



# GESUNDHEIT



Mittwoch, 3. Mai 2023

# Gesund sein, bleiben, werden

## Fitness – mehr als Optik

Das TC Training Center Lachen arbeitet mit persönlichen Programmen.

Seite 5

## Ernährungsberatung ist im Spital Lachen oft gefragt

Gesunde Ernährung hilft zu mehr Lebensqualität.

Seiten 16–17

## Umfrage

Marie-Eve Hofmann-Marsy und Freddy Christandl beantworten persönliche Fragen zum Thema Gesundheit.

Seite 3

von Frieda Suter

In einem Satz formuliert die Weltgesundheitsorganisation WHO den Begriff Gesundheit mit: *Ein Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen.* – Voila, körperlich, seelisch, sozial... Das maximale Ziel, das sicher erstrebenswert ist. Allerdings auch beim grössten Aufwand nicht für alle in diesem Leben zu erreichen ist. Denn in jedem irdischen Leben gibt es bestimmt etwas, das man gerne anders hätte.

Bei konkreten Erkrankungen dürfen wir auf eines der besten Gesundheitswesen der ganzen Welt zählen. Sehr vieles, das unsere Vorfahren noch als Schicksal hinzunehmen hatten, kann heute geheilt oder gelindert werden. Dafür darf man dankbar sein. Generell gehört auch dazu, das Leben wertzuschätzen und selber Verantwortung zu übernehmen. Für den Körper, die Seele, den Geist. In gewissem Mass auch für die Umwelt, die uns nährt, die Menschen und die Tiere, die uns begleiten. Dazu braucht es kein Studium und kein Vermögen. «Nur» den Willen, etwas zu tun, die Bereitschaft zum ersten Schritt und etwas Ausdauer.

Ernährung und Sport sind zwei Bereiche, an denen niemand vorbei kommt, der längerfristig etwas für seine Gesundheit tun möchte. Wer seinen persönlichen Weg findet, sorgt für Wohlbefinden bis ins hohe Alter und kann dabei erst noch Freude und Spass erleben. Die Natur macht es uns gerade im Frühling vor: Sie fängt neu an, nutzt die Bedingungen der Umgebung und findet auch bei Hindernissen immer wieder neue Wege.

In diesem Sinn sollen unsere Beiträge Anregungen zur Bestätigung des eigenen Weges, zum Nachdenken über Möglichkeiten und allenfalls einen eigenen Neustart sein.



# Sonne, Licht, Wasser und ein guter Arzt

**Gesundheit beruht auf natürlichen Grundlagen und medizinischen Möglichkeiten. Wir fragten mehrere Personen aus der Region, ob sie etwas für ihre Gesundheit tun, welche Prioritäten sie in der Ernährung setzen und wie sie ihren Körper fit erhalten.**

## **Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit?**

*Ich habe in den letzten Jahren «wieder» gelernt, auf meinen Körper zu hören, er sagt uns immer, was er grad braucht und was ihm guttut.*

## **Welche Prioritäten setzen Sie in der Ernährung?**

*Da bin ich natürlich durch meine Kindheit auf einem Bauernhof, mein berufliches Vorleben als Spitzenkoch und meine aktuelle Arbeit sehr privilegiert und dankbar.*

*Ich weiss, wo es die besten Produkte gibt, kenne die Menschen und deren Philosophien dahinter, weiss, wie ich an die Produkte komme, wie man sie am besten zubereitet und kann und will sie mir auch leisten. Schlussendlich entscheidet aber auch hier täglich mein Bauchgefühl, was auf den Teller kommt.*

## **Wie halten Sie Ihren Körper fit?**

*Körperlich mit Yoga, wöchentlichem Krafttraining und viel Bewegung in der Natur. Geistig mit Meditation und täglichen Atemübungen. Sozial, indem ich Zeit mit lieben Menschen verbringe und mir auch «wirklich» Zeit für sie nehme. Unser Atem und unsere Ernährung sind für uns aus meiner Sicht die wichtigsten Kraftquellen, und doch schenkt man ihnen oft zu wenig Priorität.*

## **Was mir auch noch wichtig ist**

*Mich an jedem Ort wohl zu fühlen, eben genau da, wo ich gerade bin. Das bedingt zwischendurch sehr viel Ehrlichkeit und Offenheit zu sich selbst, aber auch gegenüber den anderen Menschen.*

**Freddy Christandl (57), wohnhaft in Schindellegi-Feusisberg, von Beruf Unternehmer und Mensch**



**Marie-Eve Hofmann-Marsy (62), wohnhaft in Wangen SZ**

## **Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit?**

*Wer tut das nicht? Zumindest in Gedanken 😊*

*Ja, ich versuche, mich gesund zu ernähren und halbwegs regelmässig Sport zu treiben.*

## **Welche Prioritäten setzen Sie in der Ernährung?**

*Je älter ich werde, desto wichtiger ist mir eine gesunde und vor allen Dingen ausgewogene Ernährung. Ich versuche, hauptsächlich regionale Produkte zu kaufen, die zudem aus biologischem Anbau kommen, und nur jahreszeitlich passendes Obst und Gemüse zu essen. Ich mag zwar sehr gerne Fleisch, esse dieses aber nur noch maximal zweimal pro Woche. Ich weiss allerdings auch, dass regionale Produkte aus biologischem Anbau teurer sind und somit dies keine Lösung ist für alle, dh. eine Familie mit mehreren Kindern und nur einem nicht sehr hohen Gehalt kann dies wohl eher nicht umsetzen.*

## **Wie halten Sie Ihren Körper fit?**

*Ich gehe regelmässig spazieren, fahre im Winter Ski und spiele im Sommer Golf.*

## **Was mir auch noch wichtig ist**

*Wie bereits oben erwähnt, würde ich es toll finden, wenn mehr Menschen weniger Fleisch essen, mehr auf Nachhaltigkeit Wert legen und mehr auf unsere Umwelt achten würden.*

gesundheit  schwyz

Eine Abteilung der Triplus AG

Kontaktstelle Selbsthilfe



SELBSTHILFESCHWEIZ

**GEMEINSAM STARK**  
DANK AUSTAUSCH AUF AUGENHÖHE

**Selbsthilfegruppe finden  
oder neu gründen?**  
[selbsthilfeschwyz.ch](http://selbsthilfeschwyz.ch)



## CRANIOSACRAL THERAPIE

### Biodynamische Craniosacral Therapie

- ◇ Verspannungen lösen
- ◇ Selbstheilungskräfte aktivieren/regulieren
- ◇ Ressourcen pflegen und erweitern
- ◇ zentrieren und entspannen
- ◇ ins Gleichgewicht finden

Irène Pfeiffer

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom  
Methode Craniosacral Therapie  
Craniosacral Therapeutin Cranio Suisse®

8853 Lachen, Bahnhofplatz 8, c/o physio 4u  
Telefon 055 535 45 62  
[www.cranio-balance-lachen.ch](http://www.cranio-balance-lachen.ch)



Termine nach Vereinbarung



**Zahnprothetik**  
**Elmiger Lachen**

Zahnprothetiker/Zahntechnikermeister

Ihr Spezialist für  
Total-, Teil- und Implantatprothesen.

Anpassungen und Reparaturen werden  
schnell und effizient ausgeführt.

**055 442 66 22**

Zürcherstrasse 3, 8853 Lachen

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



## Persönlich, individuell, selbstbestimmt

**Private Pflege und Betreuung** setzt sich für ein selbstbestimmtes und würdiges Leben in jeder Lebensphase ein. Die Lebensqualität von gesundheitlich beeinträchtigten Menschen aufrechtzuerhalten und zu verbessern, stellt mein grösstes Anliegen dar.

Gerne unterbreite ich Ihnen im persönlichen Gespräch ein Angebot.

Ich freue mich auf Sie!

**Esther Helbling**

Dipl. Pflegefachfrau FH, Bachelor in Pflege, Kantonsstrasse 69, 8807 Freienbach

+41 79 474 78 46 | [esther.helbling67@gmail.com](mailto:esther.helbling67@gmail.com) | [www.privatepflegeundbetreuung.ch](http://www.privatepflegeundbetreuung.ch)

ENDLICH  
SCHUHEINLAGEN  
DIE WIRKEN.



Die Ferse ist das  
Grundelement des  
gesamten Bewegungs-  
apparates.  
Knickt sie nach innen,  
können zahlreiche  
Probleme entstehen.



JURTIN  
medical  
AUSTRIA



Mit den  
JURTIN-MEDICAL-  
SYSTEMEINLAGEN  
wird die Ferse  
gerade gestützt und  
eine aufrechte  
Halbtag ermöglicht.

