



125 ANS
ANNI
JAHRE

touring *Santé*

Sonderheft
#2 | 2021

POLLENSAISON

Wie Sie trotz Allergien den Sommer geniessen können

AUGENLASER STATT LESEBRILLE

Lassen Sie sich von Alterssichtigkeit nicht einschränken

DIE REISEAPOTHEKE

Kleiner Retter in der Not



TCS MyMed
*Die medizinische Plattform
des Touring Club Schweiz*

Stannah

Bleiben Sie mit uns mobil!



Mit unserem Treppenlift verhilft die HERAG AG, ein Schweizer Unternehmen, ihren Kunden seit bald 40 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort in Ihrem Zuhause. Mit perfektem 24-Stunden-Service.

1. Unverbindliche und kostenlose Beratung
2. Passt problemlos auf die meisten Treppen
3. Schnelle und unkomplizierte Montage
4. Geeignet auch für den Warentransport

Absolut einzigartig

- Mit einer einzigen Handbewegung lässt sich der Stuhl auf- und zuklappen, sowie bedienen.
- Das Zweirohrsystem garantiert Stabilität und Sicherheit.

Bestellen Sie die Gratisinformationen und überzeugen Sie sich.

hier abtrennen



Stannah

In Zusammenarbeit mit  HERAG

HERAG AG
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See

sales@stannah.ch
www.stannah.ch

Zürich – Basel – Bern
Tel. 044 512 31 03

Estavayer-le-Lac
Tel. 021 510 48 38

Lugano
Tel. 091 210 98 10

Ja, senden Sie mir Ihre Gratisinformationen

TCS DE

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

Coupon ausfüllen und einsenden an: HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See



THEMEN

- 5 **TCS MyMed**
Medizinische Fragen, einfach erklärt
- 6 **Die Reiseapotheke**
Kleiner Retter in der Not
- 10 **Augenlaser statt Lesebrille**
Lassen Sie sich von Alterssichtigkeit nicht einschränken
- 13 **Hörschwäche**
Wenn der Strassenverkehr zur Herausforderung wird
- 18 **Reisen trotz Corona**
Diese Medikamente dürfen bei Bandleader Pepe Lienhard im Reisegepäck nicht fehlen
- 19 **Pollensaison**
Wie Sie trotz Allergien den Sommer geniessen können
- 21 **Gesundheits-Apps und Telemedizin**
Die digitalen Helfer im Alltag
- 23 **Diagnose Krebs**
Seelische Entlastung mit Hilfe von digitalen Beratungsmöglichkeiten
- 24 **Sekundenschlaf**
So verhalten Sie sich richtig
- 26 **Rettungssanitäter aus Leidenschaft**
Spannende Einblicke in ein herausforderndes Berufsbild

EDITORIAL

Telemedizinischer Fortschritt – exklusiv für Sie



Was vor über einem Jahr noch mit Argwohn betrachtet wurde, ist nun ganz normale Realität: das Homeoffice. Die Bilanz nach über einem Jahr zeigt, wie schnell die Umsetzung in Notzeiten funktioniert und wie schnell wir uns an neue Situationen gewöhnen. Die Überbrückung von räumlicher und zeitlicher Distanz war noch nie so einfach. Diesen Weg des Fortschritts geht auch die Medizin.

Eine Visite per Tablet-PC oder eine medizinische Expertenmeinung per App erhalten? Die Telemedizin schreitet mit grossen Schritten voran. Der Gesundheits-Prosument lässt sich von Ärzten auf seinem Weg begleiten und zieht sie mit in sein digitales Nomadenleben. Wir vom TCS möchten unseren Weg für Sie ebenfalls weiterentwickeln. Seit über 60 Jahren ist der TCS in der medizinischen Beratung tätig. Mit der Online-Plattform «TCS MyMed» bauen wir dieses

Angebot nun aus und entwickeln schrittweise ein telemedizinisches Dienstleistungs- und Produktangebot exklusiv für unsere TCS-Mitglieder.

Mit dieser Ausgabe möchten wir Ihnen und Ihrer Gesundheit Achtsamkeit schenken – damit Sie ganz gleich welchen Weg Sie gehen immer gut informiert, geschützt und gesund bleiben.

Felix Maurhofer
Chefredaktor



Impressum Touring Santé: **Herausgeber:** Touring Club Schweiz, Postfach 820, 1214 Vernier (GE); **Chefredaktion:** Verlag Touring in Kooperation mit Life Science Communication AG und TCS MyMed; **Cover Credits Foto:** Bogdan Sonjachnyj/Shutterstock; **Redaktion:** Antonia Semmler, Life Science Communication AG; **Korrespondenzadresse:** Verlag Touring, Maulbeerstrasse 10, 3001 Bern, +41 58 827 35 10, verlag@tcs.ch; **Auflage:** Deutsche Ausgabe: 697 097, Totalauflage: 1 063 525; **Verlag/Medienmarketing:** Reto Kammermann; **Projektleitung:** Roger Müller; **Inserate:** Cumi Karagülle, Roger Müller, Chantale Hofer. Alle Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangte Manuskripte wird jede Haftung abgelehnt. **Herstellung:** Swissprinters AG, Brühlstrasse 5, 4800 Zofingen, 058 787 30 00.



125 ANS
ANNI
JAHRE



Verträge, Klauseln, Kleingedrucktes:

Kein mulmiges Gefühl dank dem TCS Privatrechtsschutz.

Der TCS Privatrechtsschutz unterstützt Sie bei Rechtsstreitigkeiten mit Kauf-, Miet- und Arbeitsverträgen – wenn nötig auch vor Gericht. **Jetzt abschliessen und profitieren!**



Persönliche Beratung und Abschluss:

0800 140 000

tcs.ch/privat

TCS MyMed: Medizinische Fragen, einfach erklärt

Auf «TCS MyMed» beantworten über 130 medizinische Experten aktuelle Gesundheitsfragen und Anfragen.

TEXT TCS MYMED

Soll man beim Tanken zurzeit Handschuhe tragen? Braucht es Atemschutzmasken, wenn mehr als eine Person im Auto sitzt? Wie können sich Heuschnupfengeplagte das Leben erleichtern? Auf unserer neuen Gesundheitsplattform «TCS MyMed» finden Sie die Antworten darauf.



Ist oft für TCS MyMed im Einsatz:
Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos,
Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres
Notfallzentrum (Inselspital Bern).

60 Jahre Erfahrung – 55'000 Hilfeleistungen jährlich

Der TCS ist seit über 60 Jahren in der medizinischen Beratung tätig. Unsere Fallmanager sowie unser Ärzteteam der ETI Plattform führen pro Jahr über 55'000 Hilfeleistungen durch. Wer ein gesundheitliches Problem hat, kann uns anrufen und erhält die passende Hilfe. Mit «TCS MyMed» bauen wir dieses Angebot nun aus und entwickeln schrittweise ein telemedizinisches Dienstleistungs- und Produktangebot für die TCS-Mitglieder.

Expertenwissen in 8 Rubriken

Alleine im Zusammenhang mit dem Coronavirus finden sich aktuell über 80 Beiträge auf der Plattform. 650 weitere Beiträge finden sich unter anderen zu Themen wie Tropen- und Reisemedizin, Sportmedizin und Freizeit, Gesundheit im Alter, medizinische Versorgung weltweit, Prävention, Schwangerschaft und Familie. Um die Unabhängigkeit und Seriosität der Inhalte zu garantieren, arbeitet «TCS MyMed» mit verschiedenen, führenden Spitälern, Arztpraxen, Universitäten, Verbänden, Stiftungen und dem Bundesamt für Gesundheit zusammen. «TCS MyMed» kann somit auf das Fachwissen von über hundert ausgewiesenen Experten zurückgreifen, darunter Chefärzte und Klinikdirektoren u.a. des Inselspitals Bern.

Weitere Informationen:
tcs-mymed.ch



Reisemedizin

Medizinische Informationen zu
Tropen- und Reisemedizin ...



Notfallmedizin

Medizinische Informationen zu
Notfall- und Rettungsmedizin ...



Krankheiten & Symptome

Beschreibung, Symptome, Ursachen
und mehr ...



Therapie

Alles über Verläufe, sowie Therapie-
ansätze und Tipps zur Vorbeugung ...



Mobilität

Alles zum Thema Mobilität
und Gesundheit ...



Gynäkologie

Vom Kinderwunsch über Schwanger-
schaftsvorsorge und Geburt ...



Reise-News

Hier erhalten Sie relevante News
zu Ereignissen ...



Anatomie & Organe

Hier gibt es anatomische
Illustrationen ...



Die Reiseapotheke – Kleiner Retter in der Not

TEXT CHRISTIAN PANZUTO

Der rote Camper steht auf dem kleinen Rastplatz am See, Zeit für eine erste Pause. Die ganze Familie genießt das Znüni auf den Holzbänken mit herrlichem Blick auf die Berge. «Aua!» Ein Insektenstich in die kleine Kinderhand und das Reiseidyll ist dahin. Zum Glück ist die Reiseapotheke schnell zur Hand. Nach dem ersten Trösten wird die rote Stelle untersucht, und mit der Pinzette ist der Wespen-Stachel schnell entfernt. Ein nasses Tuch kühlt die Einstichstelle, und mit der Creme verschwindet auch der Juckreiz. Damit sowas nicht nochmal passiert, sprühen sich alle mit einem Insekten-spray ein. So kann die Fahrt entspannt weitergehen und der erste Reisetag wird zum gelungenen Auftakt für die heiss ersehnten Familienferien.

Eine Reiseapotheke gehört in jedes Gepäck. Sie hilft bei kleinen Notfällen und ist an einem kühlen dunklen Ort wie dem Handschuhfach gut aufgehoben und schnell griffbereit. Passend assortiert leistet der kleine Helfer Unterstützung in der Not mit einem Pflaster – oder bei unverhofften schönen Momenten wie einem Ferienflirt mit Kondomen oder anderen Verhütungsmitteln.

Reiseapotheke vorher passend ausstatten

Inhalt und Umfang der Reiseapotheke sollten auf die Art der Reise, des Zielorts

und der Reisedauer abgestimmt werden. Ebenso ist die unterschiedliche Anreise mit dem Auto, dem Zug oder mit dem Flugzeug bei der Zusammenstellung zu berücksichtigen. Beachten Sie bei Flugreisen die Bestimmungen für das Handgepäck, zum Beispiel in Bezug auf Verpackungsgrößen für Flüssigkeiten, Einfuhrbestimmungen von Medikamenten oder verbotene Gegenstände generell. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Apotheker bei bestehenden gesundheitlichen Beschwerden. Wer regelmässig auf Medikamente angewiesen ist, klärt vor der Reise am besten mit dem Arzt ab, ob die benötigten Medikamente notfalls auch am Zielort erhältlich sind. Da sich die Reise ungeplant verlängern könnte, sollten auch Reserve-Medikamente einberechnet werden. Bei längeren Reisen kann es hilfreich sein, bereits vor Reiseantritt eine Apotheke am Reiseziel herauszusuchen.

Mit guter Planung die Ferien doppelt geniessen.

In Pandemiezeiten gehören auch Desinfektionsmittel und eine ausreichende Anzahl Schutzmasken in die Reiseapotheke. Informieren Sie sich vorab über die lokalen Bestimmungen am Reiseziel und ob Sie für die Einreise einen negativen Testnachweis erbringen müssen. Mit all diesen Tipps sollte nichts mehr schiefgehen: Wir wünschen Ihnen eine gute Reise!

TCS MyMed empfiehlt

CHECKLISTE

Allgemeine Grundausrüstung

- Pflaster in diversen Grössen und Verbandsmaterial
- Desinfektionsmittel und eine Wundsalbe
- Eine Schere und eine Pinzette
- Ein Fieber- und Entzündung-senkendes Schmerzmittel
- Fieberthermometer
- Husten- oder Halswehtabletten
- Creme oder Medikamente gegen Insektenstiche, ein antihistaminisches Medikament und Insekten-schutz
- Mittel gegen Reisekrankheit, Übelkeit, Durchfall und gegen Verstopfung
- Sonnencreme und After Sun Creme

Individuelles

- Ihre persönlichen verordneten Medikamente
- Kontaktlinsen, Reinigungsmittel, Ersatzbrille
- Kondome/Pille
- Medikamente für ihre Kinder und den Hund
- Blutgruppenausweis
- Allergie- und Impfpfpass

Informationen: tcs-mymed.ch



Erhältlich auf:
www.touringshop.ch

Insektenstich? Juckt uns nicht.



