ohren betrifft – erst relativ spät.

In aller Regel werden zuerst hochfrequente und leise Töne weniger gut wahrgenommen, wie zum Beispiel das Zirpen von Grillen oder Flüstergeräusche. Ähnlich häufig berichten Betroffene, dass es ihnen zunehmend schwerfällt Gesprächen zu folgen, wenn diese von vielen Nebengeräuschen begleitet sind – zum Beispiel in einem vollen Restaurant.

MIT HÖRGERÄT ENTGEGENWIRKEN

Anderen zuhören, sie verstehen und damit am gesellschaftlichen Diskurs teilzunehmen – das ist enorm wichtig. Auch im Alter. Welche weitrechenden Folgen Schwerhörigkeit für Betroffene hat und wie wichtig die Behandlung von Schwerhörigkeit ist, zeigt eine Vielzahl von Studien. In einer aktuellen chinesischen Studie ergab die Auswertung der Daten von 437'704 Menschen im Alter zwischen 49 bis 69 Jahren, ein 42 Prozent erhöhtes Risiko für eine demenzielle Entwicklung bei unbehandelter Schwerhörigkeit. Bereits frühere Studien hatten diesen Zusammenhang beschrieben und gezeigt, dass circa acht Prozent der weltweit rund 50 Millionen Demenzfälle mit Schwerhörigkeit zusammenhängen.

Neu konnte die aktuelle Studie jedoch zeigen, dass das Risko durch das Tragen von Hörgeräten gesenkt wird – und zwar auf das Niveau eines Menschen ohne Hörschwäche. Laut Mitautor Fan Jiang sind die zugrundeliegenden Zusammenhänge zwischen der Nutzung von Hörgeräten und einem geringeren Demenzrisiko unklar und möglicherweise Gegenstand zukünftiger Forschung. Bestehende Hypothesen gehen davon aus, dass der soziale Rückzug, der häufig mit einer Schwerhörigkeit einhergeht, dabei eine Rolle spielen könnte. Das fördert wiederrum auch das Risiko für die Entwicklung von depressiven Erkrankungen, wie zahlreiche internationale Studien, unter anderem aus den USA und aus Frankreich, zeigen konnten. Entsprechend besorgniserregend ist die Tatsache, dass nur etwa 30 Prozent der Betroffenen etwas gegen ihre Schwerhörigkeit unternehmen. Aufklärung und das Aufbrechen des Tabus könnten in Zukunft dazu beitragen, diese Zahlen und damit auch das Demenz- und Depressionsrisiko bei älteren Menschen zu senken.

SCHON GEWUSST?

Laut aktuellen Schätzungen der WHO haben weltweit 466 Millionen Menschen einen Hörverlust. Bis ins Jahr 2050 können weltweit mehr als 900 Millionen betroffen ein.

Menschen mit unversorgten Hörverlusten verursachen signifikant höhere allgemeine Gesundheitskosten, die von den Krankenkassen und Sozialsystemen getragen werden müssen.

Unbehandelte Hörverluste führen allein in Europa zu jährlichen Kosten von 236 Milliarden Franken – das entspricht circa 9'300 Franken pro Person, die einen unbehandelten Hörverlust aufweist.

Die Kosten in Höhe von rund 6,3 Milliarden Franken, die in der Schweiz durch unversorgte Hörminderungen verursacht werden, gründen hauptsächlich auf zwei Faktoren: dem Verlust von Produktivität und Lebensqualität.

Ein unversorgter Hörverlust hat einen enormen Einfluss auf die Lebensqualität. Die Konsequenzen sind Wut, Frustration und Angstzustände und in der Folge der Verlust von sozialen Bindungen.

Die Versorgung mit Hörgeräten leistet einen wesentlichen Beitrag zum Erhalt der Arbeitsfähigkeit und zur Integration in das Berufsleben, da Menschen mit Hörverlust ein signifikant höheres Risiko auf Arbeitslosigkeit und Bezug von Sozialleistungen haben.

Quelle: Hörsystemakustik Schweiz

ANZEIGE

MIGROS Axamine gibts in Ihrer Migros

UNTERNEHMENSBEITRAG

10-JÄHRIGES JUBILÄUM – 100 % SWISS MADE

Das Gehör ist trainierbar: Besseres Hören und Verstehen ist möglich

Jetzt gibt es auch eine Therapie für das Gehör. Mit der KOJ®Gehörtherapie wird das Hören und Verstehen in nur 4 Wochen bequem zu Hause trainiert. Zum Jubiläum dürfen 200 Tester die neueste Entwicklung der Gehörtherapie gratis ausprobieren.

So sieht die Therapie für Ihr Gehör aus: Bequem zu Hause üben Sie das richtige Hören und Verstehen.

GUTSCHEIN
CHF 249,–

Testen Sie die KOJ®Gehörtherapie im Wert von 249 Franken unverbindlich und kostenfrei.

Limitiert auf **200 Teilnehmer**
Anmeldung bis **15.01.2024**
Reservieren Sie sich Ihren Gutschein
ZENTRALE: **0840 565 565** oder
MAIL: **anmeldung@koj.training**

... oder ausfüllen und einsenden:

Name:

Anschrift:

Telefon:

Gutscheincode: Gehörtherapie-GG12 *Gültig bis:* 15.01.24

KOJ Institut für Gehörtherapie

8006 - **Zürich**, Walchestrasse 17
8400 - **Winterthur,** Bahnhofplatz 8
6003 - **Luzern**, Hirschengraben 11
6300 - **Zug**, Metallstrasse 2
9000 - **St.Gallen**, Kornhausstr. 28
weitere Infos unter **www.koj.training**

Nur ein Gutschein je Person einlösbar. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Keine Barauszahlung. Nur in teilnehmenden Instituten. Therapie kann individuell verlängert werden.

