

Der Champion
und Freundin
Stella sind seit
2½ Jahren liiert.

Glücks Post



«Landfrauenküche»

Die neuen
Stars vom Hof

Ski-Liebling
Marco Odermatt

«Mein Glück,
meine Pläne»

... und wo er nun Kraft tankt



Fürstin Charlene
Brisanter Vertrag:
Ehe nur noch Schein!

Podcast ohne jedes Tabu

Jeder Vierte in der Schweiz leidet unter einer rheumatischen Erkrankung. Der Podcast «Rheuma persönlich» widmet sich Themen, die Betroffene im Alltag stark bewegen.

Von Silvia Stähli-Schönthaler

Ich habe endlich wieder Hoffnung schöpfen können und fühle mich jetzt nicht mehr so allein mit der Erkrankung.» Dies ist eine Rückmeldung einer jungen Rheumapatientin zum neuen Podcast «Rheuma persönlich» der Rheumaliga Schweiz. In den 30-minütigen Episoden diskutieren Betroffene zusammen mit Expertinnen und Experten über sensible Themen.

«Unser Ziel ist es, Hemmschwellen abzubauen und mit konkreten Ratschlägen und Hilfestellungen für die Hörer und Hörerinnen da zu sein», erklärt Monika Siber von der Rheumaliga Schweiz. «Rheumabetroffene können nicht immer gute Laune haben, wenn sie sich schlecht fühlen.» So gehe es beispielsweise auch darum, diese Menschen zu ermutigen, zu ihrem Befinden zu stehen, ihre Wut zu leben und nicht zu unterdrücken. Auch würden Inputs vermittelt, wie es gelingen könne, trotz Krankheit eigene Ressourcen anzuzapfen, «damit im Leben wieder frische Kraft geschöpft werden kann».

Der Podcast «Rheuma persönlich» wurde im Februar 2021 lanciert. Bereits sind 14 Episoden produziert und veröffentlicht worden. Monatlich erscheint eine weitere Episode. «Podcasts erfreuen sich

einer wachsenden Zielgruppe, und mit unserem Podcast sprechen wir den Menschen sozusagen direkt ins Ohr», sagt Monika Siber. Die Gäste, die zusammen mit Fachpersonen vor dem Mikrofon sind, berichten über ihre persönlichen Erfahrungen mit der Krankheit, über den Umgang mit den Schmerzen, die Rolle des Umfelds und Strategien zur Krankheitsbewältigung. «Damit sind die Gespräche immer lebensnah, authentisch und ohne Tabus.» So kann es auch sein, dass über ein Sexspielzeug diskutiert wird, welches – beispielsweise bei starken Schmerzen in den Händen – als Hilfsmittel für ein erfülltes Liebesleben dienen kann.

Viele Podcast-Gäste sind Betroffene, die durch ihre Erfahrungen zu Expertinnen und Experten geworden sind und daher viel praktisches Wissen einbringen können. «Zudem arbeiten wir eng mit unserem Netzwerk von internen und externen Fachpersonen aus der

Rheumatologie, der Physiotherapie, der Ergotherapie, der Psychologie und weiteren Fachbereichen zusammen», erklärt Monika Siber weiter. In jeder Episode werden Schwerpunkte gesetzt, und der Moderator garantiert, dass sich die Beteiligten nicht verzetteln. Zudem erlaube die Länge von 30 Minuten, einzelne Fragen vertieft zu diskutieren. «Themen, die mehr Zeit brauchen, greifen wir mit einem anderen Fokus nochmals auf, wie wir es beispielsweise gerade mit dem Thema Ernährung gemacht haben.»

Die Corona-Pandemie hat laut Monika Siber viele Patientinnen und Patienten verunsichert, da diese aufgrund der Autoimmunerkrankung zur vulnerablen Gruppe gehören. «Wir erhielten zahlreiche Anfragen, vor allem betreffend Impfungen.» Diverse Webinare, Onlineinformationen, der Podcast zum Thema sowie individuelle Beratungsangebote seien rege genutzt worden. «Es ist uns sehr wichtig, dass sich Betroffene jederzeit bei uns melden können.»



Monika Siber, Rheumaliga Schweiz

REINHÖREN – GANZ EINFACH

Der Podcast findet sich unter www.rheumaliga.ch/angebote/publikationen/podcast-rheuma-personlich; info@rheumaliga.ch ist unter www.rheumaliga.ch erreichbar.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, ZVG

