

Ausgabe 2019/2020

www.gesundsitzen.ch

gesundsitzen

Schweizer Magazin für Ergonomie, Gesundheitsbewusstsein und Wohlbefinden

«Ohne Talent und Geld geht gar nichts.»

Christina Surer über die Gesetze des Rennzirkus,
ihr Verhältnis zur Presse und ihr neues Leben
als berufstätige Mutter und Ehefrau.

Schwindel

*Diagnose und
Behandlung
eines komplexen
Phänomens*

Alpträume

*So schreiben Sie
das Drehbuch um*

Iliosakralgelenk

Stossdämpfer im Kreuz

Zum
Mitnehmen

fabrizio razzini

B Ü R O P R O J E K T E



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

Es ist teilweise atemberaubend, wie schnell die Zukunft näherkommt seit die Digitalisierung das Tempo des Fortschritts vervielfacht hat. Autos werden uns bald völlig selbständig und sicher von A nach B transportieren. Roboter und andere Systeme benötigen für neue Funktionen keine Programmierung mehr, dank neuronaler Netzwerke lernen sie ohne uns dazu.



Computer, 3D-Drucker und Roboter werden künftig in der Diagnostik das Sagen haben, den Chirurgen im OP ersetzen, Gewebe und ganze Organe herstellen, während ihre «Kollegen» in der Architektur den Hausbau individueller und zugleich nachhaltiger und effizienter machen. Das Potential moderner Technologien ist faszinierend und – sinnvoll eingesetzt – ein grosser Gewinn.

Vielfach kopiert die Technik dabei die Natur und häufig dient der menschliche Körper als Inspiration. Doch so einfach lässt sich nicht kopieren, was die Evolution

in mehreren Millionen Jahren entwickelt und perfektioniert hat. Wie genial, wie vielschichtig im Zusammenwirken seiner Systeme, wie überaus leistungsfähig der menschliche Körper ist, das ist eine wiederkehrende Erkenntnis medizinischer Forschung und Entwicklung. Eine, die selbst gestandene Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler immer wieder aufs Neue fasziniert und für ihre Arbeit motiviert. Und als Laie kann man eigentlich nur staunen, dass dieses höchstkomplexe Wunderwerk nicht wesentlich störanfälliger ist angesichts der Belastungen, denen wir es Tag für Tag aussetzen.

In dieser Ausgabe haben wir einige Beispiele zusammengestellt, die zeigen, was unser Körper leistet. Ein wenig ist das auch als Anregung gedacht, sich noch einmal bewusst zu machen, dass eigentlich an ein Wunder grenzt, was wir als selbstverständlich hinnehmen: unsere Gesundheit.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine anregende Lektüre und bleiben Sie gesund!

Martina Monti

Martina Monti, Redaktionsleiterin «gesundsitzen»

Impressum

Schweizer Magazin für Ergonomie, Gesundheitsbewusstsein und Wohlbefinden
Erscheinungsweise: 1 × jährlich
Ausgabe: 16
Auflage: 115 000 Exemplare
Publiziert: Sommer 2019

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



Bewegung ist ein schönes Wort. Wir bewegen uns körperlich, wir können emotional bewegt sein und wir gründen Bewegungen für gesellschaftliche Veränderungen. Durch Bewegung zeigen wir Stärke, Mitgefühl, wir protestieren und wir feiern. Zum 40. Jahrestag dieser Innovation stellen wir die Variable Monochrom-Serie vor. Seit den 70er-Jahren arbeitet Industriedesigner Peter Opsvik an diesem einmaligen, befreienden Denkansatz zum Sitzen. Variable Balans, das Original unter den Kniestühlen ermöglicht leichte Kippbewegungen und eine offene Sitzhaltung.

Für weitere Informationen siehe letzte Umschlagsseite.

6 **Haltung**
Kopf hoch! Denn Haltung tut auch der Seele gut

12 **Begegnung**
«Natürlich gibt es auch Momente der Wehmut.»



Bild: JH Press

Christina Surer über das Leben im Rennzirkus, ihr Verhältnis zur Presse und was ihr heute Adrenalinkicks beschert.

18 **Schlafen**
Aus Monster wird Mickey Mouse – so lässt sich das Drehbuch von Alpträumen umschreiben

22 **Kniegelenk**
Wenn der «Schwerarbeiter» schmerzt

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

Titelbild: Jens Fussan

40 **Unterwegs**
Auch fliegen ist da nicht schöner ...
Vier Ausflüge: Per Velo, Boot, Schlitten oder ...



Bild: Schweiz Tourismus

... zu Fuss auf dem Themenweg Sonvico (TI)

46 **Bewegtes Leben**
«Das Dravet-Syndrom ist unberechenbar»

50 **Schwindeltherapie**
Aus der Balance geraten
Schwindel hat viele Formen und Ursachen – deshalb sind Betroffene im interdisziplinären Schwindelzentrum des Berner Inselspitals bestens aufgehoben

55 **Buchtipps**

58 **Unser Körper**
Wunderwerk in Zahlen



Bild: adobe.stock.com

61 **Portrait**
Stossdämpfer im Kreuz – das Iliosakralgelenk

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

Im Alltag fällt man viel zu schnell in eine Lummelhaltung, finden Sie nicht auch? Wir üben deshalb eine aufrechte Sitzposition mit einem Buch auf dem Kopf.

Kopf hoch!

Denn Haltung tut der Seele gut...



Erinnern Sie sich noch an die «Peanuts» mit dem armen Charlie Brown? Immer hatte er Pech, immer war er der Verlierer. Ständig liess er Kopf und Schultern hängen. Er selbst bekannte: «Das Verkehrteste, was du tun kannst, ist aufrecht und mit erhobenem Kopf dazustehen, weil du dich dann sofort besser fühlst.» Auch wenn wir lieber unser Leben bunt anstreichen als schwarz zu malen wie Charlie, müssen wir ihm recht geben: Untersuchungen zeigen, eine aufrechte Haltung baut uns auf, hebt die Stimmung. Wer sich hängen lässt, verliert.

Gut verwurzelt wie ein Baum, wachsen wir zum Himmel

Nehmen Sie sich mal Zeit und betrachten Sie ganz nüchtern Ihre Körperhaltung. Was meinen Sie: Ähneln sie eher einem Baguette oder einem Croissant? Sitzen Sie also aufrecht oder lassen Sie Ihre Schultern hängen? Von klein auf haben wir ja eigentlich verinnerlicht, dass wir uns aufrecht halten sollen: «Kind, sitz endlich gerade», hiess es immer wieder. Aber irgendwie lässt man sich im Alltag dann

doch ziemlich schnell hängen. Falls Ihre Haltung also manchmal eher einem Croissant gleicht, müssen Sie kein schlechtes Gewissen haben: So geht es ganz vielen Menschen – vor allem jenen, die den ganzen Tag im Büro sitzen. Was wir dabei aber bedenken sollten: Wir können nicht nur dem Körper, sondern auch der Psyche jeden Tag etwas Gutes tun, indem wir uns aufrichten. Und sich das anzugewöhnen, ist ziemlich einfach.



Charlott Drung ist Redakteurin bei der Mindstyle-Zeitschrift «Herzstück» und schreibt über Psychologie, Achtsamkeit und Gesundheit.

Körper und Seele sind eine Einheit

Wir Menschen sind zwar hochentwickelte geistige Wesen, aber keine gestaltlosen Gespenster: Immer handeln und fühlen wir in Einheit mit unserem Körper – nur logisch, dass sich die beiden auch beeinflussen. Wohl jeder von uns hat es schon erlebt, dass bei Stress oder Kummer der Körper sich auf die eine oder andere Art und Weise zu Wort meldet. Vielleicht schlägt uns ein Problem buchstäblich auf den Magen und wir kriegen keinen Bissen mehr herunter – oder wir fühlen uns in unserer Haut nicht mehr wohl und bekommen einen allergischen Ausschlag. Dass dabei natürlich auch der Körper über diese Macht verfügt und die Seele beeinflussen kann, ist naheliegend. Psychologen sprechen dabei von «Embodiment», also von der Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele.

Wissenschaftler konnten mittlerweile in zahlreichen Experimenten diese Wechselwirkung nachweisen. Dazu wendeten sie manchmal auch einen kleinen Trick an. So liess man zum Beispiel die Teilnehmer an einem Versuch unter einem Vorwand auf einen Test warten und spielte ihnen dabei vor, in der kleinen Pause auch ihre Hautleitfähigkeit zu messen. Die erste Gruppe sollte dafür acht Minuten in einer gekrümmten Haltung verbringen. Die zweite Gruppe in einer aufrechten. Anschliessend sollte das eigentliche Experiment beginnen: Sie mussten Puzzles lösen – Puzzles, die eigentlich unlösbar waren. Das Ergebnis: Die Gruppe, die zuvor aufrecht gesessen war, versuchte tatsächlich länger ein Puzzle zu lösen, bevor sie aufgab und zum nächsten überging. Eine aufrechte Körperhaltung fördert demnach das Durchhaltevermögen, schlussfolgern die Experten. Zu einfach, um wahr zu sein? Nun, probieren Sie es aus, wenn Sie zum Beispiel in Ihrem Job das nächste Mal über einer schwierigen Aufgabe brüten.

Mut tanken, Auftrieb gewinnen

Anstatt sich vielleicht mehr und mehr körperlich zu verkrampfen, die Schultern entmutigt fallen zu lassen oder die Nase zu rümpfen, richten Sie sich lieber auf wie ein Schmetterling vor dem Abflug: Setzen Sie sich bewusst aufrecht hin, Schultern zurück. Atmen Sie mehrmals tief in den Bauch ein und aus. All Ihre Anspannung pusten Sie dabei sanft aus dem Körper. Stellen Sie sich vielleicht auch einen Schmetterling vor, der flink und unbeschwert seine farbenfrohen Flügel bewegt. So leicht und zart sind auch Ihre Schultern. Machen Sie sich dann in dieser Haltung und Stimmung erneut an Ihre Aufgabe: Wie geht es Ihnen nun damit? Hat sich etwas verändert? Wenn Sie mögen, achten Sie auch im Alltag mehr auf die Haltung. Vielleicht fallen Ihnen Zusammenhänge auf: Womöglich schieben Sie ständig aus purer Angewohnheit den Kopf wie eine Schildkröte nach vorne – so, wie Sie es nach ein paar Stunden Büroarbeit machen. Oder die Schultern sinken abends wie zwei nasse Säcke nach unten – einfach, weil Sie so müde sind. Jeden Tag können wir so auf die Sprache des Körpers achten und lernen, ihn besser zu verstehen.

Bedürfnissen auf der Spur

Forscher haben übrigens noch mehr verblüffende Schlüsse aus Experimenten und Studien gezogen. In einer eher kauernenden Haltung zum Beispiel, merken sich Menschen negative Dinge besser. Wer Depressionen hat, lässt beim Gehen die Arme weniger hin- und herpendeln als ein Gesunder – er ist auch langsamer und zusammengesunkener. Und eine aufrechte Haltung wiederum kann depressive Verstimmungen abschwächen. «Psychisch bedeutet eine krumme Haltung mit der Zeit einen enormen Dämpfer für unsere Stimmung», sagt Coach Caroline Theiss. Dass da etwas dran sein muss, lässt sich jeden Tag in Bus und Bahn beobachten: Menschen mit einer krummen Haltung haben oft auch einen verbitterten Gesichtsausdruck. Die Expertin rät uns, aufmerksam auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten. «Je öfter wir uns auf den Körper besinnen, umso besser wird unsere Körperwahrnehmung und umso besser spüren wir, was uns guttut», sagt Caroline Theiss. Wie fühlt sich der Körper gerade an? Wo ist er verspannt? Kann ich loslassen? Und wenn nicht, was könnte helfen? All das sind Fragen, die uns mehr zu uns führen und Körper und Seele als Einheit erfahren lassen. Das heisst aber natürlich nicht, dass eine aufrechte Haltung so etwas wie ein Wundermittel gegen

Anzeige

EXMA VISION

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, Dünnerstrasse 32, 4702 Oensingen
T 062 388 20 20, exma@sahb.ch, www.exma.ch

Nur wer Kontakt
zum Boden hat,
kann in den Himmel
wachsen.



Bild: adobe.stock.com

schlechte Laune oder depressive Stimmungen ist. Und auch nicht, dass wir uns immer und überall zu einer aufrechten Haltung disziplinieren müssen oder über Gefühle hinweggehen sollten. Manchmal tut es ja der Seele auch gut, wenn wir uns ganz klein und verletzlich machen. Wenn wir uns etwa nach einem frustrierenden Tag im Bett einkuscheln und uns selbst Wärme schenken. Oder vielleicht tut diese Haltung auch so gut, weil wir sie als Embryo eingenommen haben, in der Geborgenheit des Mutterleibs? Spüren wir einfach in unseren Körper hinein – er weiss am besten, was er gerade braucht. Vielleicht haben Sie während des Lesens dieses Artikels bereits in Ihre Haltung hineingespürt – und sich gefragt, ob Ihre aufrechte Haltung tatsächlich richtig ist. Noch mehr Bauch rein und Brust raus...? Besser nicht! Schauen wir uns lieber einen Trick bei Katzen ab. Oft bekommt der Körper im Alltag nicht so viel Bewegung wie er eigentlich bräuchte.

Versuchen wir daher, Dehnübungen in den normalen Tagesablauf einfließen zu lassen. Das machen Katzen intuitiv: «Wenn sie eine Weile herumgelegen sind und dann aufstehen, strecken sie sich erst einmal nach Herzenslust. Dieser Impuls wurde uns aber aberzogen – wir machen es höchstens morgens nach dem Aufwachen», sagt Caroline Theiss.

Reck dich, streck dich!

«Gewöhnen wir uns deshalb das Recken und Strecken wieder an. Wir könnten uns zum Beispiel einmal nach jedem Telefonat oder auch immer am Kopierer dehnen – so kommt im Laufe des Tages doch einiges an gesunder Bewegung zusammen. Und ganz nebenbei verbessern sich Körperbewusstsein, Körpergefühl und Haltung wie von selbst.» Wenn Sie mögen, können Sie dabei auch noch herzlich und genüsslich gähnen, so bekommen die inneren Organe eine feine Massage.

Bedenken Sie: «Die richtige Haltung gibt es nicht. Es gibt keine Norm, wie ein Rücken auszusehen hat. Und Norm-Wirbelsäulenschwingungen gibt es ebenso wenig wie Norm-Nasen oder -Beine. Jeder von uns ist ein Unikat, und das ist auch gut so», sagt Theiss. Die Haltung sollte sich in allen Fällen angenehm anfühlen. Sie können sich in Gedanken auch ein Vorbild für Ihre Ideal-Haltung nehmen. Vielleicht wollen Sie so würdevoll wie eine Prinzessin stehen? Oder so ruhig und stark wie ein Tiger? Malen Sie sich Ihr Ideal in den schönsten Farben aus. Tragen Sie es immer in Ihrem Herzen. Überall, wohin Sie gehen.

Charlott Drung

Weitere Informationen:

www.theiss-training.ch/de/publikationen.html, Stichwort Herzstück

Experten-Interview

Die optimale Haltung sieht bei jedem anders aus!

Caroline Theiss hilft als Coach, Gesundheitsvorsätze umzusetzen und Eigenkompetenz zu entwickeln. Schöne Ideen für Bewegungspausen im Alltag gibt's von ihr auf www.bewegungspertlen.com

Können wir unsere Stimmung durch die Haltung beeinflussen?

Und ob! Wir alle können die körperlichen Auswirkungen von Stress an uns wahrnehmen. Oft erhöht sich die Körperspannung, die Atmung flacht ab oder wir ziehen die Mundwinkel nach unten wie ein böser Nussknacker. Unsere Psyche beeinflusst unseren Körper. Der Embodiment-Ansatz postuliert nun, dass sich Körper und Psyche wechselseitig beeinflussen. Das heisst: Ziehen wir die Schultern hoch oder beissen die Zähne zusammen, können wir uns unmöglich glücklich, entspannt oder gelassen fühlen. Bei Stress lassen sich vielleicht nicht unsere Gedanken ändern – die Haltung aber schon! Beginnen wir damit und spüren nach, was passiert.

Brust raus, Bauch rein – ist das die ideale Körperhaltung?

Die ideale Haltung gibt es genauso wenig wie die ideale Schuhgrösse. Die optimale Haltung ist bei jedem individuell! Wichtig ist, dass wir uns im Alltag immer wieder daran erinnern, uns aufzurichten. Das Brustbein zu heben und vom Scheitelpunkt aus nach oben zu wachsen. Sich zu voller Grösse und Schönheit aufzurichten. Wenn man meint, die optimale Position gefunden zu haben, ist es ratsam zu prüfen, ob Schultern und Nacken locker sind. Die optimale Haltung ist angenehm und soll locker möglich sein. Auch der Bauch sollte keinesfalls eingezogen sein.

Wieso ist ein lockerer Bauch so wichtig?

Ein eingezogener Bauch signalisiert der Psyche immer eine unterschwellige Anspannung. Auch eine Bauchatmung ist so nicht möglich. Dabei ist sie so wichtig: Durch die Bauchatmung bekommen unsere Organe eine schöne Massage. Geben wir unserem Bauch die Freiheit, die er braucht!

Zum Weiterlesen:



ISBN 978-3-45685-859-3

Weit mehr als nur den Rücken waschen

Dank innovativer Bürstenmassage jeden Tag ein einzigartiges Duscherlebnis geniessen. Dies geht ganz einfach mit dem «Aglaja» Duschsysteem aus Münsingen. Die Duschmassage vitalisiert die Haut und entspannt Schultern, Rücken und Nacken.

Die Haut auf entspannte Art richtig zu reinigen und auch schwer erreichbare Körperpartien wie den Rücken mühelos zu pflegen, ohne sich verrenken zu müssen: Genau dies wird möglich mit dem Duschsysteem von Aglaja. Es bietet wohltuende Bürstenmassagen und man kann sich dabei zurücklehnen und entspannen.

Die Duschmassage mit der rotierenden Bürste ist weit mehr als «nur» Hautpflege. Sie ist wohltuend und gesundheitsfördernd zugleich, denn sie regt die Durchblutung an, vitalisiert die Haut und bringt den Kreislauf in Schwung.

Massage beim Duschen

Sich regelmässig etwas Gutes tun, nur dies bringt auf Dauer den gewünschten Erfolg. Darum ist doch die tägliche Dusche der ideale Ort, um sich eine kurze Auszeit zu nehmen. Ein Knopfdruck genügt, dann beginnt sich die Massagebürste zu drehen und pflegt die Haut erfrischend wohltuend. Das neue Aglaja Duschsysteem supérieur gleitet zudem automatisch an der Gleitstange hoch und runter. Die Bürste lässt sich vertikal und horizontal einstellen. Somit passt sie sich den verschiedenen Körperpartien an, vom Nacken bis zu den Füssen.

Die Hautmassage hilft, Verspannungen zu lösen: Weniger Schmerzen in Schultern und Rücken, weniger Nackensteifigkeit. Und ganz wichtig: die regelmässige Anwendung verhindert, dass sich die Muskeln wieder verhärten.

