

Gesundheitstipp

DAS UNABHÄNGIGE GESUNDHEITSMAGAZIN



Feta und Co.
**Feine Rezepte
für würzige
Sommersalate** 6



Deos
**Test: Nur vier
enthielten keine
heiklen Stoffe** 16



Gratis-Beratung
**Fachärzte
beantworten
Ihre Fragen** 30



**Stehpaddeln
Fitness und Plausch
auf dem Wasser**





Mit der Medgate App kommt der Arzt zu mir nach Hause.

Sie fühlen sich krank und das am Sonntagabend. Dank Medgate erhalten Sie rund um die Uhr eine ärztliche Behandlung. Überall, kompetent und von allen Schweizer Krankenversicherungen anerkannt. Mit der App oder über die Telefonnummer 058 387 77 88 haben Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin immer bei sich. Auch im Notfall.

20 Jahre Erfahrung

Jetzt Medgate App herunterladen und registrieren:



medgate_

www.medgate.ch/app



**CLINIC
BAD RAGAZ**
Rehabilitation, Kliniken Valens.

THE FINEST ART OF REHABILITATION

Ihre Gesundheit hat das Beste verdient.

In der Clinic Bad Ragaz erheben wir die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit zur höchsten Kunstform. Medizinische Exzellenz und herausragende Fünf-Sterne-Hotellerie fördern Ihren Rehabilitationsprozess auf weltweit einzigartige Weise. Mit viel Feingefühl für Sie, Ihre Situation und Ihr ganzheitliches Wohlbefinden.



Wählen Sie das Beste für Ihre Gesundheit:
clinic-badragaz.ch/gesundheit

Giftige Stoffe



Tobias Frey
Redaktionsleiter

Immer mehr Studien kommen zum Schluss: Aluminium in Deos ist nicht so schädlich wie befürchtet. Frauen müssen keine Angst haben, deswegen Brustkrebs zu bekommen. Der Grund: Alu kann die Haut kaum durchdringen.

Das ist allerdings die einzige gute Nachricht über Deos. Denn sie enthalten eine ganze Reihe von Substanzen, die riskant sind für die Gesundheit: Weichmacher, Duftstoffe oder Moschusverbindungen. Das zeigt ein Test des Gesundheitstipp (Seite 16). Deshalb sollte man Deos meiden, wann immer es geht.

Das ist nicht einfach. Wir leben in einer Welt der guten Düfte, Schweissgeruch hat keinen Platz im Grossraumbüro oder im Postauto. Dennoch gibt es Alternativen: Wer vegetarisch isst mit viel Salbei, aber wenig Salz und Fett, schwitzt nicht nur weniger – man vermeidet auch die giftigen Stoffe der Deos.

LESERSERVICE

Redaktion: 044 253 83 20
Rechtsberatung: 044 253 83 83
Abo-Dienst: 044 253 90 80

Weitere Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 42

www.gesundheitstipp.ch
So gelangen Abonnenten ins Archiv:
Geben Sie **Kundennummer** (siehe Rechnung) und **Nachnamen** ein.

ERNÄHRUNG

6 Sommersalate

Rezepte mit würzigem Feta und Chiral

8 Grüne Smoothies

Wenig Gemüse, viel Zucker



PRISMA

10 Leichte Konfitüre

So gehts mit weniger Zucker

FITNESS

12 Stehpaddeln

So finden Einsteiger das passende Brett

15 Wandern

Dehnen hilft gegen Wadenkrämpfe

VORSORGE

16 Deo-Roller im Test

Heikle Stoffe in vielen Produkten

19 Sonnenstich

So gut helfen sanfte Mittel

20 Hautkrebs

Ärzte stellen die Diagnose zu häufig

THERAPIEN

22 Reisetablette

Stugeron: Apotheken beraten Kunden oft ungenügend

MEDIKAMENTE

24 Swissmedic

Die Heilmittelbehörde zensuriert den Gesundheitstipp

25 Covid

Kinderärzte raten von der Impfung für Jugendliche ab

26 Höhenkrankheit

Das sollten Berggänger beachten

BERATUNG

30 Meditel

Fachärztinnen beantworten Leserfragen zu Medikamenten

32 Sprechstunde

Fachleute beraten die Leserschaft

35 Patientenrechte

Jurist Stephan Heiniger weiss Rat

36 Fragen & Antworten

Leserinnen und Leser helfen einander

27 Wie gehts? 39 Leserbriefe 41 Leben mit ... 42 Impressum

Stimmts?

Im Wasser gibts keinen Sonnenbrand

Falsch. Das Wasser reflektiert zwar einen Teil der UV-Strahlen – der andere Teil dringt aber ins Wasser ein. Deshalb sollte man auch beim Schwimmen den Körper ganz eincremen.

Zwiebel hilft gegen Mückenstiche

Richtig. Die Zwiebel kühlt und lindert so den Juckreiz. Ausserdem wirkt die Zwiebel gegen Bakterien.

Herzinfarkt ist für Männer gefährlicher

Falsch. Frauen erleiden zwar weniger häufig einen Herzinfarkt als Männer. Doch sie sterben im Verhältnis häufiger daran. Grund: Ärzte stellen die Diagnose oft zu spät.

Scharfe Speisen sorgen für Schweissausbrüche

Richtig. Chili und andere Paprikagewächse können die Körpertemperatur erhöhen. Grund ist der Inhaltsstoff Capsaicin. Er führt dazu, dass man schwitzt.

Ferien

Vorsicht beim Baden in Korsika

MÜNCHEN (D) – In Korsika sollte man besser aufs Baden in Flüssen verzichten. Grund: ein Wurmparasit in den Gewässern, der die Tropenkrankheit Bilharziose auslösen kann. Laut der Tropenmedizinerin Camilla Rothe vom Uniklinikum München infizierte sich ein Patient beim Baden im Fluss Solenzara. Vor ein paar Jahren gab es zudem rund 100 Fälle beim Fluss Cavu. Rothe rät: «Wer aufs Bad in korsischen Flüssen nicht verzichten will, sollte nach drei Monaten einen Bluttest auf Bilharziose machen.» Eine Infektion verursacht unter anderem Fieber oder blutigen Urin. (sm)



Fluss Solenzara in Korsika: Vorsicht Infektionsgefahr

Flugreisen

Positive Gedanken mindern den Jetlag

MÜNCHEN (D) – Wer vor einem Flug einen schlimmen Jetlag erwartet, leidet besonders daran. Das zeigten Forscher der Münchner Ludwig-Maximilian-Universität in einer Studie mit 90 Personen. Vor ihrem ersten Langstreckenflug schätzten die Teilnehmer, wie lange ihr Jetlag dauern könnte. Besorgte Reisende fühlten sich nach dem Flug schlechter und brauchten länger, um sich von der Reise zu erholen, als die anderen.

Reisemedizinerin Danielle Gyurech von der Zürcher Travel Clinic bestätigt: Wer positiv an seine Reise denke, empfinde den Jetlag als weniger schlimm. Sie rät Reisenden, den Flug zu nutzen, um sich zu erholen. «Das gelingt am leichtesten, wenn man sich mit Ohrstöpseln und Augenmaske abschirmt», sagt Gyurech. (mm)

Covid-Nase: Rosenduft hilft

Wer wegen Corona nicht mehr riechen kann, sollte die Nase starken Düften aussetzen. Das regt den Geruchssinn an.

Viele Covid-19-Patienten verlieren vorübergehend ihren Geruchs- und ihren Geschmackssinn. Betroffene können ihre Genesung mit einem Riechtraining beschleunigen. Thomas Hummel, Professor am Universitätsklinikum Dresden (D), rät: «Patienten sollten morgens und abends jeweils eine halbe Minute lang an vier star-

ken Düften riechen, bis sich der Geruchssinn normalisiert hat.» Geeignet seien Rosenduft, Zitrone, Eukalyptus und Gewürznelkenduft. «Meistens ist der Geruchssinn nach etwa zwei Monaten wieder da», sagt Hummel. Internationale Geruchs-

forscher kommen zum gleichen Schluss. Sie werteten Studien aus, um herauszufinden, welche Methoden bei einem Riechverlust helfen. Ihr Beitrag veröffentlichte das Fachmagazin «Journal of Allergy and Clinical Immunology». (tj)



Rose: Ihr Duft stärkt den Geruchssinn

Fragwürdige Wandersocken

Kompressionssocken für Wanderer fördern angeblich die Durchblutung. Doch Experten halten sie für nutzlos.

Die deutsche Firma Cep verkauft spezielle Kompressionssocken für Wanderer. Laut der Werbung sollen sie die Durchblutung der Beine so verbessern, dass Sauerstoff und Nährstoffe schneller zu den Muskeln gelangen. Damit hätten Wanderer mehr Ausdauer und Kraft. Die Socken sind teuer: Ein Paar «Cep Hiking Merino Socks men» kostet rund 55 Franken.

Hersteller Rohner verkauft ähnliche Socken.

Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser trug Kompressionssocken beim Wandern und beim Laufen am Jungfrauamathon. Sein Fazit: «Sie bringen nichts.» Vielmehr hätten sie ein unangenehmes, eingeeengtes Gefühl an den Beinen verursacht. Studien zum Nutzen von Kompressionssocken bei Läufern kamen zu widersprüchlichen Resultaten: Einige ergaben leicht bessere Leistungen, bei anderen zeigte sich kein Unterschied zu normalen Socken.

Hersteller Cep sagt, die Socken würden medizinische Standards erfüllen. Zudem hätten Kunden von positiven Erfahrungen berichtet. (ag)



Wanderer: Brauchen keine Kompressionssocken



ADOBE STOCK(3)

UV-Strahlen

Blutdruckmittel erhöhen das Risiko für Hautkrebs

OTTAWA (CA) – Medikamente gegen hohen Blutdruck können das Risiko für Hautkrebs erhöhen. Das wiesen kanadische Forscher in einer Studie im «Canadian Medical Association Journal» nach. Die Blutdrucksenker machen die Haut empfindlicher auf UV-Strahlen: Diese können dann leichter Hautschäden und langfristige Hautkrebs auslösen. Die Wissenschaftler werteten die Daten von rund 300 000 Erwachsenen aus, die verschiedene Medikamente einnahmen. Insbesondere Blutdrucksenker aus der Gruppe der Diuretika erhöhen das Risiko. (tj)

Kreuzbandriss

Frauen trifft es häufiger

LEEDS (GB) – Frauen haben ein bis zu sechs Mal so hohes Risiko für Kreuzbandverletzungen wie Männer. Forscher des Teaching Hospitals in Leeds (GB) vermuten, dass Hormone der Grund dafür sind. Sie stellten fest, dass sich Frauen vor allem in der ersten Zyklushälfte häufig verletzen – also während der Menstruation und in den Tagen danach. Zu diesem Zeitpunkt sind Hormone aktiv, welche die Bänder weich machen. Das macht die Knie instabil. Wenn man zum Beispiel beim Laufen abrupt die Richtung wechselt, kann das Kreuzband reissen.

Sportwissenschaftler Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln (D) sagt, Bänder und Muskeln seien bei Frauen generell schlaffer als bei Männern. Er rät, die Muskeln rund um das Knie und deren Reaktionsfähigkeit zu trainieren. (lm)

Erektionsprobleme

Ginseng nützt nichts

LONDON – Bei Erektionsproblemen sind natürliche Mittel wie Ginseng beliebt. Die Wurzel soll den Blutfluss fördern. Doch die Wirkung ist nicht belegt, wie eine Studie des Forschernetzwerks Cochrane zeigt. Ginseng habe höchstens einen «unbedeutenden» Effekt. Auch Präventivmediziner David Fäh von der Berner Fachhochschule rät davon ab. Betroffene sollten sich regelmässig bewegen und ausgewogen essen. Auch Beckenbodentraining kann die Potenzmuskeln stärken. In einer deutschen Studie half es vier von fünf Männern, die sexuelle Leistungsfähigkeit zu steigern. (tj)



Gratis-Merkblatt: «Potenzmuskulatur»
Download unter [Gesundheitstipp.ch](https://www.gesundheitstipp.ch)
oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp,
«Potenz», Postfach, 8024 Zürich

Da tanzen die Geschmacks

Ob griechischer Feta oder türkischer Beyaz Peynir: Salzlakenkäse macht aus einem Salat ein vollwertiges Gericht.

In Griechenland, der Türkei und Bulgarien liebt man Käse, die im Salzbad gereift sind. Es lohnt sich, auch weniger bekannte Sorten auszuprobieren.

Die griechischen Dimitra-Linsen garen in einem Topf. Georgia Mantzari schneidet Peperoni in kleine Stücke und hackt Zwiebeln und Peterli. Die Griechin bereitet einen Linsensalat zu (siehe Rezept). Für die Inhaberin eines Delikatessenladens in Wettingen AG ist Feta eine wichtige Zutat für die Gerichte aus ihrer Heimat: «Ich liebe den würzigen Geschmack und die leicht säuerliche Schärfe.»

Feta ist ideal, um aus einem Salat eine vollwertige Mahlzeit zu machen. Er enthält viel Eiweiss, das satt macht. Zudem ist Feta reich an Kalzium und weiteren Nährstoffen.

Feta mit Wassermelone, Minze und Nüssen

Ein Klassiker für den Sommer ist der griechische Bauernsalat mit klein geschnittenen Tomaten, Gurken und Peperoni sowie Oliven und Feta. Der Salat ist nicht nur in Griechenland beliebt, sondern auch im Balkan und in Bulgarien unter dem Namen Schopska. In der Türkei nennt man ihn Çoban Salatasi. Erfrischend ist auch ein Salat aus Feta und Wassermelone, den man mit Minze würzt und mit Nüssen ergänzt (Rezepte siehe Merkblatt). Georgia Mantzari verwendet Feta auch für warme Gerichte, zum Beispiel als Saganaki zusammen mit

Tomaten und Crevetten. Oder sie bäckt ihn in einer Folie mit Peperoniringen und Kräutern.

Der griechische Feta besteht aus der Milch von Schafen und Ziegen. Georgia Mantzari bezieht ihn direkt von einer Molkerei, die den Käse nach traditioneller Methode im Holzfass reifen lässt. Während zweier Monate liegt er gekühlt in einer Lake aus Salz und Molke. Das entzieht ihm Wasser und macht ihn fest.

Käsespezialist Rolf Beeler aus Mellingen AG sagt: «Ein guter Feta hat eine feine, cremige Konsistenz.» Zudem sollte er nicht zu viel Salz enthalten. Hier gibt es deutliche Un-

terschiede, wie ein Test des Gesundheitstipp 2014 zeigte. Im Bio-Feta von Coop hatte es nur 0,7 Gramm Salz pro 100 Gramm, in anderen Produkten war es bis zu drei Mal so viel. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt pro Tag nicht mehr als 5 Gramm Salz. Denn bei vielen Menschen erhöht es den Blutdruck.

Das sollte man auch bei anderen Käsen in Salzlake beachten, beim türkischen Beyaz Peynir etwa oder bulgarischen Sirene. Sie enthalten oft noch mehr Salz als Feta. Der Tipp von Rolf Beeler: «Legen Sie ihn ein paar Stunden in kaltes Wasser, wenn er zu salzig ist.»

Das funktioniert aber nicht bei jedem Salzlakenkäse. Der Grund: Beim Zopfkäse Chilal oder beim Fadenkäse Çeçil wird der Käseteig in heissem Wasser oder Molke gebrüht. Das macht ihn zu fest. Der Vorteil: Er ist länger haltbar als ungebrühte Salzlakenkäse.

In der Türkei isst man Zopfkäse in Scheiben geschnitten, gibt etwas Olivenöl darüber und serviert ihn mit Oliven. Den Fadenkäse zupft man in kleine Stücke und streut ihn über einen Tomatensalat. Er eignet sich auch gut für warme Gerichte wie Zucchetti-Muffins oder auf der türkischen Pizzavariante Pide.



PETER WÖRMALI

nospen Sirtaki

ges Sommergericht



Georgia Mantzari:
Die Griechin liebt die «leicht säuerliche Schärfe» von Feta

Nach derselben Brühmethode stellt man den italienischen Mozzarella her. Er enthält allerdings deutlich weniger Salz und ist deshalb weniger lange haltbar. Die schwach salzige Lake dient dazu, dass er nicht austrocknet.

Sonja Marti

Gratis-Merkblatt:
«Rezepte mit Salzlakenkäse»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Salzlakenkäse», Postfach, 8024 Zürich

Griechischer Linsensalat von Georgia Mantzari (2 Portionen)

- ▶ 200 g kleine braune Linsen (Sorte Dimitra)
- ▶ 2 Lorbeerblätter
- ▶ Etwas frischer oder getrockneter Oregano
- ▶ 2 Knoblauchzehen
- ▶ 3 Tassen Wasser
- ▶ 1 Tasse gehackte Peperoni in verschiedenen Farben
- ▶ ½ Tasse gehackte Zwiebeln
- ▶ ½ Bund Peterli, gehackt
- ▶ ½ Gurke, in Scheiben
- ▶ 10 Cherry-Tomaten, halbiert oder geviertelt
- ▶ 10 Kalamata-Oliven, gehackt
- ▶ 100 g Feta, gewürfelt
- ▶ Salz, Pfeffer

Sauce

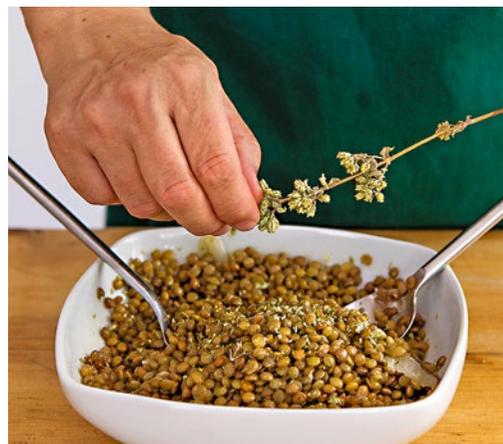
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ 2 EL Essig
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 1 EL Senf

Linsen waschen, mit Lorbeerblättern, Oregano, Knoblauch und Wasser in einen Topf geben und etwa 30 Minuten gar

kochen. In ein Sieb giessen und abspülen. Abkühlen lassen. Lorbeerblätter entfernen. Knoblauchzehen pressen und zurück zu den Linsen geben. Gemüse, Kräuter, Oliven und Feta begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zutaten für die Sauce gut verrühren und über den Salat giessen. Mischen und mit Toastbrot oder dem kretischen Gerstenzwieback Paximadi aus dem Spezialitätengeschäft geniessen.



Vorbereitung: Gemüse und Feta zerkleinern, Linsen mit Knoblauch und Lorbeerblättern kochen



Finale: Georgia Mantzari würzt die Linsen mit Oregano und garniert sie mit Gemüse- und Fetastücken

Grüne Säfte: Mehr Zucker als

Obst- und Gemüse-Smoothies aus dem Laden sind oft ähnlich stark gesüsst wie Softdrinks

Grüne Smoothies erwecken einen gesunden Eindruck. Doch ein Vergleich des Gesundheitstipp zeigt: Die meisten Produkte der Grossverteiler enthalten wenig Gemüse und sind teilweise künstlich gefärbt.

