

---

# #HEALTH

---

## **RÜCKENSCHMERZEN**

Was oft dahintersteckt und was Aktivität bewirken kann

**4**

## **LEBEN MIT KREBS**

Welche Therapien die neuen Hoffnungsträger sind

**8**

## **GEISTIGE FITNESS**

Wie sich eine Hörminderung auf unser Gehirn auswirkt

**12**



# Liebe Leserinnen, liebe Leser,



die Wanderschuhe schnüren und raus ins Grüne – am besten dahin, wo einem kaum Menschen begegnen und stattdessen nur eines wahrzunehmen ist: die Stille der Natur. Ob früh am Morgen oder in den Abendstunden: Nie im Jahr ist es so hell wie in diesen Tagen, was geradezu einlädt, die Zeit so lang wie möglich bei milden Temperaturen draussen im Wald oder auf saftigen Wiesen zu verbringen. Eine Wohltat für unsere Seele und unser Nervenkostüm, das im stressigen Alltag immer wieder an seine Grenzen gerät – was sich in der aktuellsten Gesundheitsbefragung des Bundesamts für Statistik widerspiegelt. Das Ergebnis der alle fünf Jahre durchgeführten Umfrage: Obwohl 85 Prozent der knapp 22'000 befragten Personen ihren Gesundheitszustand grundsätzlich als gut oder sehr gut einschätzten, litt ein Viertel der Schweizerinnen und Schweizer in den vier Wochen vor der Befragung an starken körperlichen Beschwerden – zurückzuführen in erster Linie auf psychosoziale Merkmale, wie beispielsweise

Stress. Die häufigsten körperlichen Befindlichkeiten waren mit 46 Prozent allgemeine Schwäche und mit 45 Prozent Rückenschmerzen – Beschwerden, die seit dem Jahr 1992 kontinuierlich ansteigen. Rund 22 Prozent der Erwerbstätigen gaben zudem an, bei der Arbeit emotional verbraucht zu sein.

## Moderne Medizin im Fokus

Grund genug, mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Das hilft nicht nur den Kopf wieder frei zu bekommen, sondern trägt auch zu einer allgemein verbesserten Verfassung bei. Sei es bei Erkrankungen rund um den Bewegungsapparat oder zur Prävention und sogar zur Therapie von Tumorerkrankungen – alles Themen, die wir in dieser spannenden Gesundheitsausgabe genauer beleuchten. Wir befassen uns darüber hinaus mit dem medizinischen Fortschritt bei der Krebstherapie, welche Rolle KI dabei bereits spielt und wie Angehörige von Pflegebedürftigen unterstützt werden können. Weitere Themen betreffen die Therapie von Sodbrennen, die moderne Wirbelsäulenchirurgie oder auch eine neue Gehörtherapie. Viel Wissens- und Lesenswertes also, in das Sie auf einer gemütlichen Decke im Grünen geradezu eintauchen können. Wir wünschen viel Spass dabei!

Anzeige

Red



ZUFRIEDEN?

Wie geht's dir?



GESTRESST?

Kantone und pro mente sana

Im Auftrag von:  
Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

**SPRICH ÜBER GEFÜHLE.**

Mehr Tipps für deine psychische Gesundheit: [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch)

# «Bei dauerndem Sodbrennen hilft eine moderne Operation»

Brennen hinter dem Brustbein, Rückfluss von Mageninhalt oder Heiserkeit können Refluxzeichen sein. Unser fortschrittliches minimalinvasives modifiziertes BICORN-Verfahren behebt die mechanischen Ursachen dauerhaft.

*Dr. Feigel, was versteht man unter einer Refluxkrankheit?*

Wenn der Verschlussmechanismus zwischen Speiseröhre und Mageneingang zu weit ist, fliesst vermehrt Magensäure und Mageninhalt in die Speiseröhre zurück. Dies kann zu einer Entzündung respektive Schädigung der Speiseröhrenschleimhaut führen. Meistens kommt ein Zwerchfellbruch erschwerend hinzu.

*Was sind die Ursachen?*

Diese sind nicht genau bekannt. Eine angeborene oder erworbene Schwäche des Bindegewebes ist aber sicher daran beteiligt.

*Wie erkenne ich, ob ich einen Reflux habe?*

Saures Aufstossen und ein Brennen hinter dem Brustbein sind klassische Beschwerden. Häufig ist auch ein Zurückfliessen von Säure oder unverdaulichem Mageninhalt bis in den Mundbereich, dies vor allem auch nachts im Liegen. Hustenanfälle durch Verschlucken können dadurch ausgelöst werden mit wiederkehrenden Lungenentzündungen. Beschwerden im Halsbereich wie Räuspern, Heiserkeit, Fremdkörpergefühl können Zeichen eines sogenannten stillen Refluxes sein. Die Beschwerden sind also vielfältig.

*Was tun bei solchen Beschwerden?*

Bei den klassischen Beschwerden können versuchsweise Medikamente, sogenannte Protonenpumpenhemmer, kurz PPI, für einige Wochen eingesetzt werden. Wenn ein Reflux vorliegt, wirken diese meistens rasch und zu-

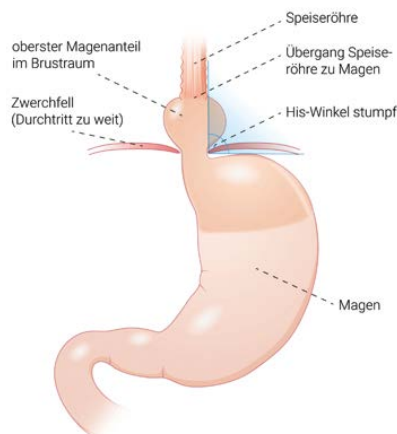
verlässig. Nach dem Absetzen leiden aber viele Betroffene schnell wieder unter den Beschwerden. Dann sind weiterführende Untersuchungen sinnvoll.

*Ist ein chronischer Reflux gefährlich?*

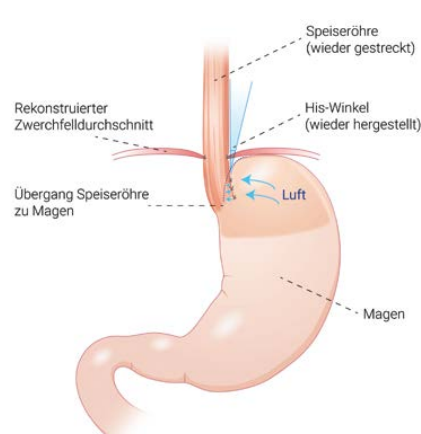
Ja, es kann zu narbigen Verengungen, Blutungen und bei schweren Entzündungen, Barrett genannt, sogar zu Speiseröhrenkrebs kommen.

*Wie ist die Behandlung?*

Das primäre Ziel ist die Beschwerdefreiheit und die Abheilung der Entzündung. Um Rückfällen und Komplikationen vorzubeugen, können PPI eingesetzt und Lebensgewohnheiten geändert werden. Heisst: frühes Nachtessen, Kopfende des Bettes hochstellen, Nikotin- und Alkoholabstinenz, Gewichtsabnahme. Bei Bedenken, Nebenwirkungen oder Nichtansprechen der medikamentösen Therapie besteht die Möglichkeit eines chirurgischen Vorgehens. Ziel der Operation ist es, ein Zurückfliessen von Säure und Mageninhalt in die Speiseröhre zu verhindern. Bei den älteren Methoden wird nach Wiederherstellung der Anatomie zusätzlich eine Magenmanschette um den untersten Teil der Speiseröhre angelegt. Dies nennt man



Zwerchfellbruch bei erweitertem Zwerchfelldurchtritt (axiale Hiatushernie)



Nach Wiederherstellung der normalen anatomischen Verhältnisse (mod. BICORN-Verfahren)



## Im Interview

Dr. med. Mischa Feigel  
Facharzt FMH für Chirurgie,  
speziell Viszeralchirurgie  
Zentrum für Viszeralchirurgie und Bariatrie  
Florastr. 50 · 8008 Zürich  
[www.refluxkrankheit.ch](http://www.refluxkrankheit.ch)

Fundoplikatio. Diese wirkt wie ein Ventil. Leider ist ein Luftaufstossen und Erbrechen dann meistens nicht mehr möglich. Diese Folgeerscheinungen sind für die Betroffenen ausserordentlich unangenehm.

