

GESUNDHEIT DER FRAU



ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung beginnt mit gesunden Lebensmitteln. Die Auswahl wird der bewussten Konsumentin durch verlässliche Deklarationen leicht gemacht.

Seite 4

ORGANTRANSPLANTATION

Wenn der Betroffene seinen Wunsch nicht mitgeteilt hat, stehen die Angehörigen im Fall der Fälle vor einer schwierigen Entscheidung.

Seite 7

VERHÜTUNG

Dank vieler Verhütungsmöglichkeiten können wir Sex heute unbeschwerter, ohne Furcht vor einer ungewollten Schwangerschaft, geniessen.

Seite 8

SEXUALITÄT

Die schönste Gymnastik der Welt ist nicht nur genussreich, sondern auch gesund. Besonders zutäglich ist die körperliche Liebe, wenn sie durch einen Orgasmus gekrönt wird.

Seite 10

ANZEIGE

Für den einzigen Körper, den Sie haben.

Medizinische Check-ups, Programme zum optimalen Körpergewicht, für Ihre ideale Leistungsfähigkeit und Ihre strahlende Schönheit

Grand Resort Bad Ragaz

Medical Health Center · 7310 Bad Ragaz, Switzerland
Tel. +41 (0)81 303 38 38 · medizin@resortragaz.ch · www.healthragaz.ch



GRAND RESORT
Bad Ragaz

Fit durchs Leben mit Anita Buri



Anita Buri
Event-Moderatorin, Miss Schweiz 1999/2000

Die Gesundheit ist ein Geschenk Gottes und wir schätzen sie wie nichts anderes in unserem Leben. Sie bestimmt und entscheidet über unseren Alltag und wie wir ihn erleben. Es gibt Krankheiten, die uns das Schicksal zuteilt, die irgendwann einfach ausbrechen. Es gibt leider aber auch Krankheiten, die entstehen, weil wir uns nicht genügend Sorge tragen. Wenn wir uns diesen Krankheiten annehmen, sie besiegen und wieder aufstehen, dann macht uns das stärker und bringt uns im Leben einen grossen Schritt weiter. Wir sehen unser Leben dann mit ganz anderen Augen

und lernen jede Sekunde zu schätzen, in der wir gesund sein dürfen. Zudem denke ich, dass die Gesundheit der Frau sehr stark mit ihrem Umfeld zusammenhängt. Frauen reagieren tendenziell etwas stärker auf emotionale Geschehnisse im Alltag als Männer. Der psychische Zustand einer Frau widerspiegelt sich in ihrem Wohlbefinden. Sind wir ausgeglichen, zufrieden und glücklich, geht es uns auch gesundheitlich besser. Sich ständig den Kopf über private Angelegenheiten wie zum Beispiel die Partnerschaft oder die Familie zu zerbrechen, saugt Energie und belastet einen unnötig. Fühlen wir uns nicht verstanden, dann neigen wir vermehrt dazu unsere Essgewohnheiten zu ändern, was unserer Gesundheit Schaden zuführen kann. Es ist für uns Frauen wichtig, dass wir uns ab und zu etwas Schönes gönnen. Eine Massage oder ein Wellness-Tag hat noch nie geschadet. Wir dürfen und sollen uns das von Zeit zu Zeit mal gönnen, das tut dem Körper und der Seele gut. Sport ist ebenfalls sehr wichtig. Ich lebe ganz nach dem Motto: «Wer rastet, der rostet». Wenn man «sportfaul» ist und immer wieder eine Ausrede findet, sich nicht zu bewegen, macht man es sich nicht einfacher. Von nichts kommt nichts. Ich persönlich besuche Pilates-Lektionen, was ich jeder Frau wärmstens empfehlen kann. Danach fühle ich mich körperlich sowie geistig wie neu geboren. Auf die Ernährung achten viele Frauen peinlich genau. Meiner Meinung nach ist die Menge das Entscheidende. Wir dürfen uns ruhig auch einmal etwas Süsses leisten, das tut doch gut, nicht? Aber alles «im Mass», meine Damen.

Wie sieht es mit berufstätigen Müttern aus? Bei diesem Thema gehen die Meinungen extrem auseinander. Ich bekomme das jeden Tag zu spüren und hatte deswegen schon einige Diskussionen mit verschiedensten Leuten. Den einen Müttern tut es gut, wenn sie neben dem Mamisein einen Teilzeitjob ausüben können. Sie fühlen sich ausgeglichener und zufriedener. Diese Erfahrung habe auch ich persönlich gemacht. Andere Frauen blühen in ihrem 100%-Job als Hausfrau und Mutter vollkommen auf. Doch etwas Abwechslung und Selbständigkeit tut allen Frauen gut. Das hält uns fit und gibt uns wieder genügend Kraft und Nerven für unsere Männer, die Kids und den Haushalt. Wichtig ist, dass wir vor lauter Arbeit nicht vergessen, das Leben zu geniessen und locker zu bleiben. Wir sind ja schliesslich nicht Mutter geworden um unserem Leben einen neuen Stressfaktor zu geben und unsere Kinder schlussendlich von der Tagesmutter oder einer Kinderkrippenleiterin erziehen zu lassen. Auch hier ist das Mass das Ausschlaggebende. Der Glaube an uns selbst gibt uns Kraft und macht uns stark im Leben. Ich wünsche an dieser Stelle allen Leserinnen dieser Zeitschrift eine gute Gesundheit, alles Gute im Alltag und vor allem viel Spass beim durchblättern! Ach ja, und tun sie sich von Zeit zu Zeit etwas Gutes, Sie werden es nicht bereuen.



Ihre Anita Buri



Das Ziel der Publikation ist es, das Thema Gesundheit aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist darzustellen. Das psychische Wohlbefinden stellt hierbei einen zentralen gesundheitlichen Aspekt dar: Denn fast alles, was wir tun und was uns bewegt, hat enorme Auswirkungen auf die Psyche.

INHALT

Ernährung	4
• Mit gutem Gewissen geniessen	
• Der Speck muss weg	
• Das grosse V der Gesundheit	
Rund um die Gesundheit	6-7
• Wasseradern und Erdverwerfungen	
• Leben mit geschenktem Herzen	
• Organspenden	
Sexualität	8-11
• Verhütung ja, aber wie?	
• Moderne Verhütung	
• Der richtige Partner	
• Sex ist gesund	
• Virtuell verlieben	
• Nur keine Hemmungen	
Psychisches Wohlbefinden	12-13
• Neue Silhouette gestalten	
• Permanent gut aussehen	
• Die Helfer aus dem Fernen Osten	
• Ohne Spritzen faltenlos schön	
• Baden wie die alten Römer	
Häufige Beschwerden	14-15
• PMS verursacht echte Beschwerden	
• Gesunde Zähne – ein Leben lang!	
• Kontaktdermatitis	
• Wenn es brennt: Untersuchen lassen!	

MEDIA PLANET

MIT DER REICHWEITE EINER TAGESZEITUNG UND DEM FOKUS EINER FACHZEITSCHRIFT

www.mediaplanet.com

GESUNDHEIT DER FRAU – PRODUZIERT VON MEDIAPLANET

Projekt-Manager: Martina Keck, Mediaplanet, 043 540 73 03

Produktion/Redaktion: Corinne Meier (Leitung), Natascha Künzi, 043 888 73 12

Texte: Gisela Blau, Benjamin Blaser, MP, Greta Berner, Catherina Bernaschina, Nicole Kettler, Elisabeth Raemy, Karin Stalder

Korrektorat: Peter Voser

Druck: Ringier Print Adligenswil AG

Fotos: istockphoto.com, C. Meier, www.bodiesart.ch, N. Künzi, dreamstime.com

Mediaplanet ist die weltweit führende Medienfirma, spezialisiert in Produktion, Finanzierung und Distribution von Themenzeitschriften in der Tagespresse und in Wirtschaftsblättern.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie Fredrik Colfach, 043 540 73 00 oder info.ch@mediaplanet.com.

ANZEIGE

Fotograf Michael Schär

„Man kann nie wissen, wann man selbst ein Organ braucht!“

Monika Erb, Fotomodel, ist für die Organspende. Und du?

Spendekarte online unter: www.swisstransplant.org oder unter 0800 570 234

Spürbar besser mit Schall-Vibration!

Die **TRISA Sonicpower** Schallzahnbürste reinigt Ihre Zähne signifikant besser als eine Auswahl herkömmlicher Handzahnbürsten.
(in-vitro IDP-Test, TRISA Dental Forschung)

26'000 Bürstenbewegungen (pro Minute) entfernen Plaque, auch tief in den Zahnzwischenräumen.

Seidenfeine Pflegeborsten schonen und regenerieren das Zahnfleisch.

Das praktische Akkuladesystem macht Sie mobil. Eine Ladung reicht 14 Tage.

Preiswerte Ersatzbürstenköpfe sind in den Härtegraden «sensitive soft» und «medium» erhältlich.



30%

mehr Leistung

www.trisa.ch

Sonicpower

Trisa[®]
O F S W I T Z E R L A N D

Mit gutem Gewissen geniessen



Gesunde Ernährung beginnt mit gesunden Lebensmitteln. Die Auswahl wird der bewussten Konsumentin durch verlässliche Deklarationen leicht gemacht.

Text: Gisela Blau

Auf jedem Wochenmarkt gibt es Stände mit bunten Früchten und Gemüse, die mit den jungen Leuten dahinter um die Wette strahlen. Fragt man sie, so erzählen sie bereitwillig von ihrem Hof, nicht selten wie eine WG organisiert, der Bio-zertifiziert ist und in zeitaufwändiger Handarbeit gesundes Gemüse ohne Schadstoffe produziert. Hier einkaufen macht Freude, die sich dann am Esstisch multipliziert: Knackig frisch ist alles, voller Saft und Kraft.

Doch auch beim Grossverteiler ist es möglich, mit gutem Gewissen einzukaufen und zu Hause zu geniessen. Die Grossverteiler sind sogar Fairtrade-Pioniere: Als sie an Bord kamen, gelang der Max-Havelaar-Stiftung der Quantensprung, fair produzierte und fair gehandelte Produkte aus aller Welt der grossen Öffentlichkeit schmackhaft zu machen. Vorher waren diese Waren mehrheitlich in speziellen, aber eher kleinen Claro-Läden erhältlich gewesen.

Die Schweizerinnen und Schweizer sind Weltmeister im Einkauf von gesunden Lebensmitteln. Sehr viele, quer durch die Generationen, sind bereit, etwas mehr zu bezahlen und dafür ein biologisch wertvolles Produkt zu erstehen. Die berühmte Knospe auf der Etikette weist ihnen den Weg. Sie zeigt an, dass sie ein Bio-Produkt schmückt.

Es ist sehr leicht, sich in der unendlich grossen Lebensmittelauswahl zu rechtzufinden. Jede zweite Banane, jede zweite Rose, die in der Schweiz

verkauft wird, stammt aus fairer Produktion und tragen das entsprechende Gütesiegel. Das beweist, dass die Kundschaft diese Labels kennt und honoriert. Es gibt auch schon Produkte, die den Klimaschutz fördern und entsprechend gekennzeichnet sind. Noch nicht bis zu uns gelangt sind Lebensstile, die ausschliessliche Nähe postulieren. Nichts soll konsumiert werden, das ausserhalb eines bestimmten Umkreises produziert wurde. Wobei zum Beispiel bestes Olivenöl aus dem viel weiter entfernten Italien bestimmt mildernde Umstände erhält.



Der Speck muss weg

Der Weg zur schlanken Figur ist mit guten Vorsätzen und noch mehr Fallen gepflastert. Es gibt viele Möglichkeiten, dem Speck den Garaus zu machen.

Text: Gisela Blau

Der Rat der Ernährungsberaterin tönt sehr einfach: Morgens ist fast alles erlaubt, aber nicht in rauen Mengen. Mittags darf ein Teller gefüllt werden. Ein Viertel besteht aus Eiweiss wie Pouletbrust, Fisch, Käse oder einem weichen Ei, einen weiteren Viertel nehmen die Kohlehydrate ein, beispielsweise ein paar Kartoffeln, etwas Pasta, Reis oder ein Stück Brot (alles vollwertig, bitte). Die grosse restliche Hälfte besteht aus Gemüse

oder Salat. Eilige können also durchaus eine Portion Salat und ein Käsebrot essen. Abends, sagt die Spezialistin, ist alles gestattet, bloss keine Kohlehydrate und Milchprodukte ausser Käse, wobei auf die Fettstufe zu achten ist. Und die Tagesschau betrachtet man am besten auf dem Strampel-Velo, um den Kohlehydratspeicher noch vollends zu leeren. Denn welche Werktagen tun tagsüber schon die empfohlenen 10 000 Schritte?

