

Menopause
Unbeschwert durch
die Wechseljahre

Brustkrebs
Mit viel Stärke
durch die Krankheit

Verdauung
Das gesunde
Gleichgewicht

Beauty
Ästhetische
Medizin

**MEDIA
PLANET**

MAI 2011

GESUNDHEIT DER FRAU



TIPPS

FÜR KÖRPERLICHES
UND GEISTIGES
WOHLBEFINDEN

EINFACH MAL GAR NICHTS TUN

Wie Julia Saner in turbulenten Zeiten entschleunigt.

PHOTO: DIEGO ALBORGHETTI FÜR SI STYLE

ANZEIGE



Ihr Labor fürs Leben

Wir führen täglich mehr als 30'000 medizinische Analysen durch
und leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit

UNILABS SCHWEIZ - AKTUELL 900 MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER,
72 WISSENSCHAFTLER UND 22 LABORS IN IHRER NÄHE www.unilabs.ch



CHALLENGE



INFORMATION IST MACHT
In der Schweiz haben wir die Möglichkeit, uns über unsere Gesundheit aufzuklären und präventiv zu denken. Dies ist nicht überall auf der Welt so selbstverständlich.
PHOTO: SHUTTERSTOCK

Wenn ein Mädchen zur Frau wird, sind Antworten auf Fragen der sexuellen und reproduktiven Gesundheit sehr wichtig für das künftige Leben, insbesondere in Zeiten von HIV und Aids. Die Chancen auf ein gesundes und selbstbestimmtes Leben sind jedoch sehr unterschiedlich für junge Frauen in der Schweiz und in Simbabwe.

Recht auf Gesundheit: auch für junge Frauen

Was geht in meinem Körper vor? Was geschieht, wenn ich mich mit Jungen einlasse? Wie kann ich eine Schwangerschaft verhüten? Mich vor Aids schützen? Diese Themen beschäftigen junge Mädchen während der Pubertät, wenn sie langsam zur Frau werden. Dank Freundinnen, Familie und vielfältiger Angebote haben sie gute Möglichkeiten, sich zu Schwangerschaftsverhütung, Schutz vor Infektionskrankheiten, Krebsvorsorge und weiteren gesundheitlichen Fragen zu informieren und beraten zu lassen, und, wenn notwendig, diese auch zu behandeln.

Was für uns selbstverständlich ist, liegt für viele Mädchen und junge Frauen in Afrika ausser Reichweite. Dies hat zur Folge, dass jedes vierte Mädchen in Afrika bereits als Teenager zum ersten Mal Mutter wird. Fast die Hälfte der 2,6 Millionen Menschen weltweit, die sich jährlich neu mit dem HIV-Virus infizieren, sind Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren. Ungewollte Schwangerschaften, Abtreibungen, Komplikationen bei Schwangerschaft und Geburt, sexuell übertragbare Krankheiten und sexuelle Gewalt ge-

fährden die Gesundheit von Frauen und Mädchen.

Tabuthemen

Themen wie Sexualität, Verhütung oder Schwangerschaft sind für junge Frauen tabu, erzählte mir Beatrice S., eine moderne junge Frau aus Simbabwe. Junge Frauen sollten nicht über Sexualität oder Verhütung reden, so die gängige gesellschaftlich verankerte Meinung. Dies heisst keineswegs, dass Jugendliche nicht sexuell aktiv wären. Viele Studentinnen lassen sich auf sexuelle Beziehungen mit einem älteren Mann ein, um die Studiengebühren oder die Studentenbude zu bezahlen. In diesem Verhältnis können sie kaum auf die Verwendung eines Kondoms bestehen. Die HIV-Infektionsrate bei jungen Frauen ist erschreckend hoch und illegale Abtreibungen führen zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen und können tödlich enden.

Junge Frauen fühlen sich mit diesen Sorgen alleingelassen, berichtete Beatrice weiter. Unverheiratete Frauen würden in Familienplanungskliniken schief angesehen und diskriminierend behandelt, da Familienplanung nur verheirateten Frauen zugestanden wird. Dasselbe geschieht an den Aids-Beratungsstellen. Viele Jugendliche könnten sich die Beratungs- und Behandlungskosten gar nicht leisten.

EDITORIAL

«Die Gesundheit und die Rechte von Frauen sollen im Rahmen der Entwicklungszusammenarbeit vermehrt gefördert werden, damit das Recht auf Gesundheit und Selbstbestimmung auch für junge Frauen Wirklichkeit wird.»



Helena Zweifel
Geschäftsführerin von Medicus Mundi Schweiz, dem Netzwerk Gesundheit für alle, und Koordinatorin der Fachplattform aidsfocus.ch

HIV-Prävention und Verhütung retten Leben

Die Aidsepidemie und die hohe Müttersterblichkeit lassen sich nur aufhalten, wenn junge Menschen Zugang zu entsprechenden Informationen und Dienstleistungen erhalten. Bereits das Aktionsprogramm der internationalen Bevölkerungskonferenz in Kairo von 1994 anerkennt die Bedeutung der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und Rechte, den Zugang zu Familienplanung und Bildung und die Stärkung der Rolle der Frau als Voraussetzung für eine nachhaltige Entwicklung.

Aktionsprogramm und Realität klaffen weit auseinander. Es gibt einige internationale Programme und innovative Konzepte und Ansätze zur Förderung der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und Rechte von jungen Frauen und Männern, welche von Schweizer Hilfswerken unterstützt werden. Doch es reicht nicht. Die geforderte Erhöhung der Entwicklungshilfe auf 0.7 Prozent gäbe den notwendigen Rahmen, um verstärkt in die Förderung der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und Rechte von Frauen zu investieren - damit da Recht auf Gesundheit und Selbstbestimmung auch für junge Frauen Wirklichkeit wird.



WIR EMPFEHLEN



Maria Brunn,
Theologin und Spezialistin in orthodoxer Theologie.

S. 10

«Ich habe die Aufgabe erhalten, an dieser Krankheit zu wachsen, um später anderen Menschen helfen zu können.»

Franziska Maurer, S. 4
Präsidentin der schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe

Menopause - S. 5
Alternative Therapiemöglichkeiten

SEITE 5



Dr. med. Regina Widmer
Fachärztin FMH für Gynäkologie u. Geburtshilfe

MEDIA PLANET

We make our readers succeed!

GESUNDHEIT DER FRAU,
ACHTE AUSGABE, MAI 2011

Managing Director: Fredrik Colfach
Editorial Director: Corinne Meier
Sub-Editor: Romina Gallati



Project Manager:
Natalie Chaimowiz

Tel.: 043 888 73 10
E-mail: natalie.chaimowiz@mediaplanet.com

Distribution: Tages-Anzeiger
Druck: Tamedia

Mediaplanet contact information:
Eliane Knecht
Tel.: 043 540 73 03
E-mail: eliane.knecht@mediaplanet.com

Das Ziel von Mediaplanet ist, unseren Lesern qualitativ hochstehende redaktionelle Inhalte zu bieten und sie zum Handeln zu motivieren, somit schaffen wir für unsere Inserenten eine Plattform um Kunden zu pflegen und neue zu gewinnen.



Babypause vorbei. Stillen nicht!

Stillen ist eine wunderbare Erfahrung für Mutter und Kind. Wir unterstützen Sie in dieser wichtigen Zeit und zeigen Ihnen, wie Sie auch bei der Wiederaufnahme der Berufstätigkeit weiter stillen können.

www.stillkampagne.ch

Fisher-Price

HILTI
SEIT 1898

sodastreamTM
your home soda factory

medela 

Verstopfung?

Schlafen Sie mal drüber.



Dulcolax[®] hilft über Nacht.

Wenn Sie hin und wieder an Verstopfung leiden, gibt es eine Hilfe, die gezielt dort wirkt, wo sie gebraucht wird: Dulcolax[®] Bisacodyl/Picosulfat.

Vor dem Schlafengehen eingenommen, wirkt Dulcolax am nächsten Morgen.



Dulcolax[®] – bei kurzfristiger Verstopfung.

Dosieren Sie individuell mit Dulcolax[®] Picosulfat Pearls – auch auf Reisen.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH.

INSPIRATION

Frage: Wie lassen sich Menopausenbeschwerden am besten behandeln?

Antwort: Mittels natürlicher Heilpflanzen, wie der Traubensilberkerze, oder durch Hormonersatztherapien, erklärt Franziska Maurer, Chefarztin der Frauenklinik Bürgerspital Solothurn.

Die Menopause ist sehr individuell

MEDIZIN

■ Wechseljahre, Menopause, Klimakterium - es gibt viele Begriffe für jene Lebensphase, der zahlreiche Frauen mit Unbehagen entgegenblicken. Aufgrund der Veränderung des Hormonhaushalts während der prämenopausalen Zeit lässt allmählich die Eierstockfunktion nach, der Körper wandelt sich, die Regelblutung fällt aus. Dies geschieht meistens zwischen 45 und 55 Jahren. Medizinisch gesehen ist der Zeitpunkt der Menopause der Übergang von der fruchtbaren Phase zum Alter. Das Klimakterium kann jedoch mehr sein als nur eine lästige Erscheinung. Es kann einen Wendepunkt markieren.

Es wird heiss

Trotz der zahlreichen körperlichen Veränderungen sind Beschwerden nicht vorprogrammiert. «Die Menopause ist eine Zeit im Leben einer Frau, die sehr individuell ist. Es gibt Frauen, die keine oder nur wenige Symptome aufweisen, während andere enorm leiden», erklärt Franziska Maurer, Chefarztin der Frauenklinik Bürgerspital Solothurn und Präsidentin von Gynécologie Suisse (SGGG). Es sei folglich falsch zu glauben, dass die teils quälenden Symptome während der Menopause lediglich mit der persönlichen Einstellung zu tun hätten.

Eingeläutet wird die Menopause durch den Ausfall des Progesterons. Dieser Verlust hat nicht nur psychische Auswirkungen, wie etwa Unausgeglichenheit zur Folge, sondern macht sich auch physisch bemerkbar. Immer häufiger bilden sich Wassereinlagerungen oder es entsteht Bluthochdruck. Kurz darauf wird auch das Östrogen im Körper reduziert.

Für die betroffenen Frauen kann dies Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Hitzewallungen und Schweissausbrüche bedeuten. Von diesem wohl bekanntesten Phänomen der Wechseljahre - den Hitzewallungen - sind insbesondere Gesicht, Hände und Brust betroffen, die dann zwischen 30 Sekunden und drei Minuten überdurchschnittlich warm werden. Seelische oder körperliche Belastungen sowie der Konsum von Genussmitteln wie Kaffee, Zigaretten oder Alkohol können diese Symptome zusätzlich verstärken. Erst einige Jahre nach Beginn der Wechseljahre fallen schliesslich auch die Androgene, also die männlichen Hormone, weg. Damit verbunden sind ein reduziertes Lustempfinden, ein verstärkter Schrumpfungsprozess an Haut und Organen und eine unvorteilhafte Veränderung des Verhältnisses zwischen Fett- und Muskelmasse.

PROFIL

Franziska Maurer

■ Seit acht Jahren Chefarztin der Frauenklinik Bürgerspital Solothurn.

■ Vor drei Jahren hat sie das Präsidium der schweizerischen Gynäkologischen Gesellschaft (SGGG) übernommen.