*Neuere Methoden kommen ganz ohne Manschettenbildung aus ...*

Richtig, wir bevorzugen das von uns modifizierte BICORN-Verfahren. Nach Wiederherstellung der normalen anatomischen Verhältnisse und Korrektur des sogenannten His-Winkels wird der Säurereflux ebenso zuverlässig verhindert wie bei den Manschettenoperationen, allerdings ohne die oben aufgeführten Nebenwirkungen. Die laparoskopische modifizierte BICORN-Operation führen wir seit nunmehr zehn Jahren routinemässig durch.

*Was muss man nach einer solchen Operation beachten?*

Pürierte Kost für zwei Tage, dann mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag für zwei Wochen. Keine Lasten über sieben Kilogramm für acht Wochen. Danach gibt es keine Einschränkungen mehr.

*Wie soll ich vorgehen, wenn ich glaube, unter einer Refluxkrankheit zu leiden?*

Nehmen Sie mit einem Arzt Kontakt auf, der mit diesem Krankheitsbild viel Erfahrung hat. Klassische Refluxsymptome lassen sich medikamentös behandeln, die mechanischen Ursachen eines Refluxes können aber ausschliesslich chirurgisch behoben werden. Nehmen Sie die Krankheit ernst und informieren Sie sich über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.

# Das Kreuz mit dem Kreuz

Jeder Mensch macht mit ihm im Laufe der Zeit Bekanntschaft: dem Rückenschmerz. Meist stecken Verspannungen dahinter, die wieder verschwinden. Doch wann ist ärztlicher Rat notwendig? Und was hilft präventiv?

Text: Lena Winther

Es zieht, drückt oder sticht – Rückenschmerzen zählen in der Schweiz mittlerweile zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden: Laut dem aktuellsten «Rückenreport», den die Rheumaliga Schweiz im Jahr 2020 veröffentlicht hat, litten bereits 88 Prozent der befragten Personen in ihrem Leben einmal unter Rückenschmerzen, 67 Prozent bereits mehrmals pro Jahr, 22 Prozent monatlich und 17 Prozent sind sogar wöchentlich davon betroffen. Signifikant häufiger von Rückenbeschwerden heimgesucht werden Frauen und Personen mit einem sozioökonomisch schwächeren Hintergrund. Fakt ist auch: Kreuzschmerzen rufen hohe private sowie volkswirtschaftliche Kosten hervor – verursacht durch Behandlungskosten und Produktivitätsverluste, etwa durch krankheitsbedingte Abwesenheit vom Arbeitsplatz.

## Die Schweizer bewegen sich zu wenig.

**Ursachen für Verspannungen**  
Wenn uns der Rücken plagt, handelt es sich oft um akute Schmerzen, die weniger als sechs Wochen andauern. Zumeist gibt es dafür nicht die eine konkrete Ursache – vielmehr handelt es sich um sogenannte unspezifische Rückenschmerzen. Sie sind oftmals auf Muskelverspannungen zurückzuführen. Diese können beispielsweise durch ungewohnte Bewegungen, einseitige Belastungen, Fehlhaltungen, falsches Sitzen etwa vor dem Computer oder auch Stress entstehen und uns das Leben schwermachen. Die gute Nachricht lautet: Meist verschwinden die Verspannungen nach wenigen Tagen von allein wieder. Bestehen sie länger als sechs Wochen, spricht man von subakuten, nach zwölf Wochen von chronischen Rückenschmerzen.

Fachbeitrag

## Massgefertigte Kniegelenke aus der Schweiz

Da die Anatomie jedes Menschen individuell ist, kann eine Massanfertigung der Prothesen die Resultate und die Patientenzufriedenheit verbessern.



Massgefertigte  
Origin Knieprothese

Im Bereich der Kniegelenke gibt es sehr grosse Unterschiede der Anatomie. Dies betrifft nicht nur die Beinachse im Stehen (O-Bein oder X-Bein), sondern die gesamte räumliche Anatomie und somit auch den Bewegungsablauf im Kniegelenk. Eine Arthrose im Kniegelenk führt zu einer teilweisen Veränderung dieser Anatomie, welche aber im CT räumlich immer noch klar zu erkennen ist und somit rekonstruiert werden kann. Die Untersuchung ist die

Voraussetzung, um das Kniegelenk in seinen Achsen und der dreidimensionalen Form individuell rekonstruieren zu können.

### Innovation

Seit über zehn Jahren gibt es massgefertigte Knieimplantate, und genau diese Philosophie wurde nun in der Schweiz weiterentwickelt, sodass auch die Beinachse und die Gelenkebene individuell erhalten werden können. Eine so konsequente Individualisierung ist nur mit einer massgefertigten Prothese möglich. Implantate «von der Stange» repräsentieren immer einen Durchschnitt, und die Abweichungen hiervon können bei einzelnen Patienten erheblich sein.

### Resultate

Die vorhandenen Resultate in der wissenschaftlichen Literatur zeigen ein positives Resultat. Speziell die eigene Erfahrung seit über zehn Jahren mit massgefertigten Implantaten sind

sehr gut mit einer Patientenzufriedenheit über 90 Prozent und vielen Patienten, die auch ihre Sportarten wieder ausüben können. Somit gibt es auch eine überdurchschnittliche Anzahl von Patienten, welche wieder das Gefühl des eigenen Kniegelenkes erreichen können.



### Im Interview

Dr. med. Oliver Hatz  
FMH Orthopädie  
Orthopädische Praxis  
Spitalgasse 16 · 3011 Bern  
T: +41 (0)31 311 44 64  
E: praxisdrhatz@hin.ch  
www.drhatz.ch





### Nicht immer harmlos

Manchmal jedoch stecken auch Unfälle oder ernste Erkrankungen hinter den Beschwerden. Zu diesen spezifischen Ursachen zählt zum Beispiel der Bandscheibenvorfall. Doch auch Entzündungen etwa der Bauchspeicheldrüse, eingeklemmte Nerven, Tumoren oder Osteoporose (Knochenschwund) kommen als Auslöser infrage. Grundsätzlich gilt: Nicht jeder Rückenschmerz ist ein Fall für den Arzt. Wenn den Beschwerden jedoch ein Unfall vorausgeht oder sich Warnsignale wie Fieber, Gefühlsstörungen und Lähmungserscheinungen in Armen und Beinen oder ein allgemeines Krankheitsgefühl

zeigen, ist der Gang in die Arztpraxis angezeigt. Auch wenn die Schmerzen im Laufe der Zeit nicht nachlassen oder gar chronisch werden, kann es sinnvoll sein, eine Ärztin oder einen Arzt zu konsultieren.

### Schmerz vorbeugen

Den Beschwerden sind wir jedoch nicht hilflos ausgeliefert: Schon vorbeugend lässt sich einiges tun, etwa gezieltes Training der Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Sportarten wie etwa Nordic Walking, Ski-Langlauf, Radfahren oder Inline-Skating können den Rücken ebenfalls stärken. Bewegung ist das A und O, auch um Übergewicht zu vermeiden. Doch wie der «Sanitas Health Forecast 2023» zeigt, sind Frau und Herr Schweizer Bewegungsmuffel: Schon heute bewegt sich eine Mehrheit weniger als zwei Stunden pro Tag, wobei den meisten entweder die Zeit oder die Lust dazu fehlt. Knapp die Hälfte der Befragten erwartet, dass wir in Zukunft sogar noch weniger aktiv sein werden, nur 18 Prozent sind hier anderer Meinung. Dabei weiss die Bevölkerung, dass insbesondere der Rücken von körperlicher Aktivität profitiert. Studien zeigen zudem, dass bei Vorliegen von wiederkehrenden Rückenschmerzen die Häufigkeit der Schmerzattacken fast um die Hälfte reduziert werden kann – wenn man sich denn regelmässig bewegt. Auch wer wenig Zeit hat, kann körperliche Betätigung in seinen Alltag einbauen: Seien es kurze Spaziergänge in der Mittagspause, Treppensteigen statt Fahrstuhlfahren oder kleinere Übungen fürs Büro, wie etwa das Kreisen oder Drehen der Schultern. Der Rücken dankt es!

Interview

## «Chiropraktik kennt keine Altersgrenzen»

Chiropraktik ist eine medizinische Behandlungsmethode funktioneller Störungen des Bewegungsapparates. Schweizer Chiropraktoren sind hochqualifizierte Fachleute.