Viele Leute nehmen auf diese Weise konstant, aber ächzend unter den Restriktionen pro Woche bis zu einem Kilo ab. Vielen ist es zu wenig. Sie brauchen ein Anfangs-Erlebnis, einen ordentlichen Rutsch des Gewichts nach unten. Nachher, sagen sie, würden sie sich gerne an alle Anweisungen halten und das Wunschgewicht in Slowmotion anvisieren. Aber für den Anfang wünschen sie sich einen Turbo. Es gibt allerlei kleine Helfer, die rezeptfrei erhältlich sind oder noch besser vom Arzt verschrieben werden.

Wer nur die Menge, nicht aber den Fettgehalt seiner Nahrung reduzieren mag, bekommt vielleicht Pillen, die einen schönen Teil des konsumierten Fetts direkt zur Entsorgung im Darm abführen. Oder sie erhalten Appetitzügler verschrieben, die dem Zentrum im Hirn, das den Hunger reguliert, weismachen, es sei bereits genug gegessen worden. Eigentlich ist es - beinahe - egal, auf welche Weise das Abspecken angegangen wird. Hauptsache ist, endlich damit anzufangen.

Das grosse V der Gesundheit: Vitamine

Ohne Vitamine funktioniert der Stoffwechsel nicht. Sie organisieren die lebensnotwendige Nutzbarmachung von Nährstoffen und sorgen für den gesunden Körper und ein starkes Immunsystem.

Mit einer einzigen Ausnahme ist der Körper nicht imstande, Vitamine selber zu produzieren. Die Ausnahme ist das Vitamin D, das durch die Einwirkung von Sonnenschein auf die Haut in einer Vorstufe entsteht. Dass diese Bestrahlung nicht ungefährlich ist, weiss heute jedes Kind. So wird Vitamin D oft durch entsprechende Tropfen oder Tabletten zugeführt. Babys, die im Winter zur Welt kommen, erhalten Tröpfchen mit Vitamin D. Ältere Frauen, die für ihre Knochen etwas tun wollen, schlucken Vitamin D in Verbindung mit hoch dosiertem Calcium. Vitamine werden in fettlösliche (A, D, E, K) und wasserlösliche (B1, B2, B6, B12, C und

Folsäure) eingeteilt. Nur Öl im Salat löst die wertvollen Bestandteile aus der Karotte. Roh geknabbert nützt sie nur in Verbindung mit einem Stückchen Käse oder Joghurt.

Der Vitaminbedarf ist bei Kindern gross und steigt im höheren Alter wieder an. Mangelerscheinungen sind in unseren Breitengraden eher selten, denn auch die grössten Gemüse-



muffel lassen sich längst dazu bewegen, öfter mal Salat oder eine Gemüsebeilage zu geniessen. Auch das wichtige Vitamin C wird auf diese Weise, aber auch durch Zitrusfrüchte aufgenommen. Kolumbus musste noch bergeweise Zitronen in seinen kleinen Schiffen bunkern, damit seinen Matrosen nicht mehr die Zähne ausfielen. Hierzulande gehören Orangen, Zitronen und Grapefruits als Früchte oder Säfte zum Alltag. Wichtig ist die Erhaltung der Vitamine. Ganz kurzes Kochen wirkt schonend. Gemüse und Früchte sollten zwar gewaschen, aber nicht im Wasser eingelegt werden, weil dieses mit der Zeit die Vitamine auschwemmt. Vitamine flüchten bei Zimmertemperatur, und sie mögen auch kein Licht. Gewisse Früchte vertragen sich auch nicht nebeneinander in einer Früchteschale. Ideal sind Kühlschränke mit unterschiedlichen Temperaturzonen.

ANZEIGE

Bio, und so guet.



SojaVollkorn-Teigwaren von MORGA.

Erhältlich in Drogerien, Reformhäusern sowie im Bio- und Lebensmittelhandel.



Natürliche Lebensmittel.
MORGA AG • CH-9642 Ebnat-Kappel • www.morga.ch

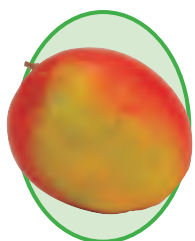
MÜHELOS ABNEHMEN! *Sensation der Schlankforschung*

24 Kilo abnehmen mit reinem Fruchtschlank-Elixier

Wirksamkeit nachgewiesen! JEDER nimmt automatisch ab!

Wissenschaftler haben eine neue Rezeptur zum Abnehmen entwickelt und dabei uraltes Wissen der Naturmedizin genutzt. Das Geheimnis ist die Fruchtschlank-Kur mit dem kerngesunden Vital-Elixier. Wird einfach wie Sirup getrunken und verbrennt die Kilo-Kalorien blitzschnell. Gewichtsverluste von 10, 20 Kilo sind mühelos möglich – auch für Sie!

FRAGE Ist bewiesen, dass bestimmte Früchte Kalorien isolieren und Fettpolster vernichten?



ANTWORT

Ja. Wissenschaftler bestätigen, dass diese 11 ausgewählten Früchte

die besten Schlankmacher der Natur sind. Denn sie enthalten spezielle Enzyme und Vitamine, die in ihrer Zusammensetzung den Stoffwechsel intensiv ankurbeln. Mit dem Resultat, dass die Kalorien nicht mehr in Fett umgewandelt werden, sondern verbrannt und vom Körper ausgeschieden werden.

Mit Früchteschlank können Sie WIE IM SCHLAF ABNEHMEN – auf natürliche Weise. Profitieren Sie ohne Risiko!

FRAGE Ist diese Methode für jeden geeignet – auch bei extremem Übergewicht?

ANTWORT Ja. Fruchtschlank-Elixier wirkt bei **JEDEM** – selbst bei angeblich «hoffnungslosen Fällen» und bei Frauen und Männern, die schon alles mögliche versucht haben.

FRAGE Dauert es lange, bis man abnimmt – und muss man während der Kur auf etwas verzichten?

ANTWORT Die Enzyme wirken radikal und blitzschnell, weil sie sofort nach dem Einnehmen aktiv werden. Die Kur dauert maximal 30 Tage, kann aber sofort vorzeitig



abgebrochen werden, wenn das Idealgewicht erreicht ist. Während der Kur kann man ganz normal essen und braucht keine Diät zu halten. Auch Spaghetti, Rösti, Pommes und sogar Schoggi und Coupes mit Rahm sind erlaubt!

FRAGE Stimmt es, dass Fruchtschlank-Elixier besonders gesund ist und nicht die geringsten Nebenwirkungen zu befürchten sind?

24 Kilo mühelos abgenommen!

Habe mit Fruchtschlank innert 4 Wochen stolze 15 kg abgenommen. Die Kur ist sehr preiswert! Corinne H. aus Z.

Habe viel probiert, aber geholfen hat nur Ihr Fruchtschlank-Elixier. Hat mich voll überzeugt. Norbert Ph. aus B.

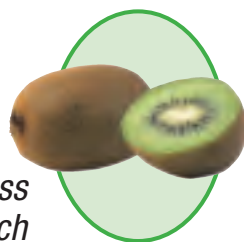
Habe fast 20 kg in 2 Monaten abgenommen und dabei normal gegessen. Kerstin C. aus S.

Ich war am Anfang skeptisch. Aber die Wirkung von Fruchtschlank ist erstaunlich: 2 Kilo weniger in 24 Stunden! Und in dem Tempo ging es weiter. Juliette K. aus B.

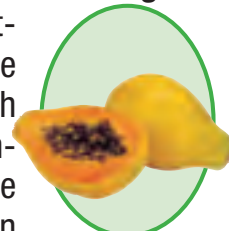


ANTWORT Das hochkonzentrierte Fruchtschlank-Elixier enthält im Gegensatz zu Tabletten und Spritzen keine Chemie, sondern nur wertvolle Schlankfaktoren ausgesuchter, sonnengereifter Früchte. Die Kombination bewirkt den phantastischen Gewichtsverlust bis zu 20 Kilo und mehr. Und der Vorteil ist: Nebenwirkungen sind ausgeschlossen!

FRAGE Wirkt das Elixier wirklich von selbst – wie im Schlaf? Oder muss man zusätzlich noch Diät halten oder gar Turnen und Dauerlaufen?



ANTWORT Nein und nochmals Nein. Fruchtschlank-Elixier hat über 20 hochwirksame Fettstop-Komponenten, die den natürlichen Stoffwechsel auf Hochtouren bringen



und selbst alte Fettdepots abbauen, ohne dass man sich auch nur im geringsten anstrengen müsste. Sie können also weiterhin nach Herzenslust essen und brauchen keine Kalorien zu zählen. Es sei denn, sie wollen die Wirkung noch zusätzlich unterstützen.

FRAGE Ein Schweizer Arzt hat sich kürzlich im TV positiv über eine neue Kur mit der Schlankkraft von Früchten geäußert. Hat er damit Ihr Fruchtschlank-Elixier gemeint?



ANTWORT Mit Sicherheit. Denn die Fruchtschlank-Kur wurde inzwischen schon von vielen TV-Stationen vorgestellt und von Ärzten und Wissenschaftlern offiziell empfohlen. Das ist gut so, denn die Zahlen sind ja auch bei uns in der Schweiz alarmierend: jeder dritte Schweizer hat Übergewicht und müsste abnehmen. Und die Belastung der Krankenkassen durch gewichtsbedingte Krankheiten nimmt immer mehr zu.

FRAGE Welche Garantie gibt es für mich, dass ich wirklich abnehme?

ANTWORT Es gibt keine Garantie, aber die Gewissheit, dass es sich bei dem neuen Fruchtschlank-Elixier um eine absolut seriöse Methode handelt, die bereits von über einer halben Million Menschen mit Erfolg ausprobiert wurde. Dabei wurden teilweise sensationelle, noch nie zuvor dagewesene Gewichtsverluste erzielt.

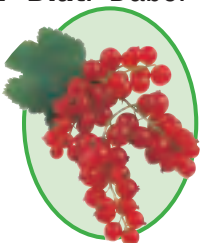


FRAGE Was raten Sie mir? Und welches Risiko gehe ich ein?

ANTWORT Wir raten Ihnen, heute noch zu bestellen. Dabei riskieren Sie nichts – keinen Rappen. Denn Sie werden auf Rechnung beliefert, haben 30 Tage Rückgaberecht und bezahlen keinen Rappen, wenn Sie nicht voll und ganz zufrieden sind.

Wichtige Information für Sie, wenn Sie ENDGÜLTIG ABNEHMEN WOLLEN:

1. Bei der Formel handelt es sich um Fruchtschlank-Elixier mit dem 3-fachen Effekt einer Diät. Dabei brauchen Sie keine Sekunde zu Hungern und nehmen trotzdem ab.
2. Die Einnahme ist so einfach: Sie brauchen nur 1,5 Verschlusskappen Sirup in 1 L. Wasser aufzulösen und die Flüssigkeit über den Tag verteilt zu trinken.
3. Klinische Studien haben den Nachweis für die Wirksamkeit von Fruchtschlank-Elixier gebracht.
4. Bei diesem grosszügigen Einführungsangebot für Leser riskieren Sie keinen Rappen, weil Sie auf Rechnung beliefert werden und volles Rückgaberecht haben. Zusätzlich erhalten Sie noch 1 Kur gratis *.



Schlank-Bestellung mit GRATIS-Kur

Code 116 368 1

Ja, ich will mit Fruchtschlank-Elixier schnell und mühelos abnehmen. Senden Sie mir die angekreuzte Kur:

- ☐ Normalkur bis 7 Kilo Übergewicht statt CHF 59.50 nur CHF 49.50
- ☐ Intensivkur bis 14 Kilo Übergewicht * statt CHF 119.- nur CHF 88.-
- ☐ Radikalkur bis 20 Kilo Übergewicht * statt CHF 178.50 nur CHF 108.-

* Bestellprämie: Bei dieser Kur erhalten Sie eine Originalkur zusätzlich GRATIS dazu!!

Ich bezahle
☐ auf Rechnung zzgl. Versandkosten.
☐ im Voraus mit beil. Bargeld portofrei (Sie sparen bis CHF 7.-).

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Meine Tel.-Nr.: _____

An: Bio-Botanica Versand
Postfach 5870, D-78437 Konstanz

Jetzt bestellen 0848 000 264
Zum Normaltarif. Freundlicher Bestellservice täglich durchgehend von 8 bis 18 Uhr. Oder per Fax an 0848 000 265.

Wasseradern und Erdverwerfungen

Man kann sie nicht sehen, nicht riechen und auch nicht fühlen, die Wasseradern und Erdverwerfungen. Trotzdem beobachten wir seit Generationen bei Mensch und Tier unterschiedliche Reaktionen auf Belastungen aus dem Erdmagnetfeld.

Text: MP

Was sind Erdstrahlen genau?

Die natürlichen Erdstrahlen werden im Innersten unserer Erde mittels einem flüssigen und rotierendem Kern gebildet und strahlen in Form von Magnetfeldern an die Erdoberfläche. Wir nennen es das Erdmagnetfeld und jedes Lebewesen auf der Erde braucht es.

