Ausgabe 2018/2019

www.gesundsitzen.ch

gesundsitzen

Schweizer Magazin für Ergonomie, Gesundheitsbewusstsein und Wohlbefinden

«Yoga ist jetzt nicht so meins.»

Schwingerkönig 2016 Matthias Glarner über seine mentalen Strategien und die Bedeutung von Spaghetti Carbonara für seine Karriere

Roboter im OP

Alleskönner oder Assistenten?

Beleuchtung am Arbeitsplatz

Besser arbeiten dank gutem Lichtklima

Aromatherapie

Duftwelt der Emotionen

Zum Mitnehmen

fabrizio razzini

BÜROPROJEKTE

Und wie sitzen Sie?

Wir beraten Sie gerne!

Besuchen Sie unseren neugestalteten Showroom
an der Schwarztorstrasse 53 in Bern

Fabrizio Razzini AG • Schwarztorstrasse 53 • 3007 Bern
Tel. 031 381 07 95 • E-Mail: info@razzini.ch • www.razzini.ch

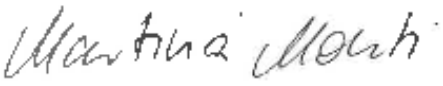
Liebe Leserin, lieber Leser

Etwas vom Spannendsten an meinem Beruf ist das Einarbeiten in die einzelnen Themen, in Gesprächen oder durch Recherche Informationen in einem Gebiet zu sammeln, dabei Fragen beantwortet zu bekommen – und mir neue Fragen zu stellen. Das ist mir in der Vorbereitung zu diesem Heft ganz besonders bei dem Beitrag zur roboterassistierten Chirurgie so ergangen.

Da ist auf der einen Seite die Faszination, wie weit Forschung und technische Entwicklung auf dem Gebiet der Medizin-Robotik schon gediehen sind, und gemeinsam mit der Digitalisierung für mehr Sicherheit sorgen, neue, schonendere Wege der Behandlung ermöglichen. Dank des kontinuierlichen technologischen Fortschritts werden diese Möglichkeiten zusehends vielfältiger, können die Maschinen immer mehr Aufgaben vom Menschen übernehmen und sie teilweise wesentlich besser erledigen. Das Tempo der Weiterentwicklung auf diesem Gebiet ist zum Teil atemberaubend, und das, was gestern noch undenkbar war, ist nächste Woche schon Realität.

Und das ist der Punkt, an dem sich mir auch Fragen stellen. Soll was möglich ist auch in jedem Fall realisiert werden? Wo sind die Grenzen dessen, was wir an Maschinen delegieren wollen oder sollten? Was bedeutet es für unseren sozialen Zusammenhalt, wenn wir die Pflege alter und kranker Menschen Robotern überlassen, wozu in Korea und Japan bereits an Pflegerobotern geforscht wird, die zur Empathie fähig sind. Wollen wir das?

Professor Marco Caversaccio, den ich für den Beitrag über die roboterassistierte Chirurgie interviewt habe, meint, dass die Entwicklung auf diesem Gebiet gar nicht aufzuhalten ist. Umso wichtiger, dass das Ziel und die Bedingungen dieser Entwicklung vor dem Hintergrund immer neuer Möglichkeiten auch immer neu diskutiert und verbindlich festgelegt werden. Dass auch Ethiker an der Diskussion beteiligt sind, ist gut zu wissen.



Martina Monti, Redaktionsleiterin «gesundsitzen»

Impressum

Schweizer Magazin für Ergonomie, Gesundheitsbewusstsein und Wohlbefinden
Erscheinungsweise: 1× jährlich
Ausgabe: 15
Auflage: 115 000 Exemplare
Publiziert: Sommer 2018

Herausgeber
Arbeitsgemeinschaft Gesundes Sitzen (AGeS)
Rodtmattstrasse 90, 3014 Bern
Telefon 031 331 44 88
info@gesundsitzen.ch
www.gesundsitzen.ch

Projektleitung
Freiraum Werbeagentur AG
Beat Frei, Hauptstrasse 10,
5616 Meisterschwanden
Telefon 041 508 18 00
beat.frei@freiraum-ag.ch
www.freiraum-ag.ch

Redaktionsleitung
Martina Monti
martina.monti@dieredaktorin.ch

Layout
Andrea Hostettler
andrea.hostettler@freiraum-ag.ch

Koordination
Andrea Schaffner
andrea.schaffner@freiraum-ag.ch

Inseratemarketing
Arbeitsgemeinschaft Gesundes Sitzen (AGeS)
Hanspeter Wittwer
Rodtmattstrasse 90, 3014 Bern
Telefon 031 331 44 88
info@gesundsitzen.ch
www.gesundsitzen.ch

Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung

Ekstrem
Die Ikone aus Norwegen
in 5 neuen Farben.
design Terje Ekstrøm
varierfurniture.com
varier

INHALT

6 **In Bewegung**
Der Rebounder: kleines Trampolin mit grosser Wirkung

8 **Wirbelsäule**
Individuelle Therapie statt Operation?

12 **Begegnung**
«Yoga ist nicht so meins.»

Bild: Rolf Eicher

Ein «starkes» Gespräch mit Schwinger Matthias Glarner

18 **Arbeitsplatz**
Es werde Licht, aber richtig!

22 **Schlafforschung**
Morpheus auf der Spur

25 **Sitzratgeber**
Richtig sitzen, gesund sitzen, ergonomisch sitzen

Titelbild: Rolf Eicher

40 **Unterwegs**
Immer der Sprache nach
Vier Ausflugstipps für die Sprachregionen der Schweiz

Bild: Schweiz Tourismus

Blick auf Lausanne vom Panoramaweg

46 **Buchtipps**
Tipps von Orell Füssli

48 **Älter werden**
Das Altern beginnt in der Zelle

50 **Bewegtes Leben**
Manuela Leemann: Juristin, Sportbegeisterte, Reisefreudige, Politikerin in spe, Tetraplegikerin

54 **Aromatherapie**
Heilsame Duftwelt der Emotionen

Bild: adobe.stock.com

58 **Chirurgie**
Dr. med. Roboter?

60 **Berufsporträt Osteopath/-in**
Alles im Griff

62 **kreuz & quer**
gesundsitzen-Rätsel mit attraktiven Preisen

Bild: Bellicom

Positive Schwingungen

Kleines Trampolin, grosse Wirkung: Auf dem Rebounder können wir jede Menge Gutes für Körper und Seele tun. Ohne viel Aufwand, mit dem passenden Training.

Wie so viele Aspekte, die man unter dem Begriff «Lifestyle» zusammenfasst, unterliegen auch die Mittel und Wege zur Fitness gewissen Trends. Einige von ihnen sind schnelllebig, andere bewähren sich langfristig. Wie zum Beispiel das Trampolin. Die Bewegungspädagogin Ingrid Luginbühl möchte keinen Tag auf das Training mit dem sogenannten Rebounder verzichten – und das seit 35 Jahren: «Unabhängig von Wetter und Tageszeit zu trainieren oder zu entspannen, das macht einfach Spass und ich fühle mich heute mit 67 viel fitter als mit 30.»

Es ist aber nicht nur der Spassfaktor, der sie täglich in Bewegung hält, sondern auch die ganzheitliche Qualität dieser Trainingsform. Rebounding wirkt auf der körperlichen, emotional-psychischen und der geistigen Ebene, indem es das Herz-Kreislauf-System ebenso trainiert wie das Lymph- und Immunsystem. Gleichzeitig werden Knochen- und Knorpelaufbau unterstützt, Tiefenmuskulatur und Beckenboden gekräftigt.

Wer sich unsicher auf den Beinen fühlt, kann auf dem Rebounder die Geh- und Stehsicherheit wie auch seine Orientierung im Raum und die koordinativen Fähigkeiten schulen. Zu einer verbesser-

Worauf Sie beim Kauf eines Trampolins achten sollten:

- Qualitativ hochstehende Materialien des Rahmens, der Schwungmatte und der Seilringe
- Qualitätssiegel – AGR Aktion Gesunder Rücken
- Einfache Handhabung (auch für ältere Menschen)
- Einzelne Gummiseilringfederung, deren Seilringstärke für individuelle Trainingsbedürfnisse, gesundheitliche Anliegen und Körpergewicht ausgesucht werden können.
- Garantieleistung

ten Balance finden aber auch Energiehaushalt und Gemüt, indem ein regelmässiges Training den freien Energiefluss in den Meridianen aktiviert, körpereigene Endorphine freisetzt und insgesamt zu einer besseren emotionalen Ausgeglichenheit verhilft, wofür allein schon der Abbau von Stress und Körpergewicht sorgen.

Aber wie für alle Sportarten und Übungen mit Fitnessgeräten, so gilt auch für das Trampolin: Wer von der positiven Wirkung des Trainings profitieren will, sollte körpergerecht trainieren. Das heisst vor allem «Schwingen statt Springen». Schwingen fördert die Körperwahrnehmung und ermöglicht die konzentrierte Durchführung abwechslungsreicher Übungen. Es aktiviert den gesamten Organismus bis in jede einzelne Zelle. Zu grosser sportlicher Ehrgeiz und hohe Sprünge sollten zu Beginn des Trainings vermieden, die Signale des Körpers beachtet werden.

Statt also von null auf hundert loszulegen, empfiehlt Ingrid Luginbühl, den Körper etwa 30 Minuten vor dem Training mit drei bis fünf Dezilitern stillem Wasser zu versorgen und kurz vor Beginn die Blase zu entleeren. Auf der Matte dann erst einmal mit einem lockeren Einschwingen beginnen. Bei allen Übungen auf eine optimale Haltungs- und Bewegungskoordination achten, und jedes Training – ob für Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit – mit einem Ausschwingen und dem ruhigen Abstieg vom Gerät zu beenden. «Man kann aber zum Abschluss auf dem Trampolin liegend noch Dehnungs-, Lockerungs-, Entspannungs- und Umkehrübungen durchführen, danach noch etwas liegen bleiben, um das vitalisierte und entspannte Körpergefühl zu geniessen», ergänzt die Bewegungspädagogin. Da Stoffwechsel und Lymphsystem aktiviert werden, sollte man dem Organismus nach dem Training genügend Flüssigkeit zuführen. So können Stoffwechsel- und Abbauprodukte über die Nieren besser ausgeleitet werden.

«Wichtig ist das körpergerechte Training.»

Ein grosser Vorteil des Rebounder-Trainings: der geringe Zeitaufwand für den gewünschten Effekt. «Zum Lösen von Verspannungen und den Energieaufbau reichen mehrmals täglich 2–3 Minuten sanftes Schwingen aus.» Wenn es um das gezielte Trainieren von Kraft und Ausdauer oder eine Gewichtsreduktion geht, sollten es täglich 15–20 Minuten sein. In jedem Fall sei aber ein Einführungskurs empfehlenswert: «Einerseits, um Fehlhaltungen zu erkennen und zu korrigieren. Andererseits, um die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten des Trampolins für ein gesundheitsorientiertes Training kennenzulernen und umsetzen zu können.»

Ingrid Luginbühl leitet seit 1985 das CHI-ZENTRUM für ganzheitlich ausgerichtete Kurse und Therapien in Dietikon/ZH. Hier unterrichtet die ausgebildete Bewegungspädagogin seit über 33 Jahren die gesundheitsorientierte Anwendung auf den verschiedensten «Minitrampolinen». **www.chi-zentrum.ch**

Das gelte zwingend bei körperlichen Beschwerden sowie Gebärmutter- und Blasensenkungen. Schwangere sollten vor einem Training mit ihrem Arzt sprechen, bei akuten Krankheiten und kurz nach Operationen ist das Trampolin tabu. Ansonsten aber gibt es keine Einschränkungen, ob Bewegungsmuffel oder Spitzensportlerin, ob jung oder alt, ob ohne oder mit Gehbehinderung – der Rebounder bietet allen, ob Mann oder Frau, die Möglichkeit, etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun. Und dabei eine Erfahrung zu machen wie ein knapp 90-jähriger Kursteilnehmer bei Ingrid Luginbühl: «Dieses Training hat ein riesiges Suchtpotenzial! Aber nur positive Nebenwirkungen, jedenfalls geniesse ich in meinem hohen Alter auf dem Trampolin wieder die Leichtigkeit des Seins.» *Martina Monti*

Anzeige

Bild: adobe.stock.com

Es muss nicht immer eine OP sein

Für die Behandlung von Erkrankungen der Wirbelsäule gibt es eine Vielzahl möglicher Ansätze. Entscheidend für den Erfolg: Eine Therapie, die nicht nur auf die Erkrankung, sondern auch auf die Lebenssituation des Patienten individuell abgestimmt ist.

Zu den häufigsten Erkrankungen der Wirbelsäule gehören Bandscheibenvorfälle (Diskushernien) und die Spinal-/Wirbelkanalverengung (Spinalkanalstenose). Bei beiden entsteht ein Druck auf die Nerven, der zu Schmerzen, Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen führen kann. Ziel der Behandlung ist, die Schmerzen zu lindern und die Ursache zu beseitigen, indem man die Nerven vom Druck befreit. Hierfür stehen unterschiedliche Behandlungsmethoden zur Verfügung.

Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen mit und ohne Operation

Wenn möglich versucht man, Wirbelsäulenerkrankungen zuerst konservativ zu behandeln. Das gelingt in den meisten Fällen mit einer medikamentösen Schmerzbehandlung und Physiotherapie. Hier kann auch die alternative Medizin unterstützend eingesetzt werden, zum Beispiel in Form von Akupunktur. Wichtig ist auf jeden Fall, in Bewegung zu bleiben, um die Rückenmuskulatur zu stärken, Bettruhe und völlige Schonung sind in der Regel nicht sehr förderlich. Reichen einfache Schmerzmittel nicht aus, kann die Therapie auch über sogenannte «Infiltrationen» erfolgen, bei der Medikamente und Schmerzmittel wie Cortison unter radiologischer Kontrolle direkt in das Schmerzgebiet gespritzt werden.

Auch bei den operativen Möglichkeiten gibt es verschiedene Stufen. Allen gemeinsam ist das «Freilegen» von Nerven und Rückenmark unter Bewahrung von Stabilität und Funktionalität der Wirbelsäule. Die einfachste Variante ist die reine minimalinvasive mikrochirurgische «Dekompression», bei der man die Nerven freilegen, also von Druck befreien kann, ohne weitere Massnahmen vornehmen zu müssen. Bei der nächsten Stufe kommen im Rahmen einer Stabilisierung der Wirbel-

dornfortsätze oder dem Teilersatz der Bandscheiben Mini-Implantate zum Einsatz, um die Dekompression zu unterstützen. Die Implantate werden so platziert, dass die Dornfortsätze der Wirbel abgestützt werden und dort der Nerv nicht mehr eingeengt wird. Oder man verschliesst ein Loch in der Bandscheibe durch ein kleines Implantat. Ein solcher zusätzlicher Schritt verlängert die Operationsdauer nur geringfügig und gelingt durch einen winzigen Zugang, ohne viel Gewebe zu zerstören.

Bild: Hirslanden Klinik Aarau

Um einen grösseren Eingriff handelt es sich bei der Wirbelversteifung (Wirbelfusion), sie wird durchgeführt, wenn eine zusätzliche stärkere Stabilisation erforderlich ist. Das kann der Fall sein, wenn die Wirbelsäule bereits instabil ist oder wenn sie instabil gemacht werden muss, damit man die Nerven und das Rückenmark überhaupt freiliegen kann. Ebenso ist bei manchen Tumoren, Infektionen oder Brüchen eine Versteifung unumgänglich. Dabei werden zwei oder mehr Wirbel mit Schrauben und Stäben versteift. Je mehr Wirbel auf diese Art miteinander verbunden werden, desto komplexer gestaltet sich der Eingriff. Allerdings werden diese Eingriffe auch meist schonend mikroinvasiv durch kleine Zugänge ohne Zerstörung des natürlichen Muskelgewebes durchgeführt, damit die Patienten noch am gleichen Tag mobilisiert werden und nach wenigen Tagen nach Hause entlassen werden können.

Individuelle Faktoren

Pauschal lässt sich nicht sagen, wann bei Wirbelsäulenerkrankungen konservativ behandelt werden kann und wann eine Operation in welchem Umfang Sinn macht. Eine Entscheidung fällt nicht zuletzt aufgrund der individuellen Situation von Patientin und Patient. Ein wesentlicher Indikator ist natürlich die Diagnose anhand der Bildgebung mittels Röntgen oder MRI. Doch auch sie bestimmt nicht immer eindeutig, wie vorzugehen ist. In vielen Fällen können dem Patienten verschiedene Optionen aufgezeigt werden. So kann er beispielsweise

PD Dr. med. Ali Reza Fathi ist Facharzt für Neurochirurgie und spezialisiert auf Gehirn-, Rückenmark- und Wirbelsäulen-Operationen. Er ist Belegarzt an der Hirslanden Klinik Aarau.

entscheiden, ob er mit den Beschwerden weiter leben oder eine Operation möchte – je nachdem, in welcher Lebenssituation er sich befindet und welche Erwartungen an die Behandlung bestehen.

Nehmen wir als Beispiel den Befund einer Verengung des Spinalkanals, bei der es verschiedene Schweregrade gibt: Leichtgradige, mittelgradige, hochgradige oder absolute Stenosen. Bei einer hochgradigen oder absoluten Stenose haben die Nerven praktisch keinen Platz mehr und der Patient kann nur noch ein paar Minuten am Stück gehen. In einem solchen Fall ist relativ klar, dass eine Operation sinnvoll ist.

Bei anderen Schweregraden hängt der Entscheid für oder gegen eine Operation aber nicht alleine von den Bildern ab. Es gibt Patienten, die auf dem Röntgenbild eine ausgeprägte Stenose zeigen, aber relativ wenige Symptome haben; umgekehrt gibt es Patienten mit einer leichten Verengung des Spinalkanals und vielen Symptomen. Für den behandelnden Arzt geht es darum, all diese Parameter abzuwägen und auf der Basis seiner Erfah-

Anzeige

10 JAHRE
GESUNDHEITSMESSEN.CH

3D-Navigation ermöglicht höchste Präzision.

Bild: Hirslanden Klinik Aarau

rung und angesichts der operativen Möglichkeiten dem Patienten die verschiedenen Optionen aufzuzeigen. Bei der Entscheidung spielen dann vor allem auch die Lebensumstände und Erwartungen des Patienten eine Rolle: Wie körperbelastend ist seine Arbeit, wie viel und welchen Sport möchte er weiterhin treiben? Wichtig ist hier, dass Arzt und Patient das Ziel gemeinsam festlegen. Konkret kann es zum Beispiel darum gehen, im Alltag möglichst schmerzfrei zu sein und einmal pro Woche (allenfalls dank einer Schmerztablette) Tennis oder Golf spielen zu können. Wenn jemand gut damit zurechtkommt, zwei Mal im Jahr eine Infiltration durchführen zu lassen und so weiter in seiner Sportart aktiv sein kann, steht eine Operation nicht im Vordergrund. Wenn er aber die Infiltration alle vier Wochen braucht, ständig Schmerzen hat und seinen Gewohnheiten nicht mehr nachgehen kann, sollte man eher über eine Operation nachdenken.

Weitere Entscheidungsfaktoren stellen Nebendiagnosen und Operationsrisiko dar. Leidet ein Patient beispielsweise an Diabetes, sind mehrere Kortison-Infiltrationen nicht sinnvoll und eine Operation wäre der Schmerztherapie vorzuziehen. Hat hingegen ein Patient ein hohes Operationsrisiko – zum Beispiel aufgrund einer Herz- oder Lungenerkrankung oder Fettleibigkeit – ist man mit einer Operation eher zurückhaltend und versucht es weiter konservativ.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Eine Behandlung wird immer individuell auf die Patientin oder den Patienten abgestimmt. Zu den massgeblichen Parametern zählen: die Diagnose aus der Bildgebung, das persönliche Schmerzempfinden des Patienten, seine Lebensumstände und seine Erwartungshaltung, Nebendiagnosen, das Operationsrisiko. Aufgrund der Summe dieser Kriterien zeigt der Arzt dem Patienten alle Therapie-Optionen auf, bespricht sie mit ihm, so dass er gut informiert entscheiden kann. Für den Erfolg der Behandlung wesentliche Faktoren sind die Erwartungshaltung des Patienten an die Operation und sein Vertrauen zum Chirurgen.

Mehr Sicherheit dank Fortschritt

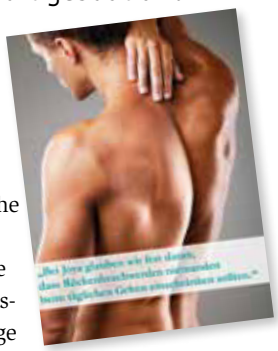
Viele Patienten haben grossen Respekt vor Operationen am Rücken. Natürlich besteht bei jedem Eingriff ein gewisses Risiko, das sorgfältig abgewogen werden muss. Allerdings hat der medizinische Fortschritt dieses Risiko signifikant verringert: die Narkosemethoden sind sicherer, die Operationszeiten kürzer und die Implantate einfacher zu handhaben. Darüber hinaus sind die Zugänge kleiner, da viele Operationen minimalinvasiv, also mit viel weniger Verletzungen des Gewebes durchgeführt werden. Auch das Equipment im Operationssaal hat sich entscheidend verbessert. Zum einen arbeiten wir mit modernsten Mikroskopen und Endoskopen. Bei komplexen Situationen, wenn man z.B. die Nerven nicht genau sieht, kommt Neuromonitoring zum Einsatz. Dabei werden die Nerven mit Strom stimuliert, so dass wir eine Reizantwort erhalten und die Position der Nerven präzise lokalisieren können. Damit verhindern wir, dass wir an einer falschen Stelle schneiden oder Implantate zu nah an Nerven platzieren. Wir sind ständig an der wissenschaftlichen Optimierung und Entwicklung schonender Operationstechniken beteiligt, um die Kosten und Risiken der Operationen zu minimieren.