WERDEN PER HAND AM  
UNBELASTETEN FUSS ANGEPASST

INDIVIDUELLE EINZELÖSUNGEN

PASSEN IN JEDEN BEQUEMEN  
SCHUH  
VERURSACHEN KEIN DRUCKGEFÜHL

SOFORTIGE MITNAHME UND  
BENUTZUNG NACH ANFERTIGUNG

WERDEN VON ÄRZTEN UND  
THERAPEUTEN EMPFOHLEN

IHR KÖRPER IST WIEDER IN  
DER BALANCE

**SCHMERZFREI  
LAUFEN UND  
SKIFAHREN.**  
**SPORTIS.CH**



**Sportis AG**

Poststrasse 14 a | 8805 Richterswil  
[sportis@sportis.ch](mailto:sportis@sportis.ch) | 044 784 60 55

# Möglichst lange gesund und fit bleiben

**Die Ziele und Bedürfnisse der Kunden stehen im TC Training Center Lachen im Mittelpunkt. 1988 hat Armin Spörri das TC gegründet. Inzwischen gibt es auch modern ausgerüstete Trainingsräume in Wädenswil und Siebnen. Kernkompetenz ist überwachttes Krafttraining, gewährleistet durch bestens ausgebildetes Personal. Fitness hat im TC die Gesundheit im Fokus.**

Von Frieda Suter

Ursprünglich sind die Menschen jeden Tag viele Stunden gelaufen und haben körperlich streng gearbeitet. Die grösste Wende kam mit der Industrialisierung, dem Auto und dem Fernseher. Zwar stieg die durchschnittliche Lebenserwartung rasch an, im Gleichschritt entwickelten sich verschiedene Zivilisationskrankheiten. «Im Durchschnitt verliert ein Mensch heute zwischen dem 35. und 80. Lebensjahr rund 35 Prozent seiner Muskeln», gibt Armin Spörri, Gründer und Inhaber des TC Training Center Lachen, zu bedenken. Früh erkannte der früher aktive Zehnkämpfer die Vorzüge von gezieltem Training. 1988 legte er den Grundstein für das TC Training Center, das in der Region inzwischen als TC Gesundheitscenter bekannt und geschätzt ist.

## Mehr als Optik

«Fitness wird bei uns nicht auf die Optik reduziert», sagt Mirco Hefti, Geschäftsführer im TC Lachen. Denn eine gut ausgebildete Muskulatur ist die Basis für lange Selbstständigkeit und bessere Gesundheit. So betreuen bestens ausgebildete Trainerinnen und Trainer den breiten Kundenstamm, dessen Altersspanne zwischen 14 und über 90 Jahre liegt. Er sagt: «Unsere Aufgabe ist es, auf die Ziele und Bedürfnisse der Kunden einzugehen.»

Mit Blick auf das Durchschnittsalter von 46/47 Jahren ergänzt Armin Spörri: «Man kann auch nach 50 noch sehr viel machen.» Erfolge zeigen sich jeweils schon nach wenigen Wochen. Nicht immer optisch, aber sicher in der Wahrnehmung von besserer Kondition. Der Nachteil: Wer nicht dran bleibt, fällt schnell zurück und verliert die neu gewonnenen Fähigkeiten wieder.

## Persönliche Programme

Neukunden beginnen mit einer Körperanalyse und einem Gespräch mit umfangreicher Standortbestimmung. Themen sind oftmals auch das Gewicht und Ernährungsthemen. Im Fitnessbereich wird verbesserte Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit an-

gestrebt. Oft geht es auch darum, Verspannungen und Schmerzen zu lösen.

In der Regel folgt dann ein regelmässiges Ganzkörpertraining, das individuell angepasst und chipkartengesteuert jeweils 35 Minuten dauert. Danach folgen Übungen auf dem Five-Parcours, wo gezielt Muskeln gedehnt werden (siehe Selbsterfahrungsbericht von Stefan Grüter, Seiten 6–7).

Regelmässig wird die Entwicklung in Gesprächen mit dem Trainer besprochen. Alle zwei Monate folgen neue Programme. Das Ergebnis: «Die Muskulatur wird gestärkt und gibt Stabilität. Auch der Stoffwechsel verbessert sich mit dem Training», erklärt Armin Spörri.

Kunden können zudem vom grössten Gruppenkurse-Angebot der Region profitieren und bei Bedarf Kleinkinder während dem Training ins Kinderparadies bringen.

*Armin Spörri (r.), Gründer und Inhaber des TC Training Center Lachen, motiviert Kunden mit seinem Wissen und der praktischen Erfahrung.*

*Bild Frieda Suter*



# So lange mich die Leute nicht mit Arnold Schwarzenegger verwechseln ...

**40 Jahre im Bürosessel – es ist Zeit, sich körperlich zu ertüchtigen.**



Alle Übungen der persönlich angepassten Trainingsprogramme sind auch schweisstreibend. Bilder Frieda Suter

von Stefan Grüter

Seit Oktober höre ich dieselbe Frage aus dem Bekannten- und Verwandtenkreis immer wieder, stets begleitet von einem verschmitzten Lächeln: «Und? Gehst Du noch ins Fitness?» Sie scheinen an meiner Hartnäckigkeit zu zweifeln, die lieben Verwandten und Bekannten, obwohl ich diese Hartnäckigkeit doch im Berufsleben immer wieder unter Beweis gestellt habe. Glaube ich wenigstens. «Ja, klar», die immer gleiche Antwort. Und von Woche zu Woche klingt diese Antwort selbstbewusster.

So richtig fit war ich zuletzt in der Rekrutenschule, und das war zu Beginn der 1980er-Jahre. Bereits in den Wiederholungskursen liess diese Fitness nach. Ski bin ich immer gefahren. Aber nur dort, wo ein Gasthaus mit Terrasse Lockrufe ausschickte wie die Sirenen in der Griechischen Mythologie. Nebst Sonnenbrand quälte mich nach einem gemütlichen Skiausflug noch tagelang der Muskelkater, und zwar an allen Ecken und Enden. Ich gab mich damit zufrieden, dass Jassen die dominante Sportart meines Lebens sein würde.

«Machts Spass?», fragte mich Fabienne Egli, Fachfrau Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ im TC Lachen, nach der ersten Stunde im Lachner Fitnesscenter. Der Fragebogen war ausgefüllt: Keine Krankheiten, so weit gesund, und logischerweise keine Überbleibsel und Altlasten wegen übertriebener sportlicher Aktivitäten. Mit der Haltung happert es. Ich sitze oft wie ein Nussgipfel am Tisch. Die faule Ausrede meinerseits: Vererbt, von Mutterseite; sie fiel in ihren alten Tagen beinahe in sich zusammen.

Die Sportschuhe, ein T-Shirt und eine bequeme Trainerhose hatte ich dabei. Natürlich alles neu, denn leider existiert mein RS-Sport-Shirt mit der Aufschrift «Waffenplatz Rothenthurm: NEIN!» nicht mehr. Ein Frottee-Tuch und eine Trinkflasche, die sich vor Urzeiten als Werbegeschenk in den Küchenschrank eingeschlichen hatte, komplettierte die Ausrüstung. Los gehts!

Fabienne lotst mich zum Cross-Trainer. «Sechs Minuten aufwärmen, ohne Aufwärmen geht bei uns nichts.» «Hier, verstanden.» Ich stramble also mit

gutem Vorsatz vor mich hin. Zum Glück verfolge ich am Fernseher ein spannendes Billard-Spiel. Trotzdem, am Schluss zähle ich die Sekunden, bis die Digitalanzeige 6.00 zeigt. Fertig.

Als Nächstes geht es auf den Milon®-Zirkel: 20 Mal mit den Beinen Widerstand nach oben bekämpfen, dann 20 Mal rudern, 20 Mal Bank drücken, 4 Minuten velofahren, 20 Mal mit den Beinen Widerstand nach unten, 20 Mal die Bauchmuskeln stärken, 20 Mal die Rückenmuskeln trainieren, vier Minuten auf dem Cross-Trainer. Und das Ganze noch einmal. Ach bin ich froh ums Frottee-Tuch und die Getränkeflasche! Am Schluss folgen noch einige Übungen auf dem Five®-Parcours; Streck-Übungen, denn der Nussgipfel soll ja längerfristig wieder zur Mandelstange werden.

Apropos Nussgipfel und Mandelstangen – Monica Dürr, die diplomierte Fitnessinstructorin im TC Lachen, nahm die Masse, Muskel- und Fettgehalt. Letzterer erinnerte mich an meinen Hang zu Süsem. «Der sollte, dürfte, müsste und wird sich verbessern.» «Mal schauen.»



TC-Geschäftsführer Mirco Hefti überprüft die korrekte Ausführung der Übungen.

Und da stand noch die Frage von Fabienne im Raum: «Und? Macht's Spass?» «Nein, Spass macht mir ein Liegestuhl am Strand, viel Sonnenschein, ein Tischchen mit einer Piña Colada darauf.» Aber es überwiegt die Einsicht, den Körper nicht einfach vermodern zu lassen. Sich nicht nur auf den Lift und die Rückfahr-Kamera verlassen. Die Benützung des Rollators noch möglichst lange hinausschieben. Das alles und die Erinnerung daran, dass mir Armin Spörri, der Fitnessinstructor und Geschäftsführer des TC Lachen, schon in meinen späten 20ern mit kritischem und nicht minder professionellem Blick den Spruch «ein bisschen Fitness würde Dir auch nicht schaden» auf den Weg mitgegeben hat, haben zur Einsicht geführt, jetzt ernst zu machen. Mit einem 60-Prozent-Arbeitspensum und einem 75-Prozent-Haushalt-Engagement (!) ist meine persönliche Stundentafel zwar reichlich gefüllt, für zweimal eine gute Stunde Training pro Woche finde ich jetzt aber Zeit. Einmal in diesen sechs Monaten

gings nach der Arbeit ins TC. Das ist aber definitiv nichts für mich, da bekommt mir das Nachmittags-Training, so zwischen 14.30 Uhr und 16.30 Uhr, um einiges besser.