Peeling für einen strahlenden Teint

Die Haut ist mit bis zu zwei Quadratmetern unser grösstes Organ. Sie ist atmungsaktiv, wasserabweisend, selbstheilend, hauchdünn und uns perfekt auf den Leib geschneidert. Nach nur 28 Tagen ist jede einzelne Zelle der Oberhaut erneuert. Dadurch verlieren wir bis zu 700 Gramm Hautschuppen pro Jahr.



Die Hautpflegebürste wirkt wie ein Peeling, entfernt abgestorbene Zellen und schont gleichzeitig die Haut aufgrund der abgerundeten Borsten. Die Faserstärke kann selbstverständlich selbst bestimmt werden, je nach Hauttyp und eigenem Empfinden.

Nach dem Peeling ist die Haut aufnahmefähiger für die Feuchtigkeitspflege. Mit dem über die Bürste stülpbaren Pflegetuch wird das Eincremen spielend einfach. Bodylotion, Sonnencreme oder spezielle Präparate für besonders empfindliche Haut können auch am Rücken einfach aufgetragen werden. Die Haut wird rundherum gepflegt, fühlt sich geschmeidig an und erhält sofort einen strahlenden Teint.

Einfache Montage

Mittels Akku angetrieben, lässt sich das Aglaja Duschsysteem mit der Gleitstange einfach in der Dusche oder im Bad montieren. Auf Wunsch auch ohne zu bohren, mittels der bohrlosen Befestigungstechnik.

Die Aglaja Duschsysteem können in der Ausstellung in Münsingen hautnah begutachtet und gespürt werden. Das Aglaja Team freut sich auf Ihren Besuch!

Ausstellung in Münsingen

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

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

Aglaja®
Duschsysteem

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.



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®-Sitzknie-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

Bild: SEAT



Event-Moderatorin, Renninstruktorin und Model – Christina Surers Agenda ist gut gefüllt.

Bild: Mercedes SLR



Bild: DTM



«Natürlich gibt es auch Momente der Wehmut.»

Und sie ist auch noch deutlich zu spüren, Christina Surers Begeisterung für den Rennsport. Mit derselben Leidenschaft ist die Rennfahrerin heute zweifache Mutter und Ehefrau, erfolgreich als Instruktorin, Model und Moderatorin. Ein Gespräch über das Leben im Rennzirkus, Vorurteile gegen Blondinen und die neuen Adrenalinkicks in ihrem Leben.

Gesundsitzen: *Christina Surer, wenn man über Sie recherchiert, dann trifft man in Beiträgen jüngerer Datums immer noch auf die Rennfahrerin Christina Surer, in anderen auf die Ex-Rennfahrerin. Was stimmt denn für Sie mehr?*

Christina Surer: Einmal Rennfahrerin, immer Rennfahrerin. Faktisch bin ich zwar eine Ex-Rennfahrerin, weil ich aktuell keine Rennen mehr fahre. Aber es zieht manchmal halt schon ein wenig, wenn ich ein Rennen sehe ... Letztes Jahr durfte ich bei der DTM, der Deutschen Tourenwagen Masters, in Spielberg das Safetycar fahren. War zwar nur für einen Filmdreh, aber es hat echt Spass gemacht. Und ich war danach wieder für eine Weile etwas ruhiger.

Trifft man Sie stattdessen häufig als Zuschauerin bei Autorennen an?

Immer mal wieder, zum Beispiel beim 24-Stunden-Rennen am Nürburgring, bei der DTM oder auch mal an einem Formel-E-Rennen.

Mit welchen Emotionen verfolgen Sie diese Rennen dann jeweils?

Ich gehe da schon noch voll mit, natürlich umso mehr, wenn mein Mann mitfährt. Einerseits ist die Leidenschaft für den Rennsport sicher genauso da wie vor dem Ende meiner aktiven Zeit, und natürlich gibt es da auch Momente der Wehmut. Aber immer nur kurz. Denn ich habe in meinem jetzigen



*Selbstbewusst,
erfolgreich, attraktiv:
Christina Surer
in ihrem «früheren
Leben» als aktive
Rennfahrerin.*

Christina Surer. Die gebürtige Baslerin mit Jahrgang 1974 begleitet als Kind ihren Vater zu Motocross-Rennen, lernt Lärm, Dreck und Benzingeruch des motorisierten Rennsports kennen und lieben, steigt selbst aber erst mit 19 Jahren in den Kartsport ein. Im selben Jahr steht die gelernte Medizinische Praxis-Assistentin im Finale der Miss-Schweiz-Wahlen. 2001 verletzt sie sich bei einem Rennunfall schwer an der Schulter, erhält während ihrer Auszeit ein Angebot aus dem Tourenwagensport und sattelt um. Sie fährt Rennen, bis sie 2013 den DTM-Fahrer Martin Tomczyk heiratet und kurz darauf ihr erstes Kind bekommt. Seither lebt sie im bayrischen Rosenheim, arbeitet als Moderatorin, TV-Kommentatorin, Model, Instruktorin. Vor allem aber genießt sie heute ihr Leben als Ehefrau und als Mutter ihrer beiden Kinder Emily (6) und Lio (4).



Bild: Daniela Fricke

Leben alles, was ich mir erträumt habe, zwei wunderbare Kinder und einen eben solchen Mann. Er ist jetzt so viel unterwegs, wie ich es früher war.

Vermissen Sie das Unterwegssein zuweilen?

Nein, gar nicht. Einerseits habe ich ja nicht Kinder bekommen, um sie von anderen erziehen zu lassen. Und andererseits genieße ich die Zeit mit Emily und Lio viel zu sehr. Sie sind jetzt sechs und vier Jahre alt, und ich will dabei sein, wenn sie den nächsten Schritt in ihrer Entwicklung machen, und für sie da sein, wenn sie mich brauchen. Zudem sind wir mit den Kindern auch viel auf Reisen.

Ihr Mann, Martin Tomczyk, fährt nach 16 Jahren DTM als BMW-Werksfahrer Rennen auf der ganzen Welt. Haben Sie da manchmal Angst um ihn, obwohl oder gerade, weil Sie selber Rennen gefahren sind?

Ja, es ist etwas ganz anderes, wenn man nicht selbst hinter dem Steuer sitzt. Trotzdem habe ich keine Angst um ihn. Wenn er wie ich wäre, dann hätte ich Angst. Aber Martin ist ein umsichtiger Fahrer. Das ist mit ein Grund, warum er – Holz anfassen – noch nie einen größeren Unfall hatte. Ausser vielleicht einem verletzten Daumen und Prellungen hie und da hat er Gott sei Dank noch nie etwas abbekommen. Was man von mir ja nicht gerade behaupten kann.

Nun liegt es ja nicht nur an dem einzelnen Fahrer, ob er das Rennen unbeschadet übersteht.

Ja klar. Es gibt auf der Welt so zwei, drei Strecken, die nicht den heutigen Sicherheitsstandards entsprechen, wenn er dort fährt, dann wird mir schon ein wenig anders. Oder wenn er beim 24-Stunden-Rennen am Nürburgring an den Start geht, diese Strecke ist eine der schönsten, aber auch der gefährlichsten der Welt. Nicht zuletzt, weil bei den 24 Stunden

über 200 Autos mitfahren und es viele Überholmanöver und Übereinnungen gibt. Da kommt es während des Rennens schneller mal zu Missverständnissen, die worst case in dieser Geschwindigkeitskategorie ganz anders ausgehen als im normalen Strassenverkehr. Deshalb bin ich bei diesem Wettbewerb dann ganz gern in der Nähe der Rennstrecke, einerseits aus Leidenschaft, aber auch, weil ich dann sehr viel ruhiger bin.

Was war der schwerste Unfall in Ihrer aktiven Zeit?

Hockenheim 2008. Da ist mir einer bei vollem Renntempo frontal ins Auto gefahren, beide Wagen waren Schrott, ich hatte ein Schädel-Hirn- und ein Schultertrauma. Damit war ich ein halbes Jahr draussen. Das war heftig. Ich hatte fast zu viel Zeit zum Nachdenken und um Selbstzweifel zu entwickeln. Eigentlich gilt auch im Rennsport die alte Reiterregel: Je früher du wieder im Sattel sitzt, desto besser kannst du das Geschehene verarbeiten, analysieren und deine Schlüsse ziehen, was du daraus lernen kannst. Und es ist enorm wichtig, schnell wieder deinem Auto zu vertrauen.

Geschwindigkeit, Glamour, Ruhm und Geld – das ist der Rennsport in den Augen seiner Fans. Was bedeutet dieser Beruf für die Fahrerinnen und Fahrer hinter den Kulissen?

Das eine oder andere Opfer bringen zu müssen, das gehört zu diesem Lifestyle dazu. Du bist ständig auf Reisen, verpasst Geburtstagsfeste von Menschen, die dir viel bedeuten, bist auch an Feiertagen nicht daheim wie alle anderen. Du musst damit umgehen können, dass es manchmal nicht so gut läuft. Dann trägst du ausserdem eine grosse Verantwortung, nicht nur für dich, auch für das ganze Team der Marke, die du fährst. Denn das arbeitet nur für dich. Wenn du etwas kaputt fährst, sind die Mechaniker bis 3 Uhr in der Früh in der Box, um den

*Gefragtes Model:
Christina Surer
hatte ihr erstes
Foto-Shooting mit
zehn Jahren.*

Wagen wieder hinzukriegen, und um 7 Uhr stehen sie schon wieder bereit. Und nicht zu vergessen die ganze Arbeit neben der Strecke, von der die Zuschauer so gut wie nichts mitbekommen, also Pressearbeit und natürlich die Auftritte für deine Sponsoren, die dich aber vor allem dafür zahlen, dass du auf der Strecke deine Leistung bringst.

Da muss man wohl schon mit sehr grosser Leidenschaft bei der Sache sein.

Unbedingt, aber ohne die kommt man wohl erst gar nicht zum Rennsport. Und ohne Talent geht natürlich gar nichts. Auch nicht ohne Geld, denn das braucht es, um erst einmal die Chance zu haben, das eigene Talent zu beweisen und entdeckt zu werden. Mindestens genauso wichtig sind aber die körperliche und mentale Fitness, Disziplin und Durchhaltevermögen für die schlechten Zeiten. Denn die wahren Champions zeigen sich darin, wie sie mit Krisen umgehen. Da hilft es sehr, von seiner Leistungsfähigkeit grundsätzlich überzeugt zu sein.

Und all diese Voraussetzung haben Sie vom Start weg mitgebracht?

Mein Selbstbewusstsein war eigentlich noch nie das Schlechteste. Alles andere habe ich natürlich immer wieder trainiert. Für die körperliche und mentale Stärke habe ich ein- bis zweimal im Jahr eine Fitnesswoche eingelegt, ein intensives Programm aus unterschiedlichen Arten von Fitnessstrainings für Körper und Geist und Massagen. Man muss schon sehr fit sein für diesem Sport und täglich auch privat trainieren. Mein Mann macht pro Tag sicher zwei Stunden Sport, wenn er daheim ist.

Der Rennsport ist nach wie vor eine Männerdomäne, werden Frauen als Fahrerinnen ausreichend ernst genommen, wie war das bei Ihnen?

Zu Beginn meiner Karriere mag sich der eine oder andere schon gefragt haben, was diese Blondine in Overall und mit Helm unter dem Arm da in der Box bei den Mechanikern will. Aber wie gesagt, mein Selbstbewusstsein war gesund, und es war mir eigentlich auch egal, ich wollte einfach mein Ding machen und Rennen fahren. Respekt habe ich mir durch meine Leis-

Bild: Dominique Zahnd



tung verdient, sowohl bei den Entscheidungsträgern im Rennbusiness als auch bei den Fahrern. Und indem ich gezeigt habe, dass ich austeilen und einstecken kann.

Sie waren ja nicht nur als Sportlerin eine Person des öffentlichen Interesses, sondern auch als Privatmensch. War das schwierig?

Ich bin sehr gut damit zurechtgekommen, die Medien waren und sind in der Regel aber auch sehr freundlich zu mir. Und ich zu ihnen, schliesslich habe ich auch von ihnen gelebt. An einer Sportlerin, für die sich die Öffentlichkeit nicht interessiert, hat auch ein Sponsor kein Interesse. Und ohne die Medien könnte ich auch heute meinen Job nicht machen, weder als TV- oder Event-Moderatorin noch als Model oder für ein ehrenamtliches Engagement. Natürlich gab es private Momente wie eine Trennung zum Beispiel, die ich lieber privat gehalten

*Glücklich zu viert:
Christina ist seit sechs
Jahren mit Martin
Tomczyk verheiratet,
dem Vater von
Emily und Lio.*



Bild: Pablo Wunsch Blanco

hätte. Aber meistens habe ich das so steuern können, dass der Herzschmerz schon vorbei war, bevor die Medien davon Wind bekamen.

Und wie halten Sie das heute mit der Öffentlichkeit, als zweifache Mutter?

Soweit es geht, möchten mein Mann und ich unsere Kinder aus unserem öffentlichen Leben heraushalten, ohne sie dafür aber verstecken zu müssen. Wobei Emily es ganz spassig findet, wenn es etwas über sie zu lesen gibt oder man sie auf einem Foto sieht. Aber grundsätzlich überlege ich mir zweimal, welches Engagement ich annehme. Einerseits aus Zeitgründen, andererseits um unsere Privatsphäre als Familie zu schützen.

Sie haben eben schon Ihre zahlreichen Tätigkeiten und Engagements aufgezählt, wie organisieren Sie sich mit dieser gut gefüllten Agenda?

Im Grunde meines Naturells bin ich eine totale Chaotin, aber mit einer disziplinierten Wochen- und Tagesplanung bekomme ich Karriere und Kinder ganz gut unter einen Hut. Ausserdem, wenn mein Mann zu Hause ist, dann ist er ganz für uns da und unterstützt mich. Aber ich sage inzwischen halt auch öfter mal «nein». Etwas, das auch hilft: Immer eins nach dem anderen erledigen, und zwischendurch auch mal einen Moment gar nichts tun.

Das heisst, Sie verzichten heute auf den Adrenalin-Kick, den Ihnen der Rennsport beschert hat?

Also, meine Kinder sorgen bei mir auch immer wieder für Adrenalin. Und ich habe eine neue Passion, Taekwondo, ich trainiere zwei bis drei Mal die Woche, das fordert mich physisch wie mental und macht mir unheimlich Spass. Ja und dann machen mir Herausforderungen wie Canyoning oder Bodyflying echt Spass und ich nehme an Wettbewerben wie dem Muddy Angels Run teil, einem Laufwettbewerb durch Schlamm und Wasser und über Hindernisse zugunsten einer Brustkrebshilfe-Organisation. So ganz ruhig geworden bin ich also nicht, und langweilig wird mir erst recht nicht.

Sie sind 45 Jahre alt, hat sich Ihr Körper- und Gesundheitsbewusstsein im Lauf der Zeit verändert?

Wenn man älter wird, muss man wohl tatsächlich noch ein bisschen mehr auf seinen Körper achten, sich ausgewogen ernähren, gesund leben. Aber das habe ich eigentlich schon immer getan. Mein Professor meinte bei meinem letzten Check, dass es fast ein Wunder ist, wie gut mein Körper die ganzen Unfälle verkraftet hat, und dass keine bleibenden Schäden entstanden sind.

Und Ihre Einstellung zum Älterwerden?

Mich nicht über etwas aufzuregen, das ich nicht ändern kann. Mich pflegen, gesund leben und Sport machen, meine Lebensweise ist dieselbe geblieben, nur die Cremes werden mit jedem Jahr ein bisschen teurer ...

Sie würden auch eine Schönheitsoperation in Betracht ziehen?

Für später schliesse ich das nicht aus. Es will allerdings gut überlegt sein. Sichtbares Älterwerden passt zwar nicht in unsere heutige Zeit der ständigen Selbstoptimierung. Aber ich finde, dass eben alles so seine Zeit hat. Das gilt auch für das Äussere. Ich muss nicht mehr ausschauen wie 20. Dafür muss ich aber auch vieles nicht mehr lernen, was ich noch mit 20 lernen musste. Und das ist doch ein guter Deal. *Martina Monti*

Ihr Wohlbefinden ist unser Anliegen



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.

.....

• **Ausprobieren geht über studieren!**

• Profitieren Sie von unserem exklusiven, kostenlosen **«Vor-Ort-Service»** – wir besuchen Sie (ganze Schweiz), bringen den Stuhl mit und Sie überzeugen sich selbst.

• Oder Sie besuchen unser Beratungszentrum in Bern – wir wollen, dass Sie den richtigen Sessel kaufen.

• Rufen Sie uns an oder senden Sie uns eine E-Mail.

• Oder Coupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden:

• Name/Vorname: _____

• Strasse, Nr.: _____

• PLZ/Ort: _____

• Telefon: _____

.....



Wir freuen uns auf Sie – ihr Rückenzentrum Bern-Team

Rückenzentrum Bern AG
 Rodmattstrasse 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



Aus Monster wird Mickey Mouse

Nicht alles, was wir im Schlaf erleben, ist traumhaft. Regelmässiges Albträumen wird unter gewissen Umständen sogar als Störung definiert. In diesem Fall empfiehlt es sich, das Drehbuch umzuschreiben.

Während wir schlafen, begeben wir uns regelmässig auf eine Reise in unsere «andere Realität». Etwa 6 Stunden träumen wir pro Nacht, ein statistisches Viertel unseres Lebens, also rund 20 Jahre, verbringen wir in Traumwelten. Doch dieser Aufenthalt ist nicht immer traumhaft. Manchmal erleben wir intensive Angst

oder Furcht, Scham, Ekel, Trauer, Wut, wachen unter Umständen schweissgebadet auf – aus einem Albtraum. Zuweilen begleitet uns sein Schatten auch noch durch den folgenden Tag.

Die Frage nach Ursprung und Funktion von Albträumen beschäftigt uns Menschen seit sehr langer Zeit. Im Mittel-

alter machte man den Alb – einen bösen Naturgeist – verantwortlich, der sich auf die Brust eines Schlafenden setzt, um ihm oder ihr einen schlechten Traum zu bescheren. Der schweizerisch-englische Maler Johann Heinrich Füssli (1741–1825) hat das Motiv in verschiedenen Gemälden immer wieder umgesetzt. In der





Schlafforschung und Psychologie gibt es eine Reihe von Erkenntnissen und Vermutungen, aber noch keine endgültige Antwort, warum wir alpträumen. Die Psychoanalyse geht beispielsweise davon aus, dass Alpträume die kreative Verarbeitung des Zusammentreffens von realen Erlebnissen und unbewussten seelischen Konflikten darstellen. Relativ sicher scheint jedoch, dass im Traum nur Gedanken und Erfahrungen des vorherigen Tages Eingang finden, die für uns emotional relevant waren, wie beispielsweise Ängste oder besondere Belastungen. Die werden uns – meist in einem neuen, überraschenden Zusammenhang – und in konzentrierter Form noch einmal präsentiert. Ob wir im Traum selbst Erlebtes verarbeiten oder er lediglich ein Produkt der Verarbeitungsleistung unseres Gehirns ist, darüber streitet die Wissenschaft noch.

Ob und wie häufig jemand schlecht träumt, ist von unterschiedlichen Faktoren abhängig: eine Studie mit Zwillingen

legt nahe, dass die Frequenz zu einem grossen Teil genetisch bedingt ist. Frauen sind «anfälliger» als Männer, ebenso sensible, künstlerisch veranlagte und kreative Menschen. Ein hoher Stresslevel begünstigt ebenfalls Alpträume. Das Alter ist hingegen ausnahmsweise einmal von Vorteil: Mit dem Älterwerden nimmt die Häufigkeit schlechter Träume ab.