Dieses natürliche Erdmagnetfeld kann aber von zwei Seiten belastet werden. Auf der einen Seite die Wasseradern. Sie schwächen das natürliche Erdmagnetfeld. Dies ist auch der Grund, dass beim Rutengänger die Rute nach unten schlägt, sobald er mit seinem Körper auf eine Wasserader steht. Je stärker eine Wasserader ist, desto schwächer das Erdmagnetfeld.

Auf der andern Seite gibt es die Erdverwerfungen. Das sind Gesteinsbrüche oder Spalten im Erdreich, die das Erdmagnetfeld zu stark an die Erdoberfläche steigen lassen. Beim Rutengänger schlägt die Rute nach oben, sobald er mit seinem Körper auf eine Erdverwerfung steht.

Ein zu schwaches oder ein zu starkes Erdmagnetfeld am Schlafplatz stört die Regeneration von Mensch und Tier. Als Folge davon können leichte, akute Symptome langsam zu starken, chronischen Beschwerden werden.

Wie können die Erdstrahlen gemessen werden?

Der heutige, moderne Baubiologe kann das Erdmagnetfeld mit elektronischen Messgeräten messen, z. B. mit dem Geomagnetometer von Mersmann. Diese



Messgerät für Wasseradern

Messungen haben den Vorteil, dass man ganz exakt die Intensität einer Wasserader oder Erdverwerfung feststellen kann. Es genügt heute nicht mehr nur zu wissen, dass ein Haus von einer Wasserader belastet ist, sondern man muss auch die Intensität der Belastung kennen. Nur so ist es möglich, Gesundheit-

liche Symptome von Menschen und Tieren überhaupt in Verbindung mit Erdstrahlen zu bringen. Zusätzlich ermöglichen die elektronischen Messgeräte heute das Aufspüren von Metall im Betonboden. Diese Belastungen können ein Vielfaches stärker sein als die stärkste Wasserader. Um dem Wunsch eines grossen Wohnzimmers gerecht zu werden, wird sehr viel Armierungseisen verbaut und belastet dadurch das Erdmagnetfeld stark.

Wie reagiert der Mensch auf die Erdstrahlen?

Für die Gesundheit des Menschen ist dieses Erdmagnetfeld äusserst wichtig. Der ganze Zellstoffwechsel, das Immunsystem und der Hormonhaushalt sind auf eine normale Intensität von 40 000 Nano Tesla des Erdmagnetfeldes angewiesen, besonders beim Schlafen.

Liegt der Mensch länger als 6 Monate auf einem belasteten Schlafplatz, beginnen die ersten Symptome wie Schlafstörungen, Verspannungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen usw.. Hören Sie auf diese Symptome. Wird der Körper über mehrere Jahre auf einem Schlafplatz mit Erdstrahlen belastet, kann man ganz allgemein sagen, dass akute Beschwerden langsam in einen chronischen Status wechseln und es auch immer schwieriger wird, die Symptome wieder aufzulösen. In der Homöopathie kennt man den passenden Zeitbegriff: Wurde der Körper 10 Jahre

belastet, braucht er ein 1 Jahr um sich zu erholen.

Bei jedem Menschen ist die Sensibilität auf Erdstrahlen unterschiedlich. Die einen werden kaum reagieren, die andern haben im gleichen Störfeld starke Reaktionen. Es gibt heute auch den Begriff Erdstrahlen-Sensibilität.

Wie lässt man sein Haus auf Erdstrahlen testen?

Die Wahl einer baubiologischen Fachperson gleicht manchmal der Suche «nach der Stecknadel im Heuhaufen». Dank dem Internet kann man heute über die Suchmaschinen wie z. B. Google recht einfach gute Baubiologen finden, in dem Sie die Suchbegriffe Erdstrahlen oder Wasseradern eingeben.

Wie schützt man sich vor Erdstrahlen?

Wird bei einer Hausvermessung ein belasteter Schlafplatz gefunden und ein Ausweichen ist nicht möglich, schützt man heute in der Baubiologie einen Schlafplatz physikalisch gegen Wasseradern und Erdverwerfungen. Eine Nachkontrolle nach 6 Monaten zeigt wie weit sich der belastete Körper erholt hat.

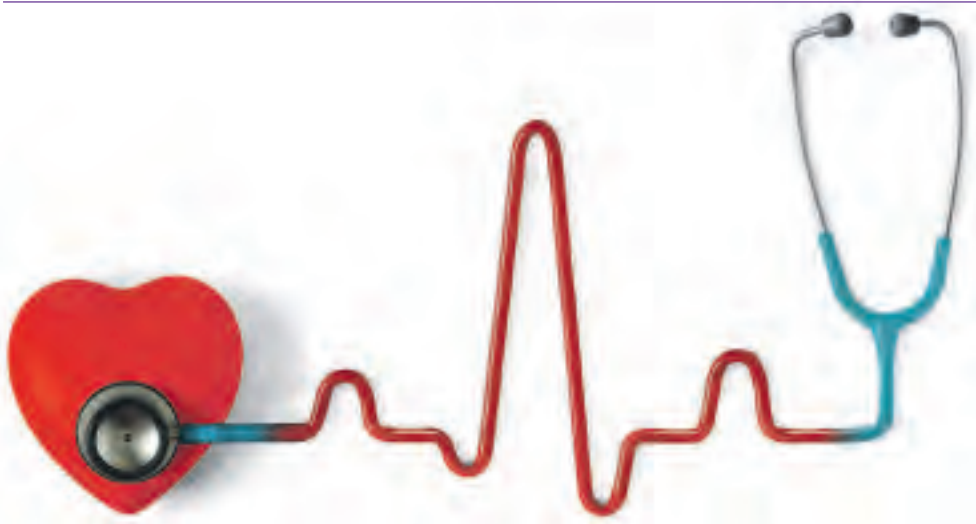
Grundsätzlich gilt, dass sich der Mensch tagsüber Belastungen aussetzen darf. Je stärker die Belastungen am Tag, desto wichtiger wird der unbelastete Schlafplatz.

ANZEIGE

Wussten Sie, dass ...

... zu einem guten Schlaf ein gesunder Schlafplatz gehört?

www.erdstrahlen.ch



ANZEIGE

Sonderangebot für Tagi-Leser

Denken Sie einmal nur an sich selbst – Sie haben es verdient!

Sind Sie auf der Suche nach einer kurzen Auszeit aus dem stressigen Alltag? Möchten Sie sich wieder einmal so richtig verwöhnen lassen oder einfach geniessen? Das gemütliche ****S Hotel bietet alles was das Herz begehrt. Geräumige Zimmer mit phantastischer Aussicht, ein Wellness auf 1000m² mit vielfältigem Angebot und Gaumenfreuden auf höchstem Niveau.

Wellness im Herbst

- 2 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer Panorama
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 1 x 4-Gang Abendessen
- 1 x 6-Gang Degustationsmenu
- 1 Wellnesserlebnis mit Bad, Peeling und Packung, 90 Minuten
- 1 Champagner Apéro an der Hotelbar
- Garagenplatz in der Tiefgarage

Die Pauschale ist bis zum 18. Dezember 2009 buchbar.

CHF 460.00 pro Person

Zusatznacht inkl. 4-Gang Halbpension: CHF 150.00 pro Person

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

GOLFHOTEL Les Hauts de Gstaad & SPA
3777 Saanenmöser
Tel: 033 748 68 68 / Fax: 033 748 68 00
mail@golfhotel.ch / www.golfhotel.ch



Leben mit einem geschenkten Herzen

Gespräch mit Renata Isenschmid (49), die seit fünf Jahren mit einem Spenderherzen lebt.

Interview: Gisela Blau

Renata Isenschmid, waren Sie herzkrank?

Nein, auch sonst niemand in meiner Familie. Ich lebte immer gesund, obwohl ich nie viel Sport trieb, war sehr schlank, rauchte nie und trank kaum Alkohol. Aber vor rund 20 Jahren wurde mir an einem Oberschenkel ein bösartiger Tumor entfernt, und als Spätfolge der Chemotherapie wurde der Herzmuskel geschwächt.

Was geschah dann?

Im Frühling 2004 bekam ich einen trockenen Husten und starke Atemnot. In einer Zürcher Klinik wurden eine Herzinsuffizienz diagnostiziert und Medikamente verschrieben. Nach kurzer Zeit musste mich mein Partner erneut in die Klinik bringen. Ich erinnere mich vage an einen Rollstuhl und viele Kabel. Und dann erwachte ich im Berner Inselspital. In Zürich verbot damals ein Moratorium nach einem Zwischenfall weitere Herztransplantationen. Aber mich, sagten die Ärzte, konnte nur noch ein Spenderherz retten.

Was geschah mit Ihnen im Inselspital?

Zuerst bekam ich ein Kunstherz. Diese externe Pumpstation hielt mich am Leben, aber ich fühlte mich nicht wohl damit. Ich schlief viel, weil ich hoffte, wieder im alten Leben zu erwachen. Zehn Tage lag ich auf der Intensivstation – und dort haben wir auf Wunsch meines Partners und im Einverständnis mit meinen Ärzten geheiratet. Alles



wurde schön geschmückt, und es war eine sehr bewegende Zeremonie. Die Hochzeit sollte mir neuen Mut verleihen, denn ich war sicher, nicht zu überleben. Auf den Rat meines behandelnden Arztes besuchte mich eine junge Frau, die mit einem Spenderherzen lebte, was man ihr nicht ansah. Sie gab mir die Zuversicht zurück.

Wie lange mussten Sie auf ein Herz warten?

Ich hatte Glück! Nach nur viereinhalb Wochen konnte mir ein Spenderherz eingesetzt werden. Ich durfte nicht erfahren, wem es gehörte. Mir wurde ein zweites Leben geschenkt, weil jemand gestorben war, und ich bin den Angehörigen dankbar, die dieses Herz freigaben.

Wie leben Sie heute?

Ich habe nach 6 Monaten mit 30% zu arbeiten angefangen, ständig steigend bis ich nach 2 Jahren wieder 100% arbeitsfähig war. Es geht mir trotz der zahlreichen Tabletten, die ich schlucken muss, sehr gut. Noch immer fahre ich zur Kontrolle nach Bern ins Inselspital. Ich bin etwas ängstlicher als früher, und ich passe gut auf mein Herz auf. Es wurde mir geschenkt, und einem Geschenk soll man Sorge tragen.

Man kann nie wissen, wann man selbst ein Organ braucht

Über 1000 Menschen stehen zurzeit auf der Warteliste, allein im letzten Jahr sind 62 Menschen mangels Organen auf der Warteliste gestorben. Für diese Menschen lohnt es sich, innezuhalten, sich zu entscheiden und dies auch mitzuteilen.



Text: Elisabeth Raemy

Der Spenderausweis ist für das Berner Model Monika Erb (28) eine Selbstverständlichkeit. «Ich würde auch nicht nein sagen, wenn ich in einer medizinischen Notsituation ein Organ erhalten würde. Deshalb sage ich auch nicht nein, meine Organe zu spenden.» So wie sie sollten sich alle mit dem Thema der Organspende auseinandersetzen, findet Erb – auch wenn das Resultat davon ist, dass man sich gegen die Spende der eigenen Organe entscheidet. Auch diese Haltung kann sie verstehen. Zentral sei jedoch, das man wisse, was man wolle: «Wer hirntot ist, kann seinen Willen nicht mehr kundtun. Es ist dann an der Familie zu entscheiden, ob eine Spende in Frage kommt oder nicht. Das ist eine unglaubliche Last für die Familie und oftmals fällt sie im Sog der Ereignisse einen negativen Entscheid. Mit einem Spenderausweis kann man klare Verhältnisse schaffen.»

Monika Erb arbeitet selbständig als Model und setzt sich gemeinsam mit Swisstransplant, der nationalen Organzuteilungsstelle, für die Organspende und für die Sensibilisierung der Bevölkerung ein. «Dafür nimmt man kein Geld», sagt Monika Erb aufrichtig. Für das Därliger Model ist es selbstverständlich, dass sie sich ehrenamtlich für eine gute Sache engagiert. Aufmerksam hat Monika Erb ihr Umfeld beobachtet und schildert: «Es drängen sich viele Fragen auf und ich sehe es als meine Aufgabe, mein Umfeld aufzuklären!»

Bin ich denn auch wirklich tot? Eine der meistgestellten Fragen – stellt auch Monika fest. Der Hirntod ist der Tod des Menschen – ohne Beatmung und ohne medikamentöse Therapie auf der Intensivpflegestation kommt es unmittelbar zum Herzstillstand. Beim Hirntod ist sowohl das Grosshirn als auch der Hirnstamm tot. Das Grosshirn ist die Struktur, die dafür verantwortlich ist, dass wir uns bewegen, sprechen, fühlen und wahrnehmen. Im Hirn-

sich sein Brustkorb weiter mit jedem Atemstoss, den er durch die Maschine erhält. Seine Haut ist warm und durchblutet, da medikamentöse Massnahmen den Kreislauf stabilisieren und so auch die Organe im Körper funktionsfähig bleiben.