■ Die 52-jährige Gynäkologin ist verheiratet und hat einen Sohn. (sze)



Natürlich oder chemisch?

Um diese Beschwerden zu lindern, rät die Gynäkologin Franziska Maurer zu einfachen, alternativen Therapien wie etwa mittels der Heilpflanze Traubensilberkerze. Doch auch bei natürlichen Heilmitteln sollten nur qualitativ geprüfte und registrierte Produkte eingenommen werden. «Insbesondere sollten die Medikamente nicht im Internet gekauft werden. Bei diesen Präparaten fehlen jegliche Studien zu Langzeitnutzen, Nebenwirkungen und Risiken», so Maurer.

Sollten die natürlichen Therapieversuche nicht zum Erfolg führen, können Hormonersatzpräparate Abhilfe schaffen. Der Mangel an körpereigenen Hormonen wird durch die Verabreichung der Hormonersätze aufgehoben, wodurch die Symptome verschwinden. Wie jedes Medikament müssen auch Hormonersätze individuell eingesetzt werden, erklärt Maurer. «Eine Hormonersatztherapie soll nicht wie in vielen älteren Studien an Frauen abgegeben werden, die keine dieser Beschwerden hatten. Grundsätzlich gilt also: so tief wie möglich, so hoch wie nötig», so die Gynäkologin weiter. Die Dauer der Einnahme soll zudem regelmässig reevaluiert werden.

Obschon bei den meisten Frauen keine Nebenwirkungen auftreten, können Hormonersatztherapien je nach Dosis, Behandlungsdauer und -form verschiedene Begleit-

erscheinungen wie etwa minimier Gewichtsanstieg, Brustspannen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen, auslösen.

Erhöhtes Brustkrebsrisiko?

Ein grosser Studienarm der Women's Health Initiative (WHI)-Studie musste vor zehn Jahren abgebrochen werden, weil von insgesamt 10 000 Frauen, die ein kombiniertes Präparat an Östrogen und Gestagenen eingenommen haben, 38 an Brustkrebs erkrankt sind. Erwartet wurden durch die normale Population 30 Erkrankungen. Zwei Jahre später konnte ein zweiter Studienarm, während dem nur Östrogene verabreicht wurden, mit weniger Brustkrebs-Fällen beendet werden. Das möglicherweise mit einer Hormonabgabe verbundene erhöhte Brustkrebsrisiko betrage weniger als 0,1 Prozent und liege damit unter dem Risikoanstieg bei bekannten anderen Faktoren wie Übergewicht, Alkohol und Nikotin, gibt Maurer Entwarnung. «Übergewicht erhöht das Brustkrebsrisiko. Wenn aber eine übergewichtige Frau Hormone dazu nimmt, hat sie im Vergleich das kleinere Risiko als eine schlanke Frau, die zusätzlich raucht, Alkohol trinkt und Hormone einnimmt», sagt Maurer weiter.

SARAH ZELLER

redaktion.ch@mediaplanet.com

ANZEIGE

WIDERSTEHEN, NUR DER VERSUCHUNG NICHT.
- Oscar Wilde

LUNA BEADS
GIGI
MIA

LELO
www.lelo.com



TIPP
1
THERAPIEMÖGLICHKEITEN ERWÄGEN



WECHSELJAHRE
Das ist etwas, worauf sich viele Frauen nicht gerade freuen. Obwohl sich wohl fast alle darauf freuen, keine Periode mehr zu bekommen.



Dr. med. Regina Widmer
Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe

«Mönchspfeffer gegen erste Wechseljahrsbeschwerden»

Die erste Phase des Klimakteriums bleibt oft unerkannt, weswegen die betroffenen Frauen unter mühsamen Symptomen leiden. Das muss nicht sein, weiss Gynäkologin Regina Elizabeth Widmer.

obachter-Ratgebers „Wechseljahre – natürlich begleitet“.

Erwiesene Wirkung

Die Heilpflanze Mönchspfeffer fördert nachweislich die körpereigene Progesteronbildung und reguliert so nicht nur physische, sondern auch psychische Symptome. «Mir ist keine andere Heilpflanze mit einer ähnlich eindrücklichen Erfolgsrate bei einer solchen Vielzahl von gynäkologischen Beschwerden bekannt», sagt Widmer. Die Fachärztin empfiehlt deshalb, vor einer Hormontherapie dieses Einstiegs-Phytotherapeutikum zu testen. Sobald Wallungen einsetzen – ein Zeichen verminderter Östrogenbildung – kann dann zu Traubensilberkerze gewechselt werden. Deren Wirkung ist bei leichten bis mässig starken Wallungen ebenfalls wissenschaftlich belegt. Kommen Stimmungstief hinzu empfiehlt sich ausserdem eine Kombination mit Johanniskraut. Trotz der vielen Helfer aus der Natur warnt Widmer vor einem zu variantenreichen Mix: «Ich empfehle meinen Patientinnen nicht mehr als vier Präparate zu kombinieren.» Besser sei es, die jeweilige Wirkung eines Wirkstoffes abzuwarten und die Therapie je nach Resultat fortzusetzen, die Dosis zu steigern oder auf ein anderes Mittel umzusteigen.

Das Östrogen wird reduziert, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Hitzewallungen und Schweissausbrüche beginnen – die Wechseljahre sind in vollem Gange. Die meisten Frauen im entsprechenden Alter kennen die Ausprägungen des Klimakteriums und sind nur wenig überrascht, wenn es bei ihnen selbst soweit ist. Noch weitgehend unbekannt ist dahingegen die Prämenopause – die erste Phase der Wechseljahre, die unter Umständen schon Mitte 30 beginnen kann. Die Brust beginnt zu spannen, der Zyklus verkürzt sich, die Blutung wird stärker und das Schwitzen vermehrt sich, wobei noch keine Wallungen entstehen. Lästige Erscheinungen, die, sofern sie als prämenopausale Symptome identifiziert werden, in den meisten Fällen behoben werden können. «Täglich kommen zwei bis drei Frauen mit diesen Beschwerden zu mir. Ich empfehle ihnen Mönchspfeffer und schon nach wenigen Wochen verschwinden die Symptome», erklärt Regina Elizabeth Widmer, Gynäkologin, Geschäftsleiterin der Frauenpraxis Runa in Solothurn und Co-Autorin des neuerschienenen Be-

SARAH ZELLER

redaktion.ch@mediaplanet.com

ANZEIGE






Bring Farbe in die Wechseljahre!

cimifemin® neo – mit Traubensilberkerze

- Lindert Wechseljahrsbeschwerden wie:
 - Hitzewallungen
 - Schweissausbrüche
 - Nervosität
- Nur 1 Tablette täglich

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

cimifemin® neo ist ein pflanzliches Arzneimittel. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Wenn's juckt und brennt...

■ **Frage:** Was hilft gegen die lästigen Symptome einer trockenen Scheide?

■ **Antwort:** Hormonfreie Vaginalzäpfchen -oder gels sowie Hyaluronsäure oder Aloe Vera können die erhoffte Heilung bringen.

Weit verbreitet und doch ein Tabuthema: Scheidentrockenheit. Frauen jeden Alters können unter den schmerzhaften Erscheinungen leiden und müssen sich mit Symptomen wie Brennen, Jucken und kleinen Rissen in der Scheide herumschlagen. Trockenheit kann im Übrigen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder ein merkwürdiges Gefühl beim Gehen verursachen. Gemäss einer medizinischen Statistik leidet mittlerweile fast jede zweite Frau über 45 Jahren unter Scheidentrockenheit.

Vielfältige Gründe

Die Ursachen für diese Erscheinung können vielfältig sein und sind vorwiegend vom Alter, dem Zyklus der Frau sowie Krankheiten abhängig. Einer der Hauptgründe liegt jedoch im Abbau des Östrogens während der Wechseljahre. Häufig trifft es auch

Frauen, die während vieler Jahre die Antibabypille eingenommen haben. Das Östrogen in der Scheide hat sich dadurch allmählich reduziert, was zu verdünnten und zu wenig ausgereifen Schleimhäuten führen kann. Auch nach der Geburt fällt der Östrogenspiegel häufig stark ab und bleibt während der gesamten Stillzeit niedrig, was sich ebenfalls negativ auf die Feuchtigkeit in der Scheide auswirken kann. Neben der durch östrogenmangelbedingten Trockenheit können auch Stoffwechselkrankheiten, wie Diabetes, Behandlungen mit Strahlen- oder Chemotherapien, Stress, Hektik oder Gewalterfahrungen solche Symptome auslösen.

Salben, Zäpfchen, Gels

Resultiert eine Trockenheit aus einem niedrigen Östrogenspiegel, empfiehlt sich ein Arzneimittel mit einer geringen Dosis Östrogen, das aufgrund der lokalen Anwendung nicht im gesamten Körper wirkt. Auch hormonfreie Vaginalzäpfchen, Gels oder Hyaluronsäure, welche den Feuchtigkeitshaushalt in der Scheide wiederherstellen und die Wundheilung fördern, können wirksame Lösungen sein. Eine ähnliche Wirkung wie die Hyalu-

ronsäure haben Vitamin E als Antioxidans sowie Aloe Vera. Beide wirken feuchtigkeitsregulierend. Wer nichts anderes zuhause hat, kann zur temporären Linderung der Symptome und Heilung kleiner Wunden auch das Hausmittel Kamille verwenden.

Erhöhte Infektionsgefahr

Die natürliche Feuchtigkeit schützt die Vagina vor Pilz- und anderen Infektionen. Scheidentrockenheit ist folglich nicht nur eine lästige Erscheinung, sondern kann auch zu Infektionen führen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, gemeinsam mit dem Arzt herauszufinden, weshalb die Trockenheit entstanden ist, und welche Behandlung am meisten Sinn macht.

Scheidentrockenheit kann allerdings nicht nur Pilzinfektionen auslösen, sie kann auch durch eine ebensolche erst entstehen. Denn nach dem ein Pilz während der ersten drei Tage intensiven Juckreiz auslöst, schieft danach die Vaginalhaut aufgrund der Entzündung ab und wird dadurch so dünn, dass der Scheideneingangsbereich brennt. Die Haut kann sich davon nur langsam erholen. Die Heilung unterstützen können in diesem

Fall milchsäurehaltige Produkte. Neben der simplen Methode einen mit Joghurt voll gesaugten Tampon in die Scheide einzuführen, gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Gels, Tabletten und Zäpfchen, die Milchsäure enthalten und dadurch die Scheidenflora regenerieren und stabilisieren können.

SARAH ZELLER
redaktion.ch@mediaplanet.com

FACTS

■ **Fast jede zweite Frau über 45 Jahre** leidet unter Scheidentrockenheit

■ **Scheidentrockenheit** kann aufgrund von Östrogenmangel, Stoffwechselkrankheiten, aber auch Stress oder Hektik ausgelöst werden

■ **Natürliche Heilpflanzen**, wie das Madonnenlilienöl, verschiedene Gleitmittel und -zäpfchen können zur Prophylaxe verwendet werden.

! **Mehr dazu im Internet:**

www.vitagate24.ch

www.vitamag.ch

www.lifeline.de



2

TIPPS ZUR INTIMPFLEGE

Weniger ist mehr

1 Kaum etwas ist sensibler als der Intimbereich einer Frau. Umso wichtiger ist es deshalb, diesen so schonend wie möglich zu pflegen, um damit Infektionen vorzubeugen. Insbesondere bei der Intimpflege bedeutet «schonend» allerdings: Weniger ist mehr. Übermässige Hygiene sowie eine zu häufige Anwendung unterschiedlichster Produkte kann dazu führen, dass das natürliche Scheidenmilieu und somit deren Schutzfunktion beeinträchtigt oder sogar zerstört wird.