*Frau Dr. Uffer, Sie sind Chiropraktorin – was genau machen Sie?*

In meiner Praxis betreue ich Patienten wegen muskuloskelettaler Beschwerden, insbesondere der Wirbelsäule. Mein Fokus liegt auf der Diagnose, Behandlung und Prävention mechanischer Störungen und deren Auswirkungen auf die Funktion des Nervensystems und die Gesundheit. Im Zentrum meiner Behandlung steht die chiropraktische Gelenkmanipulation sowie weitere manuelle Techniken.

*Wem kann diese anerkannte Behandlungsform helfen?*

Chiropraktik kennt keine Altersgrenzen – behandelt werden alle Menschen, vom Neugeborenen bis ins hohe Alter. Die chiropraktische Behandlung eignet sich unter anderem für folgende typische Beschwerdebilder: Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen sowie Migräne, Bandscheibenvorfälle, schwangerschaftsbedingte Rückenschmerzen, aber auch Beschwer-

den an Extremitäten oder Schiefhals und Kolik bei Säuglingen.

*Was ist das Besondere an der Chiropraktik-Ausbildung in der Schweiz?*

Die Chiropraktik ist ein universitärer Medizinberuf. Das Studium an der Universität Zürich ist die ersten vier Jahre mit dem der Humanmedizin identisch. Darüber hinaus wird ein Mantelstudium belegt, in dem spezifische chiropraktische Kenntnisse und Fertigkeiten erlernt werden. Die letzten zwei Jahre ist das Chiropraktik-Studium eigenständig. Der Fokus liegt dann noch mehr auf dem Bewegungsapparat. Nach der eidgenössischen Prüfung folgt die Assistenzzeit, welche mit der Fachchiropraktik-Prüfung endet.

*Wie finde ich eine Chiropraktik-Praxis in meiner Nähe?*

Auf [chirosouisse.ch](http://chirosouisse.ch), der Website unseres Berufsverbandes, findet sich eine Liste aller

Chiropraktorinnen und Chiropraktoren, die als anerkannte Medizinalpersonen über die Grundversicherung der Krankenkassen abrechnen.

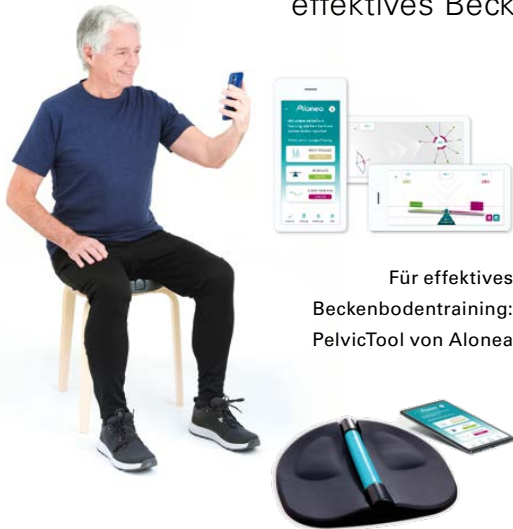


### Im Interview

Dr. Martina Uffer  
Fachchiropraktorin ChiroSuisse  
Chiropraktik Gossau  
[www.chirogossau.ch](http://www.chirogossau.ch)

# Beckenbodentraining: 5 Gründe, warum es sich lohnt

Besserer Sex und keine Windeln im Alter? Das ist Motivation genug für ein effektives Beckenbodentraining mit dem PelvicTool von Alonea.



Für effektives Beckenbodentraining: PelvicTool von Alonea

Die medizinische Wissenschaft ist sich einig: Ein entspannter Beckenboden mit einer gut trainierten Muskulatur ist entscheidend für das Wohlbefinden von Frauen und Männern. Der Beckenboden schliesst das Becken nach unten ab, stützt die Organe, ermöglicht eine aufrechte

Körperhaltung, kontrolliert die Schliessmuskeln und trägt zu einer lustvollen Sexualität bei.

## Unser «Liebesmuskel»

Allzu häufig steht der Beckenboden in unattraktiven Zusammenhängen wie Inkontinenz oder Impotenz. Ein viel wohlwollenderer Blick auf das Muskelgeflecht ist angebracht, denn der Beckenboden spielt eine zentrale Rolle für unsere Sexualität. Eine gut trainierte Beckenbodenmuskulatur führt bei beiden Geschlechtern zu einer besseren Durchblutung der Sexualorgane, was die sexuelle Empfindsamkeit erhöht.

## Wahrnehmung und Kontrolle

Der Knackpunkt beim Beckenbodentraining: Die Muskeln sind im Körper verborgen. Ob das Training wirkungsvoll ist, lässt sich nur schwer beurteilen. Abhilfe schafft der Beckenbodentrainer PelvicTool des Schweizer Medtech-Unternehmens Alonea. Die Technologie – in Fitnessstudios schon seit Längerem als «Be-

ckenbodenmaschine» bekannt – gibt es jetzt auch für das Training zu Hause. Man setzt sich auf das bequeme Sensorkissen und lernt mit spielerischen Übungen der dazugehörigen App, die Beckenbodenmuskulatur gezielt anzuspannen und zu entspannen. Auf dem Smartphone kann man die Muskelkontraktionen und den Trainingsfortschritt direkt sehen und kontrollieren. Das Beste: Schon ab fünf Minuten dreimal pro Woche sind die Fortschritte deutlich spürbar! Das PelvicTool ist im Fachhandel und unter [alonea.ch/shop](http://alonea.ch/shop) erhältlich.

## Kontakt

Alonea AG  
Mettlenstrasse 6 · 8472 Seuzach  
T: +41 (0)52 316 25 39 · E: [info@alonea.ch](mailto:info@alonea.ch)  
[www.alonea.ch](http://www.alonea.ch)



Anzeige

# Mit **emosan** die Schweiz entdecken.

Dank feinen, hautfreundlichen und atmungsaktiven Materialien fühlen sich **emosan** Sportbandagen auf der Haut richtig gut an.



Erhältlich in Drogerien und Apotheken.

[www.emosan.ch](http://www.emosan.ch)



# Massgeschneiderte Therapie an der Wirbelsäule

Für den Erfolg einer Behandlung ist die individuell ausgerichtete Therapie essenziell. PD Dr. med. B. Burkhardt erklärt, welche Aspekte das Ergebnis einer OP beeinflussen.

Aufgrund der zunehmenden Alterung der Bevölkerung in der westlichen Welt steigt die Zahl der Patienten, welche an Beschwerden durch Verschleisserkrankungen (Degeneration) der Wirbelsäule leiden, konstant an. Zudem ist das Bedürfnis nach einem hohen Mass an Aktivität auch im hohen Alter immer ausgeprägter. Die konservativen Therapiemassnahmen lindern die Beschwerden der Degenerationserkrankungen in den meisten Fällen.

Nur ein kleiner Anteil der Menschen mit Erkrankungen der Wirbelsäule bedürfen einer operativen Therapie. Erst wenn alle konservativen Behandlungsmöglichkeiten bestmöglich ausgeschöpft sind, kommt eine operative Therapie zum Einsatz. In den vergangenen drei Jahrzehnten hat sich die Wirbelsäulenchirurgie stets weiterentwickelt und Erkrankungen konnten besser verstanden werden. Spezielle Operationsverfahren wurden bezüglich der Implantate vereinfacht und sicherer gemacht. Neue Operationstechniken haben sich in der Behandlung spezieller Erkrankungen sukzessive aufgrund der guten klinischen Ergebnisse etabliert.

## Interdisziplinäre Abklärung

Um mit einer Operation den grösstmöglichen Erfolg zu erzielen, ist es für den Chirurgen und den Patienten wichtig, die Erwartungen und Bedürfnisse zusammen herauszuarbeiten. Das Alter, der gewünschte Aktivitäts- und Mobilitätsradius, Vorerkrankungen und Voroperationen spielen hier in die Entscheidungsfindung mit ein. So hat beispielsweise ein Bandscheibenvorfall auf einen jungen Sportler einen anderen Einfluss auf die Lebensqualität und den Beruf, als es dies bei einem hochbetagten vorerkrankten Patienten der Fall ist.