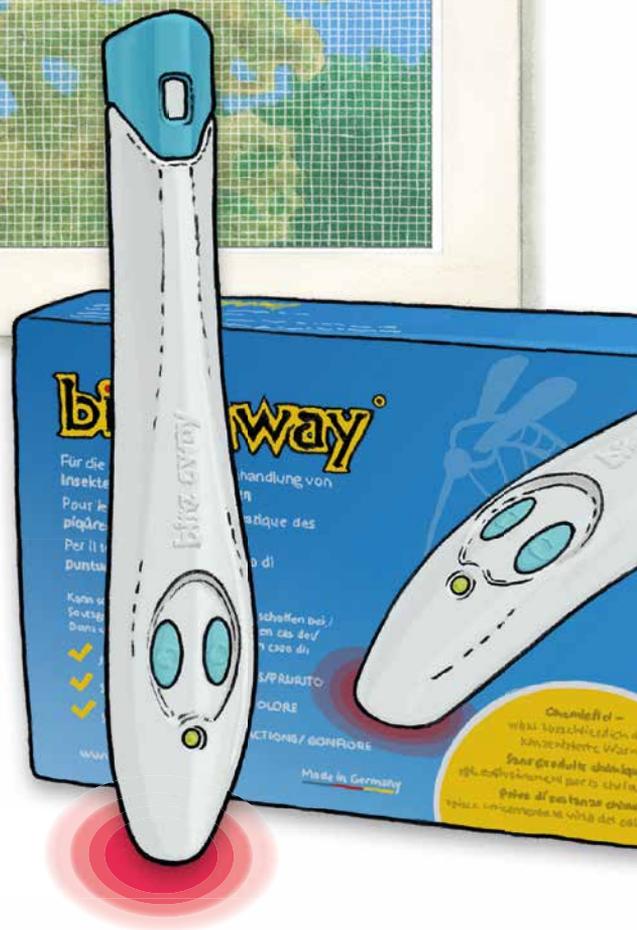
bite away[®]

30% RABATT
für TCS Mitglieder
Aktionscode: QAHUIPP9

Hier bestellen: www.brack.ch/tcs

bite away[®] kann dank konzentrierter
Wärme schnell und effektiv Linderung
schaffen bei:

- ✓ Juckreiz
- ✓ Schmerzen
- ✓ Schwellungen



Es gelten die allg. Geschäftsbedingungen von Brack.ch.



«Gesundheit und Mobilität sind eng miteinander verbunden»

Der TCS engagiert sich seit langem im Gesundheitsbereich. Dank der Partnerschaft mit der Swiss Ambulance Rescue kann der Club seit diesem Jahr Rettungseinsätze mit eigenen Mitteln durchführen. TCS-Generaldirektor Jürg Wittwer erklärt die Hintergründe.

INTERVIEW TOURING CLUB SCHWEIZ

Warum möchte der TCS seine Aktivitäten im medizinischen Bereich ausbauen?

Seit mehr als 60 Jahren unterstützen wir unsere Mitglieder, wenn sie im Ausland sind, insbesondere durch den ETI Schutzbrief. Ein Team von TCS-Ärzten führt in Zusammenarbeit mit renommierten Dienstleistern wie der «Rega» jährlich fast 5'700 medizinische Abklärungen und 1'300 medizinische Reparierungen durch. Als Reaktion auf das wachsende Interesse unserer Mitglieder an dieser Art von Beratung haben wir 2019 die medizinische Informationsplattform «TCS MyMed» ins Leben gerufen, die der breiten Öffentlichkeit erstklassige Artikel im Bereich der Reise- aber auch der Notfallmedizin zur Verfügung stellt. Ausserdem haben wir die Einrichtung eines Lehrstuhls für Telemedizin an der Universität Bern unterstützt. Vor kurzem haben wir auf eine Anfrage unserer Mitglieder reagiert und einen Telefonservice entwickelt, um sie zum Thema COVID-19 zu beraten. Seit Anfang dieses Jahres gehört auch das Ambulanzunternehmen Swiss Ambulance Rescue zur TCS-Gruppe. Wir sehen jeden Tag, dass Gesundheit und Mobilität eng miteinander verbunden sind, denn Gesundheit ist eine Voraussetzung für Mobilität, genauso wie ein Unfall oder eine plötzliche Erkrankung unweigerlich Auswirkungen auf eine Reise hat.

Was bewirkt ein Ambulanzunternehmen für den TCS und seine Mitglieder?

Für jeden Krankenrücktransport wird ein Krankenwagen angemietet, entweder vom Flughafen, wo das Ambulanzflugzeug landet, oder vom Krankenhaus im Ausland. Unser Service endet erst, wenn unser Mitglied in eine schweizerische medizinische Einrichtung aufgenommen wird oder wenn es nach Hause zurückkehrt. Mit der Schweizerischen Rettungsflugwacht werden wir in der Lage sein, diese Einsätze mit eigenen Mitteln durchzuführen und sogar darüber hinaus zu gehen. In der Tat ist diese Firma bei medizinischen Notfällen im Auftrag der 144 tätig. Pannennotfälle, unser traditionelles Geschäft, nehmen eine neue Dimension an.

Braucht es in der Schweiz wirklich einen neuen Mitspieler in der landgebundenen Ersten Hilfe?

Heute funktioniert das Notfallsystem in der Schweiz sehr gut. Die Zukunft der landgestützten Rettung ist jedoch problematischer. In der Tat wird es für kleine Strukturen, die sich oft in Familienbesitz befinden, immer schwieriger, alle technischen, medizinischen und finanziellen Anforderungen zu erfüllen, zumal die Regelungen in diesem Bereich kantonal sind. Als TCS sind wir in der ganzen Schweiz präsent und haben viel Erfahrung mit Notfall-Logistik. Dank unserer gemeinnützigen Rechtsstruktur und unserer Statuten, die auf das allgemeine



TCS-Generaldirektor Jürg Wittwer.

Interesse in der Schweiz ausgerichtet sind, sind wir auch in der Lage, diesen Sektor zu konsolidieren, indem wir unser Know-how und unsere Ressourcen einbringen.

Was genau möchte der TCS diesem sehr fragmentierten Sektor hinzufügen und anders machen?

In den letzten zehn Jahren hat sich die Zahl der Ambulanzunternehmen bereits halbiert. Der Preis für ein gut ausgestattetes Einsatzfahrzeug beträgt mehrere hunderttausend Franken. Hinzu kommen die Kosten für den 24-Stunden-Betrieb und die immer aufwändigere Schulung des Personals. Es liegt auf der Hand, dass die Strukturen grösser werden müssen, um diese finanzielle Last zu tragen und vor allem diese grosse Verantwortung zu übernehmen. Dank der Erfahrung und Kompetenz der bestehenden Ambulanzunternehmen und der Reputation des TCS sind wir überzeugt, dass wir die Qualität und Verfügbarkeit der Notfallversorgung in der Schweiz weiter verbessern können.

Der richtige Sonnenschutz – im Cabrio wie auch am Strand

Sommerzeit ist Sonnencreme-Zeit. Aber welcher Sonnenschutz ist wann und in welcher Menge der richtige? Und was gilt es sonst zu beachten, damit Ihre Haut die licht- und UV-intensive Zeit ohne Beeinträchtigung übersteht? Wir haben die nützlichen Tipps für Sie zusammengetragen.

TEXT CHRISTIAN PANZUTO

Strahlender Sonnenschein und keine Wolke am Himmel: Wer beidseitig da nicht die Cabrio-Fahrer, die mit offenem Verdeck unterwegs sind und den kühlen Fahrtwind genießen. Doch Vorsicht ist geboten, auch wenn die Sonne freundlich ins Auto scheint. Oft geht in einer solchen Situation der notwendige Sonnenschutz vergessen. Und mit etwas Verspätung wird die gute Laune am Abend mit einem Sonnenbrand verhägelt.

Nicht nur ans Gesicht denken bei Autofahrten

Bereits eine kurze Autofahrt zur Arbeit kann zu einem Sonnenbrand führen. Bei einer längeren Tour mit offenem Schiebedach oder Verdeck ist die Gefahr noch deutlich höher, wenn Sie nicht alle exponierten Stellen mit Sonnencreme schützen. Denken die meisten noch an die Arme und das Gesicht, werden Ohren, Hals, Nacken, Dekolleté oder auch nicht bekleidete Stellen an den Beinen schnell vergessen. Tipps

für Autofahrer: Wenn Sie schwitzen, läuft Ihnen die schützende Creme in die Augen. Damit es dann nicht in den Augen brennt, gibt es spezielle Gesichtssonnencremes. Weniger fettende Cremes bieten einen guten Schutz, verschmieren aber nicht die Armlehnen Ihres geliebten Falters. Ein spezieller Pflegestift mit Sonnenschutzfaktor schützt zusätzlich Ihre Lippen. Den persönlichen Sonnenschutzfaktor sollten sie generell bei der Wahl ihrer Sonnencreme beachten.

Kinderhaut benötigt speziellen Schutz

Achten Sie bei der Auswahl auch gezielt auf Produkte für Ihre Kinder. Die Creme sollte die noch dünne Kinderhaut und die empfindliche Haut von Teenagern in der Pubertät besonders gut schützen und nicht zusätzlich irritieren. Ein höherer Sonnenschutzfaktor kann generell nur helfen, schadet nie und schützt vor vorzeitiger Hautalterung. Weitere Informationen hierzu bekommen Sie bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Apotheker.

TCS MyMed empfiehlt DEN RICHTIGEN SONNENSCHUTZFAKTOR BERECHNEN

Die Formel dafür lautet: Die Sonnenzeit in Minuten geteilt durch die Eigenschutzzeit der Haut ergibt den nötigen Sonnenschutzfaktor. Ein Beispiel: Haben Sie helle Haut und blonde Haare? Dann liegt die Eigenschutzzeit bei etwa 3-10 Minuten. Für 300 Minuten sicheres Sonnen benötigen Sie bei einer Eigenschutzzeit von 10 Minuten mindestens den Sonnenschutzfaktor 30 (Formel: $300/10=30$). Wählen Sie die Sonnencreme passend zu Ihrem Hauttyp (trocken, sensitiv oder fettig) aus. Regelmässiges Nachcremen ist dabei wichtig.

Modische Accessoires als zusätzlicher Sonnenschutz

Ihre Sonnenbrille schützt nicht nur die Augen, sondern dient auch als ultimatives modisches Sommeraccessoire. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Gläser vor UV-Strahlung schützen. Das Basecap oder die Dächlichappe schützen neben den Augen auch Teile des Gesichts und die Kopfhaut. Zusätzlich bieten sie Schutz gegen einen Sonnenstich. Ein leichter Sommerschal dämpft nicht nur die Sonneneinstrahlung, sondern sorgt dafür, dass man sich im frischen Fahrtwind nicht erkältet. Wer sich besonders gut schützen will, trägt langärmelige Oberteile, am besten in hellen Farben, damit die Sonne reflektiert wird. Trinken Sie genügend Wasser und essen Sie Früchte und Gemüse wie Melonen, Aprikosen, Tomaten, die Antioxidantien enthalten, was einen natürlichen bis leichten Sonnenschutz bietet.



Augenlaser statt Lesebrille – Lassen Sie sich von Alterssichtigkeit nicht einschränken

Buchstaben und Zahlen in Zeitungen verschwimmen, die Schriftgrösse im Handy muss grösser eingestellt werden und die Arme sind plötzlich zu «kurz», um das Buch lesen zu können. Solche Situationen werden vielen bekannt vorkommen. Grund für diese Seheinschränkungen könnte eine Alterssichtigkeit sein, die in der Fachsprache Presbyopie genannt wird.

TEXT SIRI BRUGGER

Von Alterssichtigkeit sind alle Menschen ab etwa 40 Jahren betroffen. Dies ist jedoch kein Grund zur Sorge, denn bei der Alterssichtigkeit handelt es sich um einen natürlichen Alterungsprozess unserer Augen, der nicht verhindert oder aufgehalten werden kann. Eine Alterssichtigkeit tritt nicht von heute auf morgen auf, sondern entwickelt sich schleichend. Häufig wird die Sehminde- rung erst fest-

gestellt, wenn die typischen Anzeichen wie Kopfschmerzen und Ermüdung beim Lesen auftreten und man sich Gedanken über eine Lesebrille macht.

