



MyMed

Das Schweizer Gesundheitsmagazin

Das grosse Reflux-Spezial:

Magenbrennen, Sodbrennen und saures Aufstossen sind typische Beschwerden bei Reflux

Sekundenschlaf:

Müdigkeit als Lebensgefahr

Schutz vor Zecken:

So können Sie FSME vermeiden

LINDA FÄH

Ihre Angst vor dem Pfeifen im Ohr

Und warum sie auf Topmodel-Masse verzichtet

EDITORIAL

Mai 2025

Liebe Leserinnen und Leser



Gesundheit ist unser wertvollstes Gut – und oft nehmen wir sie als selbstverständlich hin, bis sie uns ins Stolpern bringt. Mit der neuesten Ausgabe von *TCS MyMed* möchten wir Sie inspirieren, sich bewusster mit Ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen, und Ihnen wertvolle Tipps für ein gesünderes Leben an die Hand geben.

In dieser Ausgabe widmen wir uns unter anderem dem Thema **Reflux**, einer häufig unterschätzten Herausforderung, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann. Wir beleuchten Ursachen, Symptome und zeigen Ihnen, wie Sie Ihren Alltag trotz dieser Beschwerden gestalten können.

Ein weiteres Thema, das wir in den Fokus rücken, ist der **Sekundenschlaf** – ein gefährliches Phänomen, das insbesondere im Strassenverkehr verheerende Folgen haben kann. Erfahren Sie, wie Sie Warnzeichen rechtzeitig erkennen und ihm vorbeugen können, um sicher unterwegs zu sein.

Darüber hinaus finden Sie wertvolle Tipps und Einblicke rund um Ihre Gesundheit, denn Prävention und ein bewusster Lebensstil können oft den entscheidenden Unterschied machen.

Wir hoffen, dass Sie in dieser Ausgabe spannende Informationen und praktische Anregungen finden, um gesund und vital durch den Alltag zu gehen.

Bleiben Sie achtsam – für sich und Ihre Gesundheit.

Herzlichst
Sacha Ercolani, Chefredakteur

IMPRESSUM

Chefredaktion: Sacha Ercolani **Redaktionsleitung:** Sandra Egli **Medizinische Beratung:** Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos **Texte:** Team MyMed, www.tcs-mymed.ch **Layout:** Chantal Speiser, www.luova-design.ch
Bilder: Adobe Stock **Verlagsleitung:** Simon Stauber und Cumhur Karaguulle **Herausgeber:** Touring Club Schweiz TCS, Chemin de Blandonnet 4, 1214 Vernier, Telefon 0844 888 111, E-Mail: info@tcs.ch

INHALT

Mai 2025

- 04** NEURODERMITIS
Bewegung tut der Haut gut
- 06** TROCKENE HAUT
Hier gibt es Rat vom Experten
- 08** FSME ODER BORRELIOSE?
So unterscheiden sich die Zeckenkrankheiten
- 09** ZECKENSTICH
Richtiges Entfernen und notwendige Schritte
- 10** SCHUTZ VOR ZECKEN
So können Sie FSME vermeiden
- 12** CHECK IT!
50% aller Zeckenstiche bleiben unbemerkt
- 13** ZECKEN: MYTHOS ODER FAKT
Was wirklich stimmt und was nicht
- 16** DAS GROSSE INTERVIEW
MIT LINDA FÄH
«Der Tinnitus machte mir Angst»
- 21** LÄSTIGER NAGELPILZ
Wie man ihn erfolgreich bekämpft
- 22** SEKUNDENSCHLAF
Müdigkeit als Lebensgefahr
- 25** REISEDURCHFALL
Das müssen Sie wissen
- 26** PEPSINE
Sie schädigen die Schleimhäute
- 28** STILLER REFLUX
Sie sind ihm nicht machtlos ausgeliefert
- 29** SCHLUCKKAUF
So wird man ihn los
- 30** DAS EXPERTEN-INTERVIEW
Viel Wissen zum stillen Reflux
- 33** WASSER MIT
Kohlensäure kann Sodbrennen auslösen





Neurodermitis: Bewegung tut der Haut gut

Diverse Studien belegen, dass sich regelmässiger Sport positiv auf die Haut von Betroffenen mit atopischem Ekzem – auch Neurodermitis genannt – auswirkt. Mit dem Velo übers Land, den Skis auf den Berg oder mit dem Tennisschläger auf den Court – ein atopisches Ekzem sollte Betroffene nicht davon abhalten, aktiv Spass zu haben. Hier einige Dinge, die berücksichtigt werden sollen, damit auch die Haut fit bleibt.

Körperliche Aktivität regt die Durchblutung an und bringt den Stoffwechsel in Bewegung. Dadurch werden die Hautzellen mit Nährstoffen versorgt: Die Haut kann ihre natürliche Schutzbarriere rascher erneuern. Ausserdem stärkt Sport das Immunsystem, sodass der Körper weniger anfällig für Infekte wird – die Schübe von Neurodermitis können sich verringern. Und für Kinder gibt es keine bessere Ablenkung von Kratzattacken als eine Runde Fussball im Park.

SPORT! ABER RICHTIG

Bei der atopischen Dermatitis sind der natürliche Schutz und die Abwehr durch die Haut beeinträchtigt. Wer ein paar Tipps beachtet, kann nach der körperlichen Anstrengung die Glückshormone geniessen – und wird nicht von Juckreiz heimgesucht:

- **Atmungsaktive Kleidung tragen:** Wer intensiv Sport treibt, der schwitzt. Wird der Schweiß nicht abtransportiert, bleiben Salze auf der Haut und können diese reizen. Ausserdem kann sich Hitze stauen, was ebenfalls zu Juckreiz führt.

MASSNAHMEN ZUR LINDERUNG VON NEURODERMITIS

Neurodermitis (auch atopische Dermatitis) ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die mit Juckreiz, trockener Haut und Ekzemen einhergeht. Die Behandlung zielt darauf ab, die Hautbarriere zu stärken, Entzündungen zu reduzieren und den Juckreiz zu lindern. Hier sind einige Massnahmen, die helfen können:

1. HAUTPFLEGE

Feuchtigkeitscremes: Regelmässiges Eincremen mit fettreichen und feuchtigkeitsspendenden Cremes oder Salben (z.B.

mit Urea, Ceramiden oder Glycerin) stärkt die Hautbarriere..

Rückfettende Badezusätze:

Vermeiden Sie heisses Wasser und aggressive Seifen. Rückfettende Zusätze schützen die Haut vor dem Austrocknen.

pH-neutrale Produkte: Verwenden Sie Produkte, die speziell für empfindliche Haut geeignet sind.

2. AKUTBEHANDLUNG

Kortisoncremes: Werden oft bei akuten Schüben eingesetzt, um Entzündungen schnell zu lindern. Die Anwendung sollte unter ärztlicher Anleitung erfolgen.

Calcineurin-Inhibitoren:

Cremes wie Tacrolimus oder Pimecrolimus sind kortisonfreie Alternativen bei Entzündungen.

Kältepackungen: Lindern Juckreiz und beruhigen die Haut.

3. JUCKREIZ LINDERN

Antihistaminika: Diese können bei starkem Juckreiz helfen, vor allem nachts.

Kratzen vermeiden: Tragen Sie Baumwollhandschuhe oder halten Sie die Nägel kurz, um Schäden an der Haut durch Kratzen zu verhindern.



- **Bei intensiven Sportarten von Baumwoll-Textilien absehen:** Baumwolle ist zwar atmungsaktiv, kann sich aber mit Schweiß vollsaugen und dann auf der Haut «kleben» und reiben.
- **Genügend trinken:** Durchs Schwitzen verliert der Körper Flüssigkeit; regelmässig und viel trinken – am besten Wasser oder Tee.
- **Unterwäsche auf links anziehen:** Die Nähte können die Haut reizen.
- **Kleideretiketten entfernen:** Auch die eingenähten Waschhinweise können auf der Haut reiben und diese reizen.
- **Direkt nach dem Sport duschen:** Eine kurze und nicht zu heisse Dusche bringt Abkühlung und wäscht den Schweiß weg.
- **Das richtige Pflegeprodukt wählen:** Idealerweise verwenden Betroffene Waschgels und Cremes ohne Farb-, Konservierungs- und Duftstoffe, die leicht rückfettend sind.
- **Das Training auch mal sein lassen:** Bei einem akuten Entzündungsschub besser auf sportliche Anstrengung verzichten.

Quelle und Zusammenarbeit mit aha! Allergiezentrum Schweiz (www.aha.ch).

Ablenkungstechniken: Methoden wie Entspannungstechniken oder Stressbewältigung können hilfreich sein.

4. LEBENSSTIL

Trigger vermeiden: Finden Sie heraus, was Ihre Schübe auslöst, z.B. Stress, bestimmte Nahrungsmittel, Pollen, Tierhaare oder Duftstoffe.

Stressreduktion: Yoga, Meditation oder andere Entspannungstechniken können Neurodermitis positiv beeinflussen.

Kleidung: Tragen Sie weiche, atmungsaktive Materialien wie Baumwolle und vermeiden

Sie Wolle oder synthetische Stoffe.

5. ERNÄHRUNG

Manche Menschen profitieren von einer allergenarmen Ernährung, besonders wenn Nahrungsmittelallergien bekannt sind. Omega-3-Fettsäuren (z.B. aus Fisch oder Leinsamen) können entzündungshemmend wirken.

6. MEDIZINISCHE BEHANDLUNGEN

Lichttherapie: UV-Bestrahlung kann die Symptome bei manchen Betroffenen lindern.

Immunsuppressiva: In schweren Fällen können Medikamente wie

Ciclosporin oder Dupilumab (Biologika) notwendig sein.

7. HAUSMITTEL UND NATURHEILKUNDE

Schwarzkümmelöl: Hat entzündungshemmende Eigenschaften.

Aloe vera: Spendet Feuchtigkeit und kann beruhigend wirken.

Totes-Meer-Salz: Ein Bad darin kann Juckreiz und Entzündungen lindern.

Die richtige Behandlung variiert individuell. Es ist wichtig, mit einem Dermatologen zusammenzuarbeiten, um eine geeignete Therapie zu finden.

Trockene Haut: Expertenrat vom Dermatologen

Trockene Haut kann vielfältige Ursachen haben. Von falscher Pflege bis hin zu genetischer Veranlagung oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis – die Bildung von trockenen Hautstellen ist ein häufiges Anliegen vieler Menschen. Doch welche Pflegeprodukte sind die richtigen? Dr. med. Hero P. D. Schnitzler, leitender Arzt des derma competence center in Zürich, gibt wertvolle Tipps für die richtige Hautpflege.

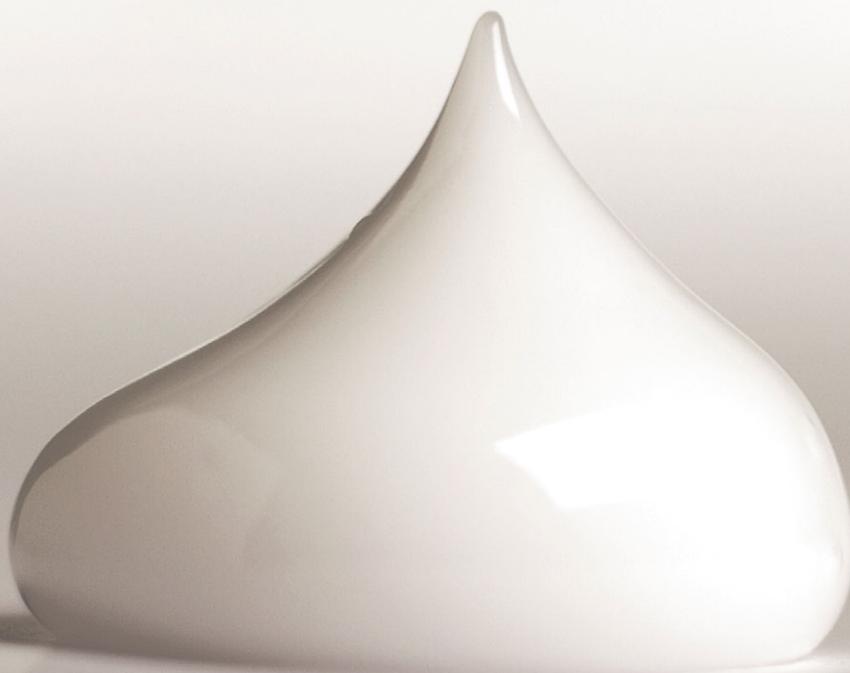
INDIVIDUELLE AUSWAHL DER PFLEGEPRODUKTE

Die Wahl der richtigen Hautpflegeprodukte ist entscheidend, betont Dr. Schnitzler. Eine individuelle Beratung durch eine medizinische Kosmetikerin oder eine Hautärztin oder einen Hautarzt ist ratsam, um die passenden Produkte zu finden. Dabei sollten Produkte mit einem hohen Anteil an Duft- und Konservierungsmitteln vermieden werden, ebenso ätherische Öle und aggressive Substanzen, die die Haut reizen können. Besonders für trockene Hautstellen am Körper empfiehlt Dr. Schnitzler rückfettende Produkte mit Inhaltsstoffen wie Urea, Mandelöl oder Aloe Vera, um den natürlichen Fettfilm der Haut zu bewahren oder wieder aufzubauen.