Ich sitze in einem vollen Restaurant. Eine Frau und ein Mann sprechen gleichzeitig mit mir, die Frau von links, der Mann von hinten. Im Hintergrund höre ich, wie ein Glas zerbricht. Das könnte ein typischer Abend bei meinem Lieblingsitaliener sein, in dem ich einmal im Monat mit Freunden zu Abend esse. Aber in Wirklichkeit sitze ich zu Hause auf dem Sofa und trainiere mein Gehör. Der kleine Tablet-Computer in meiner Hand hat mich heute am zehnten Tag meines Gehörtrainings ins Restaurant geführt, weil er genau weiss, dass ich in solchen Situationen immer Mühe habe, die Gesprächspartner zu verstehen.

GENIALE TECHNOLOGIE

Um meine Schultern liegt ein federleichter 3D-Lautsprecher, der die Klangkulisse des Restaurants verblüffend echt wiedergibt. Was sich nach Science-Fiction anhört, ist die neue KOJ®Gehörtherapie. Ohrenärzte, Akustiker, Audiotherapeuten und Neurowissenschaftler haben die wohl innovativste Behandlung für Menschen wie mich entwickelt: Menschen, die Probleme mit dem Hören oder Verstehen haben. Schon seit einigen Jahren habe ich bemerkt, dass ich in Gesellschaft nicht alles verstehe und bei Spielfilmen im Fernsehen sind mir die Nebengeräusche zu laut. Wie viele andere habe ich zuerst gezögert und dann ein Hörgerät ausprobiert. Statt besser wurde es fast schlimmer. Denn die störenden Nebengeräusche wurden auch lauter und so konnte ich nicht besser verstehen. Nun habe ich die Ursache gefunden: Ich höre mit den Ohren, aber verstehe mit meinem Gehirn. Lauter hören bringt nichts, wenn ich Geräusche und Sprache nicht voneinander unterscheiden kann. Bei der Gehörtherapie wird beides kombiniert. Schon nach der ersten Woche habe ich Fortschritte bemerkt. Die Übungsaufgaben meines Trainings wurden anspruchsvoller.

Noch vor einer Woche hätte ich die Frau im Restaurant nicht einmal bemerkt, aber nun kann ich aufgrund meines Trainings die Stimmen glasklar verstehen und die störenden Hintergrundgeräusche ausblenden – endlich verstehe ich wieder, für mich ein sensationeller Erfolg! «Seit zehn Jahren entwickeln wir Therapien für das Gehör und heute schaffen wir es mit nur 30 Minuten täglichem Training das Gehör in vier Wochen deutlich zu verbessern», erklärt Andreas Koj. Er ist Akustiker und Audiotherapeut und hat die Gehörtherapie erfunden. «Wir geben jeden Tag unser Bestes, damit Menschen das Hören und Verstehen wieder geniessen können. Die Therapie eignet sich für alle, die ihr Hörvermögen verbessern möchten.»

BEQUEM ZU HAUSE TRAINIEREN

Bei der Entwicklung der Gehörtherapie wurde viel Wert auf einfache Handhabung und Komfort gelegt. Trainiert wird bequem zu Hause, die Gehörtherapie erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen und passt sich an. Anfangs trainierte ich in ruhigen Situationen mein Hörverstehen, nun aber führt mich das Programm mit Vorliebe in volle Restaurants oder an belebte Plätze in der Innenstadt, wo ich dank meiner kleinen Trainingshörsysteme jedes Wort verstehe. Ich bin jedes Mal erstaunt, wie viel ich in 30 Minuten erlebe und wie spielerisch ich mein Gehör trainieren kann – und das Training zahlt sich aus, denn ich werde in meinem Alltag spürbar fitter. Meine Konzentration und Aufmerksamkeit haben sich um 28 Prozent verbessert. Es ist beeindruckend, wie viel man über das eigene Gehör erfährt. Jede Woche bekomme ich bei einem persönlichen Termin im Institut in Zürich die Auswertungen meiner Fortschritte. Eine regelrechte Gehör-Wissenschaft in der mir meine Entwicklung aufgezeigt wird und ich gute Tipps bekomme und das Trainingshörsystem weiter optimiert wird. In zwei Wochen endet meine Reise zum besseren Gehör. Ich habe viel über mich und mein Gehör gelernt.

MEIN FAZIT

Das Gehör kann man gar nicht früh genug trainieren. Ich merke erst jetzt, wie viel Glück und Freude mir entgangen sind, und ich bin froh, diesen Schritt getan zu haben. Probieren auch Sie es aus, nehmen Sie als Testperson am Schnupperkurs teil.

So funktioniert die KOJ®Gehörtherapie:

Training bequem zu Hause
Bequem vom Sofa aus trainieren Sie für Ihre persönlichen Hörziele, sei es das Verstehen im lauten Restaurant oder am turbulenten Bahnhof.
Modernste Technik - einfache Handhabung
Das audiovisuelle Training mit künstlicher Intelligenz und 3D Akustik ist ein patentiertes Erfolgsrezept für Ihr Gehör. Und die Handhabung ist auch noch kinderleicht und macht Spass!
Nur 4 Wochen zum Erfolg
Ihr Gehörtherapeut hilft Ihnen auf dem Weg zum Erfolg mit Auswertungen und den passenden Hörsystemen für Ihre Ohren.

Wichtig ist, das Gehör frühzeitig zu trainieren.

Als erfahrener Ohrenarzt weiss Dr.med. Marc Unkelbach um die Wichtigkeit eines fitten Gehörs. Ein schwaches Gehör wirkt sich auf die geistige Fitness und die psychische Gesundheit aus.

ORGANISATIONSBEITRAG

Demenz vorbeugen

Demenz ist noch nicht heilbar, aber vorbeugende Massnahmen können das Erkrankungsrisiko verringern.

Rund 40 Prozent aller Demenzen lassen sich verhindern oder verzögern. Wichtig sind eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung, geistige Aktivitäten und soziale Kontakte sowie das Vermeiden von Risikofaktoren.