Reduzierte Elastizität der Linse

Der Begriff Presbyopie stammt aus dem Griechischen und bedeutet «altes Auge». Die Fähigkeit der Linse, sich auf verschiedene Distanzen scharf zu stellen,

nimmt mit zunehmendem Alter ab, da sich die Elastizität der Linse verringert. Der Nahpunkt, also der Punkt, bei dem Objekte in der Nähe der Linse präzise erfasst werden können, rückt durch die geringere Flexibilität der Linse immer weiter weg. So liegt der Nahpunkt bei einem zehnjährigen Kind bei etwa 7 cm, während er bei einer 50-jährigen Person schon bei rund 50 cm liegt. Mit zunehmendem Alter ist eine Verschiebung des

Sébastien Buemi weiss,
wie wichtig einwandfreies Sehen ist.
Wir auch.

Suchen Sie bei Augenkrankheiten und Sehbeschwerden eines unserer 15 Zentren auf, unsere Experten beraten Sie umfassend und individuell:

Wir sind Ihr Partner für Augenheilkunde.


SWISS VISIO
Network

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Swiss Visio Network · Haus zur Pyramide · Klausstrasse 10 · CH-8008 Zürich
Tel. +41 58 274 23 30 · www.swissvisio.net

schnell, **PRÄZISE**,
fokussiert



Nahpunktes bis um mehrere Meter möglich, wodurch die Fähigkeit zum Sehen in der Nähe immer weiter schwindet. Bemerkbar macht sich die Alterssichtigkeit bei den meisten Personen nach dem 40. Lebensjahr. Ab etwa 60 Jahren stabilisiert sich die Sehschwäche zunehmend und bleibt auf dem individuellen Niveau konstant.

Sehkorrektur mit «Laser Blended Vision»

Auch wenn eine Alterssichtigkeit nicht gefährlich ist, bringt sie Einschränkungen mit sich. Lesebrillen und Kontaktlinsen schaffen im Alltag Abhilfe, können aber auf Dauer lästig sein. Um die Alterssichtigkeit dauerhaft zu korrigieren, kann eine Laser-Operation in Betracht gezogen werden. Empfohlen wird dafür das «Laser Blended Vision» Verfahren, kurz LBV. Dabei werden die beiden Augen mit einem präzisen chirurgischen Verfahren unterschiedlich korrigiert, so dass eines für die Ferne und das andere für die Nähe zuständig ist. Eine Korrektur der Schärfentiefe hilft zudem die «Zwischensicht» zu verbessern. In dieser gemeinsamen Zone werden Informationen von beiden Augen zu einem neuen Bild zusammengeführt, welches nahe aber auch ferne Objekte schärfer darstellt.

Geniessen Sie neue Sehqualität!

Das LBV-Verfahren eignet sich für alle Personen ab 40 Jahren, die unter Alterssichtigkeit leiden. Bei diesem schmerzfreien Eingriff werden beide Augen an einem Tag behandelt, und durch die bewährte Technik können Nähte und Verbände vermieden werden. Dank der raschen Seherholung werden Sie von Tag zu Tag merken, wie die Sehkraft zunimmt und nach wenigen Tagen werden Sie von der Korrektur nichts mehr spüren. Brille und Kontaktlinsen gehören fortan der Vergangenheit an und Sie können die neue Sehqualität ohne Hilfsmittel genießen.

Wie wird Alterssichtigkeit behandelt?

Im Interview erklärt Dr. Christian de Courten die Vorteile der Laser Blended Vision Technik.

INTERVIEW MARK BÄCHER

Was ist das Prinzip der Laserbehandlung zur Korrektur der Presbyopie mit der Laser Blended Vision Technik?

Laser Blended Vision® (LBV) kombiniert ein asphärisches Laserabtragungsprofil mit Micro-MonoVision. Das bedeutet, dass das dominante Auge hauptsächlich für die Ferne und das nicht-dominante Auge für die Nähe korrigiert wird. Zusätzlich kommt es zu einer Verbesserung der Tiefenschärfe, die sowohl das Nah- als auch das Fernsichtvermögen verstärkt.

Was sind die Vorteile und warum wählen Sie diese Technik?

Ziel ist es, in der Nähe, in der Ferne und in mittleren Entfernungen ohne Korrekturgläser zu sehen. Bei 95% der Patienten funktioniert diese Technik, wie mehrere Studien zeigen. LBV wird gleichzeitig mit der Basisbehandlung (Femtosekunden-Lasik) durchgeführt. Der Eingriff ist bilateral und simultan und dauert nur 30 Minuten. Die schnelle Genesung erlaubt es normalerweise, am nächsten Tag bereits wieder unabhängig zu sein.

Was ist die Altersgrenze für diese Behandlung?

Es gibt keine Altersgrenze. Die Presbyopie-Operation ist für Menschen gedacht, die nach dem 40. Lebensjahr Schwierigkeiten beim Lesen im Nahbereich haben. Diese Operation ermöglicht es dem Patienten, lebenslang auf eine Lesebrille zu verzichten.

Ist es möglich, andere Sehfehler gleichzeitig zu behandeln?

Ja, es ist möglich, mehrere Sehfehler gleichzeitig zu behandeln. Die Behandlung der Presbyopie kann mit allen anderen refraktiven Störungen wie Myopie, Hyperopie, Astigmatismus gekoppelt werden.



FOTO: PRIVAT

Dr. Christian de Courten, FMH-Facharzt für Augenheilkunde und Ophthalmochirurgie

Wenn sich meine Alterssichtigkeit im Laufe der Zeit weiterentwickelt, muss ich dann eine Lesebrille tragen?

Nicht unbedingt. Es besteht die Möglichkeit, das ursprünglich für die Nahsicht vorgesehene Auge erneut zu behandeln, um den Sehfehler in gleicher Weise wie beim ersten Mal auszugleichen.

Was sind die Nebenwirkungen dieser Technik?

Es kann eine Phase der Anpassung an das neue Sehen geben, bei der sich das Gehirn an die neuen Bilder gewöhnen muss, die von den Augen übertragen werden. Es können auch Lichtbögen und ein Gefühl der visuellen Verschiebung zwischen den beiden Augen auftreten. Diese Phase ist individuell unterschiedlich, und jegliche Nebenwirkungen sind vorübergehend.

Was sind die langfristigen Ergebnisse?

Studien und Nachuntersuchungen von Patienten, die mit der LBV-Software operiert wurden, zeigen stabile Ergebnisse über 10 Jahre. Die Korrektur grösserer optischer Defekte unterliegt jedoch einer höheren Instabilität und einer Regression des Effekts auf lange Sicht. Eine Nachbehandlung ist in einem Zeitraum von 5 bis 10 Jahren immer noch möglich. Andererseits ist das Auge anfällig für altersbedingte Veränderungen wie den Grauen Star. Die LBV-Technik bewirkt keine Einschränkungen im Hinblick auf zukünftige Behandlungen.

Täglich sparen mit TCS Benefits.

Als TCS-Mitglied sind Sie dank dem Vorteilsprogramm immer günstiger unterwegs.

Ob beim Online-Shopping, auf der nächsten Reise oder beim Familienausflug: Mit TCS Benefits erhalten Sie exklusive Rabatte und Cashbacks bei über 300 Partnern weltweit. Profitieren Sie täglich vom kostenlosen Vorteilsprogramm des TCS.



5%
CASHBACK

Apothekenbesuch mal anders

Körperpflege und Medikamente per Mausclick? «Zur Rose» machts möglich. Dank höchster Qualität und zuverlässigem Service ist sie die führende Schweizer Versandapotheke. Bestellen auch Sie – mit 5% Cashback bei einer Bestellung im Online-Shop.



4%
CASHBACK

Alles für den Sport

Ob Crosstrainer, Basketbälle oder Hantelset – für Vereine, Schulsport, Fitness oder zu Therapiezwecken: Sport-Thieme lässt mit qualitativ hochwertigen Sportartikeln zu fairen Preisen keine Wünsche offen. Fair sind auch die 4% Cashback für TCS-Mitglieder.



10%
CASHBACK

Einfach Haltung zeigen

Schmerzen oder Verspannungen im Rücken und Nacken? Die geprüfte und patentierte Haltungskleidung von Anodyne schafft Abhilfe und unterstützt eine gerade Körperhaltung. TCS-Mitglieder profitieren von 10% Cashback aufs ganze Sortiment im Online-Shop.



7.5%
CASHBACK

Erste Wahl für Kontaktlinsen

Mit McLinsen haben Sie den Durchblick. Tages-, Monats- oder Jahreslinsen und das passende Reinigungsmittel bestellen Sie jetzt günstig und bequem einfach online. Das freut Augen und Portemonnaie: 7.5% Mitglieder-Cashback aufs ganze Sortiment!



4.5%
CASHBACK

Schneller ans Ziel

Holen Sie mehr heraus aus Ihren Muskeln. Ob Whey-Protein, Vitamine oder Snacks – im Online-Shop von MyProtein finden ambitionierte Hobbysportler und Profis alles, was sie näher ans Fitnessziel bringt. Jetzt mit 4.5% Cashback für TCS-Mitglieder.



6%
CASHBACK

Gesund zum Wunschgewicht

Precon lässt die Pfunde purzeln: Eiweiss-shakes, Suppen und Riegel in verschiedenen Geschmacksrichtungen ersetzen Mahlzeiten und das Wunschgewicht rückt näher. Gesund und wissenschaftlich belegt. Als TCS-Mitglied erhalten Sie im Online-Shop 6% Cashback.

Alle Angebote auf benefits.tcs.ch und in der TCS-App. Jetzt downloaden:





Hörschwäche: Wenn der Strassenverkehr zur Herausforderung wird

Ein kurzer Blick in die andere Richtung der Bushaltestelle und plötzlich steht der Bus vor Ihnen, ohne dass Sie ihn kommen hörten. Solche Situationen haben wohl schon viele erlebt, denn in der Schweiz leiden rund 10 Prozent der Bevölkerung unter einer Form von Hörproblemen. In den allermeisten Fällen handelt es sich um leichte oder mittlere Einschränkungen des Hörvermögens, die dennoch zu Herausforderungen im Alltag führen.

TEXT SIRI BRUGGER

Leichte Hörprobleme können sich auf verschiedene Weise bemerkbar machen. Wenn Sie Gesprächen nur noch mit grosser Konzentration folgen können, das Gefühl von Watte in den Ohren haben oder Umgebungsgeräusche nur noch erschwert wahrnehmen, können dies Hinweise auf eine Hörschwäche sein.

Herausforderung Strassenverkehr

Die alltäglichen Herausforderungen, die eine leichte Hörschwäche mit sich bringt, sind vielfältig. Gerade der Strassenverkehr stellt viele Betroffene vor grosse Schwierigkeiten und führt zu brenzligen Situationen. Man vertraut darauf, heranfahrende Autos, Velos und Lastwagen zu hören, um einen Schritt beiseite treten zu können. Je kleiner und je leiser diese Fahrzeuge jedoch sind, umso schwieriger ist es für Hörgeschädigte, sie wahrzunehmen. Die immer beliebteren, leisen Elektro-Fahrzeuge wie E-Autos, E-Bikes und E-Busse sorgen damit zunehmend für Schreckmomente, da die Fahrzeuge scheinbar aus heiterem Himmel neben

einem auftauchen. Erschwerend hinzu kommt, dass das Hören in Bewegung – sei es die eigene Bewegung oder die von Fahrzeugen – noch schwieriger ist, als das Hören im Stehen.

Folgen einer unbehandelten Hörschwäche

Neben den Herausforderungen im Strassenverkehr und Unsicherheiten im Alltag kann eine Hörschwäche auch weitere Folgen haben. Da das Hören mit grosser Konzentration und hohem Kraftaufwand verbunden ist, ermüden Betroffene schnell. Auch andere körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel und Schlafstörungen gehören zu den Folgen einer unbehandelten Hörschwäche.

Lassen Sie sich nicht einschränken!

Gutes Hören hilft, den Alltag mit Leichtigkeit und ohne Unwohlsein zu bewältigen. Falls Sie also feststellen, dass Sie nicht mehr so gut hören wie früher, vereinbaren Sie einen Termin bei einem Hörsystemakustiker und lassen Sie sich

beraten. Die meisten Formen der Hörschwäche können durch ein kleines, unauffälliges Hörgerät verbessert werden.

SCHON GEWUSST?