Grüne Säfte und Smoothies findet man in den Kühlregalen der Grossverteiler. Sie sollen laut der Zutatenliste viel Gemüse enthalten. So gibt Hersteller True Fruits beim «Green Smoothie» (Bild) an, in einer 2,5-dl-Flasche seien sieben Blätter Spinat und ein Blatt Grünkohl verarbeitet. Und auf der Vorderseite des Smoothies «Michel Pure Taste» sind die Zutaten Avocado und Spinat als Erstes aufgelistet und zusätzlich als Illustrationen abgebildet.



senschafterin Lioba Hofmann sagt: «Alle Produkte bestehen grösstenteils aus Apfelsaft mit viel Zucker.» Der Vergleich des Gesundheitstipp zeigt: Am wenigsten Gemüse hats im «Green Smoothie» von Migrolino. Er enthält nur 4 Prozent Spinat- und Grünkohlpüree. Ebenfalls nur wenig Gemüse steckt im Smoothie «Innocent Wonder Green» (6 Prozent). Am meisten Gemüse enthält der «Green Kick Smoothie» von Sonatural: Er besteht immerhin zu einem Drittel aus Avocado, Gurke und Spinat. Laut Lioba Hofmann sollte ein gesunder Smoothie allerdings «mindestens zur Hälfte aus Gemüse bestehen».

Auffällig: Den Produkten von True Fruits, Migrolino und Innocent sind pflanzliche Farbstoffe zugesetzt. Matcha, Safforblüte und

Spirulina verstärken die grüne Farbe der Smoothies. «So werden Konsumenten in die Irre geführt», sagt Expertin Lioba Hofmann. «Denn Grün verbindet man meist mit Gemüse.» Auch die Verbraucherzentrale Deutschland kritisiert solche färbenden Zusätze. Bei einer Untersuchung von Obst- und Gemüse-Smoothies stellte sie vergangenes Jahr fest: Durch Farbstoffe bluffen Hersteller beim Gehalt der beworbenen Zutaten. Das erschwere Konsumenten, «sich auf den ersten Blick einen realistischen Eindruck von der Beschaffenheit des Produkts» zu machen.

Fructozucker in grossen Mengen kann schaden

Hinzu kommt: Grüne Säfte enthalten viel Zucker. Spitzenreiter ist der «Green Smoothie» von Migrolino mit 11 Gramm pro Deziliter. Auch der «Michel Pure Taste» und der «Green Smoothie» von True Fruits enthalten mehr als 10 Gramm Zucker. Ernährungsberaterin Stefanie Bürge vom Spital Uster ZH sagt: «Das ist genauso viel wie in Limonade.» Zwar stamme der Zucker aus



Grüner Smoothie: Selbstgemachte

den enthaltenen Früchten und sei nicht künstlich hinzugefügt. Doch Fructozucker sei nicht besser als Haushaltszucker, erklärt Bürge. «In

Vergleich: Wenig Gemüse in grünen Smoothies

	Green Kick Smoothie, Sonatural	Green Smoothie no. 1, True Fruits	Michel Pure Taste, Fresh Juice	Green Surprise, Roots & Goods	Wonder Green, Innocent	Migrolino Green Smoothie
Grünes Gemüse	Avocado, Gurke, Spinat	Spinat, Grünkohl	Spinat, Avocado	Spinat, Avocado	Gurke	Spinat, Grünkohl
Gekauft bei	Denner Express	Spar Express	Coop Pronto	Migros	Coop	Migrolino
Preis pro dl (in Fr.)	1.04	1.44	1.48	1.16	-.66	1.16
Anteil Apfelsaft (in %)	45	54,9	65	64	80	60 ¹
Zucker pro dl (in g)	8,1	10,5	10,7	8,8	9	11
Grüne Extrakte	Keine	Matcha	Keine	Keine	Matcha, Safflorextrakt, Spirulina	Safforblüte, Spirulina
Deklariertes Gemüseanteil (in %)	35	15	15	14	6	4

Reihenfolge nach Gemüseanteil und Preis ¹ Apfelsaft und Birnenmark

Quelle: Deklarationen der Hersteller

s Gemüse



Säfte enthalten mehr Nährstoffe als gekaufte

grossen Mengen ist er sogar schädlicher, da er eine Fettleber begünstigen kann.»

Stefanie Bürge rät, Smoothies selbst zuzubereiten (siehe Merkblatt). Dafür eignen sich zum Beispiel Rucola, Kopfsalat, Spinat, Krautstiel, Gurke oder Grünkohl sowie kleinere Mengen an Kräutern wie Basilikum, Minze, Peterli oder Kresse. Als Obst bieten sich Bananen, Mangos, Äpfel oder Beeren an. Sie sollten möglichst reif sein, um dem Smoothie eine natürliche Süsse zu verleihen.

Rivella sagt, der Zuckergehalt im «Michel Pure Taste» stamme ausschliesslich aus den Früchten und Gemüsen und sei ähnlich wie bei vergleichbaren Produkten. In-

nocent räumt ein, dass die Pflanzenextrakte im Produkt «Wonder Green» die Farbe verstärken sollen. Sonatural-Händler My Drink weist darauf hin, die Rezeptur des «Green Kick Smoothie» hätten Ernährungswissenschaftler entwickelt. Mit dem Drink könne man grünes Gemüse in die Ernährung einbinden. *Wiebke Vortriede*

Gratis-Merkblatt: «Smoothie-Rezepte»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Smoothie-Rezepte», Postfach, 8024 Zürich

Vitamin D: Unnütze Empfehlung bleibt

Präparate mit Vitamin D nützen Gesunden nichts. Trotzdem empfiehlt sie der Bund weiterhin. Experten sehen das kritisch.

Leute ab 60 Jahren sollen täglich Präparate mit Vitamin D schlucken – selbst im Sommer: Das rät das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit. Doch diese Empfehlung ist schon länger in der Kritik. Zahlreiche Studien zeigen nämlich, dass die Tropfen kaum nützen. Jüngstes Beispiel: Zürcher Forscher untersuchten drei Jahre lang 2000 gesunde Senioren. Die einen erhielten Vitamin-D-Präparate, die anderen ein Scheinmittel. Resultat: Die Präparate nützten Gesunden nichts (Gesundheitstipp 1/2021).

Die Expertengruppe des Bundes erklärte darauf, man gehe «über die Bücher», wie ihr Präsident Philipp Schütz bei einem Interview im Schweizer Fernsehen erklärte. Doch das waren leere Worte: Der Bund hält an seiner

Empfehlung fest. Die Ernährungskommission sei «nach vertiefter Diskussion zur Überzeugung gelangt», dass man nichts ändern müsse. Die Begründung: Die Präparate würden zwar nicht allen nützen, aber auch nicht schaden.

Experten sehen das kritisch. Thomas Rosemann, Direktor des Instituts für Hausarztmedizin am Universitätsspital Zürich, sagt: «Ich weiss nicht, auf welcher Grundlage die Empfehlung aufrechterhalten wird. Wissenschaftliche Daten sind es jedenfalls nicht.» Etzel Gysling, Herausgeber der Fachzeitschrift «Pharma-Kritik», sagt: «Die allermeisten jüngeren und älteren Personen brauchen keine Vitamin-D-Tropfen.» Er empfiehlt sie lediglich für Säuglinge, Leute mit dunkler Haut oder für Schwerkranke, die kaum an die frische Luft kommen.

Philipp Schütz von der Expertengruppe des Bundes sagt gegenüber dem Gesundheitstipp, viele Leute hätten zu wenig Vitamin D. Das sei ungesund. Präparate könnten bei älteren Leuten, die in Heimen leben, das Risiko für Stürze und Knochenbrüche senken. *Katharina Baumann*



Sonne tanken: Verhindert einen Vitamin-D-Mangel

Konservieren Sie den Sommer

Konfitüre muss keine Zuckerbombe sein – der Gesundheitstipp zeigt, wie man einen leichten Fruchttaufstrich zubereitet.

Aprikosenkonfitüre ist beliebt. Bäuerin Flavia Ursprung erklärt, wie man sie selber zubereitet – mit wenig Zucker und viel Geschmack.

Konfitüren aus dem Grossverteiler sind oft echte Zuckerbomben. Sie enthalten häufig mehr Zucker als Früchte. Der Grund: der Gelierzucker, der die Konfitüre süss, geleeartig und lange haltbar macht. Doch es geht auch anders, wie die Bäuerin Flavia Ursprung aus Seengen AG zeigt. Sie kocht Konfi immer selber und verwendet dabei nur wenig oder gar keinen Zucker. «Die meisten Früchte sind süss genug», sagt sie. Auch ihre Mutter und ihre Grossmutter haben Konfi stets selber gemacht. «Bei uns gab es nie gekaufte Konfi», erzählt sie. Sie verwendet Obst, das in der Schweiz jeweils Saison hat. Im Juli sind das zum Beispiel Aprikosen.

Pektin dient als Geliermittel

Ursprung verwendet Pektin als Geliermittel, damit der Fruchttaufstrich nach dem Kochen eine feste Konsistenz hat. «Pektin ist ein natürlicher Stoff, den man aus Äpfeln, Zitrusfrüchten oder Zuckerrüben gewinnt.» Pektin gibt es im Reformhaus oder in der Apotheke in Pulverform. Es hat wenig Kalorien und verändert den Geschmack der Konfitüre nicht.

Für die Aprikosenkonfi entkernt Flavia Ursprung die Früchte und schneidet sie klein. In einem Topf

kocht sie das Obst mit etwas Zucker und dem Pektin auf (siehe Rezept). Ursprungs Tipp: «Wer keine Fruchtstücke in der Konfitüre mag, kann die Masse auch noch pürieren.» Ein Schuss Zitronensaft sorgt für eine

leuchtende Farbe und lässt die Konfi noch besser gelieren. Nach einer Kochzeit von fünf Minuten macht Ursprung eine Gelierprobe. Dazu nimmt sie einen Teller, den sie für fünf Minuten in den Gefrierschrank

gestellt hat. Sie gibt einen Tropfen Konfi darauf. Wenn er nach kurzer Zeit fest wird, ist die Konfi fertig.

Eine Alternative zu Pektin ist Agar-Agar. Das Pulver aus getrockneten Algen gibt es in der Backab-



Flavia Ursprung: Konfi selber machen hat in ihrer Familie eine lange Tradition

LINDA POLLAR(6)

er im Glas!

ufstrich selber macht



teilung von Coop und Migros. Mit Agar-Agar gelierte Konfitüre ist etwas fester als jene mit Pektin (Kochzeiten und Haltbarkeit siehe Tabelle). Beim Kochen entwickelt Agar-Agar einen leichten Geruch nach Meer, der aber verfliegt. Da man zum Gellieren nur wenig Agar-Agar benötigt, sollte man es exakt abwägen. Tipp: Zum Messen einen kleinen Teller auf die Waage stellen und das Pulver erst dann daraufgeben. So misst die Waage genauer. Eine Besonderheit bei Agar-Agar: Im heissen Zustand bleibt die Konfitüre flüssig. Sie geliert erst beim Abkühlen auf etwa 35 Grad.

Weniger Zucker heisst: Weniger lang haltbar

Gut zu wissen: Konfi mit wenig oder ohne Zucker ist nicht so lang haltbar wie Produkte aus dem Supermarkt. Denn Zucker ist auch ein Konservierungsmittel. Deshalb sollte man möglichst hygienisch und sauber arbeiten, damit keine Keime in die Konfi gelangen. Flavia Ursprung kocht die Schraubgläser und Deckel vor dem Befüllen aus. Das entfernt Bakterien und Schimmelsporen. Sie gibt die Gläser in einen Topf mit kochendem Wasser und etwas

Essig. «Das verhindert Kalkablagerungen und desinfiziert zusätzlich.» Nach drei bis fünf Minuten nimmt sie die Gläser mit einer Zange heraus und füllt sie sofort mit der heissen Konfitüre. Dafür eignet sich ein Trichter oder eine Schöpfkelle.

Hat sich beim Kochen und Abfüllen Schaum auf der Oberfläche gebildet, schöpft ihn Ursprung mit einem Löffel ab. «Das macht den Aufstrich länger haltbar», erklärt sie. So kann sich Schimmelpilz weniger gut festsetzen. Die Gläser verschliesst sie mit den ebenfalls noch heissen Deckeln, die man nicht mehr auf der Innenseite berühren sollte. Dann stellt sie die Gläser für fünf bis zehn Minuten auf den Kopf, um mögliche Keime am Deckel abzutöten. Nach dem Auskühlen lagert sie die Gläser kühl und dunkel. So hält die Konfi sechs bis acht Monate lang. *Wiebke Vortriede*

Gratis-Merkblatt: «Konfitüre mit weniger Zucker kochen»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Konfitüre», Postfach, 8024 Zürich

Konfi: So gehts auch ohne Zucker

Gelierzucker	Pektin/ Zucker		Agar-Agar/ Zucker		Gelierzucker
Frucht in Gramm	500	500	500	500	500
Zucker in Gramm	250	–	250	–	500
Pektin in Gramm	10	15	–	–	–
Agar-Agar in Gramm	–	–	4	8	–
Kochzeit in Minuten	5	5	mind. 2	8	4
Haltbarkeit in Monaten	6 bis 8	1 bis 2	6 bis 8	1 bis 2	12 bis 24



Aprikosen: Mit Zucker und Pektin aufkochen



Gläser: Auskochen und mit der heissen Konfi füllen



Aprikosenkonfi mit weniger Zucker

- Für 6 Gläser à 1 dl
- ▶ 500 g Aprikosen
 - ▶ 250 g Zucker
 - ▶ 10 g Pektin, z. B. Unigel (Reformhaus, Drogerie)
 - ▶ 1 EL Zitronensaft
 - ▶ 2 EL Essig

Früchte waschen, entkernen und kleinschneiden. Mit Zucker und Pektin in einem hohen Topf aufkochen. Nach Belieben pürieren. Zitronensaft zur Fruchtmasse geben. 5 Minuten unter ständigem

Rühren sprudelnd kochen. In der Zwischenzeit Gläser und Deckel mit Wasser und Essig 3 bis 5 Minuten auskochen. Gläser mit heisser Konfi bis knapp unter den Rand füllen, dazu einen Trichter oder eine Schöpfkelle verwenden. Wenn sich Schaum bildet: mit einem Löffel entfernen. Gläser gut verschliessen und 5 bis 10 Minuten auf den Kopf stellen. Danach umdrehen. Auskühlen lassen, beschriften, kühl und dunkel lagern.

Die Grundlage für den Erfolg

Stand-up-Paddling: Darauf sollten Einsteiger beim Kauf der Ausrüstung achten

Das Stehpaddeln hat sich zu einem beliebten Sommersport entwickelt. Die Auswahl an Boards ist gross. Der Gesundheitstipp sagt, welche für Anfänger geeignet sind und was Einsteiger sonst beachten sollten.

Susanne Morgenthaler aus Chur GR liebt Stand-up-Paddling. «Ich bin draussen in der Natur und geniesse die Weitsicht und Ruhe auf dem See.» Die 71-Jährige paddelte am Anfang mit einem Allroundboard. «Ich hatte darauf einen sicheren Stand und konnte es gut manövrieren.» Mittlerweile ist sie auf ein sportlicheres Touringboard umgestiegen. «Ich habe damit sehr viel Spass.»

Die Auswahl in den Sportgeschäften ist gross. Je nach Erfahrung empfiehlt sich ein anderes Board. Auch die Frage, ob man auf dem See oder gar auf einem Fluss paddeln möchte, ist entscheidend.

Einsteiger wählen am besten ein Allroundboard (siehe Tabelle). Manuel Tièche, Leiter Wassersportanlagen des Bundesamts für Sport, sagt: «Diese Modelle sind gut geeignet für Anfänger. Der Vorteil: Sie sind breit und dadurch kippstabil.» Das macht es einfacher, das Gleichgewicht zu halten.

Manuel Tièche empfiehlt Anfängern ein Modell mit einem möglichst grossen Volumen. Das bedeutet, dass sie einen grossen Auftrieb haben. «Sogar Leute bis 120 Kilo Gewicht sind damit auf der sicheren Seite.» Ist das Board leichter, kann es für Paddler schnell wacklig werden.

Surf- und Riverboards sind relativ kurz und eignen sich nur für erfahrene Paddler, die im Meer oder auf unruhigen Flüssen unterwegs

sind. Schlanke und spitze Touring- und Raceboards sind für sportliche Paddler gebaut, die möglichst rasch über den See gleiten möchten. Der Nachteil all dieser Boards: Sie sind sperrig, lassen sich kaum im Keller verstauen. Zudem sind sie rasch bis zu 20 Kilo schwer.

Aufblasbare Boards: Leichter, trotzdem stabil

Eine Alternative sind aufblasbare Boards. Sie sind leichter, und aufgepumpt sind sie so steif wie konventionelle Boards. Allerdings ist das Aufpumpen etwas mühsam, die Gefahr ist gross, dass man aufgibt, bevor das Volumen erreicht ist. Manuel Tièche beobachtet oft, dass die Boards zu wenig aufgepumpt sind. «Sie biegen sich dann durch wie eine Banane.» Das Board ist so weniger stabil, und man benötigt mehr Kraft beim Paddeln.

Einfacher geht das Aufpumpen mit Kompressionspumpen. Ein Test des «K-Tipp» zeigt: Kleine Kompressoren eignen sich gut für den Hobby- und Freizeitbereich. Drei von sechs Modellen schnitten gut ab («K-Tipp Wohnen» 1/2020). Grössere Kompressoren sind eher für Leute gedacht, die damit nicht nur pumpen, sondern auch Druckluftwerkzeuge betreiben möchten.

Auch bei den Paddeln gibts Unterschiede. Roman Loosli, Paddlexperte vom Zürcher Wassersportcenter Supswiss, empfiehlt Einsteigern ein Paddel aus Karbon oder



Stand-up-Paddling: Gut für Balance, Koordination und Haltung

ist das richtige Board

Fiberglas. Paddel aus Alu sind weniger geeignet. Loosli: «Sie sind schwer, das macht schneller müde.» Und sie gehen im Wasser unter.

Erste Paddelversuche im Uferbereich

Wer auf ein Board steigen will, muss einige Dinge beachten. Vor allem Anfänger verlieren schnell das Gleichgewicht und fallen ins Wasser. Gute Schwimmkenntnisse sind ein Muss. Das Risiko steigt bei Wind und Wellen. Dann benötigt man mehr Kraft und wird rasch erschöpft. Manuel Tièche empfiehlt Anfängern, die ersten Paddelversuche im Uferbereich, im hüfttiefen Wasser zu machen.

Christoph Müller von der Beratungsstelle für Unfallverhütung

empfiehlt Einsteigern einen Einführungskurs. Angeboten werden solche Kurse in Schwimmbädern und von Sportvereinen oder den Vermietern. Müller rät auch, eine Schwimm- oder Rettungsweste zu tragen und das Board an einer Leine am Unterschenkel zu befestigen. «So kann es sich nicht entfernen, wenn man ins Wasser fällt.» In einem Fluss sollte man auf diese Leine aber verzichten. Das Board könnte sich an einem Hindernis verheddern, die Strömung den Fahrer unter Wasser ziehen.

Bei Fahrten auf kühlen Gewässern ist es ratsam, einen Neoprenanzug zu tragen. Sonnenhut, Sonnencreme, genügend Wasser und Proviant gehören bei jeder Tour ins Gepäck. *Tatjana Jaun*

Auch für Senioren keine Hexerei

Susanne Morgenthaler (71, Bild) aus Chur GR geht möglichst täglich für eine Stunde mit dem Paddle-Board auf den Bodensee. «Das tut meinem Körper und meiner Seele gut», schwärmt sie. Und es hält sie fit.

Sportwissenschaftler Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln bestätigt: «Das Paddeln schult Gleichgewicht, Koordination und Haltung. Diese sind bei Senioren oft gefährdet.» Weil man rechts und links paddle, kräftigt man auch den Rumpf und die Schultern.

Wichtig sei, dass man bereits ein gutes Gleichgewicht habe. Wer Herz-Kreislauf-Probleme

hat, sollte nicht aufs Brett. «Der Fall ins kalte Wasser ist für Herzranke gefährlich.» Bei Problemen in den Kniegelenken rät Froböse, mit gestreckten Beinen auf dem Brett zu sitzen.