Wenn der Schlaf nicht mehr erholsam ist

Normalerweise sind nächtliche Gruseltrips eher die unregelmässig auftretende Ausnahme, die sich bis zum nächsten Zubettgehen in Vergessen auflöst. Tun sie das aber nicht, werden sie mit der Zeit zur Belastung. Betroffene erleben den Schlaf nicht mehr als erholsam, werden vom «Erlebten» verfolgt, sorgen sich, was die Träume zu bedeuten haben, Konzentration und Befindlichkeit leiden, und nicht selten wird am Ende das Einschlafen gefürchtet – in diesem Fall diagnostizieren Experten eine sogenannte Alb-

traumstörung. Ein weiteres Diagnosekriterium ist die Häufigkeit von mindestens einmal pro Woche. Wichtiger für die Bestimmung einer Störung ist jedoch die Auswirkung der Träume auf das Befinden der Betroffenen. Auch ein monatlich einmaliger Horrortraum kann zu solch einem hohen Leidensdruck führen, dass die Diagnose angemessen ist. Die gute Nachricht dabei ist: Die Störung ist relativ einfach und wirksam behandelbar, was nur wenige Betroffene und nicht alle Fachleute wissen. Und die noch bessere Nachricht: Wer unter seinen Alpträumen leidet, kann sich unter Umständen selber helfen.

Die American Academy of Sleep Medicine (Amerikanische Gesellschaft für Schlafmedizin) hat vor kurzem erarbeitet, welche Therapien am besten helfen. Zu ihnen zählen ausser verhaltenstherapeutischen Massnahmen auch Entspannungsmethoden wie die Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training und Meditation. Als besonders

Anzeige

moving • people
Ergonomisch richtig.

Kostenlose Beratung mit Gratis-Teststühlen für ein aktives Sitzen am Arbeitsplatz.

Jetzt Termin reservieren!

www.moving-people.ch



Bilder: adobe.stock.com

effektiv wird die Imagery Rehearsal Therapy IRT genannt, was in etwa bedeutet «Therapie des Einübens von Bildern bzw. Vorstellungen». Sie basiert auf dem Prinzip, dass die Angst verliert, wer sich mit ihr und dem, was sie auslöst, auseinandersetzt. Anstatt also zu versuchen, die quälenden Bilder eines Albtraums möglichst schnell zu vergessen, tritt diese Methode quasi die Flucht nach vorn an und bringt Traumgeplagte dazu, sich diesen Bildern zu stellen.

Bei der Korrektur des Drehbuchs geht es darum, für ein positives Gefühl zu sorgen

Konkret funktioniert das folgendermassen: In einem ersten Schritt versetzen sich Betroffene in einen kürzlich erlebten Albtraum zurück und überlegen einen neuen Ablauf des Geschehens, der zu einem guten oder mindestens neutralen Ende führt. Sie schreiben also das Drehbuch des Traumes um. Zum Beispiel wird dann der furchterregende freie Fall in die Tiefe von einem riesigen weichen Kissen abgefangen. Oder das bedrohliche Monster schrumpft zu Mickey Mouse. Oder die beste Freundin, der grosse Bruder bringt etwas zum Anziehen, damit man nicht länger nackt auf dem Bahnsteig steht. Wichtig ist, möglichst viele Details des Originals beizubehalten, aber durch das neue, gute Ende für ein anderes, ein positives Gefühl zu sorgen. Der zweite Schritt besteht darin, sich in die neue Version des Traums hineinzusetzen, sie in Gedanken «durchzulerleben». Und das einmal pro Tag über mindestens zwei Wochen.

Meist hält sich der innere «Traumregisseur» gar nicht genau an das neue Drehbuch. Und mit IRT sind Albträume auch nicht ein für allemal abgeschafft. Das ist auch gar nicht nötig. Denn die positive Wirkung des Verfahrens besteht darin, aktiv eine Lösung für etwas gefunden zu haben, das ängstigt. Sich also seiner Angst gestellt zu haben und damit dem Geschehen nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein. Das ist es, was das Albträumen entlastet. Und IRT auch im Umgang mit Ängsten in der «realen Realität» empfehlenswert macht.

Martina Monti





UNSER DIENSTLEISTUNGSANGEBOT

ÜBER UNS

Die SPITEX BERN ist die öffentliche Spitex-Organisation mit Versorgungsauftrag für die Stadt Bern und die Gemeinde Kehrsatz. Die rund 450 Mitarbeitenden in zehn Basis- und vier Spezialbetrieben sorgen Tag und Nacht dafür, dass kranke, behinderte oder rekonvaleszente Kinder und Erwachsene möglichst lange zu Hause bleiben können.

Der Pflege- und Betreuungsbedarf wird sorgfältig durch die Pflegenden erhoben und durch die zuständige Ärztin/den zuständigen Arzt verordnet. Die Einsätze werden unabhängig von Einsatzdauer, Distanz und finanziellen Möglichkeiten der Kundinnen und Kunden erbracht (Versorgungspflicht).

Online-Anmeldung:
www.opanspitex.ch

SPITEX BERN
Salvisbergstrasse 6, Postfach 670
CH-3000 Bern 31
T. 031 388 50 50, F. 031 388 50 40
info@spitex-bern.ch
www.spitex-bern.ch

UNSER ANGEBOT

PFLEGELEISTUNGEN

- Bedarfsabklärung
- Beratung der Kundinnen und Kunden
- Grund- und Behandlungspflege

KOORDINATIONSLEISTUNGEN

Koordination der Leistungserbringung durch verschiedene, an der Pflege und Betreuung beteiligte Institutionen.

SPEZIALLEISTUNGEN

- Kinderspitex
- Nachtdienst
- Onkologie und Palliative Care (SEOP)
- Psychiatrie
- Demenz: Mit dem Zentrum Schönberg besteht insbesondere im Bereich der Beratung von an Demenz erkrankten Menschen und deren Angehörigen eine enge Zusammenarbeit.

HAUSWIRTSCHAFT UND COMFORTLEISTUNGEN

Leistungen im Bereich Hauswirtschaft werden durch die SPITEX BERN nur im Zusammenhang mit sozialbetreuerischen Leistungen erbracht. Hauswirtschaft und Comfortleistungen werden durch die Partnerin BelleVie Suisse AG erbracht. Sie bietet verschiedene Dienstleistungen an, durch welche die Kundinnen und Kunden ihr Leben unbeschwerter geniessen können.

www.bellevie.ch

UNSER SPENDENKONTO

Raiffeisenbank Bern
Waisenhausplatz 26, CH-3011 Bern
IBAN CH46 8080 8003 7601 3899 5
zu Gunsten Spitex Genossenschaft Bern
Salvisbergstrasse 6, CH-3000 Bern 31

SPITEX BERN
☎ 031 388 50 50

Montag bis Freitag
7 Uhr bis 18 Uhr

Überall für alle
SPITEX
Bern

Wenn der «Sch

Das Kniegelenk ist täglich grossen Belastungen ausgesetzt. Dies kann zu Abnützungserscheinungen und erhöhter Verletzungsgefahr führen. Mit individuell abgestimmten Therapiemassnahmen lassen sich die Schmerzen eindämmen und die Beweglichkeit wiederherstellen.

Das Kniegelenk ist ein sogenanntes Dreh-Scharniergelenk und bildet eine bewegliche Verbindung zwischen dem Oberschenkelknochen, der Kniescheibe sowie dem Schienbein. Dadurch wird es erst möglich, das Knie zu beugen, zu strecken oder Drehbewegungen auszuführen. Das grösste Gelenk im menschlichen Körper verrichtet täglich Schwerstarbeit. Beim Laufen, Treppensteigen und sogar beim Sitzen wirken starke Kräfte darauf ein. Kein Wunder also, dass das Knie vielen Menschen gesundheitliche Probleme bereiten kann.

Akute und chronische Knieschmerzen

Knieschmerzen können verschiedene Ursachen haben, zeigen sich an unterschiedlichen Stellen und können auch vom Schmerzcharakter her stark variieren. Manche Knieprobleme zeigen sich in bestimmten Situationen, beispielsweise beim Treppensteigen, nach dem Joggen oder auch nachts. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen akuten und chronischen Kniegelenksschmerzen.

Akute Knieschmerzen sind vom Charakter her oft einschliessend, stechend, drückend, dumpf, krampfartig oder ziehend. Hinzu kommen oft Bewegungseinschränkungen des Knies, beziehungsweise Blockierungs- oder Instabilitätsgeföh-

le im Kniegelenk. Äusserliche Anzeichen können entzündliche Schwellungen, Rötungen oder Ergüsse im Bereich des Kniegelenks sein. Auch chronische Schmerzen äussern sich durch ähnliche Symptome, entwickeln sich aber über einen Zeitraum von mehreren Monaten oder sogar Jahren. Zudem nehmen die Schmerzen mit der Zeit an Intensität zu.

Stelle lokalisieren

Wenn die Knie schmerzen, so bemerken die Betroffenen häufig eine ganz bestimmte Stelle, an der sie den Schmerz lokalisieren können. Auch wann die Schmerzen auftreten, kann Aufschluss darüber geben, was im Gelenk nicht in Ordnung ist. Damit die Beschwerden vom behandelnden Arzt besser behandelt beziehungsweise diagnostiziert werden können, werden folgende Kriterien beurteilt: Tritt der Schmerz an der Vorder- oder Rückseite bzw. an der Aussen- oder Innenseite des Knies auf (Ort)? Ist der Schmerz akut oder hat er einen eher chronischen Charakter (Dauer)? Kann ein Zusammenhang mit Aktivitäten (Belastung wie Treppensteigen, Joggen oder in Ruhe) hergestellt werden?

Verschiedene Ursachen

Schmerzen am Knie gehen häufig auf Verletzungen und/oder Verschleissprobleme zurück. Bei jüngeren Menschen überwiegen verletzungsbedingte Knie-

werarbeiter» schmerzt ...

probleme, bei älteren Menschen kann eine Abnutzung der Gelenke zu Problemen führen. Das Kniegelenk besteht aus vielen anatomischen Strukturen, die für Verletzungen anfällig sind. Häufige Verletzungen sind Defekte an den Seitenbändern (Aussen- oder Innenband), Verletzung des Kreuzbandes, Verletzungen der Menisken (Innen- beziehungsweise Aussenmenisken), Verrenkung der Kniescheibe oder ein Knochenbruch. Besonders Sportarten wie Fussball, Squash oder Skifahren bergen ein hohes Risiko für Knieverletzungen.

Das Kniegelenk ist enormen Belastungen ausgesetzt, was dazu führt, dass sich mit der Zeit Abnutzungserscheinungen zeigen können. Dieser Verschleiss geht mit einem Abbau der Knorpelmasse einher, was zu einer Kniearthrose führen kann. Da der Knorpel seine Stossdämpferfunktion verliert, können Steifigkeitsgefühle und Schmerzen auftreten.

Neben Abnutzungs- und Verschleisserscheinungen können auch einige Krankheiten und Faktoren wie Rheuma, Gicht, bakterielle Entzündungen des Kniegelenks, Schleimbeutelentzündungen oder Sehnenentzündungen als Ursache für Schmerzen am Knie in Frage kommen.

Wo tut es weh?

Besonders wichtig für die Diagnosestellung ist es, die Stelle lokalisieren zu können, an der die Knie schmerzen. Knieschmerzen an der Innenseite (medialer Knieschmerz) treten besonders häufig auf, was beispielsweise auf eine Verletzung des Innenbandes oder auf einen Schaden am Innenmeniskus hindeuten kann. Aber auch bei Kniearthrosen, O-Beinen oder bei einer Schleimbeutelentzündung kann der Knieschmerz auf der Innenseite auftreten.



Die Auskunftsperson

Med. pract. Kordula Pia Stolzenburg

Fachärztin Chirurgie

Leitende Ärztin Chirurgie

Kontakt Spital Aarberg, Insel Gruppe

Lysstrasse 31, 3270 Aarberg

Telefon 032 391 82 82

kordula-pia.stolzenburg@spitalaarberg.ch

Anzeige



GESUND SITZEN MIT ONGO®

Die Sitz- und Stehhocker von ONGO® bringen Bewegung an Ihren Alltag und leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Ihrem Leben.
www.glm-novitas.ch



GLM Novitas, Generalvertretung von ONGO® GmbH
Industriestrasse 57, CH-6034 Inwil, T +41 41 250 83 83





Bilder: adobe.stock.com

Wenn sich die Knieschmerzen aus-
 sen am Kniegelenk bemerkbar machen,
 kann dies mit einer Fehlstellung zusam-
 menhängen (beispielsweise X-Beine) oder
 auch auf Verletzungen des Aussenbandes
 oder des Aussenmeniskus hindeuten.

Von vorderen Knieschmerzen spricht
 man, wenn die Schmerzen im Bereich der
 Kniescheibe beziehungsweise darüber
 oder darunter auftreten. Insbesondere bei
 jungen Menschen sind Schmerzen vorne
 am Knie (speziell während der Wachs-
 tumsphase) relativ häufig. Oder aber sie
 sind Folge einer Fehl- oder Überbelas-
 tung.

Wenn die Kniekehlen schmerzen, so
 kann dies diverse Ursachen haben. Oft
 liegen Verletzungen des Kapsel-Band-Appa-
 rates zugrunde. Aber auch verschleiss-
 bedingte Veränderungen, eine sogenann-
 te Baker-Zyste (mit Gelenksflüssigkeit ge-
 füllte Ausstülpung) oder eine Thrombose
 können diese Schmerzen auslösen.

Zusätzlich zu den Knieschmerzen
 können sich in Abhängigkeit der zugrun-
 de liegenden Ursachen weitere Symptome
 einstellen wie etwa Schwellungen, Blut-
 ergüsse, Rötungen, verminderte Belast-
 barkeit oder ein Gefühl der Instabilität.

Diagnose mit Tests

Nach der Erhebung der Krankengeschich-
 te (Anamnese), bei der sich der Arzt nach
 der genauen Stelle, dem zeitlichen Auftre-
 ten der Schmerzen sowie deren Charakter
 erkundigt, werden verschiedene Bewe-
 gungstests durchgeführt. Um eine gesi-
 cherte Diagnose stellen zu können, kom-
 men auch bildgebende Verfahren wie
 Röntgen, Ultraschall (Sonografie) oder
 die Magnetresonanztomografie (MRT)
 zum Einsatz. Besteht der Verdacht auf

eine Entzündung des Kniegelenks,
 kann eine Gelenkpunktion durchgeführt
 werden.

Konservative oder chirurgische Therapie

In den meisten Fällen erfolgt die Behand-
 lung von Knieschmerzen zuerst konser-
 vativ, das heisst nicht mit chirurgischen
 Massnahmen. Dazu gehören die medika-
 mentöse Therapie, bei der entzündungs-
 und schmerzstillende Medikamente ver-
 abreicht werden, sowie die Physiothera-
 pie. Bei beiden Massnahmen wird die
 Therapie individuell auf die Bedürfnisse
 des Patienten angepasst. Speziell angefer-
 tigte orthopädische Schuheinlagen kön-
 nen – insbesondere bei Fehlstellungen
 der Füsse – zur Entlastung der Knie-
 gelenke beitragen.

Wenn konservative Massnahmen
 keine Besserung der Beschwerden brin-
 gen, kann eine Knieoperation in Betracht
 gezogen werden. Die Kniegelenksspiege-
 lung (Arthroskopie) gehört zu den mini-
 malinvasiven Verfahren, bei der mit der
 sogenannten Schlüsselochtechnik eine
 Kniescheibenfehlstellung, beschädigte
 Bänder oder Menisken im Knie behoben
 werden können. Bei der sogenannten
 Knorpelzelltransplantation werden
 Knorpelzellen aus einem körpereigenen
 Knorpel gezüchtet und in den Kniege-
 lenknorpel eingebracht.

Gelenkersatz bei Arthrose

Wenn all diese gelenkerhaltenden Thera-
 piemassnahmen versagen, kann schliess-
 lich die Implantation eines künstlichen
 Kniegelenks in Erwägung gezogen
 werden. Insbesondere bei der Arthrose
 des Kniegelenks kommt ein Gelenkersatz,
 eine sogenannte Knie-Endoprothese,
 zum Einsatz. Dabei kann es sich um eine
 Teilprothese (beispielsweise ein Schlitten-
 gelenk) oder eine Vollprothese (auch
 Totalendoprothese TEP genannt) han-
 deln. Damit werden die Oberflächen des
 Kniegelenks am Ober- und Unterschenkel
 im Sinne eines Oberflächenersatzes
 ausgewechselt.

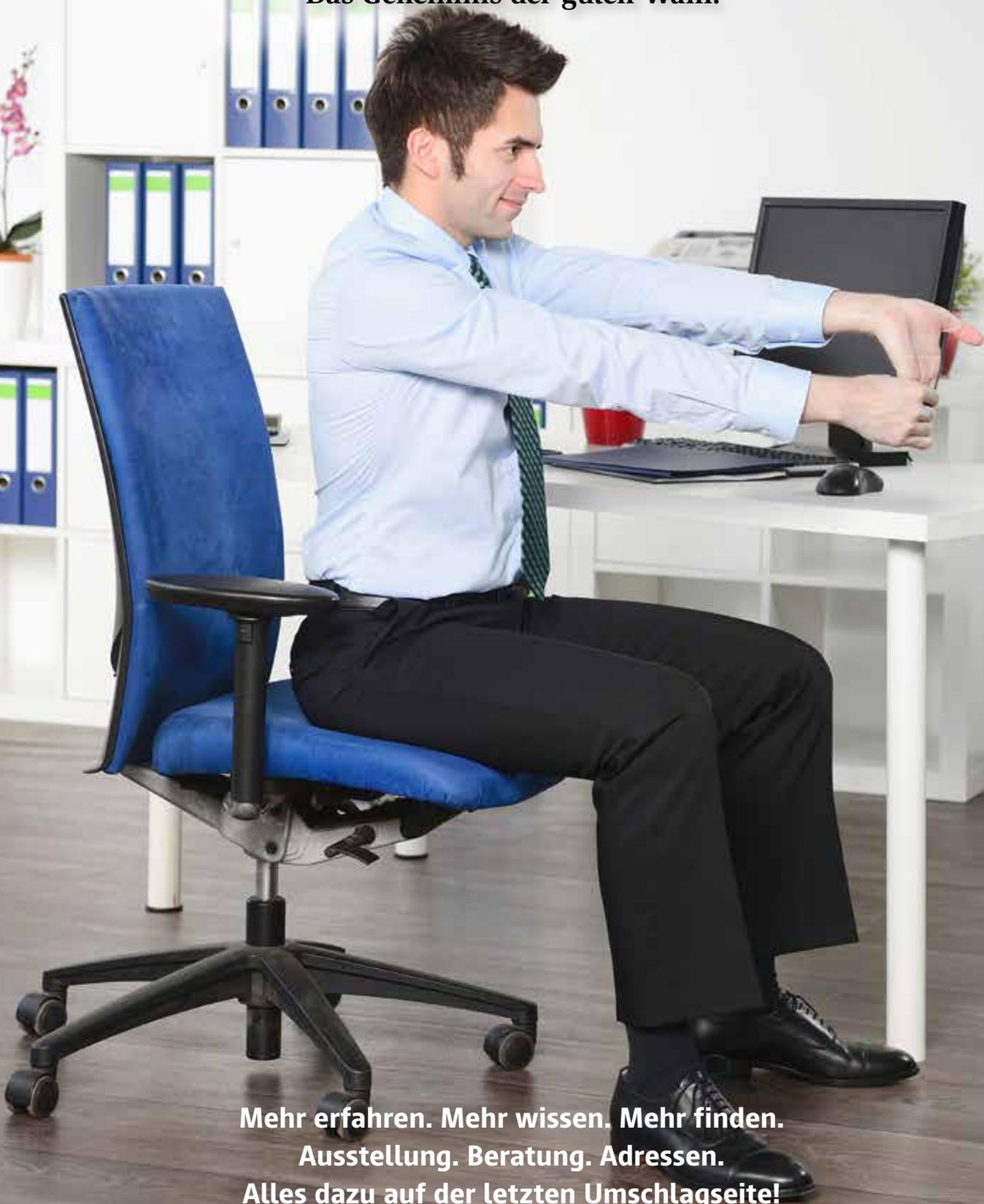
Quelle: Gesundheit Bern



gesundsitzen

Sitzratgeber

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



**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.



Dieses Produkt finden Sie auf Seite 36.