- Angehörige stellen einen Hörverlust oft schneller fest, als Betroffene selbst. Vertrauen Sie also Familie und Freunden, wenn sie Sie darauf ansprechen.
- Gehen Sie bei einem Verdacht auf Hörschwäche so früh wie möglich zum Hörsystemakustiker. Ihr Gehirn gewöhnt sich schnell an Hörlücken und verlernt so das Verstehen.
- Eine Lautstärke von mehr als 85 Dezibel über längere Zeit schädigt das Gehör. 85 Dezibel entsprechen dem Lärm von Strassenverkehr.
- Augen kann man schliessen, Ohren nicht. Tragen Sie Ihren Ohren Sorge und schützen Sie sie bei Lärm mit einem Hörschutz.

Dank natürlichem Hören sicher bewegen



Mobilität ist für uns alle wichtig. Wer sich dabei auf sein Gehör verlassen kann, geht sicherer und unbeschwerter durchs Leben.

Eine Hörminderung bringt viele Hindernisse mit sich, denn Klangumgebungen sind dynamisch, komplex und unvorhersehbar. Ist man in Bewegung, so ist das Gehör besonders gefordert, da es sich fortlaufend und schnell auf neue Hörsituationen einstellen muss.

Das Gehör verändert sich

Unser Gehör ist ein feines und filigranes Organ – rund um die Uhr im Einsatz. Es verändert sich mit der Zeit, oft geschieht dies langsam und fast unmerklich. Lässt das Gehör nach und können die wichtigen neuronalen Codes nicht mehr ans Gehirn geliefert werden, wird das Hörzentrum weniger gereizt und gefordert, so gehen wichtige neuronale Strukturen verloren. Sofortiges Handeln ist deshalb essenziell, denn je früher eine Hörminderung erkannt wird, desto einfacher kann die Hörleistung wieder erhöht werden.

Warum ist gutes Hören im Verkehr besonders wichtig?

Die wichtigsten Hilfsmittel, um sicher durch den Verkehr zu kommen, sind die menschlichen Sinne. Das Gehör spielt beim Einschätzen von verschiedenen Verkehrssituationen eine bedeutende Rolle. Denn es ist in der

Lage, Hörsituationen rund um uns herum zu erfassen, ohne dass wir uns zuerst darauf ausrichten. Jedes Geräusch aus jeder Richtung kann wichtig sein, um ein herannahendes Fahrzeug, ein Tram oder einen Bus, einen Krankenwagen mit Sirene für das Bilden einer Notgasse oder einen fast lautlos herannahenden Velofahrer zu hören.

Hörverlust beim Autofahren

Laute Nebengeräusche und ungünstige Hörbedingungen machen das Auto zu einem akustisch anspruchsvollen Ort. Geräusche und Klänge, die nicht oder nicht rechtzeitig lokalisiert und eingeordnet werden können, werden zu unnötigen Risikofaktoren. Unübersichtliche Verkehrssituationen sind auch für Normalhörende eine Herausforderung. Kommt eine Hörminderung hinzu, kann dies zu zusätzlichem Stress und unnötigen Risiken führen.

Hörverlust in Bus und Bahn

- Einfahrende Züge und Busse werden möglicherweise nicht gehört und stellen Gefahren dar
- Ansagen am Bahnsteig sind schwerer zu verstehen, andere werden überhört
- Durch die vielen Nebengeräusche entstehen mitunter lästige Störgeräusche, welche das fokussierte Hören verunmöglichen

Hörverlust als Fussgänger

- Akustische Signale (z. B. Autohupen) können leicht überhört werden

- Starke, einseitige Fixierung auf den Sehsinn (z. B. visuelle Ampelsignale)
- Gefahr durch heranfahrende Autos, Fahrradfahrer, Busse und Strassenbahnen

Hörverlust als Velo- oder E-Bike-Fahrer

- Fahrzeuge werden nicht richtig wahrgenommen bzw. deren Lokalisierung ist nur schwer möglich
- Sich von hinten nähernde Velofahrer und Veloklingeln werden zu spät bemerkt
- Störgeräusche, z. B. Wind, verschlechtern die eigene Konzentration

Kann ein Hörgerät bei einer Hörminderung die volle Klangumgebung aus allen Richtungen jederzeit ausgewogen erfassen, sorgt dies für die benötigte Unterstützung. Das Hörgerät entlastet die Augen erheblich und trägt dazu bei, dass man sich im Verkehr sicher bewegt, mobil bleibt und mit Freude unterwegs ist.





Made for
iPhone | iPad | iPod

Works with
android

Dank gut gewählten Hörgeräten sicher und entspannt unterwegs

Die Wahl des Hörsystems, und was es einem bieten kann, ist deshalb besonders wichtig. Konzentriert sich die konventionelle Hörgerätetechnologie oft noch auf die Unterdrückung von Geräuschen, bietet Ihnen die Weltneuheit Oticon More™ Zugang zur gesamten Klangkulisse aus allen Richtungen und in sämtlichen Hörsituationen. Das Hörgerät stellt sich sofort und automatisch auf jede Hörsituation ein, das gab es noch nie!

In Bewegung ist dies von noch größerer Bedeutung: Denn nur wenn wir ohne Verzögerung und ohne Anstrengung alles aus allen Richtungen natürlich und deutlich hören, sind wir in der Lage, schnell und sicher auf alle Verkehrs- und Kommunikationssituationen einzugehen.

Weitere wichtige Vorteile sind: geringere Ermüdung, mehr Energie, bessere Konzentration über längere Zeit, höhere Gedächtnisleistung und eine deutlich bessere Orientierung.

Oticon More™ – eine sensationelle Entwicklung, die ein komplett neues Hörerlebnis, vollen Hörkomfort und dadurch viel mehr Sicherheit und Bewegungsfreiheit bietet.

Was sagen die Audika-Kunden über Oticon More™?

«Ich habe den Klang ganz anders wahrgenommen, viel klarer, deutlicher und natürlicher.»

Sylvia B./Allschwil

«Ich bin ein leidenschaftlicher Motorradfahrer. Mit Oticon More™ werde ich dies noch lange mit Freude machen können.»

Maurice M./Bern

«Früher hatte ich im Verkehr Probleme, mich zu orientieren, konnte schwer einschätzen, wie weit ein Fahrzeug von mir entfernt ist, aus welcher Richtung es kommt. Mit Oticon More™ fällt mir dies leicht.»

Linda H./Schlieren

«Ich habe mehrere Hörgeräte getestet, Oticon More™ hat mich schon beim Probetragen überzeugt. Und ich bin mit der Wahl sehr zufrieden.»

Bruno L./Lugano

«Uneingeschränkt Hören bedeutet für mich auf jeden Fall mehr Sicherheit und Mobilität.»

Fritz H./Heerbrugg

**Reservieren Sie
Ihren Wunschtermin
noch heute unter
Tel. 043 455 99 88!**

Audika Hörcenter in Ihrer Nähe:
www.audika.ch

Die Audika Hörsystemakustiker freuen sich auf Ihren Besuch!

Ihr Experte für gutes Hören

Audika

Gutschein

Jetzt einen Hörtest machen!

Sie wissen nicht genau, wie es um Ihr Hörvermögen steht? Dann laden wir Sie gerne zu einem kostenlosen Hörtest zu uns ein. Dieser dauert nur 30 Minuten und Sie erfahren die Ergebnisse sofort.

www.audika.ch



Gutschein

Das neue Hörgerät Oticon More™ kostenlos und unverbindlich testen

Lassen Sie sich alle Vorteile dieses neuen, sensationellen Hörgerätes durch unsere Hörsystemakustiker in einem nahegelegenen Audika Hörcenter demonstrieren. Sie werden begeistert sein, Wow-Effekt garantiert!

Sie können Oticon More™ auch jederzeit in Ihrer gewohnten Umgebung bis zu 30 Tage kostenlos und unverbindlich testen.

www.audika.ch



**Spezial-Angebot
für Touring-Leser**

**500 Franken Rabatt
auf Oticon More™
gültig bis 30.9.2021**

Oticon More™ ist in allen Audika Hörcentern erhältlich. Der Rabatt wird gegen Vorlage dieses Gutscheins gewährt.

www.audika.ch



Gesund reisen: Impfungen und Reiseapotheke



Parasiten und exotische Krankheitserreger können einem die Ferien verderben. Das lässt sich mit wenigen Vorbereitungen und Vorsichtsmaßnahmen aber häufig verhindern. Was muss in die Reiseapotheke und welche Impfungen sind zwingend?

TEXT JULIE FREUDIGER | FOTOS SANITAS

Übelkeit, Durchfall, Fieber, Schmerzen: Wer in ferne Länder reist – vor allem in die Tropen oder Subtropen, Entwicklungs- oder Schwellenländer –, kann unschöne Bekanntschaft mit verschiedenen Krankheitserregern machen. Nebst einigen Vorsichtsmaßnahmen und einer gut ausgestatteten Reiseapotheke sind auch ausreichender Schlaf und genügend Pausen empfohlen. Denn Müdigkeit und Abgeschlagenheit schwächen die körpereigenen Abwehrkräfte – und eine Reise in eine andere Klimazone sowie die vielen neuen Eindrücke sind anstrengend.

Was gehört in die Reiseapotheke?

Eine Reiseapotheke ist für jeden Urlaub empfehlenswert. Denn es ist ärgerlich, die Ferientage mit der Suche nach einer Apotheke zu verbringen. Ausserdem kann dabei die Sprache ein Hindernis sein oder das gewünschte Medikament ist nicht auf Lager. Der Inhalt der Reiseapotheke hängt vom Reiseziel ab. Für einen Städtetrip in Europa reichen Pflaster, Verbandmaterial, Desinfektionsmittel sowie ein Schmerzmittel aus. Wer jedoch in ferne Länder reist, sollte auch ein durchfallhemmendes Medikament, eines gegen Reiseübelkeit und Erbrechen sowie ein Antibiotikum für Notfälle einpacken (die Einnahme vorher immer mit einem Arzt besprechen!). Auch ein Fieberthermometer in bruchsicherer Hülle, eine Pinzette und eine kleine Schere können wertvolle Dienste leisten. Wer in sehr abgelegene Gebiete reist, benötigt unter Umständen sogar sterile Materialien wie Spritzen, Ka-

nülen und Handschuhe. Dringend benötigte Medikamente gehören ins Handgepäck.

Welche Impfungen sind notwendig?

Je nach Reisedestination und -vorhaben sind gewisse Impfungen empfehlenswert, beispielsweise Typhus, Hepatitis A und B oder Tollwut. Ein aktueller Impfschutz gegen Gelbfieber ist für einige Länder sogar Voraussetzung für die Einreiseerlaubnis. Als Nachweis des Impfschutzes dient ein internationales Impfbüchlein, welches Ihr Arzt oder Ihre Ärztin ausstellt. Vereinbaren Sie daher frühzeitig einen Beratungstermin bei der Hausärztin oder beim Tropenarzt, wenn Sie eine Fernreise planen. Übrigens: Die Grundversicherung vergütet Impfungen, die in der Schweiz generell empfohlen sind, etwa diejenige gegen Diphtherie (bakterielle Infektion der oberen Atemwege). Einige Impfungen für die Reise können darüber hinaus durch Zusatzversicherungen

gedeckt sein – ein Blick in die allgemeinen Versicherungsbedingungen lohnt sich.

Malariaphylaxe und Mückenschutz

Gegen die Tropenkrankheit Malaria gibt es keinen Impfstoff. Wer in ein Malaria-Hochrisikogebiet reist, muss unter Umständen bereits vor der Abreise vorbeugend Tabletten gegen Malaria einnehmen. Je nach Destination ist aber auch eine Malariaphylaxe für den Notfall ausreichend. Ein Besuch bei Hausarzt oder Tropenmedizinerin ist vor einer Reise in Malaria-Risikogebiete unerlässlich.

Sich gar nicht erst von Mücken stechen zu lassen, ist der wichtigste Schutz gegen Malaria und andere durch Mücken übertragbare Krankheiten. Nehmen Sie genügend Mückenspray und ein Imprägniermittel für die Kleider mit. Auch lange Hosen und langärmelige T-Shirts sowie Moskitonetze über dem Bett helfen.