DOMINIQUE SCHÜTZ

Susanne Morgenthaler (71)

Stand-up-Paddling: Fünf Boards im Vergleich

	Allroundboard 	Riverboard 	Touringboard 	Raceboard 	Surfboard 
	Rund, breit, runde Nase	Kurz, breit, eher spitze Nase	Lang, schmal, spitze Nase	Lang, schmal, spitze Nase	Kurz, schmal, spitze Nase
Beispiele	Beach Mountain Option 10.2, Fanatic Fly Air, Bestway White Cap	Agency Bull ant xeps FCSII, Buster T Type Pool & Riversurfboard 5'0, The Creek Riverboard	Airboard Strider Superlight, Indiana Family pack, Fanatic Diamond Air Touring Pocket	Itiwit R500 RACE, Pure2improve Stand Up Paddle Board Racing, The Light Corp Light the Blue Series Race 14'0 Sup Board	Softech Filipe Toledo Wildfire FCS II Thruster, Olaian Surf Board, Pyzel Ghost
Länge in Zentimetern	290 bis 350	230 bis 330	350 bis 430	380 bis 530	200 bis 320
Breite in Zentimetern	74 bis 81	66 bis 81	66 bis 74	53 bis 74	71 bis 81
Kippstabil	Ja	Ja	Nein	Nein	Nein
Geeignet für:					
See	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein
Fluss	Bedingt	Ja	Bedingt	Nein	Nein
Surfen	Ja	Ja	Nein	Nein	Ja
Lange Touren	Ja	Nein	Ja	Ja	Nein
Einsteiger	Ja	Ja	Ja	Nein	Nein

Fachkontrolle: Ingo Froböse, Deutsche Sporthochschule Köln

Kleine Investition, grosser Nutzen.



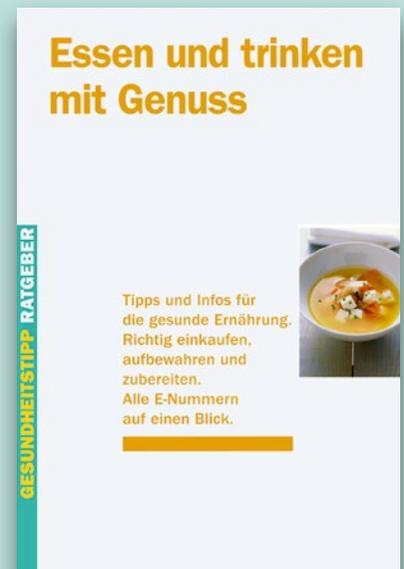
Der Weg zum Wunschgewicht

1. Auflage, 120 Seiten, bis 31. Juli
Fr. 18.90, danach Fr. 27.–
(Nichtabonnenten Fr. 32.–)



Fit im Alltag

2. Auflage, 112 Seiten, bis 31. Juli
Fr. 18.90, danach Fr. 27.–
(Nichtabonnenten Fr. 32.–)



Essen und trinken mit Genuss

1. Auflage, 168 Seiten, bis 31. Juli
Fr. 18.90, danach Fr. 27.–
(Nichtabonnenten Fr. 32.–)

Sie haben die Fragen. Wir die Antworten.

Bestellen Sie die Ratgeber auf Seite 34 oder über Tel. 044 253 90 70,
Fax 044 253 90 71, ratgeber@ktipp.ch oder www.ktipp.ch

Dehnen schützt vor Krämpfen

Wandern: Einfache Dehnübungen verhindern, dass sich die Muskeln verkrampfen

Auf Bergtouren machen Wanderern oft Krämpfe in den Waden zu schaffen. Das lässt sich einfach verhindern – indem man Oberschenkel- und Wadenmuskeln dehnt.

Der Aufstieg von Braunwald GL zum Bergetenseeli und weiter zum Bärentritt geht in die Beine. Über Felsbänder, Alpweiden und Geröllhalden gilt es, rund 800 Höhenmeter zu überwinden. Auf dem Weg bekam Martin Heini aus Kriens LU schmerzhafte Krämpfe in den Waden. «Die ersten Anzeichen versuchte ich zu ignorieren», sagt der 60-jährige Wanderleiter. Dann wurden die Krämpfe so stark, dass er nicht weitergehen konnte. «Ich legte mich abseits des Weges hin und ruhte mich aus.» Er trank seinen Tee und massierte die Waden. «Nach einer halben Stunde konnte ich weitergehen.»

Dehnen: Vorsorge und Therapie in einem

Bei strengen Bergwanderungen im Sommer sind Wadenkrämpfe keine Seltenheit. Betroffen sind vor allem ältere Leute: Ein Drittel bis die Hälfte von ihnen leidet gemäss der Deutschen Gesellschaft für Neurologie mindestens einmal pro Woche an Muskelkrämpfen – vor allem beim Sport und im Sommer.

Gegen Muskelkrämpfe hilft eine einfache Methode: das Dehnen der Muskeln in den Waden und den Oberschenkeln. Der Zürcher Sportarzt Walter O. Frey sagt: «Damit kann man Krämpfe sehr gut verhindern und behandeln.» Frey emp-



Martin Heini: Litt auf einer Bergwanderung unter Wadenkrämpfen

fielt, diese Übungen vor, während und nach einer Wanderung durchzuführen. So verbessere man das Zusammenspiel und das Gleichgewicht der Muskeln. Auch Sportmediziner Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln sagt: «Dehnen verhindert, dass sich die Muskeln verkrampfen, wenn man sie bei Bergtouren stark belastet.»

Eine neue Übersichtsstudie des Forschernetzwerks Cochrane bestä-

tigt den Nutzen des Dehnens. Die Wissenschaftler werteten Studien mit über 200 Frauen und Männern im Alter von über 50 Jahren aus. Dabei zeigte sich: Wer die Oberschenkel- und Wadenmuskeln jeden Tag dehnte, hatte nur halb so viele Krämpfe wie Leute, die aufs Dehnen verzichteten. Zudem waren die Krämpfe weniger stark.

Der Gesundheitstipp hat Dehnübungen zusammengestellt, die ge-

gen Wadenkrämpfe helfen (siehe Merkblatt). Laut dem Sportmediziner und Orthopäden Daniel Wüst aus Zürich ist die wichtigste Übung der «Wadenstrecker». Dabei steht man aufrecht hin und stellt das linke Bein nach vorn. Dann verlagert man das Gewicht auf den vorderen Fuss. Wichtig laut Wüst: «Der Fuss des hinteren Beines muss völlig gerade nach vorn zeigen.» Sonst würden die Wadenmuskeln nicht genügend gedehnt. Auch die Dehnübungen «Beine, Innenseite» und «Oberschenkel, Vorderseite» im Merkblatt helfen gegen Krämpfe.

Experten raten von Magnesium ab

Oft heisst es, Magnesium helfe gegen Wadenkrämpfe. Doch die Experten raten ab. Ingo Froböse: «Es gibt keine Studien, die den Nutzen von Magnesium gegen Krämpfe zeigen.» Viel wichtiger sei es, die Muskeln für die sportliche Belastung vorzubereiten. Denn Krämpfe würden in der Regel nicht durch einen Mangel an Mineralstoffen ausgelöst. Die Cochrane-Forscher warnen zudem vor Chinin: Es könne Kreislaufprobleme auslösen.

Hersteller Doetsch Grether sagt, die Magnesiumstudien hätten zu wenig Teilnehmer berücksichtigt. Sie seien daher ungeeignet, um den Nutzen von Magnesiumpräparaten bei Sportlern zu beurteilen.

Andreas Gossweiler

Gratis-Merkblatt:

«Dehnen von Kopf bis Fuss»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei:

Gesundheitstipp, «Dehnen», Postfach, 8024 Zürich.

Hier drohen Ausschläge auf der Haut

Deo-Roller im Gesundheitstipp-Test: Die meisten enthalten heikle Duftstoffe

In vielen Deos stecken Stoffe, die Allergien auslösen können. Das Labor fand in zwei teuren Markendeos besonders problematische Verbindungen. Sehr gut schnitten hingegen zwei günstige Produkte ab.

Deodorants enthalten oft eine ganze Reihe von Parfümstoffen. Diese sollen den Achselgeruch neutralisieren. Doch viele davon können zu Hautausschlägen und Hautreizungen führen. Denn rasierte Haut unter den Achseln ist besonders empfindlich.

Der Gesundheitstipp liess 14 Deos von einem Speziallabor auf heikle Substanzen wie allergene Duftstoffe, Phtalate oder Moschusverbindungen prüfen (siehe «So testete der Gesundheitstipp», Seite 18). Fazit: Nur vier Deos enthielten keine heiklen Stoffe und waren sehr gut.

Zu den besten Produkten zählen die günstigen «Ombia Deo Roll On Pure Basic» von Aldi und «Isana Deo Roll-On Fresh» von Denner. Auch «Fresh Pure 0 % Aluminium» von Nivea und «Deo Roll On ohne Aluminiumsalze» der Migros-Marke «PH Balance» enthielten keine heiklen Stoffe.

Am schlechtesten schnitten zwei teure Markenprodukte ab: «Borotalco Original» und «Denim Original». Im Deo von Borotalco fanden sich die Duftstoffe Geraniol, Citral, Hydroxycitronellal und Coumarin.

Alle diese Stoffe beurteilt der EU-Ausschuss für Verbrauchersicherheit als «besonders bedenklich». Grund: In Studien reagierten viele Leute darauf mit Allergien. Im Denim-Deo steckten die heiklen Parfümstoffe Geraniol, Citral, Eugenol und Coumarin. Laut dem Deutschen Allergie- und Asthmabund sind Duftstoffe, die Allergien auslösen, auch für Asthmapatienten und Leute mit Lungenerkrankungen problematisch.

Weiter auf Seite 18

Nur 4 von 14 Deos ohne allergene Duftstoffe



Ombia Isana Nivea PH Balance Cien Cien

Bezeichnung	Deo Roll On Pure Basic	Deo Roll-On Fresh	Fresh Pure 0 % Aluminium	Deo Roll On ohne Aluminiumsalze	Invisible	Pure Freshness
Enthält Aluminium	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja	Nein
Eingekauft bei	Aldi	Denner	Coop	Migros	Lidl	Lidl
Bezahlter Preis pro Stück	–.99	1.–	2.60	3.50	–.99	–.99
Ebenfalls erhältlich bei	–	–	Denner, Manor, Migros, Spar	–	–	–
Allergene Duftstoffe ¹	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja	Ja
Duftstoffe mit besonders hohem Allergierisiko ²	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein
Polyzyklische Moschusverbindungen ³	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein
Diethylphthalat ⁴	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein
Gesamtnote	6	6	6	6	4,5	4,5
Gesamturteil	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut	Sehr gut	Genügend	Genügend

Notenskala: 5,5 bis 6 = sehr gut 4,8 bis 5,4 = gut 4,0 bis 4,7 = genügend 2,5 bis 3,9 = ungenügend unter 2,5 = schlecht Bei gleicher Gesamtnote Rangierung nach Preis, bei gleicher Note und 1 1,5 Noten Abzug bei einer Konzentration von über 10 mg/kg 2 0,5 Note Abzug bei Konzentration von über 10 mg/kg 3 0,5 Note Abzug, falls vorhanden 4 0,5 Note Abzug bei einem Gehalt von über



Deo: Rasierte Haut unter den Achseln ist speziell empfindlich

Aluminium in Deos ungefährlich

Viele Deos enthalten Aluminiumsalze. Meistens sind solche Produkte mit dem Begriff «Antitranspirantien» bezeichnet. Aluminium kann sich im Körper anreichern. Einige Tierversuche deuten darauf hin, dass zu viel Aluminium im Körper Krebs fördern kann. Daher galten Deos mit Aluminium lange Zeit als Gesundheitsrisiko.

Neue Studien des niederländischen Forschungsinstituts TNO zeigen aber, dass der Körper über die Haut kaum Aluminium aufnimmt. Auch das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung hält fest, es sei ungefährlich, täglich ein aluminiumhaltiges Deodorant zu verwenden.



Ombia	Coop Prix Garantie	M-Budget	Nivea	Rexona	Coop Naturaline	Denim	Borotalco
Deo Roll On Sensitive Care	Deo Roll On	Deo Roll On	Dry Comfort	Cotton Dry	Deo Roll On	Original	Original
Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Nein	Nein	Ja
Aldi	Coop	Migros	Migros	Spar	Coop	Denner	Denner
-.99	1.-	1.-	2.60	2.70	3.95	4.95	5.45
-	-	-	Coop, Denner, Manor, Spar, Volg	Coop, Manor, Volg	-	Coop, Manor, Spar, Volg	Coop, Manor, Migros, Spar
Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Nein	Nein	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja	Ja
Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein	Ja	Ja
4,5	4,5	4	4	4	4	3	3
Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Genügend	Ungenügend	Ungenügend

DOMINIQUE SCHÜTZ, A DOBE STOCK

gleichem Preis Rangierung nach Markenname
500 mg/kg

Acht Produkte enthielten bis zu sieben Stoffe, die Allergien auslösen können. Sie waren nur genügend.

In den Deos von Borotalco und Denim fand das Labor zusätzlich die künstliche Moschusverbindung Galaxolid. Dieser Stoff reichert sich im Fettgewebe an und kann ebenfalls Allergien auslösen. Umstritten ist auch das in beiden Rollern eingesetzte Trägermittel Diethylphthalat, das dafür sorgen soll, dass sich die Duftstoffe entfalten. Es steht im Verdacht, die Fruchtbarkeit zu stören.

Alle sehr guten Deos sind frei von Aluminium

Auffällig: Alle Produkte mit sehr guter Note enthielten kein Aluminium. Diesen Stoff setzen Hersteller in vielen Deos ein, weil er die Schweißproduktion unterdrückt. Neue Studien zeigen, dass die Aufnahme von Aluminium über die Haut sehr gering ist. Der Gesundheitstipp hat diesen Stoff deshalb

nicht abgewertet (siehe Kasten «Aluminium in Deos ungefährlich»).

Laut Denim-Händler Promena hält sein Deo die gesetzlichen Vorgaben ein. Borotalco-Hersteller Bolton schreibt, bei eigenen klinischen Tests an Versuchspersonen sei nichts Besonderes aufgefallen. Laut Nivea gibt es das Deo «Dry Comfort» in neuer Zusammensetzung.

Übrigens: Manche Leute können auf Deos verzichten. Bei ihnen reicht es, wenn sie sich regelmässig mit Wasser und Seife waschen. Grund: Nicht bei allen riecht der Schweiß streng. Laut dem deutschen Biologen und Mediziner Hans Hatt entsteht beissender Schweißgeruch vor allem beim Abbau von Fettsäuren durch Bakterien. Produziert ein Körper weniger Fettsäuren, stinkt der Schweiß weniger. Auch das Essen spielt eine Rolle: So zeigt eine Studie an der Uni Prag, dass der Schweiß von Vegetariern weniger streng riecht als jener von Fleischessern. *Jonas Arnold*

So testete der Gesundheitstipp

Das SGS Institut Fresenius in Wörgl (Österreich) hat für den Gesundheitstipp 14 Deos auf schädliche Inhaltsstoffe untersucht.

► **Duftstoffe:** Das Labor prüfte die Produkte auf 31 verbreitete Duftstoffe, die Allergien auslösen können. Enthielt das Deo mehr als 10 Milligramm pro Kilo, gab es einen Abzug von 1,5 Noten. Für die Stoffe Geraniol, Citral, Hydroxycitronellal, Cinnamal, Eugenol, Isoeugenol, Coumarin, Farnesol sowie Eichenmoos- und Baummoos-Extrakt gab es zusätzlich einen Abzug von ½ Note. Denn diese gel-

ten laut der EU-Behörde für Verbrauchersicherheit als besonders bedenklich.

► **Polyzyklische Moschusverbindungen:** Sie sind schwer abbaubar und reichern sich beim Menschen im Fettgewebe an. Es gibt Hinweise, dass sie wie Hormone wirken können. Das Labor untersuchte die Proben auf Cashmeran und zehn weitere Stoffe.

► **Diethylphthalat (DEP):** Der Weichmacher steht ebenfalls im Verdacht, wie ein Hormon zu wirken und Fortpflanzung sowie Fruchtbarkeit zu beeinträchtigen.

ANZEIGE

Für kühles Blond.

Die Salbei SILBERGLANZ-KUR verbessert dank pflanzlichem Keratin die Haarstruktur und neutralisiert den unerwünschten Gelbstich.

rausch.ch/salbei



Wirkt schon nach der ersten Anwendung



New

Sonnenstich: Kühlen und viel trinken ist die beste Medizin

Sanfte Mittel lindern Beschwerden besser als Schmerztabletten

Bei einem Sonnenstich überhitzt das Hirn. Wenn man schnell und richtig reagiert, geht es Betroffenen aber meist rasch wieder besser.

Ende April spazierte Rebecca Heidemann (31) aus Suhr AG mit ihrer Familie um den Hallwilersee. «Das Wetter war perfekt, die Sonne schien, und es war trotzdem nicht zu heiss», erinnert sie sich. Etwa sechs Stunden lang war die Familie unterwegs, oft gab es keinen Schatten. Heidemann hatte zwar Sonnencreme aufgetragen, trug aber keinen Hut. «Als ich am Abend nach Hause kam, hatte ich starkes Kopfweg.» Die Schmerzen breiteten sich in Nacken und Schultern aus. Der Kopf fühlte sich heiss an, und sie konnte ihn kaum mehr bewegen. Auch ihr Puls war erhöht.

Rebecca Heidemanns Beschwerden sind typisch für einen Sonnenstich. Dabei überhitzt die Sonne den Kopf und reizt die Hirnhäute. Das passiert, wenn man sich zu lange ungeschützt in der Sonne aufhält oder sich in der Hitze zu sehr anstrengt. Häufig haben Betroffene neben Kopfweg auch einen steifen Nacken, und ihnen ist übel. Der Körper hingegen fühlt sich kühl an.

Oft schlucken Betroffene dann zuerst eine Schmerztablette. Doch Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser rät davon ab: «Das kann die Symptome verschleiern.» Man merkt nicht, ob sich die Situation verschlechtert. Das ist heikel, wenn der



Pralle Sonne: Kann einen Sonnenstich auslösen

So schützen Sie sich vor der Sonne

- ▶ Bleiben Sie von 12 bis 16 Uhr im Schatten.
- ▶ Tragen Sie eine Kopfbedeckung: Sie sollte eng gewoben sein und wenn möglich eine helle Farbe haben – das reflektiert die Sonne.
- ▶ Tragen Sie leichte, luftige Kleider.
- ▶ Trinken Sie regelmässig, auch wenn Sie keinen Durst verspüren.
- ▶ Vermeiden Sie extreme Anstrengungen an der Sonne.

Verdacht besteht, dass es sich um einen Hitzschlag handelt. In diesem Fall ist neben dem Kopf auch der Körper überhitzt. Dann können Mittel wie Aspirin oder Paracetamol der Leber schaden und die Blutgerinnung beeinflussen. Das schrieben israelische Forscher der Universität Tel Aviv in einem Artikel, der 2019 im Fachmagazin «New England Journal of Medicine» erschien.

Kalten Lappen auf den Nacken legen

Anstelle von Pillen helfen einfache Mittel gegen Sonnenstich. Als erste Massnahme rät Thomas Walser, die Person in den Schatten zu bringen und sie abzukühlen: «Am besten legt man einen kalten Lappen auf den Nacken oder einige Eiswürfel in einem Küchentuch an den Kopf.» Auch ein Umschlag mit Quark oder Joghurt aus dem Kühlschrank hilft. Ebenfalls wichtig: viel trinken – selbst wenn man keinen Durst hat. Ideal ist Tee oder Apfelschorle mit etwas Zucker und Salz: Sie ersetzen die Elektrolyte, die beim Schwitzen verloren gingen. Vorsicht: Das Getränk sollte nicht zu kalt sein. Der Patient braucht sonst unnötig viel Energie, um es auf Körpertemperatur aufzuwärmen. Nach einigen Stunden sollten die Beschwerden dann bessern.