Dieses Produkt finden Sie auf Seite 29.



Dieses Produkt finden Sie auf Seite 32.

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

ARBEITEN



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.



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 660.–
- Modell mit Sitzmatte** ab CHF 775.–
- Sitzmatte separat** ab CHF 175.–
- Hocker ohne Sitzmatte** ab CHF 285.–
- Sitzmatte separat** ab CHF 175.–

- Stoff** ab CHF 1455.–
- Microfaser** ab CHF 1765.–
- Leder** ab CHF 2105.–
- Nackenstütze** ab CHF 405.–
- Hocker** ab CHF 650.–



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 7000 high individuell einstellbar

Neu auch in XL-Version erhältlich



- R4high** ab CHF 1525.–
- Armlehnen** ab CHF 265.–
- Nackenstütze** ab CHF 195.–



- 7000 high** ab CHF 1440.–
- XL-Version** ab CHF 1610.–
- Armlehnen** ab CHF 265.–
- 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 Temperatenausgleich 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 230.–
Nackenkstütze ab CHF 185.–

Hocker ab CHF 555.–
Hochstuhl ab CHF 1135.–



Silya Standard

ab CHF 785.–
Armlehnen ab CHF 228.–

Silya Hochstuhl

ab CHF 924.–
Armlehnen ab CHF 228.–



Silya Kurzstuh

ab CHF 845.–
Armlehnen ab CHF 228.–



Silya Kids (4-bis 15-jährig)

ab CHF 725.–
Armlehnen ab CHF 228.–



Silya aktiv Flachsitz

ab CHF 495.–



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 495.–

mit Rückenlehne ab CHF 895.–



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 495.–

Rückenlehne ab CHF 370.–

Sitzbezug ab CHF 120.–

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.-



Nordic Matic Plus 382

Sitzen im Gleichgewicht

Mit Nordic sitzen Sie aufrecht, ausgestreckt, zurückgelehnt und im Gleichgewicht – ohne einen Hebel zu betätigen. Die Lendenstütze besteht aus einem aufblasbaren Kissen, das ein genaues Anpassen erlaubt.

ab CHF 1450.-

Armlehnen ab CHF 225.-

Nackenstütze ab CHF 310.-



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 755.-

Armlehnen ab CHF 75.-



HÅG H04/4600

Die beste Position

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

Stoff ab CHF 1400.-

Armlehnen ab CHF 195.-

Nackenstütze ab CHF 335.-



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 2095.-

Modell 9321 ab CHF 3495.-

Armlehnen ab CHF 225.-

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.–



Arthrodeese 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 985.–



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 525.–

Preisstand: August 2019. Preise inkl. MWST. Preis- und Modelländerungen vorbehalten.

AKTIV SITZEN UND STEHHILFEN



Amazoner kleiner Sattel
Jumper grosser Sattel

Erlebe das Bequeme eines Sattelstuhles

Der Score-Sattelstuhl findet überall seinen Platz, ob im Büro, in Praxen, Werkhallen oder zu Hause. Ein besonderes Sitzenerlebnis in der Kombination Sattelstuhl mit Rückenlehne. Durch die Rückenlehne 360° drehbar ist der Stuhl fast grenzenlos einsetzbar, ob für den Zahnarzt, Therapeuten oder als spezielle Lendenstütze.

ab CHF 595.-

Fussauslöser CHF 350.-

Rückenlehne ab CHF 235.-

360° drehbar ab CHF 435.-



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 395.-

mit Sitzpolster ab CHF 455.-



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 445.-



Muvman
Die Variable

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

Kunstleder ab CHF 450.-

STEHEN UND SITZEN

ergon ergon master – neu auch als Ecktisch Das nachrüstbare elektrisch höhenverstellbare Tischgestell

NEU:
elektrisch
höhenverstellbares
Tischgestell
ab CHF 985.–

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 energie-sparendem Standby-Modus in Verbindung mit variabler Breitenverstellung. Keine lästigen Querstreben.



Gestell «Objekt» (ohne Platte) ab CHF 985.–
Gestell «Master» (ohne Platte) ab CHF 1445.–
Montage ab CHF 150.–
Tischplatte ab CHF 295.–
(Lichtgrau, Buche natur, Esche schwarz)
Fussstütze 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.–



Stephult 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 995.–
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 530.–
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 660.–
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 660.–
Armlehnen ab CHF 110.–



HÅG Futu Besucherstuhl
Der Moderne

Der Besucherstuhl HÅG 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 640.–
Lordosenstütze ab CHF 30.–
Armlehnen ab CHF 70.–



DAUPHIN

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 580.–



Variér Balans

Aktiv im Gleichgewicht

Multi balans

Stoff ab CHF 790.–

Wing auf Rollen

Stoff ab CHF 915.–

Variable balans

Stoff

ohne Rückenlehne ab CHF 385.–

mit Rückenlehne ab CHF 490.–

Thatsit balans

Stoff

mit Rückenlehne ab CHF 1230.–

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 875.–



VARIÉR

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 935.–



VARIÉR

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 935.–



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 230.–

Stuhl mit Sitz- und

Rückenpolsterung ab CHF 310.–

Schreibtisch ab CHF 240.–

Preisstand: August 2019. Preise inkl. MWST. Preis- und Modelländerungen vorbehalten.



**Peel Club I
Peel Club II**

Dekoratив 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 1990.–**



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 1990.–



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 2885.–

Sessel mit Hocker Stoff ab CHF 3485.–



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 2885.–

Sessel mit Hocker / Stoff ab CHF 3485.–



Gravity

Ein Ruhesessel, der die Schwerkraft vergessen lässt

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

Stoff ab CHF 2285.–



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.–



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.–

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 4895.–



Massageessel Alpha

Massage wie vom Profi

Die neue Generation Massageessel vereint Sitzkomfort und Massagetechnik nach neuester 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 Rückenadjustierungen 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 Hippius, Sky Vertical, Anir 3M

ab CHF 115.–



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

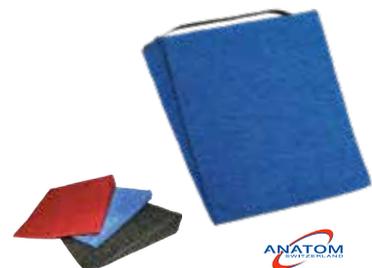
ab CHF 35.–



Schlafkissen

Nacken-Stützkissen, Flockenkissen, Hirsekissen, Wärmekissen von Techno-gel, elsa®, TEMPUR® und Anatom

ab CHF 85.–



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 98.–



Ergonomische Stehhilfen

Diverse Modelle

ab CHF 197.–

Preisstand: August 2019. 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 / Stoff: schwarz
- Stapelbar bis zu 5 Stück

Stückpreise: 1 Stk. Fr. **480.-**, ab 2 Stk. Fr. **408.-**, ab 4 Stk. Fr. **385.-**



Bürostuhl KÖHL ANTEO®

ANTEO® ist ein Allrounder, der durch komfortable Vielfalt mit verschiedenen Rückenlehnen-Ausführungen überzeugt.

- Rücken: mit Netz schwarz
- Sitz: Stoff «Hawaii» schwarz und sehr strapazierfähig

Mit AIR-SEAT (Luftkissensystem), Fr. **599.-*** statt Fr. 760.-
Standard-Sitz BASIC, Fr. **395.-*** statt Fr. 603.-

*Preise ohne Armlehne, Fusskreuz schwarz.

Rollhocker für Labor & Industrie

- Ein hohes Mass an Bewegungsfreiheit erleichtert die Arbeit auch auf kleinem Raum. Die Einhaltung der hygienischen Standards wird durch einfache Reinigung und leicht zu säubernde Oberflächen gewährleistet.
- Je nach Verwendungszweck (Labor, Reinraum und Werkstatt) kann die Ausführung von Rollhocker und Stühlen (z.B. mit ESD/elektrostatische Entladungen) angepasst werden.
- Die Sitzfläche ist auch mit PU-Schaum oder in Holz erhältlich.

Rundsitz

Sitz mit Kunstleder schwarz überzogen,
Fr. **231.-** statt Fr. 289.-

Sattelsitz mit Kunstleder schwarz überzogen,
Fr. **396.-** statt Fr. 495.-

Rundsitz mit Rückenlehne, mit Kunstleder schwarz überzogen,
Fr. **459.-** statt Fr. 575.-



Rundsitz



Sattelsitz



Rundsitz
mit Rückenlehne

5 Jahre Garantie auf alle Stühle

Konditionen: Ab Lager gemäss Ausführungsbescrieb, solange Vorrat. Andere Farben und Ausführungen innert 4-5 Wochen ab Bestelleingang.
Preise: inkl. 7.7% MwSt., exklusiv Lieferkosten Fr. 30.-/Stuhl, ab Bestellwert Fr. 1'200.- 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

Auch Fliegen ist da

Schnell, gemächlich, chauffiert oder aus eigener Kraft – wie sind Sie am liebsten unterwegs? Wir stellen Ihnen vier Destinationen und Wege vor, die Sie unterschiedlich in Bewegung und jedes Mal einem wunderbaren Flecken Schweiz näherbringen.



Mit dem Zweirad unterwegs in und um die Velo-Stadt

Beim Stichwort «Velotour» denken wir spontan meist an eine Fahrt durch die Natur. Aber wie wäre es, mit dem Zweirad einmal eine Stadt zu erkunden? Zugegeben, die Velonetze in den meisten, vor allem grösseren Städten, sind nicht besonders vertrauenserweckend und für ein entspanntes Unterwegssein zu wenig gut ausgebaut. Aber es gibt Ausnahmen. Zum Beispiel Bern. Die Liebe zum Drahtesel ist hier so gross, dass man von einer eigentlichen Velo-Stadt sprechen kann, bei jedem Wetter kurven viele Bernerinnen und Berner durch die Gassen und Quartiere. Kaum erstaunlich, denn ob im «Breitsch» (Breitenrain), in der Lorraine, durch die Länggasse oder hinunter ins Marzili – mit dem Bike ist in Bern alles schnell und einfach erreichbar. Warum also nicht einmal eine Sightseeingtour per Velo mit anschliessendem Ausflug ins städtische Umland? Diesen Mix bietet die UNESCO-Tour, sie startet in der Altstadt, führt via Aussichtspunkt Rosengarten durch die Berner Aussenquartiere bis Brünnen Westside weiter nach Riedbach. Ab Bramberg geht es über Land nach Laupen für einen kulinarischen Zwischenhalt. Gestärkt radelt man die vielen kleinen

Dörfer entlang der Saane, wechselt ans Ufer der Aare bis zu ihrer Mündung in den Wohlensee. Unter dem Blätterdach des Bremgartenwaldes geht es zurück in die Stadt.

Wer lieber nur das nahe Umland der Bundeshauptstadt «erfahren» möchte: unter dem Titel Voralpen-, Bergsicht- und Geschichts-Tour hat das Veloland von SchweizMobil drei signalisierte Tagestouren mit Start- und Zielort Bern zusammengestellt.

Sollte das alles wunderbar klingen, es aber an einem tourtauglichen Velo oder der Lust fehlen, das eigene Gefährt nach Bern zu transportieren – hier hilft das Bikesharing-Netz PubliBike. Auf zahlreichen Parkplätzen in der ganzen Stadt stehen Velos und E-Bikes bereit, die via SwissPass und PubliBike-App gegen eine Gebühr ausgeliehen und an einer anderen Station wieder abgegeben werden können. Wie in einer echten Velo-Hauptstadt eben.

Informationen zu den drei Tagestouren:

www.myswitzerland.com

(Im Suchfeld «tour de berne» eingeben)

Informationen zum Bikesharing:

www.bern.com/de/detail/bikesharing-in-bern



nicht schöner ...

Bilder: Schweiz Tourismus



Zu Fuss auf einem Pfad zwischen Natur und Geschichte

Atemberaubend schöne Natur und bedeutende Kulturgüter liegen nicht sehr häufig an ein und demselben Weg. Und wenn sie es tun, wird oft das eine oder andere «Sehenswürdigke» übersehen: einen besonderen Aus- oder Einblick in die Landschaft, ein unscheinbares Zeugnis der lokalen Geschichte. Es sei denn, man befindet sich auf dem historisch-naturalistischen Themenweg Sonvico. Er ist darauf angelegt, die historischen wie die natürlichen Güter gebührend zu würdigen. Dazu wurden die sehenswerten Punkte der Route von Sonvico über Rosone und Monte Roveraccio zurück nach Sonvico mit nummerierten Tafeln gekennzeichnet, die ausführliche Beschreibungen enthalten, 28 sind es insgesamt.

Sonvico ist ein typisches Tessinerdorf, es liegt auf 603 Metern über dem Meer mit Sicht auf Lugano, San Salvatore und Monte Bré. Sein Ortsbild ist im Inventar der schützenswerten Ortsbilder der Schweiz (ISOS) als von nationaler Bedeutung eingestuft. Vom Dorfkern aus führt der mit mittlerem Schwierigkeitsgrad bewertete Rundweg über eine Strecke von insgesamt 9.16 Kilometer, für die man etwa drei Stunden benötigt. Der Weg führt durch schattige Kastanien- und Buchenwälder und über sonnige Wiesen, zu seinen kulturellen Stationen zählen eine der grössten noch erhaltenen Tessiner Trauben-

pressen (Torchio) aus dem Jahr 1582, die 1146 erstmals erwähnte Kirche San Martino oder das 1519 entstandene Fresco der Kapelle der Madonna d'Arla. Höhepunkt der Route ist der 904 Meter hohe Monte Roveraccio mit seinem wunderschönen Panorama-Ausblick.

Insgesamt handelt es sich bei dem Themenweg Sonvico um eine Route ohne Schwierigkeiten, sie ist daher für Familien geeignet, für alle grossen und kleinen Entdecker von Natur und Kultur.

Informationen zu diesem und weiteren Themenwegen in der Region Lugano:

[issuu.com/discoverlugano/docs/lr-themetrails-2019_web](https://www.issuu.com/discoverlugano/docs/lr-themetrails-2019_web)





Mit dem Schlitten einkehren ...

... in ein Indianerzelt mit Grill

Im Schnee kann man sich bekanntermassen auf vielerlei Arten fortbewegen, für die einen muss man in die Schule (Ski und Snowboard), andere sind ganz schön anstrengend (Schneeschuh- und Ski-Tour). Aber es gibt eine Variante, die man mehr oder weniger intuitiv beherrscht, die jede Menge Spass macht, und das der ganzen Familie: Schlitteln. Und wenn die Strecke dann auch noch mit ganz viel herrlicher Bergwelt und tollen Aussichten aufwartet, dazu noch ein «Boxenstopp» in einem Tipi-Grill möglich ist – dann befindet man sich auf dem Schlittelweg Dros-Lohn in Graubünden, genauer im Naturpark Beverin über dem Schamsertal.

Und wie es sich für einen Naturpark gehört, benötigt man für den Transport an den Startpunkt weder Strom noch Benzin, sondern nur die eigene Körperkraft. Als eine erste Belohnung für den Schritt-für-Schritt-Aufstieg zur Maiensäss-Siedlung Dros winkt ein wunderschöner Ausblick auf Surettahorn, Piz la Tschera und Piz Curvér. Dann kann's losgehen mit der als technisch «mittel» eingestuften Abfahrt zur höchsten Gemeinde des Schamsertals, dem pittoresken Bergdorf Lohn. Die mit einem regelmässigen Gefälle in sanften Kurven 280 Meter tiefer führende Strecke wechselt vom zunächst offenen Gelände in den Wald und hier zum grossen Tipi, in dem auch im Winter feine Grillspezialitäten zubereitet werden. Hier für eine kleine Stärkung auf den Schlittenparkplatz abzubiegen, lohnt sich also auf jeden Fall, bevor man die zweite Hälfte des Weges unter die Kurven nimmt und nach insgesamt 3 Kilometern Abfahrt dann wieder in Lohn direkt an der Postauto-Haltestelle ankommt.

www.schweizmobil.ch/de/schlitteln/schlittelwege/route-0836.html

www.viamala.graubuenden.ch/de/regionen-entdecken/lohn-gr/tipi-zelt-am-schamserberg



Bilder: Schweiz Tourismus

Eine Bootsfahrt ...

... in unterirdischer Stille

Der Schweiz mangelt es ja nun wirklich nicht an Möglichkeiten, mit Boot, Raft oder Schiff auf Wasserwegen unterwegs zu sein. Zahlreiche Flüsse strömen durch wunderschöne, teils spektakuläre Landschaften und vorbei an grossen wie kleinen Städten. Malerisch gelegene Seen laden zu Ausflügen per Muskel-, Wind- oder Motorkraft, die ganz grossen unter ihnen zu gemütlichen Rundfahrten auf einem Schiff.

Doch zwischen Sion und Sierre, im Herzen der Walliser Alpen, wartet etwas ganz Besonderes, ja Einmaliges auf alle Fans der Binnenseefahrt: der grösste befahrbare unterirdische See Europas, der See St-Léonard. Rund 300 Meter lang und etwa 20 Meter breit ist der Zeuge der Entstehung unserer Alpen und liegt zwischen 30 und 70 Metern tief unter den Weinbergen in einer gut erschlossenen Grotte. Als Erster soll sie der berühmte Höhlenforscher Jean-Jacques Pittard 1943 erforscht haben, 1949 wurde der Kraftort dann Besuchern von nah und fern zugänglich gemacht.

Eine Bootsfahrt auf dem «Lac Souterrain de St-Léonard» führt mitten hinein in die Erdgeschichte, drei unterschiedliche Gesteinsarten bilden in 10 Metern Höhe den glänzenden Himmel über den See, entstanden sind sie, als das Wallis noch ein grosser Ozean war. Forellen gleiten durch das kristallklare Wasser, Larven der Pilzmücke siedeln kopfüber an den Höhlenwänden, die das Echo jahrtausendealter Stille zurückwerfen, die einzig von den Ausführungen der Bootsführer unterbrochen wird. Während der etwa 30 Minuten dauernden Fahrt bringen die mehrsprachigen Ruderer ihren Gästen die Fakten, Geschichten und Anekdoten über diesen faszinierenden Ort näher.