REISEDURCHFALL VORBEUGEN

In Asien, Afrika, Süd- und Mittelamerika ist das Risiko hoch, an Reisedurchfall zu erkranken – verursacht durch ungewohnte oder keimbelastete Nahrungsmittel, verunreinigtes Trinkwasser, Stress durch Klimawechsel und Zeitumstellung sowie schlechte Hygiene. Bei schwerem Durchfall über mehrere Tage sollten Sie einen Arzt konsultieren, denn eine heftige Magen-Darm-Infektion kann langfristige Folgen haben. Es lohnt sich also, einige Vorsichtsmassnahmen zu beachten:

- Keine Rohkost: Kochen oder schälen Sie die Nahrungsmittel. Fleisch und Fisch sollten durchgegart sein.
- Trinken Sie nur Wasser aus gekauften, versiegelten Trinkwasser- oder Mineralwasserflaschen. Oder kochen Sie das Wasser ab und filtern Sie es mit einem speziellen Wasserfilter.
- Beim Zähneputzen Trinkwasser aus der Flasche verwenden.
- Auf Eiswürfel verzichten, ausser sie sind industriell mit Trinkwasser hergestellt.
- Waschen Sie sich immer gut die Hände.
- Essen in Garküchen und an Imbissständen ist mit Vorsicht zu geniessen, die Hygienestandards sind oft ungenügend.





Der populärste Schweizer Bandleader ist im März 75 geworden und steckt voller Pläne. Gerade wurde seine nächste Big Band Tournee für Mai 2022 angekündigt und der Vorverkauf ist lanciert. www.pepelienhard.ch

FOTO: PRIVAT

Reisen trotz Corona: Diese Medikamente dürfen bei Band- leader Pepe Lienhard im Reisegepäck nicht fehlen

Pepe Lienhard ist eine Ikone – und seit über 50 Jahren Mitglied beim TCS. Der populärste Schweizer Bandleader ist regelmässig mit seiner Big Band auf Tournee. Seien es Frank Sinatra, Whitney Houston, Paul Anka, Quincy Jones oder Udo Jürgens – mit diesen und vielen anderen Show-Legenden erlebte Pepe Lienhard unvergessliche musikalische Höhepunkte. Im Interview mit TCS MyMed spricht er über das Reisen in Zeiten von Corona, welche Medikamente in seinem Reisegepäck nicht fehlen dürfen und über seine Treue zum TCS.

INTERVIEW SACHA ERCOLANI

Herr Lienhard, Sie sind seit über 50 Jahren TCS-Mitglied.

Ja, ich bin und war dem TCS immer treu. Ich war oft froh um die effiziente, unkomplizierte und freundliche Hilfe. Sei es in der Schweiz oder im Ausland.

Als Bandleader waren Sie vor Corona stets unterwegs, vermissen Sie das Reisen?

Ja, die Reisen zu Live-Auftritten fehlen mir natürlich besonders. Die Musik, die Bühne – das ist mein Leben. Ich reise aber auch privat sehr gern und freue mich, wenn dies bald wieder möglich wird.

Welches ist Ihre Lieblings-Ferientdestination?

Das hängt stark mit der Fauna eines Landes zusammen, insbesondere mit der Vogelwelt. Costa Rica ist eines meiner Lieblingsländer. Meine Frau Christine liebt die Destination auch sehr und wir hoffen, bald wieder dorthin reisen zu können.

Und welche Medikamente dürfen in Ihrem Reisegepäck nicht fehlen?

Die Blutdruckmedikamente sind für mich am wichtigsten. Daneben kommen ein paar Schmerztabletten, Zugsalbe, Bepanthen und Bioflorin mit.

Wie wichtig ist es Ihnen, dass Sie auch im Urlaub in der Nähe einer medizinischen Einrichtung sind?

In jüngeren Jahren dachte ich weniger an solche Dinge, ausser an die obligatorischen Impfungen. Zum Glück hatte ich beim Reisen bisher kaum gesundheitliche Zwischenfälle. Heute überlegt man sich schon eher, was wäre, wenn ein Problem auftreten sollte. Meine Frau organisiert in der Regel die Reisen. Sie informiert sich besser über solche Themen, kennt die Kontaktnummern und schaut, dass die nötigen Versicherungen abgeschlossen sind.

Wie gehen Sie mit der Corona-Situation um, beeinflusst es Ihre Reiseentscheidungen?

Ich passe selbstverständlich auf, da ich der Risikogruppe angehöre. Aber es geht schlussendlich nicht nur um sich selbst,

sondern auch um das Umfeld, das es zu schützen gilt. Wir waren sehr früh mit Gesichtsmasken unterwegs, das war für uns nie ein Problem. Und ich habe mich sofort fürs Impfen angemeldet, als dies möglich wurde. Auslandsreisen kamen für uns nicht in Frage, dafür bereiten wir letzten Spätsommer den Jura. Von Solothurn bis la Brevine und zum Lac de Joux. Ich kannte diese Gegenden kaum und war beispielsweise noch nie am Doubs! Es war wirklich wunderschön. Sicher werden wir auch wieder ins Ausland reisen, doch in der Schweiz gibt es auch Orte, wo ich sehr gerne hinfahre.

Bereiten Sie sich heute anders auf Ihre Reisen vor als noch in jungen Jahren?

Vögel beobachten war für mich immer prioritär, ich war aber nie ein Abenteuerer. Von daher hat sich nicht viel geändert. Einzig, dass ich Höhen über 3000 Meter meide. Das bekommt mir nicht mehr so gut. Im Gegenzug zum Selbstbuecher-Trend im Internet setzen wir auf ein Reisebüro, das uns super Tipps gibt und die Buchungen vornimmt. Wenn es Probleme mit dem Flug oder Mietauto gibt, kümmern die sich prima um alles.

Pollensaison – Wie Sie trotz Allergien den Sommer geniessen können

TEXT KIM HUMM

Was gibt es Schöneres im Sommer als ein Spaziergang durch blühende und farbig leuchtende Feldwiesen? Die sanfte Sommerbrise streift durch die Haare und erfüllt den ganzen Körper mit einem wohligen Sommergefühl. Für einige ist diese Vorstellung leider keine Freude, denn für Allergikerinnen und Allergiker sind Streifzüge durch sommerliche Naturlandschaften eher eine Qual. Lesen Sie unseren kleinen Ratgeber gegen Heuschnupfen im Alltag.

SYMPTOME

- Niesen und Fliessschnupfen
- Juckreiz
- Bindehautentzündungen
- Krübeln in der Nase oder den Augen
- Überempfindlichkeit der Nase
- Tagesmüdigkeit
- Erschwerte Atmung

Eine tiefende Nase, gerötete Augen, erschwerte Atmung und anhaltender Juckreiz haben schon so manche zur Verzweiflung gebracht: Rund 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung schlagen sich täglich mit solchen Symptomen herum. Besonders im Juli, wenn die Feldwiesen mit Gänsefuss, Beifuss, Roggen und frischem Gras begrünt sind, spriessen die Pollenkörner nur so und machen Menschen mit Allergien das Leben schwer. Viele kennen die Pollenallergie von klein auf, sie kann aber auch im erwachsenen

Alter plötzlich auftreten. Pollentests können zumindest Aufschluss geben, welche Pollen die Unruhestifter sind. Bei Allergien sollte allerdings eine umfassende Abklärung gemacht werden, da häufig auch Hausstaubmilben oder Schimmelpilzallergien Auslöser der Probleme sind.

Symptome bekämpfen

Wenn die einfachen Hausmittel gegen die Symptome nicht mehr ankommen, gibt es homöopathische oder medikamentöse Alternativen, sogenannte Antihistaminika, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind. Am häufigsten werden Tropfen, Tabletten oder Nasensprays verabreicht, um eine kurzzeitige Linderung zu bewirken.

Kreuzallergie als Auslöser

Sie verspüren ein Krübeln oder Jucken im Mund, wann immer Sie frische Äpfel oder Pfirsiche essen? Erklärung dafür könnte eine Kreuzreaktion sein. Wenn Sie also zum Beispiel auf Birkenpollen allergisch sind, kann es gut sein, dass Sie auch unter einer pollenassoziierten Lebensmittelallergie leiden. Wichtig ist es, diese Zusammenhänge kennenzulernen. So können Sie in der Pollensaison auf die entsprechenden Lebensmittel verzichten. Manchmal hilft auch schon das Erhitzen der Nahrungsmittel, um einem Krübeln im Mund entgegenzuwirken.

Desensibilisierung angehen

Im Sommer ist der beste Zeitpunkt, um eine Desensibilisierung zu starten. Diese

Behandlung braucht viel Geduld, muss sie doch über drei Jahre hinweg jeweils während sechs Monaten durchgeführt werden. Die allergieauslösende Pollenart wird dabei entweder als Impfung, in Tablettenform oder mit Globuli täglich, wöchentlich oder alle paar Wochen verabreicht. Dies hat den positiven Effekt, dass sich das Immunsystem Schritt für Schritt daran gewöhnt. So besteht Hoffnung, dass nach geglückter Desensibilisierung die nächste Pollensaison entspannt und ohne Symptome genossen werden kann. Hatschi! Gesundheit!

TCS MyMed empfiehlt

- **Frühmorgens lüften** – Um die Pollen nicht zu stark in die Wohnung zu lassen, empfiehlt es sich, zu pollenarmen Tageszeiten zu lüften, zum Beispiel morgens zwischen 6 und 8 Uhr.
- **Abends die Haare waschen** – In Haaren und Kleidern verfangen sich tagsüber Pollen. Duschen am Abend befreit die Haare von Pollen.
- **Eukalyptusöl** – Kann Juckreiz vermindern.
- **Nasenspülung mit Kochsalzlösung** – Eine Spülung mit einer Kochsalzlösung oder einem Meerwasserspray hilft, die Pollen von der Nasenschleimhaut zu lösen. Die Lösung kann selbst gemacht oder fertig gekauft werden.

Informationen: tcs-mymed.ch

touringshop.ch

Einfach und bequem von Zuhause aus bestellen

MÜCKENSCHUTZARM BAND

Mitgliederpreis: CHF 72.50/Stück

Nichtmitgliederpreis: CHF 89.50/Stück

Art.-Nr. 223 911 07 blau

Art.-Nr. 223 912 07 grau/schwarz

Art.-Nr. 223 913 07 weiss

(Versandkosten CHF 9.90)

Schweizer Innovation gegen Mückenstiche mit bahnbrechend neuer Technologie, die den Mückenschutz revolutionieren wird. Das Hi-Tech Armband nopixgo® wirkt ohne Chemie, Gerüche oder Geräusche und ist somit un-schädlich für Mensch, Haustier und Umwelt. So können Sie trotz zunehmend aggressiven Mücken unbeschwert durch den Sommer gehen!

Dieses potente Hi-Tech Armband hat die Aufmerksamkeit von unzähligen Magazinen und Nachrichtensendern im In- und Ausland auf sich gezogen, berichtet wurde beispielsweise in der NZZ, auf NBC, ABC und Yahoo!

Produktvideo unter:

www.touringshop.ch



- Reduziert das Risiko von Mückenstichen durch elektromagnetische Impulse
- Reichweite: bis zu 2 Meter
- Patentierte Technologie
- Akkulaufzeit: bis zu 1 Woche
- Micro-USB Anschluss
- Geprüfte Verträglichkeit (< 1% der Signalstärke eines gängigen Smartphones)
- Erhältlich in Blau, Grau/Schwarz oder Weiss
- Garantie: 24 Monate



Bestellen unter: www.touringshop.ch oder Tel. 032 675 00 80

Bitte TCS-Mitgliederkarte bereithalten.

Gesundheits-Apps und Telemedizin – die digitalen Helfer im Alltag

Heute schon 10'000 Schritte gemacht? Ein Blick auf das Smartphone genügt, um es zu erfahren. Das Zählen von Schritten ist nur eine von unzähligen Möglichkeiten, wie Sie elektronische Geräte als Alltagshelfer nutzen können. Von Fitnessuhren und Gesundheits-Apps bis hin zur Telemedizin: Die Digitalisierung im Gesundheitswesen ist auf dem Vormarsch. Was auf den ersten Blick vielleicht abschreckend klingt, bietet viele Vorteile.