Von Mal zu Mal fühle ich mich wohler im Fitness-Training. Schon zu Beginn meines neuen Hobbies machte mich Michi, der Sohn meiner Lebenspartnerin, Mut: Er habe sich das erste halbe Jahr Training richtiggehend überwinden müssen. Danach sei das Fitnessstraining zur Selbstverständlichkeit geworden. «Jetzt bruch ichs», so der bald 40-Jährige, der zuvor jedoch noch voller Überraschung die doch reichlich ketzerische Frage platzieren musste: «Hey Steff, was machst du da, häsch es Fitness-Abo gwunne?»

Auch wenn ich noch nicht so fit bin wie Nachbar Peter Schuler, der frühmorgens schon im Stechschritt an unserem Haus vorbeimarschiert und den ich schon mehrmals im Training getroffen habe, es zeichnen sich Fortschritte ab. Einen Quantensprung

registrierte ich nach dem ersten Skitag. Keinerlei Muskelkater! So freue ich mich nun auf die kommenden Gartenarbeiten. Nimmt mich ja wunder, ob ich nach dem Jäten in Kauer-Stellung wie ein junger Gott aufhüpfte oder ob ich weiterhin das Häckerli als Abstützerli benötige und mich krächzend und gruchsend aufrichten muss.

So oder so, nicht locker lassen, heisst die Devise. Auch während des Sommers habe ich mir mindestens einmal wöchentliches Training auf die Fahne geschrieben. Das ziehe ich jetzt durch, solange mich die Leute nicht mit Arnold Schwarzenegger verwechseln, natürlich der Schwarzenegger aus seinen Glanzzeiten ...



Zu jedem Programm gehören Übungen für die Kraft ...



... und für mehr Beweglichkeit.



## Immobilie jetzt verkaufen – eine gesunde Entscheidung?

Wir verkaufen Einfamilienhäuser, Eigentumswohnungen und Luxusimmobilien. Unsere Exklusiv Investments Abteilung: Mehrfamilienhäuser, Gewerbeliegenschaften, Renditeliegenschaften und Bauland in den Kantonen Schwyz, Zug und Zürich sowie angrenzenden Kantonen.

Unsere aktuellen Angebote: [www.exklusiv-immobilien.ch](http://www.exklusiv-immobilien.ch)

### Sonja & Leo N., Freienbach

«Waren wir mit unserer Entscheidung, das Haus zu verkaufen, zu spät? Die Zeiten sind nicht gerade rosig: Zinsanstieg, Inflation, Krieg... Doch wer garantiert, dass es in den nächsten Monaten besser wird? So dachten wir im Frühling. Die Arbeit mit unserem Garten wuchs uns über den Kopf. Wir staunten nicht schlecht, als uns Exklusiv Immobilien im August Käufer präsentierte, die ein gutes Angebot nahe an unserem Wunschverkaufspreis platzierten. Die kostenlose Marktpreisschätzung bei Exklusiv Immobilien war eine gesunde Wahl.»

«Eine Liegenschaft in diesen Zeiten verkaufen oder nicht? Die Marktlage ist immer noch recht gut, auch wenn wir eine gesteigerte Vorsicht seitens der Käufer erleben. Wer mit Verkaufsgedanken spielt, trifft eine gesunde Entscheidung, wenn die ersten Schritte bald folgen.»



**Expertenrat:**  
**Adrian Schnüriger**  
Immobilienberater  
Exklusiv Immobilien

Wir haben gute und solvente Kunden sowie ein grosses Portfolio an spannenden Objekten. Wie Mehrfamilienhäuser, Gewerbeliegenschaften sowie Bauland in der ganzen Deutschschweiz.



*ein Familienunternehmen*  
Exklusiv Immobilien, ein Familienunternehmen – von links: Michelle Bachmann-Vetsch, Bastian Bachmann, Daniela Vetsch, Robert Vetsch, Adrian Schnüriger, Stephanie Vetsch

*Unsere Büros finden Sie in Altendorf, Zug, Meilen, Thalwil und Wollerau.*

#### Wollerau

Central Office  
Dorfplatz 3  
8832 Wollerau  
Tel. +41 44 585 99 19

#### Altendorf

Büro Rund um den Zürichsee  
Zürcherstrasse 62b  
8852 Altendorf SZ  
Tel. +41 55 535 76 67

info@exklusiv-immobilien.ch  
www.exklusiv-immobilien.ch





# In Lachen motiviertes Team und sehr gute Basis vorgefunden

**PD Dr. med. Michael Kremer hat vor zwei Monaten die Klinikleitung Chirurgie im Spital Lachen angetreten. Der erfahrene Chirurg traf auf ein eingespieltes Team und einen intensiven Operationsalltag.**

von Frieda Suter

Ein Blinddarm, ein Leistenbruch, Organe oder Gelenke, die ihren Dienst versagen – oft kann eine Operation Linderung verschaffen oder im besten Fall Heilung bringen. Die Chirurgie am Spital Lachen bietet ein äusserst vielfältiges und zentrales Angebot. Auf Anfang März wurde die Klinikleitung Chirurgie mit Dr. Michael Kremer neu besetzt. Der Facharzt für Chirurgie und Viszeralchirurgie sieht sich als Teamplayer. «Ein Teil meiner Aufgaben ist es, die nötigen Rahmenbedingungen zu schaffen, damit meine Kolleginnen und Kollegen ihre Arbeit bestmöglich erfüllen können», betont er. Und: «Ich bin froh, in Lachen ein sehr kompetentes und erfahrenes Chirurgenteam übernehmen zu können.» In den ersten Wochen in Lachen investierte Michael Kremer viel Zeit, um das ganze Team und die Mitarbeitenden auf verschiedenen Ebenen kennenzulernen. Dazu gehörten auch Kontakte mit dem Pflegeteam und Hausärzten. «Im Interesse der Patienten ist es für mich wichtig, konstruktiv über alle Hierarchiestufen hinweg zu denken und zu agieren», erklärt der neue Chefarzt Chirurgie. Ihm ist nebst fachlicher Kompetenz ein offener und kommunikativer Umgang wichtig: «Ich will ansprechbar sein.»

## Studium in Heidelberg

Während des Medizin-Studiums in Heidelberg zog es Michael Kremer schon früh in die Chirurgie. Er schätzt in dieser Disziplin die Verbindung von medizinischem Fachwissen und handwerklichem Geschick. «Als Chirurg kann ich oftmals akute gesundheitliche Probleme lösen und Patienten im besten Fall geheilt nach Hause entlassen», fasst er zusammen. Schon während der Tätigkeit in Deutschland und zusätzlich während den vergangenen Jahren in der Schweiz konnte Michael Kremer seine medizinischen Fähigkeiten mit Management- und Führungskompetenzen ergänzen. Vor dem Wechsel nach Lachen arbeitete er als Leitender Arzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie am Kantonsspital Aarau sowie in einem Teilpensum als Chefarzt Chirurgie in Menziken AG. Der 47-jährige Arzt lebt mit seiner Frau und den beiden Kindern in Zürich.

## Bewährtes und Neues

Als neuer Chefarzt in Lachen schätzt Michael Kremer die bestehenden Angebote im Regionalspital. Er sagt: «Die auch überregional bedeutenden Kompetenzzentren wie Gefässmedizin, Adipositas und Bewegungsapparat sind weitherum bekannt und sehr gut etabliert.» Darüber hinaus möchte er in den kommenden Jahren auch weitere Bereiche im Regionalspital aufbauen. Er sieht gute Möglichkeiten, zum Beispiel für ein Hernienzentrum und auch für den Ausbau der onkologischen Chirurgie. Vor allem soll das Spital Lachen ein verlässlicher Partner für die Hausärzte sein. Aspekte wie die Zusammenarbeit mit der etzelclinic und verschiedenen Belegärzten dienen den Bedürfnissen der Patienten und der Auslastung der Spitalkapazitäten.

Die Entwicklung der Bettenauslastung und die Anzahl der Operationen in den vergangenen Jahren beurteilt Michael Kremer als sehr gut. Die vier Operationssäle sind bereits sehr gut ausgelastet. Jüngst konnte das Spital Lachen sogar einen Rekordtag mit 35 Operationen an einem Tag vermelden. Nicht nur an solchen Spitzentagen stellt sich die Herausforderung, Notfälle angemessen ins Tagesprogramm einzufügen. Michael Kremer sagt dazu: «Mein erster Eindruck, in Lachen ein sehr motiviertes Team zu haben, das lösungsorientiert arbeitet, bestätigt sich täglich.»