Wichtig ist eine angenehme Anwendung des Produkts, denn nur wenn diese gegeben ist, wird man das Produkt auch nutzen, ergänzt der Experte.

DIFFERENTIELLE PFLEGE FÜR VERSCHIEDENE KÖRPERSTELLEN

Die Pflege sollte an die Bedürfnisse verschiedener Körperstellen angepasst werden, erklärt Dr. Schnitzler. Während beispielsweise die Beine und Arme eine stärker rückfettende Pflege benötigen, ist im Gesicht eine weniger rückfettende Pflege ausreichend. Auch für trockene oder rissige Lippen gibt es spezielle Pflegeprodukte, die häufig Honig-Propolis, Olivenöl oder Ringelblumenextrakte und idealerweise wenig Duft- oder Konservierungsmittel enthalten.



Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten, um die richtigen Hautpflegeprodukte für Sie zu bestimmen.

VORSICHT BEIM HEISSEN DUSCHEN

Heisse Duschen oder Bäder können die Haut strapazieren, warnt der Dermatologe. Das heisse Wasser und die Pflegemittel können der Haut wichtige Fette entziehen. Daher sollte man auf allzu häufiges Duschen verzichten und die Duschgänge nicht zu lang oder zu heiss gestalten.

Während des Tages kann man bedenkenlos das Gesicht oder auch lokal andere Stellen mehrfach mit normalem, nicht zu heissem Wasser reinigen. Dazu bedarf es nicht immer Reinigungsprodukte, denn diese sollten nur ein- bis maximal zweimal am Tag zum Einsatz kommen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die pH-Balance durcheinandergerät und der natürliche Glanz der Haut verloren geht.

DER GANG ZUR ÄRZTIN ODER ZUM ARZT

Wenn trockene Hautstellen trotz Pflegeprodukten keine Besserung zeigen, ist ein Besuch bei der Hautärztin oder beim Hautarzt ratsam, so Dr. Schnitzler. Mögliche Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Schuppenflechten können so identifiziert oder ausgeschlossen werden. Insbesondere wenn trockene Hautstellen zu starkem Juckreiz führen oder wenn bereits offene Hautstellen entstehen, sollte man umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.



Dr. med.

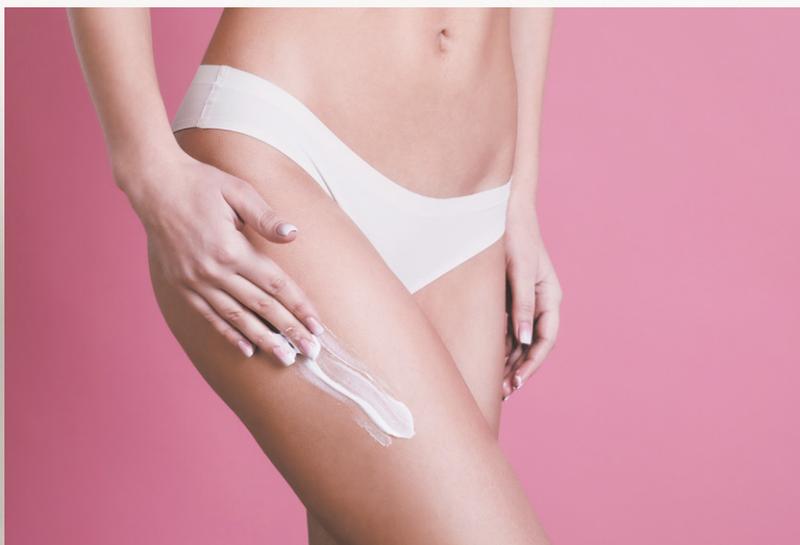
Hero P. D. Schnitzler

derma competence center

dermacompetencecenter.com

Ist bereits eine Hauterkrankung bekannt, so ist es ratsam, bei trockenen Hautstellen sofort eine ärztliche Fachperson zu konsultieren. Da durch die ausgetrockneten Hautareale oft ein Juckreiz ausgelöst wird, beginnen viele Betroffenen zu kratzen. Dies führt zu offenen Hautstellen, welche anschliessend anfällig sind für mögliche Infektionen. Des Weiteren sollte man nicht zögern, zur Ärztin oder zum Arzt zu gehen, wenn der Juckreiz so stark wird, dass er den Tagesablauf einschränkt oder das Schlafverhalten tangiert.

Mit diesen Tipps und einer individuell angepassten Pflegeroutine können trockene Hautstellen effektiv behandelt und die Haut optimal gepflegt werden.



HAUSMITTEL UND TIPPS

- Ausreichend Wasser trinken.
- Nicht zu lange und zu heiss duschen.
- Ausgewogen essen.
- Alkohol und Tabak meiden.
- Sport treiben und schwitzen.
- Ausruhen und Stress abbauen.

FSME oder Borreliose? So unterscheiden sich die wichtigsten Zeckenkrankheiten

FSME und Borreliose sind zwei der bekanntesten Erkrankungen, die durch Zeckenstiche übertragen werden. Beide können schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben, doch sie unterscheiden sich in Art, Verlauf und Behandlungsmöglichkeiten grundlegend.

TEXT: Sandra Egli

FSME, auch Frühsommer-Meningoenzephalitis genannt, ist eine Viruserkrankung, die durch das FSME-Virus ausgelöst wird. Dieses Virus greift das zentrale Nervensystem an und kann zu einer Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute führen. Typischerweise verläuft die FSME in zwei Phasen: Zunächst treten grippeähnliche Symptome wie Fieber, Kopfschmerzen und Gliederschmerzen auf, die etwa eine Woche anhalten. Danach folgt oft eine symptomfreie Zeit, bevor sich bei schweren Verläufen die zweite Phase der Krankheit ankündigt. Dann kann es zu schwerwiegenden Symptomen wie hohem Fieber, starken Kopfschmerzen und neurologischen Ausfällen kommen. Etwa ein Prozent der schweren FSME-Verläufe endet sogar tödlich.

Borreliose hingegen wird durch das Bakterium *Borrelia burgdorferi* verursacht und betrifft zunächst das Gewebe um die Einstichstelle. Eine Borreliose-Infektion kann durch das charakteristische Hautsymptom der «Wanderröte» erkannt werden – eine ringförmige Rötung, die sich von der Einstichstelle ausbreitet. Aber Achtung: Borreliose kann aber auch ohne sichtbare Rötung verlaufen und unbehandelt Wochen bis Jahre später Gelenke, Nerven, Haut oder Herz befallen.

Der Schutz vor beiden Krankheiten beginnt bei der Prävention: Lange Kleidung, Zeckenschutzmittel und das sofortige Entfernen von Zecken verringern das Infektionsrisiko erheblich. Auch die FSME-Impfung ist eine Möglichkeit, sich vor der Viruskrankheit zu schützen.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt die FSME-Impfung schweizweit, ausgenommen im Kanton Tessin. Folgen Sie hierzu den Impfeempfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit. Besonders Menschen, die viel im Garten und in der Natur unterwegs sind, sollten im Impfbüchlein nachschauen, ob ein Impfschutz besteht oder ob die Langzeitwirkung mit einer Auffrischungsimpfung um zehn Jahre verlängert werden sollte.



Mehr Infos dazu auf der Seite des BAG.

[bag.admin.ch](https://www.bag.admin.ch)



Erste Hilfe nach einem Zeckenstich: **Richtiges Entfernen** und notwendige Schritte

Ein Zeckenstich in der Haut verursacht oft Sorge – und das zu Recht. Doch mit den richtigen Erste-Hilfe-Schritten lässt sich das Risiko einer Infektion deutlich reduzieren. Der wichtigste Schritt ist, die Zecke so schnell wie möglich zu entfernen. Besonders bei Borreliose steigt das Infektionsrisiko nämlich mit der Saugdauer. FSME wird hingegen sofort beim Stich übertragen, da das Virus im Speichel der Zecke sitzt. Eine schnelle Entfernung kann daher das Risiko in jedem Fall reduzieren.

EINE ZECKE ENTFERNEN

- Zecke möglichst rasch nach deren Entdeckung entfernen.
- Zecke mit einer feinen Pinzette durch Fassen direkt über der Haut und mit leichtem, kontinuierlichem Zug entfernen. Probieren Sie niemals die Zecke mit Öl, Leim oder Ausbrennen abzutöten. Selbst wenn ein Teil des Saugrüssels in der Haut stecken bleibt, ist dies nicht weiter schlimm, da der Fremdkörper von der Haut herausgearbeitet wird.
- Stichstelle gut desinfizieren (dies verhindert allerdings keine Krankheitsübertragung).

- Zeckenstich sorgfältig dokumentieren:
 1. Wann erfolgte der Stich?
 2. Wo wurden Sie gestochen?
 3. Wann wurde die Zecke entfernt?
- Stichstelle in den folgenden Tagen und Wochen gut beobachten.
- Bei Auftreten auffälliger Symptome wie Erythema migrans (wandernde Rötung, Ausschlag), grippeartige Beschwerden, Schwindel, Gelenk- sowie Kopfschmerzen oder/und Übelkeit unbedingt einen Arzt aufsuchen und auf einer genauen Abklärung bestehen. Dokumentation mitnehmen.

Damit das Entfernen von Zecken gelingt, braucht es nicht zwingend Spezialwerkzeuge. Am besten geeignet wäre aber eine spitzig zulaufende Splitterpinzette aus Chromstahl. Ob drehen oder gerade herausziehen hängt vom verwendeten Werkzeug ab. Falsch machen kann man nichts. Selbst mit den Fingernägeln herausgezogene oder herausgekratzte Zecken können keine Krankheitserreger mehr übertragen. Nur zuwarten und Zeit verlieren wäre schlecht oder falsch.



Schutz vor Zecken: So können Sie FSME vermeiden

Kopfschmerzen, hohes Fieber, bleibende Spätschäden – das können die schlimmen Folgen eines Zeckenstiches sein. Wer Vorsorge treffen möchte, um Krankheiten, die nach einem Zeckenstich auftreten könnten, zu verhindern, kann verschiedene Massnahmen treffen.



Was ist FSME?

Zeckenenzephalitis oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) ist eine Virusinfektion des zentralen Nervensystems (ZNS) und wird durch den Stich einer infizierten Zecke übertragen. Mit zunehmendem Alter nimmt FSME einen immer schwereren Verlauf.

Wer ist gefährdet?

Alle, die häufig in der freien Natur sind und Outdoor-Aktivitäten betreiben – Spielen und Arbeiten im Garten, Blumen pflücken, spazieren gehen, Wandern, Angeln, Camping. Ausserdem: Hunde- und Katzenbesitzer, die sich mit ihren Tieren im Freien aufhalten. Ebenfalls gefährdet sind im Freien tätige Berufsgruppen: Forst-, Holz- und Landwirtschaft, Jagdwesen und Militär.

Wie wird die Krankheit übertragen?

Die Infektion erfolgt durch einen Zeckenstich – rund ein Prozent aller Zecken tragen das Virus in sich. Die Spinnentiere befinden sich in bis zu 1,50 Metern

Höhe am Boden, im Gras, in Büschen sowie im Unterholz von Wiesen, Wäldern, Gärten und Parks. Wird eine Zecke gestreift, kann sie leicht an Mensch oder Tier hängenbleiben.