Eine wichtige Rolle spielt die 3D-Navigation mit Bildgebung, mit der wir bereits seit Jahren Gehirnoperationen erfolgreich durchführen. Die Navigation wird bei manchen komplexeren Rückenoperationen vor allem für Versteifungen eingesetzt. Sie ermöglicht uns ein minimalinvasives Vorgehen, ohne immer wieder röntgen zu müssen. Die 3D-Navigation ähnelt der des GPS-Systems für das Auto: Zuerst wird ein 3D-Bild erstellt. Am Patienten wird ein Referenzstern angebracht, ebenso an allen Instrumenten. Die Kamera funktioniert wie ein Satellit im OP-Saal und referenziert die Position der Sterne zum 3D-Bild des Körpers. Wenn ich zum Beispiel mit dem Instrument auf einen Knochen gehe, weiss der Computer präzise, wo sich das Instrument befindet, und zeigt mir das in Echtzeit auf dem simulierten Monitorbild an. So kann ich minimalinvasiv Schrauben einsetzen und muss nicht, wie früher, die ganze Muskulatur ablösen, um überhaupt etwas sehen zu können. Die 3D-Navigation kann auch einen virtuellen Weg der nächsten 1–200 mm simulieren, womit verhindert wird, dass man in falsche Strukturen bohrt. Abschliessend zeigt ein intraoperatives 3D-Bild nahezu in der Qualität einer Computertomografie, wie die Implantate sitzen. Diese Kontrolle schliesst aus, dass später eine zweite Operation erforderlich ist, um die Implantate in die korrekte Position zu bringen.

Ob es bei einer Wirbelsäulenerkrankung einer Operation bedarf und wenn ja welcher, lässt sich also nicht pauschal beantworten. Jede Behandlung soll individuell entschieden und geplant werden, wobei medizinischer und technologischer Fortschritt konservative wie operative Behandlungen so sicher wie möglich gestalten. *Dr. med. Ali Reza Fathi*

Joya Schuhe: *Dein Rücken freut sich*

Flexibel und stabil, bewegungsfreudig und knallhart – unser Rücken ist meisterhaft gebaut und so sensibel wie ein Kartenhaus. Er erstreckt sich vom Nacken bis zum Po-Ansatz und trägt uns ein Leben lang. Über 300 Muskeln und zahlreiche Bänder halten unser Rückensystem beweglich.



Volksleiden Rückenschmerzen

Wer gut trainierte Rückenmuskeln hat, hat auch einen guten, aufrechten Gang, der so wichtig für uns ist – nicht jedem ist das bewusst. Denn sieben Jahre seines Lebens verbringt der durchschnittliche Mensch im Sitzen auf einem Bürostuhl. Obwohl der Rücken uns täglich dreissig Kilometer lang tragen könnte, läuft der moderne Mensch nur rund fünf Kilometer pro Tag. Ein echtes Problem, denn wer sich nicht bewegt, hat zu schwache Muskeln. Die Folge: Verspannungen, Hexenschuss, im schlimmsten Fall kommt es zum Bandscheibenvorfall. Frauen leiden öfter als Männer unter Rückenschmerzen. Ein Grund sind Schuhe mit hohen Absätzen und der harte und flache Alltagsboden, der Schläge verursacht – diese belasten die Lendenwirbelsäule. Wer oft Rückenschmerzen hat, sollte mal einen Blick in den Schuhschrank werfen: Vor allem Frauen, die oft hohe Schuhe tragen, haben damit nämlich zu kämpfen.

Joya Schuhe – dein Rücken freut sich

Bei Joya glauben wir fest daran, dass Rückenbeschwerden niemanden beim täglichen Gehen einschränken sollten. Der moderne Mensch bewegt sich heute vor allem auf harten Industrieböden wie Beton und Asphalt und trägt oft Schuhe, die das aktive Gehen und Stehen vermindern. Der positive Effekt von weichem, elastischem Untergrund auf den Bewegungsapparat wird in vielen Studien bewiesen und schon seit langer Zeit in der Physiotherapie genutzt. Joya hat einen Schuh entwickelt, der sich dieses Prinzip zu Nutze macht und gesundes, muskulär aktives Gehen und Stehen im Alltag ermöglicht. Das weichfedernde Material der Joya Sohle verwandelt einen harten und flachen Boden in einen weich-elastischen. Zudem wird der natürliche Bewegungsablauf unterstützt und eine gesunde Körperhaltung gefördert. All das kann zu einer Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule führen und so dabei helfen, Rücken- und Gelenkschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern. Schauen Sie am besten gleich selbst im Fachhandel vorbei und überzeugen Sie sich vor Ort vom einzigartigen Gehgefühl von Joya.

Joya Schuhe
sind im ausgewählten Fachhandel oder unter **www.joyashop.ch** erhältlich.

Dein Rücken freut sich

Joya

▶ Entlastet den Rücken
▶ Verwöhnt die Füße
▶ Fördert gesundes Gehen

Rückenschmerzen? Profitieren Sie jetzt von einem einmaligen **Rabatt* von 10%** auf **www.joyashop.ch**.

ID JEWEL CHAMPAGNE

SYDNEY WHITE

FISHERMAN DESERT

CRUISER II BROWN

Angebot nur gültig auf **www.joyashop.ch**
Rabatt-Code 189WAGQ

*nur gültig im Online Shop bis zum 30. September 2018. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

10% Rabatt*
Rabatt-Code: 189WAGQ

Joya Schuhe Geprüft & empfohlen AGR

Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken – besser leben e. V. und dem Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
Weitere Infos: Aktion Gesunder Rücken (AGR) e.V., Stader Straße 6, D-27432 Bremervörde, www.agr-ev.de

«Yoga ist nicht so meins.»

Matthias Glarner, Schwingerkönig 2016, über seinen Weg zurück ins Sägemehl, die Anforderungen des modernen Schwingens und die Bedeutung von Spaghetti Carbonara für seinen Erfolg.

Bild: Rolf Eicher

Gesundsitzen: ***Matthias*, wie geht es dir, respektive wie gut hast du dich von deinem Sturz vom Seilbahndach letzten Sommer erholt?***
Matthias Glarner: Sehr gut. Ich mache wieder Krafttraining, kann Skifahren. Meine Beweglichkeit ist zwar immer noch ein klein wenig eingeschränkt, aber ich bin doch schon wieder zu fast 100 Prozent auf den Beinen.

Welche Verletzungen hast du dir eigentlich im Einzelnen zugezogen?
Unter anderem einen Bruch des Sprunggelenks, Bänderabriss am linken Fuss, einen Beckenbänderriss, einen Innenbandriss im rechten Knie, diverse Prellungen und Schnittwunden an den Händen. Zum Glück musste ich trotz der verschiedenen Verletzungen aber nur einmal operiert werden.

Wie hast du es geschafft, nach so relativ kurzer Zeit körperlich und seelisch wieder einigermassen fit zu sein?
Einerseits durch die täglichen vier bis sechs Stunden REHA mit Physiotherapie und Krafttraining. Wichtig war und ist sicher auch meine grundsätzlich positive Einstellung, der Wille, wieder 100 Prozent gesund zu werden. Wobei das für einen ambitionierten Sportler ja eigentlich normal ist, immer an sich zu arbeiten, auch wenn's manchmal hart ist. Nach vorne zu blicken, mich auf meine Genesung zu konzentrieren, das hat mir geholfen, das «Malheur» auch psychisch gut zu verarbeiten. Was nicht heisst, dass ich nicht ab und zu kurz daran denke. Aber wirklich nur ganz kurz.

Glarner Matthias bezwingt Orlik Armon am Schlussgang des Eidgenössischen Schwing- und Älplerfestes 2016 in Estavayer-le-Lac nach 13.30 Minuten mit Kreuzgriff.

Da war wohl eine Menge Glück im Spiel.
Bestimmt. Aber dass da nicht noch mehr passiert ist, habe ich sicher auch meiner guten körperlichen Verfassung, vor allem meiner starken Muskulatur zu verdanken. Da die Genesung wunschgemäss vorwärts geht, werde ich mein Ziel, spätestens eineinhalb Jahre nach dem Sturz wieder total fit zu sein, einhalten können. Bin jedenfalls auf Kurs! Das ist das Wichtigste.

Das Schwingen hat sich in den letzten Jahren zu einem athletischen Sport entwickelt, der viel Kraft, Wendigkeit und Konzentration verlangt. Wie und was trainierst du, um im Sägemehl erfolgreich zu sein?
Es hat sich tatsächlich viel geändert. Ohne regelmässiges Training geht gar nichts, vierzehn bis sechzehn Stunden schwitzen die Woche sind das Minimum. Ich trainiere einerseits Kraft und Ausdauer, andererseits den Kampf selber, darauf verwende ich rund 60 Prozent des Trainings. In den Wintermonaten arbeite ich vor allem am technischen Feinschliff. Das kann bedeuten, dass ich bis zu zehntausend Mal den gleichen Schwung ausführe, bis er aus meiner Sicht stimmt. Gegen Frühling fahre ich die Intensität des Trainings herunter. Wenn man drei oder vier Wochen vor einem Eidgenössischen noch Vollgas gibt, dann bringt das nichts, da holt man nicht mehr viel raus. Ruhephasen und ausreichend Schlaf sind da viel wichtiger, Körper und Geist müssen frisch sein. In der Wettkampfsaison ist es von daher besser, weniger, dafür aber kompakter und intensiver zu trainieren. Kurzes hartes Training in Abwechslung mit Entspannungsphasen – das ist mein Erfolgsrezept.

Es kommt also vor grossen Kämpfen vor allem auf einen klugen Umgang mit den eigenen Kräften an?
Genau. Sonst verzettelt man sich. Da kann man dann auch grad zu Hause bleiben.

Wie trainierst du deine mentale Stärke?
Yoga ist nicht so mein Ding. Aber ich bewege mich gerne in der Natur. Ausserdem habe ich mit einem Sportpsychologen mentale Strategien erarbeitet, die ich im Wettkampf umsetze. Oder auch schon vorher. Wenn ich beispielsweise kurz vor einem Kampf via Stadionlautsprecher den Namen meines Gegners höre, dann geht in meinem Kopf ein Film ab, der mir zeigt, wie er sich bewegt, welche Schwünge er auf welche Weise in der Regel ausführt, wo seine Schwächen sind. Ja, und dann geht's los! Dann läuft der Film real.

Matthias Glarner, Jahrgang 1985, hat eine Ausbildung zum Polymechaniker gemacht, anschliessend absolvierte er an der Universität Bern den Bachelor- und Masterstudiengang in Sportwissenschaft und Geschichte. Nach einem mehrjährigen Pensum als Turn- und Sportlehrer sowie einem einjährigen Praktikum bei den Bergbahnen Meiringen-Hasliberg arbeitet er hier derzeit als Personalbetreuer.
Der sympathische Berner Oberländer ist mittlerweile bei vier Eidgenössischen Kränzen angelangt. Als vorläufigen Höhepunkt seiner sportlichen Karriere konnte er sich vor rund 50 000 Zuschauern am Eidgenössischen Schwing- und Älplerfest 2016 in Estavayer-le-Lac den Schwingerkönigstitel erkämpfen. Glarner gehört dem Schwingklub Meiringen an (Berner Kantonal-Schwingerverband).

Mehr zu Matthias Glarner unter
www.matthiasglarner.ch
www.fanclubglarner.ch

Bild: Rolf Eicher

Bild: Rolf Eicher

Hast du darüber hinaus so etwas wie ein Ritual, mit dem du dich jeweils auf den Kampf einstimmst?
Ein Ritual nicht, aber ich habe eine Art «Tick». Während der Wettkampfzeit in den Sommermonaten steht sehr, sehr häufig Spaghetti Carbonara auf meinem Menüplan. Ich weiss, es gibt Gesünderes. Aber ich habe einfach grosse Lust auf dieses Gericht, es verleidet mir nicht. Möglicherweise beruhigt es mich einfach und passt gut zur Kampfsaison. Und etwa zehn Minuten, bevor ich ins Sägemehl steige, gehe ich zum traditionellen Holzbrunnen am Arenarand, um mich zu erfrischen. Das machen aber eigentlich alle Schwinger. Ist keine «Glarner-Spinnete».

Wenn ihr euch mit eurer imposanten Statur gegenseitig auf den Rücken zu drücken versucht, ist das für den Körper eine offensichtlich enorme Belastung. Welche Körperpartien sind beim Schwingen besonders verletzungsanfällig?
Fuss- und Kniegelenke oder Hüfte werden natürlich schon belastet, eigentlich der gesamte Körper. Aber da wir Schwinger alle sehr gut trainiert sind und auch den ganzen Körper in unsere Kampfvorbereitungen miteinbeziehen, sind wir nicht mehr oder weniger anfällig für Verletzungen als andere Sportler.

Dein Bruder Stefan und deine Schwester Katrin spielen auf hohem Niveau Fussball, du bist ein erfolgreicher Schwinger. Wurdet ihr von euren Eltern von Beginn an gefördert?
Meine Geschwister und ich hatten schon als kleine Kinder einen sehr grossen Bewegungsdrang. Als wir begannen, uns für bestimmte Sportarten zu interessieren, stellten unsere Eltern eine Bedingung: Wenn, dann macht ihr es richtig. Und daran haben wir uns gehalten. Ich habe grossen Respekt vor meinen Eltern, sie haben uns bedingungslos unterstützt und dafür auf vieles wie Ferien und Freizeit verzichtet.

War das Schwingen denn von Anfang an dein Traum?
Fussball war mal ein Thema. Aber es hat mich einfach nicht wirklich gepackt. Als ich dann etwa sieben oder acht Jahre alt war, nahm mich mein Onkel mit auf eine Schwingete. Ich weiss nicht mehr, welche es war, aber danach war für den kleinen Bub Matthias klar, wohin der sportliche Weg führen sollte.

Im August 2019 findet das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest in Zug statt. Welche Platzierung strebst du an? Erneut den Königstitel wie 2016 in Estavayer-le-Lac?
Mein Ziel ist nicht per se der Königstitel. Wichtig ist mir, bis dahin wieder komplett fit zu sein, meine Technik noch mehr verfeinert zu haben. Und das Schönste wäre, wenn das Publikum am Ende der Veranstaltung sagen könnte: Der Glarner Matthias hat das Fest wesentlich mitgeprägt!

Du bist jetzt dreiunddreissig, wie lange wirst du dem Schwingsport als Aktiver noch treu bleiben?
Das kommt einerseits darauf an, wie lange ich noch auf einem hohen Niveau schwingen kann und wie gut meine allgemeine körperliche Verfassung ist. Andererseits werde ich nur so lange dabei sein, wie ich auch wirklich Lust aufs Sägemehl habe.

Und deine Pläne für ein Leben nach dem Sport?
Wir Schwinger sind im Gegensatz zu vielen anderen Sportlern Amateure. Wir arbeiten alle Teilzeit und stehen nach dem «Schlussgang» nicht einfach ohne Perspektiven da. Wenn ich beispielsweise morgen meinen Arbeitgeber anrufen und sagen würde: «Hey, ab nächster Woche bin ich wieder voll für dich da», dann hätte ich Anfang nächster Woche meinen Fulltimejob. Allzuviel Planung ist vorläufig aber nicht angesagt. Fest steht nur, dass man mich mit vierzig bestimmt nicht mehr mitkämpfen sieht. *Karin Haenni Eichenberger*

* Wir haben uns vor dem Gespräch auf das in Schwingerkreisen übliche Du geeinigt.

Mehr als 11 Stunden pro Tag:

Entkommen Sie mit dem swopper der Sitz-Falle!

Wir sitzen alle zu viel! Ob zu Hause auf der Couch, auf dem Weg zur Arbeit oder im Büro, überall sitzen wir über viele Stunden. Viele versuchen daher, das lange Sitzen mit Sport nach der Arbeit oder am Wochenende auszugleichen. Ein guter Ansatz, der jedoch das lange Sitzen nicht kompensieren kann. Also bringt der **swopper** von **aeris** Bewegung in den Sitz-Alltag!

Hätten Sie gewusst, dass Bewegung neben der Zufuhr von Wasser und Nahrung das wichtigste Element für das menschliche Leben ist? Mit Bewegung kommen Blutkreislauf und Stoffwechsel in Schwung, wir fühlen uns fitter, wacher und leistungsfähiger. Das liegt an unserem genetischen Code, aus der Zeit, als der Mensch noch Jäger und Sammler war. Der Mensch musste ständig aufmerksam sein vor den Gefahren des Alltags, Stillstand oder Stillsitzen kam nicht in Frage.

Für den modernen Menschen ist es eine echte Herausforderung, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Insbesondere für die wachsende Zahl an Menschen, die in Büros ihrer Arbeit nachgehen. Sie setzen sich an den Schreibtisch und sitzen dort, nur unterbrochen von kleineren Pausen, stundenlang nahezu bewegungslos. Die Folgen für den Körper sind enorm: Rückenschmerzen und ein verlangsamter Stoffwechsel, der müde, zunehmend lustlos und weniger leistungsfähig macht.

Mit Bewegung liesse sich das verhindern! Viele Experten empfehlen, Pausen für gezielte Bewegung einzulegen, die Treppe statt den Aufzug zu nehmen oder den Papierkorb weit entfernt aufzustellen. Das sind nette Tipps, allerdings muss für diese Bewegung stets die Arbeit unterbrochen werden. Das bedeutet, dass die Konzentration ständig neu aufgebaut werden muss, der Arbeitstag wird so länger und länger.

Um Menschen mit einem übermässigen Anteil an Sitzen dabei zu helfen, Bewegung in ihren Alltag zu bekommen, hat **aeris** den **swopper** entwickelt. Der **swopper** ist der erste 3D-Aktiv-Sitz der Welt und bis heute der einzige Sitz, der echte dreidimensionale Bewegungen erlaubt. Möglich macht dies seine patentierte 3D-Ergonomie, die allen natürlichen, intuitiven Bewegungen des Benutzers folgt: vertikal, zur Seite, nach vorne und hinten. Auf diese Weise versetzt der **swopper** seinen Benutzer in ein labiles Gleichgewicht, das dieser mit vielen kleinen Bewegungen halten muss. So wird ganz nebenbei die Rumpfmuskulatur des Benutzers trainiert, ohne dass dieser das Sitzen auf dem **swopper** als anstrengend empfindet.

Die Bewegung auf dem **swopper** aktiviert die Muskulatur, stärkt Rücken sowie Gelenke und regt gleichzeitig den gesamten Blutkreislauf an. Das Sitzen auf dem **swopper** erhöht die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und macht dazu auch noch Spass. Dazu kommt: die Bewegung auf dem **swopper** erfolgt direkt am Schreibtisch, das Unterbrechen der Arbeit für Bewegung ist nicht mehr nötig, das Training erfolgt ganz nebenbei.

Informationen

Weitere Informationen zum **aeris swopper** und zu Testmöglichkeiten unter www.aeris.de oder beim Fachhändler auf der Rückseite dieses Magazins.

Bilder: adobe.stock.com

Es werde Licht, aber richtig!

Die Beleuchtung ist aus gutem Grund ein wichtiger Bestandteil der Ergonomie eines Arbeitsplatzes. Doch Licht ist nicht gleich Licht und für jede Art von Arbeit gleichermassen geeignet.

Licht ist weit mehr als die Helligkeit, die wir benötigen, um unsere Umwelt optisch wahrnehmen zu können. Es beeinflusst auch, wie aktiv wir sind, die physiologischen Vorgänge in unserem Körper (Stoffwechsel, Kreislauf, Hormonhaushalt, Immunsystem) und wie wir uns fühlen. Dabei fungiert das Tageslicht als natürlicher Taktgeber der physiologischen und psychologischen Funktionen des Körpers, indem es sie mit der jeweiligen Tageszeit synchronisiert. Allerdings arbeiten die wenigsten Menschen heute noch in der Natur und nach der Sonnenuhr. Der Wandel von der Agrar- und Industriewirtschaft zur Dienstleistungsgesellschaft hat den Arbeitsbereich der Erwerbstätigen in künstlich beleuchtete Räumlichkeiten vor den Computer verlagert. Und sowohl im unternehmenseigenen Büro wie auch im Homeoffice gibt nicht mehr das Tageslicht, sondern das Arbeitspensum vor, wie lange wir produktiv sind und sein müssen.

«Voraussetzung dafür, dass wir effizient arbeiten, ohne unsere Gesundheit zu beeinträchtigen, ist ein gutes Lichtklima.»

Voraussetzung dafür, dass wir langfristig effizient und zufrieden arbeiten, ohne unsere Gesundheit zu beeinträchtigen, sind ein gutes, aus Tages- und künstlichem Licht kombiniertes Lichtklima sowie eine ergonomische Beleuchtung des Arbeitsplatzes. Doch was heisst «gut» konkret? Abgesehen von der individuellen Wahrnehmung machen drei Begriffe die Beschaffenheit des Lichtklimas und damit seine Qualität messbar: Kelvin, Lumen und Lux.

Kelvin misst die sogenannte «Farbtemperatur», gemeint ist die Eigenfarbe des von der Lampe erzeugten Lichts. Dabei gilt: Je höher die Temperatur, desto weisser das Licht. Eine Beleuchtung, die den natürlichen Biorhythmus unterstützt, folgt der Lichtintensität der Sonne während des Tages. Das bedeutet in Kelvin einen Morgenwert von etwa 3200, ab Mittag bis 6000 und am Spätnachmittag bzw. Abend wieder rund 3200.

Was im Zeitalter der Glühbirne die Watt-Zahl, ist in der zunehmend von LED-Lampen erhellten Gegenwart das Lumen: die Masseinheit des Lichtstroms, die etwas über die Helligkeit aussagt, und das sehr viel präziser als das Mass in Watt. Die Umrechnung vom einen ins andere ist übrigens einfach, der Lumenwert entspricht in etwa dem Zehnfachen des Wattwertes. Für die Beleuchtung des Schreibtisches empfohlen werden rund 600 Lumen.

Aber es geht noch genauer. Wer wissen will, wie stark die Beleuchtung in einem spezifischen Arbeitsumfeld ist, misst den Lichtstrom auf einer bestimmten Fläche und damit die Beleuchtungsstärke Lux. Von ihr hängt wesentlich ab, wie lange wir fehler- und ermüdungsfrei sehen können. Zwischen 600 und 2000 Lux sollten es am Schreibtisch sein, umso mehr, je anstrengender die Arbeit für die Augen ist und je älter der Mensch, der sie ausführt.