Häufig sind aggressive Substanzen wie Intimsprays, alkoholhaltige Produkte oder parfümierte Seifen und Waschgels die Ursache für Beschwerden in der Scheide.

Wasser und Lotion

2 Aus diesem Grund empfiehlt es sich, Genitalien am besten mit reinem Wasser zu waschen. Wer nicht ganz auf die Seife verzichten möchte, kann zusätzlich Intimwaschlotionen mit Milchsäure verwenden.

Danach sanft trockentupfen. Reiben reizt die Schamlippen unnötig und kann zu kleinen Rissen führen, die wiederum Pilzen und Bakterien alle Tore öffnen.

ANZEIGE

Ialuna®

Das Vaginalzäpfchen gegen Scheidentrockenheit mit Hyaluronat und Vitamin E.

Natürlich und hormonfrei.



Frei von Parabenen und anderen Konservierungsstoffen.

- Befeuchtet lange anhaltend.
- Fördert die Wundheilung.
- Vermindert Neuinfektionen.

Z: 1 Ovulum zu 2 g enthält: Natriumhyaluronat, D,L-Tocopherylacetat, Extrakte aus Centella asiatica, Kamillen-Extrakt, Silicagel, feste halbsynthetische Glyceride. Liste: Medizinprodukt. **I:** Intravaginale Behandlung der Scheidentrockenheit in der Menopause oder bei Östrogenmangel nach Chemotherapie, post partum oder nach operativen Eingriffen im Urogenitalbereich. **D:** 1 Ovulum abends vor dem Zubettgehen. **KI:** Bekannte Überempfindlichkeit gegenüber einem oder mehreren Inhaltsstoffen. **UW:** Keine bekannt. **IA:** Keine bekannt. **P:** 2 Aluminiumblister zu je 5 Ovuli.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations, Via del Piano, CH-6915 Pambio-Noranco

www.scheidentrockenheit.ch



Bewegt Menschen.

NEWS

Hormonhaushalt

Frage: Weshalb ist ein gut regulierter Hormonhaushalt für Frauen besonders wichtig?

Antwort: Die richtige Hormon-Balance hält den weiblichen Geist und Körper im gesunden Gleichgewicht.

Das Auf und Ab der Sexualhormone spielt für die körperliche Entwicklung der Frau eine wichtige Rolle. Bei der Geburt befinden sich in den Eierstöcken ca. 1,2 Millionen Eibläschen (Eifollikel), die jeweils eine Eizelle enthalten. Die Eierstöcke mit ihrem grossen Vorrat an Eibläschen sind Produktionsstätte der Hormone. Bis die Eizellen fortpflanzungsfähig sind, verharren sie über viele Jahre im Ruhestand. Mit der Pubertät kommen die Hormone erst richtig ins Spiel.

Die Lebensspanne einer Frau lässt sich in verschiedene Abschnitte unterteilen. Die ersten zehn bis fünfzehn Jahre sind durch Aufbau- und Wachstumsprozesse bestimmt. Die danach einsetzende Pubertät ist die Zeit der hormonellen Umstellung und Reifung. Die hormonellen Schwankungen zeigen sich durch den sich verändernden Körper, aber auch anhand von Stimmungshochs und -tiefs.

Wechseljahre – die zweite Pubertät

In der zweiten Phase des hormonellen Wandels – den Wechseljahren – spielen die Hormone erneut verrückt. Verschiedene Hormone und Organe sind von den Wechseljahren betroffen: Eierstöcke, Eileiter, Gebärmutter, Scheide, Brust sowie Knochen.

Doch was genau geht beim hormonellen Wandel vor? Hormone regulieren Körperfunktionen wie den weiblichen Zyklus und die Körpertemperatur.



Jeden Monat bewirken Hormone, dass in einem der Eierstöcke ein Follikel mit einer Eizelle heranreift. Neben der Bedeutung der weiblichen Sexualhormone für die Fruchtbarkeit, sind Östrogene entscheidend für die Gesundheit der Frau und ihre körperliche Attraktivität.

Bereits vor der Menopause (Ende der Regelblutungen) lässt die Funktion der Eierstöcke nach. Die Eierstöcke produzieren weniger von den Hormonen, die den weiblichen Zyklus steuern. Gleichzeitig reift seltener eine Eizelle heran. Schliesslich gibt es überhaupt keinen Eisprung mehr. Typisch sind längere oder verkürzte Zyklen sowie verstärkte oder schwächere Blutungen.

Gesund altern

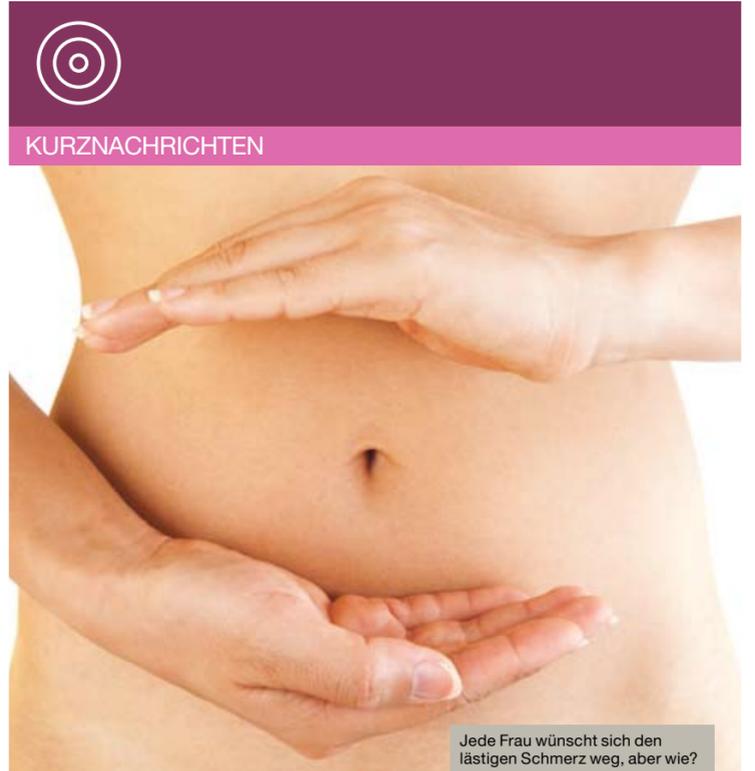
Frauen erleben die Wechseljahre, auch Klimakterium genannt, sehr individuell. Viele Frauen haben Hitzewallungen und Schweissausbrüche. In der Menopause können durch den Alterungsprozess und die fehlenden Östrogene auch Probleme wie zum Beispiel die Osteoporose oder depressive Verstimmungen auftreten. Gegen die Beeinträchtigung der Lebensqualität und im Umgang mit

den Wechseljahren gibt es für betroffene Frauen verschiedene Möglichkeiten: Sie können ihre Lebensführung ändern, sich mehr bewegen aber auch pflanzliche Präparate oder Hormone und andere Arzneimittel in Erwägung ziehen. Eine der wirksamsten Behandlungen ist die Hormonersatz-Therapie. Ein kontinuierlicher Hormonabfall im Blut kann zu Kapazitäts- und Funktionsverlusten vieler Körpersysteme führen. Ein zu niedriger Hormonspiegel in den Wechseljahren sollte kompensiert werden, da er als Ursache vieler altersbedingter Krankheiten gilt. Typische Altersleiden der Frau lassen sich durch Östrogen- und Progesteron-Ersatz günstig beeinflussen. Es gibt sehr nebenwirkungsarme, natürliche Formen der Hormonersatz-Therapie.

Wer sich einer Hormonersatzbehandlung unterziehen will, sollte sich im Vorfeld vom Arzt ausführlich über Vor- und Nachteile der Therapie beraten lassen. Der Arzt kann durch einen Bluttest den Hormonstatus feststellen. Liegt ein Mangel vor, lässt sich dieser unter ärztlicher Kontrolle anhand Hormon-Ersatzpräparaten ausgleichen. Eine Ergänzung mit natürlichen Substanzen kann Mangelzustände und Krankheiten wirksam verhindern und Degenerationsprozesse deutlich verlangsamen.

Mit der Menopause beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Die meisten Frauen sind dann zwischen 40 und 58 Jahre alt. Die neue Lebensphase muss nicht zwangsläufig mit einer sinkenden Lebensqualität einhergehen. Viele Frauen sehen neue Freiheiten und Möglichkeiten und gestalten ihr Leben neu.

CATHERINA BERNASCHINA
redaktion.ch@mediaplanet.com



Sanfte Behandlungsformen gegen schmerzvolle Tage

Für viele Frauen ist die monatlich wiederkehrende Menstruation mit Schmerzen verbunden. Oft kündigt sich die Regel durch Krämpfe oder ein schmerzhaftes Ziehen im Unterleib an, das auch während der Periode anhalten kann. Weitere Symptome der «primären Regelbeschwerden» können Rückenschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Spannungsgefühl und Kopfschmerzen sein. Eine der Ursachen des Unwohlseins sind Schmerzbotenstoffe, die der weibliche Körper während der Regelblutung ausschüttet.

Mit ein paar einfachen Massnahmen lassen sich die Monatsbeschwerden besser ertragen. Bei leichteren Menstruationsschmerzen hilft oft, sich hinzulegen und sich auszuruhen. Abhilfe schaffen auch leichte Unterleibsmassagen oder ein Vollbad. Die bekannteste und häufig wirksamste Methode ist das Auflegen einer Wärmflasche. Ihre Wärme wirkt entkrampfend gegen Muskelspannungen. Weitere sanfte Behandlungsformen sind Mönchspfefferpräparate, Schüssler Salze (Mineralsalze in homöopathischer Dosierung) oder Akupunktur.

Vorbeugend gegen Krämpfe und Schmerzen während der Menstruation können auch Medikamente sein, die in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden. Aspirin oder Paracetamol können die Schmerzen lindern, die Schmerzmittel eignen sich aber hauptsächlich zur Behandlung von leichten Krämpfen. Bei stärkeren Menstruationsproblemen empfehlen sich entzündungshemmende Präparate, die in der Apotheke rezeptfrei erhältlich sind.

Sekundäre Regelbeschwerden

Wenn die Schmerzen sehr stark sind und regelmässig auftreten, spricht man von «sekundären Regelbeschwerden» (Dysmenorrhö). Die richtige Behandlungsform hängt von der Ursache ab. Es gibt eine Reihe von grundlegenden Problemen, die diese Schmerzen hervorrufen können: Erkrankungen der Gebärmutterinnenwand oder der Eierstöcke, entzündliche Beckenerkrankungen, aber auch emotionalen Belastungen. Um körperliche Ursachen auszuschliessen, ist bei wiederkehrenden Menstruationsbeschwerden eine Abklärung durch die Frauenärztin oder den Frauenarzt empfehlenswert.

CATHERINA BERNASCHINA
redaktion.ch@mediaplanet.com



Neue Methode bei Eierstockkrebs

Eine individualisierte Medizin bedeutet Hoffnung für Patientinnen mit Eierstockkrebs.