Was passiert im Körper?

Das Virus gelangt durch den Stich einer infizierten Zecke in den Körper. Es vermehrt sich in den Hautzellen und Lymphknoten, die Viren kommen anschliessend ins Blut. So erreichen sie das Gehirn und verursachen eine Entzündung des zentralen Nervensystems.

Was sind typische FSME-Symptome?

Eine FSME ist typischerweise durch einen zweiphasigen Krankheitsverlauf gekennzeichnet. Die ersten Anzeichen zeigen sich vier Tage bis vier Wochen nach der Infektion und dauern etwa eine Woche. Der Betroffene verspürt dabei grippeartige Beschwerden wie Fieber und allgemeine Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen und Muskelschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall.



IMPFSCHEMATA ZUR IMPFUNG GEGEN FSME, JE NACH PRODUKT

| | | Encepur N® Encepur N® Kinder (bis zum Alter von 12 Jahren) | FSME-Immun® CC FSME-Immun® 0,25ml Junior (bis zum Alter von 16 Jahren) |
|-------------------------|----------------|--|--|
| Primovakzination | 1. Dosis | Tag 0 | Tag 0 |
| | 2. Dosis | 1–3 Monate nach der 1. Dosis ¹ | 1–3 Monate nach der 1. Dosis ¹ |
| | 3. Dosis | 9–12 Monate nach der 2. Dosis | 5–12 Monate nach der 2. Dosis |
| Auffrischimpfung | eine Impfdosis | alle 10 Jahre ² | alle 10 Jahre ² |

¹ Wenn ein schnellerer Schutz erwünscht wird, kann die 2. Dosis bereits 14 Tage nach der 1. Dosis verabreicht werden.

² Falls das Risiko weiter besteht.

Quelle: BAG





Nachdem man draussen gewesen ist, ist es wichtig, den ganzen Körper nach Zecken abzusuchen.

Bei etwa zehn Prozent der infizierten Personen kommt es nach einem kurzen, symptomfreien Intervall zum Übergang in die zweite Krankheitsphase. Ein erneuter Fieberanstieg, heftige Kopf- und Gliederschmerzen mit starkem Krankheitsgefühl sind zu beobachten. Ein Teil der Patienten bekommt eine Hirnhautentzündung (Meningitis), eine Infektion des Gehirns (Meningoenzephalitis) oder selten eine Entzündung des Hirn- und Rückenmarkgewebes (Meningoenzephalomyelitis, Meningoradikulitis). In schwereren Verläufen kann FSME zu Lähmungen und bleibenden Schäden führen; ein Prozent der Erkrankungsfälle verlaufen tödlich.

Was können Zecken noch übertragen?

Neben FSME können auch Borreliose-Erreger übertragen werden. Treten nach einigen Tagen bis wenige Wochen nach dem Stich grippeähnliche Symptome auf – oft in Verbindung mit einer sich ringförmig ausbreitenden Rötung an der Stichstelle – kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt. Unbehandelt kann Borreliose noch Wochen oder sogar Jahre später Gelenke, Nervensystem, Haut oder Herz befallen und in der Folge bleibende Behinderungen verursachen. Im Gegensatz zu FSME gibt es keine Borreliose-Impfung. Deshalb ist der beste Schutz die Vorbeugung.



INFO

SO WERDEN SIE GEGEN ZECKEN AKTIV

- Geeignete Kleidung tragen:**
lange Ärmel und Hosenbeine schützen
- Unterholz, Gräser und Büsche meiden:**
Zecken halten sich in bis zu 1,50 m Höhe auf
- Zeckenschutzmittel verwenden:**
grosszügig auf Kleidung und Haut auftragen
- Zeckenkontrolle:**
nach Outdoor-Aktivitäten sorgfältig den Körper absuchen



50% aller Zeckenstiche bleiben unbemerkt – **Check it!**

Jeder, der gerne in der Natur unterwegs ist, kennt die Sorge vor Zecken. Die winzigen Tiere können gefährliche Infektionskrankheiten wie Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Borreliose verursachen. Dabei lassen sich Zeckenstiche oft durch einige einfache Massnahmen vermeiden.

TEXT: Sandra Egli

Besonders wichtig ist die Wahl der richtigen Kleidung. Lange Hosen und Ärmel bieten Schutz, ebenso wie eng anliegende Socken, in die die Hosenbeine gesteckt werden. Helle Kleidung hilft zusätzlich, da Zecken hier schneller erkannt und entfernt werden können. Wer durch Gras oder niedrige Büsche streift, sollte besonders vorsichtig sein, denn dort lauern die meisten Zecken – bis zu einer Höhe von etwa einem Meter.

Zeckenschutzmittel bieten eine weitere Möglichkeit, sich zu schützen. Repellents sind in Apotheken und Drogerien erhältlich und lassen sich auf Haut und Kleidung auftragen. Diese Mittel sollten grosszügig angewendet werden, vor allem an ungeschützten Stellen wie Knöcheln, Nacken und Handgelenken. Sie wirken allerdings nur eine beschränkte Zeit und

sind allein angewendet zu wenig zuverlässig. Zudem sollten sie bei längeren Ausflügen wiederholt aufgetragen werden.

Ein wichtiges Ritual nach jedem Outdoor-Tag ist die gründliche Kontrolle des Körpers von Kopf bis Fuss auf festgesogene Zecken. Am besten gehen Sie direkt Duschen und reiben anschliessend die Haut gut ab. Eine Zecke sollte möglichst schnell entfernt werden. In Wohnungen ist die Feuchtigkeit zu gering, als dass sich Zecken festsetzen könnten. Sie werden inaktiv und sterben nach einigen Tagen ab. Falls vorhanden, hängen Sie die getragenen oder feuchten Outdoor-Kleider im Trockenraum auf oder legen sie an die pralle Sonne. Für Zecken bedeutet Trockenheit und direkte Sonneneinstrahlung Stress; sie veranlassen sie zur Flucht.



BEVORZUGTE STICHSTELLEN

- Kniekehlen und Armbeugen
- Haaransatz und hinter den Ohren
- Hals und Nacken
- Schultern
- Achselhöhlen
- Unter der Brust
- Bauchnabel und Umgebung
- Schamgegend
- Oberschenkelinnenseite

Mit der richtigen Kleidung und Zeckenschutzmitteln kann man sich gegen Zecken schützen.

Mythen und Fakten zu Zecken: Was wirklich stimmt und was nicht

MYTHOS

VOR DEM ENTFERNEN SOLLTE DIE ZECKE MIT ÖL ODER KLEBER ERSTICKT WERDEN

Dieses Vorgehen ist absolut nicht zu empfehlen. Kommt die Zecke in Panik, besteht die Gefahr, dass sie Erreger schneller abgibt und so das Infektionsrisiko erhöht wird.

MYTHOS

ZECKEN BEISSEN

Nimmt man es ganz genau, beissen Zecken nicht zu, sondern stechen. Dazu benutzen sie ihren mit winzigen Scheren versehenen Saugrüssel und ritzen eine kleine Grube in die Haut. Diese läuft mit Blut voll, das die Zecke aufsaugt.

FAKT

ZECKEN ÜBERLEBEN IN DER WASCHMASCHINE

Einen Tauchgang in der Waschmaschine überstehen Zecken bei bis zu 40 Grad Celsius unbeschadet. Es hilft also nichts, sie einfach mitzuwaschen. Einen Waschgang bei 60 Grad Celsius überleben Zecken jedoch nicht mehr.

MYTHOS

ZECKEN SIND NUR IM SOMMER AKTIV

Bei Temperaturen unter sieben Grad verfallen Zecken zwar in Winterstarre – bei milder Witterung können sie aber weit in den Herbst bis hin zum Winter aktiv bleiben.

MYTHOS

ZECKEN FALLEN VON BÄUMEN

Zecken lassen sich nicht von Bäumen fallen. Sie sitzen auf Grashalmen, an Buschzweigen und im Unterholz. Dort lauern sie auf Warmblüter wie Tiere oder Menschen. Im Vorübergehen lässt sich die Zecke dann abstreifen.

FAKT

ZECKEN HABEN «BETÄUBUNGSMITTEL IM GEPÄCK»

Damit der Stich nicht bemerkt wird, gibt die Zecke mit ihrem Speichel ein Betäubungsmittel ab, wenn sie zusticht. Deshalb bemerkt man den Stich meist nicht direkt, obwohl der Stachel deutlich dicker ist als beispielsweise der einer Stechmücke.

SOWOHL ALS AUCH

RECHTZEITIGES ENTFERNEN DER ZECKE REICHT AUS, UM INFektionen ZU VERHINDERN

Bei Borreliose besteht nur dann ein Infektionsrisiko, wenn die Zecke über mehrere Stunden auf dem Menschen verweilt – deshalb ist die rasche Entfernung so wichtig. Bei FSME hingegen stimmt dieser Fakt nicht, da das Virus im Speichel der Zecke zu finden ist und beim Stich sofort übertragen wird.

FAKT

ZECKEN SIND NACH EINER «MAHLZEIT» 200-MAL SCHWERER ALS ZUVOR

Erwachsene Weibchen können nach einer einzigen Mahlzeit ihr Körpergewicht um das 100- bis 200-fache erhöhen.

SCHWEIZER PATIENTENORGANISATION FÜR ZECKENKRANKE

Die Liga für Zeckenkranke Schweiz (LiZ) wurde am 24. April 2002 als Verein gegründet, um den Betroffenen von Zeckenkrankheiten eine Stimme gegen aussen zu verleihen.

Die LiZ sensibilisiert Öffentlichkeit, Politiker und Behörden für die Probleme der von Zeckenerkrankungen Betroffenen und orientiert über die Folgen und das Ausmass der Zeckenerkrankungen in der Schweiz.



FÜR SCHMERZFREIES GEHEN UND STEHEN

Harte, flache Böden und herkömmliche Schuhe belasten Gelenke und Muskeln. kybun Schuhe entlasten spürbar – testen Sie jetzt risikofrei, wie schmerzfreies Gehen und Stehen wieder möglich wird.

Wissen Sie, was die häufigsten Ursachen für Beschwerden in Füßen, Knien, Hüften oder im Rücken sind? Das Gehen auf harten und flachen Böden. Herkömmliche Schuhe bieten oft keine ausreichende Dämpfung und belasten den Bewegungsapparat bei jedem Schritt. Das kann zu Fehl- und Überbelastungen führen – mit spürbaren Folgen für Muskeln und Gelenke.

Jetzt risikofrei zu Hause testen

Genau hier setzt kybun an: Die einzigartigen Schuhe mit der elastisch-federnden Luftkissen-Sohle entlasten gezielt die Gelenke, fördern eine aufrechte Haltung und aktivieren die Muskulatur bei jedem Schritt. Das Ergebnis: mehr Leichtigkeit beim Gehen, weniger Schmerzen – und spürbar mehr Lebensqualität.

Und das Beste: Sie können kybun Schuhe 14 Tage lang ganz bequem zu Hause testen – risikofrei. Spüren Sie, wie sich erste Beschwerden schon nach kurzer Zeit verbessern. Sollte der Schuh nicht passen oder nicht überzeugen, senden Sie ihn einfach zurück – ganz unkompliziert.

Viele Menschen berichten, wie positiv sich der Alltag mit kybun verändert: längere Spaziergänge werden wieder möglich, Treppensteigen fällt leichter, und selbst langes Stehen wird als deutlich angenehmer empfunden.

Nutzen Sie die Gelegenheit, kybun Schuhe in Ihrer gewohnten Umgebung unverbindlich zu testen – und entdecken Sie, wie gut sich Bewegung wieder anfühlen kann.

Jetzt testen unter:
[kybun.swiss/testen](https://www.kybun.ch/swiss/testen)





ENDLICH SCHMERZFREI



- ✓ Aktiviert die Muskulatur
- ✓ Verbessert die Durchblutung
- ✓ Für schmerzfreies Gehen und Stehen

Lernen Sie den Schweizer Luftkissen-Schuh
kennen: www.kybun.swiss/testen

kybun⁺
Switzerland

Linda Föh legt viel Wert auf einen gesunden Lebensstil und bewegt sich regelmässig an der frischen Luft.