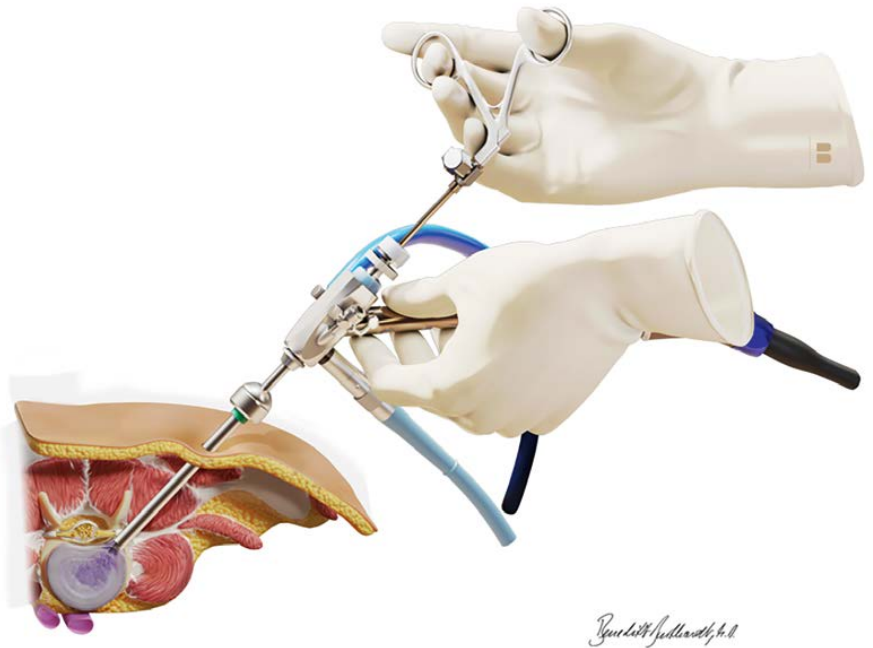
Etwaige falsche Erwartungen an das Ergebnis einer Operation sollten im Vorfeld besprochen und dargelegt werden, um Lösungsvorschläge zu finden. Komplexe Erkrankungen der Wirbelsäule, chronische Schmerzserkrankungen, rheumatische Erkrankungen oder auch Stoffwechselerkrankungen mit Störungen im Bewegungssystem sind in der Regel multifaktoriell bedingt. Eine interdisziplinäre Abklärung des Patienten vor der Operation ist wichtig, um möglichst alle Faktoren zu kennen, die das Ergebnis einer operativen Behandlung beeinflussen können. Der Patient sollte bezüglich seines Verhaltens vor und nach der Operation informiert und instruiert werden. Diese pati-

entenzentrierte Behandlung mit individuell angepassten Therapien, bezieht den Patienten aktiv in den Behandlungsplan ein, um konkrete Behandlungsziele zu erreichen. Je genauer der Wirbelsäulenspezialist die Erwartungen des Patienten kennt und versteht, desto besser kann er die geeignete Operationsmethode wählen.

## OP: minimalinvasiv endoskopisch

Der grösste Anteil der Erkrankungen kann durch eine minimalinvasive Operation, wenn indiziert auch mit einer minimalinvasiven endoskopischen Operation (Schlüssellochchirurgie) durchgeführt werden. Die Vorzüge der endoskopischen Techniken sind die minimale Gewebetraumatisierung mit Schonung der Muskeln, Bänder und Sehnen und die direkte Visualisierung des Operationsgebietes über einen möglichst gewebeschonenden Zugang. Dank der Winkeloptiken des Endoskops können anatomische Strukturen, welche am Rande des Operationsareals liegen, sicher dargestellt werden, da jede Ecke des Operationsareals ausgeleuchtet wird. Je nach Lokalisation und Ausprägung der Erkrankung wird diese minimalinvasive endoskopische OP angewendet. Diese Technik ist allerdings nicht bei jeder

Erkrankung geeignet, sodass hier auf klassische Operationstechniken als beste Wahl zurückgegriffen wird. Das sorgfältige Abwiegen, ob ein operativer Eingriff durchgeführt werden sollte, und die Selektion der operativen Technik beeinflussen den Erfolg der Therapie massgebend.



Seitlicher Bandscheibenvorfall



### Zum Autor

PD Dr. med. Benedikt Burkhardt  
Neurochirurg  
Wirbelsäulenzentrum / Spine Center – WSC  
Klinik Hirslanden  
Witellikerstrasse 40, 8032 Zürich  
T: +41 (0)44 387 37 57 · E: wsc@hin.ch  
www.wsz-zuerich.ch

# Vielversprechende Forschungserfolge

Jedes Jahr erkranken schweizweit 45'500 Menschen an Krebs. Die Chancen auf Heilung steigen seit Jahren kontinuierlich – vor allem dank innovativer personalisierter Therapieansätze und KI.

Text: Tobias Lemser

Es ist eine der Tagungen, auf die Wissenschaft und Ärzteschaft im kommenden September wieder genau schauen: den Weltkrebskongress 2024 der Union for International Cancer Control (UICC) in Genf. Auch diesmal treffen sich zahlreiche Mediziner und Krebsforschende, um neueste Interventionen in der Krebsprävention, -diagnose, -behandlung und -pflege vorzustellen. Angesichts jüngster Forschungserfolge gibt es inzwischen immer wirkungsvollere Therapieansätze – so wie Immuntherapien, die laut Krebspezialisten äusserst erfolgversprechend sind.

## Mit CAR-T-Zellen an den Tumor

Eine bestimmte Form ist die sogenannte CAR-T-Zelltherapie, bei der Immunzellen, die T-Zellen, aus dem Blut der Patienten entnommen und im Labor genetisch verändert werden. Die so hergestellten CAR-T-Zellen sind fortan in der Lage, bösartige Tumorzellen unschädlich zu machen – eine Therapie, die sich Fachleuten zufolge bei Leukämien und Lymphdrüsenkrebs etablieren wird. Wichtig zu wissen: Es gibt auch Risiken, wie Entzündungsreaktionen, weshalb die Therapie bislang oftmals nur in bestimmten Fällen und als letzte Option genutzt wird. Zudem ist das Verfahren sehr teuer. Allerdings kann bereits eine Infusion ausreichen, um den Tumor dauerhaft zu zerstören, was sie letztlich sogar günstiger als medikamentöse Therapien wie eine Chemotherapie macht, welche langfristig ausgerichtet sind.

## Impfen bei schwarzem Hautkrebs

Ein weiteres Beispiel jüngster Forschungserfolge ist ein Impfstoff gegen schwarzen Hautkrebs, der im nächsten Jahr verfügbar sein soll. Das Besondere an dem Vakzin, welches auf der mRNA-Technologie basiert: Es wird auf der Grundlage einer Tumoranalyse und nach chirurgischer Entfernung des Tumors individuell entwickelt. Ersten Studien zufolge konnte das Risiko, dass der Krebs bei fortgeschrittenen Melanomen zurückkehrt oder die Patienten sterben, um die Hälfte gesenkt werden – wenn das bis dato allein verabreichte Antikörpermedikament mit diesem neuartigen Impfstoff kombiniert wurde.

Welche unendlichen Chancen die noch in den Anfängen steckende Künstliche Intelligenz in der Krebstherapie und Früherkennung bieten wird, ist noch nicht absehbar. Sensationell in diesem Kontext, was Forschenden der Harvard-

Universität gelang: Konnten sie doch mittels KI Menschen mit höchstem Risiko für Bauspeicheldrüsenkrebs herausfiltern – und zwar bis zu drei Jahre vor der tatsächlichen Diagnose.

## KI in der Palliativpflege

Apropos KI: Auch in der Pflege könnte sie zukünftig zum Gamechanger werden, wie ein Pilotversuch in den USA zeigt. So hilft etwa das Programm «Smart Hospice», Patienten mit Bedarf nach Palliative Care zu identifizieren. Nachdem man in einem Akutkrankenhaus in Boston Smart Hospice eingeführt hatte, wurden neun Prozent der Patienten im Programm zur Prüfung vorgeschlagen. 40 Patienten erhielten daraufhin innert sechs Monaten Palliative Care. Hätte es dieses KI-Tool nicht gegeben, wären 17 dieser Patienten nicht palliativmedizinisch versorgt worden.