Dies ist der so genannte Leichenspender, der bis zu sieben Organe und sein Gewebe spenden kann. Neben den

von der Dringlichkeit, dem medizinischen Nutzen und der Zeit auf der Warteliste wird die Nationale Warteliste überprüft und die möglichen Empfänger in der Schweiz eruiert. Der Entscheid, ob ein Organ für den entsprechenden Empfänger angenommen wird oder nicht, liegt beim behandelnden Team im Transplantationszentrum des Empfängers. So kann es sein, dass

„Sagen Sie «ja» oder «nein» zur Organspende, teilen Sie Ihren Entscheid Ihren Angehörigen mit und nehmen Sie Ihrer Familie diese Last ab! „

beiden Nieren können die Leber, der Dünndarm, die Bauchspeicheldrüse, die Lunge und das Herz entnommen werden. «Ich würde alle meine Organe spenden, denn wenn ich tot bin, brauche ich meinen Körper ja nicht mehr!» so Monika Erb.

Doch was passiert nun, wenn wir «ja» sagen zur Organspende? – Wer bekommt unsere Organe? Bin ich so oder so nicht schon zu alt, um Organe spenden zu können? Vom Neugeborenen bis zum Menschen im fortgeschrittenen Alter (der älteste Spender 2008 in der Schweiz war 85 Jahre alt) können alle Menschen Organe und Gewebe spenden. Liegt die Einwilligung des Verstorbenen oder dessen Angehörigen vor, und ist der Hirntod bestätigt mittels zweier gleicher Untersuchungen sowie zwei voneinander unabhängigen Ärzten unterschiedlicher Fachrichtung, wird der Spender durch die involvierte Intensivstation an Swisstransplant gemeldet. In Abhängigkeit

Organe in der Schweiz keinen passenden Empfänger finden – dies gibt es sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen, da Grösse, Gewicht und Blutgruppe mit dem Empfänger übereinstimmen müssen. Der Austausch von Organen unter den europäischen Transplantationsorganisationen ermöglicht es vor allem Kindern, aber auch Menschen mit seltenen Blutgruppen, das lebensrettende Organ zuzuteilen. «Sagen Sie «ja» oder «nein» zur Organspende, teilen Sie Ihren Entscheid Ihren Angehörigen mit und nehmen Sie Ihrer Familie diese Last ab!», so Monika Erb.

Mehr Informationen

Unter www.swisstransplant.org und dem BAG, Bundesamt für Gesundheit, können Sie Spenderkarten bestellen und Zusatzinformationen einholen.

ANZEIGE

Schlaflose Nächte?

Kopfschmerzen? Rückenschmerzen?
Verspannungen? Müdigkeit?

Was macht der Baubiologe?

Er vermisst krank machende Störzonen, sog. Erdstrahlen und Elektromog mit elektronischen CE-geprüften Messgeräten (ohne Rute oder Pendel) und zeichnet für Sie die Ergebnisse in einem Protokoll auf. Abschliessend werden langfristige Lösungsvorschläge unterbreitet.

Wie läuft eine Vermessung ab?

Der Baubiologe kommt zu Ihnen nach Hause. Nach kurzer Information und Beantwortung erster Fragen werden Schlafräume und alle regelmässig benutzten Plätze sorgfältig auf Störzonen ausgemessen. Diese werden aufgezeigt und erklärt. Mit dem Körperenergietest an der linken Hand kann nach Dr. Voll festgestellt werden, ob Ihre Symptome vom Elektromog oder von Erdstrahlen verursacht werden.

Warum ist das Schlafzimmer besonders wichtig?

Weil die Erdstrahlen morgens zwischen zwei und vier Uhr am stärksten sind und weil wir für krank machende Störzonen besonders empfänglich sind, wenn wir schlafen oder uns länger als drei Stunden am selben Ort aufhalten.

Was kostet eine Vermessung?

Eine Vermessung Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses dauert zwischen zwei und drei Stunden; sie kostet CHF 380.00.

Fragen? Rufen Sie uns an!

Institut für Erdstrahlen und Elektromog
Zentrale für die Schweiz
Tel.: 041 310 72 26
www.erdstrahlen.ch

BON

Sparen Sie 60 Franken!

Lassen Sie sich und Ihre Wohnung vom Baubiologen vermessen: Kurzentschlossene bezahlen nur CHF 320.00 statt CHF 380.00 für eine zwei bis dreistündige Vermessung. Bitte diesen Talon ausfüllen und an folgende Adresse senden:

Institut für Erdstrahlen und Elektromog
Zentrale für die Schweiz
Bösch 106
6331 Hünenberg

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Verhütung ja, aber wie?

Dank vieler Verhütungsmöglichkeiten können wir Sex heute unbeschwerter, ohne Furcht vor einer ungewollten Schwangerschaft, geniessen. Mit der Wahl des Verhütungsmittels tun wir uns hingegen oft schwer.

Text: Catherina Bernaschina

Es gibt zahlreiche Mittel und Methoden zur Empfängnisverhütung. Sie unterscheiden sich nicht nur in Wirkung, Zuverlässigkeit und Preis. Bei der Empfängnisverhütung kann

ist wohl das «Orale Kontrazeptivum», besser bekannt als Pille. Die Wirkung der Östrogen und Gestagen enthaltenen Pille beruht auf der Unterdrückung des Eisprungs. Das Kombinationsprä-

gene vertragen, ist das Implantat eine Option. Das kleine Kunststoff-Stäbchen wird vom Frauenarzt auf der Oberarminnenseite unter der Haut eingesetzt und hemmt durch das langsame Freisetzen von Gestagen den Eisprung. Das Hormon macht den Schleimpfropf im Gebärmutterhals für Spermien schwer durchlässig und hemmt den Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut. Die Wirkung des Implantats hält zwar drei Jahre lang. Implantate haben aber den Nachteil, dass öfters Zwischenblutungen auftreten können.

Wie das Implantat, ist auch der Vaginalring ein «hormonales Depotpräparat», das langsam und über einen bestimmten Zeitraum Hormone im Körper freisetzt. Der flexible, durchsichtige Ring (Durchmesser 54 mm) wird zu Beginn des Zyklus in die Vagina eingeführt. Nach drei Wochen wird er wieder entfernt und die Blutungen setzen ein. Der Ring muss am Menstruationsende am selben Wochentag wie im vorangegangenen Zyklus eingesetzt werden, damit er seine Wirkung beibehält. Wie die Pille, enthält auch der Vaginalring Östrogene und Gestagene. Der Ring besitzt hingegen

Vagina wie eine zweite Haut aus und hat an beiden Enden einen flexiblen Ring. Der Ring am geschlossenen Ende dient zum Einführen des Femidoms. Die offene Seite (Aussenring) bleibt am Scheideneingang und bedeckt die Schamlippen. Das Femidom schützt wie das herkömmliche Kondom vor ungewollter Schwangerschaft und ist einmalig zu verwenden. Es ist die einzige Schutzmöglichkeit vor Aids und anderen Infektionskrankheiten, bei der die Frau die alleinige Kontrolle hat.

Eine natürliche Empfängnisverhütung ohne Nebenwirkungen, jedoch mit einer mittleren Zuverlässigkeit, ist die Temperaturmethode. Diese Methode stützt sich auf die Erkenntnis, dass die Körpertemperatur während des Menstruationszyklus hormonbedingten Schwankungen unterliegt. Durch das sorgfältige und regelmäßige Messen der Körpertemperatur direkt nach dem Aufwachen (Basaltemperatur) kann die Frau den Termin ihres Eisprungs und somit ihre fruchtbaren und unfruchtbaren Tage ermitteln. Erfahrungsgemäss ist der ungeschützte Verkehr nur an etwa zehn Tagen des Zyklus möglich. Zur Temperaturmessung eignet sich ein digitales Fieberthermometer oder ein Temperaturcomputer, der die Basaltemperatur und die zusätzlich eingegebenen Menstruationstage auswertet.

„Bei der Empfängnisverhütung kann man zwischen hormonalen und nicht hormonalen Methoden wählen“

man auch zwischen hormonalen und nicht hormonalen Methoden wählen. Der Vorteil von hormonalen Verhütungsmitteln ist ihre hohe Zuverlässigkeit. Das bekannteste Hormonpräparat

parat muss täglich möglichst zur gleichen Zeit eingenommen werden, damit seine Schutzwirkung anhält.

Für Frauen, die nicht täglich an die Pille denken wollen oder keine Östro-

Mehr Informationen

Zur Beurteilung der Sicherheit der verschiedenen Methoden dient der Pearl-Index, der als Versagerquote angibt, wie viele von 100 Frauen im statistischen Mittel schwanger werden, wenn sie über ein Jahr hinweg mit der angegebenen Methode verhüten. Bei regelmässigem, ungeschütztem Geschlechtsverkehr ohne jegliche Form der Empfängnisverhütung beträgt der Pearl-Index altersabhängig etwa 85 bei 20-jährigen Frauen, 50 bei 35-jährigen Frauen und nur noch 30 bei 40-jährigen Frauen. Er sinkt dann etwa im Alter von 45–50 mit dem Einsetzen der Menopause auf 0 ab.



„Eine natürliche Empfängnisverhütung ohne Nebenwirkungen ist die Temperaturmethode“

den Vorteil, dass die tägliche Pilleneinnahme hinfällig wird. Die Nebenwirkungen sind fast gleich wie bei der Pille.

Es geht auch ohne Hormone
Das Femidom, das Kondom für die Frau, ist ein nicht hormonales Verhütungsmittel und besteht aus dem feinen Plastikmaterial Polyurethan. Das Femidom kleidet die Innenwand der

Für die Sicherheit der Verhütungsmittel kann man den sogenannten Pearl-Index konsultieren. Der Index gibt an, wie viele von 100 Frauen ungewollt schwanger werden, wenn sie ein Jahr lang eine Verhütungsmethode anwenden. Je niedriger der Wert, desto sicherer die Methode. Vorsicht: Ausser Kondom und Femidom schützen die genannten Verhütungsmittel nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten.

ANZEIGE



Weil Liebe Spass macht.



„Ich habe Lust auf Pflege...“



NEU!

Durex play™ Gleitgel+Pflege mit natürlicher Aloe Vera

- Das erste Gleitgel, das pflegt
- Sehr gleitfähig, weich und geschmeidig
- Entspricht dem vaginalen pH-Wert
- Sehr gute Hautverträglichkeit

Durex play™ Gleitgel + Pflege pflegt und beruhigt den vaginalen Bereich der Frau durch die natürlichen Extrakte der Aloe Vera. Es lindert vaginale Trockenheit und feuchtigkeitsbedingte Intimbeschwerden. Das wasserlösliche Gleitgel ist leicht abwaschbar, klebt nicht und hinterlässt keine Flecken. Frei von Farb- und Duftstoffen. Ideal auch zur Anwendung mit Kondomen geeignet.

www.durex.com/ch

Sexualität freier ausleben dank moderner Verhütung

Sexualität und Kinderkriegen gehen Hand in Hand – zumindest war das Jahrzehnte lang das gängige Verständnis. Die Gegenwart präsentiert sich anders: Spätestens seit der Erfindung der Pille kann die weibliche Sexualität auch ohne Kinderwunsch ausgelebt werden. Moderne Verhütungsmethoden gehen über den Schwangerschafts-schutz hinaus. Wird die Frau von ihrem Arzt richtig beraten, können sie auch menstruationsbedingte Beschwerden lindern.

Text: Benjamin Blaser

Es erstaunt nicht, dass sich die hormonelle Verhütung für die Frau seit beinahe 50 Jahren grosser Beliebtheit erfreut. Ursprünglich nur als Pille mit hohen Hormondosen erhältlich, gibt es heute alternative und schonendere Methoden. Davon machen viele – insbesondere junge Frauen zwischen 18 und 35 Jahren – Gebrauch. «Ich werde immer öfter nach Alternativen wie dem Verhütungsring gefragt», stellt der Gynäkologe Dr. Pierre Villars aus Zürich fest. Dahinter vermutet er in erster Linie Empfehlungen von Freundinnen und den Wunsch, nicht mehr täglich an die Verhütung denken zu müssen. «Die Anwendung nur einmal im Monat ist beispielsweise für Frauen mit unregelmässigen Arbeitszeiten ein grosser Vorteil», führt Villars aus.

Moderne Verhütung lindert Menstruationsbeschwerden
Pille, Ring und Co. bieten aber nicht nur Schutz vor ungewollter Schwangerschaft, wie Dr. Villars weiss. «Moderne hormonelle Verhütungsmethoden sorgen für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt, was sich positiv auf



das prämenstruelle Syndrom (PMS) auswirkt. Gleichzeitig nimmt die Stärke der Periodenblutungen ab und meistens bessern auch die Menstruations-schmerzen.» Gerade Frauen, die unter besonders starken Menstruationsbeschwerden leiden, können zum Beispiel mit der Anwendung des Verhütungs-rings zusätzliche Lebensqualität gewinnen.