Rebecca Heidemann haben die sanften Mittel geholfen: Sie kühlte Nacken und Kopf mit einem kalten Lappen und trank viel Wasser. «Am nächsten Morgen hatte ich nur noch leichte Schmerzen in Nacken und Schultern», sagt sie. «Gegen Mittag ging es mir wieder gut.»

Luzia Mattmann

Hautkrebs: Viel zu viele Diag

Ärzte und Labors stufen verdächtige Muttermale zu schnell als Hautkrebs ein – mit ernsten Folgen für

Die Zahl der Hautkrebsdiagnosen hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt. Kein Grund zur Panik, sagen jetzt Fachleute. Viele Tumore liessen sich nicht eindeutig als gut- oder bösartig beurteilen.

Es klingt bedrohlich: «Starke Zunahme von Hautkrebs», schreibt die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie auf der Website Melanoma.ch. Der Krebs sei «enorm häufig» geworden, gar eine «Volkskrankheit». Er ende

jedes Jahr für mehrere Hundert Personen tödlich.

Tatsächlich stieg die Zahl der Diagnosen in den letzten Jahrzehnten: 1988 stellten Ärzte bei rund 16 von 100 000 Menschen in der Schweiz ein Melanom fest – 2017

bei fast doppelt so vielen (siehe Grafik). In den USA sind es gar sechs Mal so viele Fälle wie vor 40 Jahren.

Doch die Zahlen trügen, sagen Experten. Der Grund: Ärzte würden die Diagnose viel zu oft stellen. Zu diesem Schluss kam kürzlich auch der amerikanische Krebsforscher Gilbert Welch im renommierten Fachblatt «New England Journal of Medicine». Laut Welch handle es sich um eine «Epidemie der Diagnosen». Das tatsächliche Risiko, an einem gefährlichen schwarzen

Hautkrebs zu erkranken, sei nicht gestiegen. Das bestätigt der Arzt und klinische Epidemiologe Johannes G. Schmidt aus Einsiedeln SZ: «Das ist auch in der Schweiz so.» Auch hier hat sich die Sterblichkeitsrate in den letzten Jahrzehnten kaum verändert.

Mehr Diagnosen wegen Krebskampagnen

Der Grund für die unnützen Diagnosen seien vor allem die Kampagnen gegen Hautkrebs. Jahr für Jahr

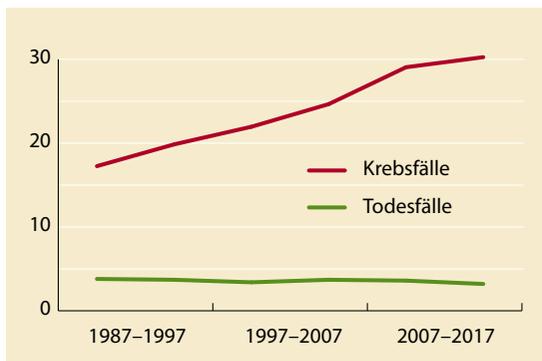


SKURYDIN/ALAMY

Regelmässige Kontrolle von Muttermalen: Nur für Personen mit hohem Risiko sinnvoll

nosen

Betroffene



Hautkrebs:
Immer mehr
Diagnosen –
Todesfälle
stagnieren

Bei 100 000 Männern in der Schweiz, Quelle: NICER

rufen Hautärzte dazu auf, sich die Muttermale überprüfen zu lassen. Bei solchen Checks entdeckt man vor allem frühe Stadien des Hautkrebses. Ob diese Fälle je zu einer Gefahr werden, lässt sich nicht feststellen. Schmidt: «Auch wenn man bösartige Zellen findet, bedeutet das noch lange nicht einen bösartigen Verlauf.» Oft werde der Hautkrebs nie zu einem Problem. Er habe keine Beschwerden ausgelöst, keine Ableger in anderen Organen gebildet und das Leben nicht verkürzt. Ohne regelmässige Hautchecks blieben diese Melanome unentdeckt.

Eine Diagnose, so Johannes G. Schmidt, habe in solchen Fällen keinerlei Vorteile, aber ernsthafte Nachteile: Betroffene müssen unnötige Therapien über sich ergehen lassen. Ärzte schneiden das Muttermal heraus. Es kann danach zu Infektionen und Narben kommen. Zudem verursacht die vermeintliche Krebsdiagnose unnötig Angst.

Die Kampagnen gegen Hautkrebs sind aber nicht der einzige Grund für die steigende Zahl unnützer Diagnosen. Krebsforscher Gilbert Welch kritisiert auch die Pathologen. Diese untersuchen im Labor die Proben verdächtiger

Muttermale. Laut Krebsforscher Welch würden Pathologen heute eine unklare Veränderung schneller als Melanom charakterisieren als früher. Das zeigte eine kleine Studie der Harvard Medical School in Boston (USA). Dabei mussten Pathologen dieselben 40 Hautpro-



«Wichtig ist vor allem eines:
Vermeiden Sie
Sonnenbrand»

Severin Läuchli, Hautarzt,
Universitätsspital Zürich

ben beurteilen, und zwar vor 20 Jahren und heute. Vor 20 Jahren schätzten die Pathologen 11 Proben als bösartige Melanome ein – heute waren es 18 Proben. Das Problem: Oft lassen sich die Veränderungen gar nicht klar als gut- oder bösartig beurteilen. Auch der

Dermatopathologe Heinz Kutzner aus Friedrichshafen (D) schreibt im «Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft», dass die «teilweise subjektive» Interpretation der Hautproben zu falschen Krebsdiagnosen und damit zu unnötigen Therapien führe.

Regelmässige Checks bei heller Haut sinnvoll

Eine Übersichtsstudie des unabhängigen Forschernetzwerks Cochrane kam zum Schluss, dass die Massentests auf Hautkrebs nichts nützen. Hautarzt Severin Läuchli vom Universitätsspital Zürich rät nur Personen mit hohem Risiko zu einer regelmässigen Kontrolle beim Hautarzt. Zum Beispiel bei einem sehr hellen Hauttyp oder mehr als 100 Muttermalen am Körper. Sinnvoll sei der Check auch, wenn in der Familie bereits Hautkrebs aufgetreten ist. Allen andern empfiehlt Läuchli: «Vermeiden Sie Sonnenbrand.» Zudem sollte man die Muttermale selber im Auge behalten. Hat sich eines in Form oder Farbe verändert, ist ein Besuch beim Arzt angezeigt.

Ihre Kampagnen gegen Hautkrebs seien «mitnichten dazu da, Panik zu verbreiten», schreibt die Schweizerische Gesellschaft für Dermatologie. Ihr Ziel sei, über geeigneten Sonnenschutz zu informieren und Empfehlungen zu geben, wie man die Haut selbst untersuchen kann, um verdächtige Veränderungen frühzeitig festzustellen. Nicht nur das Melanom, sondern auch andere Hauttumore könnten ernsthafte Folgen haben, wenn man sie nicht rechtzeitig erkenne.

Sonja Marti

Sonnenbrand in der Kindheit gefährlich

Das Risiko für schwarzen Hautkrebs hängt nur wenig von der Menge an UV-Strahlen ab. Eine Gefahr sind aber Sonnenbrände – vor allem in der Kindheit. So schützen Sie sich und Ihr Kind:

- ▶ Bleiben Sie über die Mittagszeit von 11 bis 16 Uhr im Haus oder im Schatten.
- ▶ Verzichten Sie auf langes Sonnenbaden – auch wenn Sie Sonnencreme verwenden.
- ▶ Bleiben Sie am Strand oder in der Badi im Schatten oder unter dem Sonnenschirm.
- ▶ Vertrauen Sie nicht auf wasserfeste Sonnencremes. Nach dem Baden schützen diese kaum noch. Sie müssen sich erneut eincremen («Saldo» 11/2020).
- ▶ Schützen Sie Babys und Kleinkinder besonders gut mit langärmeligen Kleidern, Sonnenhut und Sonnencreme.
- ▶ Eine zuverlässige Aussage über den UV-Schutz von Textilien gibt der UPF-Wert nach UV-Standard 801. Ein Wert von 20 heisst, dass man 20 Mal so lange vor Sonnenbrand geschützt ist wie ohne.

Gratis-Merkblatt: «Vorsorgetests»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Vorsorgetests», Postfach, 8024 Zürich.

Stugeron: Beratung in Apoth

Apotheken kassieren Beratungsgebühren, über gefährliche Nebenwirkungen klären sie aber nur ungen

Stugeron-Tabletten helfen gegen Reiseübelkeit. Sie sind aber nicht ungefährlich. Eine Stichprobe des Gesundheitstipp zeigt: Apotheken informieren Konsumenten zu wenig über die Gefahren – obwohl das ihre Pflicht wäre.

Stugeron ist ein Reisedikament: Es schützt vor Übelkeit im Auto, im Car oder im Flugzeug. Der Wirkstoff verbessert die Durchblutung im Innenohr, wo sich das Gleichgewichtsorgan befindet. So wird es Reisenden weniger schwindlig und schlecht.

Doch Stugeron hat Nebenwirkungen: Es macht schläfrig. Damit steigt das Unfallrisiko, wenn man ein Auto lenkt. Zudem reagiert es mit anderen Medikamenten und kann etwa Schlaf- oder Beruhigungsmittel verstärken. Deshalb bekommt man Stugeron neu nicht mehr ohne Weiteres in Apotheken. Sie dürfen es zwar noch ohne Rezept verkaufen, müssen aber die Personalien aufnehmen und Kunden beraten: Sie sollten über Nebenwirkungen aufklären und fragen, ob man andere Medikamente nimmt. Dafür dürfen Apotheker eine Gebühr verlangen.

Zwar kassieren fast alle Apotheken gerne die Pauschale von rund 7 Franken, doch die Beratung ist oft mangelhaft. Das zeigt eine Stichprobe des Gesundheitstipp. Testkunden kauften Stugeron in sechs Apotheken in Basel, Bern und Zürich. Die Testteams gingen drei Mal in jede Apotheke. Am besten schnitt noch die Amavita-Apotheke im Hauptbahnhof Zürich ab. Doch auch sie erreichte nur 7 von 12 möglichen Punkten (siehe Tabelle).

Nur eine Mitarbeiterin in der City Apotheke Basel warnte vor Schläfrigkeit und riet vom Auto-

fahren ab. Bei allen anderen Testkäufen gaben die Angestellten das Medikament ab, ohne das zu erwähnen. Der Berner Pharmakologe Bernhard Lauterberg kritisiert: «Wenn man Stugeron gegen Reisekrankheit nehmen will, muss die Apotheke vom Autofahren abraten.» Auch die Frage, ob der Kunde andere Medikamente nehme, stellten nicht alle, auch Mitarbeiterinnen der Berner Apotheke Dr. Noyer sowie der beiden Basler Apotheken nicht.

Apotheker müssten persönlich informieren

Das Heilmittelgesetz sieht bei der Abgabe einen «direkten Kontakt» der Apothekerin mit dem Kunden vor. Das geschah aber nur in vier Apotheken – zumindest teilweise. Meistens machten Pharma-Assistentinnen die Beratung und informierten danach die Apotheker, ohne dass diese in Erscheinung traten.

«Das genügt nicht», sagt Lukas Jaggi von der Schweizer Heilmittelbehörde Swissmedic: «Der Apotheker muss das Präparat persönlich abgeben und dies dokumentieren.» Auch Bernhard Lauterberg bemängelt: «Es macht nicht viel Sinn, wenn der Apotheker erst im Nachhinein orientiert wird.» Einzelne Mitarbeiterinnen der Bellevue Apotheke in Zürich, der Dr. Noyer Apotheke in Bern und der Toppharm Apotheke Health & go gaben Stugeron sogar heraus, ohne den Apotheker zu informieren.



Beratungspflicht: Stugeron darf nur der Apotheker abgeben – nicht aber

Stichprobe: So beraten Apotheken ihre Kund

Apotheke	Amavita Bahnhof Apotheke, Zürich	Coop Vitality, Genfergasse, Bern	City Ap Basel
Preis Medikament (in Fr.)	20.50	20.50	19.60
Beratungspauschale (in Fr.)	7.50	7.50	-
Personalien aufgenommen	●●●	●●●	●●●
Abgabe durch Apotheker	●	●	-
Beratung			
Hinweis auf Schläfrigkeit als Risiko für Autolenker	-	-	●
Nehmen Sie andere Medikamente?	●●●	●●●	●●

●●● = bei 3 Testkäufen erfüllt; ●● = bei 2 Testkäufen erfüllt; ● = bei 1 Testkauf erfüllt; -

eken oft mangelhaft

ügend auf



die Pharma-Assistentin

Apotheken müssen auch die Personalien der Kunden aufnehmen. Das versäumte die Zürcher Bellevue Apotheke bei einem Testkauf.

Alternative Mittel gegen Reiseübelkeit

Das ganze Prozedere wegen Stugeron kann man sich sparen: Auch andere Mittel helfen gegen Reiseübelkeit. Zum Beispiel Itinerol oder Trawell: Beide bekommt man in der Apotheke ohne Weiteres. Doch auch sie können müde machen. Gesundheitstipp-Ärztin Stephanie Wolff empfiehlt Ingwer: «Das hat sich sehr bewährt gegen Übelkeit», sagt sie. Man kann ein Ingwerbombon lutschen, ein Stück frischen Ingwer kauen oder einen Tee daraus machen. Als fertiges Präparat gibt es die Ingwerkapseln Zintona.

Wer etwas Homöopathisches versuchen möchte, kann Cocculine ausprobieren. Es enthält Extrakte aus Scheinmyrte, der Tabakpflanze und der Gewöhnlichen Brechnuss. Oft hilft es auch, wenn man mit den Augen ein unbewegliches Objekt fixiert und den Kopf gegen die Kopfstütze presst.

Alle Apotheken schreiben, sie werden das Personal darauf hinweisen, künftig auf die Nebenwirkungen von Stugeron aufmerksam zu machen. Die Berner Apotheke Dr. Noyer und die Zürcher Bellevue Apotheke versprechen, sie würden das Team bezüglich Abgabe von Medikamenten wie Stugeron nachschulen. Es sei jedoch erlaubt, dass auch andere Mitarbeiter als die Apotheker beraten; dies liege im Ermessen des Apothekers.

Die Zürcher Amavita Bahnhof Apotheke und die Berner Apotheke Coop Vitality schreiben, dies ermögliche einen effizienten Service. Sie berufen sich dabei auf eine Empfehlung der Vereinigung der Kantonalapotheker.

Katharina Baumann

Gratis-Merkblatt: «Reiseapotheke»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Reiseapotheke», Postfach, 8024 Zürich.

en beim Kauf von Stugeron

otheke,	Bellevue Apotheke, Zürich	Toppfarm Apotheke Health & go, Basel	Apotheke Dr. Noyer, Bern
	17.50	19.90	19.30
	7.50	7.-	7.55
	••	•••	•••
	•	•	–
	–	–	–
	•••	••	••

= nicht erfüllt

Bei diesen Pillen fallen neu Gebühren an

Mit der Revision des Heilmittelgesetzes wurde die bisherige Abgabekategorie C aufgehoben. Damit braucht man für zahlreiche Medikamente ein Rezept, zum Beispiel für Stugeron gegen Reisekrankheit, Domperidon und Motilium gegen Erbrechen oder Escotussin gegen Husten (Gesundheitstipp 1/2019). Die Apotheken dürfen die Mittel

aber auch ohne Rezept abgeben. Sie müssen dazu die Personalien der Kunden aufnehmen und sie beraten. Dafür verlangen sie eine Gebühr, in der Regel um 7 Franken. Die Stiftung für Konsumentenschutz listet auf ihrer Website 180 Apotheken auf, die freiwillig auf die Gebühr verzichten: Konsumentenschutz.ch/online-ratgeber/medikamente-kaufen

Swissmedic wird zur Zensur

Die Heilmittelbehörde will verhindern, dass der Gesundheitstipp kritisch über Arzneimittel berichtet

Die Heilmittelbehörde Swissmedic verbietet dem Gesundheitstipp einen Artikel über Medikamente gegen Multiple Sklerose – unter Androhung einer massiven Busse. Dieser Angriff auf die Pressefreiheit ist in der Schweiz einmalig.

Der Gesundheitstipp schreibt in jeder Ausgabe über Medikamente – nicht nur frei erhältliche, sondern auch rezeptpflichtige. Die Redaktion vergleicht beispielsweise die Wirkstoffe gegen Knochenschwund, hohen Blutdruck, Rheuma oder Multiple Sklerose. Das vorliegende Heft enthält einen Bericht über das rezeptpflichtige Reisemedikament Stugeron (S. 22): Der Gesundheitstipp hat mit einer Stichprobe überprüft, ob und wie Apotheken ihre Kunden über Stugeron beraten. Ausserdem kommen Ärzte und weitere Fachleute zu Wort, die den Nutzen und die Nebenwirkungen von Stugeron beurteilen. Grundlage dafür sind Untersuchungen aus der ganzen Welt.

Für Patientinnen und Patienten sind solche Informationen von grossem Wert. Denn längst nicht alle zugelassenen Medikamente haben für sie einen Nutzen. Und die Nebenwirkungen können beträchtlich sein. Oft kennen Ärzte nicht alle Wirkstoffe oder geben Medikamente ab, an denen sie am meisten verdienen.

Der Heilmittelbehörde Swissmedic sind solche Berichte ein Dorn im Auge. Swissmedic ist in der Schweiz für die Zulassung von Medikamenten zuständig. Beurteilt werden Nutzen und Gefahr von Heilmitteln aufgrund von Unterlagen der Hersteller. Über Entscheide

von Swissmedic können sich nur die Pharmaunternehmen beschweren, nicht die Patienten.

Mit einer Busse von 50 000 Franken gedroht

Nun geht Swissmedic gegen einen Artikel des Gesundheitstipp vor: Im Bericht «Multiple Sklerose: So riskant sind neue Medikamente» vom Januar 2021 vergleicht der Gesundheitstipp die wichtigsten Wirkstoffe verschiedener Arzneien (siehe Abbildung). Er erwähnt etwa die Zahl der schweren Nebenwirkungen in den letzten fünf Jahren – von schweren Leberschädigungen bis zu Hirnhautentzündungen. Pharmakologen und Ärzte kommen insgesamt zum Schluss, dass vor allem neue Mittel gegen Multiple Sklerose problematisch sind. Im Bericht kommen die Hersteller ebenfalls zu Wort. Sie bestreiten die Nebenwirkungen nicht, verharmlosen sie aber.

Das ging Swissmedic zu weit. Die Heilmittelbehörde schickte dem Verlag im Mai dieses Jahres eine Verfügung. Darin verbietet Swissmedic der Redaktion, den Artikel über MS-Medikamente weiterhin im Internet oder auf Papier öffentlich zugänglich zu machen. Bei Zuwiderhandlungen droht die Behörde mit einer Busse bis zu 50 000 Franken.

Swissmedic begründet das Verbot damit, der Gesundheitstipp



ULI NUSKO

Swissmedic, Bern: Bericht des Gesundheitstipp verboten

habe einige der erläuterten Medikamente und Therapien «in negativer Weise und risikobehaftet» dargestellt. Das bringe «unweigerlich eine Beeinflussung der Leser mit sich». Den beanstandeten Artikel habe ferner nicht ein Neurologe, sondern ein Internist fachlich geprüft. Einige der im Bericht genannten Empfehlungen würden den offiziellen Leitlinien der Neurologen für Therapien der Multiplen Sklerose widersprechen. Der Gesundheitstipp erwecke bei Lesern den Eindruck, dass «gewisse Arzneimittel anderen überlegen sind». Insofern sei der redaktionelle Beitrag «als Arzneimittelwerbung einzustufen». Werbung für rezeptpflichtige Medikamente sei aber verboten.