TEXT SIRI BRUGGER

Termine im Blick behalten, Inhaltsstoffe von Lebensmitteln analysieren oder an das Trinken erinnert werden – die unzähligen Anwendungsmöglichkeiten von Gesundheits-Apps führten in den letzten Jahren dazu, dass sie stark an Beliebtheit gewonnen haben. Für fast jedes Bedürfnis gibt es die passende Applikation als Download. Lifestyle-Apps tracken die Fitness, helfen bei einer gesunden Ernährung oder motivieren zu mehr Bewegung. Doch diese digitalen Gesundheitshelfer können auch organisatorische Unterstützung bieten. Sie erinnern beispielsweise daran, die Medikamente einzunehmen oder helfen dabei, Arzttermine zu verwalten.

Apps als medizinische Hilfe

Wo Lifestyle-Apps eher zum Spass oder zur Unterstützung im Alltag eingesetzt werden, unterstützen medizinische wiederum bei der Diagnose oder Therapie von Krankheiten. So können sie anhand von eingegebenen Symptomen helfen, eine Erkrankung einzuordnen und bieten Entscheidungshilfe, ob ein Arzt aufge-

sucht werden soll. Aber auch als Hilfe für Diabetiker oder als Begleiter in der Schwangerschaft können Gesundheits-Apps sinnvoll eingesetzt werden.

Online-Konsultationen – die Alternative zum Arztbesuch

Alternativ zu Softwareanwendungen, bei denen die eingegebenen Daten automatisch ausgewertet werden, bietet die Telemedizin eine noch persönlichere und individuellere Hilfe im Krankheitsfall. Apps von Krankenkassen helfen beispielsweise nicht nur Prämien und Abrechnungen im Blick zu behalten, sondern ermöglichen ausserdem telemedizinische Beratungen. Immer häufiger werden online jedoch nicht nur Beratungen, sondern auch medizinische Konsultationen oder psychotherapeutische Behandlungen angeboten. Dies kann gerade dann besonders hilfreich sein, wenn Sie krank sind und nicht aus dem Haus können.

Es lohnt sich also, einen Blick auf den App-Store oder Google Play Store Ihres

Smartphones zu werfen. Ob zum Schritte zählen, als organisatorische Entlastung oder als Hilfe bei einer Erkrankung eingesetzt – digitale Hilfsmittel können Ihren Alltag erleichtern.

DATENSCHUTZ

Gesundheitsdaten gelten gemäss Datenschutzgesetz als besonders schützenswert. Deshalb gibt es besondere rechtliche Rahmenbedingungen was die Geheimhaltung und den Datenschutz betrifft. So müssen Nutzer von Gesundheits-Apps darüber informiert werden, wer Inhaber der Datensammlung, was der Bearbeitungszweck ist und ob eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt. Ist dies der Fall, muss der Nutzer seine Zustimmung erteilen. Es lohnt sich also in diesen Fällen, die Datenschutzhinweise genau zu lesen.

Gut geschützt in den Sommer

In den Sommermonaten halten wir uns vermehrt im Freien auf. Damit steigt auch das Risiko, einen Sonnenbrand zu erleiden. Worauf Sie im Umgang mit den UV-Strahlen der Sonne achten sollten und wie Sie dabei Ihr Hautkrebsrisiko senken können erfahren Sie hier.

TEXT LUCA TONEATTI

Die Sommerferienzeit ist in vollem Gange. Mit den höheren Temperaturen verlagern sich unsere Freizeitaktivitäten vermehrt nach draussen. Wird dabei der Sonnenschutz vernachlässigt, folgt meist ein schmerzhafter Sonnenbrand. Dies sollte möglichst vermieden werden, denn jeder Sonnenbrand erhöht das Risiko, später an Hautkrebs zu erkranken. Bis zu einem gewissen Mass kann der Körper DNA-Schäden reparieren, einzelne Zellen können jedoch beschädigt zurückbleiben und sich zu Krebszellen entwickeln.

UV-Strahlung ist nicht überall gleich

Die Intensität der UV-Strahlung wird durch die Jahres- und Tageszeit, geografische Gegebenheiten wie Breitengrad und Höhenmeter und durch die Reflexion der UV-Strahlung durch die Umgebung bestimmt. Im Sommer treffen fast zwei Drittel der täglichen UV-Strahlung in der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr auf die Erdoberfläche. In dieser Zeit-

spanne sollte man sich, wenn immer möglich, im Schatten aufhalten.

Vorsicht in höheren Lagen und im Süden

Wer eine Sommerwanderung in den Bergen plant, sollte ebenfalls besonderes Augenmerk auf den Sonnenschutz legen. Denn die Intensität der UV-Strahlung nimmt in höheren Lagen zu. Pro 1000 Höhenmeter steigt die Intensität der UV-Strahlen um ungefähr 10 Prozent. Auch in südlichen Regionen ist die UV-Strahlung stärker als bei uns in der Schweiz.

Auch Umgebung hat einen Einfluss

Helle Flächen wie Sand, Beton, Wasser, Schnee oder Eis reflektieren die UV-Strahlen und verstärken so deren Wirkung. Gerne täuschen auch niedrigere Temperaturen und Bewölkung über die Strahlungsintensität hinweg. Doch auch bei bedecktem Himmel dringen bis zu 80 Prozent der UV-Strahlen durch die Wolkendecke.

Besondere Achtsamkeit gilt Kinderhaut

Kinderhaut ist empfindlicher als diejenige von Erwachsenen, da die natürlichen Eigenschutzmechanismen vor allem in den ersten Lebensjahren noch nicht vollständig entwickelt sind. Schützen Sie daher die Kleinen besonders gut vor UV-Strahlung.

SONNENSCHUTZ-TIPPS

Die Krebsliga empfiehlt:

- Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten bleiben.
- Hut, Sonnenbrille und Kleider tragen.
- Ergänzend Sonnenschutzmittel auftragen.
- Nicht ins Solarium gehen.

Weitere Informationen zum Sonnenschutz finden Sie hier: krebsliga.ch/sonnenschutz



 **krebsliga**

Hautkrebs ist es egal, wer du bist. Schütz dich.

In der Schweiz erkranken jährlich 2800 Menschen an schwarzem Hautkrebs. Denk daran: Schatten, Kleider und Sonnencreme senken dein Risiko.

Mehr auf krebsliga.ch/sonnenschutz



Diagnose Krebs: Seelische Entlastung mit Hilfe von digitalen Beratungsmöglichkeiten

Auf einmal ist vieles anders. Bei der Diagnose Krebs ist nichts mehr, wie es war. Tausende von Fragen schwirren im Kopf herum und auf manche gibt es einfach keine Antwort. Sich damit auseinanderzusetzen kostet Zeit. Zeit, die vielleicht nicht mehr bleibt. Umso wichtiger ist es, sich aktiv Unterstützung und Beratung zu suchen. Ansprechpartner, die nicht aus der Familie oder dem Freundeskreis stammen, können dabei eine zusätzliche Entlastung bieten.

TEXT ANTONIA SEMMLER

Familienzeit

Familie und Freunde teilen die Sorgen und Ängste der Betroffenen und stehen Belastungen gemeinsam mit ihnen durch. Offene und vertrauensvolle Gespräche können viel zum gegenseitigen Verständnis beitragen und helfen, Hand in Hand neue Wege zu gehen. Manchmal aber möchte man seine Familie und seine engsten Freunde nicht mit den eigenen Sorgen mitbelasten, auch wenn sie natürlich jederzeit für einen da sind. Der Wunsch, mehrheitlich schöne Momente mit ihnen zu verbringen, zu lachen und die Zeit zu geniessen, überwiegt. In allen Lebenssituationen von seinem Krankheitsbefund umgeben zu sein, kann sich zermürend auf die Psyche und das eigene Wohlbefinden auswirken. Neutrale Gesprächspartner aus dem Fachbereich, bei denen sich ausgesprochen werden kann,

ohne dass Gedanken der möglichen Themenpräsenz und Überbelastung von Familie und Freunden einen zusätzlich quälen, bieten hier die ideale Unterstützung für eine förderliche Lebensbalance.

Unkompliziert und anonym

Beratungsmöglichkeiten, die seelische Entlastung bieten, gibt es mittlerweile einige. Auf dem Vormarsch sind vor allem digitale und zeitlich unaufwändige Möglichkeiten. Über kostenlose Telefon-Hotlines kann mit Fachpersonen objektiv über Ängste, Sorgen und Belastungen im Alltag gesprochen werden. Dabei erhalten Betroffene jeder Altersgruppe in einem vertraulichen, auf Wunsch anonymen Gespräch wertvolle Informationen und Beratung in diversen medizinischen, physischen und psychoonkologischen Belangen. Diese

umfassen Themenfelder wie Therapieformen, Nebenwirkungen, aktueller Forschungsstand, Prävention, Palliativversorgung oder allgemeine Aufklärung zu schwer verständlichen Fachbegriffen, mit denen man plötzlich konfrontiert wird.

Interaktiver Austausch in Echtzeit

Für weniger geschwätzige Persönlichkeiten bieten sich Beratungen per E-Mail oder Chat an. Der Vorteil eines Chats liegt dabei vor allem in der Schnelligkeit des

Austauschs in Echtzeit. Von unterwegs, wenn sich akut Fragen und Sorgen anbahnen, lässt es sich auf diese Weise einfach und ungeachtet der Umgebung mit Fachspezialisten chatten und schnelle Inputs erfragen. Immer beliebter werden ausserdem Video-Calls. Mit dem Einsatz von internetbasierten Instant-Messaging-Diensten oder Online-Tools wie Skype, etc. wird ein Austausch zur aktuellen Lebenslage interaktiv, bewahrt aber dennoch eine gewisse Distanz. Wer sich hingegen gerne direkt mit anderen Betroffenen austauscht, greift am besten auf Internetforen oder Selbsthilfegruppen zurück.

Welche der Kontaktoptionen letztendlich die richtige ist, entscheidet schlussendlich jede und jeder für sich. Was aber alle gemeinsam haben: Sie bieten einfühlsame und kompetente Hilfestellungen in einer herausfordernden Lebenssituation.

Die Krebsliga Schweiz bietet unter anderem folgende Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten an:

Krebstelefon: 0800 11 88 11, Mo–Fr, 9–19 Uhr

E-Mail: helpline@krebsliga.ch

Chat: cancerline.krebsliga.ch/cancerline, Mo–Fr, 11–16 Uhr

Skype: krebstelefon.ch, Mo–Fr, 11–16 Uhr

Forum: www.krebsforum.ch

Weitere Informationen: www.krebsliga.ch



Sekundenschlaf: So verhalten Sie sich richtig

Den meisten ist er vertraut, dennoch schleicht er sich immer wieder unbemerkt an. Der Sekundenschlaf tritt in unerwarteten Situationen auf und kann vor allem am Steuer gefährlich werden. Gemeinsam mit dem zertifizierten Spezialisten für Schlafmedizin und Leiter des Zentrums für Schlafmedizin Hirslanden Daniel Brunner, gehen wir dem Sekundenschlaf auf die Spur und finden heraus, worauf man achten sollte.

TEXT SANDRA EGLI

Obwohl die Wissenschaft keinen eindeutig definierten Begriff für den Sekundenschlaf kennt, ist das Phänomen allgemein bekannt. 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 entspannter Körperposition ein Kurzschlaf oft nicht bemerkt wird: «Ein kurzes Eindösen während der Bettlektüre 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 Daniel Brunner. Am häufigsten kommt das unbeabsichtigte Einschlafen während einer Tätigkeit in langweiligen oder monotonen Situationen vor, wenn bereits eine erhöhte Schläfrigkeit vorliegt.

Gefahrenpotenzial 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 Brunner. Entsprechend bedeutsam ist es, das Bewusstsein aller Lenkerinnen und Lenker diesbezüglich zu schärfen, um bei zunehmender Müdigkeit während der Fahrt korrekt zu handeln.

«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 Sekun-

den 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.», erklärt Daniel Brunner.

Bei Schlafmangel hilft eine Verlängerung der täglichen Schlafdauer, während bei gestörter Schlafqualität die zugrunde liegende Ursache gefunden werden muss. Schlaf-Wach-Störungen sollten fachärztlich abgeklärt und behandelt werden.

So kommen Sie auch bei langen Fahrten aufgeweckt ans Ziel:

1. Ausgeruht starten
2. Regelmässige Pausen mit Bewegung
3. Körpersignale beachten
4. Richtig essen und trinken
5. Powerpause mit «Power Napping»



Kampagne Sekundenschlaf
BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung

TCS MyMed empfiehlt

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.
- 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.