Und wer die einmalige Akustik der Grotte erleben und geniessen will, besucht sie für eines der Konzerte, die im Herzen des Sees stattfinden – mit den Künstlerinnen und Künstlern in einem und dem Publikum in im Kreis angeordneten anderen Booten. Anschliessend lässt sich dieses einzigartige Klangerlebnis mit einem guten regionalen Wein und einer feinen Walliser Platte auch kulinarisch perfekt abrunden.

www.myswitzerland.com/de-ch/unterirdischer_see.html

www.lac-souterrain.com/de

Natürlich und aktiv stehen

Nahezu die Hälfte der ca. 5,1 Millionen Beschäftigten in der Schweiz arbeitet länger als 42 Stunden pro Woche. Und nicht wenige stehen dabei: im Labor, auf dem Messestand, in der Produktion, im Einzelhandel, beim Coiffeur etc. In den meisten dieser Stehjobs wird bis zu 70 Prozent des Tages gestanden.



Bewegtes Stehsitzen auf dem muvman fördert Gesundheit und Produktivität.

ihren starren Zwangspositionen zu befreien und die Arbeit bewegender zu machen. Denn die Evolution hat den menschlichen Organismus für Bewegung konzipiert», weiss Dr. Dieter Breithecker, Vorsitzender Direktorium der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltung- und Bewegungsförderung e.V.

muvman: Viel Bewegung plus Komfort in jeder Arbeitshöhe

Diesen natürlichen Bewegungswechsel, den ein gesunder Mensch benötigt, ermöglicht der Aktiv-Stehstuhl muvman. Mit ihm kann man flexibel zwischen Sitzen und Stehen wechseln und dabei stets seinem natürlichen Bewegungsdrang folgen. Durch seinen extrem variablen und einzigartigen stufenlosen Höhenverstellungsbereich zwischen 51 und 84 cm (High-Variante 60 und 93 cm) kann er problemlos in allen Arbeitshöhen – im Sitzen und im Stehen – genutzt werden.

Das ist nicht nur unbequem, sondern belastet den menschlichen Organismus auch einseitig und ist für zahlreiche Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sowie des Muskel-Skelett-Apparates, wie z.B. Rückenschmerzen, verantwortlich. Die Folgen des Dauerstehens sind somit ähnlich schädlich wie die durch unbewegliches Dauersitzen. Und auch das Klischee, dass der Körper sich irgendwann an langes Stehen gewöhnt, ist Unsinn.

Aber was tun bei einem langen Steh-Alltag? «Die Lösung ist, einen dynamischen Wechsel zwischen den Körperhaltungen zu ermöglichen, um so die Menschen aus



Foto: aeris/Thomas Koller

Der muvman punktet mit einem grossen Höhenverstellungsbereich und dreidimensionaler Beweglichkeit.



Foto: aeris/Thomas Jape

Der muvman bewegt jeden Steharbeitsplatz.

Durch die patentierte muvzone des muvman, ein speziell entwickeltes Bewegungsgelenk im Fussteller des Stehstuhls, passt sich die Mittelsäule automatisch an die Haltung und Bewegung des Nutzers an. Der Stuhl folgt den Bewegungen des Menschen. Das hält die Muskulatur aktiv und fördert durch eine bessere Sauerstoffversorgung auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Typische Fehlhaltungen wie der bandscheibenschädigende «Rundrücken» werden so ebenfalls verhindert.

Zudem trägt der muvman beim Stehen 70 Prozent des Körpergewichts und entlastet so effektiv Beine und Füsse. Das Stehen wird auf diese Art viel angenehmer und komfortabler. Und auch der Lendenwirbelbereich wird beim «Stehsitzen» geschont. Ein weiterer Pluspunkt: Der Stehstuhl nimmt nicht viel Platz ein und ist durch seinen praktischen Tragegriff und sein geringes Gewicht sehr mobil. Und speziell für den Einsatz in Produktion, Montage und Labor gibt es den Stehstuhl auch in einer FACTORY-Ausführung mit robustem Kunstlederbezug und Staubmanschette am Fussgelenk.

Der muvman ist eine ideale Lösung für alle Steharbeitsplätze, die zu einer gesunden Steh-Sitz-Dynamik motiviert und somit für mehr Bewegung, Gesundheit und Wohlbefinden beim Arbeiten im Stehen sorgt.

Informationen

Weitere Informationen zum muvman von aeris und zu Testmöglichkeiten unter www.aeris.de/muvman oder beim Fachhändler auf der Rückseite dieses Magazins.



Ein Büroangestellter verbringt im Durchschnitt etwa 80'000 Stunden im Sitzen. Für den Körper bedeutet dies maximale tägliche Leistungsfähigkeit und Höchstanstrengung. Arbeits- und Ergonomieexperten empfehlen seit langem mehr Bewegung am Arbeitsplatz und einen regelmäßigen Wechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen.

Das Kreuz mit dem Rücken

Ein Stuhl ist nicht einfach ein Stuhl. Wenn wir nur schon die 1'600 Stunden Arbeitszeit pro Jahr auf unserem Bürostuhl abgesehen haben, kommen noch diejenigen vor dem Computer und Fernseher hinzu. Auch beim Essen und Trinken sitzen wir meistens. Kein Wunder, beklagt sich jeder Zweite über Kopf- und Rückenschmerzen, zwei der häufigsten Volkskrankheiten hierzulande.

Die Wahl des richtigen Bürostuhls ist ausschlaggebend für eine gesunde und starke Muskulatur in Rücken, Nacken, Becken und Armen. Ein ergonomischer Bürostuhl fördert die Konzentration und verhindert krankheitsbedingte Arbeitsausfälle. Und nicht zuletzt fühlen sich die Mitarbeiter besser, wenn sie nach einem langen Arbeitstag fitter nach Hause gehen.

Lieber die Qual in der Wahl als die im Rücken

Den für sich passenden Bürostuhl zu finden, ist jedoch gar nicht so einfach. Das Angebot ist unübersichtlich und die Verlockung, ein preiswertes Modell zu wählen, gross. Schliesslich ist das Büromobiliar ein beachtlicher Kostenfaktor, der nicht zu unterschätzen ist. Die Investition in den optimalen Bürostuhl lohnt sich jedoch: Der Mitarbeiter fühlt sich wohl, arbeitet konzentriert und effizient und fällt nicht wegen Rückenschmerzen aus, welche leicht chronisch werden können.

Was die Spreu vom Weizen trennt...

Die Firma Flokk AG darf sich zu Recht als Profi bezeichnen. Das Unternehmen hält mit diversen Modellen eine Auswahl an Produkten bereit, die in Sachen Ergonomie, Biomechanik und Technologie sowie Nachhaltigkeit in nichts nachstehen. Die Skandinavische Flokk Gruppe ist Inhaber der in der Schweiz vertriebenen Brands HAG, RH, RBM, Giroflex und neu ab 2019 auch BMA. In Bezug auf Design, Entwicklung und Produktion von Arbeitsplatzmöbeln ist Flokk europäischer Marktführer. Die Firma engagiert sich sehr stark in Umweltthemen und ist heute in den Bereichen der Nachhaltigkeit führend. Welcher Hersteller gibt schon 10 Jahre Garantie auf seine Produkte?

Derzeit sorgt die innovative Firma mit dem Marketlaunch von BMA für Spannung – und das nicht nur in der Branche. Dem „24/7“ Segment sowie zwei innovativen Produktlinien der Marke RH möchten wir in dieser Ausgabe besonderes Augenmerk verleihen:



RH Mereo 220/300

Zugegeben, der MERE0 220/300 ist kein neues Produkt im herkömmlichen Sinne. Aber! Die Neuauflage des Klassikers der nordischen Kultmarke RH überzeugt mit seinen neuen Features in Design, Technik und Produktion. Auch bei diesem Produkt wird grossen Wert auf Nachhaltigkeit gelegt.

Bei diesem Modell stellt die austauschbare Sitzfläche eine absolute Besonderheit dar. Und: Getreu der Firmenphilosophie können sämtliche Teile recycelt und zur Herstellung neuer Produkte wiederverwendet werden. Unabhängig von Grösse und Gewicht kann der Stuhl individuell eingerichtet werden. Der RH Mereo folgt auch kleinsten Bewegungen und hilft Ihnen, aktiv zu bleiben und unterstützt eine gesunde Körperhaltung. Die Formgebung folgt dem natürlichen Körperbau, so dass das Sitzgefühl einer Massanfertigung entsteht. Er ist somit ergonomisch hervorragend gestaltet.

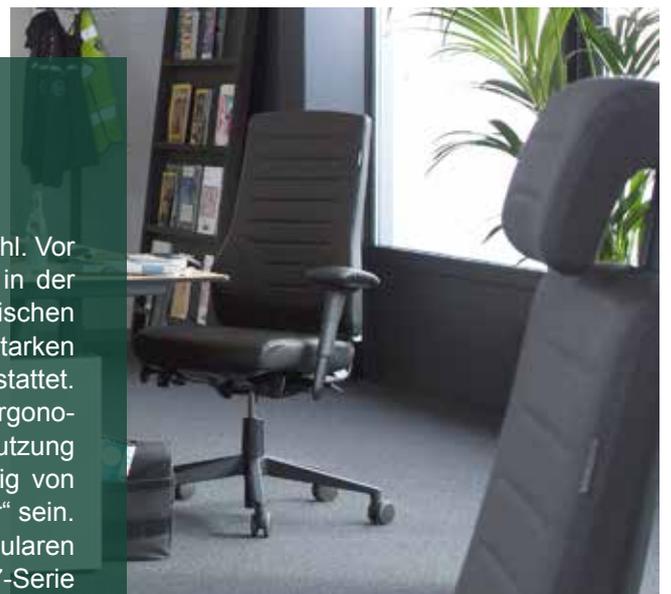


RH New Logic

Der neue RH Logic ist das Ergebnis eines fünfjährigen Entwicklungsprozesses. Das zweite Modell ist der Stuhl für nachhaltigen, individuellen Komfort. Er passt sich dem Körper an, unterstützt und entlastet ihn. Der neue RH Logic wurde geschaffen, um eine bereits überragende Kreation zur Perfektion zu führen. Unvergleichlicher Komfort und erstklassige Ergonomie mit optimierten Funktionen und Bedienerfreundlichkeit vereint in einem Sitz – und das alles in neuem, frischem Design. Der Stuhl besteht aus 69% recyceltem Plastik, 19% recyceltem Stahl und 94% recyceltem Aluminium, was 145 Shampoo Flaschen, 19 Küchenmesser und 635 Alu-Dosen entspricht. Darüber hinaus sind alle Komponenten vollständig recyclebar und schadstofffrei. Der Stuhl ist über seinen ganzen Lebenszyklus hinweg auf Langlebigkeit und Umweltverträglichkeit ausgelegt – von der Wahl der Rohmaterialien bis hin zu seinem Gebrauchsende.

BMA24h-Stuhl - DER Bürostuhl für besondere Einsätze

Intensive Tätigkeiten stellen höchste Anforderungen an einen Stuhl. Vor allem, wenn dieser 24 Stunden am Tag während sieben Tage in der Woche im Einsatz ist. Deshalb hat BMA die Serie der ergonomischen 24-Stunden-Stühle entwickelt. Diese Stühle sind mit einer extra starken und robusten Mechanik und einem größeren Fußkreuz ausgestattet. Die in Höhe und Breite verstellbaren Armlehnen sowie die ergonomischen Sitzkissen mit Beckenstütze sind ideal für intensive Nutzung und hohe Belastung geeignet. 24-Stunden-Stühle werden häufig von wechselnden Personen genutzt und müssen daher „unzerstörbar“ sein. Sie können mit bis zu 240Kg belastet werden. Dank des modularen Stuhlkonzeptes gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Stühle der 24/7-Serie ganz nach Bedarf anzupassen.



Flokk ist der führende Hersteller von Möbeln für Arbeitsumfelder in Europa. Unsere Designs setzen neue Massstäbe - von der Entwicklung bis zur Herstellung. Wir sind stolzer Inhaber der Produktmarken HÅG, RH, Giroflex, BMA, Offecct und RBM. Rund 2500 Mitarbeiter arbeiten gemeinsam an der Verwirklichung unserer Vision: Inspire great work!

Unser Hauptsitz befindet sich in Oslo, Norwegen. Unsere Produktionsstätten befinden sich in Røros (NO), Zwolle (NL), Koblenz (CH), Turek (PL) sowie in Tibro und Nässjö (S). Darüber hinaus betreiben wir Niederlassungen und Showrooms in Norwegen, Schweden, Dänemark, Deutschland, Belgien, den Niederlanden, England, Frankreich, der Schweiz, Singapur, den USA, China und Australien. Produkte von Flokk werden in mehr als 50 Länder verkauft.

«Das Dravet-Syndrom ist unberechenbar»

Renata Heussers Sohn hatte mit acht Monaten seinen ersten Anfall. Bis zur Diagnose vergingen anderthalb Jahre. Seither ist ihr Alltag ein Sonderfall, dem die 44-jährige so viel Normalität wie nur möglich abringt.



Das erste Mal geschah in der Morgendämmerung. Unser Sohn war acht Monate alt. Ich habe ihn ganz eigenartig atmen gehört, bin in sein Zimmer gegangen, und da sehe ich ihn mit dem ganzen Körper zucken. Ich wusste nicht, was ich da sah, ich hatte noch nie einen epileptischen Anfall gesehen. Aber ich wusste, dass es schlimm ist, dass wir mit unserem Baby sofort ins Spital müssen.

Wir lebten damals in Buenos Aires, in der Nähe eines Spitals, so dass wir mit dem Taxi sehr schnell in der Kinder-notfallaufnahme waren. Das Zucken hatte inzwischen aufgehört, man sagte uns, dass es sich um einen epileptischen Anfall gehandelt haben muss. Wir blieben 48 Stunden zur Überwachung dort, und die Neurologin meinte, wenn ihr Glück habt, dann war das eine einmalige Sache. An diesen Gedanken haben wir uns natürlich geklammert. Schliesslich war unser Kind bis zu jenem Morgen kerngesund gewesen.

Aber schon zehn Tage später wussten wir, dass wir kein Glück hatten. Dieses Mal sollte das Krampfen eine ganze Stunde dauern. Das Notfallmedikament, das man ihm im Spital gab, half nicht, der Sauerstoffgehalt des Blutes sank dramatisch, unser kleiner Junge musste intubiert werden. Mein Mann und ich waren die ganze Zeit bei ihm, bis man ihn in einen Behandlungsbereich brachte, in den wir nicht mitkonnten. Als unser Kind hinter den geschlossenen Türen verschwand, war das für mich der

schlimmste, ein traumatischer Moment: würde ich ihn lebend wiedersehen? Als wir wieder zu ihm durften, war er an Schläuche und ein Beatmungsgerät angeschlossen. Ein Anblick, der weh tat. Aber unser Sohn lebte.

Nach zwölf Tagen und vielen weiteren Untersuchungen durften wir wieder nach Hause, mit einem Epilepsie-Medikament, immer noch ohne Befund oder die Gewissheit, was der Auslöser für die Anfälle war. Aber nach einem weiteren sogenannten Status epilepticus schob uns die Neurologin einen Zettel über den Tisch, auf dem stand: SCN1A. Darauf sollten wir unser Kind genetisch untersuchen lassen. Sie empfahl uns, den Test in Europa machen zu lassen, da dieser Test in ganz Südamerika nicht angeboten wurde. Wir siedelten in die Schweiz um, in der Hoffnung, hier endlich zu erfahren, was mit unserem Kind nicht stimmte, und dass man ihn – von was immer es war – heilen konnte.

Und dann, eineinhalb Jahre nach dem ersten Anfall kam der positive Befund des Gentests und damit die Diagnose: Dravet-Syndrom. Dem Begriff waren wir auch schon begegnet, aber ich hatte mich damit nicht weiter auseinandergesetzt, hatte ihn beiseitegeschoben, denn es war ja «nur» ein Verdacht. Das Testergebnis fiel in eine relativ ruhige Zeit mit nur wenigen Anfällen, die geistige Entwicklung war einigermaßen auf Kurs und laufen konnte er auch, wenn auch sein Gang etwas hölzern wirkte. Aber insgesamt hatte ich so wenig mit diesem Befund gerechnet, dass ich erst einmal überlegen musste, dass das «positiv» eine schlechte Nachricht war.

Wenn ich jetzt an diesen Moment «der Wahrheit» zurückdenke, dann sehe ich mich kurz darauf am Computer im Büro, das Internet nach jeglichen Informationen über diese Krankheit absuchend, ich lese alles, was ich finden kann, stehe Minuten später tränenüberströmt am Drucker, der Seite für Seite Artikel, Erfahrungsberichte ausspuckt, die ich mit nach Hause nahm und dort noch einmal mit meinem Mann genau las. So erfuhr ich, dass unser Kind an einer sehr seltenen, genetisch bedingten neurologischen Krankheit leidet, die verhindert, dass die Nervenzellen wie bei einem gesunden Kind miteinander kommunizieren und sich das Kind deshalb nicht normal entwickeln kann. Die Palette möglicher Auswirkungen ist gross. Sie reicht von Krampfanfällen, geistiger Behinderung bis zur Einschränkung der Bewegungs- und Sprachfähigkeit – in unterschiedlicher Ausprägung. So gibt es betroffene Kinder, die sich noch einigermaßen gut bewegen können, so wie unser Sohn, andere sitzen im Rollstuhl. Manche Kinder entwickeln autistische Züge, andere sind hyperaktiv, chronische Infekte können ebenso zum Krankheitsbild gehören wie Wahrnehmungsstörungen.

Auch die Auslöser für einen epileptischen Anfall können von Kind zu Kind variieren. Hohe Aussentemperaturen, aber auch Fieber sowie grosse Temperaturunterschiede zählen dazu. Ein Sprung in kühles Wasser an einem heissen Tag, das ist für Kinder mit Dravet-Syndrom keine gute Idee. Manchmal reicht es schon, vom kühlen Inneren des Wohnzimmers auf die sonnenerhitzten Steinplatten der Terrasse zu treten, um einen Anfall auszulösen. Andere Kinder reagieren reflexartig auf Lichtreize. Emotionen können ebenfalls Auslöser sein, auch Geburtstagsfeste. Man muss sich als Eltern also entscheiden, ob man das Risiko eines Anfalls eingehen will, damit das Kind seinen Geburtstag ausgiebig feiern kann. Wir haben uns dafür entschieden und hatten bisher Glück.

Was uns aber besonders zu schaffen macht, ist die Muster-sensitivität unseres Jungen: Regelmässige Muster lösen bei ihm einen Anfall aus.

Regelmässige Muster lösen bei meinem Sohn einen epileptischen Anfall aus. Das Karomuster eines Hemdes, Raufasertapete, Ziegeldächer, das Webmuster einer Jeans, ein Maschendrahtzaun.

