



Neurochirurg Prof. Claudio Pollo setzt der wachen Patientin eine Elektrode ein.

Tipp
«Schlaf ist die beste Medizin» – stimmt vor allem, wenn man erkältet ist. Grund: Eine ausreichende Nachtruhe stärkt das Immunsystem.

Strom gegen Depressionen!

Ein Ärzteteam des universitären Neurozentrums Bern hat zum ersten Mal am Inselspital eine tiefe **HIRNSTIMULATION** bei Depression erfolgreich durchgeführt.

TEXT VERENA THURNER

Vor allem für die Behandlung von Bewegungsstörungen bei Parkinson-Betroffenen kennt man die tiefe Hirnstimulation bereits seit Jahren. Dabei führt der Neurochirurg Elektroden durch die Schädeldecke ins Hirninnere zum Nucleus subthalamicus, dem Zentrum, das die Motorik mitsteuert. Es ist total faszinierend, zuzuschauen, wie sich die Bewegungen während des Eingriffs normalisieren. Das Inselspital blickt diesbezüglich auf eine lange Tradition zurück, wurde doch bereits 1998 die erste Parkinson-Patientin mit der Technik der tiefen Hirnstimulation behandelt. Inzwischen sind es über 40 Eingriffe jährlich allein am Inselspital.

Ein interdisziplinäres Ärzteteam des universitären Neurozentrums Bern hat sich dieses

Wissen zunutze gemacht und erstmals eine tiefe Hirnstimulation bei einer depressiven Patientin durchgeführt. Dabei implantiert der Neurochirurg Prof. Dr. Claudio Pollo kleinste Elektroden in der Hirnregion des Nucleus accumbens, einem Bereich, der für Stimmungsstörungen, Motivation und Freude zuständig ist. Die Elektroden führen dem Hirn über einen Hirnschrittmacher, der unter dem Schlüsselbein im Brustbereich implantiert wird, dauernd elektrische Impulse zu.

Die tröstliche Botschaft, dass Depressionen kommen und gehen, trifft nicht in jedem Fall zu. Laut Prof. Sebastian Walther, Chefarzt der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, litt die Patientin, bei der die tiefe Hirnstimulation durchgeführt wurde, seit zwei Jahrzehnten an einer schweren therapie-

resistenten chronischen Depression. «Die tiefe Hirnstimulation war ihre letzte Hoffnung, nachdem alle anderen Behandlungsformen wie störungsspezifische Psycho- und Pharmakotherapie sowie nichtinvasive Hirnstimulationsverfahren erfolglos geblieben waren», erklärt der Psychiater.

Die tiefe Hirnstimulation für psychiatrische Erkrankungen steckt noch in den Kinderschuhen. «Weltweit wurden bis dato rund 150 Fälle, die meisten davon allerdings in Studien, publiziert», erklärt Dr. Ines Debove, Oberärztin an der Universitätsklinik für Neurologie am Inselspital. Bei der einen Studie von deutschen Forschern aus Freiburg zeigt sich, dass die meisten Patienten auf die Therapie ansprechen. Einzigartig ist, dass sie dies auch dauerhaft tun.

Junge rauchen am häufigsten

Lausanne Während das Rauchen bei den 15- bis 17-Jährigen in der Schweiz zurückgeht, steigt es in den letzten Jahren bei jungen Erwachsenen wieder an. Der Tabakkonsum der 15- bis 25-Jährigen ist höher als in der Gesamtbevölkerung (über 30 Prozent).

www.suchtschweiz.ch

Besorgte Dermatologen

Luzern Schweizer Dermatologen sind besorgt über das erhöhte Hauterkrankungsrisiko von Menschen, die im Freien arbeiten. Die SGDV weist auf die wachsenden Risiken hin und fordert eine einheitliche Finanzierung und den neuen Ärztetarif Tarco.

www.derma.ch

Ungesunde Arbeitswelt

New York Laut einer US-Studie leiden Geschäftsleute, die oft unterwegs sind, eher unter Angstzuständen und Depressionen. Auch wer mehrmals pro Monat auswärts übernachtete, sei anfälliger für Schlafstörungen, rauche eher und trinke mehr Alkohol.

www.aponet.de



Die 10 besten Tricks zum Abnehmen

Wer erfolgreich und längerfristig Gewicht verlieren will, setzt besser auf clevere Tricks als auf Disziplin, eisernen Willen und Verzicht. Mit ein paar **KLEINEN VERÄNDERUNGEN** im Alltag purzeln die Kilos (fast) wie von allein.