RISIKOFAKTOREN SENKEN

Das Alter als grösster Risikofaktor ist unveränderlich. Doch exzessiver Alkoholkonsum, Adipositas, Rauchen, Bewegungsmangel, Depression, soziale Isolation, Diabetes, Hörverlust, Bluthochdruck und eine schlechte Schlafqualität erhöhen das Risiko, zu erkranken.

GESUNDE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Eine ausgewogene Ernährung versorgt das Gehirn mit wichtigen Nährstoffen. Empfehlenswert ist eine mediterrane Küche mit Früchten, Gemüse, Olivenöl und Fisch. Sich in die Gänge bringen fördert die Durchblutung des Gehirns. Bewegen Sie sich täglich circa eine halbe Stunde, sodass Puls und Atem leicht beschleunigt werden. Dazu reicht auch Hausarbeit oder zügiges Gehen. Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag: Nehmen Sie zum Beispiel die Treppe anstelle des Lifts.

Regelmässige Bewegung stärkt die Hirngesundheit.

GEISTIGE AKTIVITÄT UND SOZIALE KONTAKTE

Auch im hohen Alter entwickelt sich unser Gehirn weiter. Wenn wir es durch neue Aufgaben fordern, machen wir unser Gehirn leistungsfähiger. Rechnen Sie zum Beispie Ihre Einkäufe im Kopf zusammen, spielen Sie Schach oder lernen Sie eine neue Sprache. Wer soziale Kontakte pflegt, senkt auch das Risiko, an Demenz zu erkranken. Treffen Sie sich mit anderen, in einem Chor oder zum Kaffee.

PRÄVENTION FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Ein aktiver Lebensstil bleibt auch wichtig für Menschen mit Demenz. Er verlangsamt den Krankheitsverlauf, vermeidet Komplikationen und stärkt das Wohlbefinden.

FÜR EIN GUTES LEBEN MIT DEMENZ

Pro Jahr erkranken in der Schweiz über 32'900 Menschen neu an Demenz. Sie und ihre Angehörigen finden Hilfe bei Alzheimer Schweiz: www.alz.ch.

KONTAKT
Alzheimer Schweiz
Gurtengasse 3 · 3011 Bern
T: +41 (0)58 058 80 20
E: info@alz.ch
www.alz.ch

alzheimer Schweiz Suisse Svizzera

UNTERNEHMENSBEITRAG

Endlich wieder gut schlafen

Dank der Unterstützung des Zentrums für Pneumologie und Schlafmedizin des Spitals Affoltern hat Oliver wieder zu einem gesunden Schlaf gefunden.

Das Aussetzen seiner Atmung störte nicht nur Olivers Schlaf, sondern wurde auch zur gesundheitlichen Gefahr für ihn.

Der 53-jährige Oliver blickt blickt auf seinen Leidensweg zurück. «Bei meiner Arbeit fiel mir vermehrt mehr auf, dass ich beim Studieren von Rapporten und Berichten in einen Sekundenschlaf verfiel. Die Müdigkeit wurde ich auch dann nicht los, wenn ich eigentlich genug geschlafen hatte. Irgendwann war ich schliesslich total erschöpft und ich fühlte mich wie gerädert.»

Im Zentrum für Pneumologie und Schlafmedizin des Spitals Affoltern wurde bei Oliver eine obstruktive Schlafapnoe diagnostiziert. Seine Atmung setzte nachts immer wieder aus, was seinen Schlaf erheblich störte und für ihn zur gesundheitlichen Gefahr wurde. «Dank der individuell auf mich abgestimmten Behandlung kann ich wieder durchschlafen. Ich fühle mich gesund und bin den Zustand der Dauermüdigkeit losgeworden.»

Chronische Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben. Die Folgen sind aber oft identisch: Man fühlt sich schlapp und ausgelaugt, kämpft mit Müdigkeit und Stimmungsschwankungen und fühlt sich nicht mehr genug leistungsfähig. Hinzu kommt zum Beispiel ein erhöhtes Risiko für Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie eine erhöhte Unfallgefahr.

Zentrum für Pneumologie und Schlafmedizin

- Abklärungen und Therapien zu allen Arten von Schlafstörungen
- Neueste Generation der schlafmedizinischen Diagnostikgeräte, klein und handlich
- Medizinische Beratung durch unseren Chefarzt und langjährigen Schlafexperten Dr. med. Marcus Hesse

Unsere Leistungen bieten wir auch bequem über die Telemedizin an, mit Beratung per Telefon, E-Mail oder Videocall.

KONTAKT
Zentrum für Pneumologie und Schlafmedizin
T: +41 (0)44 714 26 33
E: pneumologie-schlafmedizin@spitalaffoltern.ch
www.spitalaffoltern/schlafmedizin

Spital Affoltern

ANZEIGE

SLKK
vernünftig versichert: die ehemalige Schweizerische Lehrerkrankenkasse

KRANKENKASSE SLKK
SLKK VERSICHERUNGEN
Hofwiesenstrasse 370
CH-8050 Zürich

T +41 (0)44 368 70 30
info@slkk.ch
www.slkk.ch

Gerne beraten wir Sie persönlich.
Rufen Sie uns an unter 044 368 70 30 oder schreiben Sie an info@slkk.ch

UNTERNEHMENSBEITRAG

Innovative Therapie gegen Umweltgifte und Schwermetalle

Umweltgifte begünstigen Erkrankungen wie Alzheimer oder MS. Mit medizinischer Spitzentechnologie, Fachkompetenz und umfassender Patientenbetreuung werden diese in der Alpstein Clinic Gais behandelt.

Eine umfassende Begleitung und Betreuung erhalten Patienten der Alpstein Clinic Gais vor, während und nach jeder Therapie.