Wie mittlerweile in allen Lebensbereichen, so gelten auch am Arbeitsplatz Leuchtdioden als die Lichtquelle der Zukunft. Anders als Energiesparlampen enthalten sie kein giftiges Quecksilber. Sie sind effizienter, natürlicher in der Farbwiedergabe, leuchten sofort in voller Helligkeit und verfügen über flackerfreies Licht, was Ermüdungserscheinungen reduziert. Vor allem aber sind sie langlebig und sparsam im Energieverbrauch.

Das aktuelle Nonplusultra an ergonomischer und gleichzeitig energieeffizienter Beleuchtung sind Vollspektrumlampen, auch Biolicht genannt. Es entspricht in seiner Lichtfarbe der Mittagssonne und gibt ein helles, klares und strahlendes Weiss ab. Ausserdem enthält es – im Unterschied zum Licht der Tageslichtlampen – sämtliche sieben Farben des Farbspektrums sowie meist auch eine von unserem Auge nicht wahrnehmbare Infrarot- und UV-Strahlung. In diesem Licht werden nicht nur Farben besonders natürlich wiedergegeben und Kontraste schärfer wahrgenommen, was ein ermüdungsfreies Arbeiten auch über längere Zeit ermöglicht. Das weitgehend natürliche Lichtspektrum beeinflusst auch die photobiologischen Prozesse im Körper positiv wie z.B. die Bildung bestimmter Hormone und den Aufbau wichtiger Körperzellen. Darüber hinaus wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin gehemmt, wir bleiben bei der Arbeit länger denkfit und wach.

Ausser der Beschaffenheit der Lichtquelle ebenfalls wichtig für ein ergonomisch gestaltetes Konzept sind deren Anzahl und Positionierung. Grundsätzlich ist ein möglichst hoher Anteil an Tageslicht von Vorteil, in Fensternähe ist ein Schreibtisch also immer gut positioniert. Um den Raum als Ganzes zu erhellen, ist eine Deckenbeleuchtung erforderlich, die ihr Licht gleichmässig verteilt. Eine zusätzliche Decken- oder Stehlampe wird mit Fokus auf den Arbeitsbereich positioniert, und die für eine gezielte Beleuchtung unabdingbare Schreibtischlampe komplettiert das Konzept.

Welcher Lampentyp im einzelnen Fall der beste und wo genau am besten positioniert ist, das hängt von den räumlichen Gegebenheiten, der Art der Arbeit und nicht zuletzt den Bedürfnissen der arbeitenden Person ab. Denn am Ende des (Arbeits-) Tages ist das gute Lichtklima so individuell wie wir selbst.

Martina Monti

Anzeige

Lassen Sie sich jetzt beraten!

info@assmannswiss.ch · Tel.: +41 32 580 03 37

ASSMANN Swiss AG
Avenue des Portes · Rouges 36
CH-2000 Neuchâtel
www.assmann.de

ASSMANN
BÜROMÖBEL
GUTE ARBEIT.

Ergonomie am Arbeitsplatz:

Bewegen Sie sich! – Auch im Sitzen.

Der Körper braucht Bewegung. Darauf sollte jeder Arbeitsplatz ergonomisch ausgerichtet sein. Langes Ausharren in einer einzigen Position sorgt nicht nur für einseitige Belastungen, es behindert auch den notwendigen Stoffwechsel. Bürostühle aus der Capisco-Familie von HÅG erlauben dynamisches und individuelles Sitzen und wirken so der Eintönigkeit entgegen.

Vor allem der Rücken braucht regelmässig Mobilisierung. Täglich flachen die Bandscheiben ab. Ihr Nukleus, also der gallertartige Kern jeder Bandscheibe, verliert unter Druck und im Laufe jedes Tages einen grossen Teil des eingelagerten Wassers. Flüssigkeit ist aber zur Stabilisierung und zum Schutz der Wirbelsäule dringend notwendig. Mit ihrer Hilfe federn die Bandscheiben Erschütterungen und einseitigen Druck zwischen den knöchernen Wirbeln ab. Sie funktionieren wie flexible «Stossdämpfer».

Da die Bandscheiben selbst nicht durchblutet sind, erhalten sie die Flüssigkeit wie auch Sauerstoff und Nährstoffe durch die benachbarten Wirbelkörper: Vor allem nachts; im Liegen saugen sie sich wieder mit Flüssigkeit voll und erreichen ihr maximales Volumen. So bieten sie der Wirbelsäule in der Regel am Morgen den grösstmöglichen Schutz. Doch nicht nur Entspannung ist notwendig, auch Bewegung. Zusammen mit der Flüssigkeit werden bei abwechselnder Be- und Entlastung Stoffwechselabfälle abtransportiert, Bänder trainiert und Muskeln gekräftigt. Wer sich im Laufe des Tages also lange in der gleichen Position aufhält – egal ob im Stehen, Sitzen oder lang ausgestreckt – der schadet dem Körper und damit dem Rücken. Gerade langes Sitzen und Stehen belastet den Rücken. Bei der typischen Schreibtischhaltung mit vorgebeugtem

Bewegen Sie sich! Stehen Sie auf, wann immer es geht. Strecken, bücken und beugen Sie sich, gehen Sie und arbeiten Sie im Stehen. Die Abwechslung macht es aus. Sogar die Sitzposition zu wechseln, hilft dabei.

Kopf kann sich der Druck auf die Bandscheiben gegenüber einer stehenden Position nahezu verdoppeln. Bänder und Muskeln ermüden und verspannen. Rücken- und Nackenschmerzen sowie Verkrampfungen sind die Folge. Aktiv Bleiben lautet hier die Formel. Zu den rückenkräftigenden Massnahmen zählen ein rückenfreundlicher Sport und allgemeine Bewegung.

Am Arbeitsplatz sollten die Bedingungen gemäss Ergonomie an die menschlichen Bedürfnisse angepasst sein. In Wahrheit spielen sich viele moderne Tätigkeiten aber äusserst einseitig ab. Die Capisco-Stühle von HÅG gewährleisten, trotzdem aktiv zu bleiben: Kein anderer Bürostuhl lässt sich so flexibel in verschiedenen Höhen nutzen und an höhenverstellbare Arbeitsplätze anpassen. Der HÅG Capisco bewegt sich fliessend zwischen Sitzen und Stehen, während sein einzigartiger Sattelsitz viele verschiedene Sitz- und Stützpositionen ermöglicht und eine natürliche Aufrichtung fördert. Der HÅG Capisco und der HÅG Capisco Puls regen damit zum häufigen Wechsel zwischen verschiedenen Sitz- und Stehpositionen an. Die Flexibilität des Capisco überträgt sich auf den gesamten Körper und begünstigt damit auch noch die Sauerstoffzufuhr für Ihr Gehirn.

Darüber hinaus muss gelten: Bewegen Sie sich! Stehen Sie auf, wann immer es geht. Strecken, bücken und beugen Sie sich, gehen Sie und arbeiten Sie im Stehen. Die Abwechslung macht es aus. Sogar die Sitzposition zu wechseln, hilft dabei: Zurücklehnen und entspannen, am Rand balancieren, die Sitzhöhe ändern, verkehrt herum sitzen, mit den Füssen trippeln, aufstützen. Denn schon mit kleinen Bewegungen geben Sie dem Körper, der Wirbelsäule und den Bändern die Möglichkeit, aktiv und in Bewegung zu bleiben. Sie regen die Durchblutung und den Stoffwechsel an.

Morpheus auf der Spur

Wie wichtig der Schlaf für Körper und Seele ist, bemerken wir erst, wenn er länger ausbleibt. Doch die noch relativ junge Forschung hat bereits einige Fragen über seine komplexe Bedeutung beantworten können. Bis auf die eine.

Warum schläft der Mensch?

Seit etwas mehr als 60 Jahren setzt sich die Wissenschaft systematisch mit dem Schlaf auseinander, untersucht die Wechselwirkung zwischen Wachen und Schlafen, zwischen dem Schlaf und der Umwelt. In den Bereichen von Grundlagen-, klinischer und angewandter Forschung tragen neuste Erkenntnisse kontinuierlich dazu bei, dass wir immer mehr über die Funktion und die körperlich-seelischen Abläufe des Schlafens wissen. Doch eine Antwort auf die Frage nach dem «Warum» hat die Schlafforschung noch keine. Bisher haben wissenschaftliche Untersuchungen lediglich gezeigt, dass der Schlaf bei Erholungs-, Reparatur- sowie Lern- und Gedächtnisvorgängen eine wichtige Rolle spielt. Aber eine ganzheitliche Theorie, die befriedigend alle Phänomene – vor allem des Schlafmangels – erklären würde, existiert bis heute nicht. Doch es ist spannend genug, was wir im Einzelnen über den Zustand wissen, den der griechische Dichter Homer als den «kleinen Bruder des Todes» beschrieben hat und dem wir uns im Schnitt 27 Jahre unseres Lebens widmen.

1 Schlafen im Kreis

Unser Schlaf ist nicht zu jedem Zeitpunkt derselbe, wir wechseln vom Tiefschlaf in den Traumschlaf. Und das bis zu 6 Mal pro Nacht, jeder Zyklus dauert circa 90 Minuten. Sind zu Beginn die Tiefschlafphasen länger, kehrt das Verhältnis zum Aufwachen hin um, wir träumen ausgiebiger. Übrigens sind in der Traumphase die Muskeln «gelähmt», das schützt uns davor, unsere Träume auch körperlich auszuleben.

2 Chronotyp

Mittlerweile wissen wir, warum manche Menschen frühmorgens hellwach und andere relativ benommen sind: sie gehören unterschiedlichen Chronotypen an. «Lerchen» sind früh aktiv und auch früh wieder schlafbereit, «Eulen» sind Spätstarter und bleiben dafür länger wach. Bestimmt werden die Aufwach- und Einschlafprozesse von der «inneren Uhr», die in allen Lebewesen vorkommt, auch in Bakterien. Stimmen innere und äussere Uhr nicht überein – müssen also Eulen bereits um 7 Uhr morgens permanent hellwach und leistungsbereit sein –, dann leben die Betroffenen in einer Art permanenten Jetlags. Streng genommen leidet jeder darunter, der einen Wecker benötigt. Und das vollkommen «unverschuldet», denn der Chronotyp ist wie Augenfarbe und Körpergrösse genetisch festgelegt.

Bilder: adobe.stock.com

3 Gestörter Schlaf in Zahlen

Über 30 Prozent der Bevölkerung klagen über Probleme beim Ein- oder Durchschlafen, zwischen 10 und 20 Prozent schlafen chronisch schlecht. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Von einer Schlafstörung spricht die Medizin, wenn man etwa einen Monat jede Nacht schlecht schläft. Das 1990 zum ersten Mal erschienene Standardwerk «Internationale Klassifikation der Schlafstörungen» unterscheidet aktuell 90 sogenannte Störungsbilder.

4 Inemuri

So heisst in Japan der öffentlich praktizierte und gesellschaftlich akzeptierte «Anwesenheitsschlaf», zum Beispiel während einer Konferenz, in der Schule oder im Tram. In unseren Breitengraden wurde der öffentliche Schlaf bis zur Industrialisierung ebenfalls gepflegt. In jüngster Zeit haben zahlreiche Unternehmen den leistungssteigernden und das Herzinfarktrisiko senkenden Kurzschlaf als Powernapping wiederentdeckt und stellen ihren Mitarbeitenden hierfür Ruheräume zur Verfügung. Wichtigste Regel für den muntermachenden Kurzschlaf: er darf nicht länger als 20 bis 30 Minuten dauern. Danach geht der Leicht- in den Tiefschlaf über, aus dem man schlafträge aufwacht und es etwa eine Stunde lang auch bleibt.

Anzeige

5 Kostenfaktor

Gestörter Schlaf und der regelmässige Gebrauch von Schlafmitteln wirken sich negativ auf die Wirtschaft aus. Im April 2017 hat die «New York Times» für die amerikanische Ökonomie einen Produktivitätsverlust von 411 Milliarden Dollar geschätzt, der durch die Folgen von Schlafmangel oder einer gestörten Schlafqualität entsteht. Das entspricht 2,28 Prozent des Bruttoinlandproduktes.

6 Krankmacher

Unser Schlaf ist für zahlreiche Regenerationsprozesse des Körpers wichtig, unter anderem für die Verdauung, das Immunsystem und die Lernfähigkeit. Entsprechend beeinflusst Schlafmangel über kurz oder lang unsere psychische und physische Gesundheit. Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, verminderte Fähigkeit zur Selbstorganisation und Konzentrationsprobleme machen sich schnell bemerkbar. Mit Übergewicht, frühzeitiger Alterung, Infektanfälligkeit, chronischer Müdigkeit und einem höheren Risiko für Herzerkrankungen ist bei anhaltenden Schlafstörungen zu rechnen.

7 Demenz

Forscher sehen einen möglichen Zusammenhang zwischen anhaltenden Schlafstörungen und Demenz. Vor allem während wir schlafen führt das glymphatische System unseres Gehirns eine Art Wäsche durch, bei der potenziell giftige Proteinabfälle und zellulärer Schrott aus unserer Denkfabrik entsorgt werden. Schlafstörungen behindern diese Reinigung, Abfälle häufen sich an, es entstehen so genannte Alzheimer-Protein-Plaques zwischen den Gehirnzellen. In der Folge entstehen die krankheitstypischen Gedächtnisstörungen. Forschungen haben gezeigt, dass Alzheimerpatienten etwa 20 Jahre vor der Diagnose an Schlafstörungen litten.

Bild: adobe.stock.com

Tipps für einen guten Schlaf von Schlaftherapeut Martin Bachmann, Schlafcenter Thun

- Legen Sie sich ein regelmässiges «Zubettgehen-Ritual» zu, mit dem Sie Körper und Geist auf Ruhe und Entspannung einstellen (Abendspaziergang, eine Tasse beruhigender Tee, in einem Buch lesen).
- Statt Schafe zählen: Trainieren Sie, sich abzulenken, indem Sie sich eine schöne Situation vorstellen oder daran denken, für was Sie dankbar sein dürfen.
- Bleiben Sie nie länger als 15 Minuten wach im Bett liegen. Stehen Sie stattdessen auf und wiederholen Sie Ihr Ritual.
- Essen Sie etwas zu Abend, jedoch nicht zu viel, zu fettig oder zu spät. Optimalerweise nehmen Sie Ihr Nachtessen 3–4 Stunden vor dem Schlafengehen zu sich.
- Gehen Sie regelmässig zu Bett und stehen Sie immer zur selben Zeit auf. Ein rhythmischer Schlaf-Wach-Rhythmus fördert den guten Schlaf.

8 Wie viel ist genug?

Napoleon brauchte 4, Einstein angeblich 10 Stunden Schlaf – und tatsächlich ist das Schlafbedürfnis jedes Menschen individuell. Durchschnittlich schlafen erwachsene Mitteleuropäer etwa 7 Stunden. Wenn das nicht jede Nacht klappt, ist das noch kein Problem, solange das Defizit innerhalb einer Woche ausgeglichen wird.

9 Wachhalterekord

11 Tage und 11 Nächte – das ist die längste Zeitspanne, die ein Mensch ununterbrochen wach geblieben ist. Der Rekordversuch des 17-jährigen Randy Gardner fand unter ärztlicher Aufsicht in den USA statt und er datiert aus dem Jahr 1964. Gardner brauchte nur eine einzige Nacht und 15 Stunden Schlaf, um sich zu erholen. Trotzdem wurde diese Kategorie des Guinnessbuchs der Rekorde bald darauf aus gesundheitlichen Gründen abgeschafft. *Martina Monti*

sitzen

Sitzratgeber

Richtig sitzen, gesund sitzen, ergonomisch sitzen.
Das Geheimnis der guten Wahl.

Bild: adobe.stock.com

Mehr erfahren. Mehr wissen. Mehr finden.
Ausstellung. Beratung. Adressen.
Alles dazu auf der letzten Umschlagseite!

Liebe Leserin,
lieber Leser

Das Angebot ist gross an Sesseln, Stühlen, Tischen und ergonomischen Hilfsmitteln aller Art; da ist man froh um eine Hilfestellung. Eine repräsentative Auswahl, für Sie zusammengestellt, sehen Sie auf den folgenden Seiten.

Diese Produkte finden Sie auf Seite 31.

Diese Produkte finden Sie auf Seite 36.

Diese Produkte finden Sie auf Seite 27.

Für Sie ausgewählte Produkte

Wohnen oder Arbeiten. Oder beides? Auf den folgenden Seiten stellt Ihnen «gesundsitzen» eine Auswahl hochwertiger Sitzmöbel vor. Alle hier vorgestellten Modelle entsprechen den hohen Anforderungen ergonomisch und technisch erstklassiger Produkte; ob Sie nun Nacken- oder Rückenprobleme haben oder einfach gesund sitzen wollen.

Mehr erfahren. Mehr wissen. Mehr finden. Ausstellung. Beratung. Adressen. Alles dazu auf der letzten Umschlagseite!

Arbeiten
ab Seite 27

Spezialstühle
ab Seite 31

Aktiv sitzen und Stehhilfen
ab Seite 32

Stehen und Sitzen
ab Seite 33

Wohnen
ab Seite 34

Ergonomische Extras
ab Seite 38

Preisstand: August 2018. Preise inkl. MWST. Preis- und Modelländerungen vorbehalten.

HÅG Capisco Puls

Ein attraktiver und flexibler Bürostuhl

Der HÅG Capisco Puls ist ein attraktiver und flexibler Bürostuhl. Bahnbrechend im Design und führend im ökologischen Anspruch, hat dieser Stuhl die perfekte leichte und dynamische Konstruktion, die die junge Generation besonders schätzt.

Modell ohne Sitzmatte	**ab CHF 645.–**
Modell mit Sitzmatte	**ab CHF 760.–**
Sitzmatte separat	**ab CHF 165.–**
Hocker ohne Sitzmatte	**ab CHF 280.–**
Sitzmatte separat	**ab CHF 165.–**

HÅG Capisco

Der Stuhl mit der Perfektion eines Sattels

Dank dem speziellen Sattelsitz sind die verschiedensten Sitzpositionen möglich – aktiv, seitlich und verkehrt – ganz wie es Ihnen gefällt. Probieren Sie den Stuhl, Sie werden überrascht sein.

Stoff	**ab CHF 1435.–**
Microfaser	**ab CHF 1730.–**
Leder	**ab CHF 2065.–**
Nackenstütze	**ab CHF 325.–**
Hocker	**ab CHF 640.–**

Malmstolen

Maximaler Komfort und Entspannung auch für Vielsitzer

Das Malmstolen-Konzept wie zum Beispiel die einzelnen, einstellbaren, elastischen Bänder in der Rückenlehne bieten ein Höchstmass an Komfort bei jeder Bewegung. Die Sitzfläche ist in mehreren Ausführungen erhältlich und kann je nach den anatomischen Bedürfnissen des «Besitzers» ausgewählt werden. Der Stuhl ist für den 24-Stunden-Einsatz hervorragend geeignet. Durch die vielseitig einstellbaren Funktionen sind die Malmstolen-Arbeitsstühle an Arbeitsplätzen verschiedener Nutzer bestens geeignet.

Rückenlehne zu 4000 high individuell einstellbar

R4high	**ab CHF 1355.–**
Armlehnen	**ab CHF 225.–**
Nackenstütze	**ab CHF 195.–**

4000 high	**ab CHF 1245.–**
Armlehnen	**ab CHF 225.–**
Nackenstütze	**ab CHF 195.–**

Silya Standard

Form, Funktion und Materialien verfolgen das gleiche Ziel

Die verwendeten natürlichen Materialien erhöhen den Sitzkomfort beträchtlich, indem sie für einen optimalen Temperaturausgleich sorgen. Mit einfachen Handgriffen lassen sich Höhe und Winkel von Rückenteil, Sitzfläche und Armlehnen verstellen. Mit den entsprechenden positiven Auswirkungen für Nacken, Schultern, Rücken und Beine.

Die ganze Silya-Stuhlreihe wird aus technisch und qualitativ hochstehenden Materialien hergestellt. Bei der Entwicklung der Produkte werden die neuesten Erkenntnisse der Ergonomie umgesetzt.

Silya Novum

Besser sitzen wird Ihren Rücken entzücken

Der Neuzugang in der Silya-Familie – in vielen Ausführungen (auch als Hochstuhl und Hocker) erhältlich. Wie gewohnt liegt der Fokus auch beim «Novum» darauf, ohne Ermüdung, ohne Schmerzen über längere Zeit sitzen zu können.

Testen Sie den neuen Silya Novum.

Silya Novum ab CHF 985.–
Armlehnen ab CHF 190.–
Nackenstütze ab CHF 185.–

Hocker ab CHF 545.–
Hochstuhl ab CHF 1124.–

Silya Standard

ab CHF 755.–
Armlehnen ab CHF 185.–

Silya Hochstuhl

ab CHF 894.–
Armlehnen ab CHF 185.–

Silya Kurzsitz

ab CHF 805.–
Armlehnen ab CHF 185.–

Silya Kids (4-bis 15-jährig)

ab CHF 595.–
Armlehnen ab CHF 185.–

Silya aktiv Flachsitz

ab CHF 455.–

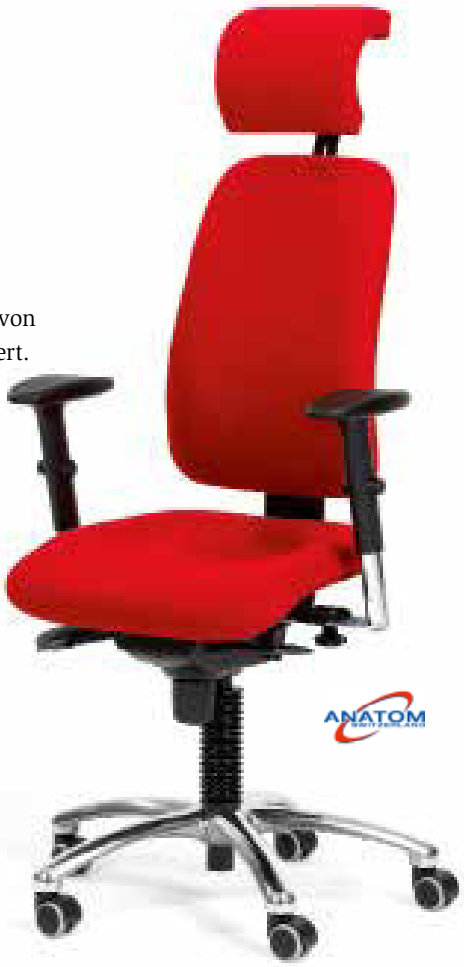
Preisstand: August 2018. Preise inkl. MWST. Preis- und Modelländerungen vorbehalten.