Das Karomuster eines Hemdes, Deckenplatten mit Lochmuster, Ziegeldächer, das Webmuster einer Jeans, ein Maschendrahtzaun. Zu Beginn war es ganz besonders schlimm, die damit verbundenen Einschränkungen waren hart. Weil

das gestreifte T-Shirt eines anderen Kindes auf dem Spielplatz für einen epileptischen Anfall ausreichen würde, blieben wir lange Zeit im weitgehend musterfreien Zuhause – wir hatten daheim sogar die Raufasertapete gegen glatte Wände ausgetauscht, weil die Körner der Tapete bei Sonnenlicht kleine Schattenmuster warfen. Wenn es doch einmal hinaus ging, dann nur mit einer extrem verdunkelnden Brille, welche die Kontraste milderte. Mittlerweile reicht zwar eine polarisierte Sonnenbrille. Aber noch immer scanne ich die Umgebung nach Reizmustern, das ist enorm belastend, ein entspanntes Unterwegssein gibt es nicht. Diese permanente Aufmerksamkeit sitzt so tief, dass ich auch dann unbewusst nach Mustern Ausschau halte, wenn ich alleine unterwegs bin.

Ich habe rund sieben Jahre gebraucht, bis ich mit der Diagnose einigermaßen zurechtgekommen bin, mich die Angst um ihn nicht mehr in permanente Anspannung versetzt hat. Geholfen hat mir neben meiner Psychologin, mich mit anderen Eltern austauschen zu können. Mir ist wichtig, dass das Dravet-Syndrom nicht unser Leben bestimmt, sondern wir die Krankheit in unser Leben integrieren, wie die unterschiedlichen Medikamente, die er täglich nehmen muss. Dass sich die epileptischen Anfälle unseres inzwischen elfjährigen Sohnes

heute hauptsächlich ereignen, wenn er schläft, erleichtert unseren Alltag ein wenig. So kann ich ihm tagsüber etwas mehr Freiheiten lassen, ihm zum Beispiel auch mal zu erlauben, an meiner Hand auf einer schmalen Mauer zu laufen, wie das Kinder gerne tun.

Trotzdem lasse ich ihn nicht aus den Augen, und von einem normalen Familienleben sind wir nach wie vor weit entfernt. Wie sehr, wissen wir seit der Geburt unseres zweiten Sohnes. Durch ihn erst haben wir eine Vorstellung davon, wie unbeschwert das Leben mit einem gesunden Kind ist. Beim Dravet-Syndrom weisst du aber letztlich nie, was passiert, es ist unberechenbar. Auch wenn sich die Anfälle grösstenteils auf die Nacht verlagert haben, muss ich tagsüber immer präsent sein, weil er unsicher läuft und Gefahren nicht einschätzen kann. Wir überwachen seinen Schlaf mit einem Pulsoximeter,

Mein grösster Wunsch ist, dass diese Krankheit eines Tages geheilt werden kann.

der Alarm schlägt, wenn etwas nicht in Ordnung ist. Seit wir dieses Gerät haben, brauche ich keine Angst mehr zu haben, dass er morgens leblos im Bett liegt. In der Schule hat er eine Betreuungsperson, welche für den Notfall instruiert ist, auch im Schultaxi wird er begleitet. Mein Mann und ich haben dafür gekämpft, dass unser Kind eineinhalb Tage in einer Regelschule unterrichtet wird, ein Ansinnen, dem die Schule erst etwas kritisch gegenüberstand. Aber es hat sich so sehr gelohnt, er hat einen tollen Lehrer und geht sehr gern zum Unterricht, auch wenn er ihm natürlich nur bedingt folgen kann. Vor allem aber ist er seither viel besser im Quartier integriert und wird nicht länger wie ein Ausserirdischer behandelt, weil die anderen Kinder ihn jetzt kennen und als einen der ihren wahrnehmen. Das ist besonders schön, denn unser Grosser ist sehr sozial und umgänglich.

Nach all den Jahren des permanenten «Auf-der-Hut-sein», des Organisierens unseres Alltags, der Auseinandersetzung mit der ganzen versicherungstechnischen, medizinischen und

Anzeige

NORDISCHE SITZ-LÖSUNGEN



Das Modell +382 gehört zu den beliebtesten Stühlen der Höganas Kollektion. Durch die einzigartige Mechanik bieten alle Höganas Produkte individuelle Einstellbarkeit und gewährleisten gleichermaßen Halt und Bewegungsfreiheit: Ein Muss für das bewegte Sitzen.



Das Model Polo erfüllt alle Voraussetzungen für aktives und bewegliches Sitzen. Die Reiterposition und der offene Sitzwinkel verbessern die Körperhaltung, stärken die Muskulatur und verringern die Gefahr diverser Belastungsschäden.



Das Model Point ist ein ergonomischer Steh-Sitz-Hocker, die perfekte Ergänzung zum höhenverstellbaren Schreibtisch. Die Form des Bodentellers und des sattelförmigen Sitzes ermöglichen abwechslungsreiches und bewegtes Sitzen an unterschiedlichsten Tischhöhen.

administrativen Seite der Krankheit merke ich manchmal, wie müde ich bin, dass ich zuweilen an meine Grenzen komme. Ich würde gerne auf dem Spielplatz einfach mal mit anderen Eltern plaudern, ohne dabei auf mein Kind achten zu müssen, am Spielplatz ein Buch lesen, einmal mit meinem Mann für ein paar Tage alleine weg, mich erholen. Doch ausser hier und da an Toleranz gegenüber unseren etwas anderen Kindern fehlt es vor allem an Entlastungsmöglichkeiten für die betroffenen Eltern. Wir benötigen über Jahre übermenschliche Kräfte, die wir natürlich nicht haben. Case Manager, die uns in allen bürokratischen Belangen unterstützen, wären toll, ebenso das Angebot von Entlastungswochenenden, an denen wir ausruhen und Energie tanken können. Doch die gibt es hier im Kanton

Zürich nicht für über Zehnjährige, die nicht schwerstbehindert sind, aber lückenlos überwacht werden müssen.

Mein grösster Wunsch ist, dass diese Krankheit eines Tages geheilt werden kann. Deshalb habe ich 2012 die Vereinigung Dravet-Syndrom Schweiz mitgegründet. Wir unterstützen die betroffenen Eltern und unterstützen vor allem die Forschung, indem wir versuchen, die entsprechenden Geldmittel zu beschaffen. Ob wir den Durchbruch noch erleben werden, weiss ich nicht. Umso mehr freuen wir uns über jeden weiteren Gewinn an Normalität in unserem Leben. Dank eines speziellen Velos, auf dem unser Sohn vor mir sitzt und mit in die Pedale tritt, zählt dazu neuerdings auch der gemeinsame Ausflug mit der ganzen Familie. *Martina Monti*



Renata Heusser Jungmann

Ihr älterer Sohn leidet am seltenen Dravet-Syndrom, einer schweren Form der Epilepsie. Die 44-Jährige studierte Lebensmittelingenieurin, ist Vorstandspräsidentin der von ihr mitbegründeten Vereinigung Dravet-Syndrom Schweiz, welche die Öffentlichkeit informieren und sensibilisieren sowie die medizinische Forschung fördern will.

www.dravet.ch

Anzeige



NUR
987
CHF*

Wir stärken Ihnen den Rücken!

* Preis für Canvaro Steh-Sitz-Tisch (1600 x 800 mm) ohne Zubehör. Exklusive MWST.

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

Aus der Balance geraten

Schwindel ist ein Symptom mit vielen Ursachen. Deshalb arbeiten im Schwindelzentrum des Berner Inselspitals Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen gemeinsam an der Diagnose. Lautet sie «Lagerungsschwindel», bitten Ärztin oder Arzt, für die Therapie auf einem besonderen Stuhl Platz zu nehmen.

Gesundsitzen: *Dr. Kerkeni, wohl jeder Mensch macht im Lauf seines Lebens Bekanntschaft mit dem Schwindelgefühl. Aber was ist Schwindel eigentlich aus medizinischer Sicht?*

Hassen Kerkeni: Es handelt sich um eine subjektive Wahrnehmung, dass sich die Umgebung bewegt, dass sie sich dreht wie bei einem Karussell, schwankt wie ein Schiff auf bewegter See, oder man hat das Gefühl, in einem fahrenden Lift zu stehen. Schwindel kann sich aber auch in einer Gangunsicherheit äussern oder einem Gefühl der Benommenheit, den Betroffenen ist dann «trümmelig».

Das heisst, Sie sind für eine erste Diagnosestellung darauf angewiesen, dass die Betroffenen möglichst genau ihre Wahrnehmung beschreiben können.

Und das fällt manchen Menschen recht schwer, weil sie selbst nicht genau verstehen, was sie da spüren und wie sie es präzise in Worte fassen sollen. Wobei unsere Patienten aber in der Regel mit einem Zuweisungsschreiben der Hausärztin oder des Hausarztes zu uns kommen, das die Informationen aus der Erstuntersuchung enthält. Und wir empfehlen auch ausdrücklich, sich bei Schwindelgefühl erst einmal an die hausärztliche Praxis zu wenden. Denn hier kann in vielen Fällen die Ursache des Schwindels bereits abgeklärt und behandelt werden. Vor allem aber können Ärztin oder Arzt schnell entscheiden, ob es sich um einen Notfall, beispielsweise einen Schlaganfall handelt, und ohne



Zeitverlust entsprechende Massnahmen ergreifen. Ist die hausärztliche Untersuchung aber nicht wegweisend, erfolgt eine Überweisung zum Schwindelzentrum für weitere Untersuchungen.

Welcher Art können diese weiterführenden Untersuchungen sein?

Aufgrund des Zuweisungsschreibens haben wir meistens schon eine Idee, um welche Störung der Gleichgewichtsfunktion es sich möglicherweise handelt. Weitere Hinweise erhalten wir durch ein Anamnesegespräch und die genaue klinische Untersuchung des Nervensystems und insbesondere des Gleichge-

wichtsystems. Es werden aber auch apparative Untersuchungen vorgenommen, um die Ursache herauszufinden. Dabei hilft beispielsweise der Video-Kopfmulstest, bei dem eine Video-Brille die Bewegung der Augen nach ruckartig ausgeführten Kopfbewegungen aufzeichnet. So können wir zuverlässig und schnell bestimmen, ob eine Störung des Gleichgewichtsorgans vorliegt.

Gehört eigentlich grundsätzlich jeder Schwindel in ärztliche Abklärung?

Bei einer spontan aufgetretenen, kurzen Episode, die sich weder wiederholt noch die Lebensqualität beeinträchtigt, kann man erst einmal abwarten. Anders bei wiederkehrendem oder anhaltendem Schwindel oder wenn noch weitere Symptome wie Sprachschwierigkeiten oder Lähmungen auftreten. Dann sollte das durch den Hausarzt abgeklärt werden, auch wenn die Schwindelepisoden nur kurz war. Ärztin oder Arzt können dann auch eine Triage durchführen und die Weichen für eine fachärztliche Abklärung stellen, ob dieser Fall also das Schwindelzentrum betrifft oder zum Beispiel die Kardiologie.

Sie erwähnen Untersuchungen des Nervensystems, es liegt also nicht in jedem Fall eine Störung des Gleichgewichtssinns im Ohr vor?

An der Entstehung des Schwindels sind unterschiedliche Systeme beteiligt, deshalb ist das Schwindelzentrum auch interdisziplinär ausgerichtet. Der Mensch hat nicht nur ein Gleichgewichtsorgan im Innenohr, auch das zentrale Nervensystem ist für unser Gleichgewichtsempfinden zuständig. Schwindel kann aber auch durch eine Fehlfunktion in den Augen entstehen. Gleichgewichtsstörung kann auch vorkommen, wenn beispielsweise die Nerven in den Füßen keine oder falsche Informationen über unser Gehen an das Gehirn weiterleiten. Entweder werden also keine oder zu wenig Informationen aufgenommen oder nicht richtig weitergeleitet.



Mit dem TRV-Stuhl lassen sich alle zur Behebung des Lagerungsschwindels erforderlichen Manöver körperschonend durchführen.

Wie viele Fachrichtungen arbeiten im Schwindelzentrum des Berner Inselspitals zusammen?

Primär fünf, die Neurologie, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Ophthalmologie/Orthoptik, Psychosomatik und Physiotherapie. Wir können hier alles für die Heilung Notwendige durchführen, von der Diagnosestellung über die Therapie bis zur Verlaufskontrolle, dieses breite Leistungsspektrum ist eine Besonderheit unseres Zentrums. Und ein grosser Vorteil für unsere Patientinnen und Patienten, denn wir können alle erforderlichen Untersuchungen bei uns durchführen, und jedes Fachgebiet steuert den neusten Stand an Technologie und Wissen bei.

Wir halten also fest, dass die Ursache für Schwindel ganz unterschiedlich sein kann, gilt das auch für den Auslöser einer Schwindelattacke und gibt er weitere Hinweise auf die Ursache?

Durchaus. Je nach Ursache können Menschenmengen, Stress, Kopfbewegungen oder sportliche Aktivitäten Schwindelanfälle auslösen. Wird der Schwindel beispielsweise durch einen Positionswechsel, etwa ein Umdrehen im Bett, ausgelöst, dann deutet das auf den gutartigen Lagerungsschwindel hin. Licht oder Lärm lösen einen Schwindel meist im Zusammenhang mit einer Migräne aus.

Professor Mantokoudis, der gutartige Lagerungsschwindel gilt als die häufigste Erkrankung des Gleichgewichtsorgans im Ohr. Wie viele Schwindelpatienten sind von ihm betroffen?



Prof. Dr. med. Georgios Mantokoudis,
Leitender Arzt Otologie und Leiter CI Zentrum; Leiter Schwindelzentrum
Universitätsklinik für Hals-, Nasen- und Ohrenkrankheiten, Kopf- und Halschirurgie des Inselspitals Bern.



Dr. med. Hassen Kerkeni,
Stv. Oberarzt Neurologie Schwerpunkt Schwindel und Kopfschmerzen
an der Universitätsklinik für Neurologie des Inselspitals Bern.

Bei uns in Bern sind es rund 20 Prozent. Man geht davon aus, dass 2 von 100 Menschen ein Mal in ihrem Leben einen gutartigen Lagerungsschwindel erleben, wobei Frauen in etwa doppelt so häufig betroffen sind wie Männer.

Wie äussert er sich und was sind seine möglichen Auslöser?

Es handelt sich um einen kurzen Drehschwindel, der zwischen Sekunden bis maximal eine Minute dauern kann und – wie bereits erwähnt – bei einem Lagerungs- oder Positionswechsel eintritt. Dabei kommt es zu Übelkeit bis zum Erbrechen und häufig auch zu einer Gangunsicherheit nach dem Abklingen der Attacke. Da während des Anfalls typische Augenbewegungen auftreten, lässt sich der Lagerungsschwindel relativ einfach mittels Video-Brille diagnostizieren.

Lässt er sich auch entsprechend problemlos therapieren?

Ja, das kann man für die Mehrheit der Fälle so sagen. Lagerungsschwindel entsteht ja dadurch, dass sich beispielsweise durch einen Sturz winzig kleine Kalziumkarbonat-Kristalle im Gleichgewichtsorgan lösen und in die Bogengänge gelangen. Bogengänge sind mit Innenohr-Flüssigkeit gefüllte, halbkreis-

Anzeige



RL22/RL23 Racun



Entspannt Aufstehen

Dieser Sessel bietet Ihnen besten Sitzkomfort und unterstützt Sie beim Aufstehen und Absitzen. Zwei Motoren sorgen für die optimale Relax-Position, indem Sie Rücken- und Fussteil individuell einstellen. Zudem erhalten Sie den nötigen Hub, um problemlos aufzustehen oder abzusetzen. Finden Sie Ihren Traumsessel in Ihrem Wunschbezug.

In Dickleder ab **Fr. 3396.–**

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 Sitzenerlebnis. 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.

In Dickleder ab **Fr. 2988.–**
Aufpreis elektrisch **Fr. 995.–**

S126/S127 Henley



Stilvolles Wohlfühlen

Auf Henley würden sich selbst Könige wohlfühlen. Relaxen mit der fix eingebauten Herz-Waage-Funktion ist eine wahre Wohltat für Kreislauf und Beine. Eine optionale Rückenmassagefunktion sorgt für zusätzliches Wohlbefinden. Erhältlich in manueller oder elektrischer Ausführung.

In Dickleder ab **Fr. 2988.–**
Aufpreis elektrisch/Massage **Fr. 900.–/850.–**

Schwindelzentrum

Rund 100 von Schwindel Betroffene betreuen die Spezialistinnen und Spezialisten des Schwindelzentrums des Berner Inselspitals pro Monat. Im Rahmen einer interdisziplinären Zusammenarbeit der Universitätsklinik für HNO, Kopf- und Halschirurgie (Leitung: Prof. Dr. med. G. Mantokoudis) mit der Neurologie wird eine umfassende Diagnose und Therapie der verschiedenen Schwindel-Beschwerden ermöglicht. Die Patientinnen und Patienten können zudem bei entsprechenden Beschwerden auf kurzem Weg mit den Kollegen der Ophthalmologie/Orthoptik, Psychosomatik und Physiotherapie gemeinsam beurteilt werden.

förmige Schläuche, die für die Erfassung von Drehbewegungen zuständig sind. Wird nun der Kopf kurz bewegt, bringen die Kristalle die Flüssigkeit in den Bogengängen so in Bewegung, dass sie fälschlicherweise eine Drehbewegung an das Gehirn melden, es entsteht ein Schwindelgefühl. Entsprechend besteht die Therapie darin, die Kristalle wieder an den Ort zu transportieren, an den sie gehören.

Und hierfür nehmen die Patientinnen und Patienten im Schwindelzentrum auf einem besonderen Stuhl Platz, dem TRV-Stuhl. Wie funktioniert er und wie wird er eingesetzt?

Einerseits in der Diagnostik, indem wir versuchen, mit bestimmten Bewegungen dieses mechanischen Stuhls den Schwindel auszulösen. Nur so kann man feststellen, welches Ohr betroffen ist, und ob vertikale oder horizontale Bewegungen den Schwindel verursachen. Andererseits dient er der Therapie. Die besteht beim Lagerungsschwindels aus gewissen Manövern, die dafür sorgen sollen, dass die Tausendstel Millimeter kleinen Kalziumkarbonat-Kristalle wieder aus den Bogengängen heraus an den ursprünglichen Ort zurückbewegt werden. Normalerweise führt der Arzt diese Manöver direkt an Patientin oder Patient durch.

In 80 Prozent der Fälle ist die Behandlung des Lagerungsschwindels bereits nach ein bis zwei Manövern erfolgreich.

Worin bestehen die Vorteile des TRV-Stuhls gegenüber den manuellen Manövern?

Dass man den Patienten in allen Achsen und sehr viel präziser, schneller und dabei schonender bewegen kann. Davon profitieren nicht zuletzt ältere und durch Krankheit oder einen Unfall beeinträchtigte Menschen, die in ihren Eigenbewegungen zum Teil recht limitiert sind oder Probleme mit der Wirbelsäule haben. Auf dem Stuhl werden Kopf und Körper gleichzeitig bewegt, und weil der Patient sicher angeschnallt ist, können sie auch extreme Winkel ansteuern und ganz schnelle Bewegungen ausführen. Das ist dann in der Therapie sehr wichtig.

Wann und wie lässt sich überprüfen, ob die Therapie erfolgreich war?