Linda Fäh: «Der Tinnitus machte mir Angst»

Linda Fäh (37) hat viele Talente: Sie ist Sängerin, Moderatorin und ehemalige Schönheitskönigin. Die Mutter eines Sohnes wurde 2009 zur Miss Schweiz gewählt, was ihre Karriere ins Rampenlicht katapultierte. Nach ihrer Zeit als Schönheitskönigin verfolgte sie eine Karriere als Sängerin und veröffentlichte mehrere Alben, vor allem in den Genres Schlager und Pop. Im Gesundheits-Interview mit TCS MyMed verrät Fäh, dass am Schlagerhimmel nicht nur eitel Sonnenschein herrscht.

INTERVIEW: Sacha Ercolani BILDER: Diana Kottmann, Til Jentzsch

Linda Fäh, wie schaffen Sie es, im stressigen Musikgeschäft mental und körperlich gesund zu bleiben?

Linda Fäh: Ein gesunder Lebensstil prägt mich schon mein ganzes Leben. Ohne verbissen zu sein, achte ich auf regelmässige sportliche Aktivitäten, frische Luft und eine ausgewogene Ernährung. Das hilft sicher für die mentale und körperliche Gesundheit. Zudem bespreche ich immer alles mit meinem Mann oder meiner besten Freundin, um mir auch immer alles von der Seele reden zu können, was mich beschäftigt.

Gibt ihnen die Showbühne Kraft?

Mein Beruf als Sängerin gibt mir unglaublich viel Energie. Nach jedem Auftritt gehe ich mit einem absoluten Glücksgefühl nach Hause. Das alleine gibt mir schon unglaublich viel Kraft. Mein Beruf verlangt mir aber auch sehr viel Energie ab. Nicht nur die Momente auf der Bühne, sondern auch das ganze Drumherum. Niemand sieht genau, wie viel Vorbereitung, Planung, Ehrgeiz, Kreativität und Durchhaltewillen es braucht, um stetig voranzukommen.

Wie gehen Sie mit Auftrittsstress und Lampenfieber um? Haben Sie spezielle Techniken oder Rituale?

Nervosität und aufgeregt zu sein gehört dazu: Ich sage immer, wenn ich mal vor einem Auftritt nicht mehr aufgeregt oder nervös bin, dann höre ich auf zu singen. Denn dieses Gefühl macht es aus, dass ich dann bereit bin für meinen Auftritt – bereit, alles fürs Publikum zu geben und eine tolle Stimmung zu

verbreiten. Rituale habe ich auch, ich wärme meine Stimme immer auf, gehe nochmals meine Songliste durch und singe den einen oder anderen Song als Vorbereitung. Manchmal mache ich auch noch ein paar Dehnungsübungen als Warmup.

Welche Rolle spielt Ernährung für Ihre Stimme und Ihre Leistungsfähigkeit?

Ernährung ist wichtig für ein gesundes Körpergefühl, um mich wohlfühlen und auch konditionell parat zu sein für meine Konzerte. Ich mache Schlager, oft spiele ich auch Partysongs, tanze mit dem Publikum, springe durch den gefüllten Saal. Das braucht Ausdauer. Daher habe ich meistens die Motivation, mich ausgewogen zu ernähren und viel Sport zu machen. Ich möchte aber auch für mich und für meine Familie lange gesund bleiben.

«Ernährung ist wichtig für ein gesundes Körpergefühl.»

Welche Art von Training hilft Ihnen besonders?

Ich gehe vor allem ins Fitnessstudio, mache einen Mix aus Kraft- und Ausdauersport. Bewege mich aber mit meinem 2-jähriges Kind auch viel draussen an der frischen Luft.

Inwiefern beeinflusst das Reisen Ihre Gesundheit und wie sorgen Sie dabei für genügend Erholung?

Da ich viel unterwegs bin, ist das nicht immer ein-

fach. Wenn ich mich zum Beispiel an speziellen Projekten wie «The Masked Singer Switzerland» beteilige, bin ich drei Tage pro Woche in Deutschland. Das ist dann immer mit wenig Schlaf, viel Fliegen und viel Adrenalin und Nervosität verbunden. Diese Art von Stress schlägt dann sicher immer etwas auf die Gesundheit, aber solche Projekte sind immer begrenzt. Danach versuche ich es dann wieder etwas ruhiger angehen zu lassen.

Wie wichtig ist Schlaf für Sie und was tun Sie, um auch während der Touren oder Shows ausreichend zu schlafen?

Schlaf ist sehr wichtig. Ich brauche mindestens acht Stunden Schlaf. Seit Lio auf der Welt ist, habe ich gelernt, mit weniger auszukommen. Das ist in den ersten Jahren mit Kindern ganz normal. Aber es geht irgendwie. Ich versuche aber, möglichst auf acht Stunden zu kommen. Nach Konzerten wird es oft spät, und am nächsten Morgen bin ich wieder Mutter und kann nicht ausschlafen. Da fehlt mir wirklich manchmal der Schlaf. Ich bin dann schneller gereizt.

Gab es in Ihrer Karriere einen Moment, in dem Sie Ihre Gesundheit besonders stark priorisieren mussten?

Ich hatte 2019 einen Tinnitus nach einer grossen Konzerttournee in Deutschland, damals mit Florian Silbereisen, Matthias Reim, Michelle und vielen

anderen. Ich glaube bis heute, dass es stressbedingt war. Denn es ist nicht immer einfach, wenn man sich wochenlang auf Tournee befindet und dann von einem Tag auf den anderen wieder zu Hause ist. Da hatte ich wegen des Tinnitus einige Wochen lang Schlafschwierigkeiten. Ich musste neue Wege finden, um wieder zur Ruhe zu kommen, um schlafen zu können. Da habe ich bewusst viel mehr auf mich und meine Gesundheit geachtet. Nach zwei bis drei Monaten war das zum Glück vorbei.

«Ich hatte das Pfeifen im Ohr nur wenn ich im Bett lag und alles ganz still war.»

Unbehandelt kann Tinnitus Müdigkeit, Depression und andere Spätfolgen haben. Hatten Sie je Angst davor, den Pfeifton nicht mehr aus den Ohren zu bringen?

Ich bin anfangs erschrocken und hatte natürlich Angst und mich gefragt, ob das nun für immer bleibt. Ich habe mich dann aber informiert und Tipps geholt. Ich hatte das Pfeifen nur dann im Ohr, wenn ich im Bett lag und alles ganz still war. Ich habe mir dann einen Wasserbrunnen gekauft, der mich mit seinem Geplätscher beim Einschlafen abgelenkt hat. Nach einigen Wochen mit dem Wasserbrunnen verschwand der Tinnitus, und ich

WAS IST EIN TINNITUS?

Das Pfeifen im Ohr und andere Ohrgeräusche, der sogenannte Tinnitus, haben ihren Ursprung im Ohr selbst, nicht in der Umgebung. Es handelt sich um ein Symptom, nicht um eine eigenständige Erkrankung. Das Phänomen ist sehr verbreitet: 10 bis 15% aller Personen kennen derartige Ohrgeräusche.

Das Tinnitusgeräusch wird als Summen, Klingeln, Rauschen, Pfeifen oder Zischen beschrieben und geht oft mit einem Hörverlust einher. Manche Patientinnen und Patienten nehmen auch komplexere Geräusche wahr, die sich mit der Zeit verändern. In einer stillen Umgebung und wenn nichts anderes die Aufmerksamkeit beansprucht, fallen die Geräusche mehr auf. Deshalb stört Tinnitus besonders häufig beim Einschlafen. Der Umgang mit Tinnitus ist individuell sehr verschieden. Manche Patientinnen und Patienten fühlen sich stark belästigt, andere finden die Geräusche durchaus erträglich.

Subjektiver Tinnitus ist die mit Abstand häufigste Form. Er wird durch anormale Aktivität in dem Teil des Gehirns verursacht, der für die Verarbeitung von akustischen Reizen verantwortlich ist (auditiver Kortex) und ist häufig ein Symptom für Erkrankungen am Ohr. Die Entstehung dieser anormalen Aktivität ist noch nicht vollständig geklärt.

Objektiver Tinnitus ist viel weniger verbreitet. Er stellt tatsächliche Geräusche dar, die von Strukturen in der Nähe des Ohrs erzeugt werden, z. B. Geräusche, die durch Blut erzeugt werden, das durch Arterien oder Venen fließt. Manche Patientinnen und Patienten nehmen die Geräusche eines objektiven Tinnitus wahr, wenn sie genau hinhören.

Manche Patientinnen und Patienten nehmen die Geräusche eines objektiven Tinnitus wahr, wenn sie genau hinhören.

Manche Patientinnen und Patienten nehmen die Geräusche eines objektiven Tinnitus wahr, wenn sie genau hinhören.



Auch als Sängerin hat Linda Föh Erfolg und singt vor grossem Publikum.

konnte auch wieder ohne schlafen. Bis heute trat er nie wieder auf, und ich bin sehr froh darüber.

Welchen Einfluss hat der Druck der Musikindustrie auf Ihre psychische Gesundheit und wie bewältigen Sie diesen?

Es ist auf jeden Fall ein Druck da, auch durch andere Künstlerinnen und Künstler, die ich beobachte und sehe, was sie tun. Das inspiriert mich meistens und gibt mir die Kraft, wieder etwas Neues zu wagen oder weiterzumachen. Ich versuche also den Druck in Positivität und Energie umzuwandeln. Ab und zu schlägt es natürlich auch auf die psychische Gesundheit, zum Beispiel wenn Entscheidungen negativ ausfallen oder etwas nicht so klappt, wie ich es mir erhofft habe. Ich bin auch nur ein Mensch aus Fleisch und Blut, ich weine mich manchmal aus, aber am nächsten Tag stehe ich wieder auf und glaube an mich, meinen Weg, meine Musik und meine Fans. Es geht immer weiter. Die Frage ist nur, was du daraus machst und welche Einstellung du dazu hast.

Hat die Pandemie Ihre Perspektive auf Gesundheit und Wohlbefinden verändert?

Wegen der Pandemie bin ich, wie vermutlich viele, noch bewusster im Umgang mit Hygiene. So viel wie ich unterwegs bin, so oft wasche ich mir nun regelmässig die Hände. Aber ansonsten pflege ich schon mein Leben lang die Kultur, mich ausgewogen zu

ernähren und sportlich zu sein. Das habe ich von meinen Eltern vorgelebt bekommen. Zum Glück ist auch mein Mann sehr sportlich und ernährt sich sehr gesund, sodass ich nun auch von ihm dazu weiterhin angetrieben werde.

«Ich esse und genieße viel zu sehr, um jetzt noch Topmodel Masse zu haben.»

Als Ex-Miss und Model ist schlank sein ein Vorteil. Ist der Druck einer Top-Figur als Sängerin auch so gross?

Ich kann hier nur für mich sprechen. Ich habe ja 2009 den Titel Miss Schweiz gewonnen, damals empfand ich es eher als einen Druck, schlank und rank zu sein. Über die Jahre habe ich aber gelernt, mich selbst zu sein. Zu akzeptieren, dass mich nicht alle mögen müssen und dass ich nur Erfolg haben kann, wenn ich so bin, wie ich bin. Ich habe hier mein eigenes Empfinden, wenn ich mich im Spiegel anschau, ob ich zufrieden bin, mich wohlfühle oder nicht. Aber ich esse und genieße viel zu sehr, um jetzt noch Topmodel-Masse zu haben. Ein gutes Glas Wein, eine Pizza oder ein Burger gehört für mich dazu, das macht das Leben doch lebenswert. Meistens verbrenne ich die Kalorien dann beim Toben mit unserem Sohn Lio oder auf der Bühne.



Auf der Bühne zu stehen ist eine Leidenschaft für die Ex-Miss Schweiz. Dennoch schätzt sie auch den normalen Alltag.

Am Beispiel des derzeit Inhaftierten Rap-Moguls P. Diddy sieht man, dass im Musikgeschäft viel Alkohol und Drogen konsumiert werden. Wurden Sie auch schon damit konfrontiert?

Bisher bin ich da verschont geblieben. Ich bin aber auch im «anständigen» Schlager (*lacht*).

Wie schaffen Sie es, sich trotz des öffentlichen Lebens authentisch zu zeigen und auf sich selbst zu achten?