Der Gesundheitstipp wehrt sich mit Nachdruck gegen diese Aussagen. Werbung und Redaktion sind beim Gesundheitstipp strikt getrennt. Für den Inhalt eines Beitrags lässt er sich nicht zahlen. Kein redaktioneller Beitrag enthält Werbung.

Gesundheitstipp urteilt unabhängig

Der Gesundheitstipp stützt sich auf Studien, Experten und die statistische Medizin – nicht auf Verkaufsprospekte der Pharmaindustrie. Die Redaktion ist in ihrer Bewertung unabhängig. In der Tat können die Ergebnisse des Gesundheitstipp von der fachlichen Beurteilung durch Swissmedic abweichen. Denn für die Zulassung eines Medikaments

nstanz



benötigt eine Pharmafirma lediglich Studien, die zeigen, dass es besser ist als ein Scheinmedikament. Nicht entscheidend ist hingegen, ob das Medikament besser ist als andere bereits zugelassene. Oder wo die Vor- und Nachteile für die Patienten liegen.

Die Verfügung von Swissmedic ist eine Form der Zensur. Das Verbot eines Berichts über Vor- und Nachteile von Medikamenten ist ein Angriff auf die Pressefreiheit.

Die Bundesverfassung schützt «die Freiheit von Presse, Radio und Fernsehen». Dort heisst es auch: «Zensur ist verboten.»

Der Gesundheitstipp hat gegen die Verfügung von Swissmedic Beschwerde eingereicht. Der Fall liegt nun am Bundesverwaltungsgericht in St. Gallen. Es wird entscheiden, ob Zeitungen und Zeitschriften weiterhin kritisch über Medikamente schreiben dürfen oder nicht. *Tobias Frey*

Corona-Impfung für Kinder in der Kritik

Swissmedic hat einen Corona-Impfstoff ab 12 Jahren zugelassen. Laut Kinderärzten ist es aber nicht nötig, alle Kinder und Jugendlichen zu impfen. Zudem ist die Sicherheit nicht klar belegt.

Anfang Juni gab die Heilmittelbehörde Swissmedic bekannt, sie lasse den Corona-Impfstoff des Herstellers Pfizer für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren zu. Eine neue Studie mit 2000 Teilnehmern habe gezeigt, dass dieser Impfstoff Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren ähnlich gut schütze wie Erwachsene. Medien nahmen diese Meldung meist kritiklos auf.

In Deutschland und Grossbritannien läuft allerdings seit Wochen eine Diskussion darüber, ob man Kinder impfen soll. Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin teilte im Mai mit, der Nutzen der Impfung für Kinder sei gering. Das «British Medical Journal» schrieb, es sei nicht nötig, Kinder zu impfen, um die Pandemie zu stoppen.

Auch Schweizer Mediziner kritisieren die Corona-Impfung für Kinder und Jugendliche. Kinderarzt Bernhard Wingeier von der Klinik Arlesheim BL sagt, an Covid erkrankte Kinder hätten in der Regel einen milden Verlauf: «Schwere Folgeschäden sind sehr selten.» Daher sei der Nutzen der Impfung für sie klein. Eine Studie des King's College London ergab, dass Kinder viel seltener an «Long Covid» leiden als Erwachsene. Laut Bundesamt für Gesundheit starb in der Schweiz bisher kein Kind mit einer Covid-Infektion.

Bernhard Wingeier sagt, angesichts der geringen Gefahr für Kinder und Jugendliche seien die

Anforderungen an die Sicherheit der Impfstoffe umso höher. Diese sei aber noch nicht genügend dokumentiert. Auch die Plattform «Medizin Transparent» bemängelt, Fragen zu verzögerten oder seltenen Nebenwirkungen seien nicht ausreichend geklärt worden.

Hausarzt Peter Mattmann aus Kriens LU erklärt, man müsse den Nutzen der Impfung individuell beurteilen. Sie sei allenfalls für Kinder eine Option, die wegen chronischer Krankheiten besonders gefährdet sind.

Auch ein Jurist äussert sich kritisch: Artur Terekhov aus Oberengstringen ZH sagt, Swissmedic verstosse mit der beschleunigten Zulassung von Impfstoffen ab 12 Jahren gegen das Heilmittelgesetz: Diese sei nur bei Arzneimitteln zulässig, die gegen lebensbedrohliche Krankheiten wirken. Bei jungen Covid-Patienten seien Todesfälle aber höchst selten, schreibt Terekhov auf der Website «Inside Paradeplatz».



Umstritten: Covid-Impfung für Kinder und Jugendliche

Höhenkrankheit: Abstieg hilft am besten

Übelkeit und Kopfweg in den Bergen: Ärzte raten von Medikamenten ab

Viele Berggänger nehmen gegen Kopfschmerzen in grossen Höhen Aspirin oder Diamox. Doch Ärzte warnen: Solche Mittel sollte man nur im Notfall verwenden.

Der Kilimandscharo im afrikanischen Tansania gilt bei vielen Berggängern als Traumziel. Im Sommer 2016 bestieg auch Severin Breu aus Diepoldsau SG den 5895 Meter hohen Berg. «Das war ein wunderschönes Erlebnis», erinnert sich der 31-Jährige. Getrübt wurde die Tour jedoch durch Kopfschmerzen und Schwindel, die er ab einer Höhe von rund 2500 Metern spürte. Gegen diese Beschwerden nahm er das Medikament Diamox. Er hatte es in der Schweiz von einem Arzt erhalten. «Ich nahm das Mittel, weil ein Abstieg für mich keine Option war», erklärt Breu. «Ich wollte den Gipfel unbedingt erreichen.»

«Berggänger wiegen sich in falscher Sicherheit»

Fachleute sehen den Einsatz von Medikamenten gegen Höhenkrankheit kritisch. Der Reisemediziner Robert van der Ploeg aus Wetzikon ZH sagt: «Ich erlebe oft ehrgeizige Bergsteiger, die unbedingt auf den Kilimandscharo wollen und ein Medikament verlangen, damit sie den Aufstieg schaffen.» Er gebe Mittel wie Diamox «eigentlich nie» ab. Das seien Notfallmedikamente, die man nur unter ärztlicher Aufsicht ein-



SEVERIN BREU

Severin Breu: Erreichte den Gipfel des Kilimandscharo trotz Kopfweg und Schwindel

nehmen sollte. Robert van der Ploeg stellt klar: «Der Abstieg ist die beste Massnahme gegen die Höhenkrankheit.»

Die Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin empfiehlt, bei Anzeichen einer leichten Höhenkrankheit wie Kopfschmerzen oder Übelkeit einen Ruhetag auf gleicher

Höhe einzuschalten. Wenn die Anzeichen am nächsten Tag nicht deutlich nachlassen, solle man besser absteigen.

Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser warnt: «Medikamente können die Anzeichen der Höhenkrankheit so verschleiern, dass sich Bergsteiger in falscher Sicherheit wiegen.» Dies könne lebensgefährlich sein. Medikamente solle man laut Thomas Walser nur einnehmen, falls das Wetter und/oder der Gesundheitszustand einen schnellen Abstieg unmöglichen.

Die Höhenkrankheit beginnt meist mit Kopfschmerzen, Übelkeit und Appetitlosigkeit. Im schlimmsten Fall kommt es zu einem Hirn- oder Lungenödem. Dabei sammelt sich Flüssigkeit im Gehirn oder in der Lunge an. Die Folge sind Atemnot und Höhenkoller.

Alpinisten nehmen gegen die Höhenkrankheit auch Schmerzmittel wie Aspirin oder Irfen oder Medikamente wie Fortecortin mit dem Wirkstoff Dexamethason. Die medizinische Fachzeitschrift «Gute Pillen, schlechte Pillen» schreibt, Mittel wie Diamox und Fortecortin könnten bei einem Teil der Betroffenen die Anzeichen der Höhenkrankheit lindern. Bei Diamox seien aber Nebenwirkungen wie Missempfindungen auf der Haut möglich.

Die Firma Vifor Pharma erklärt, die Heilmittelbehörde Swissmedic habe den Einsatz von Diamox als Schutz vor Höhenkrankheit erlaubt. Die Hersteller Merck und Bayer schreiben, ihre Mittel Fortecortin und Aspirin seien dafür nicht zugelassen. *Andreas Gossweiler*

Medi-News

Infektionen

Ciprofloxacin verstärkt Krampfpille

Das Antibiotikum Ciprofloxacin verstärkt die Wirkung von Sirdalud, das Patienten gegen verspannte Rückenmuskeln schlucken. Die Folge sind Schwächeanfälle, Störungen des Bewusstseins bis hin zum Koma. In der Schweiz sind bislang 16 Fälle bekannt.

PHARMA-KRITIK

Übelkeit

Motilium ist ein Risiko fürs Herz

Das Mittel Motilium gegen Erbrechen schlägt aufs Herz. Es kann dessen Rhythmus stören und in seltenen Fällen zum plötzlichen Herztod führen. Dies zeigt eine weltweite Übersichtsstudie.

PHARMA-KRITIK

Schwangerschaft

Paracetamol kann Fötus schädigen

Das verbreitete Schmerzmittel Paracetamol kann die Entwicklung des Gehirns von Föten beeinträchtigen. Betroffene Kinder haben später vermehrt die Hyperaktivitätsstörung ADHS. Experten raten, Paracetamol zurückhaltend zu verwenden.

JAMA



PHARMAFOTO

Chrigel Markoff, 49

«Bin dankbar, dass ich noch lebe»

Der Bündner Pilot krachte mit seinem Flugzeug in einen Wald in Deutschland

Vor zwei Jahren stürzten Chrigel Markoff und sein Partner mit einem Kleinflugzeug bei Frankfurt ab. Trotzdem denkt er nicht ans Aufhören.

Wie merkten Sie, dass das Flugzeug ein Problem hatte?

In der Nähe von Frankfurt hörte ich einen Knall. Der Propeller drehte nicht mehr mit voller Kraft. Das Flugzeug verlor an Höhe und Geschwindigkeit.

Brachen Sie in Panik aus?

Nein. Mir blieben nur wenige Sekunden bis zum Aufprall. Ich versuchte alles, um das Flugzeug in der Luft zu halten. Ich merkte aber schnell, dass mir das nicht gelang.

Was machten Sie dann?

Ich schaute, wo ich notlanden konnte. Ich sah nur Wald unter mir. Dann entdeckte ich eine Lichtung, doch der Weg war zu weit, und wir flogen in die Baumkronen.

Und dann?

Ich kann mich nicht mehr erinnern, was passierte. Die Ärzte im Spital vermuten, dass mein Hirn in diesem Moment einen Blackout hatte.

An was können Sie sich noch erinnern?

Wir befanden uns in einem Trümmerhaufen von Wrackteilen. Wir aber sassen angeschnallt in den Sitzen. Sie waren ganz geblieben und mit ihnen auch wir. Die Sitze haben uns das Leben gerettet.



Privatpilot: Chrigel Markoff spürt die Wirbelverletzung bis heute

Zur Person

Chrigel Markoff

Chrigel Markoff ist in Chur GR aufgewachsen und lebt mit seinem Partner in Emmetten NW. Der 49-jährige Gleitschirmflugehrer und Privatpilot macht am liebsten Alpenrundflüge. Am 21. Juni 2019 stürzte er in der Nähe von Frankfurt (D) ab, als er von Buochs NW zur Nordsee fliegen wollte.

kenwagen ihren Weg durch den Wald. Sie brachten uns ins Spital nach Frankfurt. Dort blieben wir zwei Tage. Danach wurden wir mit der Rega ins Spital nach Luzern geflogen.

Spüren Sie die Verletzungen heute noch?

Die Rippen sind verheilt. Wenn ich länger stehen muss, spüre ich den Wirbel und muss mich hinsetzen. Meinem Partner geht es gut.

Denken Sie öfter an den Unfall zurück?

Nein, ich bin einfach dankbar, dass wir noch am Leben sind.

Fliegen Sie trotzdem noch?

Ja. Ich stellte mir nie die Frage, ob ich noch fliegen soll. Für mich war das sonnenklar. Ich liebe das Fliegen über alles. Sobald ich konnte, flog ich wieder. Es ist wunderschön, die Welt von oben zu betrachten.

Tatjana Jaun

Hatten Sie sich verletzt?

Ich brach zehn Rippen und einen Wirbel. Zudem hatte ich Schnitt- und Schürfwunden und Prellungen.

Was passierte als Nächstes?

Ich löste mich vom Sitz und schaute, ob das Flugzeug irgendwo brannte. Nachdem ich mich versichert hatte, dass ein Brand und eine nachfolgende Explosion ausgeschlossen waren, suchte ich nach persönlichen

Dingen wie dem Handy. Ich war übergücklich und erleichtert, dass wir den Absturz überlebt hatten, und verspürte zu jenem Zeitpunkt keine grösseren Schmerzen.

Wann kam Hilfe?

15 Minuten nach dem Aufprall kreiste über uns ein Rettungshelikopter. Der Pilot hatte Mühe, uns zu orten, weil der Wald dicht war. Wenige Minuten später bahnten sich die Feuerwehr und ein Kran-

Bücher

Eine kräftige Brise Portugal

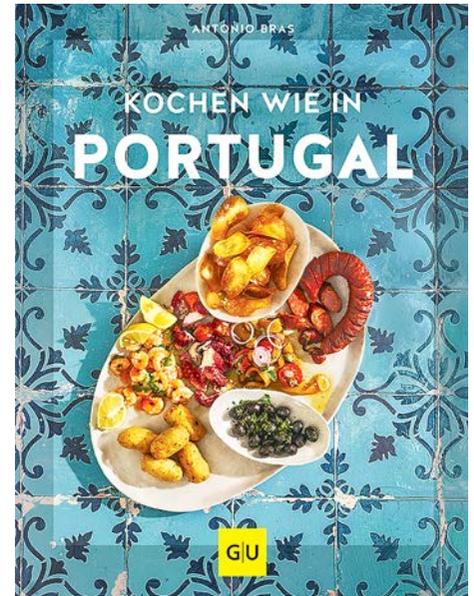
Die portugiesische Küche ist ländlich und nicht sehr leicht – aber dennoch lecker. Der Koch Antonio Bras hat sie in seinem Rezeptbuch aufgefrischt und vereinfacht.

Als ich vor vielen Jahren den Norden von Portugal bereiste, stiess ich auf der Speisekarte immer wieder auf den Begriff «cachorro». Ich fragte schliesslich einen Kellner, was das bedeute. Er antwortete auf Englisch: «dog» – Hund. Heute ist das Gericht wie fast überall in Europa in der portugiesischen Küche verschwunden.

Für sein Kochbuch hat der portugiesische Koch Antonio Bras die ländliche und deftige portugiesische Küche aufgefrischt. Die Gerichte sind

modern und einfach – ohne dass sie ihre charakteristischen Wurzeln verlieren. Zum Beispiel der gesalzene Stockfisch, der Bacalhau, die Lissabonner Fischkuchlein oder Kroketten, der gefüllte Tintenfisch mit Schinken und Tomaten oder der Reis mit Oktopus.

Allerdings: Diese Küche ist weit davon entfernt, vegan zu sein. Es dominieren Schweinefleisch, Lamm, Kaninchen und viel Wurst, die Chourico. Solche Gerichte sind wie gemacht für das raue Klima an der Atlantikküste oder im zerklüfteten Landesinneren. Wer sich wegen der Coronapandemie noch nicht in die Ferne wagt, bringt mit diesem Buch garantiert eine schöne Brise Ferien in die eigene Küche. (tf)



Antonio Bras: «Kochen wie in Portugal», Gräfe und Unzer Verlag, ca. Fr. 27.–

Wandern mit viel Aussicht



David Coulin: «Orte des Staunens», AT Verlag, ca. Fr. 32.–

David Coulin ist ein erfahrener Alpinist und Tourenleiter. In diesem Buch präsentiert er 50 Wanderungen in den Schweizer Alpen. Die vorgestellten Routen bieten besonders schöne Ausblicke in Täler, auf Bergseen und Gipfel. Die Wanderungen dauern maximal vier Stunden und sind auch für ungeübte Wanderer problemlos machbar. Der Autor beschreibt die Routen

stimmungsvoll, das macht Lust aufs Ausprobieren. Zu jedem Tourenvorschlag liefert David Coulin eine Kartenskizze, eine genaue Wegbeschreibung und ansprechende Fotos. Fazit: Wer Ferien in der Schweiz macht, sollte dieses Buch unbedingt im Gepäck haben. (wv)



Die unsichtbare Gefahr



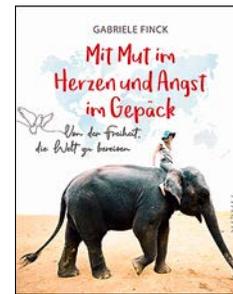
Klaus Buchner, Monika Krout: «5G Wahn(sinn)», Mankau Verlag, ca. Fr. 27.–

Ein Experiment auf einem Waldweg in Nordrhein-Westfalen (D) führte zu einem erstaunlichen Ergebnis: 500 Fussgänger, die von Forschern einen Pulsmesser erhielten, hatten einen erhöhten Puls. Der Grund ist laut den Forschern ein Funkturm in der Nähe. Der Physiker Klaus Buchner und die Ärztin Monika Krout berichten über viele ähnliche Untersuchungen. Ihr Fazit: Mobilfunk macht krank.

Sie fordern den Stopp der neuen Mobilfunkgeneration 5G. Das Buch ist spannend zu lesen. Nützlich sind die Tipps, wie man sich vor Strahlen schützen kann. Allerdings hält der Inhalt nicht ganz, was der Titel verspricht: Die Autoren gehen nur kurz auf den 5G-Standard ein. (kb)



Raus aus dem «Schneckenhaus»



Gabriele Finck: «Mit Mut im Herzen und Angst im Gepäck», Malik Verlag, ca. Fr. 28.–

Seit ihrer Jugend leidet Gabriele Finck an einer Angststörung. Zeitweise verliess sie ihre Wohnung kaum mehr – bis ihre Sehnsucht nach der Ferne stärker wurde als ihre Angst. Offen und präzise beschreibt die 37-jährige Deutsche in ihrem Buch, wie sie es geschafft hat, trotz ihrer Krankheit nach Israel und in andere Länder zu fliegen. Sie

möchte anderen Betroffenen Mut machen, aus ihrem «Schneckenhaus» auszubrechen und die Welt zu entdecken. Die Reiseberichte der Autorin sind unterhaltsam und anrührend. Zudem können ihre Tipps es anderen Betroffenen erleichtern, die Angst zu überwinden und auf Reisen zu gehen. (ag)



Film

Die geliehene Gebärmutter

Baby Moira krabbelt auf dem Schoss der Mutter herum. Der Vater sitzt daneben am Gartentisch. Die drei sehen wie eine normale junge Familie aus. Doch Moira ist nicht im Bauch ihrer Mutter entstanden, sondern in demjenigen einer anderen Frau – einer Leihmutter. In Frankreich, wo die drei leben, ist diese Methode verboten – ebenso in der Schweiz und vielen anderen Ländern.

Der Dokumentarfilm zeigt, wie die Universitätsklinik in der belgischen Hauptstadt Brüssel Paaren aus ganz Europa bei einer Leihmutter-schaft hilft. Sie scheint dies mit Verantwortungsgefühl zu tun: So müssen Leihmutter und Eltern eine enge Beziehung haben. Es darf kein Geld fließen. In vielen Gesprächen über Monate oder Jahre klärt das Klinikteam die Motivation der Interessenten ab. Bestünden Zweifel, würden sie den Eingriff ablehnen, so die Chefärztin. «Es darf niemand zu Schaden kommen.» In 20 Jahren begleitete die Klinik gerade mal 25 Leihmutter-schaften.