Eierstockkrebs ist schwer zu diagnostizieren, innerhalb von fünf Jahren beträgt die Überlebensrate 45 Prozent. Ziel einer neuen Methode zur Optimierung der Chemotherapie ist die Entnahme von Zellen aus einem Tumor einer Patientin und deren Kultur in Form von Sphäroiden (3D-Architektur, ähnliche Bedingungen wie «in vivo») auf einer mikrofluidischen Plattform. Mikrofluidik ermöglicht eine kontinuierliche Infusion von Sphäroiden, das heisst die Zufuhr von Sauerstoff, Nährstoffen usw. Diese Sphäroide werden anschliessend diversen chemotherapeutischen Medikamenten in verschiedenen Konzentrationen ausgesetzt.

Individuelle Chemotherapie

Die Hoffnung basiert darauf, innert weniger Tage das oder die wirksamsten Medikamente für eine bestimmte Patientin zu definieren, statt wie üblich auf die Ergebnisse der Chemotherapie zu warten, die innert vier bis sechs Monaten vorliegen. Dies ist umso wichtiger,



Olivier Guenat studierte an der Universität Neuenburg und schloss mit dem Master of Science in Physical Electronics ab. Bis 2009 war er Assistenz-Professor an der École Polytechnique in Montréal. Guenat arbeitet derzeit am CSEM im Bereich Nanomedizin sowie an der Universität Bern im ARTORG Biomedical Engineering Center. (cl)

weil der Eierstockkrebs häufig wieder auftritt und die in der ersten Krebsphase eingesetzte Therapie sich in der rezidivierenden Phase oft als unwirksam zeigt. «Es wäre wünschenswert, über einen Test zu verfügen, der erlaubt, festzustellen, welche Medikamente für jede Patientin und auch für jeden spezifischen Tumor wirksam sind», sagt Olivier Guenat vom CSEM.

Unterschiedliche Konzentrationen

«Unser Know-how liegt vor allem in der Entwicklung und Herstellung von mikrofluidischen Plattformen zur Kultivierung

von Zellen unter Voraussetzungen, die so eng wie möglich den Bedingungen in vivo ähneln», erläutert Guenat. Partner des CSEM sind unter anderem Spitäler, insbesondere das Institut du Cancer de Montréal am Universitäts-Spital Notre Dame, an dem Anne-Marie Mes-Masson tätig ist, eine weltweit renommierte Spezialistin für Eierstockkrebs.

Die Mikroumgebung, in denen Zellen wachsen, ist dabei von zentraler Bedeutung. Forschungsergebnisse bei Chemotherapeutika in unterschiedlichen Konzentrationen auf Tumorzellen aus einer Biopsie ermöglichen den Einsatz der wirksamsten Medikamente. Das CSEM ist heute an zahlreichen Projekten im Zusammenhang mit dem Kampf gegen den Krebs beteiligt, so etwa im Bereich einer elektrochemischen Messung mit Hilfe eines Mikrofluidik-basierten Krebs-Diagnose-Instruments oder der Miniaturisierung eines integrierten Optik-Diagnostik-Systems für die Krebsfrüherkennung.

CHRISTIAN LANZ
redaktion.ch@mediaplanet.com

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.



NEWS



EINFACH MAL GAR NICHTS TUN

27 mal lief sie an den letzten Modeschauen in Mailand und Paris über den Laufsteg. Das Berner Topmodel Julia Saner hat sich zum Liebling der internationalen Modeszene gemauert. Trotz ihres stressigen Jobs schafft die 19-Jährige es immer wieder abzuschalten und Energie für ihren nächsten grossen Auftritt zu tanken.

■ **Mediaplanet: Modedesigner Karl Lagerfeld findet Sie toll und auch Vogue-Chefredaktorin Anna Wintour fand nur lobende Worte für Sie. Gehen Sie heute selbstbewusster an Ihre Jobs?**

Julia Saner: Für mich ist immer noch jeder Job eine grosse Herausforderung. Ich bin sehr kritisch mit mir selbst, will den Kunden und den Fotografen zufriedensstellen. Deshalb spüre ich jedes Mal aufs Neue wieder Anspannung und einen gewissen Nervenkitzel, wenn ich mich an die Arbeit mache.

■ **Gab es während den Schauen in Paris einen Moment, in dem Sie sich gestresst fühlten?**

Ja, davon gab es einige. Modeln kann sehr stressig sein. Vor allem während den Fashion Weeks. Diese finden nur zweimal jährlich statt und dauern rund sechs Wochen. Das bedeutet für die Models von Casting zu Casting zu springen, zahlreiche Fittings zu absolvieren und schliesslich so viele gute Schauen zu laufen wie irgendwie möglich. Das alles kann ganz schön stressig sein. Ich bin häufig unterwegs, bekomme zu wenig Schlaf und habe kaum Freizeit oder Privatsphäre.

■ **Haben Sie ein Geheimnis, wie Sie sogar in solchen Extremsituationen ruhig bleiben können?**

Ich versuche soweit als möglich die kurzen Pausen zu nutzen, die ich zum Beispiel habe, wenn ich auf ein Casting

warte. Dann höre ich jeweils Musik oder schliesse die Augen und mache ein power nap.

■ **Trotz Ihrer tollen Figur mussten Sie vor den internationalen Schauen Gewicht verlieren. Wie sind Sie mit diesem Druck umgegangen?**

Entweder achte ich auf meine Ernährung und bewege mich genug oder ich lasse das Modeln sein. Als ich mich für eine internationale Karriere entschieden habe, wusste ich, dass es von nun an dazu gehören wird, gewissenhaft auf mein Gewicht und meine Masse zu achten. Das ist ein Teil des Model-Jobs. Mein Körper ist mein Kapital.

■ **Am Joggen haben Sie sogar Gefallen gefunden. Was tut Ihnen daran so gut?**

Ich sitze häufig im Zug oder im Flugzeug. Von Zeit zu Zeit werde ich so kribbelig, dass es richtig gut tut, raus zu gehen und mich zu bewegen. Während des Joggens höre ich manchmal Musik oder geniesse einfach nur die schöne Natur - je nachdem ob ich zu Hause in Bern an der Aare joggen gehe oder in New York in einem Fitnesscenter auf dem Laufband stehe.

■ **Was tun Sie sonst noch, um sich fit und gesund zu fühlen?**

Neben dem regelmässigen Joggen gehe ich ins Fitnessstudio und mache vie-

le Kraftübungen. Jedoch nur mit wenigen Gewichten, denn zu viele Muskeln sehen nicht vorteilhaft aus. Zudem besuche ich ab und zu Pilates- oder ähnliche Gymnastik-Kurse. Manchmal baue ich Stress auch beim Tennisspielen ab. Je nach Stadt muss ich mich immer wieder neu orientieren. Da ich momentan häufig unterwegs bin, ist es nicht ganz einfach, regelmässig zu trainieren.

■ **Was machen Sie als erstes, wenn Sie von einer wichtigen Show nach Hause oder ins Hotel kommen?**

Einfach mal gar nichts. Weder Koffer packen noch sonst etwas.

■ **Sie sind häufig alleine in einer fremden Stadt. Was unternehmen Sie am liebsten, wenn Sie einmal einen freien Nachmittag haben?**

Sehr oft gehe ich spazieren und halte Eindrücke mit meiner Handy-Kamera fest. Ich möchte mir bald eine etwas professionellere Kamera zulegen. Ich beobachte gerne andere Menschen und habe Freude daran, Schnappschüsse später zuhause anzuschauen.

■ **Wann und wo können Sie am besten entspannen?**

Das ist sehr unterschiedlich: beim Musikhören, während des Joggens oder am Abend, mit einem guten Buch vor dem Schlafengehen. Auch in der Gesellschaft

von guten Freunden kann ich mich entspannen.

■ **Sie spielen gerne Klavier und singen dazu aus voller Kehle. Haben Sie ein Lieblingsstück?**

Ich spiele oft dieselben Stücke, da ich nicht mehr so viele Songs auswendig spielen kann. Meistens gehören dazu die bekannten Stücke des Soundtracks von Amélie Poulain, „Imagine“ von John Lennon und „Let it be“ von den Beatles.

■ **Wie sieht ein perfekter Tag für Sie aus?**

Das ist schwierig zu beurteilen. Ich erlebe jeden Tag so viel Neues, dass ich mich nicht auf ein Szenario festlegen will. Es kann ein Tag sein, den ich mit meiner Familie und guten Freunden verbringe. Doch auch ein Tag, an dem ich irgendwo auf der Welt gute Arbeit geleistet habe, und mich selbst sowie den Kunden zufriedengestellt habe, kann ein perfekter Tag sein.

■ **Durchschnittliche Bürger arbeiten und verreisen dann in ihren Ferien. Bei Ihnen ist es umgekehrt. Sie reisen bei der Arbeit und kommen während Ihrer Ferien zurück in die Schweiz. Verreisen Sie dennoch gerne auch privat?**

Natürlich! Es ist doch etwas ganz anderes eine Stadt mit einer Freundin zu besuchen oder nur kurz hinzureisen, ins Studio gefahren zu werden und in ein Hotel einzuchecken. Nicht immer komme ich dazu, die Stadt, in der ich arbeite, auch wirklich kennenzulernen.

■ **Haben Sie eine Traumreise, die Sie bald einmal machen wollen?**

Es gibt viele Destinationen, die ich gerne entdecken möchte. Dazu gehören Australien, Südamerika und Indien.

SARAH ZELLER

redaktion.ch@mediaplanet.com



Julia Saner

Die 19-jährige Julia Saner hat im August 2009 den „Elite Model Look Switzerland“-Wettbewerb gewonnen und qualifizierte sich damit für das Weltfinale von „Elite Model Look“. Dort setzte sich die Bernerin, welche letztes Jahr ihre Matura abgeschlossen hat, gegen 66 Konkurrentinnen durch. Mittlerweile ist Saner auf dem Model-Olymp angekommen und lief schon für Luxusmarken wie Chanel, Dior und Valentino über den Laufsteg.

ANZEIGE

Schön für mich.

Natürliche Plastische Chirurgie
Modern, weiblich, verantwortungsvoll
Bedürfnisse abklären – Prozesse begleiten – Wünsche realisieren

→ www.praxis-binzallee.ch

Dr. med. Nathalie Krügel Schneider
Dr. med. Konstantina Belouli Jobin
FMH für Plastische, Rekonstruktive
und Ästhetische Chirurgie

Praxis Binzallee
Binzallee 26
CH-8055 Zürich
Tel: 044 450 40 80

PRAXIS **Binzallee**



ERFOLGSREZEPT



SPORT IM SOMMER

Park statt Fitnessstudio:

Im Sommer können Sie sich ganz einfach durch Joggen im Freien fit und gesund halten. Und das Beste daran: es kostet nichts und ist der perfekte Ausgleich zum Alltagsstress.



AUSGLEICH
Es gibt viele Möglichkeiten um innere Ruhe und Wohlbefinden zu erlangen. Julia hat ihre ganz eigene Methode.
PHOTO: DIEGO ALBORGHETTI
FÜR SI - STYLE

5

JULIA'S BESTE TIPPS

Lange Spaziergänge, laute Musik, gemütliche Abende mit Freunden und täglich ein Müesli mit frischen Früchten – Topmodel Julia Saner hat mittlerweile zahlreiche Strategien entwickelt, um dem Stress im Alltag zu entkommen. Mediaplanet verrät sie, wie sie sich fit hält und ihre Batterien sogar während turbulenten Wochen wie der Fashion Week wieder aufladen kann.