Die Alpstein Clinic in Gais (Schweiz) bietet in Verbindung mit ihrem ganzheitlichen Behandlungskonzept eine einzigartige und umfassende Betreuung für Patienten, insbesondere auch im Bereich der INUSpherese®-Therapie. Diese Therapie ist eine innovative Behandlung, die sich auf die Entfernung von pathogenen Belastungen wie Schwermetalle, Pestizide und Umweltgifte aus dem Blut(-Plasma) konzentriert, ohne dabei Elektrolyte oder andere gesunde Bestandteile zu beeinträchtigen. Die Ärzte der INUSpherese®-Abteilung, unter der Leitung von Dr. Med. Frank Kaiser, sind speziell in therapeutischer Apherese ausgebildet und verantworten die Indikationsstellung und Überwachung der INUSpherese®-Therapie in der Klinik. Ihre zahlreichen medizinischen Qualifikationen ermöglichen eine hochqualitative und ganzheitliche medizinische Patientenversorgung.

Eine Besonderheit der Alpstein Clinic ist die 360-Grad-Patientenbetreuung. Diese Betreuung beschränkt sich nicht auf die reine Therapieleistung, sondern beginnt mit einer gründlichen Analyse unter den Gesichtspunkten der ganzheitlichen Medizin und endet mit umfangreichen Nachsorgeleistungen sowie der Bewertung des Behandlungserfolges. Hier steht der Patient im Mittelpunkt!

ANWENDUNG DER INUSPHERESE®

Die INUSpherese®-Therapie findet bei einer Vielzahl von Krankheitsbildern oder Belastungen Anwendung. Sie wird beispielsweise zur Behandlung von Post- und Long-COVID-Symptomen, Alzheimer/Demenz, Multiple Sklerose, Borreliose oder auch zur Prävention eingesetzt. Ihre Wirksamkeit liegt vor allem in der Reduzierung von Antikörpern und Entzündungswerten. In Zusammenarbeit mit unserem INUSpherese®-Partner hat die Alpstein Clinic den Zusammenhang zwischen diesen Erkrankungen und bestimmten Auto-Antikörpern sowie chronischen Entzündungen untersucht. Die INUSpherese®-Therapie hat sich als wirksam bei der Reduzierung dieser Antikörper und den Entzündungswerte erwiesen, was bei vielen Patienten zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden geführt hat.

Auch die Entfernung von Belastungen durch endokrine Disruptoren, auch bekannt als Fremdhormone oder Umwelthormone, gehören zu den Schwerpunkten bei der INUSpherese®-Anwendung. Diese Substanzen, die ähnlich wie körpereigene Hormone wirken, können irritierende und schädigende Effekte haben. Sie können hauptverantwortlich sein für einen dramatischen Fruchtbarkeitsrückgang und verursachen hormonelle Ungleichgewichte, vorzeitiges Klimakterium, Impotenz und fördern vorzeitiges Altern sowie typische Alterserkrankungen. Zudem werden Zusammenhänge mit verschiedenen Krebsarten angenommen. Eigene Untersuchungen konnten zeigen, dass nach zwei INUSpherese®-Therapien ein sehr grosser Teil dieser Stoffe aus dem Blut entfernt wurden. Neben der effizienten Entfernung von endokrinen Disruptoren bietet die Alpstein Clinic durch die Anwendung der INUSpherese®-Therapie auch eine wirksame Lösung zur Entfernung von Mikroplastik und kardiovaskulären Risikolipiden. Die herkömmliche Ausscheidung dieser unnatürlichen Stoffe über Niere, Leber und Darm ist oft unzureichend, insbesondere bei grösseren Strukturen wie Mikroplastik und schwerlöslichen Cholesterinkristallen, die sich im Interzellularraum, im Bindegewebe und in Organen ablagern können. Die INUSpherese®-Therapie, die sich durch ihre spezielle Doppelmembran-Technologie auszeichnet, ermöglicht es, nicht nur pathologische Lipide und Cholesterin wirksam zu reduzieren, sondern auch Mikroplastik sowie giftige Metalle und organische Giftstoffe aus dem Blut zu filtern. Die Wirksamkeit dieses Verfahrens wird durch die Analyse des Eluats, also des Filterprodukts nach den Behandlungen, belegt. Abbildungen und Studienergebnisse zeigen eindrucksvoll, wie effektiv die INUSpherese® bei der Reduzierung kardiovaskulärer Risikofette ist, was sie zu einem wichtigen Bestandteil des umfassenden Behandlungsangebots der Alpstein Clinic macht.

Diese fortschrittliche Technologie, kombiniert mit der ganzheitlichen 360-Grad-Patientenbetreuung und der Expertise der führenden Ärzte, macht die Alpstein Clinic zu einem wichtigen Zentrum für Patienten, die an komplexen und chronischen Erkrankungen leiden und eine effiziente, innovative Behandlung suchen.

ZUM AUTOR
Andreas Scherrer
CEO, Alpstein Clinic AG
Dorfplatz 5 · 9056 Gais
T: +41 (0) 71 791 81 00 · E: info@alpstein-clinic.ch
www.alpstein-clinic.ch

INTERVIEW

Die Last mit dem Stuhlgang in den Griff bekommen

Wenn die Stuhlpassage nach draussen blockiert ist: Prof. Dr. Colombo-Benkmann über Ursachen und Therapie von Stuhlentleerungsstörungen und anhand welcher Symptome frau diese Form der Verstopfung erkennt.

Wie macht sich eine Stuhlentleerungsstörung vor allem bei einer sogenannten Outlet Obstruction bemerkbar?

Typisch ist die erschwerte Stuhlentleerung auch bei weichem Stuhl. Häufigkeit und Länge der Toilettengänge nehmen zu, die entleerte Stuhlmenge nimmt gegebenenfalls ab. Betroffene müssen zunehmend stark pressen, ohne dass dies zur gewünschten Entleerung führt, manche müssen sogar mit den Fingern nachhelfen. Häufig klappt das «grosse Geschäft» nicht ohne Einnahme von Abführmitteln oder Einläufen. Hinzu gesellt sich das Gefühl von unvollständiger Stuhlentleerung. Typisch sind auch anhaltende Schmerzen im Leistenbereich und Unterbauch, wie sie Frauen von der Menstruation her kennen.