Ohne Beratung geht es nicht
Welches die richtige Methode ist, un-

terscheidet sich von Frau zu Frau. «Vor der Verschreibung einer hormonellen Verhütungsmethode muss sorgfältig abgeklärt werden, ob keine Risikofaktoren – z. B. eine familiäre Anfälligkeit für Thrombosen – bestehen. Bei unregelmässiger Arbeitszeit (z. B. Nachtdienst) oder häufiger Reisetätigkeit kann die strikte Einnahmezeit einer Verhütungspille womöglich nicht eingehalten werden. Der Verhütungsring oder das Pflaster sind einfach in der Anwendung und verbessern die Zu-

verlässigkeit, weil Einnahmefehler vermieden werden», erläutert Villars. Er betont, wie wichtig daher die ärztliche Beratung in der Praxis ist.

Kein Schutz vor Krankheiten
Bei allen Vorteilen darf auch nicht vergessen werden, dass hormonelle Verhütungsmittel nicht vor Krankheiten schützen. Die gewonnene sexuelle

“Pille, Ring und Co. bieten nicht nur Schutz vor ungewollter Schwangerschaft”

Freiheit birgt auch das Risiko von Infektionen wie HIV, Herpes oder Chlamydien. Auch dies muss im Gespräch mit dem Gynäkologen thematisiert werden. Verantwortungsvolle Frauen verwenden daher zusätzlich zur hormonellen Verhütung oft ein Kondom.

ANZEIGE

lavera
NATURKOSMETIK

SYSTEM FACES
BIO-CALENDULA

Leichte Feuchtigkeitscreme für normale und Mischhaut

KONTROLLIERTE
NATURKOSMETIK

lavera
NATURKOSMETIK

SYSTEM FACES
BIO-WILDROSE

Leichte Feuchtigkeitscreme für trockene und anspruchsvolle Haut

KONTROLLIERTE
NATURKOSMETIK

Der richtige Partner

Die Wahl des Menschen, mit dem der Rest des Lebens – oder wenigstens ein Teil davon – verbracht wird, gehört zu den wichtigsten. Oft klappt sie erst mit der Hilfe von Institutionen.

Text: Gisela Blau

Es ist noch nicht allzu lange üblich, dass junge Menschen ihre Lebenspartnerschaften selber bestimmen, ihre Partnerinnen und Partner selbst aussuchen und ihren Willen auch durchsetzen. In einigen Kulturen ist dies noch immer verpönt. Eltern und angestellte Vermittler sind sicher, dass nur die gründliche, professionelle Prüfung des Familienhintergrunds und der aktuellen Situation zu einer passenden Partnerschaft führt. Die Liebe, heisst es, werde sich mit der Zeit schon einstellen. In unserer Gesellschaft ist es genau umgekehrt. Ausschlaggebend ist fast immer die Liebe, die gegenseitige An-

Haushalte ständig steigt. Umgekehrt hält eine kürzlich veröffentlichte Studie fest, dass die Gesundheit und die Lebenserwartung von liierten Paaren weit höher ist als jene von Singles. Eine funktionierende Zweierbeziehung, mit oder ohne Tauschein, bringt Ordnung und Zufriedenheit ins Leben, das Streben nach fast schon altmodisch anmutenden hohen Werten, der Einbezug eines weiteren Menschen und die Verantwortlichkeit füreinander wirken erfüllend. Weshalb hapert es dann so oft mit dem zweiten Teil einer Zweierbeziehung? Ratschläge gibt es genug: Gemischtem Sport- oder sonstigem

„Eine funktionierende Zweierbeziehung, mit oder ohne Tauschein, bringt Ordnung und Zufriedenheit ins Leben“

ziehungskraft, wenn sich zwei Menschen zusammentun. Die Abklärung, ob sie auch auf Dauer zusammenpassen, erfolgt erst später oder gar nicht. Die meisten Menschen sind auf ein sogenanntes Beuteschema abonniert und reagieren somit meist auf den gleichen Typ wie schon früher. Das kann positive Folgen haben, aber es gibt auch Frauen, die immer wieder auf die gleiche Sorte Mann hereinfliegen, meist gut aussehend, der sie ausnützt oder betrügt oder beides. Diese Frauen müssen erst lernen, sich von ihrer Fixierung auf diese Spezies zu lösen – ein schwieriges Unterfangen, denn nicht das Bewusstsein reagiert auf eine Person; da seien ganz andere Kräfte im Spiel, sagen die Fachleute. «Drum prüfe, wer sich ewig bindet», heisst es in Friedrich Schillers «Lied von der Glocke». Daran hat sich nichts geändert, und es kommt wohl nicht von ungefähr, dass jede dritte Ehe geschieden wird und die Zahl der Single-

Verein beitreten, nicht das Mauerblümchen spielen, darauf achten, dass nicht schon von weitem sichtbar wird, dass die Jagdsaison eröffnet ist. Doch vielfach findet sich auch auf diese Weise kein Partner fürs Leben oder doch zumindest für einen Lebensabschnitt. Und viele bereits Enttäuschte mögen sich nicht mehr tiefer einlassen geschweige denn eine dauerhafte Beziehung eingehen. Jahrhundertlang waren die Heiratsvermittler eine unverzichtbare Institution in der Gesellschaft. Sie brachten Familien ins Gespräch, die nach ihren Recherchen zueinander passten und erst noch heiratsfähige Kinder vorzuweisen hatten. Heute verdienen sich eher Agenturen den sprichwörtlichen «Kuppelpelz». Partnerschaftsinstitute werben in allen Medien um Kundenschaft, und die Wahl fällt schwer. Auch hier ist die persönliche Empfehlung aus dem Bekanntenkreis wohl am nützlichsten.



Sex ist gesund

Die schönste Gymnastik der Welt ist nicht nur genussreich, sondern auch gesund. Besonders zutäglich ist die körperliche Liebe, wenn sie durch einen Orgasmus gekrönt wird.

Text: Greta Berner

Sex ist gesund, Sex erhält jung. Die Untersuchungen von Sexologen bestätigen diese individuelle Wahrnehmung durch Fakten. Regelmässiger Sex, so stellten US-Forscher fest, hilft gegen Kopfschmerzen. Wirksamer als ein Migräne-Medikament wirkt Sex während eines Anfalls bei 25 Prozent der betroffenen Patientinnen. Ein New Yorker Bio-Energieinstitut fand heraus, dass der Mangel an körperlicher Liebe einen Risikofaktor für Herzinfarkte darstellt, für Männer und Frauen. Zwei Drittel aller Herzinfarkt-Patienten klagten in zwei Studien über sexuelle und andere Probleme mit der Liebe. Für die Feststellung, dass die vom Orgasmus ausgelösten Glückshormone, die Endorphine, stressbedingte Spannungen löst, hätte schon fast keiner Studie bedurft. Auch nicht dafür, dass der beste, erholsamste Schlaf nach dem Orgasmus erlebt wird oder dass die Durchblutung gefördert und die Sauerstoffversorgung verbessert

dauert es im Schnitt. Dass es nachher nur noch etwa halb so lang geht, liegt wohl in der Natur der Dinge. Die weltweite Umfrage des Kondom-Herstellers Durex förderte aufschlussreiche Resultate zu Tage. Orale Verwöhnung ist neben dem üblichen vaginalen Verkehr weltweit am beliebtesten. Über alles gesehen gewinnen die Griechen die Sex-Weltmeisterschaft und über sich – nach eigenen Angaben – in nicht weniger als sechs Sexualpraktiken. In der Schweiz wünscht sich die Hälfte der Befragten dagegen mehr Abwechslung. Dabei liegt auf jedem zweiten Schweizer Nachttisch ein Massageöl. 60 Prozent der befragten Schweizerinnen und Schweizer reden mit dem Partner über ihre sexuellen Wünsche. 38 Prozent diskutieren mit Freunden darüber. Sie sind überhaupt sehr offen, denn unerreichte 96 Prozent geben an, sich schon mal mit sich selbst zu vergnügen. Beim alles krönenden Orgasmus liegt die Schweiz über dem Durchschnitt, aber wenn 56 Prozent der Befragten angeben, immer oder doch fast

„Mit zunehmendem Alter, gekoppelt an die gesammelte Erfahrung und die Dauer der Beziehung, steigt die Orgasmushäufigkeit“

wird. Zur totalen Entspannung trägt sicher auch das Wissen bei, dass ein intensiver Liebesakt 500 Kalorien verbrennt. Die Schweiz steht weltweit in der Sex-Hitparade recht gut da und müsste somit eine überaus glückliche Bevölkerung aufweisen. Beim Vorspiel sind Schweizerinnen und Schweizer sogar die Champions. Niemand bringt sich so lange auf Touren wie sie: 23,3 Minuten

immer zum Höhepunkt zu gelangen, so ist dies der Durchschnitt von 73 Prozent der Männer und nur 39 Prozent der Frauen, und sie sind auch weniger zufrieden mit der Intensität als die Männer (obwohl Frauen multiple Orgasmen erleben können). Furore macht wohl deshalb ein neues Stimulationsgel für Frauen, das die meisten Anwenderinnen sicher zum Orgasmus bringt.

ANZEIGE

Ausschneiden und sofort profitieren!

magic X Erotic Megastore

30 Fr. Rabatt

Auf das ganze Sortiment nur bis 3. Oktober'09!

Bei Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie bei Ihrem nächsten Einkauf ab mind. Fr.70,- einen Rabatt von Fr.30,-. Rabatte nicht kumulierbar. Nicht gültig auf Sonderangebote oder Profit-Plus-Aktionen. Auch unter www.magic-x.ch mit der Vorteilsnummer **V19IT91** einlösbar.

magic X Erotic Megastore

Erotic Lifestyle für Frauen und Paare

Sexy Dessous, Love-Toys
Massageöle, Präparate
u.v.m.

Alles für mehr Spass am Sex finden Sie in: Allaman • Baden • 2x Basel • Bern • Biel • Conthey Crissier • Dietlikon • Fribourg • Genf • Gunzgen • Jong • Kriens • Lausanne • Luzern • Mels Pfäffikon • 2x Pratteln • Spreitenbach • St. Margrethen (SG) • St. Gallen (Westcenter) • Thun • Volketswil • Winterthur • Würenlos • 2x Zürich - oder unter www.magic-x.ch!

Virtuell verlieben

Passende Partnerinnen und Partner kennenlernen – per Mausclick ein Kinderspiel für Erwachsene.

Interview: Gisela Blau

Gespräch mit Sarah Stiefel, Marketingleiterin der Dating-Plattform Swissfriends.ch. Sarah Stiefel, gibt es Vorteile einer Dating-Website gegenüber dem konventionellen Live-Kennenlernen von zwei Menschen?

Eine Dating-Plattform ist wie eine riesengrosse Bar, in der sich nicht nur ein paar Dutzend, sondern mehrere tausend Menschen treffen. Sie alle wünschen sich das Gleiche: jemand Passenden kennenzuler-

nen, sich hoffentlich zu verlieben und mit diesem Partner bis ans Lebensende glücklich zu sein.

Wie funktioniert dieses virtuelle Verlieben?

Unsere Dating-Site ist ein grossräumiger virtueller Singles-Treffpunkt, eine Dating-Plattform mit mehr als 20 Millionen beglaubigten Aufrufen pro Monat. Ein Abo ist nicht teurer als einige Drinks an einer richtigen Bar. Die ersten fünf Tage sind gratis. Man findet dank der Angabe von Interessensgebieten schnell jemanden mit der glei-

chen Wellenlänge. Das Kennenlernen erfolgt auf bequemste Art, ohne sich für einen realen Barbesuch erst noch aufbrezeln zu müssen – am Computer, von zu Hause aus, unterwegs, oder, wenn es der Chef erlaubt, auch am Arbeitsplatz.

Wer datet über eine Dating-Site?

Jedes Jahr schenken uns 160 000 in der Schweiz lebende Singles ihr Vertrauen und ihre Details. 63 Prozent der Mitglieder sind zwischen 31 und 50 Jahre alt – ein ideales Alter, um es noch einmal zu wagen und sich für neue Begegnungen zu öffnen, die im Idealfall zu dauerhaften neuen Bindungen führen. 42 Prozent der Mitglieder sind Frauen, was für unsere Seriosität spricht.

Kann man den Angaben der Teilnehmenden vertrauen?

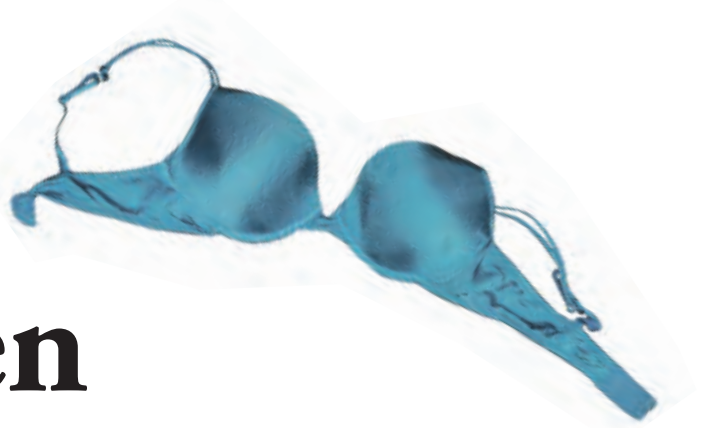
Die Qualität und der Inhalt der Website werden ständig manuell durch ein versiertes Monitoring-Team sichergestellt. Ein Single, der bei uns eine Partnerschaft sucht, kann sicher sein, dass die Person, die er oder sie auf diese Weise kennenlernt, in der Schweiz oder in Grenznähe wohnt, für eine Begegnung im realen Leben also durchaus erreichbar ist.