Silya Synchron

Urlaub für den Rücken

Durch die feineinstellbare Synchronmechanik ist ein fliessender Wechsel von aktiver in passive Sitzhaltung garantiert. Durch die grossen Verstellbereiche von Sitztiefe, Rückenlehnenhöhe und Stuhlhöhe ist er für kleine und grosse Menschen geeignet.

	ab CHF 985.–
Armlehnen	**ab CHF 190.–**
Nackenstütze	**ab CHF 185.–**



Silya aktiv – Rundsitz

Der Altbewährte

Dank der Rückenlehne ist es bei längerem Sitzen möglich, den Rücken zu entlasten. Die Rückenlehne ist in Höhe und Tiefe stufenlos anpassbar.

ohne Rückenlehne	**ab CHF 455.–**
mit Rückenlehne	**ab CHF 695.–**

Silya aktiv – Sattelsitz

Bietet optimale Bewegungsfreiheit

Keine Druckstellen und keine Störungen und Stauungen in der Blutzirkulation. Stufenlos neigbar. Wahlweise mit Hand- oder Fusshöhenverstellung erhältlich.

	ab CHF 455.–
Rückenlehne	**ab CHF 130.–**
Sitzbezug	**ab CHF 110.–**

Farbmuster Standardstoff

Alle Silya-Stühle sind in den Standardfarben Blau, Rot, Anthrazit und Schwarz in verschiedenen Materialien wie Stoff, Leder und Microfaser ab Lager erhältlich. Weitere Farben erhalten Sie gegen Bestellung.

Secur24 Basic

Von oben bis unten gut überlegt

Der Secur24 Basic entspricht der neusten Generation der Stühle im 24-h-Einsatzbereich. Wahlweise links und rechts bedienbar und individuell an jeden Einsatzort anpassbar. Geeignet an Leitstellenarbeitsplätzen, in Kontrollräumen oder wo langes Sitzen gefragt ist oder der Arbeitsplatz durch mehrere Mitarbeitende besetzt wird.

ab CHF 3085.–

Shape Economic 2
Shape Mesh

Neue Impulse für dynamisches Sitzen in Perfektion

Drehstuhl mit Syncro-Activ-Balance®-Technik mit automatischer Neigungsverstellung des gesamten Stuhloberteils auf 360°. Damit sitzen Sie ergonomisch in der dritten Dimension. Der Shape-Stuhl ist wahlweise mit Netzbezug oder in voll gepolsterter Version erhältlich.

Modell Economic 2	**ab CHF 699.–**
Armlehnen	**ab CHF 155.–**
Modell Mesh	**ab CHF 825.–**
Armlehnen	**ab CHF 155.–**

Xenium-Duo Back®

Ausgesprochen vielseitig

Dynamisch Sitzen; bequem und mit Leichtigkeit die Sitzposition verändern. Der Körper passt sich unmerklich an und bleibt dabei aktiv.

Stoff	**ab CHF 1665.–**
Microfaser	**ab CHF 1785.–**
Leder	**ab CHF 1815.–**
Armlehnen	**ab CHF 230.–**
Nackenstütze	**ab CHF 270.–**

HÅG Futu

Der Flexible

Der HÅG Futu eignet sich durch seine hohe Benutzerfreundlichkeit hervorragend für Arbeitsumgebungen mit wechselndem Nutzer. Sein einladender und komfortabler Look sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass sein Inneres voller innovativer Technik steckt.

	ab CHF 735.–
Armlehnen	**ab CHF 65.–**

HÅG H04/4600

Die beste Position

Bürostuhl mit freifliessendem Bewegungsablauf, 3-fach feststellbarer Sitzwinkel, Sitztiefenverstellung, Rückenlehne verstellbar.

Stoff	**ab CHF 1375.–**
Armlehnen	**ab CHF 190.–**
Nackenstütze	**ab CHF 395.–**

Modell 9321

Modell 9221

HÅG Executive

Bewegen Sie Ihren Geist

Für Kommunikations- und Konferenzbereiche. Der HÅG H09 teilt den Stil und die Funktion mit dem Arbeitsstuhl.

Modell 9221	**ab CHF 1990.–**
Modell 9321	**ab CHF 3425.–**
Armlehnen	**ab CHF 220.–**

SPEZIALSTÜHLE

Schwergewicht-Stuhl

Für starke Persönlichkeiten

Die ultimative Sitzgelegenheit auch für Leute über 150 Kilo. Besonders breit, besonders stabil.

Stoff ab CHF 1890.–
Armlehnen ab CHF 195.–

Arthrodese Stuhl

Die Alternative

Für Menschen mit zusätzlichen oder speziellen Sitzproblemen z.B. Prothese, Versteifung usw. Die geeignete Alternative zu herkömmlichen Stühlen.

Stoff ab CHF 1685.–
Armlehnen ab CHF 195.–

Trippelstuhl Anatom

Ein Stück Freiheit

Menschen mit Handicap und Hochbetagten ermöglicht der Trippelstuhl, sich mit den vorhandenen Restkräften eigenständig zu bewegen. Zum Aufstehen oder Absitzen sind die Rollen mit einer Feststellbremse blockierbar.

Stoff ab CHF 2640.–
Kunstleder ab CHF 2700.–
Microfaser ab CHF 2770.–
Leder ab CHF 2865.–

Swopper

Dreidimensionales Bewegen – Ihrem Rücken zuliebe

Der Swopper regt zu häufigem Haltungswechsel an, beugt so Bewegungsmangel vor, stärkt Muskulatur, Bandscheiben und Gelenke und hält den Kreislauf in Schwung.
In mehreren Bezugsfarben und -materialien erhältlich.

Standard ab CHF 630.–
Classic ab CHF 670.–
Rollen ab CHF 40.–
Rückenlehne ab CHF 120.–

3Dee

Mit der patentierten Swopper-Technik

Die patentierte Swopper-Technologie fordert und fördert natürliche Bewegungen in drei Dimensionen. Sie macht Bewegungen zur Seite, nach vorne und hinten und auch vertikales Schwingen möglich. 3Dee vereint aktiv-dynamisches Sitzen mit ergonomisch optimierter Entspannung.

Stoff ab CHF 1080.–
Leder ab CHF 1390.–

BackApp

Starker Rücken – im Sitzen

Durch die Sitzhaltung auf dem BackApp wird Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur beim Sitzen trainiert. Besonders die tiefliegende Rumpfmuskulatur wird hierbei angesprochen.

Microfaser ab CHF 966.–

Move

Die aktivierende Stehhilfe

Ein Drehwinkel von 360° gibt absolute Bewegungsfreiheit. Wenn Sie Move täglich benutzen, aktivieren Sie Kreislauf und Beinmuskulatur. Ganz nebenbei bringt Move Sie in eine gute Sitzhaltung, Sie können sich sitzend herunterbeugen, zum Tisch lehnen oder sich um Ihre eigene Achse drehen.
Move Fussteller: Ø 41 cm
Sitzhöhe: niedrig 49–68 cm
Sitzhöhe: mittel 55–80 cm
Sitzhöhe: hoch 62–87 cm

Stoff ab CHF 485.–

Preisstand: August 2018. Preise inkl. MWST. Preis- und Modelländerungen vorbehalten.

AKTIV SITZEN UND STEHHILFEN

Amazone

Erlebe das Bequeme eines Sattelstuhles

Ein besonderes Sitzerlebnis in der Kombination Sattelstuhl mit Lendenstütze. Der Amazone ist erhältlich mit Kipp- oder Balancemechanik (360° beweglich).

ab CHF 855.–
Fussauslöser CHF 350.–

Jumper

Gross und bequem

SCORE Jumper für Büro, Praxen, Therapie, Werkhallen und zu Hause. Sehr gut gepolsterte Sitzform für intensive Beanspruchung. Die nahtlosen Sattelstühle «Medical» sind sehr gut geeignet für hygienische Arbeitsplätze. Sitzpolster in Stamskin (Kunstleder) in Uni- oder Bicolor-Ausführung.

ab CHF 590.–
Fussauslöser CHF 350.–

Stehhilfe Sifa

Die Stabile

Der Sitz ist in der Höhe verstellbar, drehbar und kippbar und zeichnet sich durch den stabilen Aufbau aus.

Gestell schwarz ab CHF 325.–
Gestell chrom ab CHF 385.–

Stehhilfe Ongo Stand Sattel

Die Platzsparende

Durch das Dreifussgestell ist sie trotz geringem Platzbedarf sehr stabil und die Sitzhöhe lässt sich stufenlos einstellen.

ohne Sitzpolster ab CHF 365.–
mit Sitzpolster ab CHF 439.–

Stehhilfe Tripod

Die Klappbare

Beim Anheben klappt das Dreifussgestell automatisch ein und beim Abstellen wieder aus. Ideal, um an verschiedenen Standorten einzusetzen. Die Sitzhöhe lässt sich stufenlos einstellen.

Microfaser ab CHF 439.–

Muvman

Die Variable

Der «Muvman» meistert von normaler Schreibtischhöhe bis hin zum Stehpult alle Höhenunterschiede stufenlos, und ergonomisch perfekt ohne Kippeln und Wackeln.

Kunstleder ab CHF 450.–

Preisstand: August 2018. Preise inkl. MWST. Preis- und Modelländerungen vorbehalten.

ergon ergon master – neu auch als Ecktisch

Das nachrüstbare elektrisch höhenverstellbare Tischgestell

Montieren Sie Ihren Rechner mit wenigen Handgriffen unten an Ihren Arbeitstisch (passt an alle Tische).

Die smarte Lösung oder wenn die Tischplatte bereits besteht und umgebaut werden kann. Das Tischgestell lässt sich in der Breite von 118 cm bis 170 cm stufenlos verstellen und ist geeignet für Tischplatten von 118 cm bis ca. 200 cm. Stromlose und komfortable Höhenverstellung per Gasfeder-Lift oder elektrische Höhenverstellung mit energiesparendem Standby-Modus in Verbindung mit variabler Breitenverstellung. Keine lästigen Querstreben.

Gestell ohne Platte ab CHF 1445.–
Montage ab CHF 150.–
Tischplatte ab CHF 295.–
(Lichtgrau, Buche natur, Esche schwarz)
Fuss-Stütze CHF 102.–
PC-Halterung CHF 136.–

Comfort-Ständer Anatom

Unabhängiger – mehr Freiheit

Ob Sie lesen, schreiben oder essen – im Bett oder im Sessel – der Anatom Comfort-Ständer ist Ihr treuer Diener und lässt sich fast auf alle Situationen einstellen und bietet auch die nötige Stabilität dafür.

mit V-Fuss und Gleiter CHF 420.–
mit V-Fuss und Rollen CHF 445.–
mit Rundfuss inkl. Rollen CHF 565.–

Stehpult Rolls

Innovative Ergonomie

Clevere Performance für das moderne und ergonomische Arbeiten mit Tablet und Smartphone.
Gestell und Pultplatte in diversen Ausführungen verfügbar.

Rolls ab CHF 945.–
Rolls tablet ab CHF 1365.–
(wie abgebildet)

Leseständer Anatom

Freihändig lesen – die Entspannung

Beim Lesen, bei der Körperpflege, beim Entspannen, bei der Arbeit usw. Dieser vielseitig verwendbare Allzweckständer ist für bettlägrige Patienten, für alle Leute, die ihren Rücken, ihre Arm- und Handgelenke schonen müssen (z.B. Lesen von schweren Büchern), eine echte Hilfe und bringt entscheidende Erleichterung.

Anatom Leseständer ab CHF 655.–
Standardständer (wie abgebildet) CHF 745.–

HÅG

HÅG Conventio

Einfach schön

Die Bewegungsstühle für gepflegte Wartezimmer, Empfangs- und Konferenzräume, die aber auch im Wohnbereich einen guten Sitzeindruck vermitteln.

Stoff ab CHF 520.–
Armlehnen ab CHF 60.–

HÅG H04

Passt perfekt

Nicht nur als Besucherstuhl perfekt, eignet sich auch ganz ausgezeichnet für jeden Besprechungsraum, und an modernen Esszimmertischen macht er eine gute Figur.

Stoff ab CHF 645.–
Armlehnen ab CHF 145.–

HÅG H05

Immer in bester Gesellschaft

Langwierige Verhandlungen oder nach dem Essen noch in gemütlicher Runde plaudern, der HÅG H05 passt sich Ihrem Rhythmus und Ihrer Bewegung an.

Stoff ab CHF 645.–
Armlehnen ab CHF 105.–

HÅG Futu Besucherstuhl

Der Moderne

Der Besucherstuhl HAG Futu ist in verschiedenen Ausführungen mit oder ohne Armlehnen erhältlich. Den Rücken gibt es auch mit Netzbezug. Das lässt den Stuhl in luftigem Design erscheinen und bietet klimatische Vorteile.

Stoff Mesh ab CHF 625.–
Lordosenstütze ab CHF 25.–
Armlehnen ab CHF 65.–

Shape Mesh

Konferenz- und Besucherstühle

Freischwinger und «Vierbeiner» mit atmungsaktiver Netz-Rückenlehne und serienmässig im Gestell integrierten Armlehnen mit Kunststoff-Auflagen. Das verchromte Gestell ist 3-fach stapelbar (Standard: schwarz pulverbeschichtet).

Stoff ab CHF 485.–

Actulum

Für jede Gelegenheit

Die Einfachheit der Linienführung gibt dem Actulum das Flair einer Skulptur: Sein Gestell basiert wie die meisten Variér-Stühle auf den typischen Kufen.

Stoff ab CHF 750.–

Variér Balans

Aktiv im Gleichgewicht

Multi balans
Stoff ab CHF 750.–

Wing auf Rollen
Stoff ab CHF 865.–

Variable balans
Stoff
ohne Rückenlehne ab CHF 380.–
mit Rückenlehne ab CHF 471.–

Thatsit balans
Stoff
mit Rückenlehne ab CHF 1150.–

Invite™

Verwöhnen Sie Ihre Gäste

Die flexible Sitzfläche verhindert eine steife, einseitige Haltung. Verzaubern Sie Ihre Gäste mit einem Gourmet-Erlebnis der besonderen Art – Luxus für alle Sinne.

Stoff ab CHF 920.–

Date™

Der Beginn einer Beziehung

Date – eine Einladung für das Zusammentreffen mit Menschen, die man mag. Das Geheimnis von Date sind seine Linienführung und seine Kurven: So wird dieser Stuhl selbst zu einem Körper – und bietet Ihrem Körper eine optimale Stützfunktion.

Stoff ab CHF 920.–

COM Besucherstuhl

Der vielseitig Einsetzbare

Der COM präsentiert sich in Holzoptik oder bezogen in verschiedenen Gesichtern. Durch die Stapelbarkeit bis zu 15 Stühle und der komfortablen Reihenverbindungsmöglichkeit ist er sowohl als Einzelstuhl wie auch als Konferenzstuhl oder für Grossraumbestuhlungen geeignet.

Stuhl ohne Polsterung ab CHF 197.–
Stuhl mit Sitz- und Rückenpolsterung ab CHF 295.–
Schreibtisch ab CHF 196.–

Preisstand: August 2018. Preise inkl. MWST. Preis- und Modelländerungen vorbehalten.

Peel Club I
Peel Club II

Dekorativ und bequem

PEEL CLUB als perfekte Ergänzung zur Sofagruppe und zudem in zwei verschiedenen Ausführungen erhältlich: nach links oder rechts geöffnet. So erzielt er als Paar eine ganzheitliche, extravagante Wirkung. Neu mit Wippmechanik.

Sessel mit Metallkreuz
Stoff ab CHF 1895.–

Kokon Club

Der rundum abgerundete

Ob als Klubsessel oder als Ergänzung im Wohnzimmer, der Kokon Club passt immer. Die besondere Note verleihen der Kokon-Linie die drei raffinierten Kreuzstiche, die in verschiedenen Garnfarben erhältlich sind. Die kompakte Form macht ihn auch für kleine Räume geeignet. Zudem ist er mit einer verborgenen Kippmechanik ausgestattet.

Sessel Stoff ab CHF 1895.–

Kokon™

Eine Zone der Ruhe und Geborgenheit

Der neue Relaxsessel Variér Kokon schmiegt sich an den Körper und bietet Ruhe und Geborgenheit. Variér Kokon ist um 360° drehbar und reagiert sanft auf jede Bewegung – somit können viele verschiedene Sitzpositionen eingenommen werden.

Sessel ohne Hocker Stoff ab CHF 2875.–
Sessel mit Hocker Stoff ab CHF 3450.–

Preisstand: August 2018. Preise inkl. MWST. Preis- und Modelländerungen vorbehalten.

Peel™

Nicht nur schön, sondern auch bequem

Mit einer einfachen Verlagerung des Körpergewichts verändern Sie die Sitzposition. Das Ziel ist Ihre optimale Entspannung.

Sessel ohne Hocker / Stoff ab CHF 2760.–
Sessel mit Hocker / Stoff ab CHF 3335.–

Weitere Stühle und Sessel warten auf Sie. Für Beratung und Probesitzen kommen Sie vorbei – Fachberater sind in Ihrer Nähe. Beachten Sie dazu die letzte Umschlagseite.

Relaxsessel Dreamline

Das Unikat für Ihr Wohnzimmer

Stellen Sie Ihren individuellen Sessel in Form, Design und Grösse selber zusammen. Ein täglicher Genuss in Ihrem Wohnzimmer für den Rücken und das Auge!

Microfaser ab CHF 1685.–

Hulk Ruhesessel

Eine neue Komfortdimension

Der Hulk-Sessel ist mit der modernsten Beschlagstechnik ausgestattet und lässt sich quasi ohne Kraftaufwand in die Relaxposition bewegen. Dank neuer Komfortpolster ein ganz neues Sitzgefühl. Durch den einklappbaren Fussteil bietet der Sessel auch grossen Personen einen ausgezeichneten Sitzkomfort.

Stoff ab CHF 2729.–

Gravity

Ein Ruhesessel, der die Schwerkraft vergessen lässt

Erhältlich in verschiedenen Holzgestellen, Stoff-, Microfaser- und Lederbezügen.

Stoff ab CHF 2295.–

Sessel Fitform Trend618

Spielerisch und emotional

Dieser drehbare Trend-Sessel kombiniert einzigartigen Sitzkomfort mit schlanker, moderner Formgebung. Der Sessel wird entsprechend Ihren Körpermassen hergestellt und ist mit vielem Zubehör wie Aufstehhilfe, Sitzheizung, Akku-System, fitMotion, Nackenkissen und vielem mehr erhältlich.

Stoff ab CHF 5780.–

Massagesessel Alpha

Massage wie vom Profi

Die neue Generation Massagesessel vereint Sitzkomfort und Massagetechnik nach neuster Technologie und neusten Erkenntnissen. Durch das leichte und neutrale Design lässt sich der Sessel in jede Wohnkultur mühelos integrieren.

Leder ab CHF 3685.–
Kunstleder ab CHF 3625.–

Komfort Sessel 570 Vario mit Aufstehhilfe

Gesundes Sitzen nach Mass

Das Modell 570 der Pflege-Kollektion wurde speziell für Personen entwickelt, die angepasst sitzen müssen. Gegen Rückenschmerzen und mit Aufstehfunktion. Vario – der Name ist Programm und lässt kaum Wünsche offen – Anti-Dekubitus-Sitzflächen, Arthrodese-Sitzflächen, wegklappbare Seitenteile (für Rollstuhlbenutzer), Gelenkrollen, besondere Nackenkissen, optimale Rückenanpassungen für Kyphose-Patienten, schalenförmige Rückenlehnen, Aufstehhilfen, Inkontinenz-Bezüge.

Stoff ab CHF 4380.–
Nackenkissen ab CHF 195.–

fitFORM

Die Sitz-Position

Die Relax-Position

Die Ruhe-Position

Die Aufsteh-Position

ERGONOMISCHE EXTRAS

Ergonomische Mäuse
Diverse Grössen, mit Kabel oder Wireless von Hippus, Sky Vertical, Anir 3M

ab CHF 105.–

Laptopständer
Diverse verschiedene Modelle sind erhältlich

ab CHF 98.–

Pultaufsätze
Diverse Modelle in verschiedenen Ausführungen und Grössen

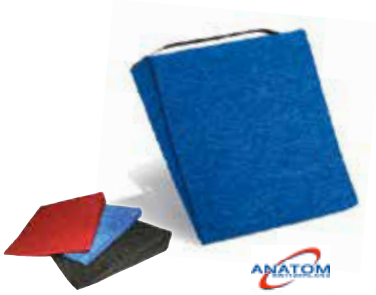
ab CHF 145.–

Handgelenkstützen
Für Tastatur und Maus

ab CHF 35.–

Schlafkissen
Nacken-Stützkissen, Flockenkissen, Hirsekissen, Wärmekissen von Technogel, elsa®, TEMPUR® und Anatom

ab CHF 79.–



Sitzkissen und -keile
Diverse Modelle und Höhen von elsa®, Tilia und Anatom

ab CHF 59.–

Sitzbälle und Ballkissen
Diverse Farben und Grössen

ab CHF 48.–

Weitere ergonomische Hilfsmittel sind erhältlich. Für Beratung kommen Sie vorbei – Fachberater sind in Ihrer Nähe. Beachten Sie dazu die letzte Umschlagseite oder die Website.