Was unterscheidet eine Outlet Obstruction von der gemeinhin bekannteren chronischen Verstopfung?

Der Unterschied liegt in der Ursache für die Entleerungsstörung. Bei der Outlet Obstruction liegen Veränderungen des Beckenbodens vor mit der Folge einer Vorwölbung des Enddarms in die Scheidenhinterwand und eines zunächst inneren Enddarmvorfalls, der wie ein Ventil die Stuhlentleerung behindert. Hiervon zu unterscheiden ist eine Verstopfung, etwa durch harten Stuhl bedingt durch mangelnde Flüssigkeitseinnahme oder einen zu langsamen Transport des Stuhls durch einen trägen Darm. Der Stuhl kann auch hierdurch hart werden mit der Folge einer erschwerten Ausscheidung. In diesem Fall liegt eine Slow-Transit-Obstipation vor. Eine gründliche apparative Diagnostik inklusive Endoskopie und Stuhlgangsimulation im Rahmen einer MRI-Untersuchung ist daher sehr wichtig, um die genaue Ursache auszumachen.

Die Symptome einer Outlet Obstruction reichen bis zu anhaltenden Schmerzen im Leistenbereich und Unterbauch.

Zurück zum inneren Enddarmvorfall. Wie kann es dazu kommen?

In der Regel durch eine Beckenbodenfunktionsstörung oder -schädigung, etwa durch Geburten. Hinzu kommt ständiges Pressen beim Stuhlgang bei hartem Stuhl, worunter viele Frauen leiden. Dies führt zu einem erhöhten Druck im Enddarm, der den inneren Vorfall mit Vorwölbung begünstigt und verstärkt. Dies kann ebenso Harnblase und innere Geschlechtsorgane betreffen. Das Ganze passiert nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich allmählich, teils über Jahrzehnte – genauso wie die Symptome im Laufe der Zeit zunehmen.

Sie erwähnten bereits, dass es gute Therapien gibt. Welche sind das?

Der erste Schritt sollten immer konservative Massnahmen sein: balaststoffreiche Kost oder Nahrungszusätze sowie Erhöhung der täglichen Trinkmenge. Sollte bei Erfolglosigkeit dieser Massnahmen eine Operation notwendig sein, sollte hiermit nicht allzu lange gewartet werden. Man erspart den Betroffenen damit eine lange Leidenszeit. Gängige Verfahren sind zum Beispiel die sogenannte Stapled Transanal Rectumresection, kurz STARR, oder die ventrale Rektopexie.

Was genau verbirgt sich hinter diesen Operationsmethoden?

Die STARR ist ein minimal-invasives Verfahren, bei dem mithilfe eines Klammernahtgerätes durch den After hindurch die eingestülpte, überschüssige Enddarmwand entfernt wird. Die Erfolgsquote liegt bei rund 80 Prozent. STARR gilt als sicher und effektiv. Bei der Rektopexie hingegen wird in «Schlüssellochtechnik» über die Bauchhöhle der Enddarm mithilfe eines am Kreuzbein befestigten Netzes gestreckt. Vorteile: Der Enddarm bleibt erhalten und es können sowohl die Ausbuchtung nach vorne, also auch ein Vorfall in den After als Hindernis für die Stuhlentleerung mit nur einem Eingriff behoben werden. Bei einer Überlänge des Dickdarms kann dieser gekürzt werden. Es muss im Aufklärungsgespräch immer darauf hingewiesen werden, dass nach diesen Eingriffen zeitweise eine Stuhlinkontinenz auftreten kann, die sich in der Regel zurückbildet. Nach der Operation ist eine mehrwöchige Nachsorge notwendig.

Was raten Sie Frauen, die eingangs genannte Symptome bei sich bemerken?

Auf jeden Fall ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen, sobald es mit der Stuhlentleerung nicht mehr klappt. Betroffene Frauen sollten nicht aus Scham zu lange warten, sondern sich mit dem Problem an den Arzt ihres Vertrauens wenden. Er und vor allem wir Spezialisten haben täglich damit zu tun. Die Zeit, die ins Land geht beziehungsweise auf der Toilette verbracht wird, ist verschenkte Lebensqualität, da ja wirkungsvolle Therapien zur Verfügung stehen.

IM INTERVIEW
Prof. Dr. med. Mario Colombo-Benkmann
Facharzt für Chirurgie
Proktologikum Zürich
T: +41 (0)44 557 2767
E: proktologikum@hin.ch

SCHLAFSTÖRUNGEN

Nicht auf die leichte Schulter nehmen

Man wälzt sich im Bett unruhig hin und her und fühlt sich am nächsten Tag wie gerädert. Schlafstörungen sind keine Seltenheit – und können Lebensjahre kosten.

TEXT: LENA STUDER

Eine erholsame Nacht ist wichtig für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Doch unser Schlaf ist ein sensibler Geselle: Viele Faktoren und Ursachen führen dazu, dass wir schlecht einschlafen, ständig wach werden und uns unruhig hin und her wälzen. Ob äussere Einflüsse, psychische oder organische Ursachen – die Liste der möglichen «Schlafdiebe» ist lang. Die Diagnostik – gegebenenfalls in einem Schlaflabor – gestaltet sich folglich komplex, ist aber bei anhaltenden Schlafproblemen äusserst wichtig. Mit einem Gespräch, einer körperlichen Untersuchung, einem Schlaftagebuch und Fragebögen lässt sich eine Insomnie erkennen. Zusätzliche Untersuchungen können helfen, den Grund zu finden.