## Handwerk und Technik

Grossen Wert hat auch die Ausbildung von Assistenzärzten. Denn gerade die Chirurgie ist ein Handwerk, das Gefühl und Praxis erfordert. Viele Operationen werden heute mit minimal-invasiven und endoskopischen Verfahren ausgeführt. Auch Robotersysteme – Da-Vinci als Pionier – halten im Operationsaal künftig wohl vermehrt Einzug. «Wir dürfen uns neuen Möglichkeiten nicht verschliessen. Stichworte dazu sind nebst technischen Themen weiter zunehmende ambulante Eingriffe oder die Optionen von Vor- und Nachsorge im Regionalspital und Operation im Zentrumsspital durch mich selbst», erklärt Dr. Michael Kremer. Dabei wird die Situation der Patienten miteinbezogen.



PD Dr. med. Michael Kremer,  
der neue Chefarzt der Chirurgie

Im Spannungsfeld von immer höheren Kosten im Gesundheitswesen gibt es für Dr. Kremer den Grundsatz: «Die medizinische Leistung muss die bestmögliche sein.» Regionalspitäler hätten gegenüber Privatkliniken den Vorteil, dass medizinische Entscheidungen nicht oder zumindest weniger umsatzorientiert begründet würden. «Ich sehe den Unterschied zwischen Allgemein- und Privatversicherten nur im Bereich der Hotellerie.» Grundsätzlich dürfte in Zukunft gerade in der Chirurgie die interdisziplinäre und klinikübergreifende Zusammenarbeit mehr in den Vordergrund rücken. Denn das Wissen in vielen Teilbereichen ist so weit fortgeschritten, dass Zusammenarbeit gegenüber dem Wissensstand des Einzelnen Vorzüge hat.



## Chirurgie im Alltag

PD Dr. Michael Kremer hält als Chefarzt Chirurgie im Spital Lachen auch Sprechstunden. Sein Anliegen ist es, «die Chirurgie des Alltäglichen» klarer in der Region zu verwurzeln, aber aufgrund seiner Expertise auch Patienten mit komplexeren Erkrankungen des Bauchraums zu behandeln. Er kann sich auf ein vielseitiges und erfahrenes Team verlassen. Mehr über seine Erfahrungen und Ziele ist am 25. Mai 2023, anlässlich eines Publikumsvortrags im Spital Lachen zu hören. Der Titel der Veranstaltung heisst: «Der Leistenbruch | Chirurgie am Spital Lachen: Kompetenzen heute und morgen.» Der Vortrag beginnt um 18.30 Uhr und ist kostenlos.

# Wer Krankheiten frühzeitig erkennt, bleibt länger gesund.

**Gesundheit erhalten statt Krankheiten behandeln: Mit der neuen Präventionssprechstunde zeigt das Spital Lachen, wie individuell und umfassend eine gezielte internistische 360°-Vorsorge sein kann.**

von Martin Kaspar

Prävention ist wichtig und eine frühzeitige Erkennung von Krankheiten kann Leben schützen. Dies ist soweit bekannt. Trotzdem scheuen sich immer noch viele Menschen vor einer umfassenden Vorsorge. Mit dem neuen Angebot will die Klinik Medizin des Spitals Lachen die bestehenden Möglichkeiten bei Hausärzten und Privatkliniken mit einem differenzierten Angebot ergänzen.

Betreut wird dieses Angebot durch Dr. med. Svenja Bihr, Leitende Ärztin Onkologie. Dazu befragt, meint die erfahrene Onkologin und Internistin: «Ich interessiere mich seit langem für das Thema Prävention. Jetzt freut es mich umso mehr, dass wir in Lachen ein solches Angebot realisieren können. Das Thema ist wichtig, und so wie wir es jetzt anbieten, ist es einzigartig.»

Die Präventionssprechstunde am Spital Lachen ist keine XL-Paketlösung mit möglichst vielen Laboruntersuchen und endloser klinischer Diagnostik.

Im Zentrum steht das ausführliche Gespräch, um das individuelle Risikoprofil zu analysieren und bereits gemachte Vorsorgemassnahmen in die Präventionsstrategie zu integrieren. «Wir wollen nichts duplizieren, aber auch nichts verpassen», meint Bihr weiter. Bereits gemachte Untersuchungen werden dabei genauso in die Gesamtbetrachtung mit einbezogen wie der familiäre Hintergrund und der persönliche Lifestyle der Klientinnen und Klienten.

Von Herz-Kreislauf- und Gefässerkrankungen, wie zum Beispiel Gefässverengungen, über Fraktur-Risiken infolge Veränderungen in der Knochendichte/Osteoporose bis hin Stoffwechselkrankheiten und dem ganzen Spektrum der möglichen Tumor-Risiken: Im Rahmen der 360°-Betrachtung wird das Gesundheitsrisiko ganzheitlich beurteilt und abgeklärt. Das Spital Lachen mit seinem breiten medizinischen Angebot und den entsprechenden Fachärztinnen und Fachärzten ist für diese neue Vorsorge ideal aufgestellt. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit unter den Spezialistinnen und Spezialisten ermöglicht zudem die rasche und umfassende Ab-

**Prävention.**  
**Individuell. Gezielt. Umfassend.**

#### Die neue Präventionssprechstunde:

Krankheiten frühzeitig erkennen kann Leben schützen. Ermitteln Sie mit einer erfahrenen Onkologin und Internistin Ihr individuelles Gesundheitsrisiko.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung über Ihre Hausarztpraxis oder direkt in der Tagesklinik:

**tagesklinik.sek@spital-lachen.ch | +41 55 451 32 26**



[spital-lachen.ch](http://spital-lachen.ch)



Die erfahrene Onkologin und Internistin Dr. med. Svenja Bihl stellt das individuelle Risikoprofil in den Vordergrund.

Bild zvg

klärung der individuellen Risiken in einer vernetzten Arbeitsweise für eine integrierte Betrachtung.

Dr. med. Thomas Bregenzer, Chefarzt der Klinik Medizin, freut sich über das neue Angebot: «Mit diesem rundherum einzigartigen Angebot schliessen wir eine Versorgungslücke und schaffen die Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten statt Krankheiten zu behandeln.» Bregenzer weiter: «Die sorgfältige Risikoanalyse muss am Anfang der Prävention stehen. Damit sichern wir einen sparsamen Umgang mit den Ressourcen und können gezielt präventiv aktiv werden. Dies erachten wir als eine zentrale, für Patienten nützliche und für uns sehr befriedigende ärztliche Aufgabe.»

Die neue Präventionssprechstunde ist seit Jahresbeginn im Angebot und wurde in den ersten drei Monaten bereits rege genutzt. Der direkte Kontakt mit den Spezialistinnen und Spezialisten wird dabei von den Klientinnen und Klienten sehr geschätzt.



**Spital Lachen**  
Tagesklinik  
Oberdorfstrasse 41, 8853 Lachen  
spital-lachen.ch | 055 451 32 26

# Sturzprävention – damit Sie sicher und angstfrei daheim wohnen können

**Der fehlende Handlauf im Treppenhaus, das lose im Flur liegende Elektrokabel, der rutschige Küchent Teppich: In einem Haushalt gibt es viele Stolperfallen. Spitex Höfe weiss, wie sich Stürze in den eigenen vier Wänden vermeiden lassen.**

Stürze verschlechtern den Gesundheitszustand von älteren Menschen unter Umständen nachhaltig. Nicht selten führen Stürze zu Hospitalisierungen und im weiteren Verlauf zu stationärer Langzeitpflege. Stürze lösen zudem oft Angst vor weiteren solchen Ereignissen aus. Sarah Hug und Maja Stüssi, Somatik-Teamleiterinnen bei Spitex Höfe, legen deshalb grossen Wert auf die Sturzprävention. «Nicht nur Stolperfallen begünstigen das Sturzrisiko, nebst Grunderkrankungen am Bewegungsapparat nehmen im Alter auch Muskelkraft und Gleichgewicht ab», erklärt Sarah Hug. «Unter- oder Übergewicht durch falsche Ernährung oder Beeinträchtigungen durch die Einnahme bestimmter Medikamente tragen ebenfalls zu Stürzen bei.»

## Eine sturz sichere Umgebung schaffen

Im Wissen um alle diese möglichen Ursachen nehmen die Mitarbeitenden von Spitex Höfe daheim bei allen Klientinnen und Klienten eine umfassende Einschätzung anhand einer Sturzrisiko-Analyse vor und ermitteln so den Handlungsbedarf.

Maja Stüssi: «Nachdem wir eine Bedarfsklärung oder im weiteren Verlauf eine Neubeurteilung gemacht haben, leiten wir die Klientinnen und Klienten oder deren Angehörige dabei an, eine sturz sichere Umgebung zu schaffen, und zeigen ihnen, wie sie Kraft und Gleichgewicht trainieren können. Öfters werden auch therapeutische Dienste wie die Physiotherapie beigezogen. Ausserdem passen wir bei Bedarf und nach Rücksprache mit dem Hausarzt die Medikation oder die Ernährung an und behandeln eine allfällige Sturzangst.»

Dank Spitex Höfe können die Klientinnen und Klienten selbstständig in ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Und genau das ist in der Regel ihr grösster Wunsch.