Sofort, noch auf dem Stuhl. Mit ihm führen wir nach dem Manöver eine Bewegung aus, die bei Patientin oder Patient den Schwindel zuvor ausgelöst hat. Bleibt der Schwindel aus, war die Massnahme wirksam.

Mit welcher Therapiedauer ist im Schnitt zu rechnen?

In der Regel reichen ein bis zwei Manöver, insgesamt verbringen die Betroffenen etwa 30 Minuten auf dem TRV-Stuhl. 80 Prozent der Behandlungen sind nach einem Mal erfolgreich, in 10 Prozent der Fälle ist ein zweiter Termin für die Heilung erforderlich.

Gibt es auch unheilbare Fälle von Lagerungsschwindel?

Nur äusserst selten. Dabei handelt es sich meistens um Patienten nach einem Trauma, also einem körperlichen Schaden, zum Beispiel am Ohr oder mit einem Schädel-Hirn-Trauma. Hier sind die Manöver weniger wirksam, können aber zur Gewöhnung beitragen.

In welche Richtung wird derzeit geforscht, was kommt nach dem TRV-Stuhl?

Ein Therapieerfolg von 80 bis 90 Prozent ist ja bereits sehr gut, hier geht es in entsprechenden Studien eher um Feinjustierungen im Ablauf zugunsten einer verbesserten Effizienz. Dabei werden Computermodelle oder Bogengangmodelle im Massstab 1:5 benutzt. Was die Forschung und Entwicklung hinsichtlich des Schwindels allgemein betrifft, ist vor allem ein Ansatz revolutionär, und zwar ein Implantatsystem, welches das Gleichgewichtsorgan ersetzen kann, das zum Beispiel durch einen Unfall geschädigt ist. Ausserdem gibt es Forschungsprojekte zur Menière-Krankheit, einer Erkrankung des Innenohrs mit mehrstündigen Schwindelepisoden, für die es noch keine effektive Therapie gibt. Und ein weiteres wichtiges Gebiet, auf dem derzeit geforscht wird, sind neue Möglichkeiten zur schnelleren Unterscheidung eines durch einen Hirnschlag ausgelösten von einem harmlosen Schwindel. Denn wie wir wissen, zählt für die vollständige Heilung eines Schlaganfalls jede Minute. *Martina Monti*

Mein Schmetterlingsgarten

Elke Schwarzer



Wenn die Natur im Frühling erwacht, ist es Zeit, den Garten wieder auf Vordermann zu bringen. Dabei können wir mit einfachen Mitteln den Schmetterlingen helfen, in unserem Garten einen Zufluchtsort und Nahrung zu finden. Welche Pflanzen dafür geeignet sind und wie Sie diese in ihren Garten integrieren können, beschreibt Elke Schwarzer in diesem praktischen und farbenfrohen Ratgeber.

128 Seiten, CHF 24.90

Ulmer Verlag, ISBN 978-3-8186-0378-6

#Einfach plastikfrei leben: Schritt für Schritt zu einem nachhaltigen Alltag

Charlotte Schüller



Die Bilder von zugemüllten Weltmeeren rütteln auf. In ihrem neuen Buch «#Einfach plastikfrei leben» zeigt Charlotte Schüller

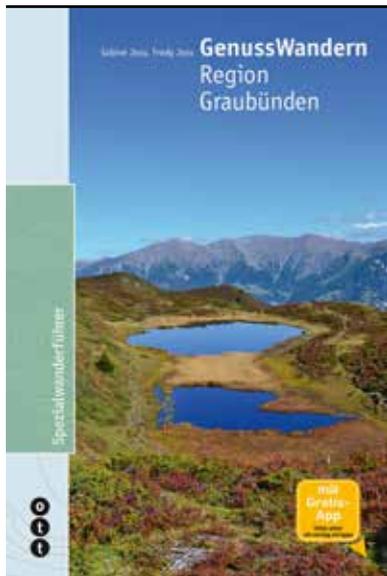
in vier Schritten, wie es uns gelingt, im Alltag und auf Reisen möglichst auf den schädlichen Kunststoff zu verzichten. Mit spannendem Hintergrundwissen, praktischen Checklisten und Do-it-yourself-Anleitungen, die sich mühelos umsetzen lassen. So kann jeder nicht nur weniger Müll produzieren, sondern auch sofort damit anfangen.

160 Seiten, CHF 26.90

Südwest Verlag, ISBN 978-3-5170-9801-2
(auf Apfelpapier gedruckt)

GenussWandern. Region Graubünden.

Sabine Joss, Fredy Joss



Wandern und geniessen, welche wunderbare Kombination. In maximal drei Stunden entdecken Sie die Vielfalt der Landschaften Süd- und Mittelbündens mit ihren kulinarischen Spezialitäten. Dazu bietet dieser Wanderführer Wissenswertes zu Natur und Kultur. Mit dem Kauf kann auf der App «Genusswandern Schweiz» die Region Graubünden freigeschaltet werden, damit Sie alle Informationen auch digital zur Verfügung haben.

176 Seiten, CHF 39.00

Ott Verlag, ISBN 978-3-7225-0171-0

Meine Gesundheitsformel – Gesund, schlank, glücklich

Dr. Petra Bracht



Das auf den drei Säulen Bewegung, Ernährung und Psyche basierende Konzept von Dr. Petra Bracht ist einfach im Alltag umsetzbar, und es bedarf jeweils nur kleiner Veränderungen in jedem Bereich, um bereits nach zehn Tagen erste sicht- und spürbare Ergebnisse zu erzielen. Darüber, wo Sie stehen und welche Schritte als nächstes notwendig sind, gibt ein kurzer Selbsttest zu Beginn jedes Kapitels Aufschluss. Ein pragmatischer und wirksamer Weg zu einem gesünderen Lebensstil.

160 Seiten, CHF 22.90 Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 978-3-8338-6889-4

Das Handbuch gegen den Schmerz. Rücken, Kopf, Gelenke, seltene Erkrankungen: Was wirklich hilft.

Prof. Dr. med. Thomas R. Tölle,
Prof. Dr. med. Christine Schiessl



Die namhaften Schmerzexperten Thomas R. Tölle und Christine Schiessl haben in Zusammenarbeit mit weiteren Fachleuten die aktuellen

Erkenntnisse aus der Schmerzforschung zusammengetragen. Zudem erzählen elf Betroffene von ihrem Weg aus dem Schmerz zurück ins Leben. Ein informatives umfassendes Buch über die unterschiedlichen Möglichkeiten an Therapien und individuellen Heilungsansätzen, ein Mutmacher für Betroffene.

304 Seiten, CHF 36.90

Zaber und Sandmann Verlag,
ISBN 978-3-8988-3731-6

Richtig liegen

Mehr Power und Lebensfreude dank gutem Schlaf

Möchten Sie wieder besser schlafen und am Morgen voller Energie erwachen. Wir sagen Ihnen, auf was es wirklich ankommt, damit auch Sie gesund, erholsam und entspannt schlafen werden.

«Es erstaunt mich immer wieder, wie viele Menschen am Morgen mit Verspannungen und Schmerzen aufwachen, und wie lange es dauert, bis sie dieses Problem angehen», sagt Martin Bachmann, Schlaftherapeut und Geschäftsführer des Schlafcenters Thun, und fährt fort: «Wenn jemand schlecht einschläft und keine bequeme Liegelage findet, am Morgen regelmässig mit Schmerzen erwacht oder unter Hals-, Nacken- oder Schulterverspannungen leidet, die trotz Therapie nicht weggehen, dann ist die Zeit gekommen, das Bett einmal genauer unter die Lupe zu nehmen», empfiehlt Martin Bachmann.

Richtige Position mindert Schmerzen

Kreuzschmerzen, Nackenverspannungen, Schulterprobleme und schlechtes Schlafen sind denn auch für viele Menschen an der Tagesordnung und nicht selten der Grund, weshalb sie für den Bettenkauf das Schlafcenter aufsuchen und vom fundierten Wissen der Schlafexperten profitieren möchten. Denn in den fachkundigen und ausführlichen Schlaf- und Liegeberatungen geht es zu einem grossen Teil auch darum, die Kundinnen und Kunden über richtiges Liegen und Schlafen aufzuklären und für jeden die richtige Schlaflösung zu finden. «In der Nacht sollte sich der Körper regenerieren, und

Wann ist es Zeit für eine Schlafberatung?

- › Wenn man nicht richtig einschlafen kann, weil sich keine bequeme Lage finden lässt.
 - › Wenn man unter Hals-, Nacken-, Schulter- oder Rückenverspannungen (HNSR) leidet, die sich erst nach dem Aufstehen langsam lösen.
 - › Wenn man morgens Anlauf braucht, bis man sich (zum Teil) wohlfühlt.
 - › Wenn Beschwerden bei längerem Liegen eintreten oder schlimmer werden, so dass man lieber aufsteht, statt entspannt weiterzuschlafen.
 - › Wenn man in der Nacht oder am Morgen mit Rücken- oder Nackenschmerzen erwacht.
 - › Wenn wegen Schmerzen oder Verspannungen eine Therapie nötig ist.
 - › Wenn man wegen eines Bandscheibenvorfalles oder anderer Rückenprobleme in ärztlicher Behandlung ist.
 - › Wenn das Bett über 15 Jahre alt ist.
- Damit wir genügend Zeit für eine aufschlussreiche, unentgeltliche Beratung einplanen können, danken wir für Ihre Voranmeldung via Telefon 033 222 27 27 oder www.schlafcenter.ch

die Muskeln sollten sich entspannen. In einer falschen Liegeposition ist dies jedoch nicht möglich. In der richtigen Lage ist die Wirbelsäule in der Seitenlage gerade, in Rückenlage natürlich gekrümmt. Das heisst, Schultern und Becken müssen genügend in der Matratze einsinken können und die Taille muss aktiv gestützt werden, damit die Wirbelsäule nicht durchhängt.»

Immer wieder stellen Martin Bachmann und sein Team fest, dass manche Menschen gar nicht wissen, wie sich richtiges Liegen anfühlt. In ihren Beratungen machen sie diese erst einmal mit dem Gefühl der optimalen Lagerung vertraut und befragen sie zudem zu ihren Bedürfnissen, Schlafgewohnheiten, Liegepositionen und Problemen. Zusätzlich werden Körperhaltung und besondere anatomische Eigenheiten festgehalten; Hilfsmittel runden die Beratung ab, so beispielsweise der Wirbelsäulenscanner, der die

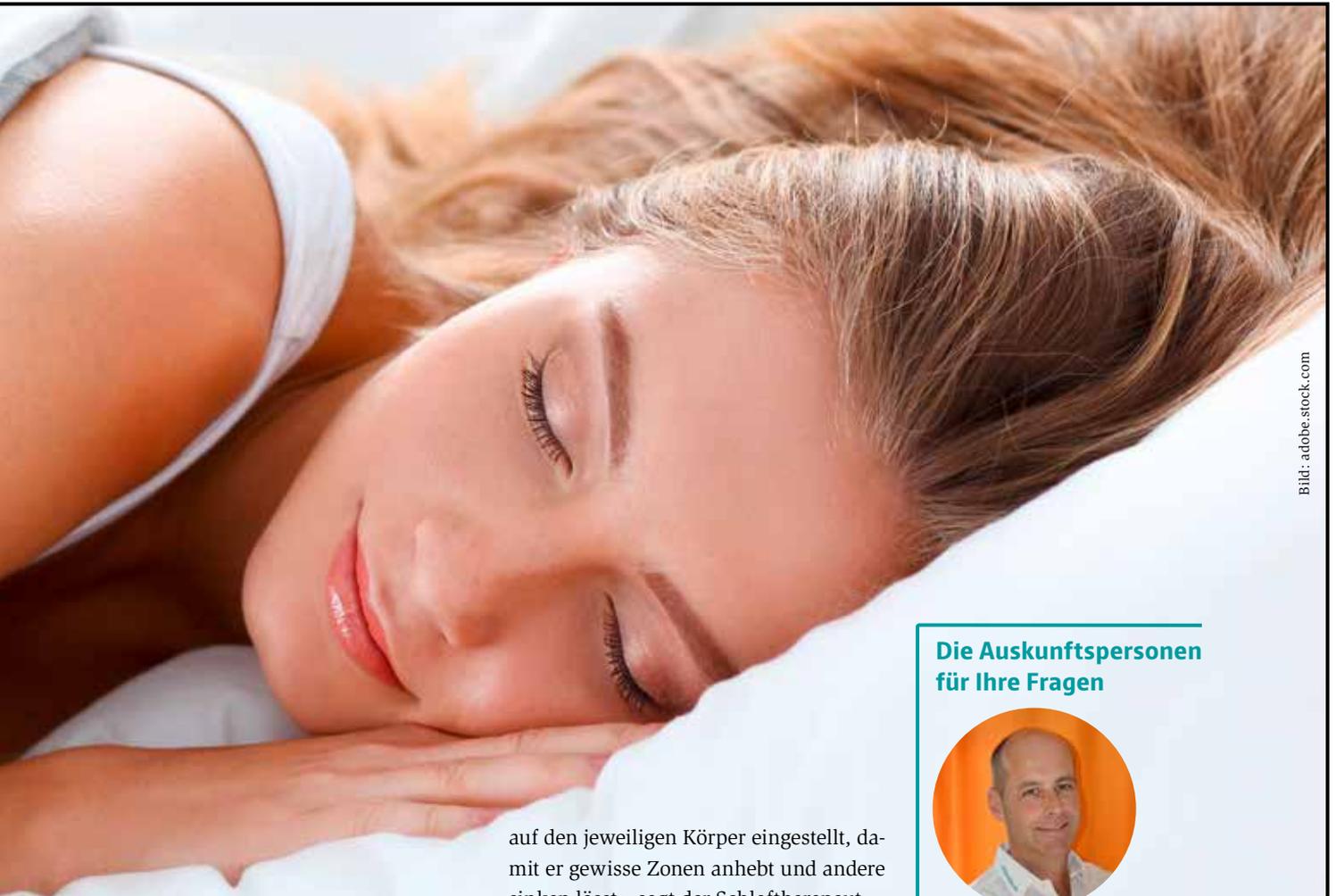


Bild: adobe.stock.com

Gratis-Vorträge im Schlafcenter Thun

An rund zehn Vorträgen im Schlafcenter Thun informieren Martin Bachmann und sein Team über richtiges Liegen und Schlafen und wie dieses hilft, viele Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Die Vortragsdaten entnehmen Sie unserer Homepage

www.schlafcenter.ch, telefonisch unter 033 222 27 27 oder per Mail unter info@schlafcenter.ch

Wirbelsäule im Stehen und Liegen darstellt, oder das Liegemonitoring, welches das Bewegungsverhalten und die Feuchtigkeit im Schlaf misst.

Massgeschneidertes Bettsystem

Jeder Mensch hat eine andere Körperform, und es gibt keine Matratze, die genau zu diesem Körper passt. Um das Skelett dennoch an den richtigen Stellen zu stützen oder einsinken zu lassen, braucht es einen anatomisch verstellbaren Lattenrost. «Dieser wird punktgenau

auf den jeweiligen Körper eingestellt, damit er gewisse Zonen anhebt und andere sinken lässt», sagt der Schlaftherapeut und ergänzt: «Es wäre eigentlich selbstverständlich, dass sich die Menschen ein Bett auswählen, das auf ihren Körper eingestellt werden kann. Schuhe oder Kleider suchen sie sich ja schliesslich auch passend zum Körper oder zu den Füßen aus.» Denn mit dem richtigen Bettsystem lassen sich, Verspannungen und Schmerzen, die durch falsche Liegepositionen entstanden sind, oft zum Verschwinden bringen oder zumindest stark reduzieren.

Das Kissen alleine bringt nichts

Des Öfteren zu unnötigen Einkäufen kommt es auch bei den Kissen. Um diese zu vermeiden, können die Kunden des Schlafcenters Thun ihre Kissen vor dem Kauf zuerst zum Probeliegen mit nach Hause nehmen. Viele Kunden glauben, sie könnten ihre Nackenschmerzen mit einem Kissen in den Griff bekommen, so Martin Bachmann. Ein Kissen alleine könne jedoch wenig bewirken, wichtig sei es, dass das Bettsystem auch im Nackenbereich optimal eingestellt sei. Bildet das Kissen mit der Matratze, dem Bettgestell und persönlichen Vorlieben eine Einheit, dann führt das sicherlich zu einem besseren Schlafkomfort.

Die Auskunftspersonen für Ihre Fragen



Martin Bachmann

Zertifizierter Liege- und Schlaftherapeut, Mitglied IG-RLS, Geschäftsführer Schlafcenter Thun



Sandro Amstutz

Zertifizierter Liege- und Schlaftherapeut, Mitglied IG-RLS

Schlafcenter Thun

Bernstrasse 132
3613 Steffisburg
Tel. 033 222 27 27
info@schlafcenter.ch
www.schlafcenter.ch



Wunderwerk

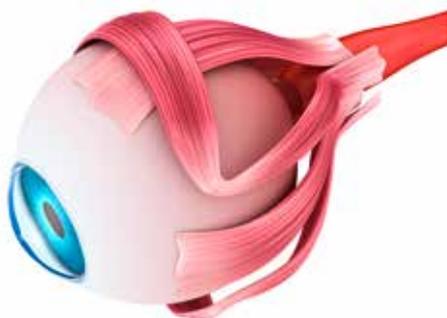
Aller modernen Forschung zum Trotz wissen wir längst nicht alles über unseren Körper, das Zusammenspiel seiner Systeme, die Funktion seiner grossen wie kleinsten Bestandteile, die Prozesse des Werdens und Vergehens. Aber schon eine statistische Zwischenbilanz unserer Erkenntnisse zeigt, wie unglaublich leistungsfähig und faszinierend der menschliche Organismus ist.

100 Billionen

So viele Bakterien sind in unserem Darm damit beschäftigt, den vom Magen weitergeleiteten Nahrungsbrei zu zersetzen, zu verdauen und zu verarbeiten. Das bedeutet umgerechnet, dass in jedem Gramm Stuhl mehr Bakterien leben als Menschen auf der Erde. Und was die Verdauungsarbeit betrifft, sind Magen und Darm Höchstleister: an die 50 Tonnen Nahrung verdauen wir im Lauf unseres Lebens.

11.20 Franken

Das ist der Rohstoffwert unseres Körpers, wenn man ihn nach den 30 chemischen Elementen berechnet, aus denen er besteht.



100 000 MAL

So häufig stellen die sechs Augenmuskeln das Auge pro Tag scharf, etwa 180 Mal bewegt sich das Auge pro Minute hin und her. Drei Viertel der für uns wichtigen Informationen liefert uns die optische Wahrnehmung. Dabei können gesunde Augen mehr als 100 Millionen Farben unterscheiden, wobei Männer tendenziell einen stärkeren Blauschimmer wahrnehmen. Apropos blau: Alle hellhäutigen Babys haben bei der Geburt blaue Augen, weil es eine gewisse Zeit dauert, bis das farbgebende Melanin im Auge zur Verfügung steht.



Bilder: atobe.stock.com

0.5 bis 2 Millimeter

Um diese Länge wachsen unsere Fingernägel wöchentlich, drei Mal schneller als unsere Zehennägel, der des Mittelfingers am schnellsten, der Daumnagel am langsamsten, bis zur kompletten Erneuerung eines Nagels vergehen circa sechs Monate.