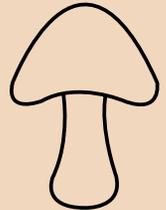
Ich glaube, dass ein sicheres, gutes und starkes Umfeld, ein toller Familien-Zusammenhalt mich immer

auf den Boden zurückgeholt hat. Egal, auf welcher Bühne ich gerade stand. Ich habe dabei nie vergessen, woher ich komme, wie ich aufgewachsen bin und wer ich tief im Herzen bin. Showbusiness ist für mich mein Beruf, meine Leidenschaft, auch Teil meines Lebens. Ich liebe es. Aber es gibt auch noch eine andere Seite: die Familie, die Ruhe, der ganz normale, manchmal langweilige Alltag. Dies lässt mich authentisch sein, und dies nehme ich auch mit auf die Bühne.

LINDA FÄH (geb. 1987) ist eine Sängerin und Moderatorin. 2009 war sie Miss Schweiz. Nach dem Besuch der Sekundarschule hatte Fäh eine Lehre als Bankkauffrau mit abschliessender Berufsmatura absolviert. 2006 wurde sie zur Miss Südostschweiz gewählt. Sie arbeitete danach einige Zeit am Bankschalter und wechselte 2009 als Assistentin ins Private Banking. Im gleichen Jahr erfolgte die Wahl zur Miss Schweiz. Während Fähs Amtsjahr als Miss Schweiz startete der Ostschweizer Regionalsender TVO die Sendereihe TVO Extra mit Fäh als Moderatorin. Im August 2012 bestieg Fäh mit ihrer Freundin Lorena Oliveri und zwei Bergführern das Matterhorn. Motivation dafür war der Umstand, dass sie, wie auch einige andere Kandidatinnen der Miss-Schweiz-Wahl 2009, diesen Berg bei einem Quiz des Schweizer Fernsehens nicht erkannt hatte. Fäh ist seit 2017 mit Marco Dätwyler verheiratet.

Von der Diagnose zur Heilung: Wie man Nagelpilz erfolgreich bekämpft

Nagelpilz (Onychomykose) ist eine häufige Infektion der Nägel, die meist durch Dermatophyten (pilzartige Mikroorganismen) verursacht wird und häufig an den Fussnägeln auftritt. Wenn man den Pilz frühzeitig erkennt und richtig behandelt, verbessert sich die Heilungschance erheblich. Hier sind die wichtigsten Schritte, um Nagelpilz erfolgreich zu bekämpfen:



1. ERKENNUNG UND DIAGNOSE

Die ersten Anzeichen von Nagelpilz:

- Verfärbungen des Nagels (gelblich, bräunlich oder weisslich)
- Verdickung oder Verformung des Nagels
- Brüchigkeit oder Risse im Nagel
- Ablösung des Nagels vom Nagelbett in fortgeschrittenen Fällen

Falls Symptome auftreten, sollte man eine Ärztin oder einen Dermatologen aufsuchen, der die Infektion mittels Mikroskop oder einer Pilzkultur sicher diagnostizieren kann.

2. BEHANDLUNGSOPTIONEN

Die Behandlung richtet sich nach dem Ausmass der Infektion und dem betroffenen Nagelbereich. Die wichtigsten Behandlungsansätze umfassen:

Topische Mittel: Nagellacke oder Cremes mit pilzhemmenden Wirkstoffen wie Ciclopirox oder Amorolfin sind ideal für leichtere Infektionen, da sie lokal wirken. Es ist wichtig, diese Mittel regelmässig und über einen längeren Zeitraum anzuwenden (meist über mehrere Monate).

Orale Antimykotika: Bei schwereren Infektionen können Medikamente wie Terbinafin oder Itraconazol verschrieben werden. Diese Tabletten wirken systemisch und sind wirksam gegen tiefer liegende Infektionen, haben jedoch gelegentliche Nebenwirkungen und sind nicht für alle Patientinnen und Patienten geeignet.

Lasertherapie: Diese relativ neue Methode nutzt Laserenergie, um den Pilz im Nagel abzutöten. Die Lasertherapie ist schnell und schmerzfrei, allerdings nicht immer wirksam und kann hohe Kosten verursachen.

Nagelentfernung: In seltenen Fällen, bei schwerer und fortgeschrittener Infektion, wird der befallene Nagel entfernt, um den Pilz vollständig zu beseitigen. Dies geschieht entweder chirurgisch oder mit chemischen Substanzen.

3. GEDULD UND KONSEQUENZ

Nagelpilz zu behandeln, erfordert viel Geduld. Die meisten Therapien dauern Monate, da die Nägel nur langsam nachwachsen. Auch nach dem Abklingen der Symptome ist es wichtig, die Behandlung gemäss den Anweisungen fortzusetzen, um Rückfälle zu vermeiden.

4. VORBEUGUNG UND NACHSORGE

Um Nagelpilz zu vermeiden, empfiehlt sich:

- Regelmässiges und gründliches Trocknen der Füsse, besonders zwischen den Zehen
- Tragen von atmungsaktiven Schuhen und Baumwollsocken
- Vermeiden von Barfusslaufen in öffentlichen Bereichen wie Schwimmbädern oder Saunen
- Desinfektion von Schuhen, Socken und Fusspflegewerkzeugen

FAZIT

Mit einer rechtzeitigen Diagnose und einer konsequenten, abgestimmten Behandlung kann Nagelpilz erfolgreich bekämpft werden. Wichtig ist, Geduld zu bewahren und die Therapie vollständig durchzuführen.

Sekundenschlaf: Müdigkeit als Lebensgefahr

Den meisten ist er vertraut, dennoch schleicht er sich immer wieder unbemerkt an. Der Sekundenschlaf tritt in unerwarteten Situationen auf und kann unter bestimmten Umständen gefährlich werden. Gemeinsam mit Herr Dr. phil. Daniel Brunner, zertifizierter Spezialist für Schlafmedizin und Leiter des Zentrums für Schlafmedizin Hirslanden, gehen wir dem Sekundenschlaf auf den Grund und finden heraus, worauf man achten sollte.

Obwohl die Wissenschaft keinen eindeutig definierten Begriff für den Sekundenschlaf kennt, ist das Phänomen allgemein bekannt. Wer unbeabsichtigt einschläft und kurze Zeit später durch einen Reiz – zum Beispiel durch den eigenen Kopf, der nach vorne kippt – wieder geweckt wird, ist wahrscheinlich einem Sekundenschlaf verfallen. Dieser Kurzschlaf kann je nach Körperposition und Tätigkeit mehrere Sekunden oder Minuten dauern.

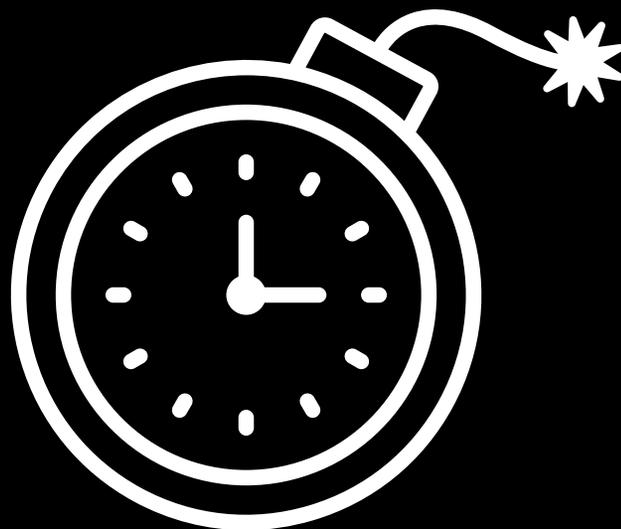
Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Betroffenen unabhängig von der Dauer des Sekundenschlafs erst durch ein schreckhaftes Aufwachen bemerken, dass sie eingeschlafen sind, während bei einer entspannten Körperposition mit unterstütztem Kopf ein Kurzschlaf oft nicht bemerkt wird. «Ein kurzes Eindösen

während der Bettlektüre oder vor dem Fernseher liegend passiert bei vielen Personen zum Teil mehrmals, bis ein Reiz stattfindet, der zum Aufwachen führt. Auch der normale Einschlafprozess bei geschlossenen Augen geschieht über ein kurzes Abtauchen und wieder Aufwachen von jeweils einigen Sekunden, bis nach wenigen Minuten ein stabiler Schlafzustand erreicht ist», so Dr. phil. Daniel Brunner.

Am häufigsten kommt das unbeabsichtigte Einschlafen während einer Tätigkeit in langweiligen oder monotonen Situationen vor, wenn bereits eine erhöhte Schläfrigkeit vorliegt. Für die überhöhte Schläfrigkeit gibt es zahlreiche Gründe, etwa Schlafmangel oder einen gestörten Schlaf infolge Atem- oder Bewegungsstörungen während des Schlafs.

WARNSIGNALE BEI MÜDIGKEIT: DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

- Sie haben Probleme, die Spur zu halten; fahren ab und zu über den Seitenstreifen.
- Die Strasse fühlt sich immer enger an.
- Ihr Blick haftet starr auf der Fahrbahn.
- An die letzten gefahrenen Kilometer können Sie sich nur schlecht erinnern.
- Sie übersehen ein Strassenschild, verpassen eine Abzweigung oder Ihre Ausfahrt.
- Ohne es zu wollen, fahren Sie plötzlich langsamer oder schneller.
- Die Augen brennen, die Lider sind schwer, Sie wollen die Augen reiben.
- Sie müssen häufig gähnen und können das Gähnen nicht unterdrücken.
- Ihre Augen schliessen sich unwillkürlich, Sie blinzeln oder sehen unscharf.
- Die Konzentration fällt Ihnen schwer, Ihre Gedanken schweifen ab.
- Sie fühlen sich innerlich unruhig und haben das Bedürfnis, sich zu bewegen.
- Ihre Stimmung wird schlecht: Sie werden nervös, gereizt oder aggressiv.



GEFAHRENPOTENZIAL BEIM AUTOFAHREN FRÜHZEITIG ERKENNEN

In der Tat ist es möglich, dass die Augen während des Sekundenschlafs nicht geschlossen sind: «Unter hoher Schläfrigkeit sind Halbschlafzustände mit geistiger Abwesenheit oder mit Konzentrationsverlust möglich, welche einem Kurzschlaf entsprechen, ohne dass die Augen zufallen, die Muskelspannung nachlässt oder der Kopf baumelt», erklärt Dr. phil. Daniel Brunner. Entsprechend bedeutsam ist es, das Bewusstsein aller Lenkerinnen und Lenker diesbezüglich zu schärfen, um bei zunehmender Müdigkeit während der Fahrt korrekt zu handeln.

Dr. phil. Daniel Brunner führt weiter aus: «Man sollte nie mit spürbarer Einschlafneigung ein Fahrzeug lenken. Beim Aufkommen von Schläfrigkeit sollte dringend eine Fahrpause eingelegt werden. Eine Rastzeit von 10 bis 15 Minuten ist sehr effizient, wenn die Ruhepause bei geschlossenen Augen im Autositz (Turboschlaf) mit einem darauffolgenden weckenden Getränk kombiniert wird. Die meisten Unfälle geschehen kurz vor der Ankunft am Zielort, weil die Person glaubt, auch ohne Pause das Ziel noch erreichen zu können. Lässt der Wachtrieb auch nur für wenige Sekunden nach, kann sofort ein Kurzschlaf eintreten. Weil Autofahrer strafrechtlich selbst verantwortlich sind, ihre Fahrfähigkeit korrekt einzuschätzen, sollte man kein Risiko eingehen. Vorbeugend ist vor allem das Wissen, dass in Situationen ohne Beifahrer, bei monotoner Fahrstrecke, in den frühen Morgenstunden, nach dem Mittag und bei Wärme ein Sekundenschlaf nach wenigen Minuten eintreten kann, auch wenn man sich kurz zuvor hellwach und voll leistungsfähig gefühlt hat.

PATHOLOGISCHE URSACHEN SELTEN DER FALL

Einige Leute bringen den Begriff Sekundenschlaf mit der Schlafkrankheit Narkolepsie in Verbindung. Unter dieser Schlaf-Wach-Störung leidet aber nur etwa eine von 3000 Personen. Dr. phil. Daniel Brunner betont in diesem Zusammenhang: «Eine Narkolepsie sollte nur bei täglichen Problemen mit Einschlafneigung in Betracht gezogen werden. Personen mit Narkolepsie haben zudem beim Einschlafen oft traumartige, unübliche Erlebnisse im Halbschlaf und weitere Symptome. Eine den Alltag behindernde Müdigkeit soll bei der Hausärztin oder beim Hausarzt angesprochen werden. Während Müdigkeit aus verschiedensten medizinischen Gründen (Hormone, Infektionen, Mangelerscheinungen, Psyche, Schlafstörungen, Schmerzen etc.) entstehen kann, steht eine erhöhte Einschlafneigung fast immer mit Schlaf-Wach-Störungen in Verbindung.»