*Die beiden Spitex-Mitarbeiterinnen Maja Stüssi (links) und Sarah Hug bringen viel Erfahrung rund um das Thema Sturzprävention mit.  
Bild zvg*



## Vermeiden Sie Stürze! Spitex Höfe unterstützt Sie dabei.

- Stolperfallen entfernen
- Ausrutschgefahren verringern
- Beleuchtung optimieren
- Übungen für Gleichgewicht und Kraft
- Gutes Schuhwerk und sichere Gehhilfen
- Ernährung und Medikation überprüfen
- Sehschärfe testen

**Lassen Sie sich von uns beraten. Wir sind gern für Sie da!**

Spitex Höfe

Schindellegstrasse 71  
8808 Pfäffikon SZ

info@spitex-hoefe.ch  
www.spitex-hoefe.ch

Telefon 055 415 78 50

# Der Kampf mit dem Knopf

**Zwar ist die Röhrenjeans keinesfalls das Korsett des 21. Jahrhunderts. Dennoch kann zu enge Kleidung zu Verspannungen, Kopfschmerzen und anderen körperlichen Beschwerden führen – die die Lebensqualität teils massiv beeinträchtigen.**

von Ricarda Diekmann

Ob nun die Röhrenjeans oder die eng geschnittene Bluse: Die Kleidung, in der man sich selbst im Spiegel richtig gut gefällt, ist leider nicht immer die bequemste. Da kann man den Kampf gegen den Knopf nur mit Baucheinziehen und Luftanhalten gewinnen. Doch ganz abgesehen vom Komfort: Schadet es dem Körper, wenn man regelmässig enge Kleidung trägt?

Dass Trends mitunter sehr ungesund sein können, zeigt ein Blick auf die Frauenmode der Vergangenheit. Bis ins 20. Jahrhundert hinein waren Korsetts gefragt. Sie formten durch eine enge Schnürung eine schmale Taille. Die Frauen zahlten für diese Körperform mitunter einen hohen gesundheitlichen Preis: Durch den Druck des Korsetts verformten sich nicht selten Lunge, Magen und Darm oder wurden gar innerhalb des Körpers verschoben.

Die gute Nachricht: Bei Röhrenjeans, Shapewear und Co. sind solche enormen gesundheitlichen Gefahren nicht zu befürchten. Der Druck durch eine enge Hose ist für die Bauchorgane und die Verdauung nicht relevant. Damit die Verdauung gut arbeiten kann, ist vor allem genügend Bewegung wichtig. Verdauungsbeschwerden allein auf zu enge Kleidung zurückzuführen, ist also zu kurz gedacht.

## Tief genug atmen im engen Outfit

Enge Kleidung kann aber dennoch zu Beschwerden führen. Vor allem durch den Druck, den sie auf den Körper ausübt. In der Brust kann es etwa durch das Tragen eines zu engen BHs zu Schmerzen kommen, die fälschlicherweise als Herzschmerzen oder Lungenschmerzen interpretiert werden.

Dazu kommt, dass enge Kleidung die Bewegungsfreiheit einschränkt. Wer sich schon mal in ein enges Hemd oder Kleid gezwängt hat, weiss: Den Atem tief in den Bauch zu schicken, ist in so einem Outfit kaum möglich. «Die Atmung kann abflachen, wenn sich der Brustkorb nicht physiologisch bewegen kann», sagt Physiotherapeutin Ute Merz. Mögliche Folgen sind Konzentrationsprobleme und Kopfschmerzen, da das Gehirn dann nicht mehr optimal mit Sauerstoff versorgt wird.

Laut der Physiotherapeutin können enge Hosen auch für Verspannungen im Rücken sorgen. Der Grund: Aufrecht sitzen ist mit kneifendem Hosensbund kaum möglich. Das lädt geradezu zu einer gekrümmten Sitzhaltung ein und die wiederum begünstigt Rückenschmerzen.

## Raus aus der engen Kleidung

Enge Kleidung kann auch aus einem anderen Grund unerwünschte Nebenwirkungen haben. Schliesslich ist sie – im wahrsten Sinne des Wortes – alles andere als luftig. Da die Luft nicht zirkulieren kann, sammelt sich die Wärme unter dem Stoff. Und beim Schwitzen in enger Kleidung kann der Schweiß nur schwer über die Haut verdunsten und damit den Körper kühlen. Schlimmstenfalls kann das dazu führen, dass der Körper überhitzt, was sich durch Kreislaufprobleme bemerkbar macht. Beispielsweise dann, wenn man ein anstrengendes Training hinter sich hat und enge, nicht-atmungsaktive Kleidung am Körper trägt.

Wer sich nach dem Sport schnell der verschwitzten Kleidung entledigt, ist auf der sicheren Seite. In der Regel spürt man selbst, dass es eine gute Idee wäre, dann die Kleidung zu wechseln. Umso wichtiger: diese Gefahr bei Kindern oder Menschen mit Behinderungen im Blick zu haben.

Die Wärme unter enger Kleidung kann sich auch auf den Genitalbereich auswirken – zum Beispiel auf die Hoden. Die liegen nämlich nicht ohne Grund ausserhalb des Körpers: Damit sie optimal funktionieren, also Spermien produzieren können, brauchen sie eine Umgebung, die etwas kühler ist als die Körpertemperatur. Wärmestau in engen Hosen kann die Produktion von Samenzellen in den Hoden beeinträchtigen – zumindest vorübergehend.

Auch vaginale Pilzinfektionen können durch zu enge Kleidung begünstigt werden. «Die Hefepilze der Candida-Familie besiedeln die Vagina, werden aber

normalerweise durch den niedrigen pH-Wert dort in Schach gehalten», sagt Gynäkologe Christian Albring. «Sie vermehren sich aber, wenn der pH-Wert in der Vagina ansteigt, oder auch dann, wenn die Hautbarriere nicht mehr intakt ist.» Scheuern enge Hose den Intimbereich wund, haben die Pilze der Candida-Familie freie Bahn – was spätestens dann lästig wird, wenn es im Schritt juckt oder brennt.

Auch abseits des Intimbereichs mögen Pilze enge Kleidung. So gibt es mit den Dermatophyten Hautpilze, die in geringer Zahl immer auf der Haut zu finden sind. «Sie vermehren sich gerne in feuchtem und von Luft abgeschlossenem Milieu, also vor allem in warmen Hautfalten», sagt Albring. Das kann die Hautfalte unter der Brust sein, in der Leistenregion oder am Bauch. Der Nachteil an enger Kleidung: Sie drückt die Hautfalten so stark zusammen, dass die Hautpilze eine optimale Umgebung vorfinden.

## Kleidung, die sich gut anfühlt

Und nun? Weg mit allem, was eng ist? Nicht unbedingt. Die Dosis macht's. Wer regelmässig zwischen figurbetont und luftig wechselt, die nächste Röhrenjeans vielleicht eine Nummer grösser kauft und auf die Zeichen seines Körpers achtet, muss sich nicht sorgen.

Die beste Wahl ist Kleidung, in der man sich wohlfühlt – und zwar nicht nur, weil sie im Spiegel gut aussieht, sondern auch, weil sie sich beim Tragen gut anfühlt.



Enge Sportkleidung ist tückisch: Beim Schwitzen kann darin der Schweiß nur schwer über die Haut verdunsten und damit den Körper kühlen.

Bild Eva Blanco / DPA



Das Team der Orthopädie und Traumatologie am Spital Linth:  
Jan Miestereck, Markus Berthold, Fleur Verhulst und  
Dr. med. Markus N. Press (v.l.) Bild zvg

# Kompetenz in Bewegung: Unser neues Team

**Unsere Spezialisten der Orthopädie und Traumatologie behandeln Verletzungen und Erkrankungen am Bewegungsapparat. Dabei sind eine genaue Diagnose und eine erfolgreiche, nachhaltige Behandlung zentral.**

Erkrankungen des Bewegungsapparats – oder «muskuloskeletale Erkrankungen» – gehören zu den häufigsten Erkrankungen in der Schweiz und verursachen neben einer Beeinträchtigung der Lebensqualität der Betroffenen die höchsten direkten und indirekten medizinischen Kosten. Ebenso häufig treten Verletzungen von Knochen, Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern auf. Die

schmerzfremde und uneingeschränkte Funktion unseres Bewegungsapparates ist die Grundlage für eine hohe Lebensqualität – und diese soll bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Das Team um Markus Berthold, neuer Standortleiter Orthopädie und Traumatologie am Spital Linth, befasst sich mit dem gesamten Spektrum der Erkrankungen, Verletzungen und Verletzungsfolgen des

Bewegungsapparates. Unsere Spezialisten bieten ihren Patientinnen und Patienten eine optimale und individuelle Behandlung an, die von konservativen Therapiemassnahmen bis hin zu den modernsten Operationstechniken reicht. Dabei steht das Team im engen fachlichen Austausch mit der Klinik für Orthopädie und Traumatologie des Kantonsspitals St.Gallen.