Botox gegen Zähneknirschen

Manche Frauen empfinden ihre Kinnpartie als zu breit, zu männlich. Ursache für eine markante Kieferpartie kann das Zähneknirschen sein, welches zu einer stark ausgeprägten Kaumuskulatur führt. In solchen Fällen kann eine Behandlung mit Botulinumtoxin helfen: In den Kaumuskel gespritzt verhindert Botox, dass der Muskel zu stark kontrahiert. So baut der Muskel ab und das Gesicht bekommt eine weichere, schmalere Form. Ein zusätzlicher Vorteil dieser Methode: Sie verhindert das Zähneknirschen selbst. Und damit auch Begleitsymptome wie schmerzhafte Verspannungen der Kiefermuskulatur, die zu Kopf-, Nacken- oder Gesichtsschmerzen führen können. Die Jawline-Behandlung gibt es ab 390 Franken. Infos: www.beauty2go.ch



GESUNDHEITSTIPP



Fusspilz vorbeugen

Die Badezeit in den Freiluftschwimmbädern der Schweiz steht bevor. Damit steigt leider auch wieder die Gefahr, sich einen Fusspilz einzufangen. Damit es nicht so weit kommt, helfen ein paar einfache Tipps:

- ▶ Tragen Sie Badeschuhe, wo andere Gäste barfuss laufen.
- ▶ Halten Sie Ihre Füsse und Zehenzwischenräume trocken – etwa mit einem Haarföhn.
- ▶ Waschen Sie Handtücher, Bettwäsche und Socken regelmäßig bei 60° und vermeiden Sie Kunstfasersocken.
- ▶ Wechseln Sie Ihre Schuhe täglich.

REDAKTION: MARIE-LUCE LE FEBVRE DE WIVY; FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), ZVG

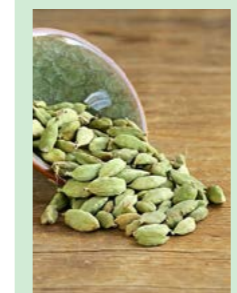
MEDIZIN-NEWS

Grünflächen schützen

Immer wieder belegen Studien, dass sich Grünflächen in der Nähe des Wohnorts positiv auf die Gesundheit auswirken. Eine neue Untersuchung mit über 3,5 Millionen Menschen in Spanien zeigt nun: Wer weniger als 300 Meter von Grünflächen wie einem Garten, Park oder dem Wald entfernt wohnt, hat offenbar ein bis zu 16 Prozent niedrigeres Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden – verglichen mit Menschen, die weniger nah an der Natur leben.

Kardamom bei Brustkrebs?

Der sogenannte dreifach negative Brustkrebs gehört zu den am schwierigsten zu behandelnden Arten von Brustkrebs. Nun deuten neue Laborversuche aus den USA darauf hin, dass Cardamomin – eine natürliche Substanz, die im Gewürz Kardamom und anderen Pflanzen vorkommt – den Tod von Krebszellen erleichtern könnte. Und zwar indem es deren Fähigkeit verringert, sich dem Immunsystem zu entziehen.



Meine HAARE fielen in Büscheln aus!



Es fing an, als ich mein erstes Kind bekommen hatte. Mein Haar wurde so dünn, dass man die Kopfhaut sehen konnte. Jetzt nehme ich Hair Volume – das meine Haare unterstützt.

Tina ist 55 und arbeitet in einem Kindergarten. – Nach der Geburt meiner Kinder war ich wegen der Veränderung meiner Haare richtig deprimiert. Sie wurden dünn und ich habe viele Haare verloren. Bald konnte man sogar meine Kopfhaut sehen. Das wirkt sich auf das Selbstbewusstsein aus. Ich war wirklich verzweifelt!

Meine Schwester hat mir Hair Volume empfohlen

Vor einigen Jahren hatte man mir gesagt, dass meine Haarfollikel durch Haarstyling-Produkte blockiert sind. Seitdem habe ich viele

Produkte ausprobiert. Nichts hatte sich verändert! Meine Schwester arbeitet in einer Apotheke und hat mir empfohlen Hair Volume auszuprobieren.

Fantastische Ergebnisse!

Als ich das letzte Mal beim Friseur war, fragte er mich: „Was haben Sie mit Ihrem Haar gemacht!“ Es fühlt sich stärker und besser an. Mein Haar ist wichtig für mein Selbstvertrauen und sieht jetzt besser aus als je zuvor, dank der Hair Volume Tabletten.

weltweit führende Nahrungsergänzungsmittel für Haare!

Neuartige Entwicklung

Hair Volume ist eine neuartige Entwicklung, die mit keinem anderen Produkt vergleichbar ist. Das ist das einzige Produkt mit Apfelextrakt und damit reich an speziellem Procyanidin-B2 – ein natürlicher Inhaltsstoff. Das enthält Biotin, das notwendig für gesundes Haarwachstum ist und Kupfer zur Unterstützung einer normalen Haarpigmentierung und damit zur Vermeidung von vorzeitigem Ergrauen. **Gelatinefrei. Nur 1 Tablette pro Tag.**

*Nicht krankheitsbedingter Haarausfall

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach Hair Volume von New Nordic!

30 Tabl. (Pharmacode: 6990624)

FRAGEN?

www.newnordic.de
info@newnordic.ch