Fortsetzung auf Seite 26



Bei ersten Anzeichen von Unkonzentriertheit lohnt es sich, eine kurze Pause einzulegen.

Um die Ursache der Müdigkeit festzustellen, gibt es verschiedene Untersuchungsmöglichkeiten. Es wird zwischen Müdigkeit im Sinne einer Energie- und Antriebslosigkeit sowie Schläfrigkeit mit Kampf gegen das Einschlafen unterschieden. Allfällige internistisch-medizinische Ursachen von Müdigkeit werden durch Blutuntersuchungen und andere Abklärungen bei der Hausärztin oder beim Hausarzt überprüft. Eine organisch bedingte Störung der Schlafqualität wird mithilfe einer überwachten Schlafregistrierung (Polysomnographie) untersucht. Wenn die Qualität des Schlafs normal ist, wird eine krankhafte Schläfrigkeit mithilfe von vier bis fünf Einschlaftests, die in zweistündlichen Abständen tagsüber stattfinden, abgeklärt. Eine Aufzeichnung von Schlaf- und Hirnströmen muss fachärztlich verordnet werden, doch zur Bestätigung von Schlafmangel als häufigstem Grund für Schläfrigkeit sind keine Messungen nötig.

SO KOMMEN SIE AUCH BEI LANGEN FAHRTEN AUFGEWECKT ANS ZIEL:

- Ausgeruht starten
- Regelmässige Pausen mit Bewegung
- Körpersignale beachten
- Richtig essen und trinken
- Powerpause mit «Power Napping»

Dass es sich mit grosser Wahrscheinlichkeit tatsächlich nur um einen Schlafmangel handelt, zeigt sich zum Beispiel daran, dass die betroffene Person täglich länger schlafen könnte, als der Wecker es zulässt, und dies an freien Tagen auch tut. Der ultimative Beweis liefert eine zweiwöchige Testphase mit einem täglich um 60 bis 120 Minuten verlängerten Schlaf. Wenn dann die Schläfrigkeit und Müdigkeit nachlassen, schläft die betreffende Person zu wenig.

VIELFÄLTIGE BEHANDLUNGSANSÄTZE

Liegt Schlafmangel vor, ist eine Verlängerung der täglichen Schlafdauer heilsam, während bei gestörter Schlafqualität die zugrunde liegende Ursache des fragmentierten Schlafs therapiert werden muss. Liegt eine zentralnervöse (neurologische) Schlaf-Wach-Störung oder eine andere Erkrankung als Ursache der Schläfrigkeit vor, hilft eine fachärztliche Abklärung und Behandlung weiter. Medikamente zur Stabilisierung der Wachheit, zur Antriebssteigerung, zur Schmerzlinderung etc. können dabei mit Verhaltensstrategien kombiniert werden. Die Befriedigung einer störenden Tagesschläfrigkeit durch einen geplanten und getimten Kurzschlaf und eine Vermeidung von langweiligen Situationen mit langen Inaktivitätsphasen tagsüber sind Verhaltensstrategien, die im Umgang mit Schläfrigkeit sehr wichtig sind.

Reisedurchfall: Was Sie wissen müssen!

20 bis 40 Prozent aller Durchfälle in den Ferien machen für ein bis zwei Tage krank und nur rund 1 Prozent muss hospitalisiert werden. Meistens muss man den Durchfall einfach nur «aussitzen», sagt Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos.

«Dennoch kann man sehr schnell viel Wasser und Elektrolyte verlieren. Im Vordergrund steht deshalb der Ersatz von beidem durch elektrolythaltige Getränke. Gezuckerter Tee, industriell hergestellte Fruchtsäfte, Bouillon und salziges Gebäck helfen, die Verluste auszugleichen», rät Prof. Dr. med. Aris Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum am Inselspital Bern. «Treten blutige Durchfälle oder Fieber über 38,5 °C auf, spricht man nicht mehr von einem einfachen Reisedurchfall, sondern von einer Dysenterie. Eine Dysenterie, die mehr als 48 Stunden dauert oder bei geschwächten oder betagten Personen auftritt, sollte immer ärztlich abgeklärt werden.»



Bei Kleinkindern, alten Menschen oder Personen mit bekannten Magen-darmerkrankungen oder einem geschwächten Immunsystem können bei schweren Verläufen durchaus verschiedene Komplikationen auftreten. Werden diese nicht behandelt, kann es auch lebensgefährlich werden. Deshalb sollte bei Verläufen von länger als 48 Stunden immer möglichst rasch ein Arzt konsultiert werden.

SO KANN MAN DURCHFALL AUF EINER REISE VORBEUGEN

Das sagt Notfallprofessor Exadaktylos: «20 bis 60 Prozent aller Reisenden aus Industrieländern, also Personen mit einem eher «verwöhnten» Verdauungstrakt, erkranken während einer Reise in ein Schwellen- oder Drittweltland an einer Durchfaller-

krankung. Auch bei bester Vorbeugung kann es dazu kommen. Empfohlen wird, dass nur gekochte (mindestens mehrere Minuten), gesottene oder geschälte Speisen konsumiert werden sollten, was allerdings utopisch ist, wenn man in den Ferien is(s)t.

Wichtig: Wasser und Getränke nur aus Flaschen aus Industrieabfüllung, und auch beim Zähneputzen nicht vergessen, «sauberes» Wasser zu benutzen.

Ein Tipp von einem Kollegen:

Wenn kein Wasser aus der Flasche vorhanden ist, hilft auch ein Gin oder Wodka zum Spülen des Mundes. Sie desinfizieren und sind fast überall günstig erhältlich. Aber nur zum Spülen! Je länger man sich im Ausland aufhält, desto eher

gewöhnt sich unser Verdauungstrakt an die verschiedenen Erreger und wird «immun». Bei Fernreisen kann

man sich auch von einem Arzt beraten und sich zum Beispiel bei Bedarf gegen Cholera oder Salmonellen impfen lassen, was aber auch nur bedingt gegen den Durchfall schützt.»

Bei den folgenden Nahrungsmitteln ist das Risiko für eine Infektion, die Durchfall auslöst, besonders gross:

- Rohes Fleisch, roher Fisch und Meeresfrüchte
- Rohes Gemüse, Salate
- Büfetts (kalte oder lange warmgehaltene Lebensmittel)
- Leitungswasser und Eiswürfel (oft aus Leitungswasser hergestellt)
- Speiseeis

Schleimhäute werden durch Pepsine geschädigt

Die Ursachen für den stillen Reflux sind sehr komplex. Zwerchfellbruch, gestörte Muskelspannung und gestörter Bewegungsablauf in der Speiseröhre und vermehrte Säureproduktion im Magen sind nur einige Beispiele.

Beim stillen Reflux schädigt nicht die Magensäure das Epithel (die oberste Zellschicht des menschlichen Haut- und Schleimhautgewebes), sondern das Enzym Pepsin aus dem Magensaft greift die Eiweisse in der Schleimhaut an. Pepsin wird durch ein saures Milieu aktiviert. Fachleute gehen davon aus, dass beim typischen Reflux meist der ventilartige Muskelring zwischen Magen und Speiseröhre nicht richtig arbeitet. Viele Menschen leiden gleichzeitig an einem Zwerchfellbruch, einer sogenannten Hiatushernie.

SCHLEIMHÄUTE WERDEN DURCH PEPSINE GESCHÄDIGT

Die hauptsächlichlichen Verursacher von Symptomen des stillen Refluxes sind Pepsine. Pepsine sind Magenenzyme, welche bei der Verdauung von Proteinen helfen. Sie gelangen während des stillen Refluxes in den Hals, in die Atemwege und richten dort in den Schleimhäu-

ten Schaden an. Selbst in geringen Mengen können Pepsine starke Symptome in den Atemwegen verursachen, da die dortigen Schleimhäute keine Abwehrmechanismen gegen das Magenenzym besitzen. Sie werden durch das Pepsin geschädigt.

Auch bestimmte äussere Einflüsse können die Entstehung von stillem Reflux begünstigen. Teil der Behandlung muss es daher sein, diese Faktoren ausfindig zu machen und nach Möglichkeit zu meiden. Mögliche Ursachen für stillen Reflux sind:

- Zwerchfellbruch (Hiatushernie)
- Schwäche des Schliessmuskels
- Gestörte Muskelspannung
- Gestörter Bewegungsablauf in der Speiseröhre
- Falsche Ernährung und zu schnelles Essen
- Vermehrte Säureproduktion im Magen

Wo kommt Pepsin im Körper

vor? Im Magen leitet Pepsin die Verdauung der Proteine aus der Nahrung ein. Es spaltet die Eiweisse in Peptone, Peptide und freie Aminosäuren, bereitet sie

so bestmöglich für die weitere Verarbeitung im Darm vor.

Was bewirkt Pepsin? Pepsin ist ein Verdauungsenzym, eine sogenannte Peptidase, die in den

Hauptzellen des Magenfundus von Wirbeltieren und somit auch vom Menschen gebildet wird. Sie ist für den Abbau von mit der Nahrung aufgenommenen Eiweissen (Proteinen) zuständig.



- Stress
- Übermäßiger Konsum von Kaffee oder Alkohol
- Rauchen
- Übergewicht
- Flaches Liegen in der Nacht
- Schwangerschaft
- Fehler in der Embryonalentwicklung

BEIM STILLEN REFLUX SPÜRT MAN OFT KAUM ETWAS

Viele Betroffene spüren die zerstörende Wirkung des aufsteigenden Magensafts in der Speiseröhre und nehmen sie als Sodbrennen wahr. Beim stillen Reflux spürt man oft kaum etwas. Trotzdem steigt bei dieser Form Magensaft, vor allem als Gas (das Enzym Pepsin aus dem Magensaft), in die oberen Regionen der Speiseröhre auf und erreicht Kehlkopf, Rachen, Nasennebenhöhlen und Atemwege. So können massive Gesundheitsstörungen im HNO-Bereich auftreten.

Wie der Name sagt, macht sich ein stiller Reflux mehr oder weniger heimlich breit. Patientinnen und Patienten mit einer Säureschädigung im Bereich des Kehlkopfs, des Schlundes und der oberen Atemwege bemerken meist gar kein Sodbrennen. Viele Ärztinnen und Ärzte schliessen dann fälschlicherweise die Möglichkeit eines Säurerückflusses in die oberen Atemwege aus.

Schäden werden nicht plötzlich verursacht

Das Besondere beim stillen Reflux ist, dass es sich bei vielen Patientinnen und Patienten nur um winzige Säuremengen handelt, welche Hals und Atemwege erreichen. Schäden werden nicht plötzlich verursacht, sondern entstehen durch die ständige Refluxbelastung über längere Zeit hinweg. Oft haben die Patientinnen und Patienten jahrelang oder jahrzehntelang Reflux, bevor sie die Symptome bemerken. Das ist der Grund, weshalb die Krankheit stiller Reflux genannt wird; die Symptome bauen sich still und schleichend auf.

ZWERCHFELLBRUCH (HIATUSHERNIE)

Bei einer Hiatushernie verlagert sich ein Teil des Magens in den Brustraum. Er tritt durch die Öffnung hindurch, durch die die Speiseröhre (Ösophagus) zum Magen führt. Hiatushernien können symptomlos sein. In einigen Fällen gehen sie eventuell mit Sodbrennen und Bauchschmerzen einher. Hiatushernien bedürfen unter Umständen keiner Behandlung. Einige werden medikamentös behandelt und bei einigen Arten ist eine operative Korrektur erforderlich.

Weshalb Sie dem stillen Reflux nicht machtlos ausgeliefert sind

Die Behandlung des stillen Refluxes ist weitaus aufwendiger als die des «normalen». Der stille Reflux selbst lässt sich durch die Einnahme von Arzneimitteln leider nicht unterbinden.