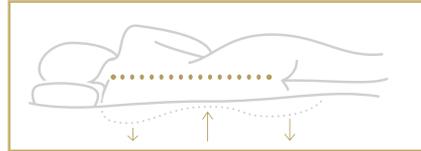
Weitere Informationen: tcs-mymed.ch

GUT SCHLAFEN, BESSER LEBEN

Über einen Drittel unseres Lebens schlafen wir. Kein Wunder, spielt Schlaf eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und unseren Körper. 2017 zeigte eine Studie des Bundesamts für Statistik: Rund 33% der erwachsenen Bevölkerung in der Schweiz schläft schlecht. Dagegen, so Fachleute, hilft einiges – zum Beispiel ein stimmiges Umfeld und ein Bett mit maximalem Komfort.

EIN KOMFORTABLE BETT BRINGT MEHR ALS NUR SÜSSE TRÄUME

Mit der Wahl einer komfortablen Elite-Matratze machen Sie zweifellos den ersten Schritt, um besser zu liegen. Das Besondere an ihr: Sie passt sich Ihrem Körperbau an – und nicht umgekehrt. Ihr Körper wird Punkt für Punkt unterstützt und die Wirbelsäule optimal ausgerichtet. Das schliesst Lenden- oder Rückenschmerzen aus, weil keine Druckstellen auf Schultern und Hüften auftreten. So verhindert man Nackenschmerzen, Kribbeln oder Entzündungen, und auch Polyarthrit ist kein Thema.



SCHLAFQUALITÄT UND KOMFORT LIEGEN ENG BEISAMMEN



UNTERSTÜTZUNG IST IMMER EIN OBJEKTIVES MASS...

Der Komfort einer Matratze ist rein subjektiv: Manche Menschen bevorzugen eine härtere Unterlage, andere eine weichere. Die Unterstützung hingegen ist immer objektiv. Denn auf der Oberfläche der Matratze kann sich Ihr Körper ausruhen und entspannen. Sie sollte Ihre Rückenwölbung ausreichend stützen, gleichzeitig an den Druckpunkten von Knien, Hüften, Schultern und Kopf flexibel bleiben. Wenn Sie gut schlafen, sich aber morgens steif fühlen, unterstützt Sie Ihre Matratze nicht (mehr) genügend.

DIE PASSENDE MATRATZE FINDEN? TESTEN SIE SIE!

Die Wahl einer Matratze ist zu 80% Technik und zu 20% Gefühl. Das wissen auch wir von Elite. Als Schweizer Unternehmen mit über 126 Jahren Erfahrung setzen wir seit 2017 schweizweit und international auf das Konzept «Elite Gallery». In diesen Oasen der Ruhe in Stadtzentren und den schönsten alpinen Resorts helfen Ihnen ausgewiesene Schlafberaterinnen und Schlafberater gerne dabei, genau jene Matratze zu finden, die Ihren Bedürfnissen und Ihrem Körperbau entspricht.



DAUERHAFT GUT SCHLAFEN

Jede Elite-Matratze trägt das EU Ecolabel und unterstreicht unser Versprechen, Ressourcen wie Kunden zu schonen. Wir achten bei der Herstellung von A bis Z streng auf Nachhaltigkeit und Qualität. Elite arbeitet nur mit den edelsten, ökologischsten, nachhaltigsten und lokalsten Rohstoffen. Das garantiert maximalen Komfort, kommt Ihrer Gesundheit entgegen und schützt zudem unseren Planeten. Selbst die Wolle in unseren Matratzen stammt von Schweizer Schafen.

Wir sind ganz offen für Sie
und Ihre Wünsche:

Luzern - Basel - Gstaad - Riehen
Zürich - St. Moritz - Bern





Rettungssanitäter aus Leidenschaft

Schnelle Helfer in der Not: die Rettungssanitäter hinter der Rufnummer 144.

Spannende Einblicke in ein herausforderndes Berufsbild: Der diplomierte Rettungssanitäter und ausgebildete Bergführer Alex Gisler erzählt im Interview, wie man gezielt an einen Unfall als Hilfeleistender herangeht und was eigentlich passiert, sobald man die 144 gewählt hat. Neben praktischen Empfehlungen in Notsituationen macht er auf die Wichtigkeit von Nachwuchs im Rettungswesen aufmerksam.

INTERVIEW KIM HUMM

Was geschieht, wenn man die Notrufnummer 144 anruft?

Wenn ein Hilfesuchender die 144 anruft, dann erkennt das System sofort, von wo aus dieser anruft und vermittelt zur zuständigen Zentrale. Ein sogenannter «Calltaker» nimmt das Telefon entgegen und fragt den Anrufer nach einem bestimmten Schema ab. Die wichtigste Frage für uns Helfer ist dann immer, wo sich der Unfallort befindet. Relevant sind zudem Informationen zur Person am Telefon sowie der Zustand und das Alter der Unfallperson. Infolge erhalten wir einen Alarm auf unser Alarmierungsmittel und zeitgleich schaltet sich das Navigationsgerät mit dem generierten Einsatzort ein. Sobald wir losfahren, können wir unterwegs mit dem «Calltaker» in Kontakt bleiben und so erste Informationen einholen, bis wir am Unfallort eintreffen.

Wie geht man als Rettungssanitäter/in an einen Unfall heran?

Das oberste Gebot ist immer: eigene Sicherheit. Denn wenn unsere Sicherheit nicht gewährleistet ist, dann können wir auch niemandem angemessene Hilfe leisten. Aus diesem Grund sieht man zum Beispiel Rettungssanitäter/innen nie rennen. Hier ist Ruhe gefragt. Aus Hektik und Stress entstehen Fehler und das hilft keinem Beteiligten. Wenn wir bei einer Unfall- oder Einsatzstelle eintreffen, dann nehmen wir zuerst die Situation auf. Dies geschieht mit der eigenen Wahrnehmung und Fragen, wie: «Rieche ich etwas?», «Sehe ich irgendwelche Flüssigkeiten am Boden?», «Hängt irgendwo ein Stromkabel?», «Fällt mir sonst irgendwo etwas auf?» Heutzutage ist auch wichtig, dass man sogenannte CO₂-Messgeräte bei sich trägt. Das sind Kohlenmonoxid-Melder, um Gefahren zu



PORTRAIT

Alex Gisler ist der Leiter Rettungsdienst bei der Regionalspital Surselva AG im Kanton Graubünden. Als diplomierte Rettungssanitäter betreut er zusammen mit seinem Team ein Einsatzgebiet von 800 Quadratkilometern. Als ausgebildeter Bergführer hat er bereits viele Touren in der Schweiz sowie im Ausland begleitet. Mittlerweile geniesst er die Natur und die Berge aber eher in Ruhe zusammen mit seiner Familie.

erkennen, die wiederum die Einsatzzentrale anleiten können, weitere Massnahmen zu ergreifen.

Was können Rettungssanitäter/innen vor Ort alles durchführen?

Bei uns in der Surselva arbeiten wir eng mit der Flugrettung zusammen. Ob diese

bei einem Unfall benötigt wird, müssen wir also sehr früh bei der Erstbeurteilung, idealerweise innerhalb von zwei Minuten entscheiden. Unseren Einsatzrucksack für die lebensrettenden Sofortmassnahmen und das Vorbereiten des Unfallortes für den weiteren Transport haben wir immer dabei. Mit diesem sind wir in der Lage, Sauerstoff verabreichen zu können und Blutdruck, Sauerstoffsättigung oder weitere Parameter zu messen. Auch eine Defibrillation ist möglich. Eine umfangreiche Versorgung vor Ort ist somit sehr gut durchführbar.

Wie wird man eigentlich Rettungssanitäter oder Rettungssanitäterin?
Zur Qualifikation eines diplomierten Rettungssanitäters oder einer diplomierten Rettungssanitäterin braucht es eine dreijährige Ausbildung an einer höheren Fachschule. Hier wird aufgeteilt in 50% praktischen und 50% theoretischen Unterricht. Beim schulischen Teil kommt häufig ein Praktikum hinzu, das in Spitälern oder bei der Spitex, der Einsatzleitungszentrale oder gegebenenfalls im Ausland absolviert werden kann.

Welche Fähigkeiten sollte man für den Beruf mit sich bringen?

Wer sich für den Beruf interessiert, sollte eine geerdete Person sein, die mit

beiden Beinen fest im Leben steht und eine gute Sozialkompetenz aufweist. Im Rettungsdienst trifft man regelmässig Belastungssituationen an, daher ist eine gewisse Stressresistenz Voraussetzung. Im Vordergrund sollte aber sicher die Freude am Beruf und am Helfen stehen. Die Begeisterung, Menschen in jeder Situation helfen zu wollen und auch zu können. Alles andere ist ein Handwerk, dass man mit gewissen Voraussetzungen erlernen kann.

Wie steht es um den beruflichen Nachwuchs, ist die Nachfrage gross?

Wir kämpfen sehr um neue Lernende, denn wir haben deutlich zu wenig Personen in unserem Beruf. Die Ausbildung ist anstrengend und anspruchsvoll und das, was wir machen, ist eine herausfordernde Tätigkeit. Oft fehlt hier auch die Wertschätzung nicht vonseiten der Bevölkerung, sondern vonseiten der Politik. Deshalb erachte ich es als wichtig, das Bewusstsein der Gesellschaft auf das Berufsbild des diplomierten Rettungssanitäters und der diplomierten Rettungssanitäterin zu schärfen.

Mehr Informationen zum Beruf erhält man unter: www.spitalilanz.ch

AMPEL-SCHEMA

Grundlegende Regeln für den Notfall und die erste Hilfe.



1. SCHAUEN

2. DENKEN

3. HANDELN

1. SCHAUEN

Überblick bewahren

- Was ist geschehen?
- Gibt es Verletzte?
- Wer ist betroffen?

2. DENKEN

Folgeunfälle verhindern

- Gefahr erkennen
- Gefahr für Helfer und andere ausschliessen
- Gefahr für Opfer ausschliessen

3. HANDELN

Sich und andere schützen

- Selbstschutz
- Nothilfe leisten
- Fachhilfe alarmieren



Der Rettungswagen und die Schweizerische Flugrettungswacht sind immer zur Stelle, auch zusammen.

REGELN FÜR HILFESUCHENDE

- Das Ampel-Schema befolgen
- Möglichst genau die Standortkoordinaten angeben
- Erst auf die eigene Sicherheit achten, um anderen helfen zu können
- Bei der Unfallstelle bleiben
- Wärmeerhalt der verunfallten Person sicherstellen
- Sich an der Unfallstelle für die herannahende Hilfe bemerkbar machen
- Bei Herz-Kreislaufstörungen eine Thoraxkompression durchführen
- Unterlagen der verunfallten Person zusammenstellen

Tipp: Für ein solides Erste-Hilfe-Wissen empfiehlt sich ein Besuch von BLS-Kursen (Basic Life Support)! Zum Beispiel bei: www.lifesupport.ch/bls/kurse/

Motivations-Lockdown: wie wir jetzt wieder sportlich werden!



Leicht ausgebeult auf Kniehöhe, etwas weit am Bund, verwaschen im Farbverlauf. So sieht sie aus: die Jogginghose. Seit über einem Jahr begleitet sie uns tagtäglich. Ob im Homeoffice, zum Einkaufen, beim Abwasch oder schlicht beim nichts tun. Kaum je war sie mehr gefragt als jetzt. Aber wofür war sie ursprünglich eigentlich gedacht? Vermutlich war es etwas wie – was war das gleich noch mal? – Sport!

TEXT ANTONIA SEMMLER

Entwöhnung peu à peu

Als das Accessoire des Corona-Pandemie-Zeitalters ist die Jogginghose kaum mehr wegzudenken. Wer hätte gedacht, dass einmal solch ein Kleidungsstück eine derartige Allround-Beliebtheit erreicht? Eine Nummer zu gross gekauft ist sie einfach zu bequem. So bequem, dass wir uns kaum mehr an die sportliche Aktivität erinnern, die wir in ihr einmal ausgeübt haben. Wie kommen wir also nun vom Trend des gemütlichen Tragekomforts wieder in den sportlich aktiven Modus, ohne dass wir das Gefühl der absoluten Resig-

nation bekommen? Vielleicht mit einer sanften peu à peu Entwöhnung, die möglicherweise zunimmt, sobald wir merken, wie unser Körper deutlich unter dem langen Bewegungsmangel anfängt zu leiden.