Entstehen durch eine Dating-Plattform wirklich dauerhafte Beziehungen?

Der Erfolg gibt uns recht: Der Besuch unserer Website hat schon zu vielen Hundert Hochzeiten und vielen süssen Babys geführt!



Nur keine Hemmungen



Trotz der inzwischen guten Aufklärung haben immer noch viele Frauen Hemmungen, einen Sex-Shop zu betreten.

Interview: MP

Im Interview mit Frau Farida Sultan Overtoom, Marketingleiterin von Magic X, gehen wir verschiedenen Mysterien auf den Grund.

Sex ist ja das Normalste der Welt. Wieso, denken Sie, haben trotzdem noch viele Frauen Hemmungen vor einem Besuch im Erotikshop?

In den Köpfen der Menschen ist das bisherige Schmuttel-Image eines Sexshops noch tief verankert. Die herkömmlichen Sexshops befinden sich in Nebenstrassen, haben einen anrühigen Touch, wirken von der Atmosphäre her schmuttelig und sprechen nur Männer an. Leider haben noch immer viele Frauen das Gefühl, dass in einem Erotikshop nur Pornografie angeboten wird.

Und was tun Sie, um dem entgegenzuwirken?

Wir heben uns, durch ein offenes, helles Ladenkonzept, klar von anderen Erotikshops ab. Unsere Filialen befinden sich in Einkaufszentren oder an gut frequentierten Einkaufslagen. Wir haben eine Bildsprache gewählt, welche Frauen und Männer gleichermaßen anspricht. Wir bieten Frauen, Paaren und Männern alles für mehr Spass an der Erotik. Entsprechend ist unser Sorti-

ment ausgerichtet. Wir bieten eine grosse Vielfalt an Love-Toys, Dessous, Massageölen, Präparaten und Ratgeber-DVDs für Paare, um das Liebesleben in einer Beziehung abwechslungsreicher zu gestalten und die Erotik zwischen zwei Menschen wieder anzufachen.

Wer sind Ihre Hauptkunden? Frauen, Männer oder Paare?

Unsere Hauptkunden sind klar Paare und Frauen. Zudem haben wir festgestellt, dass auch immer mehr junge Leute bei uns einkaufen. Dies kommt wahrscheinlich daher, weil Junge weniger Berührungsängste mit dem Thema Erotik haben.

Was kaufen Frauen oder Paare am liebsten?

Frauen kaufen bei uns mehrheitlich Dessous und Love-Toys. Bei Paaren beobachten wir den ähnlichen Trend. Oft besuchen sie eines unserer Ladengeschäfte und lassen sich zuerst von unserem Sortiment inspirieren und von unserem Personal beraten und suchen sich dann gemeinsam etwas aus.

Was liegt derzeit im Trend / wonach ist die Nachfrage am grössten?

Unsere im Hause kreierte, verführerischen Dessous und auch die moderne Unterwä-

sche für den Mann sind bei unserer Kundschaft sehr beliebt. Ebenso erfreuen sich multifunktionale Love-Toys für Frauen und Männer grosser Nachfrage. Die Farb- und Formgebung spielt hier eine zentrale Rolle. Eigentlich alles was eine erotische Stimmung erzeugt und das Liebesleben aufregender gestaltet.

Gibt es eine richtige Beratung im Erotikshop?

Unser Verkaufspersonal ist sehr gut geschult. Wir legen grössten Wert auf kompetente Auskunft und Beratung unserer Kundschaft, dies natürlich immer mit der nötigen Diskretion.

Der Kunde kommt oft mit einer konkreten Vorstellung zu uns. Während der Beratung durch unser Verkaufspersonal stellt sich dann oftmals heraus, dass es noch etwas Passenderes und Besseres für den Kunden gibt.

Was können Sie Frauen mit auf den Weg geben, die noch Hemmungen haben, zu Ihnen zu kommen?

Über Erotik wird heute nicht mehr hinter vorgehaltener Hand gesprochen. Erotik hat nichts Anrühiges. Durch unterschiedliche Themenwelten und die einladende Atmosphäre der Filialen bieten wir Erotik für höchste Ansprüche und sorgen für ein abwechslungsreiches Shopping-Erlebnis. Ich rate diesen Frauen, mit einer Freundin oder mit Freundinnen eine unserer Filialen zu besuchen.

Liebe auf den ersten Klick.



swissfriends.ch
Die Schweizer Datingsite

Eine neue Silhouette gestalten

Das Gestalten der Traumsilhouette nennt sich heute nicht mehr einfach «Fettabsaugen», sondern Bodystyling. Zahlreiche Frauen und immer mehr Männer machen damit eine gute Figur.

Interview: Gisela Blau



Dr. med. Roland Schaffer, Bodystyling, Chef des center modern liposuction in Zürich

Wussten Sie, dass ...

... Ferien sich mit medizinischer Rundum-Betreuung verbinden lassen? Erlangen eines nachhaltig gesunden Körpergewichts, der optimalen Leistungsfähigkeit und Work-Life-Balance, Vorbeugung von Burn-out und langwirkende Schönheitspflege lautet das Programm. Dank hochstehender Technologie und der modernen Infrastruktur eines Luxushotels, beispielsweise im Grand Resort Bad Ragaz, ist es besonders attraktiv. Elf Module aus dem Präventionsbereich «To B. Check & Care» werden im hoteleigenen Medical Health Center individuell zusammengestellt und sorgen für gesunde Langzeitfolgen des Urlaubs.

Dr. Roland Schaffer, Sie sind ja ausschliesslich auf Fettabsaugungen spezialisiert. Was ist an Ihrer Methode besonders? Ich entwickle neue Methoden und besitze mehrere weltweite Patente. Das System wird jedes Jahr überarbeitet; die Kanülen wurden verfeinert, was zu mehr Genauigkeit und zu immer optimaleren Silhouetten führt. Als Arzt benötige ich nicht nur die medizinische Kompetenz, sondern auch gestalterisches Talent. Diese Kombination bringt die besten Resultate.

Weshalb nennen Sie die Liposuction «Bodystyling»? Weil durch die Absaugung von diät-resistentem Fett die Silhouette gestylt und optimiert wird. Meist handelt es sich um die Region um Hüften und Bauch. Weshalb gewisse Fettzellen sich aus dem Stoffwechsel ausklinken, weiss niemand.

Bleibt das abgesaugte Fett für immer weg? Grundsätzlich ja, allerdings ist das Leben ein dauernder Prozess der Veränderung. Die neue Linie bleibt für 20 oder 25 Jahre erhalten. Jedes Figurproblem ist individuell, deshalb bieten wir

eine kostenlose Beratung an. Und wir machen vor der Behandlung nicht nur den physischen, sondern auch einen psychologischen Check-up.

Behandeln Sie vorwiegend Frauen? Oder auch Männer? 60 bis 70 Prozent unserer Patientinnen sind Frauen. Aber seit einigen Jahren kommen Juristen und Leute aus der Wirtschaft zu uns, weil sie in der Öffentlichkeit eine gute Figur machen wollen.

Kann bei jedem Menschen das Fett abgesaugt werden? Grundsätzlich schon. Aber das maximale Volumen der eingespritzten Lösung beträgt ca. sieben Liter. Für kleinere Depots genügen zwei bis vier Liter.

“Weshalb gewisse Fettzellen sich aus dem Stoffwechsel ausklinken, weiss niemand”

Die stark Übergewichtigen, die öfter kommen müssen, machen einen kleinen Prozentsatz aus.

Was geschieht mit der schlaffen Haut nach der Entfernung des Fettpolsters? Man kann durch neue Methoden heutzutage auch schlaffe Haut operieren. Ich habe ein weltweites Patent auf meine Methode erlangt, die Haut gleich von innen zu straffen.

Was kostet die Liposuction? Angefangen bei 4400 Franken, im Durchschnitt 6500 Franken.

Freuen Sie sich immer noch mit Ihren Patienten über die neue Silhouette? Sie ist das Schönste an meinem schönen Beruf. Zuerst kommt die grosse Herausforderung und dann die grosse Freude, das ist enorm befriedigend.

ANZEIGE

Nadellos liften, Tadellos straffen

ohne Skalpell – ohne Nadel Schnupperpreis: 168.– SFR

Weltneuheit: Perfektes Hautbild mit meso|myo Kur

Zürich: Schnell ein straffes Haut bild. Fältchen rasch weg porotieren lassen, ein paar Falten weniger? Welche Frau wünscht das nicht. Endlich gibt es eine Alternative zur Faltenunterspritzung.

Spitze ohne Spritze
Nadellos unterfüllen. Tadellos Muskeln straffen. Eine echte Neuheit in führenden Schweizer Kosmetiksalons. Wie funktioniert das? Fältchen haben viele Ursachen. Mimik falten nur eine. Die Muskeln im Gesicht sind verspannt, verhärtet, verformt und schwach. Die neue Methode der DEYNIQUE Labors/USA lockert, strafft, formt die Muskeln, womit die Falten auseinander rücken, sie entfallen sich, die

Haut wird glatt. Jetzt können die Zwischenräume nadellos unterfüllt und aufgepolster werden. Wirkstoffe? Bio? Logisch!

Das neue meso | myo Beauty Lifting funktioniert schnell, sicher, angenehm. Mit Computertechnik werden bis zu 45ml Bio-Protonen unter die Haut geschleust. Die Beauty Spezialistin Isabel Pisanelli erklärt: «Starke Muskeln kennen kaum Falten, ein unterfülltes Hautbild wirkt einfach straff, jünger, attraktiv. Bessere Wirkung gibt es nicht.»

Altersflecke im Gesicht?
meso | Spezialprogramme. Auch gegen Pigmentstörungen, Altersflecke und Unreinheiten. Schnell und sicher. Zuerst wird die Haut analysiert, dann beginnt die Beautykur. Jeder weiß: Ohne Falten wirkt man jünger. Nach einer meso-Kur auch attraktiver. Der Beweis? Ein Spiegel. Oder testen.



Permanent gut aussehen ohne Anstrengung

Gespräch mit Karin Winkler, Präsidentin der Fachsektion Permanent Make-up (PMU) des Schweizerischen Fachverbandes für Kosmetik.

Interview: Gisela Blau

Weshalb raten Sie zu einem Permanent Make-up (PMU)? Sind die Augenbrauen und ein Lidstrich pigmentiert, sieht jede Frau morgens viel frischer aus und muss sich in der Freizeit, beim Sport, in den Ferien nicht mehr stark schminken, nur noch für wichtige Meetings und festliche Abende, für die das PMU nicht ausreicht.

Sieht man das PMU? Wenn es gut gemacht ist, merkt es niemand. Die Freundinnen einer 75-jährigen Kundin hätten geschworen, sie habe ein Lifting machen lassen, weil sie verjüngt aussah, aber auf PMU wären sie nie gekommen.

Ist die Behandlung ungefährlich für die Haut? In einem vertrauenswürdigen Institut ganz bestimmt! Die Farben sind nach schweizerischem Gesetz zugelassen und absolut hautverträglich.

Wie findet frau ein vertrauenswürdigenes Institut? Suchen Sie nach dem Q-Label, das vom Bundesamt für Gesundheit und unserem Fachverband anerkannt wird. Auch der Titel Dermalpigmentologin, der eine Prüfung erfordert, ist ein Qualitätshinweis. Am besten vertraut man jemandem, der gute Erfahrungen gemacht hat, und erkundigt sich, wie viele Nachbehandlungen im Preis inbegriffen sind, denn der gewünschte Farbton zeigt sich meist nicht sofort.

Wie lange hält die Farbe? Es kommt auf die Gesichtszone an, auch auf die Haut. Auffrischungen erfolgen in unterschiedlichen Abständen. Augen und Lippen halten doppelt so lange wie die Brauen.

“Die Freundinnen einer Kundin hätten geschworen, sie habe ein Lifting machen lassen”

Ist PMU teuer? Am Anfang steht eine Grundinvestition. Die Auffrischungen sind wesentlich günstiger.

Behandeln Sie auch Menschen, die durch Krankheit oder Unfall entstellt wurden? Bei korrigierten Kiefer-Gaumen-Spalten kann ich wieder schöne Lippen pigmentieren, auch nach Verbrennungen im Gesicht. Auch Menschen, die alle Gesichtshaare verloren, finden sie bei mir wieder durch Pigmentierung. Ich wünsche mir, dass jeder Mensch ein Wohlfühl-Gesicht bekommt.