Allerdings laufen die Verfahren mit einer Leihmutter heute nicht immer so ab. Auf die Schattenseiten verweist der Film nur am Rand. So nutzen Paare aus wohlhabenden Ländern oft die Armut von Leihmüttern in Indien oder der Ukraine aus. Sie zahlen Geld dafür, dass sich die Leihmutter den gesundheitlichen Risiken von Hormonen, künstlicher Befruchtung und Schwangerschaft aussetzt. Was passiert, wenn das Kind nicht gesund auf die Welt kommt? Wenn die Eltern es plötzlich nicht mehr wollen? Auf solche Fragen gibt dieser Dokfilm keine Antworten. (sm)



ABACARIS FILMS/IMAGES CREATION.COM

«Geboren von einer anderen», 7. Juli, 21.55 Uhr, Arte, und in der Arte-Mediathek

Sehr empfehlenswert
 Empfehlenswert
 Bedingt empfehlenswert
 Nicht empfehlenswert

Podcasts

Das sollte man über den Honig wissen



Gepanschter Honig

«Besser leben», BR
 Erscheint: Wöchentlich
 Länge: ca. 15 Minuten
 Wo: www.br.de → BR Podcast → Ratgeber & Gesundheit → Besser leben (Sendung vom 21.5.2021)

Honig zählt zu den am häufigsten gefälschten Lebensmitteln. Oft strecken ihn Hersteller mit billigem Zucker. Im Podcast erklären Experten, woran man das beim Kauf merkt. Zudem hat nicht jeder Honig Bio-Qualität, obwohl er ein Naturprodukt ist. Um das entsprechende Label zu erhalten, müssen Imker viele Vorgaben erfüllen: Zum Beispiel dürfen die Felder in der Nähe nicht mit Pestiziden behandelt sein. Weiter erklären die Experten, wie Honig bei der Wundheilung hilft und warum er fast unbeschränkt haltbar ist.

Fazit: Spannende Fakten über den beliebten Brotaufstrich. ◆◆◆◆

viele Jogger halten sie bereits nach einigen Wochen nicht mehr ein. Im Podcast erklären zwei erfahrene Läufer, dass Routine der Schlüssel zum Erfolg sei. Man dürfe nicht jedes Mal aufs Neue darüber nachdenken, ob man laufen solle oder nicht. Dabei kann man sich psychologische Tricks zunutze machen: Zum Beispiel hilft es, die Laufschuhe direkt an der Haustür zu platzieren – oder immer zur gleichen Zeit zu joggen. Studien zeigen: Man muss mindestens zwei Monate durchhalten, bis sich die neue Gewohnheit etabliert.

Fazit: Bietet viele praxisnahe und anschauliche Tipps. ◆◆◆◆



Vegetarisch grillieren

«Grillen wie ein Promikoch», SWR 3
 Erscheint: Alle zwei Wochen
 Länge: ca. 37 Minuten
 Wo: www.swr3.de → Wir → Podcasts → Grillen wie ein Promikoch (Sendung vom 4.6.2021)

In diesem Podcast verrät der deutsche Spitzenkoch Johann Lafer seine besten Tipps zum Grillieren. In der jüngsten Folge erzählt er, was man alles ohne Fisch und Fleisch zubereiten kann. Er selbst isst hauptsächlich vegan und vegetarisch, seit er an Schmerzen in den Gelenken leidet. Lafer liebt zum Beispiel Aubergine mit geröstetem Bauernbrot oder grillierten Fenchel mit Orange. Er erklärt die Zubereitung so anschaulich, dass einem schon beim Zuhören das Wasser im Mund zusammenläuft.

Fazit: Tolle Inspiration für den Grillspass im Sommer. ◆◆◆◆



Freude am Laufen

«Sie läuft. Er rennt.», Stern Online
 Erscheint: Wöchentlich
 Länge: ca. 54 Minuten
 Wo: www.stern.de → Menü → Podcasts → Sie läuft. Er rennt. (Sendung vom 29.5.2021)

Wer neu mit Joggen beginnt, hat zu-nächst meist grosse Vorsätze. Doch

(wv)

Medikamente

Beratungstelefon Meditel: Fachleute des Gesundheitstipp beantworten die Fragen der Leserinnen und Leser

Zungenbrennen wegen Kurkuma?

«Meine Zunge brennt. Der Arzt fand keine Ursache. Ich nehme seit einiger Zeit ein Präparat mit Kurkuma. Eine Freundin bestellt es für mich im Internet. Könnten die Kapseln die Ursache sein für meine Beschwerden?»

Ja, möglicherweise. Sie sollten die Kapseln eine Zeitlang nicht nehmen. Das Präparat mit Kurkuma enthält möglicherweise einen Stoff, den Sie nicht vertragen, zum Beispiel Piperin. Das ist eine Substanz aus Pfeffer, welche die Wirkung von Kurkuma verstärkt.

Als kurzfristiges Mittel gegen Zungenbrennen können Sie gefrorene Fruchtstücke oder Eiswürfel im Mund zergehen lassen. Kaugummi hilft ebenfalls, das Brennen zu lindern, weil man beim Kauen zusätzlich Speichel produziert.

(wo)

Blähungen: Gibt es natürliche Mittel?

«Ich habe oft Blähungen. Flohsamen und das Abführmittel Dulcolax vertrage ich nicht gut. Gibt es Alternativen?»

Ja. Versuchen Sie es einmal mit geschrotetem Leinsa-

men. Weichen Sie zwei Esslöffel über Nacht ein. Rühren Sie den Brei dann in ein Bifidus-Joghurt, und garnieren Sie das Ganze mit ein paar Beeren. So können Sie es als gesundes Zmorge genießen. Wenn das nicht hilft, empfehle ich Lactulosesirup. Das ist ein künstlicher Zucker, der abführt. Sirupprodukte mit Lactulose heißen zum Beispiel Rudolac oder Gatinar. (wo)

Brüchige Knochen: Brauche ich Prolia?

«Ich bin 67 Jahre alt. Kürzlich brach ich mir bei der Tagesgymnastik einen Wirbelkörper. Der Arzt sagt, meine Knochendichte sei vermindert. Er sprach von Osteopenie und will mich mit Prolia behandeln. Soll ich einwilligen?»

Eher nicht. Prolia eignet sich höchstens bei Osteoporose. Diese Diagnose liegt bei Ihnen nicht vor. Holen Sie zunächst bei einem Spezialisten für Wirbelsäulenerkrankungen eine zweite Meinung ein. Möglicherweise ist der Wirbelkörper nicht wegen schlechter Knochendichte gebrochen. Es kommen weitere Ursachen infrage, zum Beispiel eine Anomalie des Wirbelkörpers oder eine hormonelle Störung. (wo)



ISTOCK GETTY(2)

Ferien: Früchte helfen bei Problemen mit dem Verdauen

Reiseapotheke: Was hilft gegen Verstopfung?

«In den Ferien bin ich oft verstopft. In der Apotheke bekam ich das Mittel Bulboid. Ich möchte aber lieber etwas Sanftes. Was raten Sie?»

Trinken Sie genügend. Essen Sie Früchte und Gemüse, und bewegen Sie sich häufig. Versuchen Sie, gleich nach dem Essen aufs WC zu gehen, weil der Darm dann am aktivsten ist.

Nehmen Sie ausserdem getrocknete Pflaumen oder Feigen in die Ferien mit. Diese können Sie bei Bedarf einweichen und essen.

Auch natürliche Mittel aus Flohsamen helfen gegen Probleme beim Verdauen. Die entsprechenden Produkte heissen etwa Metamucil oder Mucilar. Auch dann ist es wichtig, dass Sie viel Wasser trinken. (mf)

Vitamin B12: Ist die Tablette nötig?

«Ich bin Veganerin. Vor einem halben Jahr hatte ich zu wenig Vitamin B12. Seither nehme ich jeden Tag eine Lutschtablette mit 1000 Mikrogramm des Vitamins. Der Arzt kontrolliert den Wert in einem Jahr. Muss ich die Tablette jeden Tag nehmen?»

Nein. Das ist zu viel, denn pro Tag braucht man nur 3 bis 10 Mikrogramm Vitamin B12, und der Körper kann es speichern. Nehmen Sie nur noch dreimal in der Woche eine Tablette, und essen Sie zusätzlich Produkte, die speziell für Veganer mit Vitamin B12 angereichert wurden. (wo)

Geschmack: Sind Antibiotika schuld?

«Ich musste wegen eines schweren Infekts drei Antibiotika einnehmen: Clindamycin, Aziclav und Ciprofloxacin. Seither habe ich einen bitteren Geschmack im Mund. Kommt das von den Medikamenten?»

Ja, das ist gut möglich. Sowohl Clindamycin als auch Ciprofloxacin können das Geschmacksempfinden stören. Manchmal bleibt der

schlechte Geschmack über längere Zeit. Nach einer Antibiotikakur hilft es, die Darmflora mit Probiotika wieder aufzubauen – zum Beispiel mit Bioflorin oder Biotics G. (wo)

Sanftes Mittel bei Gelenkschmerzen?

«Seit kurzem schmerzt mein linkes Daumengelenk. Es ist heiss und geschwollen. Die Apothekerin gab mir das Schmerzmittel Diclofenac. Ich möchte aber lieber etwas Natürliches. Was empfehlen Sie?»

Falls Ihnen Kühlen guttut, können Sie es mit Quarkwickeln versuchen. Achten Sie auch auf die Ernährung: Trinken Sie viel, aber keine gezuckerten Getränke oder Alkohol, vor allem kein Bier. Essen Sie Milchprodukte, Gemüse und Früchte und kein Fleisch. Der Grund: Es könnte ein Gichtanfall sein. Dann helfen diese Ernährungstipps. Falls es nicht bessert, sollten Sie zu Ihrer

Hausärztin gehen. Es gibt auch andere Ursachen für entzündete Gelenke. (wo)

Brauche ich alle Medikamente?

«Ich erlitt einen Oberschenkelhalsbruch. Nach der Operation und Reha bekam ich viele Medikamente: Targin, Dafalgan, Relaxane, Trittico und Xarelto. Muss ich wirklich so viele Mittel nehmen?»

Nein. Manche Medikamente sind nach einem Klinikaufenthalt nur noch für kurze Zeit notwendig. Zum Beispiel könnten Sie von Trittico zum Schlafen oder von den Schmerzmitteln Targin und Dafalgan langsam weniger einnehmen oder damit sogar ganz aufhören. Verzichten Sie tagsüber auch auf Relaxane: Es macht müde, deshalb sollten Sie es höchstens vor dem Schlafen nehmen. Wie lange Sie den Blutverdünner Xarelto brauchen, entscheidet Ihr Hausarzt. (wo)



Daumen: Wickel lindert Gelenkschmerzen



Rufen Sie an: Kostenlose Beratung

Verstehen Sie Ihre Diagnose nicht? Hat Ihnen der Arzt eine Therapie verschrieben, von der Sie nicht überzeugt sind? Sind Sie unsicher, ob das Medikament das richtige für Sie ist? Die Gesundheitstipp-Ärztinnen Dr. med. Martina Frei und Dr. med. Stephanie Wolff beraten Sie gerne am Gratis-Telefon.



Martina Frei, Ärztin (mf)



Stephanie Wolff, Ärztin und Homöopathin (wo)

BERATUNGSZEITEN: Jeden Mittwoch von 9 bis 17 Uhr

Bitte nehmen Sie jeweils alle Unterlagen oder Medikamente mit ans Telefon. So können die Ärztinnen Sie besser beraten.

Sommerferien: Vom 19. Juli bis 20. August ist das Beratungstelefon nicht besetzt.

Berater im Hintergrund:

Diese Fachleute beantworteten Leserfragen in der Rubrik «Sprechstunde».



Beatrice Fischer, Ernährungsberaterin (Fi)



Henri Guttmann, Psychologe (Gu)



Frank Klittenberg, Augenarzt (Kli)



Bettina Schlagenhauff, Hautärztin (Bes)



Peter Schlegel, Elektrosmog-Fachmann (Pes)



Christoph Reich, Sportarzt (Cr)

Sprechstunde

Beratungstelefon Meditel: Fachleute des Gesundheitstipp beantworten die Fragen der Leserinnen und Leser



Kurze Schwimmflossen: Weniger anstrengend als lange Taucherflossen

Schwimmen mit Flossen: Was muss ich beachten?

«Ich möchte gern mit Flossen im See schwimmen. Allerdings bekomme ich rasch Muskelkrämpfe. Worauf soll ich beim Training achten?»

Trinken Sie vor dem Training genügend, und wärmen Sie Ihre Muskeln auf: Warme Muskeln sind weniger anfällig für Krämpfe. Ein Neoprenanzug schützt Sie zusätzlich, wenn das Wasser kühl ist.

Teilen Sie Ihr Schwimmpensum in zwei bis drei Einheiten auf, und machen Sie dazwischen eine Pause. Verwenden Sie kurze Schwimmflossen und nicht die langen Taucherflossen: Beim normalen Schwimmen beanspruchen diese die Muskeln in den Beinen stärker. Wechseln Sie immer wieder zwischen Bauch- und Rückenlage im Schwimmen ab: Das wirkt Krämpfen ebenfalls entgegen. (Cr)

ADOBE STOCK

Ist Xylit besser als Zucker?

«Ich suche nach einer gesunden Alternative zu Zucker. Soll ich Xylit verwenden?»

Ja, sofern Sie nicht zu viel auf einmal verwenden. Xylit kann zu Blähungen und Durchfall führen. Sie können ihn wie Zucker zum Kochen und Backen verwenden. Er süsst ähnlich stark und sieht auch aus wie Zucker. Xylit gewann man ursprünglich aus Birkenrin-

de. Heute stellt man ihn aus verschiedenen Hölzern und aus Mais her. Im Vergleich zu normalem Zucker hat Xylit einige Vorteile. So verursacht er keine Karies. Zudem erhöht er den Blutzucker kaum. Im Vergleich zu Haushaltszucker hat er nur halb so viele Kalorien.

(Fi)

Gespräch über Sexabenteuer?

«Ich plane eine Ausbildung im Ausland und möchte sexuelle

Erfahrungen machen. Meine Freundin bleibt zu Hause. Ich habe Angst, sie zu verletzen, wenn ich mit ihr über meine Haltung spreche. Soll ich es trotzdem tun?»

Ja, sprechen Sie mit Ihrer Freundin – aber stellen Sie sie nicht vor vollendete Tatsachen. Sagen Sie ihr, dass Sie sich über Treue und Sexualität Gedanken machen und besprechen möchten, wie Sie dies in den Monaten Ihrer Abwesenheit handhaben wollen. Überlegen

Sie sich auch, ob es für Sie in Ordnung wäre, wenn Ihre Freundin in dieser Zeit anderweitig sexuelle Erfahrungen sammelt. Es wäre unfair, wenn die lockereren Regeln nur für Sie selber gelten würden. Besprechen Sie mit Ihrer Freundin zudem, ob Sie sich gegenseitig informieren, wenn der andere ein kurzes Abenteuer hatte – oder ob Sie erst dann informiert werden wollen, wenn sich der andere ernsthaft verliebt. Damit eine Fernbeziehung gut funktioniert, sollten Sie zu-

dem regelmässig in Kontakt bleiben, zum Beispiel über Skype oder Whatsapp.

(Gu)

Sind Babyphones problematisch?

«Wir möchten ein Babyphone kaufen. Jetzt habe ich gelesen, dass manche problematisch seien, weil sie Elektromog verursachen. Stimmt das?»

Ja. Die meisten Babyphones strahlen Elektromog ab. Sie

sollten deshalb ein Gerät wählen, das nicht ununterbrochen sendet, sondern sich erst ab einem gewissen Geräuschpegel einschaltet. Zudem sollte es keine Videofunktion haben, denn diese erzeugt unnötige Strahlen. Der «K-Tipp» testete vor vier Jahren Babyphones: Am besten schnitten das Modell AC423-D von Angelcare und das Gerät BC-6500D von Neonate ab («K-Tipp» 8/2017).

Tipps: Platzen Sie das Gerät mindestens zwei Meter vom Baby entfernt. Modelle mit Batterien strahlen weniger stark als solche mit Steckeranschluss. Speziell problematisch sind Geräte, die den digitalen DECT-Standard benutzen. Auch Smartphones sind als Babyphones nicht geeignet, weil sie ständig strahlen. (Pes)

Reicht die Salbe gegen Hautkrebs?

«Ich hatte einen kleinen weissen Hautkrebs an der Wange. Nachdem ich ihn regelmässig mit Calendulacreme eingerieben habe, ist er jetzt verschwunden. Muss ich sonst noch etwas tun?»

Wenn Sie tatsächlich einen weissen Hautkrebs hatten, sollten Sie weiterhin mindestens einmal jährlich zur Kontrolle beim Hautarzt.

Er kann veränderte Hautstellen früher erkennen als Sie. In einem so frühen Stadium ist es relativ einfach, den weissen Hautkrebs zu behandeln. Verpasst man jedoch den Zeitpunkt, kann der Krebs tiefer in die Haut eindringen. Falls dies geschähe, wäre möglicherweise ein grösserer operativer Eingriff nötig.

Wichtig: Benutzen Sie regelmässig Sonnencreme mit einem hohen Lichtschutzfaktor – auch wenn die Sonne nicht scheint.

(Bes)

Zecken: 4-jähriges Kind impfen?

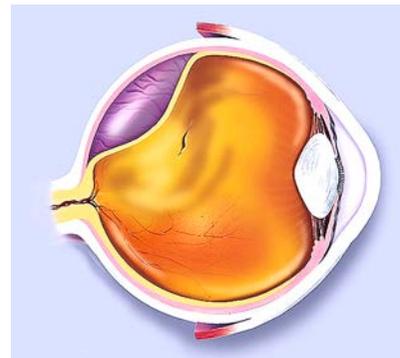
«Mein 4-jähriger Sohn besucht nach den Sommerferien einen Waldkindergarten. Soll

ich ihn vorsorglich gegen die Zeckenkrankheit impfen lassen?»

Nein, noch nicht. Die Impfung schützt vor Viren aus Zecken, die Hirnhautzündung auslösen können. Bei Kindern unter sechs Jahren kommt diese Krankheit aber nur selten vor. Zudem enthält der Impfstoff Aluminiumhydroxid. Dieser Stoff kann das Immunsystem von kleinen Kindern irritieren. Auch das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt die Impfung erst ab sechs Jahren.

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Sohn im Waldkindergarten lange Hosen trägt, und stecken Sie die Hosenbeine in die Socken. Denn Zecken können auch Krank-

Glaskörperablösung im Auge (oben links): Betroffene sehen Blitze



STOCK TREKIMAGES

Sind die Blitze im Auge gefährlich?

«Ich sehe oft Blitze im Auge. Der Augenarzt sagt, mit der Netzhaut sei alles in Ordnung. Sind die Blitze riskant?»

heiten wie Borreliose weitergeben. Diese wird durch Bakterien übertragen.

Suchen Sie den Körper Ihres Sohnes nach jedem Tag im Wald gründlich ab, und entfernen Sie allfällige Zecken sofort. Beobachten Sie eine betroffene Stelle in den folgenden Tagen. Wenn sie sich rötet, sollten Sie mit Ihrem Sohn zum Arzt.