### Moderne Infrastruktur, familiäre Atmosphäre

Das Spital Linth verfügt über eine moderne Infrastruktur: Moderne Operationssäle, ein interdisziplinäres Ambulatorium sowie helle freundliche Zimmer sorgen dafür, dass sich unsere Patientinnen und Patienten gut aufgehoben und wohl fühlen. Unsere preisgekrönte Küche um Küchenchef Frederik Jud kreiert abwechslungsreiche und innovative Menüs.

Um nach einer Operation rasch wieder auf die Beine zu kommen, stellt unsere Physiotherapie in Zusammenarbeit mit den Ärztinnen und Ärzten ein Therapie- und Rehabilitationsprogramm zusammen – zugeschnitten auf die individuellen Bedürfnisse unserer Patientinnen und Patienten.

### Enger Austausch mit den Hausärzten

Die enge Zusammenarbeit und der fachliche Austausch mit den niedergelassenen Hausärztinnen und Hausärzten ist für Markus Berthold von zentraler Bedeutung. Die Operation ist nur ein Schritt für eine erfolgreiche Behandlung: Die Hausärzte und weiterbehandelnden Kolleginnen und Kollegen sind der Schlüssel für einen gelungenen Abschluss der Behandlung und zufriedene Patientinnen und Patienten. Die regelmässigen Treffen unterstützen die Vernetzung zwischen den stationär tätigen Kolleginnen und Kollegen und den niedergelassenen Hausärztinnen und Hausärzten zur Intensivierung der Synergieeffekte zum Wohle des Patienten.

Markus Berthold war viele Jahre als Kaderarzt in einer orthopädisch-unfallchirurgischen Klinik mit integriertem Endoprothetik-Zentrum der Maxi-

malversorgung, später als Leiter einer orthopädisch-unfallchirurgischen Abteilung in einem Spital vergleichbarer Grösse wie dem Spital Linth in Deutschland tätig. Sein Portfolio beinhaltet neben dem gesamten unfallchirurgischen Spektrum auch das Fachgebiet der operativen orthopädischen Chirurgie mit den endoprothetischen Versorgungen der grossen Gelenke (Schulter, Hüfte und Knie) und der gelenkerhaltenden Chirurgie mit Arthroskopien (Schulter, Hüfte, Knie, Ellenbogen, Sprunggelenk) sowie Korrekturversorgungen bei Fehlstellungen.



«Ein vertrauensvolles Verhältnis zu den Patienten ist für mich genauso wichtig wie ein kollegialer Umgang untereinander», Markus Berthold, Standortleiter Orthopädie und Traumatologie. Bild zvg

### Unsere Schwerpunkte

- Behandlung von Verletzungen (Knochenbrüche, Sehnenrisse etc.)
- Prothetik (Schulter-, Hüft- und Knieprothesen)
- Arthroskopische («Schlüssellochoperationen») gelenkerhaltende Eingriffe aller grossen Gelenke
- Behandlung von Sportverletzungen aller Art (Vordere Kreuzbandverletzungen, Meniskusverletzungen, Achillessehnenverletzungen, Schulterverletzungen, Sportlerleiste etc.)
- Moderne Knorpeltherapie
- Korrekturen von Hallux valgus, Krallen- und Hammerzehen
- 24h-Notfallversorgung inkl. Schockraum



**Spital Linth**  
 Orthopädie und Traumatologie  
 Gasterstrasse 25  
 8730 Uznach  
 055 285 51 06  
 orthopaedie@spital-linth.ch

# Gesunde Ernährung und das versteckte Salz

**Pro Jahr führt die Ernährungsberatung im Spital Lachen rund 2500 Beratungen ambulant durch. Weitere 4000 Beratungsgespräche erfolgen mit stationär aufgenommenen Personen. Bruno Schiesser erklärt, weshalb vielen Menschen der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Salzkonsum oft nicht bewusst ist.**

von Frieda Suter

Das sprichwörtliche Salz in der Suppe hat schon längst den Weg in fast alle Speisen gefunden. Es kommt in verschiedenen Varianten daher und ist auch in Würzmitteln wie Bouillon, Streuwürze oder Sojasauce ein wesentlicher Bestandteil. Auf die Gesundheit bezogen hat Salz zwei Aspekte: Es ist lebenswichtig für verschiedene Körperfunktionen, aber bei zu hoher Dosierung auch ein Gesundheitsrisiko. Studien zeigen, dass in der Schweiz im Durchschnitt doppelt so viel Salz konsumiert wird, wie die WHO empfiehlt. In Zahlen: Der Verbrauch pro Person liegt bei 9 Gramm pro Tag; empfohlen werden 5 Gramm, ausreichend sind 2 bis 3 Gramm pro Tag. Das Perfidie: 70 bis 80 Prozent des täglich geschluckten Salzes stammen aus verarbeiteten Lebensmitteln. Ein grosser Teil davon steckt im Brot.

## Die Lust auf Salz

Essen gehört vom ersten Tag an zu jedem Lebewesen. «Die ganze Geschichte mit der Geschmacksprägung beginnt aber schon in der Schwangerschaft», erklärt Bruno Schiesser, Leiter Ernährungs- und Diabetesberatung am Spital Lachen. Sehr prägend für das Essverhalten seien die ersten 1000 Tage. Denn Essen ist neben dem Faktor Ernährung mit Emotionen verknüpft. Essen kann beruhigen, Ersatzhandlung sein, allenfalls Suchtverlagerung oder einfach Langeweile überbrücken. Da Salz konserviert und auch wegen den strukturellen Eigenschaften oft in Lebensmitteln verwendet wird, gewöhnen sich die Geschmacksknospen des Menschen schnell an einen salzigen Geschmack. Salz besteht im Wesentlichen aus den beiden Mineralstoffen Natrium und Chlorid, das Kochsalz ist zudem mit Jod und Fluor angereichert. Natrium spielt eine Rolle bei der Regulation des körpereigenen Wasser-

## Beratung ist Begleitung

Regelmässig Essen und Trinken ist lebensnotwendig und bedeutet auch Genuss und Lebensqualität. Ernährungsberatung stellt den Menschen ins Zentrum, hilft, je nach Bedürfnis und Ausgangslage, die passende Ernährungsform zu finden.

«Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Beratung ist das Bewusstsein der Kunden, etwas verändern zu wollen», sagt Bruno Schiesser. Mit der Beratung wird Schritt für Schritt ein realistisches Ziel angestrebt. Dafür müsse man sich Zeit nehmen respektive geben. Denn es sei durchaus «Schwerarbeit» zu leisten. «Wir orientieren uns nicht am Ideal, sondern an der Verbesserung. Bereits eine geringe Reduktion des Ausgangsgewichts von fünf bis zehn Prozent ist in gesundheitlicher Sicht eine grosse Verbesserung», sagt er.

Ernährungsberatung sei heute wesentlich anders als vor 20 Jahren, als er in diesen Bereich einge-

stiegen ist, betont Bruno Schiesser. Früher habe man vor allem auf den Fettkonsum geschaut und Pläne erarbeitet. Heute geht Ernährungsberatung mehr in die Richtung, den Kunden Wissen und Tipps zur Umsetzung zu vermitteln. «Die Kompetenz, das Leben selber in die Hand zu nehmen, liegt beim Kunden. Wir bringen das Fachwissen ein und begleiten den Prozess», erklärt Schiesser. Die individuellen Stärken zu unterstützen, biete eine bessere Chance für Nachhaltigkeit und es gelte auch, auf die Lebensqualität zu achten.

In der Ernährungsberatung im Spital Lachen arbeiten unter Leitung von Bruno Schiesser fünf Personen und Studierende in Ernährung und Diätetik der Berner Fachhochschule. Sie beraten ambulante Kunden und zugewiesene hospitalisierte Patienten. Oftmals nach Operationen oder im Rahmen von Rehabilitätstherapien. (fs)



Bruno Schiesser (l.) und das Team der Ernährungsberatung im Spital Lachen streben zusammen mit den Kunden realistische Ziele an.  
Bild zvg



haushaltes, der Gewebespannung, der Regulation des Säure-Basen-Haushaltes sowie der Reizweiterleitung und Muskelent- und anspannung. Die Risiken von zu viel Salzkonsum sieht die Medizin vor allem im Bereich von Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Leber- und Nierenerkrankungen hilft ein verminderter Salzkonsum in der Behandlung.

#### Gesunder Mittelweg als Ziel

Den gesunden Mittelweg zu finden, heisst für einen grossen Teil der Bevölkerung, den Salzkonsum zu verringern. «Wie jede Umstellung erfordert auch diese eine gute Motivation und zwei bis drei Monate Zeit, damit sich die entsprechenden Geschmacksknospen daran gewöhnen können», erklärt Bruno Schiesser.

Seine Tipps: Möglichst frisch und selber kochen; Speisen zuerst probieren statt grundsätzlich nachzusalzen; den Geschmack von Salz mit Kräutern und Zwiebeln ersetzen; bei der Zubereitung von Speisen mit kleinen Mengen von Fett den Geschmack verstärken; allenfalls die Zubereitungsart wechseln, Braten gibt mehr Geschmack als im Wasser kochen. Vor allem: Nach Möglichkeit saisonale und regionale Produkte verwenden.