Rückenhilfe
Diverse Modelle von Tilia und Anatom

nur Rückenteil ab CHF 98.–
Rückenteil mit Sitz ab CHF 198.–

Fussstützen
Diverse Modelle

ab CHF 89.–

Stehmatten
Diverse Modelle von Airex und Kybun

ab CHF 74.–

Ergonomische Stehhilfen
Diverse Modelle

ab CHF 197.–

Preisstand: August 2018. Preise inkl. MWST. Preis- und Modelländerungen vorbehalten.

stuhlfinder

Optimale Sitz- & Tischlösungen

Massivholz-Stuhl

- Aus europäischer und nachwachsender Buche hergestellt.
- Kipp- und sturzsicheres 4-Fussgestell. Die verlängerten und breiten Armlehnen bieten eine gute Aufstehhilfe.
- Das Sitzkissen hat einen Taschenfederkern und eine Knierolle.
- Gestell: Buche natur oder nach Ihrer Wahl eingefärbt
- Sitzbezug ohne oder mit Nässeschutz und Farbe nach Wahl
- Stapelbar bis zu 5 Stück
- Lieferfrist ca. 5 Wochen ab Bestellung

Fr. 360.–* statt Fr. 480.– (25% Rabatt)

CALIXO

- Schon rein äusserlich strahlt CALIXO® eine faszinierende Bequemlichkeit aus – Ergebnis seines bionischen Designs. Beim Hineinsetzen löst der Stuhl sein Versprechen ein und umschmeichelt den Körper mit einzigartigem Sitzkomfort.
- Qualitativ hochwertige Kunststoff-Schale mit integrierten Armlehnen

Fr. 195.–* statt Fr. 260.– (25% Rabatt)

NEW PiFF Rollhocker

- Wieviel Stuhl braucht der Mensch? Der puristische NEW PFIFF gibt die Antwort.
- Fusskreuz Polyamid schwarz
- Mit verstellbarem Höhenlift

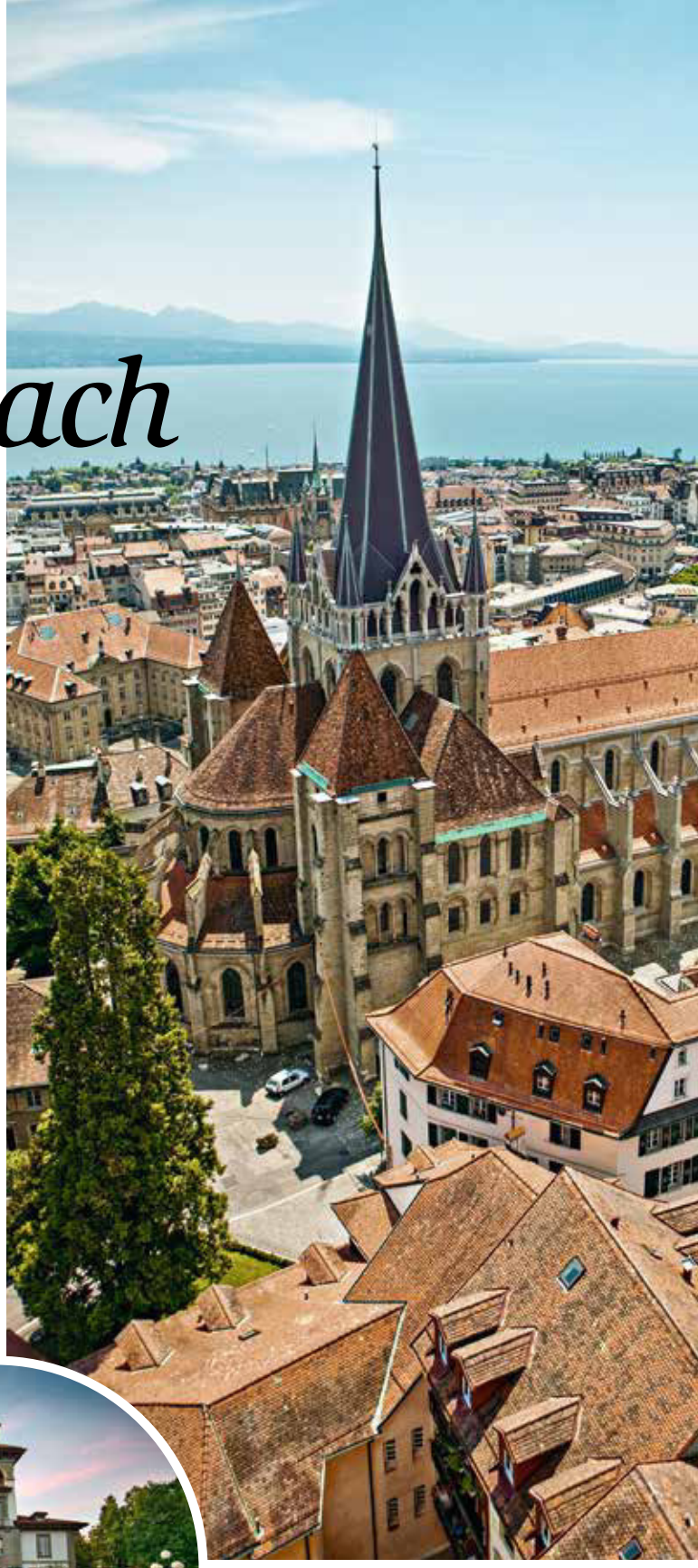
Fr. 191.–* statt Fr. 255.– (25% Rabatt)
Option Fusskreuz verchromt + Fr. 75.–

*Ab Lager gemäss Ausführungsbeschrieb und solange Vorrat. Andere Farben und Ausführungen innert 4–5 Wochen ab Bestelleingang.
Alle Preis inkl. 7.7% MwSt., exklusiv Lieferkosten Fr. 30.–/Stuhl, ab Bestellwert Fr. 1'500.– franko Domizil.

Ergonomie-Beratung / Bestellungen / Teststühle:
stuhlfinder GmbH · Tel. +41 62 827 36 20 · Fax +41 62 827 40 94
info@stuhlfinder.ch · www.stuhlfinder.ch

Immer der Sprache nach

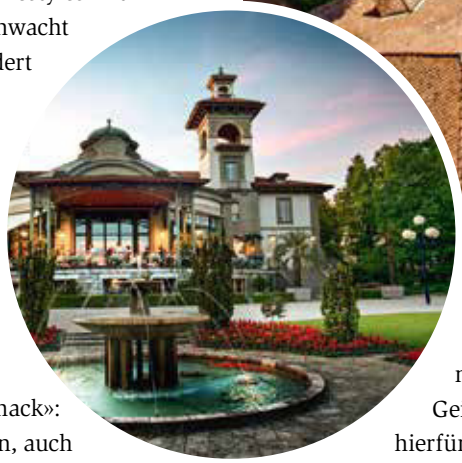
Kaum ein anderes Land vereint auf kleinem Raum eine derart grosse Vielfalt wie die Schweiz. Und die lässt sich am besten entdecken, wenn man die Sprachgrenzen einmal hinter sich lässt.



Bienvenue!

... auf dem Panoramaweg von Lausanne

Die Berge, den See, Geschichten und Geschichte – all das bietet Lausanne auf einem einzigartigen Spaziergang, der die zehn schönsten Aussichtspunkte wie auf einer Perlenkette aneinanderreiht. Startpunkt ist der auf 669 Metern ü. M. gelegene Sauvabelin-Turm, der von seiner Plattform in 35 Metern Höhe ein atemberaubendes Panorama auf Lausanne und Umgebung, den Genfersee und die drei geografischen Hauptregionen der Schweiz – Alpen, Jura und Mittelland – eröffnet. Es folgen insgesamt sechs Kilometer leicht zu bewältigende Wegstrecke, die auf der gesamten Länge bis zum Zielort, der Metro-Station «Grancy», sanft bergab führt und die Stadt aus den unterschiedlichsten, überraschenden Perspektiven näherbringt. Zum Beispiel aus der historischen und der des Lifestyles mit dem Signal de Sauvebelin: Von dieser Hochwacht aus meldeten Soldaten bis ins 19. Jahrhundert die Ankunft feindlicher Truppen.



Viele Hunderte von Jahren später wohnten in unmittelbarer Nachbarschaft die Modeschöpferin Coco Chanel und zwischen 1980 und 1990 Rockstar David Bowie. Ob Kunst oder Kathedrale, Wein, Wilhelm Tell oder eines der ersten Hochhäuser der Schweiz – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Apropos «Geschmack»: Unterwegs gibt es zahlreiche Möglichkeiten, auch die Gaumenfreuden nicht zu vernachlässigen. Die reine Gehzeit ohne Pausen ist auf rund 1 Stunde 45 Minuten veranschlagt. Wer aber Zeit für eine Übernachtung mitbringt, kann am Abend noch einmal zur Kathedrale zurückkehren, um dem Nachtwächter bei der Arbeit zuzuhören, der zwischen 22 und 2 Uhr die volle Stunde vom Glockenturm ausruft. Am nächsten Tag, nach so vielen Eindrücken Körper und Geist entspannen, sich etwas Gutes tun – hierfür ist das Spa des «Savoy» genau richtig. In eine Wellness-Oase eintauchen, bei einer Yogalektion zu ganzheitlicher Balance finden: besser kann man sich nicht auf die Rückkehr in den Alltag vorbereiten.

www.lausanne-tourisme.ch/de/V820
www.royalsavoy.ch/de

Bilder: Schweiz Tourismus

Panoramaweg Lausanne: Annäherung an die Stadt in zehn Stationen.

Benvenuti!

… in der virtuellen Realität der Villa Ciani

Es ist nicht so, dass die Villa Ciani im Luganeser Parco Civico-Ciani nicht schon an sich einen Besuch lohnen würde. Schliesslich handelt es sich bei dem in den schlichten Formen des Klassizismus gehaltenen Gebäude um einen der schönsten Tessiner Wohnsitze des 19. Jahrhunderts. Auf drei Etagen erstrecken sich 30 miteinander verbundene Säle, das Museum der Künste hat hier seine Heimat, und für die zahlreichen Ausstellungen zu Kunst oder Historie liesse sich wohl kaum ein würdigerer Rahmen finden.

Und auch der 63 000 Quadratmeter grosse Park, die direkt am Lago di Lugano gelegene grüne Lunge der Stadt, ist mit seiner Mischung aus italienischer und englischer Gartenkultur sowie den jahrhundertealten Bäumen jede Reise wert. Namensgeber von Park und Villa sind die Brüder Filippo und Giacomo Ciani, adelige Geschäftsleute aus Mailand, die Gebäude und Grund 1845 kauften, die Villa renovierten, vergrösserten und parallel dazu mit dem Anlegen des Parks begannen.

So weit, so Geschichte? Nicht ganz. Denn die Villa Ciani bietet die einzigartige Möglichkeit, sich im Hier und Jetzt durch die Vergangenheit zu bewegen, den Brüdern einen Besuch abzustatten und Raum für Raum das «Wohngefühl» der damaligen Zeit nachzuerleben – auf einer sogenannten «Augmented-Reality-Tour». Mittels Gemälden und alten Fotografien wurde das historische Ambiente virtuell wiederhergestellt, spezielle 3D-Brillen machen es erlebbar. Begleitet von ausgewählter Musik erfahren die Zeitreisenden auf dem 30-minütigen Rundgang die Geschichte der Villa und ihrer Besitzer. «Sie wandeln durch die Räume dieser Villa, in der ich und Filippo gelebt haben und gestorben sind, aber die Geschichte, meine Lieben, ist wesentlich länger und komplexer. Sie überdauert uns und geht uns voraus … Für unsere Familie begann alles im fernen 17. Jahrhundert im Bleniotal, im Nordtessin.» So lässt es sich Giacomo Ciani nicht nehmen, seine Gäste jeden ersten Samstag im Monat persönlich zu begrüssen.

www.myswitzerland.com/de-ch/empfehlungen/staedtereisen/besuch-in-der-villa-ciani

Klassizismus und englische Gartenkultur: die Villa Ciani in Lugano.

Bilder: Schweiz Tourismus

Cordial bainvegni!

... auf einer Schneeschuhtour im Val Lumnez

So schön der Winter sein kann, wenn Land und Leben in Frau Holles Weiss gehüllt werden – aber besonders an den eher grauen Tagen sehnen wir uns nach Licht. Um sich diesen Wunsch zu erfüllen, muss man keineswegs ausser Landes. Das im Westen Graubündens und südlich von Ilanz gelegene Val Lumnezia bietet die schönen Seiten der kalten Jahreszeit im Doppel: Schnee und Sonne. Rund 25 Kilometer lang ist das grösste Seitental der Surselva, in dem das rätoromanische Idiom Sursilvan Hauptsprache und entsprechend überall zu hören ist. Verkehrstechnisch eine Sackgasse, wird das Val Lumnez von der Hektik und dem Lärm des Durchgangsverkehrs verschont, und als inneralpines Tal von Wetterfronten mit Wolken und Regen. Nur wenn der Wind aus Süden kommt, fällt richtig viel Regen oder Schnee.

Und Schnee ist die Grundlage für ein besonderes Erlebnis, das Marco Curti anbietet: Schneeschuhtouren durch unberührte Wälder und über verschneite Ebenen für Anfänger und Fortgeschrittene. Nach einer Karriere in der Finanzbranche ist er seiner Passion für die Berge und die Surselva gefolgt und hat die Ausbildung zum «Wander- und Schneeschuhtourenleiter» absolviert. Seither bringt er seinen Gästen die Schönheit der Landschaft näher, die ihn dazu bewogen hat, das Val Lumnezia zu seiner neuen Heimat zu machen. Zum Beispiel mit der Cauma Höhenwanderung, einer Schneeschuhtour, die auch für Anfänger gut geeignet ist. Sie beginnt in Riein, einem auf einer Sonnenterrasse gelegenen Dorf oberhalb Illanz, führt unterhalb des Cauma durch nordisch anmutende Landschaften mit stillen Wäldern und über Alpen mit spektakulären Ausblicken auf die untere Surselva. Schöner lässt sich das Leben nicht entschleunigen.

www.sonneundschnee.ch

Anzeige

Herzlich willkommen!

... bei einer Stand-Up-Paddling-Tour auf dem Rhein

Wer an Fluss oder See lebt, hat sie vielleicht schon einmal gesehen: Menschen, die auf einem Surfbrett stehen oder knien und sich entspannt paddelnd fortbewegen. Das ist in aller Kürze erklärt, um was es beim sogenannten Stand-Up-Paddling, kurz SUP, geht. Aber darüber hinaus geht es natürlich um viel mehr: Um eine für die ganze Familie geeignete, vergnügliche Art der Fortbewegung auf dem Wasser, die nicht nur Spass macht, sondern auch das Gleichgewicht schult, die Rumpfmuskulatur stärkt und Entdeckungsreisen der anderen Art ermöglicht. Zum Beispiel durch die Region Rheinfelden. Christian Wunderlin von Stonesurf begleitet Anfänger und Fortgeschrittene zu einer spektakulären Tour auf dem Rhein im Fricktal. Nach einer Einführung bei fast stehendem Wasser in Möhlin geht es über zwei Kraftwerke Richtung Rheinfelden. Dabei erfahren die SUPler Wissenswertes über den Rhein, die Region und die Stadt Rheinfelden. Das Highlight ist die Fahrt vorbei an der wunderschönen historischen Altstadtfassade von Rheinfelden und unter der Fussgängerbrücke hindurch, die das Schweizer und das deutsche Rheinfelden verbindet. Vorbei am Inseli und der Schiffanlegestelle wird das Wasser wieder etwas ruhiger und die unberührte Natur lädt zum Geniessen ein. Am Strandbad Rheinfelden endet die Tour mit einem Sprung ins kühle Nass und einer leckeren Stärkung. Wer anschliessend noch Lust auf einen Landgang hat, kann die Altstadt mit ihrer reichen Geschichte und den zahlreichen Geschichten von der anderen Seite erkunden.

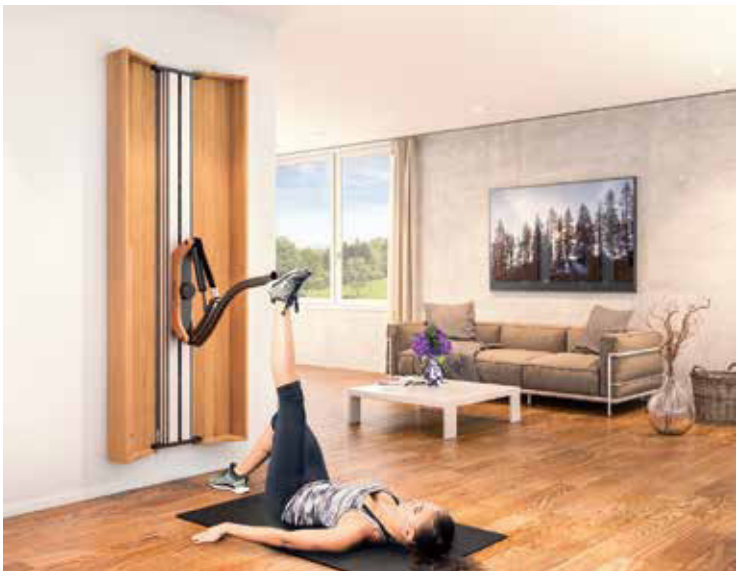
www.tourismus-rheinfelden.ch/de/erlebnisse/stadtfuehrungen/gruppenfuehrungen

Anzeige

EISENHORN

EISENHORN die beste Innovation seit der Erfindung des Krafttrainings!

Beine, Rücken, Bauch, Arme, Rumpf, Po – ein vollwertiges Ganzkörper-Trainingsgerät für das tägliche Training. Ob ambitionierte Profis oder Anfänger – eignet sich für Personen jeden Alters und körperlicher Kondition. Schier unendliche Übungsvielfalt bei minimalem Platzbedarf – **mehr erfahren: www.rueckenzentrum.ch**



Exklusiv nur im Rückenzentrum Bern – Jubiläums-Vorzugsgeschenk beim Kauf eines Eisenhorn-Trainingsgerätes.

Geschlossen ist das Modell E3 nicht als Sportgerät erkennbar. EISENHORN Produkte werden in der Schweiz hergestellt.

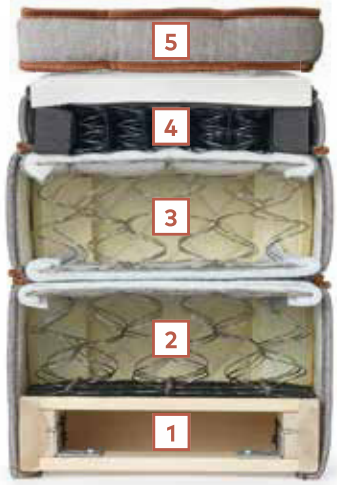
25 JAHRE RÜCKEN ZENTRUM BERN AG

Wir freuen uns auf Sie – ihr Rückenzentrum Bern-Team

Rückenzentrum Bern AG • Rodtmattstrasse 90 • 3014 Bern
Tel. 031 331 44 88 • info@rueckenzentrum.ch • www.rueckenzentrum.ch

UNSER ZIEL – MEHR TIEFSCHLAF

JEDES KLEINSTE DETAIL ZÄHLT



DUX, legendärer schwedischer Bettenhersteller, seit 1926

Die DUX Betten sorgen durch ihre herausragende Beschaffenheit jede Nacht für tiefen, erholsamen und regenerierenden Schlaf. Überall auf der Welt ist DUX Kult für diejenigen geworden, die sich um die Qualität des Schlafes kümmern – ebenso wie um die Lebensqualität.

DUXIANA®

Die inneren Werte bringen den Unterschied.

1. Der Rahmen aus nordischem Kiefernholz hält hohen Belastungen über Jahre stand und ermöglicht Ihnen eine optimale Luftzirkulation.
2. Die Unterfederung nimmt Ihr Gewicht und Ihre Bewegungen auf und gewährleistet einen ruhigen, geräuschlosen Schlaf.
3. Die Oberfederung stützt und federt Ihre Körperkonturen zugleich.
4. Das PASCAL-System lässt Sie die Festigkeit individuell anpassen – das Bett verändert sich mit Ihnen. Der oben liegende Naturlatex ist flexibel und druckelastisch. Die Deckplatte kann, falls einmal nötig, ausgetauscht werden.
5. Die lose Komfortauflage als oberste Schicht des DUX-Bettsystems ist tiefgeheftet mit einem Kern aus Naturlatex und Mischwatte, bezogen mit reiner langfaseriger Baumwolle.

Boxspring-Vorreiter

Das Wort «DUX» ist lateinisch und bedeutet «Vorreiter». Boxspring- und (Taschen-)Federkern-Betten feiern seit einiger Zeit auch bei uns in der Schweiz eine Art Renaissance – DUX aus Schweden jedoch entwickelt Federkernsysteme seit 1926 – also über 90 Jahre kontinuierliche Forschung und Weiterentwicklung.

Weich wie in einem Wasserbett, zudem aber gestützt. Die meisten herkömmlichen Matratzen enthalten nur einen Fünftel der Stützpunkte eines DUX Bettes. Die Gewichtsverteilung Ihres Körpers im DUX Bett ist so besser, es entstehen weniger Druckpunkte, Ihr Körper wird besser durchblutet, Sie erwachen ausgeruhter und entspannter mit regeneriertem Körper und Geist.

zu weich | das DUX Bett | zu hart

KIESER WOHNEN

RUECKEN ZENTRUM LENZBURG

SITZEN + LIEGEN

BEI «KIESER WOHNEN» DREHT SICH ALLES UM BEWEGUNG UND ABWECHSLUNG – BEIM SITZEN, BEIM LIEGEN UND BEIM EINRICHTEN.

Meilensteine:

- Gegründet um 1885 in Lenzburg als klassisches Fachgeschäft mit den Sparten: Einrichtungen, (Innen-)Architektur, Bodenbeläge, Polster- und Nähatelier
- geführt von 3 Generationen Kieser, seit den 50er Jahren durch Familie Baumann, jetzt von Loris Baumann in der 3. Generation.