TEXT DR. SAMUEL STUTZ

1. Der Trick mit dem Teller

Ein ganz simpler Trick, um sicher abzunehmen, besteht darin, nur noch kleine Teller zu verwenden, diese aber liebevoll herzurichten. Damit werden auch die Portionen automatisch kleiner. Die Sättigung bleibt mit kleineren Tellern und Portionen gleich. Nicht die Menge, sondern der Genuss ist beim Essen entscheidend.

2. Der Trick mit der Langsamkeit

Schnellesser nehmen im Schnitt pro Mahlzeit rund 70 Kilokalorien mehr zu sich als Langsamesser. Bei drei Mahlzeiten am Tag sind das immerhin 210 Kilokalorien. Kommt dazu, dass Übergewichtige grössere

Bissen zu sich nehmen als Normalgewichtige. Das schlägt sich alles auf die Hüften nieder.

3. Der Trick mit null Sport

Schlanke Menschen sind im Durchschnitt jeden Tag 150 Minuten länger in Bewegung als übergewichtige. Das konsequente Ausnutzen von minimalen Bewegungen von früh bis spät hilft beim Abnehmen und beim Gewicht halten enorm. Der Fettstoffwechsel ist selbst bei wenig intensiven Bewegungseinheiten permanent aktiviert.

4. Der Trick mit der Zwei-Minuten-Regel

Wenn Sie das Bedürfnis befällt, etwas zu essen, warten Sie einfach zwei Minuten,

und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes. Meist vergehen der Gluscht und der Heiss hunger sehr rasch, wenn man ihnen nicht sofort nachgibt.

5. Der Trick mit der Pause

Lange Essenspausen sind ein Muss, wenn man Gewicht verlieren will. Das bedeutet, nicht mehr als zwei bis maximal drei Mahlzeiten am Tag mit jeweils fünf Stunden Pause dazwischen. In dieser Zeit sollte man überhaupt nichts essen, nicht mal eine Frucht, sondern nur trinken. Diese Regel macht weit mehr als die Hälfte des Erfolgs beim Abnehmen aus.

Aktiv Nutzen Sie jeden Moment im Alltag, um sich zu bewegen. Draussen mit den Kids spielen zählt auch dazu.

Gegen den Gluscht Es hilft, sich zwei Minuten abzulenken. Und am Abend gibts nichts Gesünderes als eine leichte Suppe.

Tipp
Weitere Tricks und wöchentliche Lektionen zum erfolgreichen Abnehmen finden Sie auf www.doktorstutz.ch

6. Der Trick mit dem Blutzuckerspiegel

Damit die Mahlzeiten möglichst lange sättigen und die Kalorien vom Darm nur allmählich aufgenommen werden, sollten sie möglichst viele Nahrungsfasern, Eiweiss und langsam verdauliche Kohlenhydrate enthalten. Wer sich so ernährt, hat einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel, der nur geringen Schwankungen unterliegt.

7. Der Trick mit dem Eiweiss

Eiweiss ist der beste Verbündete im Kampf gegen Übergewicht. Wer ständig hungrig ist, erhöht den Eiweissanteil auf seinem Speiseplan und spart bei den Kohlenhydraten. Wenn gleichzeitig sehr viel Gemüse und täglich Früchte dazukommen, stellt sich der Erfolg sicher ein.

8. Der Trick mit den Früchten

Früchte helfen beim Abnehmen. Aber nur, wenn sie andere Kohlenhydrate bei den Hauptmahlzeiten ersetzen und wenn man

sie nicht zwischendurch isst. Essen Sie ganze Früchte, und trinken Sie höchstens einmal pro Tag einen Saft.