- 1** Wenn ich mich entspannen will, gehe ich joggen oder spazieren, spiele Tennis, oder höre gute Musik mit meinem iPod – und zwar ganz laut. Mit meinen Freunden ausgehen, lange tanzen und mir einen guten Film im Kino ansehen hilft mir ebenfalls gegen Stress.
- 2** Ich trinke viel Wasser, das hält fit. Am Morgen bereite ich mir ausserdem regelmässig ein feines Müsli mit frischen Früchten zu, das macht munter und gibt genügend Vitamine für den bevorstehenden Tag.
- 3** Je nach Stimmung höre ich mir passende Songs an. Hauptsache es kommt genug Abwechslung durch die Kopfhörer. Von Pop über Alternativ bis Elektronik habe ich deshalb alles auf meinem iPod.
- 4** Familie und Freunde sind für mich etwas vom Wichtigsten in meinem Leben. Sie geben mir sehr viel Kraft und muntern mich auf, wenn ich mal gestresst bin.
- 5** Niemand ist perfekt. Auch ein Model nicht. Deswegen lenke ich mich gerne ab, um mich nicht permanent mit meinem Äusseren beschäftigen zu müssen. (sze).

ANZEIGE

Praxisklinik an der Urania

Ihre Tagesklinik für Gesichts- und
Plastische Chirurgie im Herzen von Zürich

Leitender Arzt:

Dr. Dr. med. Georges C. Stergiou

Facharzt FMH

Ästhetische-Rekonstruktive Chirurgie
Kiefer- und Gesichtschirurgie
Plastische Operationen

Uraniastrasse 18, 8001 Zürich
Telefon +41 44 211 82 60
Telefax +41 44 212 82 03

www.praxisklinik-urania.ch



Member of

Swiss-Surgicenter 
Medical Group


AMERICAN ACADEMY
OF COSMETIC SURGERY

INSPIRATION



TIPP
4
VORSORGE
UNTERSUCHUNGEN



BRUSTKREBS ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen und die Todesursache Nummer 1 durch Krebs.
PHOTO: SHUTTERSTOCK

Ich bin dankbar für diese Erfahrung

Als Maria Brun, Theologin und Spezialistin in orthodoxer Theologie, die Diagnose Brustkrebs erhielt, war sie nicht überrascht. Sie wusste genau, was in ihrem Körper vorging und war bereit gegen diese Krankheit zu kämpfen. Mit Erfolg.

■ **Mediaplanet: Sie haben einen Knoten an Ihrer Brust entdeckt und waren sich sicher, dass es Krebs ist. Weshalb?**

Maria Brun: Ich hatte seit jeher eine sehr gute Intuition. Es war im Juni 2005, als ich mir wie zufällig unter die Achsel griff und einen riesigen Knoten spürte. Sofort schoss mir durch den Kopf: Das ist Krebs! Für mich bestand kein Zweifel. Doch die Ärzte behaupteten, es sei nichts Auffälliges festzustellen. Daraufhin verlangte ich einen Ultraschall und eine Biopsie. Kurz darauf kam der Anruf des Chefarztes. Ich hatte Recht.

■ **Sie waren sich schon vor der Diagnose sicher – war die Bestätigung ihrer Vermutung überhaupt noch ein Schock?**

Ich hatte keine Zeit schockiert zu sein, zu überlegen, was dies alles zu bedeuten hatte. Ich hätte eine Klasse auf eine Studienreise nach Assisi begleiten sollen und musste sofort einen Ersatz organisieren. Deshalb war ich gezwungen unmittelbar nach der Diagnose vor all meine Arbeitskollegen zu treten und sie über meine Krankheit aufzuklären. Meine Kollegen waren tief betroffen. Ihr Mitgefühl hat mir gut getan.

■ **Gleich darauf begann die Behandlung. Die Ärzte wollten Ihnen sicherheitshalber die Brust abnehmen. Sie weigerten sich.**



«Ich habe die Aufgabe erhalten, an dieser Krankheit zu wachsen, um später anderen Menschen helfen zu können.»

Maria Brun
Theologin und Spezialistin in orthodoxer Theologie

Das kam für mich nie in Frage. Ich war mir sicher, dass die Entfernung des Tumors ohne diesen folgenschweren Eingriff möglich wäre. Und tatsächlich: Nach vielen Untersuchungen wurde brusterhaltend operiert. Um Chemotherapie und Bestrahlung kam ich allerdings nicht herum.

■ **Wie erlebten Sie diese?**

Es war grauenhaft. Sie raubten mir meine Kräfte. Um den Haarausfall bes-

ser verkräften zu können, lies ich mir die Haare kurz schneiden. Als die Coiffeuse den Grund erfuhr, war sie schockiert, sagte mir dann aber: Gott gibt einen nur Aufgaben, die man bewältigen kann. Ich war gerührt, so tief sinnige Worte von einem solch jungen Menschen zu hören.

■ **Glauben Sie, Gott hat Ihnen diese Aufgabe gegeben?**

Das denke ich, ja. Während der Zeit

FACTS

■ **Jedes Jahr** erhalten in der Schweiz rund 3500 Frauen die Diagnose Brustkrebs. Jährlich sterben etwa 1500 Frauen an dieser Krankheit. Die Heilungschancen hängen wesentlich davon ab, in welchem Stadium die Krankheit erkannt und behandelt wird. Die gängigste Methode zur Früherkennung ist die Mammografie.

■ **Selbstkontrolle ist wichtig.** Das zunehmende Alter ist ein entscheidender Risikofaktor, denn bei zwei Dritteln der betroffenen Frauen tritt der Tumor nach dem 50. Altersjahr auf.

■ **Weitere Risikofaktoren sind:** Brustkrebserkrankung von nahen Verwandten, keine Kinder oder das erste Kind erst mit über 35 Jahren geboren, deutliches Übergewicht oder Beginn der Wechseljahre erst nach dem 52. Lebensjahr.

■ **Brustkrebs verursacht** häufig keine Symptome, bis plötzlich ein Knoten in der Brust bemerkt wird. In den meisten Fällen wird Brustkrebs durch die Patientinnen selbst entdeckt, weswegen monatliche Selbstkontrollen äusserst wichtig sind.

als ich in der Lukas Klinik, einer Spezialklinik für Tumorerkrankungen in Arlesheim, therapiert wurde, habe ich mir viele Gedanken über den Grund meiner Erkrankung gemacht. Ich kam zum Schluss, dass ich die Aufgabe erhalten habe, an dieser Krankheit zu wachsen, um später anderen Menschen helfen zu können.

■ **Viele Menschen in ihrem Umfeld nahmen ihren Kampfgeist zum Vorbild.**

In der Lukas Klinik haben sogar einige der anderen Patientinnen geglaubt, ich sei gesund, weil ich so viel Kraft ausstrahlte. Das obwohl mich der Krebs voll in die Mangel nahm. Aber ich liess mich nicht unterkriegen.

■ **Dabei geholfen hat Ihnen auch die Misteltherapie. Was hat diese bewirkt?**

Mein Zustand, vor allem die Nebenwirkungen, haben sich dank der Therapie drastisch verbessert. Die Misteltherapie ist eine komplementärmedizinische Behandlungsmethode. Mehrere Ärzte wollten mir diese ausreden. Solch eindimensionale Sicht hat mir sehr zu denken gegeben.

■ **In Kürze jährt sich der Tag der Diagnose zum sechsten Mal. Wie geht es Ihnen heute?**

Mir geht es gut. Ich habe mein Leben nicht umgekrempt, wie mir prophezeit wurde. Vielmehr habe ich tiefere Einsichten gewonnen. Mittlerweile bin ich soweit, dass ich für diese Erfahrung dankbar bin.

SARAH ZELLER
redaktion.ch@mediaplanet.com



FRAGE & ANTWORT



Dr. sc. Pierre-Alain Menoud
Molekulargenetikbiologe

■ **Dr. Menoud, Sie sind im Bereich der molekularen Diagnostik tätig – was ist dies genau?**

! Ich bin eigentlich ein Molekulargenetikbiologe und mache molekulargenetische Analysen für Ärzte, um ihnen bei den Diagnosen zu helfen. Beispielsweise suche ich in Tumoren und Krebszellen nach gewissen Genvervielfältigungen oder suche im Blut von Patienten nach Genmutationen, die sie bereits von den Eltern erhalten haben. So bedeuten gewissen Mutationen eine genetische Veranlagung für Krebs – man hat ein höheres Risiko, an Krebs zu erkranken.

■ **Welche Rolle spielt die molekulare Diagnostik in Sachen Krebs?**

! Beispielsweise können wir analysieren, inwiefern Frauen auf das Medikament Tamoxifen, ein anti-Östrogen, ansprechen werden. Viele hormonsensitive Brustkrebsfälle werden mit Tamoxifen behandelt, um das Risiko eines Rückfalls zu verringern, da es ein relativ gut verträgliches, billiges Medikament ist. 10 bis 20 Prozent der Frauen sprechen aber nicht darauf an, da sie bestimmte Genmutationen haben. Haben sie diese Mutationen, können sie das Medikament im Körper nicht aktivieren oder abbauen. Vor der Brustkrebsbehandlung wird der Onkologe deshalb den Molekulardiagnostiker nach dem Status der Krebszellen und der körpereigenen Zellen fragen, um die Therapie besser planen zu können.

■ **Was ist die Rolle von Pharmakogenetik?**

! In der Pharmakogenetik wird analysiert, wie ein Individuum und dessen Krebszellen auf ein Medikament reagieren werden. In den Genen steht geschrieben, ob man bestimmte Medikamente aktivieren und abbauen kann oder nicht.

■ **Was verstehen Sie hinter der Aktivierung eines Medikaments?**

! Ein Beispiel: Es gibt es das Medikament Codein, das den Hustenreflex hemmt. Wird dieses Medikament eingenommen, wird es von Enzymen im Körper aktiviert und in eine Morphin-ähnliche Substanz verwandelt. Fehlen diese Enzyme, kann das Medikament nicht aktiviert werden und ist für den Körper somit unbrauchbar oder sogar giftig. Das Gleiche gilt für Tamoxifen.

■ **Was ist ein Beispiel für die Benutzung von Pharmakogenetik in der Krebsforschung?**

! Wenn eine Frau an Brustkrebs erkrankt, bekommt sie, zusätzlich zu den Krebsmedikamenten, häufig Antidepressiva, um mit der Situation umgehen zu können. Diese müssen aber im Körper abgebaut werden, da sie sonst akkumulieren und den Körper vergiften. Mit Pharmakogenetik können wir diese Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln vermeiden und auch die richtigen Medikamente vorhersagen.

INSPIRATION

Das Krankheitsempfinden verändert sich massgeblich

■ Ist eine Brustkrebserkrankung bereits weit fortgeschritten, ist in den meisten Fällen keine Operation mehr möglich. Erfolgsversprechender ist dann eine Chemotherapie, wofür eine ganze Reihe hochwirksamer Medikamente zur Verfügung stehen. Entscheidend bei der Wahl eines Wirkstoffes sind vor allem die biologischen Eigenschaften des Krebsgeschwürs. Auch die Intension und Geschwindigkeit der Ausprägung sowie der psychische und physische Zustand der betroffenen Krebspatientin sind massgebende Faktoren bei der Wahl einer Therapie.