- 1983 Neuausrichtung mit der Philosophie der bewegten Art
- Lancierung der balans®-Sitzknier-Idee aus Norwegen
- Einführung des Stokke Tripp Trapp Kinderstuhls
- Vertretung der Bürostuhlmarke HÅG u.a. mit dem Capisco Sattelstuhl
- Übernahme der Vertretung der DUX Betten aus Schweden
- Einführung von Nomi, dem neuen Kinderstuhl von Peter Opsvik
- Seit 10.10.10 neuer Standort

KIESER WOHNEN GmbH
Augustin Keller Strasse 9
5600 Lenzburg
Tel: +41 (0) 62 891 41 08
info@kieser-wohnen.ch
www.kieser-wohnen.ch

Ausgewählt von orell füssli

BUCHTIPPS

Schlaf erfolgreich trainieren

Tilmann Müller, Beate Paterok

In der Nacht ruhelos und tagsüber ständig müde: Schlafstörungen beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. Eine nachweislich wirksame Methode im Kampf dagegen ist die sogenannte «Schlafkompression».
Dabei wird über acht Wochen hinweg ein Schlaftraining durchgeführt. Ziel der vorgegebenen Übungen ist es, den Alltag bewusster zu gestalten und so die Nacht besser in den Griff zu bekommen. Dieser Ratgeber zeigt, wie's geht.

209 Seiten, CHF 29.90
Hogrefe, ISBN 978-3-8017-2868-7
Taschenbuch, eBook

Jumping Fitness

Antonia Westphal

Trampoline gehören heute zu den beliebtesten Fitnessgeräten: Sie sind in allen Preisklassen erhältlich, einfach zu handhaben und für das Training zu Hause bestens geeignet.
Um Anfängern den Einstieg möglichst leicht zu machen, präsentiert Jumping Fitness auf zwei DVDs jeweils eine Trainingseinheit à 45 Minuten, ein Warm-up, Dehnübungen sowie ein Kurzprogramm. Im Buch erklärt die Fitnesstrainerin Antonia Westphal zudem die Grundschritte, die spezielle Sprungtechnik und allgemeine Trainingsprinzipien.

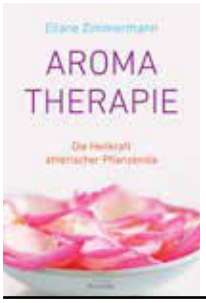
64 Seiten und **2 DVDs, CHF 36.90**
Riva, ISBN 978-3-7423-0469-8
Taschenbuch

Merian live! – Wo die Schweiz am schönsten ist

Peter Dorsch, Axel Klemmer, Martina Krammer, Axel Nowak

Basler Fasnacht, Glacier Express, Luzern, Rheinfall und Zermatt: Das sind gute Gründe, in und durch die Schweiz zu reisen. Es gibt aber noch ein paar mehr. Genau tausend Tipps und Ziele in der ganzen Schweiz nennt dieser Merian-Reiseführer. Dazu gehören Sehenswürdigkeiten, Events, Shoppinghinweise und Restaurants sowie Bergwanderungen und Seen. Auf 480 Seiten und einer herausnehmbaren kulinarischen Landkarte findet sich etwas für jeden Geschmack.

480 Seiten, CHF 17.90
Travel House Media, ISBN 978-3-8342-2866-6
Taschenbuch



Aromatherapie

Eliane Zimmermann

Aromatherapie ist eine bewährte Methode, häufig auftretende Beschwerden wie Kopfschmerzen, Hautprobleme und Frauenleiden mit natürlichen Mitteln zu lindern. Die renommierte Aromatherapie-Expertin Eliane Zimmermann gibt in diesem Buch ihr umfangreiches Wissen weiter.
Für Laien leicht verständlich informiert sie detailliert über die praktische Anwendung der Aromatherapie für die ganze Familie. Das Buch bietet zudem ein ausführliches Verzeichnis der ätherischen Öle und ihrer Wirkung.

240 Seiten, CHF 34.90
Irisiana, ISBN 978-3-424-15313-2
Hardcover

Kleine Augenschule

Wolfgang Hätscher-Rosenbauer

Auf der ganzen Welt nehmen Augenprobleme dramatisch zu. 80 Prozent aller Jugendlichen in Grossstädten sind inzwischen kurzsichtig. Auch Alterserkrankungen wie grauer Star, grüner Star oder die Makula-Degeneration breiten sich immer weiter aus.
Sehbeschwerden kann man aber mit einfachen Mitteln vorbeugen. In diesem Ratgeber stellt der erfahrene Sehtrainer Wolfgang Hätscher-Rosenbauer einfache Übungen mit grosser Wirkung vor, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

126 Seiten, CHF 14.90
Mankau, ISBN 978-3-86374-314-7
Taschenbuch, eBook

Diese Bücher sind in allen Filialen von Orell Füssli, Rösslitor, Stauffacher und ZAP erhältlich – sowie online auf orellfüssli.ch.

Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut!

Beim Duschen reinigen wir unsere Haut. Doch das ist längst nicht alles. Die Firma «Aglaja» aus Münsingen macht Duschen zum Erlebnis und produziert Duschsysteme mit einer Massagebürste. Diese Duschmassage vitalisiert die Haut und entspannt Schultern, Rücken und Nacken.

Das geht unter die Haut … aus der Haut fahren … mit heiler Haut davonkommen … diese und weitere Sprichwörter zeigen, wie bedeutend unsere Haut für uns und unser Wohlbefinden ist. Tun wir also Gutes für unsere Haut, und wir werden uns rundum wohl fühlen. Weshalb nicht gleich während des täglichen Duschens? Denn dies ist möglich mit der rotierenden Bürste des Aglaja Duschsystems.

«Ich habe es schon immer geliebt, lange und warme Duschen zu geniessen», sagt Bruno Oberli. «Mir hat jedoch gefehlt, die Haut auf entspannte Art richtig zu reinigen und auch den Rücken mühelos pflegen zu können. Denn unter der Dusche will ich mich nicht verrenken müssen, sondern schön wohlig entspannen.» Genau das kann der Erfinder der Aglaja Duschsysteme – und Inhaber der gleichnamigen Firma – seit zehn Jahren tun. Und inzwischen natürlich auch viele seiner Kundinnen und Kunden. Entspannt zurücklehnen und wohltuende Bürstenmassagen geniessen!

Bruno Oberli hat die Aglaja Duschsysteme mit der Erfahrung und dem Wissen von Spezialisten aus verschiedenen Fachgebieten zur Marktreife entwickelt. Sie werden in der Schweiz hergestellt. Das Standard-System wird durch Druck gegen die Bürste automatisch in Betrieb gesetzt. Es kann von Hand stufenlos in der Höhe verstellt werden. Das Duschsystem supérieur wird mit Fernbedienung betätigt, die auch das Einrichten von persönlichen Massageprogrammen erlaubt. Es lässt sich zudem automatisch an der Gleitstange hoch- und runterfahren.

Streicheleinheiten für die Haut

Die Haut ist unser grösstes Organ. Sie zeigt Gefühle. Bürstenmassagen sind Streicheleinheiten für unsere Haut. Und mehr noch: Mit Hilfe der Bürstenmassage pflegen Sie nicht nur die Haut, sondern unterstützen den gesamten Organismus positiv bei dessen Entgiftung. Die Hautpflegebürste wirkt wie ein Peeling und schont gleichzeitig die Haut aufgrund der abgerundeten Borsten.

Löst Verspannungen

Durch eine regelmässige Anwendung während des Duschens wird das Bindegewebe gestärkt und die Haut wird besser durchblutet. Die Bürstenmassage macht folglich nicht nur Spass und ist wohltuend, sondern hilft nachhaltig, Verspannungen zu lösen und die Muskeln zu lockern. Vor allem im Rücken- und Nackenbereich.

Einfache Montage

Mittels Akku angetrieben, lässt sich das Aglaja Duschsystem mit der Gleitstange einfach in der Dusche oder im Bad montieren. Bruno Oberli sagt dazu: «Heute können wir auch Kunden bedienen, die keine Löcher in die Wand bohren möchten.» Das Duschsystem kann nämlich mit einer extra dafür konzipierten bohrlosen Befestigungstechnik montiert werden. Im Falle eines Umzugs kann das Duschsystem mitgenommen werden, ohne Spuren zu hinterlassen.

Aglaja hat in Münsingen eine einladende Ausstellung eröffnet. Dort können die Duschsysteme hautnah begutachtet und gespürt werden. Ausserdem kann man sich bei Bedarf Ideen für den Badumbau holen. Lassen Sie sich inspirieren!

Neue Ausstellung in Münsingen

Aglaja Duschsysteme
Bernstrasse 30
3110 Münsingen
033 438 34 32
www.aglaja.ch

Öffnungszeiten:
Di – Fr: 09.00 bis 11.45 Uhr
13.30 bis 17.30 Uhr (Fr 18 Uhr)
und nach Vereinbarung

Aglaja® Duschsysteme

Bild: adobe.stock.com

Das Altern beginnt in der Zelle

Hinter unserer Vergänglichkeit steckt die Unfähigkeit unserer Körperzellen, sich ewig zu regenerieren. Dass wir altern, können wir nicht beeinflussen. Sehr wohl aber, wie.

Mit dem Alterungsprozess verbinden wir vor allem seine sichtbaren Anzeichen wie Falten und graue Haare. Sie nehmen in dem Masse zu, wie gewisse körperliche Fähigkeiten und die vielzitierte «Leichtigkeit des Seins» nachlassen. Aber genau genommen beginnen wir schon vor unserer Geburt zu altern. In der Entwicklung des Embryos finden Vorgänge statt, bei denen sich bestimmte Körperzellen zerstören, z.B. die der Schwimmhäute zwischen Zehen und Fingern. Diese programmierte Zellbeseitigung begleitet uns das ganze Leben, entsorgt täglich rund zehn Milliarden beschädigter oder verbrauchter Zellen und schafft so immer wieder Platz für neue, gesunde Zellen. Doch je älter wir werden, desto mehr lässt die Fähigkeit zur Zellerneuerung nach.

Wie schnell das geschieht, hängt von zwei Kriterien ab. Einerseits von den biologischen Voraussetzungen, also letztlich der genetischen Veranlagung. Sie bestimmt, wann die systematische Erneuerung der Zellen ins Stocken gerät. Andererseits beeinflussen auch äussere Faktoren wie Umweltgifte, Krankheiten und unser Lebenswandel unsere Chancen auf ein langes, gesundes Leben. Die gute Nachricht: Der Einfluss der Genetik beträgt dabei laut Forschung gerade einmal rund 30 Prozent. Lebensgestaltung, Umwelt und Ernährung sind mit 70 Prozent wesentlich wichtiger – und durch uns beeinflussbar. Diese Erkenntnis verdanken wir der Zwillingsforschung. Sie hat gezeigt, dass identische genetische Voraussetzungen unterschiedlich zur Geltung kommen können, je nachdem ob ein Gen von aussen eingeschaltet wird, z.B. durch Stress, ein Trauma oder eine bestimmte Ernährung. Das erklärt, warum nur ein Zwilling an Krebs erkrankt, obwohl beide das Krebs-Gen haben.

Bleibt die Frage, warum eigentlich die Erneuerung der Zellen mit der Zeit nicht mehr funktioniert. Da ist sich die Wissenschaft noch nicht ganz einig. Es existiert eine Vielzahl an Theorien, zwei davon haben sich etabliert. Eine ist die sogenannte Programmtheorie. Sie geht davon aus, dass sich Zellen aufgrund eines genetischen Programms teilen, um so zu wachsen und sich zu entwickeln. Nach einer ebenfalls genetisch festgelegten Anzahl von Teilungsvorgängen stirbt dann die Zelle.

Laut der anderen, der Verschleisstheorie, nutzen sich die Zellen und Organe mit der Zeit ganz einfach ab. Wenn wir jung sind, sorgt ein Reparaturmechanismus in unseren Zellen dafür, dass entstehende Schäden behoben werden. Je älter wir werden, desto mehr entstehen, und ab einem gewissen Punkt können nicht mehr alle beseitigt werden – die Zellen sind nicht mehr in der Lage sich zu regenerieren. Verursacher der Schäden sind die sogenannten freien Radikale. Sie entstehen als Stoffwechselprodukt der Energieproduktion unserer Zellen und setzen dabei einen regelrechten Teufelskreis in Gang.

Für jede Funktion unseres Körpers, auch die unbewusst ablaufenden wie die Atmung und das Aufrechterhalten unserer Körpertemperatur, benötigen wir Energie. Gewonnen wird sie

in den Mitochondrien, den Kraftwerken unserer Zellen. Die bei diesem Prozess entstehenden freien Radikale greifen unsere Erbsubstanz an, die als Reaktion einen Reparaturmechanismus aktiviert, der für seine Arbeit auch wieder Energie benötigt. Dadurch kommen die Mitochondrien zum einen «an den Anschlag», und zum anderen werden mit der Energie weitere aggressive Sauerstoffmoleküle produziert, welche die Zelle allmählich so stark schädigen, dass sie aufhört sich zu teilen. Wir bleiben quasi auf den geschädigten Zellen sitzen. Je länger desto häufiger.

Gesund älter werden in 10 Punkten

- Positive Lebenseinstellung
- In einer Beziehung leben
- Für Entspannung sorgen
- Freundschaften pflegen
- Immer wieder Neues lernen
- Mit dem Rauchen aufhören
- Fisch, Obst und Gemüse essen
- Auf das Gewicht achten
- In Bewegung bleiben
- Vorsorgeuntersuchungen

Diesem Umstand «verdanken» wir von Altersflecken, Falten über in ihrer Funktionsfähigkeit eingeschränkte Organe bis zu altersbedingten Krankheiten eine ganze Reihe von Symptomen. Wir büssen an kognitiven Fähigkeiten ein, der Herzmuskel wird geschwächt, die Muskelsubstanz reduziert. Weil die Immunabwehr mit weniger weissen Blutkörperchen zurechtkommen muss, erkranken wir im Alter häufiger an Infektionen. Ausserdem kommt es öfter zu Fehlfunktionen und die Abwehr richtet sich gegen körpereigene Proteine, was vermehrt zu Autoimmunkrankheiten wie Rheuma und Diabetes vom Typ 2 führt.

Wir können den Alterungsprozess weder aufhalten noch umkehren – aber positiv beeinflussen. Denn wie wir leben, bestimmt wesentlich Gesundheit und Lebensgefühl im Alter. Vielleicht beginnt man am besten damit, nicht mit dem Älterwerden zu hadern. Sondern es als Voraussetzung für ein langes Leben zu betrachten. *Martina Monti*

Anzeige

Drogerie & Gesundheitszentrum Riesen

Mehr Infos unter:
www.drogerie-riesen.ch

«Doch, ich mag mein Leben sehr.»

Aber manchmal findet es die Juristin Manuela Leemann einfach mühsam, für so vieles kämpfen zu müssen, das eigentlich selbstverständlich sein sollte.

«Oh nein, ich muss doch ins Ziel, wir führen doch …» Das war mein erster Gedanke, als ich auf dem Boden lag, nachdem ich mir an einem Hindernis auf einem Stafettenparcours den fünften Halswirbel gebrochen und das Rückenmark durchtrennt hatte. Dann kamen Leute von meinem Ski-Club angerannt, weil ich liegen blieb. Ich konnte sehen, wie mich jemand berührt, aber ich habe nichts gespürt. Gar nichts. Da war dann schlagartig der zweite Gedanke da: «Ich will nicht gelähmt sein.» Einen Tag darauf fand ich mich auf der Intensivstation des Paraplegiker-Zentrums Nottwil wieder.

Ich selber hatte nicht viel Ahnung, was eine Tetraplegie für mein Leben konkret bedeuten würde, entsprechend habe ich mir damals wenig Sorgen gemacht. Auch wenn es für eine sportbegeisterte 16jährige mühsam war, zwei Wochen lang unbeweglich flach zu liegen und immer dieselbe Decke anstarren zu müssen. Für meine Eltern war diese Zeit ziemlich sicher schwerer als sie es sich haben anmerken lassen. Erst später habe ich von meiner Mutter erfahren, dass mein Vater oft weinend aus Nottwil zurückkam. Als Arzt wusste er sehr genau, was die Diagnose bedeutete.

Knapp neun Monate später konnte ich in meine alte Klasse, also ein Stück weit auch in mein altes Leben zurückkehren. Meine Eltern fuhren mich für den Ausgang zu Treffpunkten mit Freunden, die mich dann im Rollstuhl die Treppen rauf und runtertrugen. Es war eigentlich eine sehr gute Zeit, auch wenn es am Anfang mühsam war, dass sich niemand mehr traute, einen Witz über mich zu machen. Das hat mir wirklich gefehlt. Richtiggehend genervt hat mich, selbst für Kleinigkeiten wie ein heruntergefallenes Blatt Papier aufzuheben, auf Hilfe angewiesen zu sein. Diese Abhängigkeit stört mich bis heute. Und im Ausgang musste ich erst einmal lernen, damit umzugehen, dass ich als Tiefersitzende die Gespräche der Umstehenden zuweilen nicht mitbekam. Einfach mal zu jemandem hingehen, um etwas zu fragen oder zu erzählen, das ging auch nicht. Was mir damals erst bewusst geworden ist: Wie sehr mir die Möglichkeit fehlt, mich über meine Körperhaltung auszudrücken, nur schon, wie man dasteht, damit kann man nämlich sehr viel über sich sagen. Diese Spontanität, diesen Teil von mir konnte ich nicht mehr ausleben. Aber als grundsätzlich positiver Mensch habe ich auch damals lieber daran gedacht, was ich alles kann.

Eigentlich hätte ich gerne Medizin studiert, aber was bringt das, wenn ich die Patienten nicht manuell untersuchen kann. Deshalb habe ich mich für ein Jus-Studium in Fribourg entschieden. Mein erster grosser Schritt in die Selbstständigkeit. Viereinhalb Jahre später war ich fertig mit dem Studium und kehrte einiges selbstsicherer nach Zug zurück.

Auf der Suche nach einer Arbeitsstelle anschliessend an das Anwaltspatent bin ich in Luzern fündig geworden. Ich bekam eine Stelle als Gerichtsschreiberin beim Verwaltungsgericht. Während meiner Zeit als Berufspendlerin habe ich festgestellt, dass die Menschen eigentlich sehr gerne hilfsbereit sind. Nach einer gewissen Zeit waren die mitreisenden Pendler auf dem Perron und ich jedenfalls ein eingespieltes Team. Irgendwann kam ich aber an den Punkt, an dem ich meine Arbeit als Routine zu empfinden begann, und gleichzeitig zog es mich in die weite Welt – also habe ich gekündigt und bin mit meiner Mutter für ein weiteres Studienjahr nach Brisbane in Australien gereist. Man hatte mir in Luzern sogar noch eine Jobgarantie angeboten, aber ich wollte ganz frei sein.

Etwas, das man als Rollstuhlfahrerin in Brisbane problemlos ist. Die Restaurants und Kinos sind praktisch alle rollstuhlgängig, in jedes zweite Taxi kann ich ganz einfach von hinten her mit dem Rollstuhl reinfahren, die meisten öffentlichen Gebäu-

Manuela Leemann, 37, ist juristische Mitarbeiterin bei der Direktion des Innern in Zug, leidenschaftliche Sportlerin und Mitglied in diversen Organisationen und Kommissionen für die gleichberechtigte Integration von Menschen mit Behinderung.

de haben einen Treppenlift. Das Wetter und die Mentalität der Menschen haben mir auch wahnsinnig gut gefallen, ich wäre gerne noch geblieben. Aber als Juristin ist man beruflich an das eigene Land gebunden. Also bin ich wieder zurück und habe bei der Direktion des Innern in Zug als juristische Mitarbeiterin begonnen. Eine Arbeit, die ich sehr mag. Sie ist abwechslungsreich, ich berate angegliederte Ämter in Rechtsfragen, wir überprüfen politische Anliegen aus Sicht des Rechts und befassen uns mit Beschwerden gegen Entscheide der Gemeinden.

Diese Möglichkeit, etwas zu leisten, mich zu bewähren, aber auch der Kontakt zu meinem Team – das ist mir enorm wichtig. Zu dieser Leistung gehört auch, eine eigene Wohnung und meinen Arbeitsalltag so zu organisieren, dass ich ihn selbstständig bewältigen kann. Da war es ein riesiger Fortschritt, dass Zug inzwischen einen 24-Stunden-Spitex-Dienst anbietet. Dies ermöglicht mir eine ganz andere Flexibilität und ich muss nicht immer privat Personen organisieren, um schlafen gehen zu können. Ich brauche rund eineinhalb Stunden, um mich morgens parat zu machen, deshalb stehe ich um sechs Uhr auf. Am Wochenende kann ich ausschlafen, weil ich dann dank meinem Freund nicht auf die Spitex angewiesen bin. So bleibt uns mehr Zeit für gemeinsame Unternehmungen wie Sport und Reisen. Doch, ich mag mein Leben sehr.

Aber selbstverständlich gibt es auch Momente, in denen ich an meine Grenzen komme. Vor allem angesichts von Hindernissen, die schlicht unnötig sind. So konnte ich eine mit meiner Schwester geplante und bereits durchorganisierte Reise nicht antreten, weil sich die Airline weigerte, die Batterien meines elektrischen Rollstuhls zu transportieren. Was 20 Jahre lang kein Problem war. Oder das Verständnis von «rollstuhlgängig» bei der SBB, die mir den Hilfsservice beim Ein- und Aussteigen mit dem Hinweis verwehrt, dass der Zug rollstuhlgängig sei. Was für Paraplegiker zutrifft, aber nicht für mich als Tetraplegikerin. Für vieles so kämpfen zu müssen, das macht mir manchmal Mühe, und da ist es gut, dass ich als Juristin meine Rechte sehr gut kenne. So weiss ich auch, dass es mit der Umsetzung der Forderung aus dem Behindertengleichstellungsgesetz nichts wird, den ÖV bis 2023 barrierefrei zu gestalten, wenn bis jetzt vielleicht 20 Prozent der Haltestellen angepasst sind. Und daran will ich etwas ändern, das ist mein nächstes Projekt, ich werde für den Kantonsrat kandidieren, um auf der politischen Ebene bessere Voraussetzungen für das öffentliche Leben von Menschen mit Behinderung zu schaffen. Denn du kannst dir nicht immer aussuchen, was im Leben passiert. Doch nur du entscheidest, was du daraus machst. *Aufgezeichnet von Martina Monti*

Anzeige

S112/S113 Hero

Heldenhaft Entspannen

Egal wie lang und hart der Tag war - dieser Sessel sorgt für heldenhafte Entspannung. Auch in Sachen Design ist dieser Sessel ein wahrer Held und überzeugt durch klassische Linien und edle Verarbeitung. Durch die integrierte Herz-Waage-Position wird der Körper in eine kreislauffördernde Liegeposition versetzt und macht damit jede kleine Ruhepause zum stilvollen Entspannungserlebnis.