(wo)

Wahrscheinlich nicht. Im Alter haben viele Leute solche Beschwerden – oft infolge eines Prozesses, den Experten als Glaskörperablösung bezeichnen. Das Innere des Auges, also der Glaskörper, schrumpft und löst sich von der Oberseite der Netzhaut ab. Dabei entsteht eine Spannung auf der Netzhaut, was Sie dann als Blitze wahrnehmen. Sehr selten können Risse oder Verletzungen am Glaskörper auftreten. Der Augenarzt behandelt sie meist mit einem Laser. Es ist gut, dass Sie zum Augenarzt gingen: Denn neu auftretende Blitze stammen selten von einer verletzten Netzhaut. Das müsste man behandeln.

(Kli)



KEYSTONE

Kinder im Wald: Sollten lange Hosen tragen

Sie haben die Fragen. Wir die Antworten. Einfach ankreuzen und abschicken. Per E-Mail: ratgeber@gesundheitstipp.ch

Ich bestelle folgende **Gesundheitstipp-Ratgeber**:

- | | |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> Der Weg zum Wunschgewicht neu | Fr. 18.90 |
| <input type="checkbox"/> Alternative Heilmethoden | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> So haben Sie Ihre Allergien im Griff | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Das hilft bei Depressionen | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Das hilft bei Kopfschmerzen und Migräne | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Gesunde Haut – von Kopf bis Fuss | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Fit im Alltag | Fr. 18.90 |
| <input type="checkbox"/> 77 Legenden zum Thema Ernährung – wahr oder falsch? | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Erholsam und gesund schlafen | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Natürlich durch die Wechseljahre | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Essen und trinken mit Genuss | Fr. 18.90 |
| <input type="checkbox"/> Besser leben im Alter | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Das Kreuz mit dem Rücken | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> 100 Medizin-Mythen | Fr. 27.- |

Ich bestelle folgende **Saldo-Ratgeber**:

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Die Regeln des Stockwerkeigentums | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Handbuch Ehe und Konkubinat | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Die Rechte der Nachbarn | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Arbeitsrecht: Was Angestellte wissen müssen | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Erben und Vererben neu | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> So kommen Sie zu Ihrem Recht neu | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> So schützen Sie Ihre Privatsphäre | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Die Rechte der Patienten | Fr. 27.- |

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> Das Handbuch zu Trennung und Scheidung neu | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Betreibung, Pfändung, Privatkonkurs | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Das Mietrecht im Überblick | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Gut vorsorgen: Pensionskasse, AHV und 3. Säule | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Medienrecht für die Praxis | Fr. 49.- |
| <input type="checkbox"/> Kunst- und Kulturrecht | Fr. 49.- |

Ich bestelle folgende **K-Tipp-Ratgeber**:

- | | |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> Solo unterwegs: Tipps für Alleinreisende | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Umbauen und renovieren | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Mach es selbst! Tipps aus dem Werkzeugkasten | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Pensionierung richtig planen | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Geld anlegen – gut und sicher | Fr. 32.- |
| <input type="checkbox"/> So sparen Sie Steuern neu | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Das Internet sinnvoll nutzen | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Musik und Fotos auf dem Computer | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Digitale Fotografie | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> KMU: So nutzen Sie das Internet | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Das Smartphone clever nutzen | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Die eigenen vier Wände | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> So sind Sie richtig versichert | Fr. 32.- |
| <input type="checkbox"/> Erfolgreich als Kleinunternehmer | Fr. 27.- |
| <input type="checkbox"/> Das K-Tipp-Vorsorgepaket | Fr. 15.- |
| <input type="checkbox"/> Das K-Tipp-Pensionierungspaket | Fr. 15.- |

Da ich nicht Abonnent(in) von K-Tipp, Gesundheitstipp, K-Geld, Kulturtipp oder Saldo bin, zahle ich pro Ratgeber Fr. 5.- mehr.

Meine Adresse

Name: _____ Strasse: _____
Vorname: _____ PLZ/Ort: _____

Talon senden an: Gesundheitstipp, Postfach, 8024 Zürich. Telefon 044 253 90 70, Fax 044 253 90 71

Ihre Rechte



Der Jurist und Rechtsberater **Stephan Heiniger** beantwortet Fragen der Leserinnen und Leser.

Gratis-Rechtsberatung für Abonentinnen und Abonnenten: **Telefon 044 253 83 83**, von Mo. bis Fr., 9 bis 13 Uhr

Nach Unfall: Muss ich Ferien beziehen?

«Ich hatte einen Unfall. Deshalb bin ich zurzeit arbeitsunfähig. Trotzdem beharrt mein Arbeitgeber darauf, dass ich die Sommerferien beziehe, die er mir vor dem Unfall bewilligt hat. Darf er das?»

Wer arbeitsunfähig ist, ist nicht unbedingt ferienunfähig. Sinn und Zweck von Ferien ist die Erholung. Sprich: Können Sie sich trotz den Unfallfolgen erholen, müssen Sie die Ferien wie vereinbart beziehen.

Autismus: Muss die IV Behandlung bezahlen?

«Unser Sohn wird bald fünf Jahre alt. Die Ärzte vermuten, dass er an Autismus leidet. Muss die Invalidenversicherung für medizinische Massnahmen zahlen?»

Ja. Autismus gehört zu den Geburtsgebrechen, für deren Behandlung die Invalidenversicherung (IV) bis zum 20. Geburtstag die vollen Kosten der notwendigen medizinischen Massnahmen übernimmt. Bei einer Autismus-Spektrum-Störung zahlt die IV dann, wenn das Leiden vor Voll-

Beim Zahnarzt:
Er haftet nur bei unsorgfältiger Arbeit



Zahnarzt: Muss ich für Folgebehandlung zahlen?

«Ich musste mir ein Zahnimplantat einsetzen lassen. Jetzt traten Komplikationen auf. Die Folge: Ich muss erneut zum Zahnarzt. Darf er mir wiederum Rechnung stellen?»

Möglicherweise. Ihr Zahnarzt haftet nur dann für den Schaden, wenn er unsorgfältig gearbeitet hat. Oder wenn er Sie vor der Behandlung nicht über die möglichen Risiken aufgeklärt hat.

endung des fünften Lebensjahres erkennbar war. Es genügt, wenn bis dahin nachweisbar Symptome vorliegen, die typisch für Autismus sind. Die definitive Diagnose kann erst später gestellt werden.

Unfallversicherung: Muss ich mich untersuchen lassen?

«Ich hatte einen Unfall. Die Unfallversicherung verlangt jetzt weitere

ärztliche Untersuchungen. Muss ich dieser Aufforderung nachkommen?»

Ja. Die Unfallversicherung muss den Sachverhalt abklären und die notwendigen Beweise beschaffen können. Versicherte haben eine Mitwirkungspflicht. Das heisst: Sie müssen sich den Abklärungsmassnahmen unterziehen, damit die Versicherung ihre Leistungspflicht prüfen kann. Wollen Sie keine Nachteile erleiden,

sollten Sie bei diesen von der Versicherung angeordneten medizinischen Untersuchungen mitmachen.

Krankentaggeld: Muss ich Vorbehalt akzeptieren?

«Ich habe eine neue Stelle angetreten. Da ich ein Epilepsie-Patient bin, hat mich die Krankentaggeldversicherung des Arbeitgebers nur mit einem Vorbehalt in die Versicherung auf-

genommen. Ist das zulässig?»

Ja. Taggeldversicherungen sind Privatversicherungen. Gewisse Leistungen können sie deshalb ablehnen, wenn dies im Vertrag so vereinbart ist. Falls Sie wegen Epilepsie arbeitsunfähig werden sollten, muss dann statt die Versicherung der Betrieb einspringen und je nach Dauer des Arbeitsverhältnisses eine bestimmte Zeit lang Ihren Lohn weiterzahlen.

Antworten

Leser geben anderen Lesern Rat

Heuschnupfen: Öle machen Nase frei

Jan, 37, reagiert allergisch auf Pollen. Er leidet an einer verstopften Nase. Ein Kortisonspray hilft nur wenig.

Chiffre 5211

Gegen Heuschnupfen helfen ätherische Öle in einem Nasenstift. Ich empfehle je zwei Tropfen Lavendel, Zitrone und Pfefferminz. Geben Sie diese Mischung in einen Riechstift zum Selberbefüllen. Solche Stifte gibt es in Drogerien. *Monica*

Mir, 41, hilft ein Nasenspray mit Cromoglicinsäure. Ich verwende ihn jeweils, bevor ich nach draussen gehe. In der Schweiz ist der Spray nicht mehr erhältlich. Ich kaufe ihn deshalb in Deutschland. Zudem spüle ich die Nase mit Salzlösung, wenn ich nach Hause komme. Das schwemmt die Pollen aus. *Silvie*

Salbe trocknet Schweißhände

Die 18-jährige Enkelin von Hanna schwitzt stark, vor allem an Händen, Füßen und unter den Achseln. Der Arzt rät zu einer Operation.

Chiffre 3211

Ich, 46, verwende die Salbe Antihydral. Abends trage



Heuschnupfen: Ätherische Öle helfen

ich sie auf Hände und Füße auf. Am Morgen lässt sich die eingetrocknete Salbe leicht abwaschen. Nach wenigen Tagen besserte sich das Schwitzen deutlich. *Marco*

Ich liess vor Jahren die Schweißdrüsen in den Achselhöhlen entfernen. Seither schwitze ich nicht mehr so stark. Es gab zwar eine Narbe, die nicht schön aussieht. Doch das stört mich nicht. Ich würde die Operation wieder machen lassen. *Lisel*

Mein Sohn (27) schwitzte auch sehr stark. Ein Arzt empfahl ihm die Iontophoresetherapie. Dabei taucht man die Hände oder die Füße in ein Becken mit Wasser, durch das schwacher Strom fließt. Diese Therapie kann man gut zu

Hause machen. Mein Sohn hatte damit Erfolg. Sie wirkt allerdings nur, solange man sie regelmässig macht. *Elisabeth*

Tennisarm: Turnen an der Stange

Ruedi, 47, arbeitet oft am Computer und hat Schmerzen im rechten Ellenbogen sowie ein Kribbeln in der Hand. Der Arzt stellte einen Tennisarm fest. Dehnübungen halfen nicht. *Chiffre 3204*

Mein Tipp: Klemmen Sie eine Turnstange in den Türrahmen. Hängen Sie sich mehrmals pro Tag eine Zeit lang an die Stange. Achten Sie darauf, dass Sie sich an der Stange möglichst weit vorn an den Fingerspitzen

halten und dass die Arme gestreckt sind. Ich brachte die Beschwerden so innert zwei Wochen weg. *Markus*

Ich empfehle Ihnen einen Wickel mit Bockshornklee. Das Pulver aus den Samen gibt es in Drogerien und Apotheken. Mischen Sie zwei Esslöffel des Pulvers mit kaltem Wasser zu einem Brei, und geben Sie einen Teelöffel Johannisöl hinzu. Streichen Sie den Brei auf ein Stück Stoff und befestigen Sie diesen mit einer Binde am Ellenbogen. Lassen Sie den Wickel über Nacht einwirken. *Lilly*

Viel trinken verhindert Kopfweg

Der 9-jährige Sohn von Maria leidet oft an Kopfschmerzen. Manchmal kann er dann nicht mehr zur Schule gehen. Der Kinderarzt fand keine Ursache. *Chiffre 2219*

Ich hatte als Kind auch oft Kopfweg. Das lag daran, dass ich viel zu wenig getrunken habe. Achten Sie deshalb darauf, dass Ihr Kind genug trinkt. *Edith*

Unserem Sohn half es, auf Milch zu verzichten. Danach hatte er kaum mehr Kopfschmerzen. Käse und Butter waren hingegen kein Problem. *Esther*

Kalmuswurzel tut dem Magen gut

Martha hat eine entzündete Magenschleimhaut. Sie leidet oft an Sodbrennen, Schmerzen und Mundgeruch. Medikamente halfen nicht. Der Arzt fand bei der Magenspiegelung keine Ursache. *Chiffre 4218*

Bei Magenproblemen hilft mir die Kalmuswurzel. Ich mache damit einen Tee oder lutsche ein Stück der Wurzel. Die Kalmuswurzel gibt es in Drogerien und Apotheken. *Anita*

Aufrecht sitzen hilft beim Schlucken

Maria, 71, hat oft Mühe, das Essen zu schlucken. Manchmal bleibt es sogar im Hals stecken und verursacht Brechreiz. *Chiffre 5213*

Ich, 89, habe auch Probleme beim Schlucken. Was hilft: Sitzen Sie beim Essen aufrecht, die Beine nicht überkreuzt, die Füße flach auf den Boden gestellt. So schluckt es sich leichter. Zudem sollten Sie beim Essen zwischendurch einen kleinen Schluck Wasser nehmen. Damit können Sie die Speisen ganz fein zerkauen. *Erika*

Fragen

Leser bitten andere Leser um Rat

Velo: Wie vermeide ich Rückenweh?

In den Ferien unternahme ich, 48, gern längere Velotouren mit meinem Citybike. Nach den letzten Ausfahrten hatte ich am Abend oft Schmerzen im Kreuz. Wie lässt sich Rückenweh beim Velofahren verhindern?

Chiffre 7211 Anka

Versteckt schielen: Operation sinnvoll?

Wir vermuteten schon länger, dass unsere 7-jährige Tochter nicht gut sieht. Die Ärzte konnten aber nie etwas feststellen. Kürzlich zeigte ein Untersuch bei der Orthoptistin, dass unsere Tochter an verstecktem Schielen leidet. Die Ärzte empfehlen uns eine Operation. Meistens macht man diesen Eingriff bereits bei Kleinkindern. Ist er im Alter von 7 Jahren noch sinnvoll? Was müssen wir dabei beachten?

Chiffre 7212 Sandra

Wer hat Tipps fürs Gleichgewicht?

Meine Frau, 70, hat seit vielen Jahren Probleme mit dem Gleichgewicht. Vor allem beim Wandern und beim Treppensteigen bereitet ihr dies Mühe. Der Neurologe hat festgestellt, dass das Gleichgewichtsorgan im

rechten Innenohr unheilbar geschädigt ist. Pillen und Übungen halfen nicht. Wer weiss einen guten Tipp, wie meine Frau ihr Gleichgewicht stärken kann?

Chiffre 7213 Stefan

Schulter: Gerissene Sehne operieren?

Beim Trainieren im Fitnesscenter ist eine Sehne in meinem Schultergelenk gerissen. Ich, 72, kann den Arm zwar noch gut bewegen. Doch die Schulter tut oft weh. Ich streiche deshalb zwei bis drei Mal pro Tag Sport- und Pferdebalsam ein und mache eine Physiotherapie. Ich bin unsicher, ob ich die gerissene Sehne operieren lassen soll. Wer kann mir von seinen Erfahrungen berichten?

Chiffre 7214 Herbert

Brennen in den Füssen: Was hilft?

Meine Füsse brennen und schmerzen. Zudem fühlen sie sich leicht taub an. Das ist vor allem dann schwer zu ertragen, wenn ich ruhe. Beim Gehen spüre ich, 75, die Beschwerden weniger stark. Wer kennt das Problem und weiss Rat?

Chiffre 7215 Franz

Wie isst unser Kind mehr Gemüse?

Unser 3-jähriger Sohn ist beim Essen sehr heikel. Er will fast nur Nudeln essen, am liebsten ohne Sauce. Wir versuchen immer wieder, ihm Früchte und Gemüse schmackhaft zu machen – doch bislang ohne Erfolg. Ich mache mir Sorgen, dass unser Kind nicht

genügend Vitamine und Mineralstoffe aufnimmt. Was können wir tun?

Chiffre 7216 Viola

Kleine Warzen: Wie gehen sie weg?

Ich, 76, habe an beiden Füssen bis zum Knöchel mehrere kleine Warzen. Die Fusspflegerin meinte, das seien Alterswarzen. Sie stören mich aber, weil sie nicht schön aussehen. Wie lassen sich die Warzen entfernen?

Chiffre 7217 Agnes

Nützt Diät gegen Weichteilrheuma?

Ich, 85, leide an Weichteilrheuma. Der Arzt gab mir Tabletten mit Kortison. Inzwischen brauche ich nur noch ganz wenig davon. Ich bin aber noch nicht geheilt.

Vielleicht könnte die Ernährung eine Rolle spielen. Wer hat gute Erfahrungen mit einer Diät gegen Rheuma gemacht?

Chiffre 7218 Dina

Wer hat Tipps gegen Verstopfung?

Ich, 49, bin chronisch verstopft und habe oft nur jeden zweiten oder dritten Tag Stuhlgang. Ich habe schon viele Hausmittel ausprobiert wie Dörrpflaumen und Leinsamen. Doch bislang hat nichts geholfen. Ich esse gesund, viel Gemüse und Salat, und trinke bis zu zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Zudem schwimme ich regelmässig. Was kann ich sonst noch gegen die Verstopfung tun?

Chiffre 7219 Carmen

Was tun bei Arthrose im Kiefer?

Seit Anfang Jahr habe ich, 88, Schmerzen im rechten Kiefergelenk. Die Ärzte stellten Arthrose fest. Das Gelenk ist abgenutzt. Ich muss deshalb zwei Mal pro Tag eine Schmerztablette mit Paracetamol nehmen. Ausserdem behandle ich das Kiefergelenk jeden Tag sechs Minuten lang mit einer Infrarotlampe. Es tut dennoch immer noch weh. Wer kennt das Problem und weiss einen guten Tipp?

Chiffre 72110 Marcel

Gesundheitsforum – so einfach gehts

Suchen Sie Tipps für gesundes Essen oder nützliche Hausmittel für den Alltag? Möchten Sie wissen, wie sich andere fit halten?

Fragen Sie die Leserinnen und Leser des Gesundheitstipp per E-Mail an redaktion@gesundheitstipp.ch oder Brief an: Gesundheitstipp, Forum, Postfach, 8024 Zürich.

- ▶ Geben Sie eine Kontaktadresse und Ihr Alter an.
- ▶ Die Redaktion wählt Fragen aus und veröffentlicht sie unter Chiffre.

So antworten Sie:

Sie haben einen guten Tipp zu einer der Fragen? Schreiben Sie ein E-Mail oder einen Brief an die Redaktion.

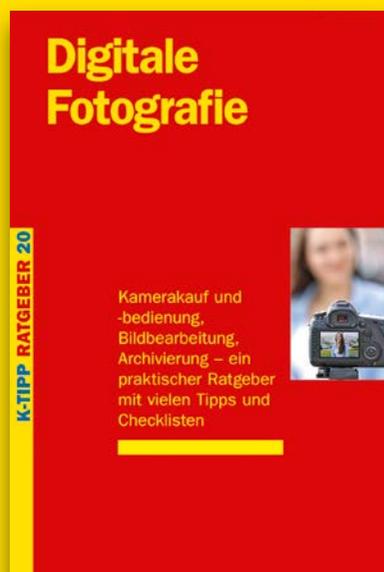
- ▶ Geben Sie immer die Chiffrenummer der Frage an sowie eine Kontaktadresse für allfällige Rückfragen.
- ▶ Die Redaktion leitet die Antworten an die Fragesteller weiter.
- ▶ Ausgewählte Antworten veröffentlicht der Gesundheitstipp ohne vollständigen Namen.

Kleine Investition, grosser Nutzen.



Das Smartphone clever nutzen

2. Auflage, 112 Seiten, Fr. 27.–
(Nichtabonnenten Fr. 32.–)



Digitale Fotografie

4. Auflage, 224 Seiten, Fr. 27.–
(Nichtabonnenten Fr. 32.–)



Solo unterwegs: Tipps für Alleinreisende

1. Auflage, 260 Seiten, Fr. 27.–
(Nichtabonnenten Fr. 32.–)

Sie haben die Fragen. Wir die Antworten.