Orale Methode als zweite Wahl

Die verbreitetste Form der Chemotherapie, ist die intravenöse. «In den meisten Fällen kommt es im Rahmen einer Erstlinien-Therapie nach Diagnose von Metastasen zu einer intravenösen Chemo», erklärt Ziad Atassi, Oberarzt im Brustzentrum der Frauenklinik des Kantonsspitals Baden. Dabei wird der chemisch hergestellte Wirkstoff direkt über eine Vene ins Blut gespritzt oder tropfenweise infundiert. Der Wirkstoff gelangt dadurch in fast alle Organe und kann so auch Krebszellen erreichen, die sich vom Haupttumor in der Brust abgelöst haben.



«Die Chemotherapie in Tablettenform ermöglicht den Patientinnen heute, trotz schwerer Erkrankung, die Erhaltung der Autonomie und somit mehr Alltagsnähe und Normalität zu wahren.»

ZIAD ATASSI
Oberarzt der Frauenklinik im Kantonsspital Baden

Sollte die erste Therapie-Linie keine Heilung oder Besserung bringen, bietet sich als Alternative zu einer erneuten intravenösen Behandlung eine orale Chemotherapie in Form von Kapseln oder Tabletten an. Wie bei der intravenösen Methode gelangt der Wirkstoff auch bei der oralen Einnahme systemisch in fast alle Körpergewebe. Im Gegenzug zu der herkömmlichen intravenösen Methode gestaltet sich der Weg zum Tumor allerdings etwas schwerfälliger. So durchwandern die Tabletten zuerst

den Magen-Darm-Trakt, lösen sich dort auf und werden erst dann an das Blut weitergegeben.

Ein Stück Normalität

Auch Oberarzt Atassi bietet seinen Patientinnen nach einer erfolglosen ersten Chemotherapie als Alternative die orale Methode an. «Die orale Chemotherapie weist andere Nebenwirkungen auf wie die intravenöse Methode. Ausserdem gewinnen die Patientinnen ein Stück Normalität zurück, weil die Einnahme ortsunabhängig erfolgt

und so nicht einen langen Spitalaufenthalt bedingt», weiss Atassi. Tatsächlich lassen sich die Spitalbesuche bei einer oralen Medikation auf ein Minimum reduzieren, dennoch bleiben regelmässige Besuche beim Onkologen Pflicht. «Die Chemotherapie in Tablettenform ermöglicht den Patientinnen heute, trotz schwerer Erkrankung, die Erhaltung der Autonomie und somit mehr Alltagsnähe und Normalität zu wahren. Dadurch kann das Krankheitsempfinden einer Patientin massgeblich verändert werden», so der Arzt weiter. Doch es ergeben sich noch weitere Vorteile aus einer oralen Chemotherapie. Schmerzen durch die Injektionsnadeln sowie beim Legen eines Katheters oder Ports, aber auch das Infektionsrisiko an der Einstichstelle entfallen.

Die orale Therapie setzt allerdings ein hohes Mass an Eigenverantwortung voraus. Die Medikamente müssen regelmässig eingenommen werden. Übelkeit und Erbrechen können durch die orale Einnahme zudem in gewissen Fällen verstärkt werden, weil der Wirkstoff durch den gesamten Magen-Darm-Trakt fliesst.

Ansprechrate bis 72 Prozent
Die orale Einnahme der Chemothera-

pie ist nicht nur eine Frage des Willens, sondern auch der Verfügbarkeit. Bisher sind erst zwei Zytostatika auf dem Markt, die bei Vorliegen eines metastasierten Brustkrebses oral verabreicht werden können. Dies hängt vor allem damit zusammen, dass die meisten Wirkstoffe den Magen-Darm-Trakt zu sehr reizen oder schädigen würden. Häufig liegt die Problematik auch darin, dass eine zu geringe Menge des Wirkstoffs ins Blut übergehen würde.

Vinorelbin ist als Weichkapsel verfügbar und kommt in Frage, wenn eine frühere Chemotherapie mit einem Wirkstoff der Gruppe Anthrazykline nicht zu einem dauerhaften Erfolg geführt hat. Die Ansprechrate liegt bei 35 bis 45 Prozent. Der zweite Arzneistoff, der ebenfalls oral wirkt, ist Capecitabine. Auch dieser kommt bei einer vorhergehenden Therapie aus der Gruppe Anthrazykline oder einem Zytostatikum aus der Gruppe der Taxane zur Anwendung. Hier wurden Ansprechraten von bis zu 72 Prozent erreicht.

SARAH ZELLER

redaktion.ch@mediaplanet.com

ANZEIGE



kreisvier

Lukas Klinik
Zentrum für integrative
Tumorthherapie
und Supportive Care

Infoline +41 (0)61 702 09 09
Mo 17-20, Mi 8-14, Fr 14-17 Uhr
www.lukasklinik.ch

AnthroMed
KLINIKNETZWERK

Das Leben hat so viel zu bieten. Nutzen Sie die schönen Momente, um Kraft zu tanken. Denn man braucht viel Kraft, um mit Krebs zu leben oder ihn zu überwinden. Wir unterstützen Sie dabei, indem wir besonderen Wert auf die Aktivierung Ihrer Abwehrkräfte legen. Wir setzen sowohl auf schulmedizinische Erkenntnisse als auch auf komplementäre Behandlungen wie die Misteltherapie. Begleitet von einem breiten therapeutischen Spektrum. Wir sehen nicht nur die Krankheit, sondern Ihre individuelle Persönlichkeit als Ganzes.



LUKAS KLINIK
Das Leben wartet.

INSPIRATION



Wenn der Stress auf den Magen schlägt

In der Schweiz leidet gemäss Statistik ein Drittel der Bevölkerung an Oberbauchbeschwerden. Wegen Blähungen, Völlegefühl, saurem Aufstossen oder diffuser Magenschmerzen sucht jeder vierte Betroffene den Arzt auf. Oft lassen sich dafür keine organischen Ursachen finden und es beginnt für Arzt und Patient die Suche nach einer adäquaten Therapie. Wir haben mit dem Experten Prof. Rémy Meier vom Kantonsspital Liestal über die Krankheit Reizmagen gesprochen.



Leiter Abteilung Gastroenterologie, Hepatologie und Ernährung Medizinische Universitätsklinik Kantonsspital Liestal.

wir von einem Reizmagen oder einer funktionellen Dyspepsie. Die Schulmedizin geht davon aus, dass in diesen Fällen die Psyche eine grosse Rolle spielt. Nicht umsonst kennt der Volksmund die Redewendung «etwas schlägt mir auf den Magen».

■ Wie werden solche Patienten behandelt?

Im Gegensatz zu seiner weiten Verbreitung sind die Behandlungsmöglichkeiten des Reizmagens beschränkt. Wir gehen nach einem bestimmten Abklärungs- und Behandlungsschema vor, bei dem zum Beispiel medikamentöse Auslöser (z. B. gewisse Schmerzmittel) abgesetzt oder etwaig vorliegende «Helicobacter pylori»-Infektionen nachgewiesen und mit Antibiotika behandelt werden. Des Weiteren kommen Säurehemmer, zum Beispiel Protonenpumpen-Hemmer (PPI), zum Einsatz.

Bleiben die Symptome bestehen oder handelt es sich um Patienten mit Alarmzeichen (z. B. Gewichtsverlust, wiederholtes oder blutiges Erbrechen, Fieber), führen wir eine Magen-Darm-Spiegelung und weitere Abklärungen durch.

■ Was geschieht nach der Magen-Darm-Spiegelung?

Wenn wir etwas finden, z. B. ein Magengeschwür, wird es natürlich unverzüglich behandelt. Können wir keine organischen Ursachen ausmachen, liegt eine funktionelle Störung, eben ein Reizmagen vor. In diesem Fall werden je nach Ausprägung der Symptome Medikamente oder verhaltensändernde Massnahmen verschrieben. Wir verwenden eine Therapieoption nach der anderen, bis der Patient auf etwas anspricht. Dabei wird auch eine Psychotherapie bei schweren Fällen in Betracht gezogen. Meist empfinden die Patienten die Suche nach der adäquaten Therapie als mühselig und leider lässt sich nicht immer etwas Passendes finden. Weil der Reizmagen epidemiologisch häufig auftritt und meist mehrere Therapieversuche notwendig sind, verur-

sacht die Krankheit verhältnismässig hohe volkswirtschaftliche Kosten.

■ Gibt es hier Alternativen aus der Komplementärmedizin?

Ja, es gibt eine Handvoll Kräuterarzneien. Wir sind gerade dabei, ein neues Medikament in einer Studie zu testen. Es ist rein pflanzlich und beruht auf einer über 1000 Jahre alten Rezeptur der Tibetischen Medizin, «Se ,bru 5» genannt. Die Studienteilnehmer waren mit dem Arzneimittel sehr zufrieden. Rund 80 % der Therapierten erfuhr nach 6 Wochen Behandlung eine deutliche Verbesserung ihrer Beschwerden. Dieses Resultat liegt klar über einer Behandlung mit Placebo, deren prozentuale Verbesserung bei üblicherweise 50 - 60 % liegt. Zudem gaben die Patienten an, sich psychisch besser zu fühlen. Wenn man bedenkt, dass dieses Arzneimittel bei gleicher Wirkung weniger kostet als die herkömmlichen Mittel auf dem Markt, dann ist das doch eine ernstzunehmende Alternative.

JESSICA KING

redaktion.ch@mediaplanet.com

5

TIPPS FÜR DIE VERDAUUNG

- 1 Gleich morgens nach dem Aufstehen sollte man ein Glas Wasser auf nüchternen Magen trinken. Dies regt die Verdauung an.
- 2 Bei Verstopfung können Joghurt, Weizenkleie, Trockenobst oder Leinsamen helfen.
- 3 Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Linsen, Erbsen oder Sprossen wirken auf die Verdauung anregend. Falls die bisherige Ernährung eher ballaststoffarm war, sollte die Ernährung schrittweise umgestellt werden, sonst kann es zu Gasbildung und Bauchkrämpfen führen.
- 4 Idealerweise sollte man mindestens zwei Liter am Tag trinken. Wichtig ist dies vor allem bei ballaststoffreicher Ernährung, da die Ballaststoffe im Darm quellen und dafür viel Flüssigkeit benötigen. Optimal sind Mineralwasser und Tee.
- 5 Grundvoraussetzungen für eine gesunde Verdauung sind gutes Kauen und bewusstes Essen. Langsames, bedächtiges Essen bereitet Magen und Darm auf die Nahrung vor - wer bloss hinunterschlingt, überfordert die Organe und isst zudem oft zu viel.

ANZEIGE



Verdauungs-Beschwerden

PADMA DIGESTIN® wird traditionell angewendet bei Neigung zu Verdauungsschwäche und Verdauungsstörungen mit Druck- und Völlegefühl in der Magengegend, Blähungen und Appetitmangel (z.B. in der Rekonvaleszenz). Lesen Sie die Packungsbeilage und lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



NEU

**PADMA
DIGESTIN®**
Pflanzliches Arzneimittel
der Tibetischen Medizin.

fischerwerbung.ch

PADMA AG, 8603 Schwerzenbach, www.padma.ch © PADMA AG 2011

INSPIRATION

Medizin setzt Hoffnung in Stammzellen

■ **Frage:** Wozu dient die Einlagerung von Nabelschnurblut/Nabelschnur nach der Geburt eines Kindes?
 ■ **Antwort:** Die darin vorhandenen flexiblen Stammzellen können somit der regenerativen Medizin zur Verfügung stehen und der Behandlung schwerer Krankheiten dienen.