AUSWIRKUNGEN AUF LEBENSDAUER

Immer mehr Menschen in der Schweiz haben Probleme mit dem Schlaf: Heutzutage geht man davon aus, dass über ein Drittel der Bevölkerung unter Schlafstörungen (Insomnie) leidet – darunter mehr Frauen als Männer. Bei etwa zehn Prozent gilt das Problem als chronisch, was das Risiko für psychische und somatische Folgeerkrankungen erhöht. Menschen, die regelmässig weniger als sechs oder mehr als neun Stunden pro Nacht schlafen, sterben im Schnitt früher als Menschen, deren Schlafdauer dazwischen liegt. Das liegt daran, dass sie unter anderem vermehrt an Diabetes mellitus, kardiovaskulären Erkrankungen und Adipositas erkranken. Aber auch auf die Stimmungslage wirken sich chronische Schlafprobleme aus. So kommt es bei Betroffenen vermehrt zu psychischen Störungen wie Angststörungen, Depression und Suchterkrankungen.

Von chronischer Insomnie spricht man, wenn die Störungen länger als drei Monate anhalten und Menschen von mehr als drei Tagen pro Woche von gestörtem Schlaf betroffen sind. Die Schlafstörung gibt es nicht: Ihr liegen über 80 verschiedene Krankheitsbilder zugrunde. Charakteristisch sind Schwierigkeiten mit dem Einschlafen, Durchschlafen oder das zu frühe Erwachen und daraus folgender Tagesbeeinträchtigung. Müdigkeit, Konzentrationsschwächen und Leistungsschwäche etwa machen sich bemerkbar. Art und Ursachen sind bei Männern und Frauen oft sehr unterschiedlich und geschlechtsspezifisch ausgeprägt.

GEHEIMNIS GUTEN SCHLUMMERNS

Wie lange ein Mensch schlafen muss, um erholt zu sein, ist individuell unterschiedlich, sieben bis neun Stunden gelten jedoch als normal. Der Schlaf sollte aber vor allem ungestört sein, ohne häufiges Aufwachen oder sogar Aufstehen, und die Einschlafphase sollte unter 30 Minuten liegen. Wer über einen längeren Zeitraum hinweg häufig schlecht einschläft oder nicht durchschlafen kann, leidet unter einer behandlungswürdigen Schlafstörung. Zunächst sollte sich jeder Betroffene aber selbstkritisch fragen, ob diese eventuell auf falschem Verhalten oder ungünstigen Rahmenbedingungen beruht. Schweres Essen, zu viel Flüssigkeit und insbesondere auch Alkohol erschweren etwa den gesunden Schlaf. Direkt davor sind auch aufregende Videos, laute Musik oder Computerspiele nicht zu empfehlen. Tablet und Handy sollte man spätestens eine halbe Stunde vor dem Hinlegen ausstellen. Dies, und was für ein ideales Schlafumfeld noch zu beachten ist, fasst man unter dem Begriff der Schlafhygiene zusammen.

KÖRPER UND PSYCHE

Konnten situative oder körperliche Gründe ausgeschlossen werden, sind die Schlafstörungen vielfach psychologisch begründet. Nächtliches Grübeln und das Abarbeiten unverdauter Erfahrungen im Wachzustand verursachen häufig einen unruhigen Schlaf. Manchmal stecken auch Depressionen dahinter. In vielen Fällen kann eine professionelle psychologische Therapie (kognitive Verhaltenstherapie) aber zur Linderung der Schlafprobleme beitragen. Nicht immer müssen dabei unterstützende Medikamente eingenommen werden. Keinesfalls sollten reine Schlafmittel über einen längeren Zeitraum und ohne ärztliche Begleitung verabreicht werden. Denn selbst bei sanften Präparaten besteht die Gefahr, dass Betroffene ohne diese dann kaum mehr einschlafen können. Alternativ gibt es Hilfe aus der Natur: Ob Melisse, Baldrian oder Passionsblume – in der Naturheilkunde werden Pflanzen schon viele Hundert Jahre lang als Beruhigungsmittel eingesetzt. Studien konnten belegen, dass einige Pflanzeninhaltsstoffe an den gleichen Rezeptoren im Gehirn andocken wie chemische Wirkstoffe – jedoch ohne Suchtgefahr. Die pflanzlichen Arzneien sollten langfristig eingenommen werden, um eine anhaltend gute Wirkung zu erzielen. Insbesondere bei leichten, stressbedingten Schlafproblemen sind sie gut wirksam, da sie eine Extraportion Entspannung und Ausgeglichenheit am Tag liefern.

8 TIPPS FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

- Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie wirklich schläfrig sind
- Stehen Sie jeden Tag um dieselbe Zeit auf
- Üben Sie entspannungsfördernde Schlafrituale vor dem Zubettgehen aus (z. B. Atemübungen, warme Fussbäder)
- Treiben Sie regelmässig Sport
- Vermeiden Sie koffeinhaltige Getränke, Alkohol und Nikotin – vor allem abends
- Schirmen Sie störende Licht-, Geräusch- und Geruchsquellen ab
- Verzichten Sie auf ein Nickerchen am Mittag
- Lassen Sie sich in der Apotheke zu pflanzlichen «Schlafhelfern» beraten

SCHLAFSTÖRUNGEN: MÖGLICHE ORGANISCHE URSACHEN

Organische Ursachen für Schlafstörungen können körperliche oder medizinische Probleme sein, die den Schlaf beeinträchtigen. Dazu zählen:

- **Schlafapnoe:** Eine Atemstörung, die zu kurzen Unterbrechungen des Atems während des Schlafs führt, was zu wiederholten Erwachen und einem unruhigen Schlaf führt
- **Restless Legs Syndrom (RLS):** Eine neurologische Störung, die ein starkes Bedürfnis verursacht, die Beine zu bewegen. Eisenmangel ist eine typische Ursache.
- **Schmerzen:** Chronische Schmerzen oder Schmerzen aufgrund von Verletzungen oder Krankheiten
- **Erkrankungen:** vor allem der Leber, der Nieren oder des Magen-Darm-Trakts
- **Menopause und Zyklus:** Die körperlichen und hormonellen Veränderungen, die während der Menopause oder des Monatszyklus auftreten, können zu Schlafstörungen führen
- **Narkolepsie:** Eine Schlafstörung, bei der der Betroffene plötzlich in einen tiefen Schlaf fällt, unabhängig davon, was er gerade tut
- **Neurologische Störungen:** Dazu gehören Erkrankungen wie Parkinson-Krankheit, Multiple Sklerose oder Diabetes mellitus

INTERVIEW

«Bei Schlafapnoe kann der Kieferchirurg zu neuer Lebensqualität verhelfen»

Der «Atemstillstand im Schlaf» kann verheerende Folgen haben. Welche das sind, welche Therapien helfen, und warum Betroffene auch selbst gefragt sind, erklärt Dr. med. Dr. med. dent. Konstantinos Katsoulis.

In der Schweiz haben bis zu 150'000 Menschen ein obstruktives Schlafapnoe-Syndrom, kurz OSAS. Was steckt dahinter, Dr. Katsoulis?

Beim obstruktiven Schlafapnoesyndrom kommt es während des Schlafes zu wiederholten Atemaussetzern (Apnoen) aufgrund einer temporären Blockade (Obstruktion) der Atemwege. Dies führt zu einem Sauerstoffabfall im Blut, sodass die Reaktion des Körpers auf diesen Zustand ein Weckreiz ist, um die Atmung wiederherzustellen. Der Schlafzustand wird dadurch unterbrochen. Wahrscheinlich ist die Zahl der Betroffenen noch viel höher, da viele Menschen nicht wissen, dass sie unter OSAS leiden. Männer sind doppelt so häufig betroffen wie Frauen.

Welche Anzeichen deuten auf diese Erkrankung hin?

Das auffälligste Symptom ist das Schnarchen, welches laut und intensiv sein kann. Weitere Anzeichen sind Atemaussetzer und -pausen, Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit, spontane Einschlaftendenz tagsüber, morgendliche Kopfschmerzen, trockener Mund, Schluckbeschwerden, gereizte Stimmung, Gewichtszunahme, Schwierigkeiten beim Abnehmen, Bluthochdruck und Erschöpfung.

Welche Folgen kann Nichtbehandlung haben?

Es kann schwerwiegende medizinische, soziale und psychische Konsequenzen haben. Dazu zählen hoher Blutdruck, Herzinfarkte, Herzrhythmusstörungen, Schlaganfälle. Diabetes mellitus Typ 2, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen, Gedächtnisstörungen wie verminderte Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Tagesschläfrigkeit. Das Risiko für Verkehrsunfälle oder Arbeitsunfälle ist massiv erhöht. Auf psychischer Ebene können Missstimmungen, Depressionen, Gereiztheit und andere Veränderungen stattfinden. Oft entstehen Beziehungsprobleme aufgrund der gestörten Schlafsituation. Generell vermindert sich die Lebensqualität erheblich.

«BEI EINER SCHLAFAPNOE KOMMT ES ZU EINER TEMPORÄREN BLOCKADE DER ATEMWEGE»

Wie wird das Schlafapnoesyndrom diagnostiziert?

In der Regel wird die Diagnose vom Pneumologen gestellt. Ein sorgfältiges fachärztliches Gespräch, die körperliche Untersuchung und die Polysomnographie sind für die Diagnose notwendig. Dabei werden im Schlaflabor, oder auch zu Hause, verschiedene Parameter überwacht, darunter die Atemfrequenz, Sauerstoffsättigung im Blut, Herzfrequenz, Augenbewegungen, Muskelaktivität und Gehirnwellen.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Und was leisten diese?

Generell ist eine Anpassung des Lebensstils notwendig: Gewichtsabnahme, gesunde Ernährung, mehr Bewegung, Schlafhygiene und Rauchstopp. Als Kieferchirurg kann ich sehr vielen Patienten ohne Operation rasch, risikoarm und unkompliziert helfen: nämlich bei positiver Eignung mit der Anfertigung einer individuell angefertigten Unterkiefer-Protrusionsschiene. Diese wird nachts getragen und hält den Unterkiefer weiter nach vorne, sodass die Atemwege durch die schlaffe Zungen- und Halsmuskulatur nicht blockiert werden. Und dies ohne Strom und Geräusche! Ein positiver Nebeneffekt ist, dass damit das Schnarchen erheblich minimiert und sogar eliminiert werden kann. Weiter gibt es die Masken-Therapie (CPAP), welche spezifisch auf die Atemwege wirkt, welche Luft mit Druck in die Atemwege presst. Die Maschine selber benötigt Strom, erzeugt Geräusche und es muss eine Maske über Nase und Mund nachtsüber getragen werden. Diese Therapie wird von Pneumologen angeboten und überwacht. Spezielle Kissen und eine Positionstherapie können helfen.

Es besteht auch die Möglichkeit einer kieferchirurgischen Operation. Für wen kommt diese infrage?

Für alle Patienten, welche die konservativen Therapien ausgeschöpft haben und an den Folgen der OSAS leiden. Zum Beispiel die Mandibulo-Maxilläre Umstellungsosteotomie (MMA Mandibulomaxilläres Advancement) ist ein kieferchirurgischer Routineeingriff unter Vollnarkose. Dabei werden Ober- und Unterkiefer operativ nach vorne verlagert und mittels Titanplatten und Schrauben an der neuen Position fixiert. Damit werden die oberen Atemwege erweitert. Patienten mit einem vermehrt zurückliegenden Unterkiefer profitieren erheblich von der Operation.

Wie sehen die Erfolgsaussichten aus?