9. Der Trick mit der Suppe

Mit einer fettfreien Suppe lassen sich enorm Kalorien sparen. Mit etwas Fleisch, Fisch, Gemüse oder Hülsenfrüchten darin hält die Sättigung lange an. Ziehen Sie eine frisch zubereitete Suppe einer Fertigsuppe vor. Verwenden Sie statt Suppenwürfeln Kräuter und Gewürze.

10. Der Trick mit der Hose

Belohnungsaufschub heisst das Zauberwort, um sich beim Abnehmen nicht von kurzfristigen Stimmungen übertölpeln zu lassen. Platzieren Sie ein Paar Hosen, in die Sie bald wieder hineinpassen möchten, an einem gut sichtbaren Ort. Wichtig ist, dass Sie diese Hose mehrmals am Tag sehen und das mit positiven Gedanken und Erwartungen verknüpfen.

DER SMARTE TIPP VERSICHERUNGEN



«Frost – wer zahlt geborstene Wasserleitung?»

Eine Wasserleitung zum Garten von unserem Haus ist eingefroren und geborsten. Wie sind die Reparaturkosten und Wasserschäden versichert?



« Spätestens, wenn die Temperaturen nachts unter den Gefrierpunkt sinken, sollten Sie Wasserleitungen, die ins Freie führen oder in unbeheizte Räume, schliessen und entleeren. Unter Umständen kann Ihnen die Versicherung sonst wegen mangelnder Sorgfalt die Leistung kürzen. Zuständig ist die private Gebäude-Wasserversicherung. Sie übernimmt die Kosten für die Trocknung und die Behebung der Schäden am Gebäude. Nicht alle Versicherungen kommen auch für die Reparatur der defekten Leitung auf. Versichert sind in der Regel auch Schäden an Tanks, angeschlossenen Anlagen oder Apparaten. Schäden an Einrichtungen sind durch die Hausratversicherung gedeckt. Nicht zuständig ist die obligatorische Gebäudeversicherung. Sie deckt nur Schäden an Gebäuden, die durch Elementarereignisse wie Feuer oder Überschwemmungen bei starken Regenfällen entstehen.



Thomas Theiler,
Generalagent
der Helvetia-
Generalagentur
Reinach BL.

einfach. klar. helvetia
Ihre Schweizer Versicherung

MEHR TIPPS www.helvetia.ch/stories

Zupf mich! Die Oktopus-ärmchen lenken Frühgeborene von den vielen Schläuchen und Sonden im Brutkasten ab.



MACHEN SIE MIT!

Kleiner Helfer

Der Verein **OKTOPUS FÜR FRÜHCHEN SCHWEIZ** schenkt Babys, die im Brutkasten liegen, einen gehäkelten Tintenfisch. Für die Produktion sind sie auf Unterstützung angewiesen.

TEXT **LISA MERZ**

Die gehäkelten Tintenfischärmchen eignen sich ideal, um daran zu ziehen und zu zupfen. Kinder, die zu früh auf die Welt gekommen sind, erhalten dank dem Projekt «Oktopus für Frühchen Schweiz» einen solchen kleinen Freund in den Brutkasten gelegt. Die Idee stammt aus Dänemark, wo eine Mutter ihrem viel zu früh geborenen Baby einen Tintenfisch häkelte. Das Kind schien dadurch ruhiger zu werden und zog nicht mehr so oft an den verschiedenen Schläuchen und Magensonden.

Auch bei anderen Frühchen hatten die Häkeltiere einen positiven Einfluss. «Die Atmung und der Herzschlag der Kleinen wurden regelmässiger, und auch der Sauerstoffgehalt in ihrem Blut stieg an», sagt Michaela Schönauer aus Wynigen BE. Zusammen mit anderen Vereinsmitgliedern macht sie das Projekt bekannt und sucht laufend nach fleissigen Helfern, welche die kleinen Oktopusse häkeln. Auf der Homepage des Vereins gibts eine genaue Anleitung (Material und Sicherheitsvorkehrungen) für die nützlichen Tierchen.