«Versalzen Sie sich Ihre Gesundheit nicht», rät das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Denn in der Schweiz gibt es seit 2008 die Nationale Salzstrategie des Bundes. – Ziel ist, die Bevölkerung bezüglich Salzkonsum zu sensibili-

sieren. Zudem will der Bund die Lebensmittelindustrie ins Boot holen und stufenweise Salzreduktionen in Produkten, wie zum Beispiel Brot, Fleischerzeugnissen oder Käse, erreichen.

#### Im Gesamtrahmen denken

«In der Ernährung nur auf das Salz zu achten, reicht nicht aus», erklärt Bruno Schiesser. Auch die Verarbeitung von Produkten sei nicht grundsätzlich schlecht. Ernährung solle den Menschen möglichst lange gesund erhalten. Darüber hinaus brauche es für gesunde Nahrungsmittel eine möglichst intakte Umwelt. Auch der Lebensstil mit Faktoren wie Bewegung, Alkohol- und Nikotinkonsum trage wesentlich zum Ganzen bei.

Unter diesen Blickwinkeln habe sich die mediterrane Ernährung als sehr vorteilhafte Ernährungsform herausgestellt. Am Beispiel der Spitalküche in Lachen zeigt Bruno Schiesser Grundzüge davon auf: fleischlose Tage; zweimal pro Woche Fisch; jedes Menü mit Gemüse und Salat. Dabei wählt im Spital Lachen der Patient selber aus, was er essen möchte. «Dieses Konzept gibt die Möglichkeit, eine gute Wahl zu treffen», fasst Bruno Schiesser zusammen.

Bleibt noch die Frage, ob vegetarische oder vegane Ernährung die Lösung ist? «Hierbei geht es um Lebenseinstellungen, nicht nur um Nahrungsauswahl», präzisiert Bruno Schiesser. Er betont, dass beides viel Wissen und Planung braucht, damit alle nötigen Nährstoffe für den Körper verfügbar sind.

# Allergien und Frühjahrs- müdigkeit häufen sich, Sonnenschutz ist längst ein Muss

**Drogerie auf neuen alten Wegen: Naturheilmittel, Paracelsusmedizin, antroposophische Heilkunde und Aromatherapie sind Begriffe, die in der Drogerie Meer in Siebnen grosses Gewicht haben. Sarah Meer, Drogistin mit HF-Abschluss, beobachtet, dass die universelle Kraft der Natur immer mehr Wertschätzung findet und viel Potenzial bei alltäglichen Beschwerden birgt.**

von Frieda Suter

Frühling und Sommer bringen mit Pollenallergien, Energiemangel und aggressiven Sonnenstrahlen einige Herausforderungen. Ärzte und Apotheken und Drogerien sind gefragte Anlaufstellen. Sarah Meer lässt sich erst einmal genau beschreiben, was Kind, Frau und Mann gesundheitlich beschäftigt. Sind die Symptome noch aushaltbar, wählt sie natürliche Produkte und stellt auf Wunsch eine abgestimmte Pflanzenmischung zusammen. «Ich sehe immer wieder, dass die universelle Kraft der Natur helfen kann. Mit ihrem Rhythmus und der ausserordentlichen Vielfalt an Heilpflanzen lehrt sie mich jeden Tag, wie alles im Kosmos miteinander verbunden ist.» Sie setzt auch auf Raumdüfte und Rituale, wie beispielsweise das Räuchern, und hat eine eigene Anleitung dafür geschaffen. «Je nach Situation kann Einräuchern oder Ausräuchern bei Kindern, die nicht schlafen können, oder bei Problemen mit Tieren helfen», weiss Sarah Meer.

## Heuschnupfenalarm

Die Zahl der Allergiker steigt in den Industriestaaten von Jahr zu Jahr. Gegen 20 Prozent der Bevölkerung sind zuweilen betroffen. «Mit den ersten blühenden Pflanzen beginnen die Probleme», sagt Sarah Meer. Wer diese Problematik kennt, hat schon im Winter die Möglichkeit, den Körper mit pflanzlichen Mitteln auf den Frühling vorzubereiten. «Damit der Körper weniger schnell auf Allergene reagiert», erklärt die Drogistin. Da aber jedes Jahr auch Menschen fast jeden Alters zum ersten Mal von Allergien betroffen sind, gilt es, die richtigen Mittel zu finden. Meer: «Es gibt vieles. Nebst chemischen Produkten können Pflanzen (Spagyrik) oder Augentropfen Linderung bringen. Da jeder Körper anders reagiert, braucht es oft mehrere

Versuche.» Spannend findet sie, dass neu Kapern und ihre Inhaltsstoffe recht gut wirken. Da in der Nahrung oft die Bitterstoffe fehlten, sei es empfehlenswert, im Frühling eine Kur (Fasten oder Magen-Darm-Kur von Hildegard von Bingen) zu machen.



Paracelsusmedizin ist eine der Spezialitäten von Sarah Meer.

Bilder Frieda Suter



Auf dem Tisch mitten in der Drogerie Meer werden Informationen zu den aktuellen Themen ausgestellt.

### Den Rhythmus finden

Die Gründe für eine oft verspürte Frühjahrsmüdigkeit sieht Sarah Meer einerseits in der inneren Uhr des Menschen. Mit der Zeitumstellung gerät die Balance von Hormonen aus dem Gleichgewicht: Serotonin (Wachhormon) wird bei Tageslicht und Melatonin (Schlafhormon) bei Dunkelheit produziert. Meer: «Ich empfehle, auf den eigenen Rhythmus zu hören und zu essen, was die Saison bringt, unter anderem Löwenzahn, Brennnesseln, Bärlauch.» Weitere Ansätze sieht sie in der Anthroposophie.

### Sonne und Reisen

Das Sonnenlicht hat viele günstige Einflüsse auf den Menschen. Es fördert die Bildung von Vitamin D, setzt Glückshormone frei, stärkt das Wohlbefinden und bringt den Kreislauf in Schwung. Die Sonnenstrahlung ist zusammen mit anderen Faktoren (Luftverschmutzung) auch verantwortlich für die Hautalterung und verschiedene Arten von Hautkrebs. «Thermo- und wasserfester Schutz ist unabdingbar. Allerdings gilt es, auf die Inhaltsstoffe der Produkte zu achten», erklärt Sarah Meer. Gefragt ist die Beratung der Drogistin auch, wenn es in die Ferien geht. «Eine Reiseapotheke ist auf die Personen und die Reiseziele abzustimmen. Empfehlenswert ist es, bei Magen- und Darmproblemen ausgerüstet zu sein», sagt Sarah Meer. Sie gibt aber auch zu bedenken, dass Gesundheit nicht nur den Körper betreffe. Zu einem harmonischen Leben gehört auch Schönheit, Geist, Seele.

### Drogerie mit Café

Die Drogerie im geschichtsträchtigen Haus an der Bahnhofstrasse 2 in Siebnen fällt auf. Mit vielen Pflanzen, einem grossen Tisch in der Mitte, auf dem die aktuellsten Themen umfassend vorgestellt werden, und neuerdings auch mit integrierter Cafécke. Sarah Meer hat das Geschäft 2015 zusammen mit ihrer Schwester Caroline eröffnet, die vor allem Ideen in den Bereichen Marketing, Social Media und Grafik kreativ umsetzt. Das Team des Familienunternehmens ist unterdessen auf zehn Frauen angewachsen, darunter zwei Lernende.

«Wir verkaufen Produkte, hinter denen wir stehen können», erklärt Sarah Meer. Das heisst, dass die Kosmetikprodukte ohne Tierversuche produziert

sind und auch bei der Herkunft von Rohstoffen hohe ethische Massstäbe gelten. Neben Naturheilmitteln, Räucherwaren, Naturkosmetik und Medikamenten wird eine Auswahl an Reformprodukten und ausgesuchte Literatur zu den Themen Gesundheit, Spiritualität, Kunst und Natur angeboten.

Viele Kunden kommen aus der näheren Umgebung. «Vorwiegend am Samstag besuchen uns auch viele Leute, die aus der halben Schweiz anreisen», sagt Sarah Meer. Sie schätzen die Drogerie als Oase, wo man persönliche Beratung und Spezialitäten findet. Zudem werden verschiedene Pflanzenmischungen, spagyrische Mittel und Tees nach persönlichen Bedürfnissen und Wünschen hergestellt.

# Kostenloses Probetragen des neuen Phonak Audéo™ Lumity vom 26. April bis 31. Mai im Hörzentrum Gygli

Testen Sie selber, was modernste Hörsysteme zu leisten vermögen. Im Rahmen einer exklusiven Testaktion vom 26. April bis 31. Mai können Sie im Hörzentrum Gygli in Pfäffikon SZ das neue Phonak Audéo™ Lumity bis zu vier Wochen kostenlos Probe tragen. Kunden, die bereits das neue Phonak Audéo™ Lumity getestet haben, sind begeistert. Das Hörzentrum Gygli berät seit über 17 Jahren persönlich und kompetent zu allen Themen rund ums Hören und ist ein neutraler Anbieter sämtlicher Marken.