Manuell ab Fr. 2616.- Elektrisch ab Fr. 3516.-

S114/S115 Hulk

Der Chef unter den Sesseln

Hulk prahlt zwar mit kraftvollen Linien und modernem Design, doch überzeugt er vor allem durch das meisterhaft komfortable Sitzerlebnis. Egal ob manuelle oder elektrische Steuerung - dieser Sessel setzt in jeder gewünschten Position auf spielend leichte Bedienung und optimale Entspannung bei zeitlosem und edlem Design.

Manuell ab Fr. 2729.- Elektrisch ab Fr. 3724.-

S144/S145 Henry

Stilvolles Wohlfühlen

Stilvolles Design verbunden mit einem Sitzkomfort der Extraklasse. Die sportliche Linienführung in Verbindung mit edlen Chromarmlehnen macht diesen Sessel zu einem Hingucker mit perfektem Wohlfühlfaktor. Eine perfekte Synthese aus absoluter Entspannung und detailverliebtem Design. Durch die Integration der Herz-Waage-Position wird für die optimale Entspannung des Körpers gesorgt.

Manuell ab Fr. 3000.- Elektrisch ab Fr. 3900.-

Richtig liegen und schlafen

«Das Bett muss massgeschneidert sein.»

Ein individuell angepasstes Bettsystem, kombiniert mit dem geeigneten Inhalt und einer guten Schlafhygiene, sorgt dafür, dass sich der Körper in der Nacht entspannen kann. Unabdingbar: die persönliche Beratung durch einen zertifizierten Liege- und Schlaftherapeuten.

Martin Bachmann, welchen «Schlafproblemen» begegnen Sie in Ihren Beratungen häufig?
Martin Bachmann, zertifizierter Liege- und Schlaftherapeut: Oft suchen mich Personen auf, die am Morgen unter Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rücken- oder Hüftbereich leiden, Kopfweh, schmerzende Knie oder geschwollene Beine haben oder sich einfach unausgeruht fühlen. Zwar ist für einen erholsamen Schlaf nicht alleine das Bett verantwortlich – auch psychische Belastung, Stress, zu viel Essen oder Alkohol spätabends, Fernsehen im Bett oder ein ungünstiges Raumklima wirken sich negativ aus.

Wann ist eine Schlafberatung angezeigt?
Wenn man beispielsweise nicht richtig einschlafen kann, weil keine bequeme Lage gefunden wird, oder man unter Hals-, Nacken-, Schulter- oder Rückenverspannungen leidet, die sich erst nach dem Aufstehen langsam lösen. Auch wenn Beschwerden bei längerem Liegen eintreten oder schlimmer werden, sollte man sich beraten lassen, ebenso wenn man in der Nacht oder am Morgen mit Rücken- oder Nackenschmerzen erwacht, wenn man wegen eines Bandscheibenvorfalls, einer Spondylose, einer Osteoporose oder anderen Rückenproblemen in ärztlicher Behandlung ist oder wenn das Bett über zehn Jahre alt und unhygienisch ist.

Wer schlecht schläft, braucht eine neue Matratze. Stimmt das?
Nein, in den seltensten Fällen können wir mit der Matratze alleine erreichen, dass eine Person optimal liegt, will heissen, dass Schultern, Becken und Hüften so einsinken können, dass die Taille optimal gestützt und die Wirbelsäule richtig entlastet wird. Denn nur so kann sich die Muskulatur in der Nacht entspannen. Wichtig ist die Kombination der optimalen Matratze mit dem richtigen, individuell anpassbaren Lattenrost und einem

Gratis-Vorträge im Schlafcenter Thun

Martin Bachmann und sein Team führen im Bettenberatungs-Zentrum für gesunden Schlaf regelmässig Infoveranstaltungen durch, um möglichst vielen Menschen zu einem gesunden Schlaf zu verhelfen und Schlafstörungen vorzubeugen. Dies beginnt schon damit, dass Kundinnen und Kunden Matratzenfehlkäufe vermeiden und sich eine Orientierung im Matratzen-Dschungel verschaffen können.
Die Teilnehmenden erfahren zudem, welche Faktoren den Schlaf beeinflussen, was sie bei Rückenschmerzen und Verspannungen im Bett tun können, wie ihnen richtiges Liegen und Schlafen massgeblich helfen kann, die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Die Vorträge finden jeweils um 19 Uhr im Schlafcenter Thun statt und dauern rund anderthalb Stunden. Da die Platzzahl beschränkt ist, ist eine Anmeldung erforderlich:
Telefon 033 222 27 27
oder **info@schlafcenter.ch**

Die nächsten Daten:
Mittwoch, 22. August 2018
Dienstag, 18. September 2018
Mittwoch, 10. Oktober 2018
Dienstag, 13. November 2018
Mittwoch, 5. Dezember 2018

geeigneten Kissen, welches die Nackenmuskulatur gut abstützt und das Schulter-Hals-Dreieck ausfüllt. Da jeder Mensch einen anderen Körper hat, stellen wir das Bett passend zum jeweiligen Körper ein, so wie man sich ja auch passende Schuhe zu seinen Füssen kauft.

Und wie findet man das passende Bettsystem?
Indem man sich von einem Schlaftherapeuten eine Lösung präsentieren lässt und auch am eigenen Körper erlebt, wie sich diese Lösung anfühlt. In einer solchen Beratung erfährt man nicht nur viel über Matratze und Lattenrost, sondern auch über die Zusammenhänge zwischen Liegen und Verspannungen. Und vor allem kann ich meinen Kunden aufzeigen, wie sich entspanntes Liegen überhaupt anfühlt. Denn neunzig Prozent der Menschen liegen verspannt im Bett, ohne dass sie sich dessen bewusst sind. Häufig haben Kunden auch Produkte im Kopf, die sie aus der Werbung oder aus dem Freundeskreis kennen. Das muss aber nicht heissen, dass dieses Produkt auch für ihren Körper ideal ist. Deshalb stehen bei uns auch nicht Produkte und Marken im Vordergrund, sondern wir suchen eine Lösung für die individuellen Schlaf- und Gesundheitsprobleme.

Wie läuft Ihre Beratung konkret ab?
Immer wichtig ist die Bedarfsanalyse: Was erwartet der Kunde von seinem Bett, unter welchen Beschwerden leidet er, wie sind die Schlafgewohnheiten oder bevorzugten Liegepositionen? Natürlich nehme ich auch Körpermasse und andere anatomische Daten auf, häufig wird aber schon im Gespräch klar, wo der Schuh beziehungsweise das Bett drückt. Anschliessend ermittle ich mit verschiedenen weiteren Hilfsmitteln – eines davon ist der Wirbelscanner – das optimale Bettsystem und zeige den Kunden auf, wie das richtige Bett dazu beitragen kann, körperliche Beschwerden zu lindern oder gar zu eliminieren. Zu Hause wird dann das Bett genau auf den Kunden eingestellt. Die Beratung hört aber mit dem Kauf nicht auf, bei Bedarf können wir das Bett jederzeit neu anpassen. Können wir mit dem Bett nicht die gewünschte Lösung erzielen, besteht ein Rückgaberecht von zehn Wochen und die Kunden erhalten den vollen Verkaufspreis zurückerstattet.

Die Auskunftspersonen für Ihre Fragen

Martin Bachmann
Schlaftherapeut, zertifizierter Liege- und Schlafberater, Mitglied IG RLS (Interessengemeinschaft Richtig Liegen und Schlafen), Geschäftsführer Schlafcenter Thun

Sandro Amstutz
Zertifizierter IG RLS-Liege- und Schlafberater

Kontakt Schlafcenter Thun
Bernstrasse 136, 3613 Steffisburg
Telefon 033 222 27 27
info@schlafcenter.ch
www.schlafcenter.ch

Heilsame Duftwelt der Emotionen

Wie die Liebe durch den Magen geht, so gelangen wir über die Nase in das Reich unserer Gefühle und Erinnerungen. Diese Verbindung nutzt die Aromatherapie, um das Wohlgefühl von Körper und Seele zu stärken, Heilungsprozesse zu fördern und uns bei der Bewältigung des Alltags zu unterstützen.

Thymian

Wer heute einige Tropfen eines ätherischen Öls in die Schale einer Duftlampe träufelt, um die Luft eines Raumes oder das eigene Gemüt zu erfrischen, bedient sich eines uralten Wissens. Bereits vor Jahrtausenden nutzten die Menschen den Duft bestimmter Öle für Rituale, Gesundheit und Wohlergehen – in Form von Inhalationen, Bädern, Einreibungen, Kosmetika, Parfums und Räucherungen. So wurden um Christi Geburt in speziellen Duftläden exquisite Öle aus Ägypten feilgeboten, und der römische Kaiser Nero liess seinen Palast durch ein Röhrensystem mit verschiedenen Parfums beduften. Aus den Überlieferungen zur Wirkung gewisser Pflanzen und deren Essenzen entwickelte sich mit der Zeit eine Erfahrungsheilkunde, die im Lauf des letzten Jahrhunderts durch Forschungen wissenschaftlich vertieft wurde und mit René-Maurice Gattfossé ihren Namen erhielt: Aromatherapie. Der französische Chemiker und Parfümeur hatte entdeckt, dass ätherische Öle sowohl prophylaktisch als auch therapeutisch anwendbar sind, sei es über die Haut, durch Einatmen oder eine Einnahme. Im Vordergrund vieler Anwendungen dieser komplementärmedizinischen Methode steht der Geruchssinn. Und das aus gutem Grund.

Sandelholz

Wissenschaftlich bestätigt

Unser Geruchssinn ist als einziger unserer fünf Sinne direkt mit dem sogenannten limbischen System verbunden, dem biologisch ältesten Teil unseres Gehirns, zuständig für die Regelung der vegetativen Organfunktionen und Zentrum unserer Emotionen. Das macht ihn zu einem unmittelbar und meist unbewusst wirksamen Faktor bei einigen wichtigen Entscheidungen. Zum Beispiel bei der Partnerwahl. Zwei Menschen müssen «sich riechen können», sollen sie zusammenfinden.

«Die Aromatherapie dürfte mit der Zeit zu einer echten Ergänzung schulmedizinischer Therapien werden.»

Eukalyptus

Bilder: adobe.stock.com

Unseren evolutionsgeschichtlichen Vorfahren sicherte die Nase das Überleben, indem sie rechtzeitig vor Gefahren durch Feuer, Gas oder verdorbene Nahrung warnte und bei der Suche nach Wasser half. Die Hilfe bei der Nahrungssuche setzt auch heute noch bei der Geburt ein: Um die Brust der Mutter zu finden, folgen Neugeborene ihrem Geruchssinn, der als einziger bereits komplett ausgebildet ist. Mehr als 10 000 Duftnoten kann ein gesunder Mensch unterscheiden, und viele von ihnen werden im Laufe seines Lebens zu Trägern von Erinnerungen und Emotionen. Ist ein Erlebnis, eine Situation mit einem bestimmten Geruch oder Duft verknüpft, reicht die Wahrnehmung des Duftes allein aus, diese Situation wieder wachzurufen, selbst wenn sie längst vergangen oder sogar vergessen ist. Diesen «Mechanismus» macht sich übrigens das sogenannte Duftmarketing zu Nutze, das mittels gezielter Beduftung von Räumlichkeiten und Produkten den Verkauf ankurbeln oder die Kundenbindung stärken will.

Die aktuelle molekularbiologische Forschung bestätigt zunehmend die Wirkungen ätherischer Öle. Trotzdem ist die Aromatherapie in der Schulmedizin noch nicht angekommen, ziehen die meisten Mediziner in der Therapie synthetische Medikamente vor. «Das liegt unter anderem daran, dass nicht genügend klinische Studien zur langfristigen Wirksamkeit, zu Unverträglichkeiten und Kosten existieren», so Professor Hanns Hatt, Duftforscher am Bochumer Institut für Zellphysiologie. Es habe sich zwar in einzelnen Untersuchungen gezeigt, dass Duftstoffe etwa gegen Angst, Depressionen und Schlafstörungen wirken. Aber das nur für eine begrenzte Zeit. Es wird vermutet, dass die Komplexität der Zusammensetzung ätherischer Öle die Erforschung ihrer Wirkung erschwert – anders als die Mehrzahl chemischer Arzneien bestehen die Öle aus unterschiedlichen Einzelstoffen. In dem Mass, wie die Wirkungsmechanismen entschlüsselt werden, dürfte die Aromatherapie jedoch zu einer echten Ergänzung schulmedizinischer Therapien werden.

Geranium

Anzeige

EXMAVISION

Eine Dienstleistung der SAHB

Selbständig und mobil

Mit der Exma VISION unterhält die SAHB eine ganzjährige Ausstellung mit Ideen und Lösungen zur Förderung der Selbständigkeit und Mobilität zu Hause und unterwegs.

- Rollatoren, Rollstühle, Elektromobile
- Sitz- und Plattformtreppenlifte
- Pflegebetten und Transferhilfen
- Hilfsmittel für Badezimmer und Küche

Der Besuch unserer Ausstellung Exma VISION lohnt sich – unsere Fachleute beraten Sie unabhängig und kompetent.

Exma VISION
Industrie Süd, Dünnernstrasse 32, 4702 Oensingen
T 062 388 20 20, exma@sahb.ch, www.exma.ch

Hopfen

Bilder: adobe.stock.com

Doch auch ohne wissenschaftliche Bestätigung lässt sich die wohltuende Wirkung ätherischer Öle nutzen. Zum Beispiel, indem man zu Hause mit einer Duftlampe eine angenehme Raumatmosphäre schafft. Welches Öl hier am besten geeignet ist, das entscheidet einerseits die Vorliebe des eigenen Geruchsinns. In gut assortierten Duftläden stehen zu jedem Öl Testfläschchen für eine Duftprobe bereit, so dass Nase und limbisches System intuitiv den aktuellen Wohlfühlduft «erschnüffeln» können. Oder man orientiert sich an den beschriebenen Wirkungsweisen der Öle, um eine spezielle Duftambiance zu schaffen, zum Beispiel, um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Anzeige

ONGO®
Active Sitting

GUTE GRÜNDE FÜR ONGO®

- Sorgt für mehr Bewegung und gesunde Haltung
- Stimuliert und kräftigt die Rückenmuskulatur
- Aktiviert den Stoffwechsel und die Durchblutung
- Ist federleicht und vielseitig einsetzbar
- Fördert Motivation und Produktivität
- Mit prämiertem Design „made in Germany“

So wirkt der Duft der Öle

Anregend
Fichtennadel, Mandarine, Minze, Rosmarin, Thymian, Wacholder, Zimt und Zitrone

Beruhigend
Lavendel, Melisse, Kamille und Anis

Stimmungserhellend
Lemongrass, Neroli, Blutorange, Grapefruit, Iris, Mandarine, Orange und Rose

Desinfizierend
Teebaum, Nelke und Salbei

Aphrodisierend
Jasmin, Ingwer, Rose, Patchouli, Safran, Sandelholz, Moschus und Ylang-Ylang

Konzentrationssteigernd
Eukalyptus, Eisenkraut, Lemongrass, Pfefferminze, Rosmarin, Grapefruit, Kampfer und Zeder

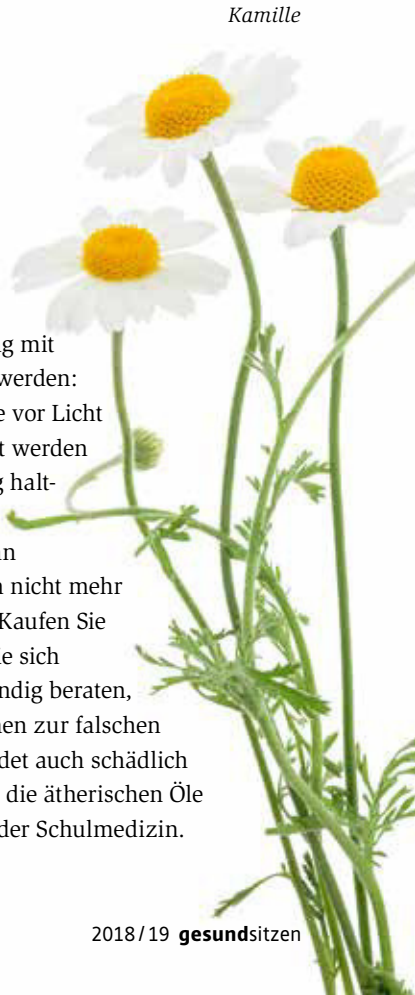
Atemwege befreiend und Husten lindernd
Kiefernnadel, Latschenkiefer, Muskat, Pfefferminze, Thuja, Thymian und Zitrone

Immunsystem stärkend
Geranium, Bergamotte, Eukalyptus und Lavendel

Schmerzstillend
Bergamotte, Geranium, Kamille und Pfefferminze

Schlaffördernd
Bitterorange, Hopfen, Lavendel und Lindenblüte

Kamille



Unabhängig vom einzelnen Duft sollten folgende Regeln im Umgang mit dem therapeutischen Öl beachtet werden: Verwenden Sie nur frische Öle, die vor Licht und Wärme geschützt aufbewahrt werden sollten (und auch dann nicht ewig haltbar sind). Dosieren Sie sparsam, drei Tropfen reichen, und dass man den Duft nach etwa zehn Minuten nicht mehr bewusst wahrnimmt, ist normal. Kaufen Sie keine Billigprodukte und lassen Sie sich in Fragen der Anwendung fachkundig beraten, denn manche ätherische Öle können zur falschen Zeit oder unsachgemäss angewendet auch schädlich wirken. Hierin unterscheiden sich die ätherischen Öle schon jetzt nicht von den Mitteln der Schulmedizin.

Martina Monti

Zwei Betriebe – eine Leidenschaft

Ein gemeinsames Ziel – perfektes und gesundes Sitzen

Fitform – moderne und komfortable Sessel, die den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen im ergonomischen Bereich entsprechen. Mit vielen Einstellmöglichkeiten – von der **Aufstehhilfe** bis zu Speziallösungen – **auf Körpermass des Nutzers gefertigt – individuell und einzigartig,** für jeden Anspruch und Geschmack. Finden Sie «ihren» Fitform-Sessel.

Im **Rückenzentrum Bern** – der ersten und einzigen Sitzberatungsstelle dieser Art in Bern – finden Sie Ihren persönlichen «Lieblingsplatz». Im Zentrum unserer Passion und der Philosophie **«es gibt für alles eine Lösung»** machen das Rückenzentrum Bern für Sie zu einem innovativen Partner – seit 25 Jahren.

25 JAHRE
RÜCKEN ZENTRUM BERN AG

Wir freuen uns auf Sie – ihr Rückenzentrum Bern-Team

Rückenzentrum Bern AG
Rodtmattstrasse 90 • 3014 Bern
Tel. 031 331 44 88 • Fax 031 331 32 88
info@rueckenzentrum.ch • www.rueckenzentrum.ch

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 13.30 bis 18.00 Uhr
Samstag 09.00 bis 12.00 Uhr
Übrige Zeiten nach telefonischer Vereinbarung

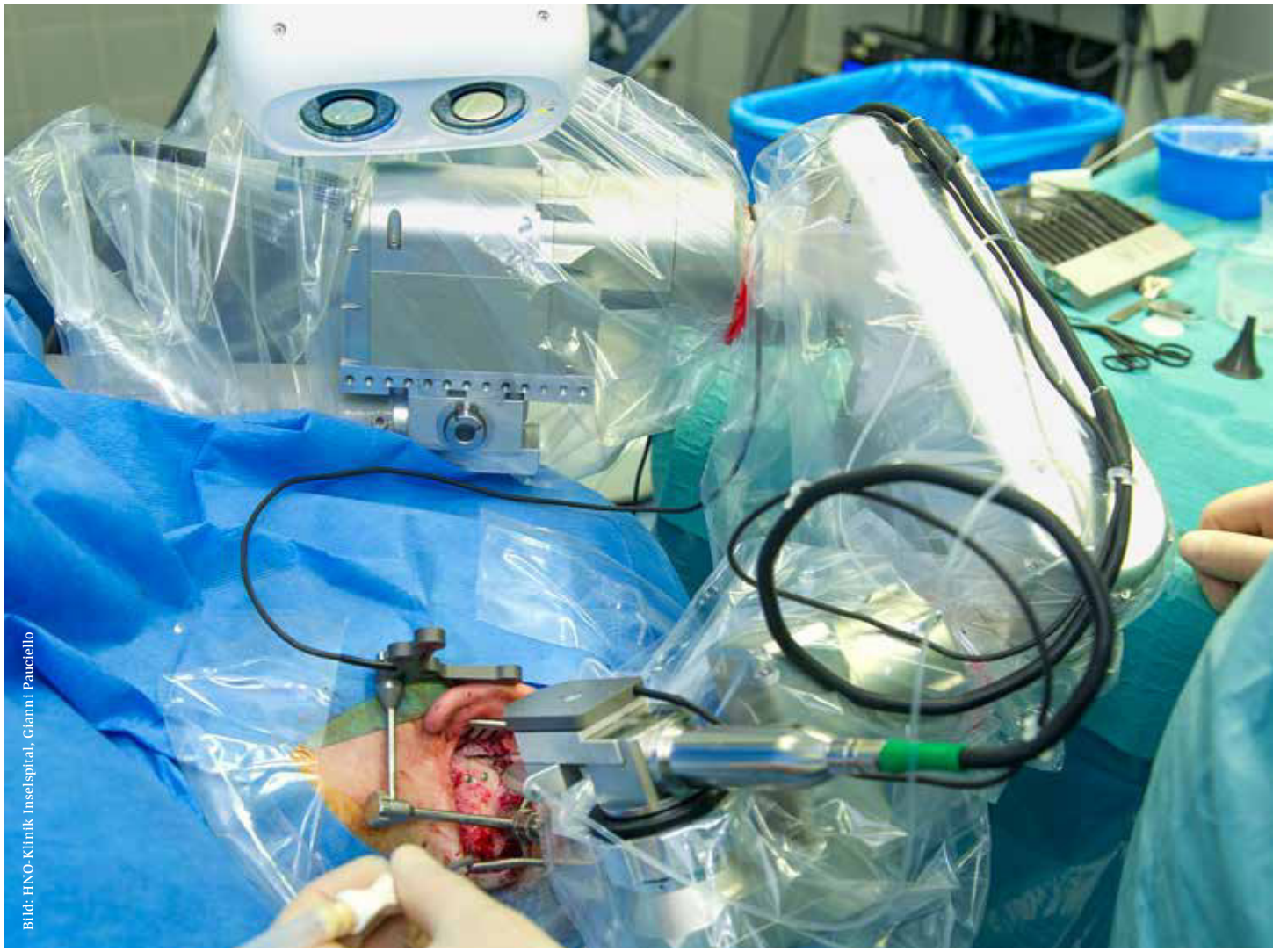


Bild: HNO-Klinik Inselspital, Gianni Pauciello

Dr. med. Roboter?