Treibende Kraft für die Studie waren vor allem die zumeist hohen Gesundheitskosten am Lebensende. Die gute Nachricht: Rund 850'000 Dollar konnten durch das Verlegen von 13 Patienten eingespart werden.

Inwieweit sich KI in der Palliative Care auch in Schweizer Spitälern realisieren lässt, ist unklar. Um die Akzeptanz für digitale Pflegemassnahmen am Lebensende zu testen, wurde bereits eine Umfrage durchgeführt. Ergebnis: Digitale Unterstützung für die Ärzteschaft stiess unter den befragten Palliativpatienten auf hohe Akzeptanz. Experten zufolge ist dies auf die zahlreichen Gadgets zurückzuführen, welche bereits vielerorts Anwendung finden.

## In der Pflege könnte Künstliche Intelligenz zum Gamechanger werden.

### Zahlen und Fakten über Krebs

- Jedes Jahr erkranken schweizweit 45'500 Menschen an Krebs – 20'500 Frauen und 25'000 Männer.
- Mit 7'400 Fällen ist bei Männern Prostatakrebs die häufigste Krebsart.
- Pro Jahr erleiden 6'550 Frauen Brustkrebs.
- 4'900 Frauen und Männer sind von Lungenkrebs betroffen.
- Dickdarmkrebs wird jedes Jahr bei 4'500 Menschen in der Schweiz diagnostiziert.
- 3'200 Schweizerinnen und Schweizer erkranken jedes Jahr an Hautkrebs.

Quelle: <https://www.krebsliga.ch/ueber-krebs/zahlen-fakten>



# «Dieser Test hilft, die richtige Therapie einzuleiten»

Ob es bei Brustkrebs wirklich eine Chemotherapie braucht, lässt sich nicht eindeutig beantworten. Für mehr Klarheit kann ein Multigenexpressionstest sorgen. Was dieser kann, erläutert Dr. Elena Kralidis.



## Im Interview

Dr. med. Elena Kralidis  
 Fachärztin für medizinische Onkologie  
 und Allgemeine Innere Medizin  
 Brust-Zentrum Zürich  
 E: elena.kralidis@brust-zentrum.ch  
 www.brust-zentrum.ch

*Frau Dr. Kralidis, das HER2-/HR+ Mammakarzinom ist die häufigste Brustkrebsform. Worum handelt es sich hierbei?*

Grundsätzlich sind bei der Einordnung der verschiedenen Formen die Signalwege in der Zelle ausschlaggebend. Diese Wege werden aktiviert, wenn ein Rezeptor an der Zelloberfläche auf ein entsprechendes Molekül trifft. HR+, also Hormonrezeptor positiv, heisst, dass die Zellen mit den entsprechenden Rezeptoren die Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron benötigen, damit sich die Zelle



teilen kann. Als weitere Rezeptorart lässt sich der HER2-Rezeptor unterscheiden. Als HER2 werden die Rezeptoren des Humanen Epidermalen Wachstumsfaktors bezeichnet. Drei Viertel aller Brustkrebspatientinnen haben die Krebsform HER2-/HR+.

*Mit welchen Ängsten kommen Ihre Patientinnen auf Sie zu?*

Gerade eine mögliche Chemotherapie ist angesichts der vielen Nebenwirkungen einschneidend. Viele Betroffene fragen sich, wie sie in der Therapiephase ihren Alltag bewältigen können. Auch das Selbstbild spielt eine grosse Rolle – geht doch eine Chemotherapie fast immer mit einem Haarverlust einher. Die Erkrankung wird für alle offensichtlich, weshalb sich viele Betroffene geradezu ausgestellt fühlen.

*Wie begegnen Sie diesen Ängsten?*

Wir müssen die Patientinnen sehr gut über diese Nebenwirkungen aufklären. Auch gilt es, ihnen Mut zu machen, dass die Beschwerden zumeist nur vorübergehend sind. Zudem versuchen wir, auf die individuellen Ängste und Probleme im Alltag einzugehen und Lösungen vorzuschlagen.

*Studien zeigen, dass viele Brustkrebspatientinnen keinen Nutzen von einer Chemotherapie haben. Gibt es eine Erklärung dafür?*

Aus älteren Studien wissen wir: Je höher das Tumorstadium, desto grösser ist die Gefahr eines Rückfalls. Das Risiko kann mittels Antihormon- und/oder Chemotherapie reduziert werden. Später erkannte man, dass die Antihormontherapie nur den Frauen nützt, die Hormonrezeptor-positiv sind und nicht alle Betroffenen von einer Chemotherapie profitieren. Auch wurde mit der Zeit deutlich, dass vor allem die hormonpositiven Tumore, die sich sehr langsam entwickeln, also wenig Zellteilung/Proliferation aufweisen, kaum auf eine Chemotherapie ansprechen.

*Seit dem Jahr 2015 sind in der Schweiz Multigenexpressionstests verfügbar. Was machen diese von den Krankenkassen erstatteten Tests?*

Grundsätzlich lässt sich anhand einer Biopsie nicht mit letzter Sicherheit sagen, ob eine Chemotherapie nützt oder nicht. In diesem Fall und wenn der Krebs ein frühes Stadium hat, also kleine Tumore und wenig betroffene

Lymphknoten vorliegen, ist es möglich, mit einem Multigenexpressionstest weitere Gene, zum Beispiel auch Proliferationsgene, im Tumor zu testen. So lässt sich feststellen, wie gross das Rückfallrisiko ist. Bei einem hohen Risiko ist ein Vorteil der Chemotherapie zu erwarten. Ein tiefer Score zeigt dagegen ein geringeres Rückfallrisiko. Auch kann dieses nicht durch die Chemotherapie weiter verbessert werden. Sieht man, dass mit Chemotherapie kein zusätzlicher Vorteil zu erwarten ist, wird darauf verzichtet.

*Gibt es Unterschiede zwischen den Tests?*

Es sind mehrere auf dem Markt, die für zahlreiche Daten sorgen. Wichtig ist, sich für einen zu entscheiden, die Daten zu kennen und die Resultate richtig zu interpretieren. Einer der Tests liefert auch prospektiv inzwischen die meisten Daten, wird in verschiedenen Leitlinien besonders hervorgehoben und hilft, die passende Therapie einzuleiten.

*Wie blicken Sie angesichts dieser Tests in die Zukunft?*

Eine absolute Sicherheit, ob man nach einer Krebsbehandlung ein Rezidiv bekommt, gibt es leider nicht. Es wird immer Situationen geben, in denen eine Chemotherapie notwendig ist. Der Multigenexpressionstest ist jedoch ein zusätzliches Tool, das uns hilft, unterscheiden zu können, wer wie viel Therapie benötigt.

Interview unterstützt durch:

### EXACT SCIENCES

Exact Sciences ist ein führender Anbieter von Krebsfrüherkennungs- und Diagnostiktests, die die nötige Klarheit bieten, um lebensverändernde Massnahmen zur Verbesserung der Patientenversorgung zu ergreifen. Von der Krebsfrüherkennung bis zur Überweisung und Nachbehandlung hilft Exact Sciences Menschen, die schwierigsten Entscheidungen mit Zuversicht zu treffen.

[www.exactsciences.de](http://www.exactsciences.de)

**EXACT  
SCIENCES**

# Neues Tageszentrum entlastet Angehörige

Vor einem Jahr zog das Lighthouse an die Eglistrasse 1 in Zürich. Im modernen Gebäude gibt es neue Betreuungsmöglichkeiten für schwer kranke Menschen.

Das Zürcher Lighthouse ist bis anhin für seine stationäre palliative Pflege bekannt. Nun gibt es ein Tageszentrum für schwer kranke Personen, die zu Hause betreut werden, aber nicht länger allein bleiben können. Der Aufenthalt entlastet Angehörige, verschafft ihnen Pausen und stellt eine professionelle Betreuung sicher. Auch Angehörige müssen sich erholen, um nicht auszubrennen. Das Tageszentrum bietet zudem Ferienbetten für mehrere Tage oder Wochen an.

## Ein Tag im Lighthouse-Tageszentrum

Zur Erfassung der Situation des Patienten findet der Erstkontakt vorgängig per Anruf statt. Nach dem Eintritt werden bei Kaffee oder Tee die individuellen Bedürfnisse besprochen. Je nach Zustand können die Personen selbstständig oder mit Unterstützung an Aktivitäten wie Basteln, Malen, Musikhören, Meditation, Atemtherapie und Spaziergängen teilnehmen. Auch Spiele und inspirierende Gespräche sind



Zürcher Lighthouse (Micha Bardy Photography)

möglich. Die Teilnahme hängt vom Zustand der Gäste ab.