Vernachlässigte körperliche Aktivität

Während der Lockdown-Phasen hat unser Körper gelitten. Fitnessstudios waren geschlossen und somit auch unsere Motivation. Aber wie geht es unserem Körper damit, wenn wir gezwungen werden, unsere Aktivitäten stark herunterzufahren? Die vernachlässigte körperliche Betätigung führt vor allem zu Rückenschmerzen, zum Verlust von Muskelmasse

und einer Stoffwechsellangsamung.

Mit der reduzierten Leistung steigt zudem die schlechte Laune, wir nehmen zu und unser Immunsystem fährt herunter. Wir sind müde, unkonzentriert und fühlen uns

schlapp. Dadurch sind wir anfälliger für Erkrankungen – und das in Zeiten, in denen es wichtiger ist denn je, den Gesundheitszustand zu halten respektive zu optimieren. Es ist nun wieder soweit sich aufzurappeln und seinen Körper direkt von der Couch ins Fitnessstudio zu bugsieren. Praktisch ist, dass wir uns dabei nicht einmal umziehen müssen, die Jogginghose haben wir ja schon an. Mit Hilfe professioneller Unterstützung und Betreuung im Studio kehrt dann schnell auch die Motivation wieder zurück.





10 VORTEILE DIE FÜR EIN TRAINING IM FITNESSSTUDIO SPRECHEN

1. Grosse Auswahl an Cardio- und Kraftgeräten
2. Variationsvielfalt an Tower Stationen wie TRX- oder Zirkeltraining
3. Professionelle Betreuung
4. Genügend Freifläche für individuelles Training
5. Sozialer Austausch und gegenseitige Motivation
6. Leistungs-Check-up bei Trainingsbeginn
7. Gruppenfitness und Kursangebot
8. Erstellung eines individuellen Trainingsplans
9. Wellnessangebote für Erholung und Regeneration
10. Personal Training Möglichkeiten

Ein grosser Vorteil im Fitnessstudio ist die persönliche Betreuung.

WIE WÄHLE ICH DAS RICHTIGE FITNESSSTUDIO FÜR MICH AUS?

- Was sind meine Erwartungen an ein Fitnessstudio? Meine Ziele?
- Wie weit befindet sich das Studio von meinem Wohn- oder Arbeitsort entfernt?
- Ist ein Probetraining möglich?
- Entsprechen die Öffnungszeiten meinen gewünschten Trainingszeiten?
- Welche Abonnements und Verträge stehen zur Auswahl?
- Wie sind Vertragsbedingungen, Kündigungsfristen, Abunterbruch oder Hausordnung beschrieben?
- Ist das Studio vom Schweizerischen Fitness- und Gesundheitscenter Verband zertifiziert und die Krankenkasse zahlt einen Beitrag zum Abo?
- Stimmt die Ausstattung vom Sportbereich über die Umkleiden bis hin zu den Sanitäreinrichtungen mit meinen Standards überein?
- Steht für die Erholung ein Wellnessbereich zur Verfügung?
- Wie wird ein Hygiene- und Schutzkonzept umgesetzt?
- Entsprechen Equipment und Platzverhältnisse meinen Bedürfnissen?
- Welche Klientel ist dort hauptsächlich vertreten?
- Kommen Service und Personal meinen qualitativen Vorstellungen nach?
- Lege ich Wert auf digitale Unterstützung mittels Apps, die Zugang zu meinem Trainingsplan bieten?
- Ist eine kombinierte Nutzung verschiedener Fitnesscenter-Filialen möglich?
- Existiert ein Angebot zur Kinderbetreuung?
- Befinden sich Angebote auf Sportpsychologischer Ebene wie mentales Training, Yoga oder Pilates im Repertoire?
- Sind (gratis) Parkplätze vorhanden?
- Gibt es Flatrates für Zusatzangebote wie Solarium oder Elektrolyt-Getränke?
- Verfügt das Studio über ein Angebot an Sportnahrung und Supplements?



Ein einwandfrei umgesetztes Hygiene- und Schutzkonzept ist jetzt besonders wichtig bei der Auswahl für ein Fitnessstudio.

VitaActiva seit 2001



Baden leicht gemacht

mit VitaActiva Badewannen mit Tür

- Seit 2001 Beratungen/
Installationen in der ganzen
Schweiz
- Wannentausch, komplette
Installation an einem Tag
- Keine Plattenarbeiten erforderlich
- Umfangreiche Auswahl von
Badewannen, Massen und Farben
- Bei allen Modellen auf Wunsch
Sonderausstattung wie z.B.
wohltuender Whirlpool

Fordern Sie noch heute unsere farbige Gratis-Broschüre an!

Telefon: 041 727 80 39

info@vitaactiva.ch
www.vitaactiva.ch

24H



JA, senden Sie mir kostenlos und unverbindlich Ihre Broschüre zu:

Name/Vorname:

Strasse/Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

Wärme der Wildnis

Damenjacke mit gesticktem Wolfsmotiv

Gefertigt aus super-weichem, leichtem Sherpa

Passend mit dunkel-blauem Jersey-Strick gefüttert

Fein gestickte Wolfsmutter mit ihrem süssen Welpen auf der Rückseite



Amulett mit Pfofenabdruck am Reissverschluss

Fühlen Sie sich warm und bebaglich in der freien Natur

Wer könnte dieser kuscheligen Wohlfühljacke widerstehen, die sich überall wunderbar weich anfühlt? Spüren Sie es selbst: Unsere Wolfsjacke „Wärme der Wildnis“ ist nicht nur bequem und modisch schick. Sie wird auch jedes Mal Ihr Herz erfreuen, wenn Sie hineinschlüpfen! Auf der Rückseite findet sich ein eindrucksvolles, von Künstlerhand designtes Wolfsmotiv.

Diese ultra-warme Jacke besteht aus superweichem, leichtem Sherpa in Cremefarbe. Body wie Kapuze sind mit farblich perfekt abgestimmtem, blauem Jersey-Strick gefüttert.

Das aufwändig gestickte Kunstwerk auf der Rückseite der Jacke zeigt eine liebevolle Wolfsmutter mitsamt ihrem putzigen, kleinen Nachwuchs. Die Vorderseite besitzt zwei Seitentaschen und einen durchgehenden, silberfarbenen Reissverschluss, der mit einem stilvollen Amulett mit Pfofenabdruck geschmückt ist. Perfekt für Ihren nächsten Waldspaziergang oder Ihren Kurzurlaub in der Natur. Dank ihrem aussergewöhnlichen Stil, der kuscheligen Kapuze und ihrer sehr bequemen, lässigen Passform ist die Wolfsjacke „Wärme der Wildnis“ ein Kleidungsstück, das Sie am liebsten nie mehr ausziehen möchten. **Bestellen Sie Ihre modische Freizeitjacke „Wärme der Wildnis“ am besten noch heute!**

Erbällich in den Grössen: S-M-L-XL.

Preis: Fr. 99.90 oder 2 Raten à Fr. 49.95

(+ Fr. 11.90 Versand & Service)

01-32599

 www.bradford.ch
fb.com/BradfordExchangeSchweiz

Für Online-Bestellung:
Referenz-Nr.: **65454**

30-Tage-Rücknahme-Garantie

EXKLUSIV-BESTELLSCHEIN

Einsendeschluss: 9. August 2021

Referenz-Nr.: 65454 / 01-32599

Ja, ich bestelle die Wolfsjacke
„Wärme der Wildnis“

Grösse: S M L XL

Bitte gewünschte Zahlungsart ankreuzen

Ich wünsche eine Gesamtrechnung Monatsraten

Vorname/Name Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen

Strasse/Nummer

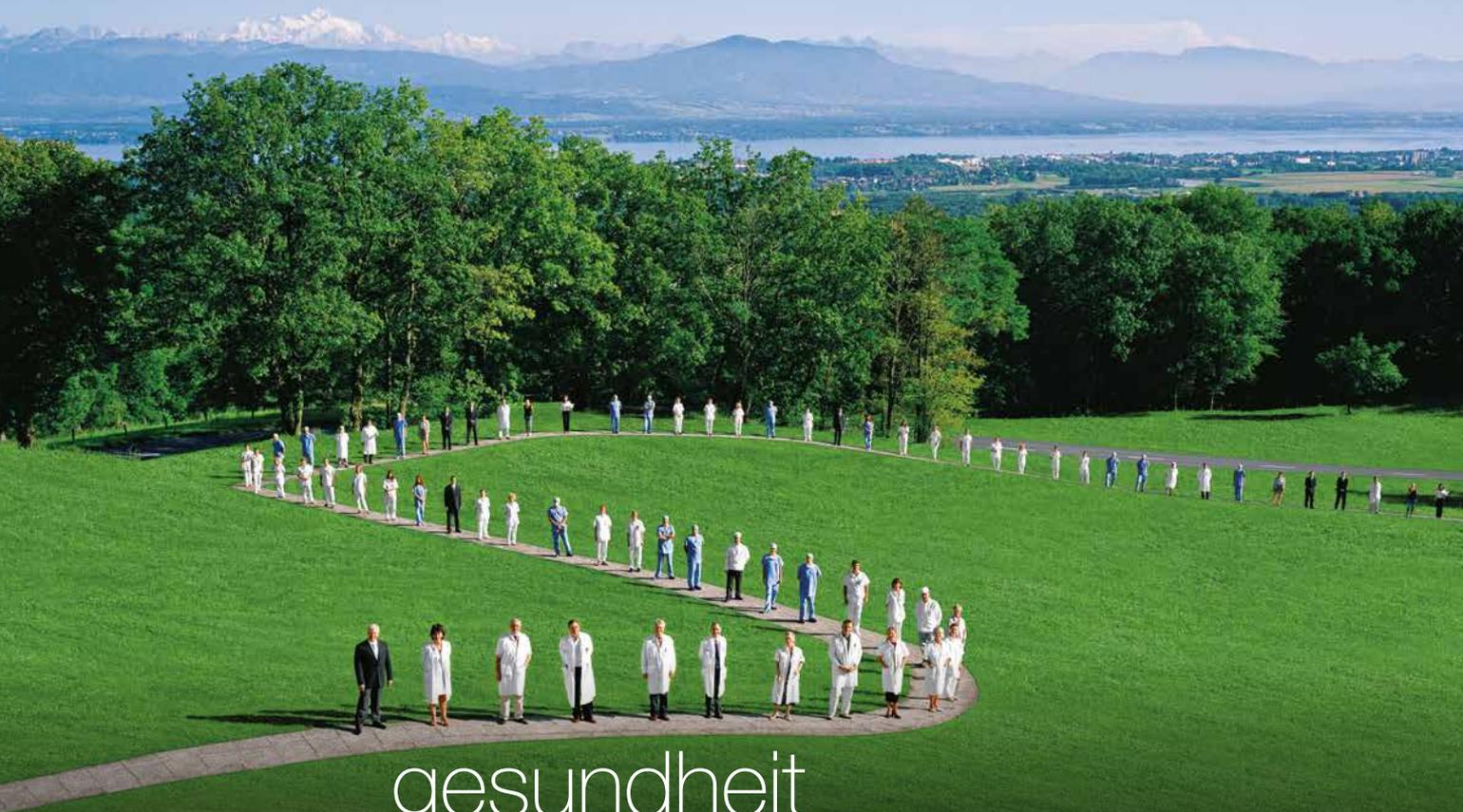
PLZ/Ort

E-mail

Unterschrift

Telefon

Datenschutz: Detaillierte Informationen zum Datenschutz finden Sie unter www.bradford.ch/datenschutz. Wir werden Ihnen **keine** Angebote von The Bradford Exchange per **E-Mail, Telefon oder SMS-Nachricht** zukommen lassen. Sie können Ihre Kontaktpräferenzen jederzeit ändern, indem Sie uns unter nebenstehender Adresse bzw. Telefonnummer kontaktieren. Bitte teilen Sie uns per Telefon, E-Mail oder schriftlich mit, falls Sie keine brieflichen Angebote erhalten möchten.



gesundheit als MEHRWERT

Swiss Medical Network ist eine der beiden privaten Spital- und Klinikgruppen der Schweiz. Sie verfügt über eine hochmoderne medizinische Infrastruktur und bietet den Patienten eine erstklassige ambulante und stationäre Versorgung in allen Fachgebieten. In den 22 Spitälern sowie den rund 25 ambulanten Zentren in 13 Kantonen und drei Sprachregionen des Landes arbeiten rund 2'000 Ärzte und 3'000 Angestellte.



SWISS MEDICAL
NETWORK

www.swissmedical.net