Bestellen Sie die Ratgeber auf Seite 34 oder über Tel. 044 253 90 70,
Fax 044 253 90 71, ratgeber@ktipp.ch oder www.ktipp.ch

«Ich fühlte mich noch nie so schlecht»

Gesundheitstipp 6/2021 über die Corona-Impfung

Nachdem ich die erste Dosis des Moderna-Impfstoffs erhalten hatte, litt ich unter erhöhtem Blutdruck und Herzschmerzen. Nach der zweiten Dosis bekam ich Schüttelfrost und Fieber. Ich lag zwei Tage im Bett. Zudem hatte ich Fieberblasen an der Unterlippe, und mein Zahnfleisch war entzündet. Ich fühlte mich noch nie so schlecht wie nach diesen Impfungen.

Gerda Peter, Wildegg AG

Auch ich bekam den Moderna-Impfstoff. Um die Einstichstelle bildete sich eine rote Fläche. Zudem litt ich an Übelkeit, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Schlafproblemen.

Domenica Cacioppo, Basel

Ich bekam den Pfizer-Impfstoff. Nebenwirkungen spürte ich so gut wie keine. Ich merkte nur den Einstich am Arm ein wenig, aber das war nicht der Rede wert.

Thérèse Tanner, Bellach SO



Susanne Gislin: Litt nach der Corona-Impfung an einer Gesichtslähmung

Nach der zweiten Impfung bekam ich Fieber und Schüttelfrost. Ich fühlte mich sehr schlapp. Am nächsten Morgen stellte ich fest, dass sich mein

Geschmackssinn verändert hatte: Der Kaffee und das Müesli, das ich zum Frühstück ass, schmeckten abscheulich.

Elisabeth Wilhelm, Zürich

«Fahrlässige Zahnärzte»

Gesundheitstipp 6/2021 über Mundspülung gegen Coronaviren

Ich war entsetzt, als ich las, dass Zahnärzte ihren Patienten Wasserstoffperoxid geben, um Coronaviren im Mund abzutöten. Meines Erachtens ist das eine Fahrlässigkeit sondergleichen. Ich bin froh, dass der Gesundheitstipp darüber berichtet hat. Bei meinem

nächsten Zahnarzttermin gurgle ich nicht mit Wasserstoffperoxid, sondern nur mit Wasser.

Silvia Podder, Basel

«Ich wog nie mehr als 44 Kilo»

Gesundheitstipp 6/2021 über Untergewicht

Seit meiner Kindheit leiden ich und meine Zwillingsschwester an Untergewicht. Auch unsere Eltern waren eher schlank. Vor zwei Jah-

ren fand zudem ein Arzt heraus, dass mein Darm Fruchtzucker nicht richtig verdauen kann. Seitdem ich meine Ernährung umstellte, geht es mir viel besser. Ich esse oft Käse zum Frühstück und verzichte auf Trockenfrüchte. Auch eine Bioresonanztherapie half mir. Gegenwärtig wiege ich etwa 44 Kilo – ein höheres Gewicht schaffte ich nie.

Béatrice Zürcher Schiess, Bühl BE

«Wunderbarer Vergleich»

Leserforum im Gesundheitstipp 6/2021

Eine Leserin verglich Sommersprossen mit «Sternen am Himmel». Welch ein wunderbarer, liebenswerter Vergleich! So etwas Schönes liest man nicht oft.

Heidi Winkler, Sursee LU



Sommersprossen: «Wie Sterne am Himmel»

Ich bin dem Gesundheitstipp dankbar für die Zustellung von Antworten anderer Leser zu meinen Gesundheitsproblemen. Es ist erfreulich, dass ich auf diesem Weg mit anderen Betroffenen Kontakt knüpfen kann und die Chance erhalte, gute Lösungen zu finden.

Konrad Baumgartner, Brent VD

«Natron schützt vor Nebenwirkungen»

Gesundheitstipp 5/2021 über Kortison

Seit einigen Jahren inhaliere ich zweimal am Tag ein Medikament mit Kortison, weil ich eine Raucherlunge habe. Eine Ärztin empfahl mir, den Mund sofort nach dem Inhalieren mit einer Natronlösung zu spülen, damit sich das Kortison nicht im Körper verbreitet und Nebenwirkungen verursacht. Ich mische 8 Gramm Natron aus dem Grossverteiler mit 7,5 Deziliter warmem Wasser. Der angenehme Nebeneffekt: Meine Zähne sind schön weiss, und ich habe kaum Zahnstein.

Vera Wäckerlig, Zürich

Leserbriefe an

Redaktion
Gesundheitstipp,
Leserbriefe, Postfach
8024 Zürich
redaktion@
gesundheitstipp.ch

► Immer Vorname, Name und Wohnort angeben. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Adressänderungen bitte melden! Die Post leitet den Verlagen die neuen Adressen von Abonnenten nicht weiter. Darum gilt beim Zügeln: Melden Sie die neue Adresse dem Gesundheitstipp per E-Mail abo@gesundheitstipp.ch oder per Tel. 044 253 90 80. So erhalten Sie den Gesundheitstipp ohne Unterbruch.

Ist der Gesundheitstipp rezeptpflichtig, und wo ist er erhältlich?

Der **Gesundheitstipp** wird ohne ärztliche Verordnung abgegeben und speziell bei festgestellter Aversion des Hausarztes gegen medizinische Aufklärung empfohlen. Abonnenten erhalten den **Gesundheitstipp** als Ein- oder Zweijahres-Kurpackung rezeptfrei ins Haus geliefert. In Einzeldosen auch an gut sortierten Kiosken erhältlich.

Der **Gesundheitstipp**: Unabhängig, aktuell und wirkungsvoll. Monat für Monat.

Ankreuzen, abonnieren, profitieren.

Gesundheitstipp

Ich abonniere den Gesundheitstipp:

für 1 Jahr, Fr. 39.– für 2 Jahre, Fr. 73.–

Preise inkl. Versand (Inland) und MwSt.

Meine Adresse

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Die Bestellung ist ein Geschenk für

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Talon senden an: Gesundheitstipp-Aboservice, Postfach, 8024 Zürich. Telefon 044 253 90 70, Fax 044 253 90 71

Uschi Schüller, 69, hat Albinismus

«Meiner Haut fehlt der Schutz vor der Sonne»

Ohne Sonnenschutz gehe ich fast nie aus dem Haus. Ich streiche alle freien Körperstellen mit Schutzfaktor 50 ein. Als Kind hatte ich mal einen so starken Sonnenbrand, dass ich deswegen ins Spital musste. Heute bin ich sehr vorsichtig. Trotzdem hatte ich schon zweimal Hautkrebs. Einmal unter dem linken Auge und einmal am Bauch. Bei meiner Haut erscheinen gewisse Krebsarten nicht dunkel, sondern bleiben hell. Darum gehe ich einmal jährlich zum Arzt und lasse die Haut am ganzen Körper untersuchen.

Ich habe Albinismus. Meine Haare und meine Haut sind sehr hell. Der Körper kann fast kein Melanin bilden. Das ist ein Stoff, der die Haut bräunt und sie vor der Sonne schützt. Dieser Schutz fehlt mir. Dennoch liebe ich es, im Sommer schwimmen zu gehen. Ich creme mich einfach gut ein, trage einen Hut und bleibe möglichst im Schatten.

Auch in den Augen fehlt mir der Schutz: Es blendet mich schnell. Sonnenbrillen trage ich aber nicht immer. Denn damit sehe ich noch weniger als sonst schon. Meine Sehkraft beträgt nur noch etwa zehn Prozent. Es kam schon vor, dass ich in der falschen Umkleidekabine oder auf der Herrentoilette gelandet bin. Einmal bin ich in einer Hotellobby in die Glastür gelaufen, weil-



LINDA POLLARI

«Die Sehkraft beträgt bei mir nur noch zehn Prozent»

sie so sauber geputzt war. Nun bin ich meistens mit dem Blindenstock unterwegs. Ich habe auch immer einen Feldstecher dabei. So kann

ich in Bahnhöfen die Anzeigetafeln lesen.

Obwohl ich schlecht sehe, bin ich gerne kreativ. An der Freien

Kunstschule Zürich habe ich eine Ausbildung gemacht. Noch heute gehe ich gerne an Ausstellungen. Allerdings muss ich dann immer sehr nahe an die Bilder ran, um überhaupt etwas zu sehen. Da wurde ich auch schon zurechtgewiesen.

Heute bin ich einfach eine ältere Frau mit weissen Haaren. Aber als ich ein Kind war, fiel ich schon auf. Die ersten Schuljahre waren nicht einfach. Kinder können grausam sein. Da hiess es etwa: «Schau mal, die hat blond gefärbte Haare», oder: «Wie eklig, man sieht ja deine Adern.» Als Jugendliche hatte ich Mühe damit, so bleich und hell zu sein. Aber dann machten wir Ferien in Italien. Dort waren die jungen Männer begeistert von der Blondine aus der Schweiz. Mein Vater musste sie jeweils abwimmeln. Es tat mir so gut, zu spüren, dass es doch auch schön ist, hell und blond zu sein. Später blondierten sich dann viele junge Frauen die Haare, und plötzlich lag ich voll im Trend.

Ich möchte eine Selbsthilfegruppe für Leute mit Albinismus gründen. Das finde ich wichtig, weil ich spüre, wie verunsichert Eltern von betroffenen Kindern sind. Ich möchte ihnen vermitteln, dass man mit Albinismus gut leben kann.

Ich liess mich nie bremsen. Da war auch meine Familie eine grosse Hilfe. Meine Mutter setzte sich immer für mich ein. So schaffte ich es bis aufs Gymnasium, obwohl ich nie richtig bis zur Wandtafel sehen konnte. Danach wurde ich Schauspielerin und zog mit einer Theatergruppe aus New York durch Europa. Albinismus war für mich auch nie ein Grund, keine Kinder zu haben. Ich habe vier Söhne – keiner von ihnen hat Albinismus. Tatsächlich ist nur einer wirklich blond.

Aufgezeichnet von Claudia Riedel

Albinismus: Helle Haut und schwache Sehkraft

Albinismus ist eine Krankheit des Stoffwechsels. Bei Betroffenen sind Haut und Haare sehr hell. Grund ist eine Pigmentstörung: Der Körper kann kein Melanin bilden. Diesen Farbstoff bildet die Haut nor-

malerweise unter dem Einfluss von UV-Strahlen. So bräunt sie sich. Kann die Haut kein Pigment bilden, bleibt sie hell und reagiert viel empfindlicher auf Sonnenstrahlen. Auch die Augen enthalten kein Mela-

nin: Lichtstrahlen dringen ungefiltert ein. Zudem entwickelt sich die Netzhaut bei ungeborenen Kindern nicht gut. Das schwächt die Sehkraft.

Infos: Albinismus.de



Gerhard Mester über Stand-up-Boards für Senioren

Der Gesundheitstipp wünscht Ihnen schöne Sommerferien. Die nächste Ausgabe erscheint am 15. September.

IMPRESSUM

Adresse:
Gesundheitstipp
Postfach, 8024 Zürich
Abos, Adressänderungen:
Tel. 044 253 90 80
Fax 044 253 90 81
abo@gesundheitstipp.ch
Redaktion:
Tel. 044 253 83 20
Fax 044 253 83 21
redaktion@gesundheitstipp.ch

REDAKTION

Publizistische Leitung:
René Schuhmacher
Redaktionsleitung:
Tobias Frey (tf)
Redaktion: Katharina Baumann (kb), Stephan Heiniger (sh), Andreas Gossweiler (ag), Tatjana Jaun (tj), Sonja Marti (sm), Luzia Mattmann (lm), Andreas Schiltknecht (ask), Wiebke Vortriede (wv)
Medizinische Fachkontrolle:
Dr. med. Thomas Walser

Produktion: Jürg Fischer (Leitung), Dave Köhler (Art Director), Miro Beck, Yvonne Betttschen, Gülbün Can, Stefan Christen, Philipp Jordan, Silvio Löttscher, Ulrich Nusko, Monika Reize, Dominique Schütz, Adrian Ulrich

VERLAG

Administration: Yvonne Keller (Leitung Verlag), Dominik Bruderer, Angelika Denzler, Irene Kurer, Sandra Tandler
Leserservice: Jörg Heidmann (Leitung), Regula Difonzo, Afra Günther, Nicole Imbriano, Tobden Tender, Christine Wieland, Pia Wolfensperger
Marketing: Peter Salvisberg (Leitung), Senada Fetov-Bilalovic
Inserate: Luigi De Piano, Werner Zapater
Adresse: Ki Media GmbH
Wolfbachstrasse 15
Postfach, 8024 Zürich
Tel. 044 253 83 53
Fax 044 253 83 54
inserate@kimedia.ch

DRUCK

Swissprinters AG, 4800 Zofingen

Erscheinungsweise:

Monatlich (11x jährlich), Einzelpreis Fr. 4.50
1 Jahr Fr. 39.-, 2 Jahre Fr. 73.-

Herausgeberin:

Konsumenteninfo AG, Zürich
443 000 Leserinnen und Leser (Mach Basic 2021/1)
Auflage: 59 607 Exemplare (notariell beglaubigt, 9/2020)
Massgebliche Beteiligung i. S. von Art. 322 StGB:
Editions Plus GmbH,
K-Tipp Rechtsschutz AG
Titelschutz: Pulstipp
Der Gesundheitstipp wird in einer umweltverträglichen Polyethylenfolie verschickt. Sie schneidet im Ökovergleich gleich gut ab wie Recyclingpapierhüllen, schützt aber auf dem Postweg besser vor einer Beschädigung der Zeitschrift.

gedruckt in der schweiz



Handy- Rechnung: Fr. 12 387.-

**Jetzt brauchen Sie
einen Anwalt.**

Die Rechtsschutzversicherung des K-Tipp kämpft für Ihr Recht und übernimmt im Falle eines Falles die Anwalts- und Gerichtskosten. Jahresprämie ab 200 Franken. Für weitere Informationen: www.ktipprechtsschutz.ch. E-Mail: info@ktipprechtsschutz.ch. Telefon: 044 527 22 22. Adresse für Briefe: K-Tipp Rechtsschutz, Postfach, 8024 Zürich.



Glanzlichter der Donau



MS Thurgau Silence ☀️☀️☀️☀️

Passau–Budapest–Bratislava–Passau

8 Tage ab CHF 590* p.P.

1. Tag Zürich/St. Margrethen–Passau Individuelle Anreise zum Einsteigeort. Busfahrt nach Passau und Einschiffung. Um 18.00 Uhr heisst es «Leinen los!».

2. Tag Melk–Wien Ankunft in Melk. Ausflug⁽¹⁾ zum Benediktinerkloster Stift Melk. Weiterfahrt Richtung Wien. Lernen Sie bei einem Abendrundgang⁽²⁾ die schaurigen Geschichten von Wien kennen.

3. Tag Wien Rundfahrt/-gang⁽¹⁾ zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Kaiserstadt. Ausflug⁽²⁾ zum Barockschloss Schönbrunn mit seinem schönen Park.

4. Tag Budapest Rundfahrt/-gang⁽¹⁾ durch die Hauptstadt Ungarns mit ihren imposanten Bauwerken. Spaziergang⁽²⁾ durch Budapest, Fahrten mit der U-Bahn und Panoramastrassenbahn sowie Besuch der Markthalle und der St. Stephan Basilika. Lichterrundfahrt⁽²⁾.

5. Tag Budapest–Esztergom Ausflug⁽¹⁾ in die ungarische Puszta mit Vorführung traditioneller ungarischer Reitkunst. Fahrt durch das Donauknie. Ankunft in Esztergom und Zeit für eigene Erkundungen.

6. Tag Bratislava Rundfahrt/-gang⁽¹⁾ durch Bratislava und Fahrt zur imposanten Burg. Rundgang durch die wunderschöne Altstadt mit dem als Krönungskirche der ungarischen Könige bekannten St. Martinsdom. Fakultative Bierprobe⁽²⁾ in der Altstadt.

7. Tag Dürnstein Rundgang⁽¹⁾ durch das mittelalterliche Dürnstein mit anschliessender Weinprobe. Geniessen Sie die Fahrt durch die Wachau.

8. Tag Passau–St. Margrethen/Zürich Ausschiffung nach dem Frühstück und Busrückfahrt in die Schweiz. Individuelle Heimreise.

Abreisdaten 2021 **Es het solangs het Rabatt**

18.07.	400 ⁽⁷⁾	22.08.	500 ⁽¹⁰⁾	05.12.	1000 ⁽⁹⁾
25.07.	700	12.09.	500 ⁽¹⁰⁾	12.12.	1000 ⁽⁹⁾
01.08.	600	19.09.	500	19.12.	1000 ^(8/9)
08.08.	600	10.10.	600	26.12.	800 ⁽⁹⁾
15.08.	500	28.11.	1000 ⁽⁹⁾		

⁽⁷⁾ Mit Line Dance Workshop CHF 120, Details im Internet

⁽⁸⁾ Kein Zuschlag Alleinbenutzung

⁽⁹⁾ Leicht geänderte fakultative Ausflüge, Details im Internet

⁽¹⁰⁾ Ausflugspaket «Aktiv» (4 Ausflüge CHF 165)

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- Vollpension an Bord
- Bustransfer Zürich/St. Margrethen–Passau v. v.
- Thurgau Travel Bordreiseleitung
- Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Standard Hauptdeck	1590
2-Bettkabine Standard Mitteldeck, franz. Balkon	1790
2-Bettkabine Standard Oberdeck, franz. Balkon	1890
2-Bettkabine Superieur Mitteldeck, franz. Balkon	1990
2-Bettkabine Superieur Oberdeck, franz. Balkon	2090
Zuschlag Alleinbenutzung Standard	190
Zuschlag Alleinbenutzung Superieur Mitteldeck	590
Zuschlag Alleinbenutzung Superieur Oberdeck	0
Ausflugspaket «Klassisch» (6 Ausflüge)	205
Annulations- und Assistance-Versicherung	63



Parlament, Budapest



Dürnstein

⁽¹⁾ Im Ausflugspaket «Klassisch» enthalten, vorab buchbar | ⁽²⁾ Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | Programmänderungen vorbehalten | * Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen

Weitere attraktive Reiseangebote!

11 Tage ab CHF 2090* p.P.



Insel- und Küstenwelten entlang der Adria Kotor–Dubrovnik–Rijeka MV Thurgau Adriatica

- ☀️ Traumhafte Inselwelten und Flusslandschaften
- ☀️ Historische Städte Kotor, Dubrovnik, Mostar, Split, Zadar und Rijeka
- ☀️ Alle Ausflüge im Preis inbegriffen!

Abreisdaten 2021

Rijeka–Kotor, 12 Tage 24.07./14.08./04.09./25.09.

Kotor–Rijeka, 11 Tage 04.08./25.08./15.09./06.10.

8 Tage ab CHF 590* p.P.



Luxuriöse Rheinkreuzfahrt Basel–Amsterdam–Basel MS Edelweiss

- ☀️ Grachtenstadt Amsterdam
- ☀️ Vulkanmuseum Lava-Dome
- ☀️ Europastadt Strasbourg

Abreisdaten 2021

17.07./24.07./07.08./14.08./21.08./28.08./

11.09./18.09./02.10./09.10./16.10./19.12./26.12.

9 Tage ab CHF 1090* p.P.



Romantischer Rhein und liebliche Mosel Basel–Trier–Bernkastel–Basel MS Antonio Bellucci

- ☀️ Reizvolles Moseltal
- ☀️ Historisches Cochem
- ☀️ Europastadt Luxemburg

Abreisdaten 2021

09.08./17.08./25.08./26.09./04.10./

12.10./20.10.



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

Amriswilerstrasse 12, 8570 Weinfelden
Tel. 071 552 40 00, info@thurgautravel.ch

Thurgau Travel ✨
Pionier für weltweite Flusskreuzfahrten