## Verpflegung inbegriffen

Ein Mittagessen sowie Znüni und Zvieri aus der hauseigenen Küche sind inbegriffen. Für Ruhepausen stehen Rückzugsmöglichkeiten mit Pflegebetten zur Verfügung. Neben den kreativen Angeboten können nach Absprache

Physio- und Ergotherapeuten oder Psychoonkologen beigezogen werden. Auch eine Schmerzsprechstunde oder eine palliative Arztvisite sind möglich.

## Weitere Informationen

Aktuell stehen von Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr acht Plätze zur Verfügung. Die Selbstkosten betragen CHF 45.- pro Person und Tag. Alle Informationen zur Anmeldung und Aufnahme ins Tageszentrum sind auf der Lighthouse-Webseite [zuercher-lighthouse.ch/tageszentrum](http://zuercher-lighthouse.ch/tageszentrum) zu finden. Für Fragen stehen die verantwortlichen Personen gerne zur Verfügung.

## Kontakt

Zürcher Lighthouse  
Eglistrasse 1 - 8004 Zürich  
T: +41 (0)44 265 38 11  
E: [info@zuercher-lighthouse.ch](mailto:info@zuercher-lighthouse.ch)  
[www.zuercher-lighthouse.ch](http://www.zuercher-lighthouse.ch)



Anzeige



## Mehr als Hilfe

Die Kinderkrebshilfe Schweiz ist da, wenn es heisst: «Ihr Kind hat Krebs». Denn diese Diagnose stellt das Leben der ganzen Familie auf den Kopf.

Hier hilft die Kinderkrebshilfe Schweiz mit finanzieller Direkthilfe und abwechslungsreichen Aktivitäten. Dieses herzliche Miteinander schenkt Zuversicht, und die betroffenen Familien fühlen sich nicht allein.

Seit 1987 engagieren wir uns rund um das Thema Kind und Krebs. Wir helfen, unterstützen, begleiten. Engagiert, unbürokratisch, persönlich.

Kinderkrebshilfe Schweiz  
Jede Spende hilft und tut Gutes. ♥ Dank  
[kinderkrebshilfe.ch](http://kinderkrebshilfe.ch)  
Spenden CH70 0900 0000 5000 1225 5



Folgen Sie uns auf





## «Zwei Fehler sind einer zu viel!»

Die meisten Krebstoten fordert der Lungenkrebs. Liessen sich Lungenkrebs-Risikogruppen untersuchen, bevor sich Symptome zeigen, könnte man die Erkrankung so früh entdecken, dass sie meist heilbar ist.

*Lungenkrebs ist ein Schreckgespenst. Was kann man dagegen tun?*

Vor allem kann man den grössten Fehler vermeiden: Der grösste Fehler ist, mit dem Rauchen zu beginnen oder weiterzurauchen.

*Und wenn man nicht davon lassen kann?*

Wenn man denn schon raucht oder weiterrauht, ist der zweite Fehler, sich vor der Früherkennung zu drücken. Das ist dann eben oft ein Fehler zu viel. Denn man darf etwas nicht ausser Acht lassen: Ein unbehandelter Lungenkrebs führt immer und ein zu spät erkannter und behandelter Lungenkrebs meist zum Tod.

*Welche Möglichkeiten der Früherkennung gibt es?*

Nur eine, die funktioniert: die Niedrigdosis-Computertomografie. Auf zahlreichen Querschnitten durch den untersuchten Teil des Körpers werden die Organe wie auf dünnen Scheiben sichtbar, und man kann sie dreidimensional darstellen und exakt ausmessen. Damit lassen sich kleinste Lungentumoren entdecken, solange sie noch keine Beschwerden verursachen und keine Ableger, also keine Metastasen gebildet haben. So kann man sie operativ entfernen und den Patienten retten.

### «Über 50-jährig und 20 Jahre geraucht? Untersuchen lassen!»

*Man kann sich also in die «Röhre» schieben lassen und in Sicherheit weiterrauhen?*

Erstens ist es keine «Röhre», was für Menschen mit Platzangst beruhigend ist. Zweitens ist es immer und nicht nur der Lunge zuliebe ein grosser Vorteil, sich vom Rauchen zu befreien: Rauchen schädigt von Kopf bis Fuss.

*Wer sollte sich untersuchen lassen?*

Einfach und kurz gesagt: Wer über 50 ist und zusammengezählt 20 Jahre geraucht hat oder wer an Lungenkrebs erkrankte Verwandte ersten Grades hat oder wer länger Lungenkrebs erregenden Stoffen ausgesetzt gewesen ist.

*Bezahlt die Krankenkasse die Untersuchung?*

Der Preis für die deutlich vergünstigte Untersuchung ist erschwinglich; sie hat den Preis von vier Wochen Zigarettenrauchen. Das zeigt: Wer rauchen kann, braucht die Krankenkasse in diesem Fall wohl nicht.

*Wie verläuft die Untersuchung?*

Die Niedrigdosis-Computertomografie dauert wenige Minuten, bedarf keiner Vorbereitung und tut nicht weh. Sie gibt den untersuchenden Ärzten einen Aufschluss über den Zustand der Lunge, sodass sie nach den bewährten Regeln des Früherkennungsprogrammes bestimmen können, wie weiter vorgehen ist.

### «Tun Sie mindestens das Zweitbeste!»

*Was folgt in der Regel?*

Meist zeigt sich ein normaler Befund ohne Hinweise auf eine Krankheit, die einer Behandlung bedarf. Wird etwas erkannt, das nicht der Norm entspricht und nicht eindeutig bestimmt werden kann, empfiehlt sich eine Folgeuntersuchung. Diese zeigt zum Beispiel, ob im beobachteten Lungenbereich etwas an Grösse zugenommen hat. Ist das der Fall, wird über das weitere Vorgehen entschieden.

Nach der Untersuchung erhalten die Teilnehmer einen detaillierten schriftlichen Bericht, der auch für Laien ohne medizinische Ausbildung verständlich ist. Der Bericht beschreibt alle Befunde und gibt Empfehlungen für das weitere Vorgehen.

*Wie lautet Ihr Rat?*

Tun Sie für sich das Beste: Rauchen Sie nicht. Wenn Sie es länger getan haben oder noch tun, tun Sie das Zweitbeste: Zögern Sie nicht, und lassen Sie sich auf Lungenkrebs untersuchen. Das Nationale Programm zur Früherkennung von Lungenkrebs bietet die Gelegenheit – ergreifen müssen Sie die Gelegenheit selbst.



Foto: karinbauer@photomedics.ch

### Im Interview

Prof. Dr. med. Othmar Schöb  
Facharzt FMH für Chirurgie, speziell  
Viszeralchirurgie und Thoraxchirurgie  
Chirurgisches Zentrum Zürich  
Beratender Chirurg im  
Nationalen Programm zur Früherkennung von Lungenkrebs

### Wo kann man sich untersuchen lassen?

Nationales Programm zur Früherkennung von Lungenkrebs®:

Risikotest für Raucher, Exraucher und Nichtraucher auf  
[www.lungendiagnostik.ch](http://www.lungendiagnostik.ch)

Telefon 044 384 84 84  
Mo–Fr, jeweils 10–12 und 14–16 Uhr

Rückruf verlangen mit SMS  
an 079 464 62 23 oder Email an  
[info@lungendiagnostik.ch](mailto:info@lungendiagnostik.ch)

# Auf die Lauscher achten

Das Hörvermögen lässt meist schleichend nach. Rechtzeitiges Gegensteuern ist wichtig – auch, um das persönliche Risiko für eine Demenz-Erkrankung zu senken.

Text: Mark Krüger

Ob im Restaurant, an der Kasse im Supermarkt oder beim Warten auf die grüne Ampel: Häufig sind es die kleinen Gespräche vor lauter Hintergrundkulisse, die Menschen mit Hörminderung besonders schwerfallen. Das Paradoxe: Bis die meisten Betroffenen zur Hörhilfe greifen, vergehen im Schnitt sieben Jahre, in denen sich das Gehör weiter verschlechtert.