Bei chirurgischen Eingriffen kommen heute zunehmend Roboter zum Einsatz. Und sie werden immer besser. Trotzdem bleibt der vollautomatische Chirurg Science Fiction.

Der Kollege im Operationssaal ist ein Schwergewicht. Aber trotz knapp einer Tonne ist er sehr beweglich und übernimmt gerne komplexe Operationen, bei denen es auf grösstmögliche Genauigkeit ankommt. Sein Name: da Vinci. Er steht für ein roboter-assistiertes Chirurgiesystem, das mittlerweile in der vierten Generation existiert und in 4271 OP-Sälen weltweit anzutreffen ist. Sein Haupteinsatzgebiet ist die Urologie. In den USA hat das System bei der chirurgischen Behandlung von Prostatakrebs konventionelle Operationstechniken so gut wie verdrängt.

Doch ein OP-Roboter, der dem Chirurgen mit der Arbeit auch die Verantwortung abnimmt, ist nach wie vor Science Fiction. Auch wenn die Systeme immer besser, effizienter, dank Mikro-Technologien noch präziser werden und dadurch vielfältiger einsetzbar sind – sie agieren nicht selbstständig, sondern als «verlängerter Arm», der die Fingerfertigkeit des Operateurs umsetzt. Der sitzt während des Eingriffs nicht am OP-Tisch, sondern an einer Steuerkonsole, von der aus er via den vier Armen des Da-Vinci-Roboters Kamera und chirurgische Instrumente im Körper des Patienten millimetergenau bedient. Durch ein stereoskopisches Sichtfenster sieht er das Operationsgebiet in hochaufgelöster 3D-Optik und bis zu 20-facher Vergrösserung. Seine Hände befinden sich in frei beweglichen

Griffeinrichtungen, welche die Bewegungen der Finger und Handgelenke in elektronische Steuersignale umwandeln und in kleinerem Massstab auf die Arme des Roboters übertragen. Unwillkürliches Zittern von Fingern und Händen während langwierigeren Operationen wird automatisch ausgeglichen und nicht auf den OP-Roboter übertragen.

Für Befürworter vereinen roboterassistierte Systeme die Vorteile der offenen und minimalinvasiven Chirurgie: eine sehr gute Sicht auf das OP-Feld, eine hohe Beweglichkeit der flexiblen Instrumente und die grössere Freiheitsgrade als die Hände haben. Schonende, sichere Eingriffstechnik, geringerer Blutverlust, kürzere Erholungsphasen und weniger Wundheilungsstörungen zählen für sie zu den Vorteilen auf Patientenseite. Kritiker bemängeln unter anderem die hohen Kosten des Systems, vor allem angesichts fehlender Studien, in denen die Vorteile für die Patienten zweifelsfrei belegt sind. Ein Leistungsmerkmal roboterassistierter Chirurgie ist allerdings unangefochten: die Präzision, die ein absolut sicheres Vorgehen auch in äusserst heiklen Arealen des Körpers erlaubt.

Und hier haben Chirurgen und Ingenieure des Berner Inselspitals und des «ARTORG Center for Biomedical Engineering Research» der Universität Bern einen Meilenstein gesetzt: mit der Entwicklung eines auf die Implantation einer Hörprothese (Cochlea-Implantat) spezialisierten Roboters. Bei dieser Operation geht es darum, die im Innenohr befindliche Hörschnecke (Cochlea) durch elektrische Impulse anzuregen und so hochgradige Hörverluste bis zur Taubheit bei intaktem Hörnerv zu beheben. Dazu muss durch den Schädelknochen ein Zugang ins Innenohr geschaffen werden, durch den das Implantat – ein flexibles Silikonband mit mehreren Elektroden – in die Cochlea eingeführt wird. Voraussetzung dafür ist bisher ein grossflächiges Ausfräsen des Schädelknochens, um die notwendige Sicht auf das Innenohr zu gewährleisten und beim Vordringen in das Innenohr Geschmacks- und Gesichtsnerv nicht zu verletzen – sie liegen zum Teil weniger als 3 Millimeter auseinander.

Der computer- und robotergestützte Ansatz des Berner Forschungsprojekts ermöglicht neu ein minimalinvasives, schonendes und hochpräzises Vorgehen im Zehntelmillimeter-Bereich. Vor der Implantation wird mittels Computertomografie-Bildern des Patienten definiert, wie der Tunnel in das Innenohr zwischen den beiden Nerven hindurch verlaufen muss, um in einem für die Einführung der Elektrode optimalen Winkel auf die Cochlea zu treffen. Das Bohren dieser Verbindung übernimmt der Roboter. Statt hinter dem Ohr ein relativ grosses Knochenareal entfernen zu müssen, ist mit dem neuen System ein Zugangsloch von gerade einmal 2,5 mm Durchmesser erforderlich. Drei Sicherheitssysteme überwachen den Vorgang und informieren den Chirurgen, ob sich der Roboter auf dem vorgeplanten Weg befindet. Noch übernimmt der Arzt die Einführung des Implantats. Geplant ist, auch diesen Schritt in Zukunft von einem Roboter durchführen zu lassen.

Die erste roboterassistierte Cochlea-Implantation mit einem Prototypen dieses Systems wurde von Prof. Dr. Marco Caversaccio durchgeführt. «Sie ist das Ergebnis einer Dekade gemeinsamer interdisziplinärer Forschung von Ingenieuren, Chirurgen, Neuroradiologen und Audiologen», sagt der Klinikdirektor und Chefarzt der Universitätsklinik für HNO, Kopf- und Halschirurgie des Inselspitals. Nach diesem Schritt in die klinische Praxis stehen jetzt noch zahlreiche Zertifizierungen und weitere klinische Studien an, bis das System marktreif ist. In etwa einem Jahr dürfte das der Fall sein, meint Marco Caversaccio, und er ist überzeugt, dass das Vertrauen der Patienten in roboterassistierte medizinische Verfahren in dem Mass weiter zunehmen wird, wie mechanische Roboter Eingang in das alltägliche Leben finden. Wichtigste Voraussetzung allerdings sei und bleibe die Vertrauensbasis zwischen Chirurg und Patient: «Ein Patient muss sich darauf verlassen können, dass ich kein Risiko eingehe, die Operation notfalls auch abbreche, wenn ich anstehe. Diese Entscheidung kann mir kein Roboter abnehmen, die treffe ich immer noch selbst. Das ist meine ethische Verpflichtung gegenüber der Patientin und dem Patienten.»

Martina Monti

Im OP-Saal der Zukunft …

… werden Operateure künftig eher Dirigenten sein, die ein komplexes Orchester dirigieren. Zwei wesentliche Faktoren werden den Erfolg einer Operation bestimmen: Die menschlichen Fähigkeiten, der korrekte Einsatz der Werkzeuge am richtigen Platz und zur richtigen Zeit im richtigen Kontext. Das ist eine menschliche kognitive Fähigkeit, die wir nicht ersetzen können. Aber der «Rest» wird im Wesentlichen von Maschinen erledigt. Es wird so sein, dass wir bei Tumorpatienten mit Datenbrillen die dreidimensionalen Tumore im Operationssitus sichtbar machen können und der Roboter auf den Millimeter genau schneidet: dort, wo es nicht nur anatomisch, sondern auch pathologisch Sinn macht und wo die geringsten Nebenwirkungen zu erwarten sind.

(Prognose der Direktion Technologie und Innovation des Inselspitals Bern)

Bild: adobe.stock.com

Osteopathin/Osteopath

Alles im Griff

Bei unerklärlichen Rückenschmerzen oder plötzlich stark erhöhtem Blutdruck nach einem Auffahrunfall bekommt man in den letzten Jahren häufiger mal die Empfehlung, eine Osteopathie-Praxis aufzusuchen. Warum das ein guter Tipp sein kann und diese Behandlungsmethode zunehmend gefragt ist, erklärt die Osteopathin Ruth Plattner.

Gesundsitzen: ***Frau Plattner, umreissen Sie doch bitte einmal kurz, was man unter Osteopathie versteht und was diese Art der Behandlung kennzeichnet.***
Ruth Plattner: Bei der Osteopathie handelt es sich um eine Methode der Alternativmedizin, die den Körper ganzheitlich betrachtet und sich manueller Therapien bedient. Das heisst, wir erkennen und behandeln körperliche Funktionsstörungen mit den Händen. Dabei geht es darum, sowohl die Symptome eines Leidens zu beheben als auch dessen Ursache.

Das würden wohl die meisten Behandlungsmethoden für sich in Anspruch nehmen.
Das stimmt, allerdings geht die Osteopathie davon aus, dass Bewegungsapparat, innere Organe und Nervensystem über verschiedene Mechanismen miteinander verbunden sind. Und dass für Störungen der Körperfunktionen Blockaden in diesen Verbindungen ursächlich sind. Diese Blockaden lösen wir mit sanften Griffen im Organ- und Weichteilbereich, aber auch durch Manipulationen der Wirbelsäule oder der Extremitätengelenke. Wir bringen den Körper wieder in Balance und aktivieren so seine Selbstheilungskräfte.

Die Osteopathie geht also davon aus, dass ein Körper nur dann von sich aus gesunden kann, wenn sich die Körpersysteme im Lot befinden?
Ja, deshalb stehen beim Forschen nach den Ursachen der Beschwerden auch die Strukturstörungen und daraus resultierende Fehlfunktionen im Vordergrund. Sie zu beheben, bedeutet, das ausgewogene Zusammenspiel der verschiedenen Systeme des Körpers, also von Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Organen, Blutgefässen und Nerven, wieder zu ermöglichen.

Der Zusammenhang zwischen Ursache und Symptom ist also nicht in jedem Fall ein direkter?
Nicht zwingend. Man kann sich diesen Zusammenhang bildlich als eine Reihe gefallener Dominosteine vorstellen, wobei der letzte Stein für das körperliche Symptom, der erste für die Ursache steht. Dazwischen befinden sich mehr oder weniger weitere Steine, von denen ich jeden in die Hand nehmen und in seiner Position verändern muss, damit die Reihe wieder ordentlich zum Stehen kommt. So ist es auch im Körper: die eigentliche Ursache eines Problems ist an einem Ort zu lokalisieren und das Symptom taucht an einem anderen auf.

Das heisst, Rückenschmerzen sind kein zweifelsfreies Indiz dafür, dass mit der Wirbelsäule oder der Rückenmuskulatur etwas nicht stimmt?
Für den Klassiker Rückenschmerzen kommen tatsächlich etliche andere Ursachen in Frage. Zum Beispiel eine Störung des Darms. Er ist über verschiedene Strukturen wie u. a. den Nerven mit der unteren Lendenwirbelsäule verbunden. Besteht im Darm ein strukturelles oder funktionelles Problem wie eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder die Bildung

von Narbengewebe nach einer OP, dann kann das zu Schmerzen im Bereich des Rückens führen. In solch einem Fall würde man den Darm manuell behandeln, seine Versorgung optimieren und anschliessend die Wirbelsäule mobilisieren. Ein weiteres Beispiel ist der Zusammenhang zwischen Nieren und Bluthochdruck. Bei jedem Atemzug bewegen sich die Nieren zwischen fünf und sechs Zentimeter hin und dann wieder zurück, das macht unglaubliche sechshundert Meter pro Tag. Nieren sind also sehr bewegliche Organe. Und von daher sehr anfällig für extreme Bewegungsbeschleunigungen, wie sie zum Beispiel bei einem Auffahrunfall auftreten können und in der Folge zu einem Schleudertrauma führen. Dabei kann auch die Bewegung der Nieren so stark beschleunigt werden, dass es unter Umständen zu funktionellen Störungen kommt. Und da die Nieren an der Produktion der Hormone beteiligt sind, die den Blutdruck regulieren, kann eine solche Störung Auswirkungen auf den Blutdruck haben, ihn beispielsweise auffallend erhöhen. Entsprechend müssten zur Normalisierung des Blutdrucks in diesem Fall die Nieren inklusive aller umliegenden, versorgenden Strukturen wieder frei und beweglich gemacht werden.

Wie läuft ein erster Behandlungstermin in der Osteopathie-Praxis normalerweise ab?
Am Anfang steht immer ein ausführliches Anamnesegespräch. Dabei ist meist schon gut zu erkennen, ob beim Gegenüber tatsächlich eine Funktionsstörung vorliegt oder eine Erkrankung, für die eine andere Therapieform besser geeignet wäre. Ist das nicht der Fall, dann erfolgt eine eingehende körperliche Untersuchung mit anschliessender erster Behandlung. Tritt nach zwei bis drei Behandlungen keine Besserung ein, empfehle ich, zur weiteren Abklärung eine Medizinerin oder einen Mediziner aufzusuchen.

Wo hat die Wirksamkeit der Osteopathie ihre Grenzen?
Die Osteopathie kann keine schwerwiegende Erkrankung wie Krebs oder angeborene Autoimmunkrankheiten heilen. Sie kann jedoch die Betroffenen auf ihrem Therapieweg unterstützen.

Ruth Plattner ist Inhaberin der Praxis Plattner Dottikon (AG) und dipl. Physiotherapeutin, Master of Science in Osteopathie fhg Tirol Innsbruck.
www.praxis-plattner.ch

Kann Osteopathie eigentlich auch bei Kindern angewendet werden?
Sehr gut sogar, die Kinderosteopathie stellt einen eigenen Fachbereich dar. Die Behandlungen sind auch für Säuglinge sehr gut geeignet, für Schreibabys ebenso wie für Kinder mit Saugschwierigkeiten, lagebedingten Kopfveränderungen oder Geburtstraumata. Überhaupt ist die Behandlung gerade bei Kleinkindern sehr effektiv, da sie noch nicht so viele motorische Erfahrungen haben und ihr Körpersystem noch nicht so belastet ist. Ihr System ist daher enorm «lernfähig».

Wie sieht die Ausbildung zur Osteopathin, zum Osteopathen aus?
Die befindet sich derzeit stark im Wandel. Ab 2020 ist im Zuge einer Gesetzesrevision in der Schweiz ein Master of Science in Osteopathie erforderlich, um praktizieren zu können. Weiterbildungen sind in der Form postgraduierter Studien in spezialisierten Bereichen wie Tierosteopathie, Faszientheraphie oder Ernährung möglich. Darüber hinaus sind für die Ausübung unseres Berufes gewisse menschliche Fähigkeiten Voraussetzung wie etwa Empathie, Einfühlungsvermögen sowie die Fähigkeit, gut zuhören zu können.

Wie sind Sie persönlich zur Ihrem Beruf gekommen?
Eigentlich wollte ich Medizin studieren, was aus persönlichen Gründen nicht möglich war. So habe ich mich zunächst für eine Physiotherapieausbildung entschieden und später den Master in Osteopathie absolviert.

Werden Ihre Leistungen von der Krankenkasse bezahlt?
Die Kosten werden von den meisten Zusatzversicherungen übernommen. *Karin Haenni Eichenberger*

Das gesundsitzen-Rätsel

Mitmachen und gewinnen: Auf die Gewinner/-innen warten attraktive Preise.

Rückenknochen	Nebenfluss der Drau (Osttirol)		nicht fein		florentinische Bankiersfamilie	Rohstoffförderung		Wüstenlandschaft in Israel		frz. Schauspieler (Jean)	brandenburgische Dynastie		Erdarten	silberglänzendes Metall		lokales Computer-Netzwerk
		1				Sitzmöbel bei der Arbeit			9							
						Abk.: Hektare		trop. Kletteridechse						schweiz. Kabarettist (Andreas)		
Heldin der Tristansage			einheim. Singvogel		Aufhängevorrichtung	10					Vorname Tschechows †		7			
		Ausstellung					2	elegant								Ebene östlich des Walensees
span. Artikel	Bewegungsübung	Kreiszahl			ein Auto mit Extras ausbauen						Stoff		engl.: Wasser		dt. Schauspieler (Moritz)	
ind. Bundesstaat				Renaissanceornament												
Internet-Versandhaus		lat.: im Jahre									Teichhuhn				8	
											geliehenes Geld	sprechen		Abk.: Einzelzimmer		
Abk.: Normalnull		11	ital: König										12			
südamerik. Hochgebirge				3		Fremdwortteil: von aussen	literar. Handlungsablauf	Tempelstadt auf Honshu		bestimmter Artikel				schott. Volkstanz		
			ital.: sechs		vierter Monat des Jahres						engl. Frauenanrede (Abk.)		dt. TV-Sender (Abk.)			
griech. Vorsilbe: gleich		Einhanderuder						Datenträger (Abk.)		schweiz. Autor † 1898 (C. F.)		6				Abk.: New Hampshire
plötzlicher Einfall					entkrampfen			4					niederl.: eins			
befestigtes Ufer beim Hafen	5			Würstchen im Brötchen Mz.								Felswand				

raetsel ch 1

Zu gewinnen

1. Preis:
Silya Novum
2. Preis:
Silya Standard
3. Preis:
Einkaufsgutschein im Wert von CHF 200.– in Ihrem Rückenzentrum

Das Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Name _____

Vorname _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

So nehmen Sie an der Verlosung teil:
Nennen Sie das Lösungswort und geben Sie Ihre vollständige Adresse an.
Einsendeschluss ist der 15. Mai 2019.
Per Post: gesundsitzen, Rodtmattstrasse 90, 3014 Bern, oder per E-Mail: info@gesundsitzen.ch
Die Gewinner werden ausgelost.
Die Preise werden nicht bar ausbezahlt.
Es wird keine Korrespondenz geführt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Gewinner der Ausgabe 2017/2018 sind:
1. Preis: Claudia Huber, Meiringen
2. Preis: Christina Seiler, Fislisbach
3. Preis: Anna Vera Locher-Frey, Muri BE

Neu

Silya Novum

Besser sitzen wird Ihren Rücken entzücken

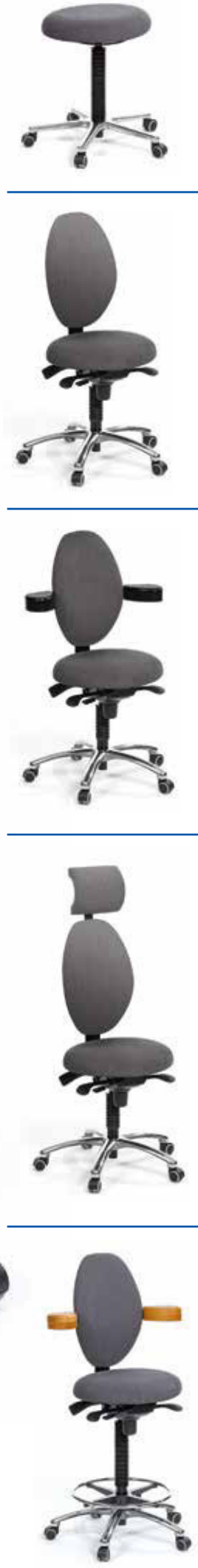
Der Neuzugang in der Silya-Familie – in vielen Ausführungen (auch als Hochstuhl und Hocker) erhältlich.

Dank verschiedener Lifthöhen eignet sich der Novum auch für die Arbeit am Stehtisch. Der gesunde Wechsel vom Sitzen zum Stehen und umgekehrt wird damit zum spontanen und dynamischen Akt.

Der Silya Novum ist in den Standardfarben Blau, Rot, Anthrazit und Schwarz in verschiedenen Materialien wie Stoff, Leder und Microfaser ab Lager erhältlich. Weitere Farben und Materialien erhalten Sie gegen Bestellung.

Entwickelt und hergestellt wird der Stuhl in der Schweiz von der Anatom GmbH. Es ist ein Stuhl für den gesamten Arbeitsbereich, im Geschäft wie auch zu Hause, der die Gewöhnung an besseres Sitzen leicht macht.

Bezugsquelle: Siehe letzte Umschlagseite



3 WOCHEN GRATIS TEST

ANATOM SWITZERLAND

T 031 331 30 01 www.anatom.ch

Foto: Eisenhut / 2014 Suter-Moto2

SITZEN SIE GUT?

Nicht? Dann sollten Sie bei uns reinschauen! In unserem breiten Angebot an Bürostühlen findet bestimmt auch Ihr Rücken seinen idealen Begleiter am Arbeitsplatz oder zu Hause. Sitzen Sie ruhig mal Probe – Sie werden den Unterschied spüren!

J.F. Pfeiffer Chur AG | Alexanderstrasse 16 Chur

Tel 081 252 30 26 | www.pfeiffer-chur.ch | info@pfeiffer-chur.ch

sitzentrum
pfeiffer