Trotzdem sind die Betroffenen nicht machtlos: Einige Medikamente neutralisieren die Magensäure, die überschüssig gebildet wurde. Auf diese Weise schonen sie die Speiseröhre, wenn doch Mageninhalt nach oben gelangt. Vielfach werden neben der Ernährungsumstellung auch sogenannte Protonenpumpeninhibitoren (PPI) verschrieben. Diese Arzneimittel (zum Beispiel Omeprazol, Esomeprazol oder Pantoprazol) unterdrücken die Bildung von Magensäure. PPI können die Magensäureproduktion um bis zu 98 Prozent senken, was sie erfolgreich in der Therapie von Sodbrennen und Reflux macht.

Die Aufgabe des Pepsins ist die Verdauung von Proteinen im Magen. Gelangt es durch Reflux in die Atemwege, werden dort wiederum Schädigungen und Entzündungen der Atemwegsschleimhäute ausgelöst. Das ist der Grund, weshalb Studien gezeigt haben, dass PPI beim stillen Reflux nicht besser als Placebo wirken. Zudem sind die langfristigen Folgen einer dauerhaften Einnahme von PPIs noch nicht allumfänglich bekannt – ein erhöhtes Risiko für Osteoporose ist aber möglich, ausserdem kann die Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen behindert werden.

AUCH DER NUTZEN VON ANTAZIDA IST GERING

Antazida sind Wirkstoffe, welche die Magensäure neutralisieren, den Magen-pH anheben und säurebedingte Beschwerden lindern. Antazida sind gut verträglich. Während sie beim «normalen» und unregelmässigen Sodbrennen teilweise gut helfen, ist ihr Nutzen beim stillen Reflux oft sehr gering.

OFT GUTE ERFOLGE DURCH ERNÄHRUNGSMUMSTELLUNG

Übergewichtige können ihre Beschwerden durch Abnehmen lindern. Ebenso wichtig ist es, bewusst darauf zu achten, welches Essen einem gut tut. Fett-

INFO

SO KÖNNEN SIE SYMPTOME VERMEIDEN ODER LINDERN:

- Alkoholkonsum begrenzen
- Mit Rauchen aufhören
- Langsamer und häufiger essen
- Eine basische Ernährung bevorzugen
- Extrem heisse und kalte Speisen und Getränke umgehen
- Kleinere Mahlzeiten vorbereiten
- Gebratene Lebensmittel vermeiden
- Limonade durch gesundheitsfördernde Getränke ersetzen
- Keine kohlenhydratreichen Mineralwässer trinken
- Die Koffeinaufnahme senken
- Weniger Medikamente einnehmen
- Innerhalb von drei Stunden vor dem Schlafengehen nichts essen
- Übergewicht möglichst reduzieren
- Locker sitzende Kleidung tragen
- Stress bewältigen
- Mit leicht erhöhtem Oberkörper schlafen

haltige und scharfe Nahrungsmittel, Koffein, kohlen-säurehaltige Getränke, Alkohol, Schokolade, zitronen- und tomatenhaltige Getränke sollten nur in geringen Mengen verzehrt oder ganz vermieden werden. Eine eiweissreiche und fettarme Ernährung begünstigt den Behandlungserfolg. Die letzte Mahlzeit sollte spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen erfolgen. Die einzelnen Mahlzeiten sollten kleine Portionen enthalten und langsam gegessen werden.

AUCH EINE OPERATION KANN HELFEN

Eine Operation ist generell nur dann medizinisch notwendig, wenn die medikamentöse Therapie kei-

nen Erfolg zeigt und die Patientinnen und Patienten weiter unter den Beschwerden leiden. Häufig wird die Operation auf Wunsch der Betroffenen durchgeführt, die nicht lebenslang Medikamente einnehmen möchten. Es gibt Hinweise darauf, dass durch eine Operation die Langzeitfolgen der Refluxerkrankung – wie beispielsweise Krebs – vermindert werden können. Das Hauptproblem bei Operationen ist, dass der stille Reflux gasförmig ist. Gase sind schwieriger zu stoppen als flüssiger Reflux, wie er in der Speiseröhre auftritt. Das ist der Grund für die geringere Erfolgsquote bei Operationen zur Heilung des stillen Refluxes.

So kann man Schluckauf unterbrechen



Jeder hat schon einmal einen Schluckauf gehabt. Plötzlich tritt ein störendes «Hicksen» auf. Ausgelöst werden kann es zum Beispiel durch hastiges Schlucken, «Luftschlucken», kalte oder warme Speisen oder Alkoholkonsum. Auch psychische Belastung kann zu einem Schluckauf führen.

Beim Schluckauf kommt es zu einem Verkrampfen des Zwerchfells, welches den Bauchraum vom Brustraum trennt und sich beim Einatmen anspannt und somit nach unten bewegt. Der Brustraum wird hierdurch erweitert und die Lunge passiv mit Luft gefüllt. Verkrampft dieser Muskel plötzlich beim Atmen, verschliessen sich zeitgleich die Stimmbänder. Hierbei kann die Luft aus der Lunge nicht entweichen und die Luft, die eingeatmet wird, trifft gegen die verschlossenen Stimmlippen. Hierbei entsteht der auffällige «Hicks».

Beim normalen Schluckauf helfen in der Regel einfache Hausmittel. So kann das Trinken von Wasser oder das Luftanhalten häufig den Schluckauf unterbrechen. Teilweise kann der Schluckauf auch durch Ablenkung, z.B. dem Erzählen eines Witzes oder durch Erschrecken, unterbrochen werden.

Tritt der Schluckauf gehäuft oder häufiger als früher auf – mit Bauchschmerzen oder Übelkeit, Schwellungen im Halsbereich, einhergehend mit einem Ge-

wichtsverlust oder über ungewöhnlich lange Zeit –, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Die Hausärztin wird wenn nötig an Ärztinnen oder Ärzte anderer Fachrichtungen wie Neurologen, HNO-Ärztinnen oder Internisten verweisen.



Das grosse Experten-Interview zum stillen Reflux

Professor Dr. med. Jürg Metzger, Chefarzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie, und Dr. med. Patrick Aepli, Chefarzt Gastroenterologie/Hepatologie, im Doppel-Interview zum stillen Reflux.

INTERVIEW: Sacha Ercolani

Reizhusten, Räusperzwang, Heiserkeit, Halsschmerzen und vieles mehr. Der stille Reflux ist für viele Menschen mit einem langen Leidensweg verbunden. Kennen Sie diese Problematik?

Dr. med. Patrick Aepli: Absolut. Die oben beschriebenen Symptome sind nämlich häufig und können durch Erkrankungen aus ganz verschiedenen Organsystemen begründet sein. Nebst dem stillen Reflux müssen auch Erkrankungen von Herz und Lunge sowie aus dem Hals-Nasen-Ohren-Bereich in Betracht gezogen werden, weshalb bei den genannten Symptomen früher oder später verschiedene Fachrichtungen in die Abklärung involviert werden können.

Das ist beim «normalen» Reflux aber einfacher ...

Dr. med. Patrick Aepli: Ja, der klassische Reflux-Patient leidet unter sehr typischen Symptomen (z. B. Magenbrennen, saures Aufstossen), sodass man die Diagnose meist relativ zügig und einfach stellen kann. Oft genügt bereits eine sorgfältige Anamnese, manchmal wird im Verlauf noch ergänzend eine Magenspiegelung notwendig, bei welcher man entzündliche Schleimhautveränderungen im unteren Teil der Speiseröhre sehen kann.

Wie muss man sich das anatomisch vorstellen?

Professor Dr. med. Jürg Metzger: Die Speiseröhre ist die Verbindung zwischen dem Rachen und dem Mageneingang und hat zwei Schliessmuskeln (Ventile). Ein oberes Einlass- und ein unteres Auslassventil. Beim normalen Reflux ist das untere Auslassventil das Problem, das heisst, die Speiseröhre schliesst nicht genügend dicht gegen den Magen ab. Der Muskel ist zu schlaff, und zusätzlich liegt oft eine sogenannte Hernie vor – ein Zwerchfellbruch. Die Kombination Zwerchfellbruch und Muskelschwäche führt

dazu, dass Magensäure zurück in die Speiseröhre fliesst und dort die typischen Reflux-Symptome verursacht, zum Beispiel Sodbrennen.

Und beim stillen Reflux?

Dr. med. Patrick Aepli: Da liegt das Problem sozusagen einen Stock weiter oben. Beim stillen Reflux handelt es sich um einen sogenannten laryngopharyngealen Reflux, das heisst einen Reflux, der durch den oberen Schliessmuskel der Speiseröhre bedingt ist. Dabei gelangen Magen- und allenfalls auch Dünndarmsäfte in den Rachen und verursachen dort zum Teil erhebliche Probleme infolge einer Reizung von Kehlkopf, Rachen und teilweise auch Atemwegen. Wichtig zu wissen ist, dass diese Regionen deutlich empfindlicher auf ätzende Substanzen reagieren als die Region des gastro-ösophagealen Überganges. Beim klassischen Reflux liegt also ein Problem des unteren, beim stillen Reflux des oberen Schliessmuskels der Speiseröhre vor.

Und die Pepsine?

Dr. med. Patrick Aepli: Genau, die hauptsächlichen Verursacher von Symptomen beim stillen Reflux sind die Pepsine. Pepsine sind Magenenzyme, welche bei der Verdauung von Proteinen helfen. Sie gelangen während des stillen Refluxes in den Hals oder in die Atemwege und richten dort – wie oben erklärt – Schaden an. Selbst in geringen Mengen können Pepsine starke Symptome in den erwähnten Regionen verursachen, da die dortigen Schleimhäute keine Abwehrmechanismen gegen das Magenenzym besitzen und deshalb geschädigt werden.

Wie soll man das behandeln?

Professor Dr. med. Jürg Metzger: Noch immer probiert man den stillen Reflux mit sogenannten



Professor Dr. med. Jürg Metzger (links im Bild) und Dr. med. Patrick Aepli im Doppelinterview zum stillen Reflux.

Protonenpumpeninhibitoren (PPI) wie zum Beispiel Omeprazol, Esomeprazol oder Pantoprazol zu behandeln. Leider ist aber gemäss verschiedenen Studien die Erfolgsquote relativ tief, teilweise liegt sie nur bei knapp 20% (Range 18–87 Prozent). Also extrem tief. Zur Operation kann ich Folgendes sagen: Am oberen Schliessmuskel verändert man durch eine Operation rein gar nichts. Mit einer Operation verbessert man nur die Situation am unteren Schliessmuskel, indem weniger Magensäure über den Magen in die Speiseröhre gelangen kann.

Pepsine sind Magenenzyme, welche bei der Verdauung von Proteinen helfen.

Aber Protonenpumpeninhibitoren (PPI) werden von vielen Experten verteuft.

Professor Dr. med. Jürg Metzger: In der Regel wird das Medikament sehr gut vertragen und hat relativ wenige Nebenwirkungen. Früher hat man die meisten Reflux-Patientinnen direkt operiert, seit es PPIs gibt, sind solche Reflux-Operationen seltener geworden. Und wenn, dann sind es eher junge Patientinnen und Patienten, die nicht ihr Leben lang Medikamente einnehmen möchten. Oder wenn jemand schwere entzündliche Veränderungen wie beispielsweise einen Barrett-Ösophagus entwickelt. Barrett-Ösophagus ist eine Krankheit, bei der die Schleimhaut der Speiseröhre schwer entzündlich verändert ist und die eine Vorstufe zu Krebs sein kann.

Kann eine Operation den stillen Reflux wirklich stoppen?

Professor Dr. med. Jürg Metzger: Zum Teil kann das beim stillen Reflux funktionieren. Laut einer Studie aus England, bei der man ausschliesslich Patientinnen und Patienten mit stillem Reflux operierte, waren 60 bis 70 Prozent nach der Operation symptomfrei. Bei Operationen beim normalen Reflux sind die Patientinnen und Patienten zwischen 85 bis 90 Prozent symptomfrei. Die operativen Resultate beim stillen Reflux sind somit deutlich schlechter.

Die Operation kann als offene Bauchoperation oder als minimalinvasiver Eingriff mit einer Laparoskopie durchgeführt werden. Was empfehlen Sie?