450 Liter

Mit ungefähr dieser Menge Luft wird unser Lebensmotor pro Stunde versorgt, wofür wir an die 900 Mal ein- und ausatmen.



Ein Drittel

Das ist der Anteil aller 650 Muskeln am Gesamtgewicht unseres Körpers. 40 von ihnen brauchen wir für ein Stirnrunzeln, 17 für ein Lächeln. Der stärkste Muskel ist der Kaumuskel: 100 Kilogramm pro Quadratzentimeter können die Backenzähne mobilisieren, um Nahrung zu zermalmen.

in Zahlen

2 Prozent und 25 Prozent

Unser Gehirn ist nicht besonders schwer wiegend – es macht lediglich ein Fünftel des Körpergewichts eines Erwachsenen aus. Aber es benötigt für seine Arbeit ein Viertel unserer Energieressourcen. Verständlich angesichts seiner rekordverdächtigen Leistung: Pro Sekunde laufen in unseren grauen Zellen unglaubliche zehn Billionen Prozesse ab. Damit arbeitet es (immer noch) besser als die meisten Computer. Und ist übrigens nachts aktiver als tagsüber.



160 km/h

Auf diese Geschwindigkeit wird die Ausatemluft beschleunigt, wenn wir niesen. Ein Vorgang, den wir an uns selber nicht im Spiegel beobachten können, denn es ist nicht möglich, mit offenen Augen zu niesen.



50 Prozent

Beinahe die Hälfte aller Knochen unseres Körpers gehen auf das Konto von Händen und Füßen, je nach Quelle besitzt ein Erwachsener insgesamt zwischen 206 und 212. Säuglinge haben über 300 Knochen, von denen einige im Lauf der weiteren Entwicklung zusammenwachsen, wie beispielsweise der Schädelknochen. Der härteste Knochen des Skeletts ist der Unterkiefer.

80 000 KILOMETER

Diese Strecke laufen wir in unserem Leben durchschnittlich, wir umrunden also knapp zwei Mal die Erde zu Fuss.

Anzeige



Der Bewegungsverführer „stehpult rolls“

Tausendfach bewährtes Multitalent im Konferenzraum, Büro, Labor, Lager, Produktion, Ausstellungen & Homeoffice

- Stufenlose Höhenverstellung
- Komfortable Neigungsverstellung
- Versenkbarer Vorlagenhalter
- Praktische Smartphone / Tablet-Aufstellnut

GLMNOVITAS
WOHNER - BÜRO - OBJEKT

GLM Novitas, Industriestr. 57, CH-6034 Inwil LU
Telefon 0041 41 250 83 83
info@glm-novitas.ch, www.glm-novitas.ch

Generalvertretung von www.officeplus.de



4 Wochen

Die äusserste Schicht der Haut wird jeden Monat komplett erneuert, sie ist der Teil des Körpers, der so schnell ersetzt wird wie kaum ein anderer. Dazu noch eine weitere Zahl: Während dieses Erneuerungsprozesses fallen pro Minute rund 30 000 tote Zellen in Form von Hautschuppen an.



80 Prozent

So hoch ist der Anteil der Muskelmasse, die ein Mensch bis zum Alter von 65 Jahren verliert, wenn er nicht regelmässig Sport treibt.

70 LITER

Diese Menge an Tränenflüssigkeit kommt im Lauf eines durchschnittlichen Menschenlebens zusammen. Sie ist für die Gesundheit der Augen von grosser Wichtigkeit, denn in den ein bis zwei Millilitern Flüssigkeit, die von der Tränendrüse täglich produziert werden, befinden sich Proteine und andere Stoffe, die Infektionen vorbeugen. Wir sind übrigens die einzigen Lebewesen, bei denen eine Emotion zu Tränen führen kann.

Der kleine Unterschied ...

- › Das Herz einer Frau schlägt schneller als das des Mannes.
- › Männer verbrennen Fett schneller als Frauen.
- › Frauen blinzeln zwei Mal so oft wie Männer.
- › Männer haben häufiger Schluckauf als Frauen.
- › Der weibliche Geruchssinn ist ausgeprägter als der männliche.
- › Die weibliche Eizelle ist die grösste Körperzelle, das Spermium des Mannes zählt zu den kleinsten.

3 000 000 000 Schläge

Das ist die Leistung des Herzens während eines durchschnittlichen Menschenlebens. Es pumpt jeden Tag etwa 8000 Liter Blut durch ein Adernsystem, das in seiner Länge dem zweieinhalbfachen Umfang der Erde entspricht.

500 000 DRÜSEN

So viele sitzen an unseren Füssen und sind in der Lage, pro Tag mehr als einen Liter Schweiss zu produzieren.



Ein Zentimeter

Die Differenz, um die wir morgens grösser sind als abends.

Zwei Schwimmbecken

Mit dem Speichel, den wir während unseres Lebens in etwa produzieren, liessen sie sich gut füllen. Er enthält bakterienhemmende Stoffe, ist wichtig für die Gesundheit der Zähne, für die Verdauung von Kohlehydraten und den Geschmackssinn. Neun Speicheldrüsen bringen es pro Tag auf etwa 1.5 Liter des Sekrets.



Bilder: adobe.stock.com

20 bis 60 Sekunden

So lange dauert es, bis unsere fünf bis sieben Liter Blut einmal durch den gesamten Kreislauf durchgerauscht sind. Dabei transportiert der Lebenssaft rund 25 Billionen rote Blutkörperchen, die vier Monate ihren Dienst tun, dann aussortiert und vom Knochenmark in der atemberaubenden Produktionsrate von zwei Millionen pro Sekunde neu hergestellt werden. Nur ein einziger Körperteil wird nicht durch Blut versorgt: die Hornhaut des Auges, sie «holt» sich den Sauerstoff direkt aus der Luft.

Stossdämpfer im Kreuz

Es sitzt diskret im unteren Bereich der Wirbelsäule und leistet bei jedem Schritt wichtige Arbeit. Trotzdem lernen die meisten von uns das Iliosakralgelenk erst kennen, wenn es Beschwerden macht. Und das tut höllisch weh.

Rückenschmerzen – wer kennt sie nicht. Sie sind – nach den Infektionen – der zweithäufigste Grund für einen Besuch in einer Arztpraxis. Dabei ist es nicht immer einfach, auf Anhieb eine Ursache für dieses Schmerzeignis ausfindig zu machen. Aber es gibt «die üblichen Verdächtigen». Besonders, wenn es sich um einen schnell einschliessenden Schmerz im Bereich des unteren Rückens handelt. Dann lautet der erste Verdacht Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall. Doch sehr häufig entpuppt sich nach der Untersuchung ein Gelenk als der wahre Übeltäter: das sogenannte Iliosakralgelenk, auch Kreuz-Darmbein-Gelenk, kurz ISG.

Es sitzt ganz unten im Rücken und verbindet auf Höhe des Kreuzbeins die Wirbelsäule mit den beiden Beckenschaukeln. Die Bezeichnung Gelenk ist zwar korrekt, sorgt aber im Fall des ISG für falsche Assoziationen. Anders als beispielsweise das Kugelgelenk von Schulter und Hüfte ist das ISG flach, wenig beweglich, hat nur einen wenige Millimeter kleinen Spielraum und ist von einem starken Bandapparat gesichert.

So diskret in der Arbeitsweise, so wichtig ist die Funktion dieses Gelenks für unsere Fortbewegung auf zwei Beinen. Einem Stossdämpfer gleich federt es die Belastung zwischen Beinen und Rumpf ab, wie sie Schritt für Schritt beispielsweise beim Joggen entsteht. Bei jedem Auftreten mit dem Fuss gelangt der Belastungsimpuls über die Beine und den Beckenring zum ISG. Hier fängt der minimale Spielraum zwischen den Gelenkflächen den Impuls ab, «entschärft» ihn dadurch und leitet ihn an Rumpf und Wirbelsäule weiter. Muskeln und Bänder sorgen für die Stabilität, die für einen schmerzfreien und – im eigentlichen Sinne des Wortes – reibungslosen Ablauf dieses Prozesses notwendig ist.

Doch das Iliosakralgelenk ist eine Schwachstelle der Wirbelsäule. Und das verdanken wir dem schlichten Umstand, dass wir aufrecht gehen. Denn damit liegt der mechanische Belastungsschwerpunkt im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule und des ISG. Und das ist auch der Grund, warum grundsätzlich jeder und jede ein Problem mit dem Kreuz-Darmbein-Gelenk bekommen kann – am häufigsten in Form einer Blockade. Die Auslöser hierfür sind vielfältig. Ein Tritt ins Leere, ein Drehen oder Beugen des Oberkörpers, das Heben einer schweren Last, ein plötzlicher Stopp reichen aus, damit die Gelenkflächen

verkanten und ein schneidender Schmerz einschiesst. Auch die möglichen Ursachen für die Blockade sind unterschiedlich. In Frage kommen Verletzungen und Traumata, ein Sturz auf das Gesäss, langwierige Fehl- oder Schonhaltungen, Erkrankungen wie z.B. Arthrose und Morbus Bechterew. Oder eine Schwangerschaft: Damit der Kopf des Kindes bei der Geburt durch den Beckenring gleiten kann, sorgen Hormone für ein Aufweichen der Muskeln und Bänder, die das ISG stabilisieren. Bildet sich die Lockerung nach der Geburt nicht zurück, ist das Gelenk infolge der Instabilität anfälliger für Blockaden.

Typischerweise ist der Blockadenschmerz tief sitzend, einseitig und neben der Mitte sowie meist unterhalb der Gürtellinie lokalisierbar. Von dort strahlt er in den seitlichen und hinteren Oberschenkel und ins Bein aus. Die Beweglichkeit im

Lendenbereich ist stark eingeschränkt. Meistens nehmen die Schmerzen aber im Verlauf des Tages eher noch zu, das Aufrichten, das Heben schwerer Gegenstände und längeres Stehen sind kaum möglich. Sehr häufig wird der primäre Schmerz durch Muskelverspannung sekundär noch verschlimmert.

Hält ein Rückenschmerz über längere Zeit an, dann muss unbedingt ein Facharzt die Ursache abklären. Sollte die Diagnose ISG-Syndrom bzw. Blockade lauten, dann ist das in zweifacher Hinsicht eine gute Nachricht. Einerseits, weil sie sich gut behandeln lässt – durch das Spritzen von entzündungshemmenden und betäubenden Medikamenten in Band-

apparat oder Gelenkspalt, mit einer Manualtherapie zur Lösung der Blockade, Wärmebehandlungen und vor allem ausreichender Bewegung inklusive Übungen unter physiotherapeutischer Anleitung und auch daheim.

Andererseits können wir selbst dafür sorgen, dass das Iliosakralgelenk gut gestützt wird und weniger anfällig für Blockaden ist. Und zwar, indem wir mehr Bewegung in den Alltag bringen, die Sitzzeit während der Arbeit reduzieren, sie abwechslungsreich gestalten und mit Lockerungs- und Dehnbewegungen unterbrechen. Dazu gibt es eine ganze Reihe simpler Übungen, für die man das Internet oder eine physiotherapeutische Praxis konsultieren kann. Ganz wichtig: die Bauchmuskeln trainieren. Denn wer seine Bauchmuskulatur kräftigt, entlastet seinen Rücken. Und das ist die beste Schmerzprävention, die es gibt.



Schwachstelle der
Wirbelsäule: Das Iliosakralgelenk.

Bild: adobe.stock.com

Das gesundsitzen-Rätsel

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

Shirt, Pulli (ugs.)	Abk. f. e. Bibelteil	Pass v. Wallis ins Tessin	Blutgefäße	Zeltlager	Bündner Eishockeyclub	sowieso	span.: Insel	Teil des Tisches	österreich. Luftfahrerkennzeichen	math. Winkel-funktion	Jubelwelle im Stadion: La ...	kaufm. Lehre (Kw.)				
Teil der Wirbelsäule					9				engl. Seefahrer † 1779							
		2	Fahrzeugteil				6		ital. Name des Ätna	Schweiz. Leichtathletikverband						
Gehabe, Ziererei	exotisch, ungewohnt					Staat in Westafrika						sowjet. Politiker † 1924				
	7		altgriech. Grab-säule		Magen-teil bei Wieder-käuern					Vorn. v. Kästner †	benach-bart					
schweiz. Maler † 1967 (Joh.)	Tanz-lokal (Kw.)	abgedro-schen	<p>Zu gewinnen</p>  <p>1. Preis: Silya Novum 2. Preis: Silya Standard 3. Preis: Einkaufsgutschein im Wert von CHF 200.– in Ihrem Rücken-zentrum</p>					Voll-treffler: alle ...								
lat.: das ist (2 W.)												4				
												Genick	reduzieren	Wortteil: zwei		
Jagd-gewehr	Spreiz-schritt beim Ballett	semit. Bez. für Gott														3
Punkte-stand (engl.)									Frauen-wäsche-stück	1	Brauch, Zeremo-niell	Musik-richtung: Heavy ...				
		Fremd-wortteil: Stein	Pflanzenhalm		Holz-splitter			Sicherheits-hinter-legung	bibl. Ort in Galiläa		Arbeits-speicher im Com-puter					
Doping-mittel	Glücks-spiel-behälter		5					Umklei-deraum								
grober Sand				Bär im Kinder-buch (dt.)	Kantons-hauptort						Autokz. Guinea	an diesem Ort, dort				
Büro-möbel	Druck-buch-stabe				Abk.: Neben-niere			chilen. Dichter † 1973 (Pablo)			8					
						bedrohl. Situation										
						10										

Das Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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 2020.

Per Post: gesundsitzen, Rodmattstrasse 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 2018/2019 sind:

- 1. Preis: Jürg Mühlemann, Domat/Ems
- 2. Preis: Frauke Berres, Basel
- 3. Preis: Sabine Bumann, Ostermundigen

Besser sitzen wird Ihren Rücken entzücken.

Silya Novum – entwickelt und hergestellt in der Schweiz von der Anatom GmbH.

Silya Novum – ein Stuhl für den gesamten Arbeitsbereich, im Geschäft wie auch zu Hause, der die Gewöhnung an besseres Sitzen leicht macht.

Silya Novum – 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.

Silya Novum – 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).

Neu

Bezugsquelle: Siehe letzte Umschlagseite



3 WOCHEN
GRATIS
TEST

Silya Novum – Besseres Sitzen beginnt genau hier!
Coupon ausfüllen und einsenden an Anatom GmbH

Name/Vorname:

Strasse, Nr.:

PLZ/Ort:

Telefon:

Anrufen oder per Mail den
gewünschten Silya Novum
Teststuhl bestellen!



Anatom GmbH
Rodtmattstrasse 94, 3014 Bern
T 031 331 30 01
info@anatom.ch
www.anatom.ch



Beratung ist uns ein Anliegen. Wir freuen uns auf Sie!

Herzlich willkommen im Rückenzentrum Bern der ersten und einzigen Sitzberatungsstelle dieser Art in Bern. Im Zentrum unserer Passion und der Philosophie «es gibt für alles eine Lösung» machen das Rückenzentrum Bern für Sie zu einem innovativen Partner – seit über 25 Jahren.

Sie erhalten im Rückenzentrum Bern sämtliche Sitz- und Rückenstütz-Systeme, die in diesem Magazin vorgestellt werden. Darüber hinaus führen wir eine grosse Auswahl an Sesseln und Stühlen für perfektes Sitzen.

Unser Service – Ihre Vorteile

- Kompetente und professionelle Beratung
- Wir nehmen uns Zeit für Sie
- Arbeitsstühle 3 Wochen gratis testen
- Wir liefern auf Wunsch direkt zu Ihnen nach Hause



Ihr Stuhl – lang soll er leben!

Service, Reparaturen, Auffrischung oder Ersatzteil – wir sorgen gern dafür, dass Ihre wertvollen Stühle – egal welches Fabrikat – noch lange im Einsatz bleiben.



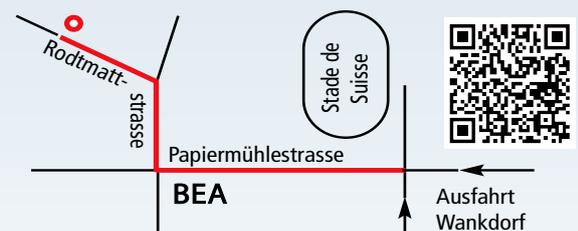
Rückenzentrum Bern AG
Rodtmattstrasse 90 • 3014 Bern
Tel. 031 331 44 88 • Fax 031 331 32 88
info@rueckenzentrum.ch • www.rueckenzentrum.ch

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 13.30 bis 18.00 Uhr

Samstag 09.00 bis 12.00 Uhr

Übrige Zeiten nach telefonischer Vereinbarung



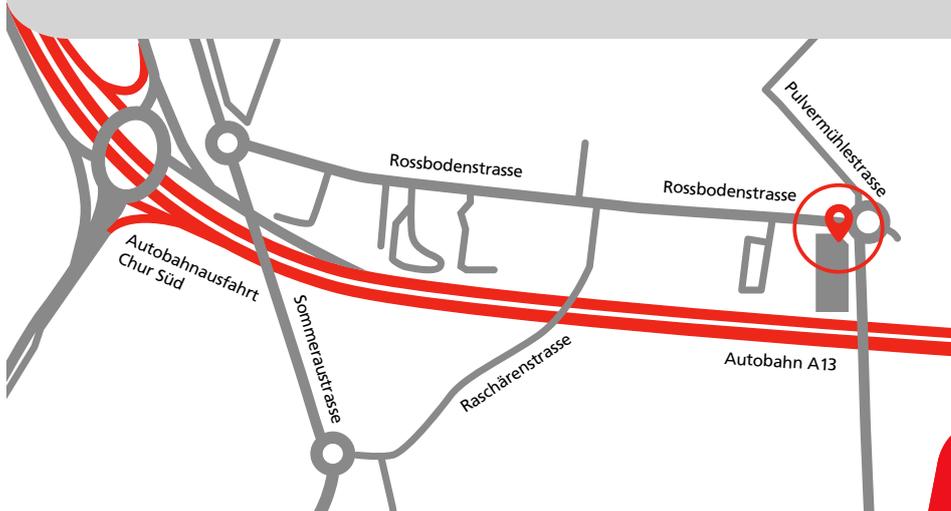
Autobahnausfahrt Wankdorf –
Tram Nr. 9, Richtung Guisanplatz bis Haltestelle Parkstrasse.
Parkplätze direkt vor den Schaufenstern!

Das Rückenzentrum Bern hat folgende Vertretungen: Aeris, Alpha Techno, Anatom, Berg, Dauphin, Elsa, Fitform, F+S, Flokk, Haider, Höganäs, Leu, Malmstolen, Nielaus, Officeplus, Ongo, Profim, RH-Chairs, Rohde&Grahl, Score, Technogel, Tempur, Tilia, Togu, Varier, Vela, Wellco und andere.

WIR STÄRKEN DIR DEN RÜCKEN

Wer richtig sitzt,
hat weniger
Rückenschmerzen

Jetzt ab ins Sit**z**entrum Chur!



Pfeiffer Chur AG
Pulvermühlestrasse 93
7000 Chur
081 252 30 26

pfeiffer@pfeiffer-chur.ch
www.pfeiffer-chur.ch

Öffnungszeiten
Mo–Fr 08.00 – 12.00 Uhr | 13.00 – 18.00 Uhr