ANZEIGE



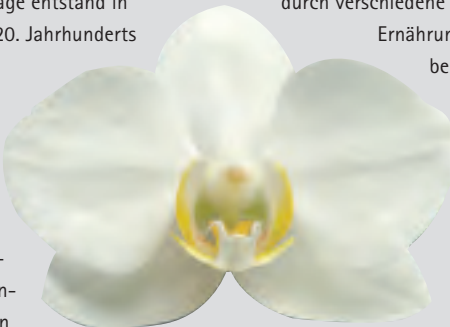
Die Helfer aus dem Fernen Osten

Yoga
Eine der klassischen Schulen der indischen Philosophie. Mit der Zeit entwickelten sich die körperlichen Übungen. Ihr Ziel ist die positive Wirkung auf die Gesundheit und das gesamte Wohlbefinden. Die Yoga-Übungen erhalten immer grössere Bedeutung. Kraft, Flexibilität, Gleichgewicht und Muskelausdauer werden trainiert. Yoga kann zu besserer Durchblutung, zur Stärkung der Rückenmuskulatur und dadurch zu einer besseren Haltung führen. Auf viele Menschen wirken die Übungen, auch die Atemübungen, beruhigend und harmonisierend als Ausgleich zum täglichen Stress mit seinen negativen Folgen.

Shiatsu
Der Name dieser in Japan entwickelten Form der Körpertherapie setzt sich zusammen aus den japanischen Worten für Finger und Druck. Auf der Grundlage der traditionellen chinesischen Massage entstand in Japan Anfang des 20. Jahrhunderts die energetische Körperarbeit, kombiniert mit manuellen Behandlungsmethoden, die als Shiatsu rasch bekannt wurden. Ausser dem Finger des Therapeuten

wird dessen ganzes Körpergewicht eingesetzt. Obwohl als Basis die chinesische Medizin mit ihrem Meridiansystem und den fünf Wandlungsphasen dient, werden im Shiatsu nicht nur einzelne Punkte stimuliert, sondern entlang der Meridiane behandelt. Das körperliche, emotionale und geistige Wohlbefinden soll gefördert werden.

Ayurveda
Die traditionelle indische Heilkunst ist auch im Westen weit verbreitet. Der Begriff setzt sich aus den Sanskrit-Worten für Leben und Wissen zusammen. Die körperlichen, geistigen, emotionalen und spirituellen Aspekte der menschlichen Gesundheit stehen im Mittelpunkt. Alle drei Doshas (Typen) Vata, Pita und Kapha kommen laut Ayurveda in jedem Organismus vor, aber einer dominiert und wird behandelt. Das Ziel der ganzheitlichen ayurvedischen Heilkunst ist die Eliminierung ungesunder Gewohnheiten, durch verschiedene Ölmassagen und eine Ernährungslehre, wonach nur bei Hunger und nie zwischendurch dem Typ entsprechende Lebensmittel genossen werden, aber nie bis zur Sättigung.



Gisela Blau

Ohne Spritzen faltenlos schön

Selbst mit den wirkungsvollsten Anti-aging-Produkten lassen sich Fältchen nicht dauerhaft vermeiden. Die neuartige Meso-beauty-lift-Behandlung kann diese Makel ohne schmerzhaftes Spritzeninjektionen beheben. Kosmetikerin Isabel Pisanelli erklärt, wie es geht.

Text: Nicole Kettler



Isabel Pisanelli
Kosmetikerin und Inhaberin

Meso-beauty-lift ist die neue Art Falten zu bekämpfen. Wie funktioniert dieses Verfahren?
Die Meso-beauty-lift-Methode basiert

auf dem Prinzip der Elektroporation und besteht aus einem computerge- steuerten Roll-on, der scharfzackige Impulse auf Zellen und Gewebe blitz- t. Millisekunden schnell verändern sich dabei Moleküle und bewirken, dass die Haut kurzzeitig mehr Wirkstoffe auf- nehmen kann. In dieser Zeit werden die Hautzwischenräumen mit mikrofeinen und naturbelassenen Wirkstoffen, wie Hyaluronsäure und Vitamin C, unter- füllt. Ohne Nadel und ohne die Haut zu verletzen gelangen rund 40 Milliliter Wirkstoffe über die Ober- und Leder- haut, das Fett und die Muskeln in die tieferen Schichten.

Welche Vorteile hat die Meso-Therapie gegenüber anderen Falten-Bekämpfungsmethoden?

Der Einsatz von Spritzen oder Skalp- pell entfällt komplett, weswegen die Thera- pie schmerzfrei verläuft. Die hautei- gene Reparatur und somit auch das Aufbaupotential werden gleich nach

der Behandlung aktiviert und angekur- belt. Die Struktur der Haut verbessert sich dadurch spür- und sichtbar, was bedeutet, dass das gesamte Hautbild feinporig, straffer und praller wirkt.

Im Übrigen entspannt die Meso-lift- Methode die Muskeln, wohingegen eine Botox-Behandlung lähmend wirkt und so die Mimik raubt. Ein markanter Unterschied ist auch in der Wirkungs- dauer festzustellen. Während die Meso- lift-Methode eine Langzeitwirkung aufweist, hält das Ergebnis von Botox lediglich sechs Monate an.

Wie häufig muss man die Behandlung wiederholen?

Es ist empfehlenswert, nach einem Jahr eine bis drei Wiederholungsbehand- lungen zu vereinbaren, um das Ergeb- nis wieder aufzufrischen.

Birgt die Methode Risiken in sich?

Nein, diese Methode ist komplett risi- kofrei und für alle Hauttypen geeignet.

Baden wie die alten Römer

Der Wellness kann im Spa gefrönt werden. Aber auch zu Hause sind Oasen des Wohlfühls durchaus möglich. Mit etwas Einfallsreichtum und wenigen Mitteln fühlt sich jede Frau wie eine Römerin.

Text: Gisela Blau

Früher war Baden ein Luxus. Sogar gut situierte Familien wanderten freitags ins Volkshaus, wo es Bäder für das Publikum gab. Doch in sehr alten Kulturen dienten das Bad und alles, was dazu gehörte, nicht nur der Körperhygiene, sondern dem Wohlbe- finden von Körper, Geist und Seele.

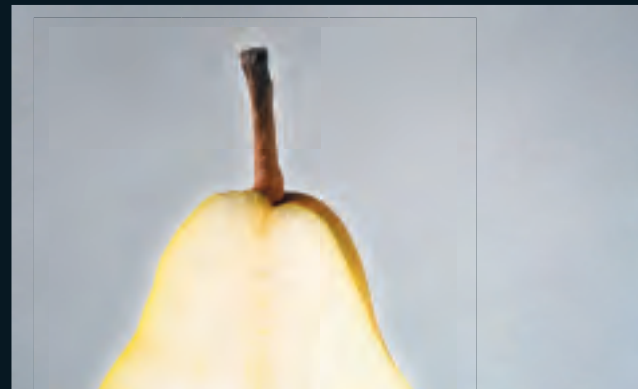
Der Begriff Spa gehört zum allgemei- nen Wortschatz, doch nur die wenigsten wissen, was es bedeutet. Spa ist das Kürzel des römischen Prinzips «sanus per aquam» – gesund durch Wasser. Die besser gestellten Römer machten aus dem Baden ein Ritual, mit Wasserbe- cken in verschiedenen Temperaturstufen, gewährleistet durch ein raffiniertes Heizungssystem. Baden war ein alltäg- licher Genuss.

Viele Frauen schätzen «ihr» Spa und besuchen es regelmässig, im Fitness- club oder in einem luxuriösen Day Spa. Auf den ersten Blick ist klar, ob das Center wirklich Wellness offeriert. Sau- berkeit versteht sich von selbst, aber auch Stapel dicker Badetücher und eine Auswahl von Badekosmetika bereiten Freude. Viele Spas bieten auch eine Reihe von Massagen an. In einer fremden Stadt kann ein halber Tag im Day Spa eine willkommene Ruhepause zwischen allen neuen Eindrücken einen neuen Menschen aus der Touristin machen.

Ruhe ist sehr wichtig für ein Wellness-Ritual. Die eigenen vier Wände bieten eine besonders angenehme Umgebung für einen luxuriösen Schönheits- Marathon an einem Abend oder einem genussreichen Sonntag. Besonders wohltuend ist eine dimmbare Badezim- merbeleuchtung. Ein wasserdichter CD- Player liefert die Lieblingsmusik, und neben Wanne oder Dusche steht ein hübsch gedeckter Ho- cker mit Teetasse oder Champagnerglas als Be- gleitung zum Peeling aus grobem Meersalz und Oli- venöl. Wenn die gesamte Haut weich gerubbelt, geschmeidig geschrubbt und samtig eingecremt ist, laden Bett oder Sofa zum wohltuen- den Ausruhen, damit Haar- packung und Maske richtig ein- wirken können: Wellness pur.



center | modern liposuction



change your silhouette.

Natürliche Formen sind eine runde Sache. Wenn sie denn am richtigen Ort sitzen. Das Center modern liposuction bringt Ihre Silhouette mit sanften Methoden wieder in bestechende Form. Die ausschliesslich auf Bodystyling spezialisierten Ärzte zeigen Ihnen an einem unverbindlichen und kostenlosen Gespräch, wie harmonisch Ihr Körper mit Body- styling aussehen kann. Vereinbaren Sie einen Termin und lernen Sie Bodystyling kennen – die schönste Form, Eindruck zu machen.

www.modern-liposuction.ch
043 488 61 61

PMS verursacht echte Beschwerden

Gespräch mit Dr. med. Eva Gleso, Fachärztin mit Privatpaxis in Zürich für Gynäkologie und Geburtshilfe und Belegärztin an der Zürcher Hirslanden-Klinik Im Park.

Interview: Gisela Blau



Dr. med. Eva Gleso

Frau Dr. Gleso, PMS wird von vielen Leuten lediglich als «Laune» bezeichnet. Stimmt das? Was wird durch PMS verursacht?
Das prämenstruelle Syndrom PMS ist abhängig vom individuell unterschiedlichen Zyklus. Der Eisprung erfolgt in dessen Mitte, vom ersten Tag der Periode an gerechnet. Damit kommt es zu einem Anstieg von Hormonen. Östrogen stimuliert die Gebärmutter und die

Brüste, quasi als Vorbereitung auf eine mögliche Schwangerschaft. Ist der Stimulus zu stark, führt er zu Beschwerden. Die Frau kann Brustschmerzen bekommen, Bauchweh, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, depressive Stimmungen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen. Es kann Schwellungen geben, weil das Wasser zurückgehalten wird, etwa in den Beinen, am Bauch, aber auch im Gesicht, vor allem bei den Augen. Sehr unangenehm sind Schmerzen in der Muskulatur und den Gelenken.

Dann ist PMS nicht einfach eine «Laune»?
Es ist eine hormonelle Gleichgewichtsstörung, die ernst zu nehmen ist.

Haben alle Frauen PMS?
Tendenziell sind eher vollschlanke Frauen dem PMS unterworfen; es kann aber auch bei sehr Schlanken auftreten.
Viele Frauen berichten, dass sie vor der Periode besonders gerne essen, vor allem Süssigkeiten, was die Beschwerden verstärkt. Wichtig ist, in dieser Zeit wenig Zucker und Salz zu konsumieren, damit kein Wasser gebunden wird.

In welchem Alter tritt PMS am häufigsten auf?
Selten vor dem 30. Geburtstag. Am häufigsten leiden Frauen zwischen 30 und 40 darunter, wenn sie sich auf dem Höhepunkt ihrer beruflichen und privaten Belastungen befinden. Stress-

lich eine Tablette. Nachher berichten 50 Prozent der Patientinnen von einer Abnahme der Beschwerden. Man kann auch Gelbkörperhormone in der zweiten Zyklushälfte einnehmen, um die Menstruation auszulösen. Diese Behandlung ist auch gut gegen

“Viele Frauen berichten, dass sie vor der Periode besonders gerne essen, vor allem Süssigkeiten, was die Beschwerden verstärkt”

situationen verstärken PMS. Oft sieht man sogar bei der Ultraschall-Untersuchung, dass Stress einen besonders starken Eisprung auslöst und damit eine grössere Hormonmenge freisetzt, was mehr Beschwerden verursacht. PMS hört mit der Menopause auf, weil dann der Körper weniger Oestrogen produziert.

Was kann man gegen PMS tun?
Es gibt verschiedene therapeutische Ansätze, aber sie sind nicht einfach und bedingen, dass die Frau mit Hilfe ihrer Gynäkologin, ihres Frauenarztes immer etwas dagegen macht. Ich fange gewöhnlich mit dem Einfachsten an, einem pflanzlichen Medikament auf der Basis von Mönchspfeffer. Drei Monate lang nimmt die Frau täg-

zyklusstörungen. Wichtig ist der Diät-Ansatz, die Dämpfung der Esslust, eiweissreiche Kost, der Verzicht auf zu viele Kohlehydrate wie Zucker und auf Salz, um die Wasserbindung zu bekämpfen.