Die störenden Symptome werden eliminiert und die Lebensqualität gesteigert mithilfe der Unterkieferprotrusionschiene. Vielfach ist es möglich, die OSAS mit der Operation praktisch zu heilen, ohne dass weitere Hilfsmittel verwendet werden müssen. Die anderen Therapieebenen wie nachhaltige Lifestyle-Anpassung, Ernährungsanpassung und Gewichtsreduktion haben auch einen Einfluss auf das Resultat.

IM INTERVIEW
Dr. med. Dr. med. dent. Konstantinos Katsoulis
Facharzt FMH für Mund-, Kiefer-, Gesichtschirurgie
Belegarzt Hirslanden Klinik Linde Biel

Praxis für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Spitalstrasse 11, 2502 Biel/Bienne
T: +41 (0)32 376 10 00 · E: kieferchirurgie-biel@hin.ch
www.kieferchirurgie-biel.ch

kieferchirurgiekatsoulis
PRAXIS FÜR
MUND-, KIEFER- UND GESICHTSCHIRURGIE

ANZEIGE

Ihr Testament kann Leben retten. Scannen Sie den QR-Code, um Ihren kostenlosen Ratgeber zum Thema Legate und Erbschaften herunterzuladen.

MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN

SZ12 / 2023

☑ **Gerne bestelle ich meinen kostenlosen Ratgeber zum Thema Legate und Erbschaften per Post.**

Vorname

Name

Strasse / Nr.

PLZ

Ort

E-Mail

Bitte einsenden an:
Ärzte ohne Grenzen Schweiz
Postfach 1224
Route de Ferney 140
1211 Genf 1

www.msf.ch/testament
0848 88 80 80

ANZEIGE

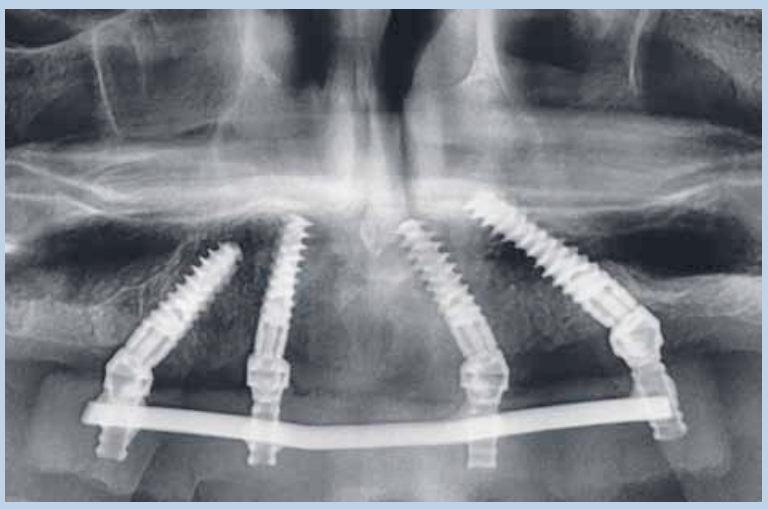
Feste Zähne in einem Tag

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 auszunützen und auf langwierige Knochenaufbauten zu verzichten. Der Oralchirurg Dr. Schulte aus Luzern stellt diese Technik anhand von Fallberichten vor.

Ein typisches Fallbeispiel aus unserer Praxis: Der 75-jährige Josef Rütter aus Horw litt an fortgeschrittener Parodontitis, diverse Zähne waren zudem abgebrochen oder durch Karies zerstört. Eine gründliche Untersuchung ergab, dass im Oberkiefer die meisten Zähne nicht erhalten werden konnten und daher eine Totalsanierung erforderlich war. Der Patient erinnert sich: «Ich habe meine Zahnprobleme lange vor mir hergeschoben. Teilweise aus Angst, wegen schlechter Erfahrungen, die ich früher gemacht hatte. Aber auch, weil mir mein Zahnarzt kein überzeugendes Sanierungskonzept anbieten konnte. Ich wusste, dass ich mich auf meine Zähne nicht mehr verlassen konnte und es mit ‹Pflästerl›-Behandlungen nicht mehr getan war. Gleichzeitig wollte ich meine Lebensqualität mit festen Zähnen erhalten und keine herausnehmbare ‹Schublade› im Mund haben. Als Dr. Schulte mir dann die All-On-Four-Methode vorschlug hat mich dieses Konzept sofort überzeugt. Nur ein Eingriff in Vollnarkose – für mich als ängstlicher Patient ideal. Das für mich entscheidende Argument war jedoch, dass ich schon am Operationstag feste Zähne bekommen würde – ohne monatelange Wartezeiten mit herausnehmbaren Prothesen. Heute weiss ich, dass meine Entscheidung richtig war. Schöne feste Zähne sind für mich ein Stück Lebensqualität, auf das ich nicht verzichten möchte.»



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 Einheilzeiten 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, da nur 4 Implantate pro Kiefer (im Vergleich zu 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 über 15 Jahren an und hat damit bereits über 500 Patienten erfolgreich zu festen Zähnen in einem Tag verholfen. Zahnarzt Team Luzern wurde mehrfach als **«Kompetenzzentrum für All-On-Four»** ausgezeichnet.
Wir gewähren unseren Patienten eine **10-Jahres-Garantie auf den unwahrscheinlichen Fall eines Implantatverlustes**

Frau Esther Burckhardt aus Thun:
Unsere 67-jährige Patientin Frau Esther Burckhardt 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, und das im Schlaf, 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!».

Zum 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

Öffentliche Vorträge zum Thema «Feste Zähne in einem Tag» in Luzern

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 allgemein-verständlichen Vortrag beantwortet der Referent Fragen aus dem Publikum.

Termine:
Montag, 26. Februar 2024, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37
Montag, 29. April 2024, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37
Montag, 24. Juni 2024, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37
Montag, 23. September 2024, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37

Anmeldung erbeten an Tel. 041 210 58 58 oder praxis@ztlu.ch