Mithilfe von Stammzellen könnten in Zukunft unheilbare Krankheiten überwunden werden. Wissenschaftler auf der ganzen Welt forschen daran, wie diese medizinischen Alleskönner im Rahmen von Therapien im Kampf gegen Krankheiten wie Parkinson oder Diabetes Typ 1 eingesetzt werden können. Denn Stammzellen sind dafür zuständig, dass Wunden heilen, Blut, Haut und anderes Gewebe sich erneuert. So hofft denn auch die regenerative Medizin, dass Stammzellen dabei helfen, beschädigtes, erkranktes oder altes Gewebe zu erneuern. Schon heute werden Stammzellen in der Therapie von Leukämien und Formen der Blutarmut, von Hirnschäden und vieler Herz- und Gefässerkrankungen eingesetzt, wobei auch Schweizer Wissenschaftler permanent an neuen Erkenntnissen arbeiten. So leistet beispielsweise das Nationale Forschungsprogramm „Stammzellen und regenerative Medizin“ wichtige Grundlagenforschung.

Nabelschnur und Nabelschnurblut sind wertvoll
 Dabei besitzt jeder menschliche Kör-



STAMMZELLEN AUS DER NABELSCHNUR sind einmalig und sollten präserviert werden.

PHOTO: SHUTTERSTOCK

per diese potenten Stammzellen. Im Laufe des Lebens altern sie jedoch und sind auch von biochemischen Schäden betroffen. Stammzellen aus dem Nabelschnurblut und aus der Nabelschnur sind besonders interessant für die regenerative Medizin und die weiterführende Forschung. Sie sind noch unbe-

schadet und flexibel. Nabelschnur beziehungsweise Nabelschnurblut kann schmerz- und risikofrei für Mutter und Kind nach der Geburt sichergestellt werden. Anschliessend werden die Stammzellen konserviert und unverändert eingelagert. Und immer mehr Nabelschnur-Stammzellbanken bie-

ten mittlerweile die Aufbewahrung an, wobei in der Schweiz strenge Richtlinien des Bundesamtes für Gesundheit wie des Schweizerischen Heilmittelinstituts Swissmedic gelten.

Beitrag zu Medizin der Zukunft
 Für Eltern ist ratsam, sich frühzeitig

mit Gynäkologen, Hebammen oder direkt bei Stammzellbanken über die Optionen zu informieren. Denn zum einen ist möglich, das Nabelschnurblut des eigenen Kindes kostenfrei öffentlich zu spenden, wodurch es in einem Register anonym und international verzeichnet wird. Haben sich Ärzte aufgrund eines Krankheitsverlaufes für eine Transplantation mit Stammzellen von einem nicht verwandten Spender entschieden, wird die Suche nach einem kompatiblen Spender eingeleitet. Öffentliche Nabelschnurblut-Banken gibt es beispielsweise an den Universitäten in Basel, Genf und Bern, am Kantonsspital Liestal und in verschiedenen Kliniken im Tessin. Diese öffentliche Spende beinhaltet keine Garantie und keinen Anspruch darauf, dass der Spender im Notfall seine eigenen Stammzellen zurückerhält.

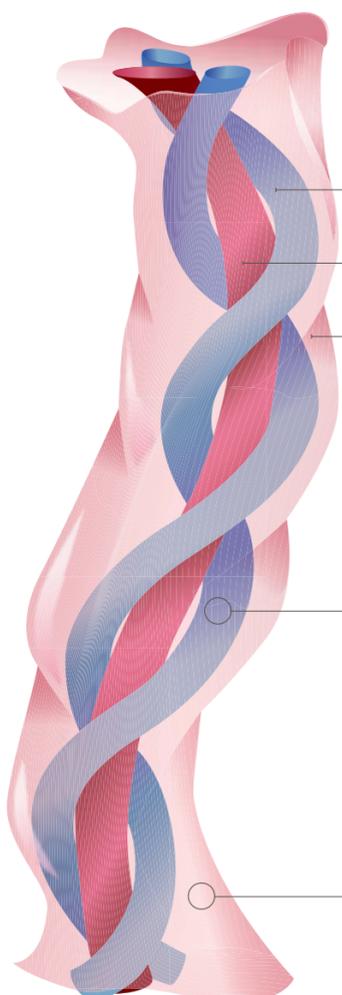
Im Falle der privaten Eigenvorsorge bleiben die Zellen von Nabelschnur beziehungsweise Nabelschnurblut Eigentum des Spenders, stehen dann dem eigenen Kind zur Verfügung und können wahrscheinlich auch im Erwachsenenalter noch eingesetzt werden. Die Einlagerung für 25 Jahre inklusive aller die Spende betreffenden Aspekte kostet in manchen Fällen 4.000 Franken. Hierfür kommen die Eltern selbst auf.

YVONNE VON HUNNIUS
 redaktion.ch@mediaplanet.com

ANZEIGE

Stammzellen aus der Nabelschnur – ein Geschenk der Natur

NEUHEIT



Nabelschnur-Vene
 Nabelschnur-Arterie
 Wharton's Jelly



Nabelschnurblutstammzellen



Mesenchymale Stammzellen

Das rasante Tempo in der medizinischen Forschung und klinische Studien über Nabelschnur- und Nabelschnurblut-Stammzellen führen dazu, dass auf dem Gebiet der regenerativen Medizin enorme Fortschritte erzielt werden.

Cryo-Save - Europas grösste Stammzellenbank

Die Cryo-Save Group ist in über 40 Ländern, mit über 175'000 Einlagerungen, auf drei Kontinenten (Europa, Afrika, Asien) vertreten und besitzt Hightech-Laboratorien und Einlagerungsstätten in verschiedenen Ländern.

Das Schweizer Unternehmen, Cryo-Save AG, wurde im Jahre 2000 gegründet und hat ihren Firmensitz in Pfäffikon SZ.

Seit dem 1. April 2011 haben wir unsere Produktpalette durch das Angebot der Einlagerung von Nabelschnur-gewebe erweitert, was viel positive Resonanz in Fachkreisen hervorruft.

Die Geburt - eine einmalige Chance

Das erfreuliche Ereignis einer Geburt bedeutet auch eine einmalige Chance für die Gewinnung von Nabelschnur-Stammzellen. Sobald die Nabelschnur durchtrennt ist, können Nabelschnur- und Nabelschnurblut schmerzfrei, unkompliziert und ohne Risiko für Mutter und Kind entnommen werden. Dieser Vorgang beeinflusst den natürlichen Ablauf der Geburt nicht.

HOFFNUNGSTRÄGER DER MEDIZIN VON MORGEN

Im Gegensatz zum Nabelschnurblut enthält die Nabelschnur in erster Linie Gewebestammzellen, sogenannte mesenchymale Stammzellen (MSC's). Wir finden sie vorwiegend im Wharton's Jelly, eine reiche Quelle an Stammzellen und sie gelten als Hoffnungsträger der Medizin von morgen.

Die Zellen sind fähig neues Gewebe zu bilden und geschädigtes Gewebe, wie Leber, Herzmuskel, Nerven, Knochen und Knorpel zu regenerieren.

Die Kryokonservierung, sowie der Einsatz modernster Technologien ermöglichen es, die Zellen für die Zukunft sicher einzulagern. Neben den bereits eingesetzten Stammzellen Therapien bei Blutkrankheiten bieten die mesenchymalen Stammzellen aus der Nabelschnur weitere Möglichkeiten in der modernen Medizin.

Weltweit werden Studien mit erfolgsversprechenden Ansätzen zur Behandlung und Therapien von Krankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt und Neubildung von Herzklappen und vieles mehr durchgeführt. Führende Schweizer Ärzte und Universitäts-Kliniken sind daran massgebend beteiligt.

Gerne beraten wir Sie persönlich unter der Gratisnummer 0800CRYOSAVE (0800 279 672) oder besuchen Sie unsere Webseite www.cryo-save.com.

Cryo-Save AG
 Churerstrasse 65B
 CH-8808 Pfäffikon SZ
 055/222 02 55



PROFESSIONAL INSIGHT

Fettabsaugung ist die in der Schweiz am häufigsten durchgeführte Schönheitsoperation. Dr. Georges Stergiou von der Tagesklinik an der Urania spricht im Interview über den Eingriff, die Folgen und die neusten Innovationen.

Die Schönheitschirurgie ist ein Kunsthandwerk

■ Dr. Stergiou, was sind die häufigsten Gründe für eine Liposuktion?

Eine Liposuktion ist dann angezeigt, wenn gewisse Problemzonen trotz einer Gewichtsreduktion nach Diäten nicht beseitigt werden können. Eine Liposuktion ist auf keinen Fall eine Methode um eine Gewichtsreduktion zu betreiben.

■ Wie wird eine Liposuktion durchgeführt?

Eine Liposuktion wird in den allermeisten Fällen in einem Dämmer Schlaf und nicht in einer Vollnarkose durchgeführt, da dies die Sicherheit erhöht. In aller Regel wird zuerst eine sogenannte Infiltration stattfinden (d.h. die Einspritzen einer Lösung, welche das Unterhaut- und Fettgewebe betäubt und das Fett aufemulgiert), worauf das subcutane Fett abgesaugt werden kann. Am Schluss erfolgt die Kompression der Körperzone mit einem Kompressionsanzug für 4-6 Wochen. Eine erste definitive Beurteilung des Resultates kann erst nach sechs Monaten erwartet werden.

■ Wie schnell erholt man sich davon?

Abhängig von der Grösse und dem Volumen des abgesaugten Fettes ist der Patient am nächsten Tag in der Regel uneingeschränkt mobil. In der Regel sind nach 7 bis 8 Tagen die letzten Spuren der Schwellungen und Blutergüsse nicht mehr sichtbar, so dass der Patient sich allen Tätigkeiten problemlos widmen kann.

■ Was für Innovationen gibt es zurzeit im Gebiet der Liposuktion?

Auf dem Gebiet der Fettabsaugung wer-

den zunehmend neue Geräte auf den Markt gebracht, welche eine gewebe-schonende Therapie ermöglichen. Einerseits findet eine Tendenz im Bereich der wasserstrahlassistierten Liposuktion statt, welche zunehmend die Vibrationssaugtechnik ablöst, andererseits gibt es Entwicklungen auf der laseras-sistierten und der radiofrequenzgesteuerten Fettabsaugung. Diese beiden letzten Geräte zielen darauf hin, dass man das Fett durch Hitze auflöst. Vorteil der neuen Geräte ist einerseits, dass man weniger Volumen braucht um die Unterhaut zu betäuben, andererseits wird die Haut im Nachhinein weniger Unregelmässigkeiten aufzeigen, da das Fett flächenartig und flüssig abgesaugt wurde. Zudem gibt es durch die Hitze einen postoperativen massiven Straffungseffekt, so dass Volumen und Qualität der Haut verbessert werden.

■ Wieviele Liposuktionen führen Sie ungefähr im Jahr durch?