Professor Dr. med. Jürg Metzger: Eine offene Bauchoperation empfehle ich nicht. Der Goldstandard ist heute minimalinvasiv, also die laparoskopische Fundoplikatio-Operation. Die Operation wird in Vollnarkose und mittels Bauchspiegelung durchgeführt, ein grosser Bauchschnitt ist somit nicht notwendig. Dazu werden fünf kleine Schnitte von maximal 1,5 Zentimetern gemacht und unter Videosicht spezielle Röhrrchen (Trokare) eingebracht. Über diese Zugänge werden lange Instrumente in den Bauchraum eingeführt, mit denen man beispielsweise schneiden oder nähen kann. Früher hat man diese Operation über einen grossen Bauchschnitt durchgeführt.

Wie lange dauert die Operation?

Professor Dr. med. Jürg Metzger: Im Schnitt 1,5 bis 2 Stunden, je nach Körpergewicht und Anatomie der Patientin oder des Patienten. Den Eingriff machen



Viele Patienten leiden unter den Symptomen des Reflux.

wir ambulant-stationär, das heisst, die Patientin oder der Patient wird am Tag des Spitaleintritts auch operiert und muss dann im Schnitt drei Tage hospitalisiert bleiben. Am ersten Tag nach der Operation gibt es eine Röntgenkontrolle, bei welcher die Patientin oder der Patient Kontrastmittel schlucken muss. So kontrolliert man, ob es keine Verletzungen gibt oder die Manschette nicht zu eng ist und am richtigen Ort positioniert ist. Wenn alles gut ist, kann die Patientin oder der Patient wieder normal essen und trinken – und nach zirka zehn Tagen auch wieder normal Sport treiben.

Was sind die Komplikationen oder Risiken dieser Operation?

Professor Dr. med. Jürg Metzger: Es kann zu einer Blutung kommen. Fundoplikatio bedeutet, dass der obere Teil des Magens von der Milz gelöst und um den unteren Teil der Speiseröhre geschlungen wird. Diese Manschette funktioniert dann ähnlich wie ein Schliessmuskel. Die Milz liegt auf der linken Seite des Magens, und dort hat es zwischen Magenaussen-seite und Milz viele Blutgefässe. Daher kann es vorkommen, dass man bei einer starken Blutung in der Bauchhöhle auf dem Bildschirm nichts mehr sieht und den Bauch öffnen muss. Ganz selten kann es zu einer Verletzung der Speiseröhre kommen. Aber man muss sagen: Die Erfolgsquote der laparoskopischen Fundoplikatio-Operation liegt bei über 95 Prozent. Komplikationen sind sehr selten.

Und direkt nach der Operation?

Professor Dr. med. Jürg Metzger: Nach einer Fundoplikatio kann es in seltenen Fällen – ähnlich wie bei anderen Operationen – zu Nachblutungen oder Wundheilungsstörungen kommen. Die schwerwie-

gendste, extrem seltene Komplikation ist eine während der Operation nicht erkannte Verletzung der Speiseröhre. Fliesst über eine solche Öffnung Speisebrei in die Bauchhöhle, führt dies zu einer schweren Bauchfellentzündung. Dann wird meist eine sofortige Notoperation durchgeführt, bei der die Verletzung an der Speiseröhre übernäht und die Bauchhöhle ausgespült wird.

Und gibt es auch Langzeitkomplikationen?

Professor Dr. med. Jürg Metzger: Gelegentlich kann sich die Fundoplikatio-Manschette wieder lösen und dann leidet die Patientin oder der Patient erneut an Refluxbeschwerden. Eine weitere Komplikation im Verlauf kann eine zu eng angelegte Manschette sein, was dann zu Schluckbeschwerden, vor allem bei harten und festen Speisen, führt. In dieser Situation kann der Gastroenterologe mittels Magenspiegelung von innen die Manschette mit einem speziellen Ballon aufdehnen.

Nicht alle möchten operiert werden, wie können diese Ihrer Ansicht nach den stillen Reflux in den Griff bekommen?

Dr. med. Patrick Aepli: Grundsätzlich ist die Therapie des stillen Refluxes schwierig. Nebst verhaltenstherapeutischen und ernährungsberatenden Massnahmen können auch Medikamente (z. B. Magensäureblocker oder Neuromodulatoren) eingesetzt werden. Darüber hinaus sollen sogenannte Lifestyle-Veränderungen und konservative Massnahmen (u. a. Vermeiden von Übergewicht, schweren Mahlzeiten, Rauchen und Alkohol; Oberkörper beim Schlafen hochlagern) empfohlen werden, welche auch bei Patientinnen und Patienten mit klassischem Reflux oft einen positiven Effekt zeigen.

Sodbrennen durch Kohlensäure

Kohlensäurehaltige Getränke können Sodbrennen auslösen, da die enthaltene Kohlensäure dafür sorgt, dass sich der Schliessmuskel zwischen Speiseröhre und Magen öffnet. So kann der Mageninhalt mitsamt der Säure in die Speiseröhre aufsteigen, was die charakteristischen Refluxbeschwerden zur Folge hat.

Wasser mit Kohlensäure ist eines der beliebtesten Softgetränke. Ursprünglich wurde Kohlensäure Getränken zugesetzt, um diese länger haltbar zu machen. Vielen Menschen schmeckt Wasser einfach besser, wenn es Kohlensäure enthält.

SPRUDELWASSER IST NICHT SAUER

Echte Kohlensäure findet sich nur in Spuren in Getränken: Das, was im Mineralwasser sprudelt, ist eigentlich nur in Wasser gelöstes Kohlendioxid (CO_2). Sprudelwasser wird hergestellt, indem man Kohlendioxid in Wasser einleitet. Dabei entsteht ganz kurz Kohlensäure (H_2CO_3), die aber sehr schnell wieder in Bikarbonat-Ionen (HCO_3^-) und Protonen (H^+) zerfällt.

Sprudelwasser macht deswegen auch nicht sauer. Denn es ist ja keine Säure, sondern in Wasser gelöstes Kohlendioxid. Befindet sich die sogenannte Kohlensäure in anderen Softgetränken, die auch noch viel Zucker enthalten, wie Limonaden oder Cola, ist es etwas anderes: Dann sorgt der enthaltene Zucker für die Übersäuerung.

BEIM STILLEN REFLUX BESSER STILLES WASSER TRINKEN

Trinken wir Sprudelwasser, kitzeln die kleinen Bläschen unsere Schleimhäute. Das soll die Produktion von Verdauungssäften anregen. Im Magen angekommen, sucht sich das Gas seinen Weg nach draussen: Ein Teil gelangt über den Verdauungstrakt ins Blut und wird unbemerkt über die Lunge abgeatmet. Ein Teil entweicht durch Aufstossen, dabei kann Magensäure in die Speiseröhre gelangen und zu Sodbrennen führen.

Menschen, bei denen leicht Magensäure in die Speiseröhre fliesst (Reflux), sollten stilles Wasser trinken. Auch wer oft einen aufgeblähten Bauch hat, sollte auf kohlensäurehaltiges Wasser verzichten. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte Wasser mit Hydrogencarbonat trinken, es neutralisiert überschüssige Säuren.



**12 Tage ab
CHF 2640* p.P.**

Weitere Flussreisen 2025



10 Tage ab CHF 1540 p.P.

Naturspektakel entlang des Rheins
BASEL-AMSTERDAM-BASEL
MS EDELWEISS***+*

Abreisdaten 2025

| | | | |
|--------|-----------------------|-----------------------|--------|
| 13.05. | 18.06. | 10.08. | 11.10. |
| 22.05. | 08.07. | 19.08. ⁽⁹⁾ | 26.12. |
| 09.06. | 17.07. ⁽⁸⁾ | 02.10. | |

⁽⁸⁾ Themenreise «Sommerferien mit der Familie» buchbar

⁽⁹⁾ «Sail» in Amsterdam, Details online



8 Tage ab CHF 1590 p.P.

Ab Portos Küste ins schöne Dourotal
PORTO-BARCA D'ALVA-PORTO
MS DOURO SPIRIT***+*

Abreisdaten 2025

| | | | |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 12.05. | ⁽¹⁰⁾ 11. | 11.08. | 22.09. ⁽¹⁰⁾ |
| 19.05. ⁽¹¹⁾ | 30.06. ⁽¹¹⁾ | 18.08. | 29.09. ⁽¹⁰⁾ |
| 02.06. | 07.07. ⁽¹¹⁾ | 25.08. ⁽¹⁰⁾ | 06.10. |
| 23.06. | 14.07. ⁽¹¹⁾ | 15.09. ⁽¹¹⁾ | 03.11. ⁽¹⁰⁾ |

⁽¹⁰⁾ Vorprogramm Porto buchbar

⁽¹¹⁾ Kein Verlängerungsprogramm Lissabon



8 Tage ab CHF 1540 p.P.

Glanzlichter der Donau
LINZ-WIEN-BUDAPEST-LINZ
MS THURGAU PRESTIGE***+*

Abreisdaten 2025

| | | |
|-----------------------|--------|-----------------------|
| 13.06. ⁽⁷⁾ | 01.08. | 12.09. ⁽⁹⁾ |
| 20.06. ⁽⁹⁾ | 15.08. | 19.09. |
| 11.07. | 05.09. | 26.09. ⁽⁷⁾ |

⁽⁹⁾ Themenreise «Genuss der Sinne» buchbar
⁽⁷⁾ 50 % Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung

Perlen des Nordens BERLIN-BREMEN-AMSTERDAM MS THURGAU SAXONIA***+*

Die Seen des fruchtbaren Havellandes, auch bekannt als «Obstgarten Berlins», sowie die Weser mit ihren unzähligen Windungen offenbaren die unvergleichliche Schönheit der Wasserstrassen zwischen Berlin und Bremen. Nicht minder beeindruckend ist die Grenzregion zu den Niederlanden rund um die Nordsee- bucht Dollart, einem traumhaften Vogelparadies. Über die einmalige Seenplatte Frieslands, das IJsselmeer und den Nordholland-Kanal erreichen Sie das pulsierende Amsterdam. Dazwischen gibt es interessante Besichtigungen wie in der Inselstadt Brandenburg, den barocken Herrenhäuser Gärten in Hannover, der Hansestadt Bremen oder in Alkmaar mit seiner prächtigen Altstadt. Den Abschluss der erlebnisreichen Reise bildet die gemütliche Grachtenfahrt durch die niederländische Hauptstadt.

Reisedaten 2025 Es het solangs het Rabatt

| | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| Berlin-Amsterdam, 12 Tage | Amsterdam-Berlin, 11 Tage |
| 15.06.-26.06. 600 | 26.06.-06.07. 700 ⁽⁷⁾ |
| 06.07.-17.07. 800 | 17.07.-27.07. 800 |
| 27.09.-08.10. 700 | 08.10.-18.10. 800 |
| 18.10.-29.10. 900 ⁽⁷⁾ | |

⁽⁷⁾ 50% Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung

Unsere Leistungen: Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord, Bahnfahrt 2. Klasse ab/bis Basel SBB inkl. Sitzplatzreservation, Transfer Bahnhof Berlin-Schiff oder v.v.mit kurzer Stadtrundfahrt in Berlin, Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung, Zugbegleitung bei An-/Rückreise, Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

| | 11 T. | 12 T. |
|--|-------------|-------|
| 2-Bettkabine HD hinten | 3340 | 3540 |
| 2-Bettkabine Hauptdeck | 3640 | 3840 |
| 2-Bettkabine Oberdeck mit zu öffnendem Panoramafenster | 4340 | 4540 |
| Zuschlag Alleinbenutzung HD | 990 | 1190 |
| Zuschlag Alleinbenutzung OD | 1790 | 1990 |
| Ausflugspaket (9 Ausflüge) | 320 | 320 |
| Getränkpaket (Details online) | 320 | 352 |
| Zuschlag Bahnfahrt 1. Klasse | 140 | 140 |
| Zuschlag Flug | auf Anfrage | |

Nicht inbegriffen: An- / Rückreise nach / von Basel, Verpflegung während An- / Rückreise, Versicherungen, Ausflüge, Getränke, Passagiergebühr Amsterdam, Trinkgelder (Empfehlung € 5-10 p.P. / Tag), Auftragspauschale CHF 25 p.P. (entfällt bei Buchung über thurgautravel.ch)



MS Thurgau Saxonia***+*



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
Gratis-Nr. 0800 626 550