Betroffene gewöhnen sich häufig an den schleichenden Verlust oder wollen ihn nicht wahrhaben. Dabei ist frühzeitiges Handeln wichtig, denn es gibt Untersuchungen, wonach Personen ohne Hörhilfe geistig wesentlich schneller abbauen als Hörgeräteträger. Ähnlich eine Studie der Universität Manchester: Darin betonen die Forschenden, dass sich nachlassender Gedächtnisleistung nur mit Hörgeräten entgegenwirken lasse, da die Schwerhörigkeit die unmittelbare Ursache sei. Wer schlecht hört und nichts dagegen tut, für den werden Gespräche in einer Gruppe zunehmend schwierig und anstrengend. Oftmals folgt ein Zurückziehen aus sozialen Gruppen. Die Folge: Gehör und Gehirn verlieren weiter an Training.

## Rolle des Gehörs

Fakt ist: Mehr als 750'000 Menschen in der Schweiz leiden unter einer Höreinschränkung, die sich in der Regel schleichend entwickelt. Schäden im Ohr können durch Überbelastungen entstehen. Bereits ein lauter Knall kann reichen, um das Gehör dauerhaft zu schädigen. Aber auch wer häufig grossem Lärm ausgesetzt ist, kann Gehörschäden erleiden. Bereits ab einem Alter von 40 Jahren kann die **Hörfähigkeit** aufgrund des natürlichen Alterungsprozesses nachlassen. Bei neun von zehn Betroffenen ist das eingeschränkte Hörvermögen jedoch auf das Alter zurückzuführen. Ursache ist ein Verschleiss an den Haarzellen des Innenohrs, mit der Folge, dass keine Geräusche mehr auf den Hörnerv übertragen werden.

## Risikofaktor für Demenz

Etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahre ist schwerhörig. Besorgniserregend ist die Tatsache, dass nur etwa 30 Prozent der Betroffenen etwas gegen ihre Schwerhörigkeit

unternehmen. Schwerhörigkeit im Alter gilt unter Fachleuten als grösster beeinflussbarer Risikofaktor für Demenz. Ein vermindertes Hörvermögen wirke sich negativ auf die kognitiven Reserven des Gehirns aus, erklären die Fachleute von Alzheimer Schweiz. Je höher die kognitiven Reserven sind, desto besser und länger könne unser Gehirn die durch die Alzheimer-Krankheit bedingten Hirnveränderungen kompensieren. Auch vor diesem Hintergrund sollte der zunehmende Hörverlust möglichst früh erkannt und zum Beispiel mit einem modernen Hörgerät oder einem Hörtraining behandelt werden.

## Ab zum Hörtest

Fachleute raten daher, ab dem 50. Lebensjahr regelmässig und auch bei Auffälligkeiten unabhängig vom Alter einen Hörtest durchführen zu lassen. Wer beispielsweise das Ticken der Armbanduhr oder ein Flüstern seines Gesprächspartners nicht mehr hört, sollte sein Hörvermögen messen lassen. Manche Menschen drehen auch ihren Fernseher lauter als früher; andere wenden ihrem Gesprächspartner vorzugsweise ein bestimmtes Ohr zu, um ihn besser zu verstehen. Das sind wichtige Hinweise auf einen Hörverlust und die Notwendigkeit zu handeln. Nicht vergessen: Gutes Hören trägt insgesamt zur Lebensqualität und Sicherheit, zum Beispiel im Strassenverkehr, bei, fördert – auch unabhängig einer Demenz – die geistige Fitness und ermöglicht die Teilnahme am sozialen Leben.

### Demenz: Schon gewusst?

In der Schweiz sind laut Alzheimer Schweiz derzeit 153'000 Menschen an einer Demenz-Erkrankungen mit fortschreitendem Verlauf erkrankt.  
Jährlich kommen rund 32'900 Neuerkrankte hinzu.  
Für das Jahr 2050 prognostiziert «Alzheimer's Disease International» (ADI) für die Schweiz einen Demenz-krankenstand von 315'400 Erkrankten.

## IMPRESSUM

Projektleitung: Arina Davydova, ad@prime-medien.ch  
Redaktion: Mark Krüger, Tobias Lemser, Lena Winther  
Layout: Claudia Bachmann  
V.i.s.d.P.: Tobias Lemser  
Chief Operating Officer: Erik Ulrich, eu@prime-medien.ch  
Fotos: depositphotos und die teilnehmenden Unternehmen

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:  
info@prime-medien.ch, T: +41 (0)44 514 22 42  
prime medien ist eine Marke der Xmedia Solutions AG  
Seeburgstrasse 39 · 6006 Luzern  
Inhalte von Unternehmensbeiträgen, Interviews und Fachbeiträgen geben die Meinung der beteiligten Unternehmen wieder.

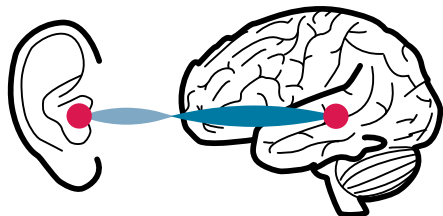
Die Redaktion ist für die Richtigkeit dieser Beiträge nicht verantwortlich. Die rechtliche Haftung liegt bei den jeweiligen Unternehmen. Mehr Informationen unter: [www.prime-medien.ch](http://www.prime-medien.ch)

**primemedien**



# Wie Sie Ihr Gehör fit halten und einer Demenz entgegenwirken

Bereits ab dem 40. Lebensjahr spielt ein fittes Gehör die grösste Rolle bei der Prävention einer späteren Demenz. Das Gute ist, das Gehör ist trainierbar.



**Der Schlüssel zum guten Gehör liegt in der Gehörtherapie.**

Etwas schlecht gehört zu haben, das ist jedem schon einmal passiert. Im Restaurant haben die anderen Gäste zu laut gesprochen, zu Hause ruft der Partner unverständlich aus einem anderen Zimmer oder beim Fernsehen übertönen die Geräuscheffekte den eigentlichen Dialog. Den meisten Menschen fällt es selbst nicht auf, dass sie schlechter verstehen als früher, denn das Gehirn gibt sich alle Mühe, ein nachlassendes Hören zu kompensieren. Auf Dauer ein hoher

Preis, denn wer sich beim Zuhören anstrengt, verliert kognitive Ressourcen für andere Aufgaben. Man wird schneller müde, verliert den Gesprächsfaden oder gar die Freude an geselligen Runden. Forscher haben nun sogar nachgewiesen, dass ein geschwächtes Gehör das Gehirn so sehr beeinflusst, dass sich das Demenzrisiko um das bis zu Fünffache erhöht. Bei der Prävention von Demenz spielt gutes Hören die grösste Rolle.

## Neue Lösung für gutes Hören

Vor zehn Jahren gründete der Akustiker und Audiotherapeut Andreas Koj ein Institut für Gehörtherapie. Denn mit Hörgeräten allein wird die Welt zwar wieder lauter, aber für viele nicht besser. Über die Jahre der schleichenden Hörminderung hat das Gehirn seine Struktur so verändert, dass es den Gewinn von Hörgeräten kaum nutzen kann. Der Experte und sein Team aus Ohrenärzten, Neurowissenschaftlern und Audiologen haben deshalb eine Gehörtherapie entwickelt, mit der jeder sein Gehör bequem zu Hause trainieren kann. Das Gehirn lernt in wenigen Wochen wieder, richtig zu verstehen, statt nur lauter zu hören. In der Behandlung von Hörproblemen und Schwerhörigkeit ist damit ein Durchbruch gelungen, denn endlich kann das Potenzial des Gehirns aktiv genutzt werden, um das Gehör wieder fit zu machen.

## Gehör ist trainierbar

Mit der KOJ®Gehörtherapie wird das Hören wieder zum Genuss. Die patentierte Kombination aus aktivem Hörtraining und modernsten

Hörgeräten erhöht den Erfolg für ein fittes Gehör signifikant und beschleunigt den Weg zum guten Hören. Das KOJ Institut stellt jedem Klienten einen persönlichen Lerncomputer mit einem 3D-Lautsprecher über einen Monat zur Verfügung. Die Technologie wurde über zehn Jahre und zigtausende Anwendungen so intelligent, dass sie sich auf jeden Hörverlust und jeden Menschen von alleine anpasst und so das ideale und persönliche Gehörtraining erstellt. Damit reichen 30 Minuten täglichen Trainings bereits aus, um nach vier Wochen den eigenen Hörzielen spür- und messbar näherzukommen.