Reine Liposuktionen führen wir pro Woche drei bis vier durch, aber die Liposuktion ist heute ein fester Bestandteil vieler chirurgischer Massnahmen wie beispielsweise dem Facelift, dem Halslift, der Bauchstraffung oder den ästhetischen Brustkorrekturen, so dass wir ebenso viele ergänzende Liposuktionen machen. So kommen wir auf sechs bis acht Eingriffe mit Liposuktion pro Woche.

■ Was ist für Sie eine gute Liposuktion?

Eine gute Liposuktion sollte im Ergebnis den Erwartungen der Patienten entsprechen. Aus medizinischer Sicht sollte die Quantität und Qualität der Haut soweit berücksichtigt werden, dass Kontur und Form der einzelnen Körperregionen nahtlos ineinander überge-

SCHÖNHEIT

«Die Zufriedenheitsrate besteht bei über 90% der Patienten.»



Dr. med. Georges Stergiou
Facharzt FMH, Leitender Arzt für Gesichts- und Plastische Chirurgie an der Praxisklinik Urania in Zürich

hen. Des Weiteren sollten keine grösseren Narben von den Einstichen sichtbar sein.

■ Wie häufig sind Patienten zufrieden mit den Resultaten?

Die Zufriedenheitsrate besteht bei über 90% der Patienten. Bei den wenigen Patienten, bei denen das Resultat nicht optimal ist, muss ergänzend allenfalls eine chirurgische Nachkorrektur durchgeführt werden, zum Beispiel falls nach der ersten Heilungsphase noch ein Hautüberschuss besteht.

■ Raten Sie Patienten je von einer Liposuktion ab?

Es gibt Situationen, bei denen eine Liposuktion kontraindiziert ist. In erster Linie können medizinische Gründe vorliegen, welche eine Fettabsaugung verunmöglichen, in zweiter Hinsicht sollte man eine Liposuktion bei übergewichtigen Patienten mit einem BMI von über 30 nicht durchführen, da die längerfristigen Resultate nicht erfolversprechend sind. Ebenfalls sollte man bei Patienten mit einer unrealistischen Erwartungshaltung Abstand von dieser Art von Eingriffen nehmen.

■ Wieso haben Sie sich für eine Spezialisierung im Gebiet der Schönheitschirurgie interessiert?

Die Schönheitschirurgie bietet die Möglichkeit, neben der rein medizinischen Tätigkeit auch das Talent des Künstlers im Bereich des Körpers Ausdruck zu verleihen. Die Schönheitschirurgie ist weitgehend ein Kunsthandwerk und erfordert neben manuellem Geschick auch ein gewisses Mass an künstlerischen Fähigkeiten.

JESSICA KING

redaktion.ch@mediaplanet.com



FACTS



→ Ein chirurgischer Eingriff ist dann eine Schönheitsoperation, wenn er eigentlich nicht medizinisch notwendig wäre, aber zur subjektiven Verschönerung des eigenen Körpers führt. Dabei gibt es eine grosse Bandbreite an Schönheitsoperationen: Von Fettabsaugung über Nasenkorrektur bis hin zum Gesichtspeeling mit einem Laser lassen sich viele Körperteile verändern.

→ Ungefähr 40 Prozent der Schweizerinnen finden Schönheitsoperationen bereits etwas Alltägliches. Zudem denkt ungefähr jede Vierte darüber nach oder könnte sich zumindest vorstellen, sich einer solchen Operation zu unterziehen.

→ Die häufigsten Eingriffe, die durchgeführt werden, sind Fettabsaugung, Brustvergrösserung, Nasenkorrektur sowie Oberlid- und Unterlidplastik. An der Spitze der europäischen Statistiken sind die Schweizerinnen und Schweizer mit Botox-Behandlungen gegen Falten.

→ Im weltweiten Vergleich liegt die Schweiz auf dem zweiten Platz: Auf 1000 Einwohner kommen 5,9 schönheitschirurgische Eingriffe. Weiter vorne ist nur noch Südkorea; Brasilien ist vom ersten auf den vierten Platz zurückgefallen.

→ Schönheitsoperationen sind nicht mehr nur Frauensache: Mittlerweile ist gut ein Sechstel der Kundschaft männlich.

→ Wichtig ist, sich von einem erfahrenen Chirurgen beraten zu lassen. Man sollte dabei bereits behandelte Patienten und deren Resultate beurteilen dürfen. Im Zweifel sollte man vor der definitiven Entscheidung eine zweite Meinung einholen und sich nicht drängen lassen.

ANZEIGE



ZWEITFRISUREN UND HAARERSATZ

Seit bald 20 Jahren sind wir Ihr Partner mit der Riesen-Auswahl in allen Materialien, Macharten, Farben und Formen, für jedes Alter und jedes Budget. Hohe Verfügbarkeit, schneller Service, Anpassungs- und Aenderungsarbeiten in-House. Diskrete Bedienung durch Fachpersonal in sep. Räumen und ungestörter Atmosphäre.

Sie finden uns mitten in der Schweiz (nur rund 30 Min. von Bern - Zürich - Luzern - Basel), 3 Gehminuten vom Bahnhof, Gratis-Parkplätze direkt beim (rollstuhlgängigen) Geschäft. Zugelassener Fachbetrieb für Direktabrechnung mit allen kantonalen IV-Stellen.

Vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin (Besuche nur auf telefonische Voranmeldung) oder verlangen Sie unsere **Gratisunterlagen** (in neutralem Couvert).



PERÜCKERIA

UNTERE GRABENSTRASSE 8, CH-4800 ZOFINGEN, TELEFON 062 752 57 00, FAX 062 752 58 00, www.perueckeria.ch

haarpraxis



MEHR ALS SCHÖNHEIT. Ein neues Lebensgefühl durch kleine Eingriffe. PHOTO: SHUTTERSTOCK

Es wird immer mehr Wert auf das natürliche Erscheinen gelegt

Bei Schönheitsoperationen denken viele gleich an grosse Eingriffe, wie ein Facelifting oder eine Nasenkorrektur. Dr. Konstantina Belouli und Dr. Nathalie Krügel von der Praxis Binzallee in Zürich sprechen im Interview von nichtinvasiven Schönheitsbehandlungen, die um einiges schonender und feiner sind.

■ **Was sind die beliebtesten Prozeduren im Bereich der nichtinvasiven Faltenbehandlung im Gesicht?**

Gegen die sichtbaren Alterserscheinungen im Gesicht werden häufig Botulinumtoxin zur Faltenglättung und resorbierbare Füllsubstanzen zur Faltenunterspritzung, Rehydrierung der Haut und Gesichtskonturierung eingesetzt.

■ **Was ist die Motivation hinter solchen Eingriffen?**

Die Motivation, sich einer nichtinvasiven Faltenbehandlung zu unterziehen, ist oft ein Ungleichgewicht zwischen dem inneren Befinden und dem äusseren Erscheinungsbild. Die PatientInnen möchten wieder strahlender aussehen, ohne ihre natürliche und ausdrucksvolle Mimik zu verlieren.

■ **Wo zeichnen sich schnelle Fortschritte der Medizin in dieser Branche auf?**



DR. KONSTANTINA BELOULI UND DR. NATHALIE KRÜGEL von der Praxis Binzallee in Zürich

FOTO: ZVG

Aufgrund intensiver Forschung und ständiger Weiterentwicklung der Technik gibt es sehr schnelle Fortschritte in dieser Branche. Die Behandlungen werden immer weniger invasiv, feiner, subtiler. Die Materialien in Form von Implantaten oder Füllsubstanzen werden nach persönlichen Kriterien ausgewählt und massgeschneidert eingesetzt. Es wird, auf Wunsch der KundInnen, immer mehr Wert auf das natürliche Erscheinen gelegt. Die PatientInnen wollen immer weniger anders oder operiert aussehen, sondern in ihrem Wesen unterstützt, frischer und jünger.

■ **Wie hat sich das Material verändert, und was für Vorteile bringt es mit sich?**

Heute werden zur Faltenuntersprit-

zung, im Gegensatz zu früher, praktisch nur noch resorbierbare Hyaluronsäureprodukte verwendet. Hyaluronsäure ist eine natürliche Substanz, welche rein synthetisch hergestellt wird. Diese Produkte enthalten heute zusätzlich ein Lokalanästhetikum, welches die Schmerzen während und nach der Behandlung deutlich lindert. Neu entwickelt wurden feine stumpfe Kanülen, welche Blutgefässe und andere empfindliche Strukturen verdrängen und nicht durchstossen. Diese Innovationen ermöglichen eine nahezu schmerzfreie Injektion von Hyaluronsäure - ohne unangenehme Blutergüsse und Schwellungen.

■ **Was ist das soft restoration concept?**

Die nicht-invasive Gesichtsverjün-

gung beinhaltet heute nicht nur mehr die Behandlung einzelner Falten, sondern auch Verfahren, bei denen einzelne Partien oder auch das gesamte Gesicht im Sinne eines Soft-Liftings gestrafft und konturiert wird. Fehlendes Volumen wird ersetzt, das Gesicht wird harmonisch verfeinert. Diese sehr innovative Methode mit den neu entwickelten stumpfen flexiblen Kanülen und qualitativ sehr hochstehendem Hyaluronsäuregel erlaubt eine sanfte Behandlung mit einem anhaltenden Ergebnis, praktisch ohne Schmerzen und Ausfallzeiten.

■ **Botox ist in aller Munde - gibt es andere, natürlichere Methoden, um dem Alter vorzubeugen?**

Gegen die sichtbaren Alterserscheinungen im Gesicht werden häufig Botulinumtoxin zur Faltenglättung und Hyaluronsäurefillers zur Faltenunterspritzung eingesetzt. Die Wirkungsweise ist sehr unterschiedlich. Botulinumtoxin reduziert eine übermässige Muskelaktivität und entspannt so den Muskel. Das Hyaluronsäuregel nicht-animales Ursprungs ist sehr ähnlich wie die körpereigene Hyaluronsäure aufgebaut und sehr gut verträglich. Bei der Unterspritzung wird das mit den Jahren verlorengegangene Volumen ersetzt, Falten aufgefüllt und die Gesichtskontur harmonischer verfeinert.

■ **Was sind die neusten Trends in der Schönheitsmedizin?**

Der neueste Trend in der ästhetischen Chirurgie ist es, natürliche Ergebnisse mit minimalinvasiven Techniken und wenig Risiken zu erreichen. Eine neue Methode in diesem Sinne ist die Brustvergrösserung mit Hyaluronsäure. Damit können mit minimalem Aufwand kleine Brüste vergrössert und Abweichungen sanft und massgeschneidert behoben werden. Das Ergebnis ist sofort ersichtlich, es gibt kaum sichtbaren Narben, die Patientinnen können Ihre Aktivitäten direkt wieder aufnehmen.

JESSICA KING

redaktion.ch@mediaplanet.com

IM INTERNET

! **www.plastic-surgery.ch:** Die Schweizerische Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie informiert umfassend und hilfreich über alle verschiedenen Sorten von Schönheitsbehandlungen und -operationen. **www.praxis-binzallee.ch:** Hier finden Sie genauere Informationen über die nicht-invasive Faltenbehandlung im Gesicht. **www.restylane.de:** Diese Webseite informiert unter anderem zum soft restoration concept, zeigt Vorher-Nachher-Bilder und publiziert Erfahrungsberichte.



Da isst jeder gern vegetarisch. **HILTI**

SEIT 1898