Infos www.oktopusfuerfruehchen.ch

Foto HO

Grippe? Erkältung? Früh handeln hilft!

Der Hals kratzt, die Nase läuft, der Husten ist im Anzug – wer kennt diese typischen Erkältungssymptome nicht? Schnell kommen schmerzhaft Beschwerden wie entzündete Nebenhöhlen oder Bronchitis hinzu und der Körper wird nach und nach schwächer. Die Erkältung ist nun in vollem Gang, obwohl man anfangs noch dachte: «Das wird sicher schnell wieder besser.»



10 Tipps zur Vorbeugung von Erkältungen

- grosse Menschenansammlungen meiden
- das Händeschütteln einschränken und danach immer gründlich die Hände waschen – auch nach Anfassen von Tür- oder Haltegriffen in öffentlichen Bereichen
- Schützen Sie sich selbst und die Mitmenschen durch Husten und Niesen in Armbeuge, denn die Hände übertragen die Erreger beim Anfassen von Gegenständen.
- für frische Luft in schlecht gelüfteten und überhitzten Räumen sorgen
- viel trinken, am besten Wasser oder ungesüssten Tee
- Stress vermeiden
- für genügend Schlaf sorgen
- 5 am Tag: ausreichend Früchte und Gemüse essen
- Alkohol- und Nikotinkonsum einschränken
- täglich 30 Minuten draussen spazieren

Wussten Sie, dass eine leichte Erkältung bei Nichtbehandlung in eine hartnäckige bakterielle Infektion der Atemwege umschlagen kann? Wird der Atemwegsinfekt ignoriert, endet das meist mit Fehltagen am Arbeitsplatz und in der Schule. Und weil die Energie im Alltag fehlt, kommen weitere gesundheitsbedingte Einschränkungen dazu.

Zahlen und Fakten

- 9 von 10 Atemwegsinfektionen werden durch Viren verursacht
- Antibiotika nützen bei viralen Infekten nichts
- Antibiotika sollen nur bei bakteriellen Infekten eingesetzt werden
- 2- bis 3-mal im Jahr trifft es Erwachsene, Kinder noch häufiger
- Rund 200 Atemwegsinfektionen hat ein Mensch in seinem Leben

Doch zur mühsamen Wintergrippe muss es gar nicht erst kommen. Deshalb: Reagieren Sie rechtzeitig und rüsten Sie sich gegen Erkältungen. Was hilft in den Tagen von kalter, trockener Luft und nassem fröstlichem Wetter?

Früh handeln bedeutet zeitig wieder fit sein

Gegen Bronchitis mit den typischen Symptomen wie Husten, Verschleimung, Schnupfen und Halsschmerzen hilft das pflanzliche Arzneimittel Umckaloabo®. Der Wirkstoff des Flüssigextrakts wird aus den Wurzeln der südafrikanischen Heilpflanze Pelargonium sidoides gewonnen. Umckaloabo® besitzt eine dreifache Wirkung gegen die Symptome einer akuten Bronchitis.

Die einzigartige Dreifach-Wirkung

- aktiviert Abwehrzellen und tötet dadurch Viren ab
- hindert Bakterien an der Vermehrung
- wirkt schleimlösend

Umckaloabo® kann die Krankheitsdauer verkürzen und Sie und ihre Familie wieder fit machen für den Alltag. Es ist rezeptfrei in allen Apotheken und Drogerien erhältlich und darf Kindern ab 2 Jahren verabreicht werden. Umckaloabo® gibt es in Tropfen- oder Tablettenform zur Einnahme. Für weitere Informationen lesen Sie bitte die Packungsbeilage.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler



Gestärkt durch den Winter.



Ferrum phosphoricum Nr. 3 plus

- ✓ Zum Auflösen und Trinken
- ✓ Geschmacksneutral
- ✓ Praktisch zum Mitnehmen
- ✓ Geeignet für die ganze Familie

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.