## Jetzt Gutscheine einlösen

Experten raten, Hörprobleme nicht zu ignorieren, sondern frühzeitig zu handeln. Zum Jubiläum vergibt das KOJ-Institut 200 kostenfreie Trainingswochen. Sichern Sie sich Ihren Gutschein und nehmen Sie unter T: 0840 565 565 Kontakt auf. Schon bald können auch Sie wieder besser hören und verstehen.



Dr. med. Marc Unkelbach  
Facharzt für Hals-, Nasen-, Ohrenkrankheiten

## GUTSCHEIN Gehörtherapie

Testen Sie die KOJ®Gehörtherapie im Wert von 250 Franken unverbindlich und kostenfrei.

Limitiert auf 200 Teilnehmer  
Anmeldung bis 30.07.2024

Reservieren Sie sich Ihren Gutschein  
ZENTRALE: 0840 565 565 oder  
MAIL: [anmeldung@koj.training](mailto:anmeldung@koj.training)

... oder ausfüllen und einsenden:

Name:

Anschrift:

Telefon:

Gutscheincode: **GDH-624**      Gültig bis: **30.07.2024**



## Gratis testen

Kein Risiko:  
Geld-zurück-Garantie innerhalb der ersten Woche, wenn Sie nicht begeistert sind!

**KOJ** Institut für  
Gehörtherapie

8006 - **Zürich**, Walchestrasse 17  
8400 - **Winterthur**, Bahnhofplatz 8  
6003 - **Luzern**, Hirschengraben 11  
6300 - **Zug**, Metallstrasse 2  
9000 - **St.Gallen**, Kornhausstr. 28

weitere Infos unter [www.koj.training](http://www.koj.training)

# Im Schatten der Liebe – Angehörigenpflege im Fokus

Rund 600'000 Menschen pflegen ihre Angehörigen zu Hause – oft unentgeltlich. Welche Optionen der finanziellen Unterstützung es gibt, weiss Nina Stamenovic.

*Frau Stamenovic, eine nahestehende Person zu pflegen, ist für Angehörige oft eine grosse Aufgabe. Welche Herausforderungen sehen Sie in erster Linie?*

Die Angehörigenpflege ist ein riesiges Engagement, das viel Kraft und Energie erfordert – körperlich und psychisch. Oft vernachlässigen pflegende Angehörige dabei ihre eigenen Bedürfnisse. Doch nur wenn sie selbst gesund und stabil sind, können sie auch die beste Pflege für ihre Liebsten gewährleisten. Deshalb ist Selbstfürsorge keine Selbstsucht, sondern eine Voraussetzung für qualitativ gute Pflege.

Hinzu kommt, dass viele pflegende Angehörige ihre Arbeitszeit reduzieren oder ihren Job ganz aufgeben. Dies führt zu Einbussen beim Lohn und in der Altersvorsorge.

*Viele pflegende Angehörige wissen oft nicht, dass ihnen Unterstützungsleistungen zustehen. Welche sind da zu nennen?*

Das ist ein Dreiklang aus fachlicher, finanzieller und emotionaler Unterstützung. Genau da setzen wir bei Carela an: Unsere Pflegefachpersonen bieten fachliche Unterstützung in der Pflegesituation. Ausserdem stellen wir die pflegenden Angehörigen ein. Sie bekommen einen Stundenlohn inklusive Sozialversicherungsabgaben und Altersvorsorge. Ergänzt wird dies durch unsere kostenlose Beratung auf emotionaler Ebene: Die pflegenden Angehörigen sollen wissen, dass sie nicht allein sind und bei Bedarf auf unsere Unterstützung zählen können.

*Wer kann von Ihrer Hilfe profitieren?*

Die Voraussetzungen für eine Anstellung sind gering: Man muss mindestens 18 Jahre alt sein und eine nahestehende Person (Angehöriger, Nachbarin, Freund usw.) pflegen. Die detaillierte Pflegesituation klären unsere Pflegefachpersonen individuell ab. Rufen Sie uns einfach an oder füllen Sie unser Formu-

lar auf der Webseite aus. Alles weitere klären wir – getreu unserem Motto: Sie kümmern sich um die Pflege, wir uns um den Rest.



## IM INTERVIEW

Nina Stamenovic  
Co-Geschäftsführerin Carela AG  
E: info@carela.ch  
www.carela.ch



## Vereinsbeitrag

# Vorsicht beim Hundekauf!

Viele Hunde und Welpen haben eine qualvolle Vergangenheit und leiden an gefährlichen Krankheiten. Eine Checkliste hilft, seriöse Angebote zu erkennen.



Ein süsser Blick lässt Risiken vergessen und verleitet zu unüberlegtem Kauf.

(Foto: Adobestock, Anastasiia)

Auf Online-Plattformen und in den sozialen Medien verlocken viele unseriöse Inserate mit süssen Fotos zum schnellen Hundekauf. Bei Welpen ist besondere Vorsicht geboten, denn oft stecken skrupellose Händler hinter den Inseraten, die nur den Profit vor Augen haben. Vor allem in Osteuropa werden Hundemütter in traurigen Verschlagen als «Gebärmaschinen» missbraucht. Die Jungen werden ihnen

viel zu früh entrissen und unter schlimmsten Bedingungen in die Schweiz gekarrt. Oft sind die Welpen krank oder voller Parasiten, manche sind schwer traumatisiert und leiden unter Verhaltensstörungen. Falls die Welpen illegal aus Tollwutrisikoländern importiert wurden, so werden sie von den Behörden beschlagnahmt und im schlimmsten Fall eingeschläfert.

Die Problematik betrifft auch erwachsene Hunde. So mancher «Tierschutzhund» wird von der Strasse «gerettet» und importiert, ohne Rücksicht darauf, ob er gesund ist und sich überhaupt an ein Leben in unserer Gesellschaft anpassen kann. Wer keine Erfahrung mit Hunden hat, ist schnell überfordert und muss den Hund innert Kürze wieder abgeben.

Um solche Enttäuschungen und viel Tierleid zu vermeiden, lohnt sich ein überlegtes Vorgehen beim Hundekauf. Die Checkliste des Zürcher Tierschutz erläutert Schritt für Schritt, was Sie beachten müssen, damit Ihr Traumhund nicht zum Albtraum wird.

### Die wichtigsten Schritte:

- Inserat und Adresse genau prüfen
- Fragen zu Herkunft und Zucht stellen
- Hund kennenlernen, bei Welpen auch die Mutter
- Alle Dokumente genau prüfen
- Hund persönlich abholen



Hier können Sie die detaillierte Checkliste des Zürcher Tierschutz herunterladen:

[www.zuerchertierschutz.ch/hunde-checkliste](http://www.zuerchertierschutz.ch/hunde-checkliste)

**zürcher  
tierschutz**  
Wir helfen Tieren



# Salus

ZUM NEUEN SCHULJAHR

## Heldenkräfte dank Eisen, Vitaminen & Calcium

Unverzichtbar für das Wachstum und bei hohen Belastungen in Schule & Sport

Erhältlich in Ihrer  
Drogerie und Apotheke.

OHNE KÜNSTLICHE  
ZUSATZSTOFFE



Unsere Kraft  
liegt in  
der **Natur**

salus-schweiz.ch



## VERFÜHRUNG DER SINNE

Geniessen Sie edles Ambiente, exklusive Atmosphäre und eine exzellente Küche – ausgezeichnet mit 2 Michelin-Sternen. Entdecken und erleben Sie das Besondere – besuchen Sie uns im Leuchtturmrund!

Reservierungen und weitere Informationen unter Tel: +49 7822 77-6699 und im Internet unter [ammolite-restaurant.de](http://ammolite-restaurant.de)



**ammolite**  
THE LIGHTHOUSE RESTAURANT

## FINE DINING – IM HERZEN EUROPAS

book  
пoш



EATRENALIN

### new dimensions of dining

Multisensorische Restaurant-Weltneuheit



Spektakuläre Sinnesreise durch verschiedene Genusswelten mit dem Floating Chair



Spitzengastronomie der Extraklasse mit Acht-Gänge-Menü