Sind alle Frauen einverstanden mit einer Behandlung?
Sind die Symptome nicht allzu belastend, kann man sie ertragen; sie dauern ja nur einige wenige Tage. Zahlreiche Frauen leiden allerdings massiv, zum Beispiel an Bauchschmerzen, die bis in den Rücken ausstrahlen. Hier sind Schmerzmittel angebracht, Antirheumatika wie nach einem Unfall und einer Operation oder krampflösende Medikamente, die gegen Blähungen wirksam sind. Wichtig ist, dass keine Frau leiden muss.

Vorsicht bei geröteter und juckender Haut

Die Kontaktdermatitis (auch Kontakt-ekzem) ist eine nicht ansteckende Entzündungsreaktion der Haut auf äussere Substanzen und Einflüsse. Frauen sind häufiger davon betroffen als Männer. Denn sehr oft tritt sie im Zusammenhang mit nickelhaltigem Schmuck und der Verwendung von Kosmetika auf.

Das allergische Kontaktekzem zeigt sich als Rötung und Bläschen auf der Haut, begleitet allenfalls von Juckreiz. Das Ekzem ist meist auf jene Stelle begrenzt, welche mit dem auslösenden Stoff in Berührung kommt. Es kann sich aber auch am ganzen Körper ausbreiten.
Auslöser von Kontaktekzemen sind Metalle, Konservierungsstoffe in Kosmetika und Parfums. Bei den Metallen ist in erster Linie Nickel problematisch. Nickel kommt in Modeschmuck, Piercings, Jeansknöpfen und Gurtschnallen zum Einsatz. Bei Kosmetika können sowohl Konservierungs- als auch Duftstoffe bei empfindlichen Personen Hautausschläge hervorrufen. Bei Allergien auf Duftstoffe stehen nicht etwa Parfums, sondern Pflegeprodukte für Gesicht, Hände und Körper im Vordergrund, gefolgt von Haarpflegemitteln und Make-up. Dabei muss beachtet werden, dass sowohl natürliche als auch synthetisch hergestellte Duftstoffe Allergien auslösen können. Personen mit sensibler Haut sollten ein neues Produkt immer zuerst testen, bevor sie es grossflächig anwenden. Das Produkt wird zweimal täglich über 4 bis 7 Tage auf eine eingezeichnete Stelle auf der Innenseite des Unterarms aufgetragen. Falls Hautreaktionen auftreten, muss das Produkt gemieden werden. Mit dieser Methode können aber nur Hautpflegemittel getestet werden. Ein solcher «Selbsttest» ersetzt aber nicht die Abklärung durch einen Facharzt



oder eine Fachärztin. Bei Verdacht auf eine Kontaktdermatitis wird deshalb eine fachmedizinische Untersuchung empfohlen. Sobald der auslösende Stoff bekannt ist, muss dieser in allen Produkten gemieden werden, um weitere Kontaktekzeme zu vermeiden. Auf dem Markt gibt es Kosmetika, Reinigungs- und Waschmittel mit dem Gütesiegel von *aha!*. Diese Produkte genügen hinsichtlich Inhaltsstoffen strengeren Anforderungen, als dies der Gesetzgeber vorschreibt. Ausserdem unterliegen sie einer unabhängigen und regelmässigen Kontrolle. Angaben zu gelabelten Produkten und zum komplexen Zertifizierungsablauf sind auf www.service-allergie-suisse.ch zu finden. Informationen zur Kontaktdermatitis und zu weiteren allergisch bedingten Krankheiten sind unter www.ahaswiss.ch abrufbar.

Karin Stalder

Gesunde Zähne – ein Leben lang!

Haben Sie heute schon herzlich gelacht? Was fällt bei lachenden Menschen als erstes auf? Die Zähne. Und was macht Menschen auf den ersten Blick sympathisch? Schöne Zähne.

Text: MP

Zähne sind die Visitenkarte eines jeden Menschen. Nur leider wird nicht immer genügend Sorge dazu getragen. Die Folge davon sind aufwändige Sanierungen, bis hin zu Operationen unter Vollnarkose. Das muss nicht sein. Denn mit einfachen Mitteln strahlen die Zähne vom ersten Milchzahn bis weit ins hohe Alter, was sich auch positiv auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt.

Das Dreisäulenprinzip:
Erfolgreiche und umfassende Kariesvorsorge basiert auf drei Säulen:



Zahnfreundliche Ernährung, gute Zahn- und Mundhygiene sowie regelmässige Zahnkontrollen durch zahnmedizinisches Fachpersonal.
Damit die Zähne bis ins hohe Alter gesund bleiben, steht der Verein Aktion Zahnfreundlich der Schweizer Bevölkerung mit Rat und Tat zur Seite. In ver-

benutzen ebenfalls das bekannte Zahn-männchenlogo.

Wohlbefinden von A-Z
Gesunde Zähne wirken sich auch positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Nicht nur beim Lachen. Weil zum zahnfreundlichen Verhalten eine ge-

“Gesunde Zähne wirken sich auch positiv auf das allgemeine Wohlbefinden aus. Nicht nur beim Lachen”

schiedenen Kampagnen macht er gemeinsam mit seinen Mitgliedern und Partnern der Bevölkerung das zahnfreundliche Verhalten wieder schmackhaft. Die Aktivitäten und Informationskampagnen beruhen auf den drei genannten Säulen und werden mit dem sympathischen Zahnmännchen gekennzeichnet. So lacht Ihnen das Zahn-männchen beispielsweise von Packungen zahnfreundlicher Süssigkeiten entgegen. Denn eines der Credos der Gründer der Aktion Zahnfreundlich war «Nicht Zucker verbieten, sondern Alternativen anbieten».
Die Aktion Zahnfreundlich arbeitet auch Hand in Hand mit den wichtigsten Händlern von Mund- und Zahnpflegeprodukten. Und Zahnärztinnen und Zahnärzte, die nicht nur Löcher flicken, sondern den Patientinnen und Patienten wertvolle Informationen über zahnfreundliches Verhalten vermitteln,

sunde Ernährung gehört, können auch die Risiken für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Übergewicht vermindert werden.
Wer zu seinen Zähnen Sorge trägt, folgt dem lachenden Zahnmännchen. Es ist der Wegweiser zu zahnfreundlichem Verhalten und steht überall dort, wo es den Zähnen gut geht.

Weitere Informationen

... finden Sie unter www.zahnfreundlich.ch





Wenn es brennt: Untersuchen lassen!

Kaum eine Frau wird von Infektionen im Genitalbereich verschont. Sie sind unangenehm, aber nicht unbedingt Zeichen einer Geschlechtskrankheit. Dennoch ist bei ersten Symptomen ein Arztbesuch empfehlenswert.

Text: Greta Berner

Wenn es «da unten» juckt oder brennt, unangenehm riecht und ungewohnter Ausfluss auftritt, so führt der erste Schritt zur Heilung ans Telefon – ein Termin bei der Gynäkologin oder beim Hausarzt ist brennend nötig. Je rascher durch einen Abstrich erkannt wird, was für ein Organismus die gesunde Scheidenflora infiltriert hat, desto zügiger kann ihm zu Leibe gerückt werden.

Bakterien, Pilze, auch Trichomonaden oder Viren verursachen vaginale Infektionen. Werden diese nicht sofort erkannt und behandelt, können sie zu lästigen Unterleibsschmerzen und Unfruchtbarkeit führen. Vor dem Frauenarzt oder der Hausärztin muss sich niemand schämen. Falsche Scham darf nicht am Arztbesuch hindern. Nicht immer handelt es sich um eine wirkliche Krankheit, wenn es Ausfluss gibt, Juckreiz und Brennen beim Wasserlösen. Aber entzündliche Schwellungen im Intimbereich stören beim Geschlechtsverkehr, und sie müssen auf jeden Fall behandelt werden. Dazu müssen die Frauen einiges beitragen: Ihren Körper genau kennen, mit dem Partner reden können und dem Arzt vertrauen.

Hefe-Pilze gehören zu den häufigen Ursachen für Vaginal-Infektionen. Sie sind schuld an Juckreiz und Brennen in der Scheide sowie beim Wasserlösen und an ungewohntem Ausfluss. Die Schamlippen schwellen an, der Geschlechtsverkehr ist schmerzhaft. Nicht nur Sexualkontakte sind schuld an solchen Infektionen. Auch Pilze in der Nahrung, die über den Darmausgang zur Scheide gelangen, auch das Sitzen

“ Entzündliche Schwellungen im Intimbereich müssen auf jeden Fall behandelt werden ”

in nassen Badeanzügen auf feuchten Sesseln oder Liegen, das unbekümmerte Benützen von öffentlichen WCs können Pilzinfektionen verursachen, die allerdings nach wenigen Tagen der Behandlung verschwinden.

Trichomonaden verursachen stärkere Entzündungen mit starkem Brennen und übelriechendem Aus-

fluss. Sie werden praktisch ausschliesslich durch infizierte Partner übertragen, die selber nicht darunter leiden. Darum muss nicht nur die Frau, sondern auch der Mann für ganz kurze Zeit Tabletten dagegen schlucken. Chlamydien hinterlassen oft unklare, aber ständige Bauchschmerzen. Werden sie nicht gleich mit Antibiotika behandelt, besteht die Gefahr von Unfruchtbarkeit.

Die Liebe kann vergehen, aber Herpes dauert ewiglich, heisst es im Volksmund. Im Prinzip gibt es im Intimbereich die gleichen Symptome wie beim Befall der Lippen durch Herpes-Viren: Bläschen, die sich zu Geschwüren verändern können, Warzen an den Schamlippen und am Muttermund. Die schmerzhafteste Erstinfektion entsteht immer durch einen infizierten Partner, der häufig nichts davon weiss. Das Virus versteckt sich meist in bestimmten Nervenzellen des Körpers und kann auch lange nach einer erfolgreichen Behandlung und sogar ohne Sexualkontakt wieder aktiv werden. Es empfiehlt sich nach den ersten Symptomen ein zügiger Arzttermin, denn eine Behandlung im Frühstadium ist bedeutend einfacher. Sehr regelmässige Kontrollen zur Krebsfrüherkennung sind absolut notwendig.

ANZEIGE



ANZEIGE

Dismenol Formel L –

Wirkt schnell bei Schmerzen während der Menstruation.

Meist innert 30 Minuten.

Dismenol Formel L enthält den Wirkstoff Ibuprofen in Form eines wasserlöslichen Lysinat-Salzes. Die Wirkung tritt etwa nach 30 Minuten ein und hält etwa 6 Stunden an.



Dismenol Formel L ist rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Baumwoll-Satin-Bettwäsche uni «SWISS MADE» by Fleuresse. Hochwertige, mercerisierte und gekämmte Baumwolle wurde zu einer edlen Bettwäsche verarbeitet. Das Material erfüllt höchste Ansprüche bezüglich Optik und Griff – so werden Schlafträume wahr! Zur Auswahl stehen 15 Farben in vier trendstarken Farbwellen: Creme, olive, tanne, purple, cassis, rose, schwarz, granit, weiss, aqua, marine, burgund, rost, honig, caffè latte.

Diese Artikel und vieles mehr finden Sie im Internet unter www.ackermann.ch oder rufen Sie uns einfach an: **0848 85 85 11**.



Wenn's draussen stürmt, der Regen gegen die Fenster prasselt und der Winter Einzug hält, fühlt man sich zu Hause am wohlsten. Die Abende werden länger, man rückt näher zusammen und macht es sich so richtig gemütlich. Neue Vorhänge, ein flauschiger Teppich, stimmungsvolles Licht – es sind oft Kleinigkeiten, die Behaglichkeit verbreiten und den Alltag verschönern.

Lassen Sie sich von unseren Wohn- und Haushaltsideen inspirieren und verwandeln Sie Ihr Zuhause in eine Oase voller Wärme und Wohlgefühl.

- **Bettwäsche:** Attraktives Frauen-, Herren- und Kindersortiment. Die Farbentrends der Bettwäsche richten sich nach der Modekollektion von Ackermann Versand. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung in Sachen Bettwäsche.
- Unsere Bettwäsche besteht aus 100% Baumwolle. Das Sortiment umfasst viele namhafte Marken wie Fleuresse, Mexx, s.Oliver Home, Nobilium, Living Home, Esprit Home, Essenza, Ed Hardy und viele mehr.
- **Zwei Themen geben diesen Herbst und Winter den Ton an:**
Wohntrend lila: Violett, Brombeer und Aubergine
Wohntrend natur: erdige Grüntöne sowie warme Natur-, Braun- und Rosttöne

Mit über 100 Jahren Erfahrung in der Textilbranche sowie im Handel garantiert Ackermann Versand überzeugende Qualität und gute Dienstleistung.

Machen Sie es sich so richtig gemütlich mit Ackermann Versand-Produkten!



fleuresse®



www.ackermann.ch