Wer sich hinsichtlich seines Hörvermögens nicht sicher ist, hat vom 26. April bis 31. Mai auch die Möglichkeit, im Hörzentrum Gygli sein Gehör unverbindlich prüfen zu lassen. «Der Test ist kostenlos und dauert nur wenige Minuten. Wird eine Hörminderung festgestellt, beraten wir Sie ausführlich und persönlich über mögliche Hörsystemlösungen. Natürlich kostenfrei und unverbindlich», so Stefan Gygli. «Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie und freuen uns auf Ihren Besuch. Damit wir Sie optimal beraten können, bitten wir um telefonische Voranmeldung unter **055 420 40 40.**»



HÖR ZENTRUM GYGLI

... für besseres Hören.

## GUTSCHEIN

### Gutschein für eine ausführliche Beratung inkl. Hörtest und Probetragen

Jetzt offerieren wir Ihnen kostenlos eine ausführliche Beratung inkl. Hörtest und bei entsprechendem Hörverlust ein für Sie individuell angepasstes Hörsystem zum unverbindlichen Probetragen.

**Testen Sie das neue, diskrete Hightech-Hörgerät Phonak Audéo™ Lumity 4 Wochen kostenlos zu Hause in Ihrer gewohnten Umgebung.**

#### Hörzentrum Gygli AG

Churerstrasse 16  
8808 Pfäffikon SZ

Tel. 055 420 40 40  
Fax 055 420 40 45

#### Öffnungszeiten

Mo–Fr 08.00–12.00 Uhr  
13.30–17.30 Uhr

(weitere Termine nach Vereinbarung)

info@hoerzentrum-gygli.ch | www.hoerzentrum-gygli.ch  
Dieses Angebot ist gültig bis 31. Mai 2023.



**PHONAK**  
life is on

## Sonne macht schlank!



### Sonne und Entspannung pur!

8640 Rapperswil, Güterstrasse 15  
8854 Siebnen, Glarnerstrasse 33  
8730 Uznach, Bürgerfeldstrasse 1  
8805 Richterswil, Dorfbachstrasse 23

**Das Sonnenschein-Vitamin verhindert die «Verfettung» der Muskeln bei Frauen. Je grösser das Vitamin-D-Defizit, desto leichter kann sich das Fett in den Muskeln ablagern.**

Forscher der University of Southern California in Los Angeles und der kanadischen McGill-University massen bei 90 jüngeren Frauen den Vitamin-D-Spiegel im Blut und per CT die Muskelmasse, das Körperfett und den Fettanteil der Muskeln.

59 Prozent der Frauen zeigten einen Vitamin-D-Mangel (<29 ng/ml) und davon wiesen 24 Prozent ein ernsthaftes Vitamin-D-Defizit (<20 ng/ml) auf. Nur 41 Prozent der Probandinnen hatten einen normalen Vitamin-D-Spiegel. Diese Werte zeigen ein annähernd genaues Abbild der weiblichen Bevölkerung in der Region mit – wie sich die Forscher ausdrücken – einem «epidemischen» Vitamin-D-Mangel. Ähnlich auch die Verhältnisse in der deutschen Bevölkerung, die in den vergangenen Jahren vom Robert-Koch-Institut ermittelt wurden.

Der Anteil an Fett in den Muskeln war bei den Frauen mit normalen Vitamin-D-Werten deutlich geringer (fast um 25 Prozent) als bei den Frauen mit Vitamin-D-Mangel.

In unseren Selbstbedienungs-Solarien können Sie das ganze Jahr (inkl. Feiertage) ohne Anmeldung nach Lust und Laune Sonne und Vitamin D tanken. Geniessen Sie die gesunde Bräunung in angenehmer Atmosphäre in unseren **Quick-Sun Solarstudios**. Alle Studioadressen finden Sie auf [www.quick-sun.ch](http://www.quick-sun.ch).



## «Das Qualitätslabel bescheinigt, dass unser Brustzentrum hohe Qualitätsstandards für die Behandlung von Brustkrebs erfüllt.»

### **Auf welche Fortschritte ist die erfreuliche Entwicklung zurückzuführen, dass Brustkrebs in der grossen Mehrheit der Fälle heilbar ist, wenn er frühzeitig erkannt und behandelt wird?**

*Dr. med. Daniel Burger:* Die erfreuliche Entwicklung, dass Brustkrebs in der grossen Mehrheit der Fälle heilbar ist, wenn er frühzeitig erkannt und behandelt wird, ist hauptsächlich auf Fortschritte in der Früherkennung durch Screening-Programme, verbesserte Diagnose- und Bildgebungstechnologien sowie Verbesserung in der personalisierten Therapie zurückzuführen. Ausserdem haben Fortschritte in der medizinischen Forschung zu einem besseren Verständnis der zugrundeliegenden Biologie von Brustkrebs geführt, was zur Entwicklung von wirksameren und zielgerichteten Therapien beigetragen hat.

### **Die Behandlung von Brustkrebs erfolgt heute fachübergreifend. Welche Disziplinen sind daran beteiligt, und wie muss man sich die interdisziplinäre Zusammenarbeit vorstellen?**

*Dr. med. Daniel Burger:* Koordiniert wird die fachübergreifende Zusammenarbeit im sogenannten Tumorboard. An dieser wöchentlich stattfindenden Konferenz besprechen die Vertreter der verschiedenen Disziplinen jeden Brustkrebsfall einzeln und erarbeiten gemeinsam den für die Patientin oder den Patienten besten Behandlungsplan. Dieser setzt sich jeweils aus einer massgeschneiderten Kombination mehrerer Therapieansätze zusammen. Am Tumorboard vertreten sind die Fachrichtungen Gynäkologie (Chirurgie), Onkologie, Radiologie, Pathologie, Radio-Onkologie, plastische Chirurgie und Breast Care Nurse.

Therapieentscheidungen treffen die Patientinnen und Patienten und ihre Angehörigen ausserdem immer gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt. Zusätzlich begleitet eine auf die Betreuung von Brustkrebs-Betroffenen spezialisierte Fachperson, eine Breast Care Nurse, die Patientinnen und Patienten während des gesamten Behandlungsablaufs. Betroffenen steht daneben ein Betreuungsangebot entlang der gesamten Versorgungskette von der Prävention über die medizinische Behandlung bis zur Rehabilitation zur Verfügung. Dazu zählen u.a. die Psychoonkologie, Physiotherapie oder regelmässige Nachkontrolle.

### **Das Brustzentrum Zürichsee ist eine Kooperation zwischen dem See-Spital und der Hirslanden Klinik Im Park. Welche Vorteile ergeben sich daraus für die Patientinnen in der Region March und Höfe?**

*Dr. med. Daniel Burger:* Durch die Kooperation der beiden Spitäler können wir unseren Patientinnen ein breites Spektrum an Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten anbieten, um individuell auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Die enge Zusammenarbeit der Spezialisten und die Nutzung modernster Technologien garantieren eine bestmögliche Versorgung auf höchstem Niveau. Auch der Austausch von Erfahrungen und Wissen zwischen den beiden Spitätern sowie die regelmässigen Fortbildungen der Fachpersonen tragen zu einer ständigen Optimierung der Qualität der Behandlung bei. Die Patientinnen können den bevorzugten Behandlungsstandort wählen und profitieren an beiden von der gleichen Leistung und Qualität.

Sie haben die Möglichkeit, sich durch die Ärztin oder den Arzt Ihres Vertrauens, zum Beispiel Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt, durch den gesamten Prozess der Diagnostik und der Behandlung betreuen zu lassen. An das Brustzentrum angeschlossene Frauenärztinnen und Frauenärzte betreuen und behandeln ihre Patientinnen und Patienten selbst und bewegen sich gleichzeitig in der qualitätserprobten und etablierten Zentrumsstruktur.

### **Und welche Vorteile bringt das Qualitätslabel für Brustzentren, mit welchem das Brustzentrum Zürichsee seit 2022 zertifiziert ist?**

*Dr. med. Daniel Burger:* Das Qualitätslabel bescheinigt, dass unser Brustzentrum hohe Qualitätsstandards für die Behandlung von Brustkrebs erfüllt. Ein zertifiziertes Brustzentrum bietet Patientinnen und Patienten die Gewissheit, dass sie in einem Zentrum behandelt werden, das multidisziplinäre Zusammenarbeit, strenge Qualitätsstandards, Zugang zu den neuesten Therapiemöglichkeiten und verbesserte Behandlungsergebnisse bietet. Insgesamt trägt die Zertifizierung dazu bei, dass Patientinnen und Patienten eine bessere Versorgung und Betreuung erhalten, was zu besseren Behandlungsergebnissen führt.

### **Können eigentlich auch Männer an Brustkrebs erkranken?**

*Dr. med. Daniel Burger:* Ja, Männer können auch an Brustkrebs erkranken, obwohl dies sehr selten ist. Brustkrebs bei Männern tritt in der Regel bei älteren Personen auf und macht weniger als 1 Prozent aller Brustkrebsfälle aus. In der Schweiz gibt es gemäss der Krebsliga rund 50 Fälle pro Jahr. Auch für Männer ist das Brustkrebszentrum die optimale Anlaufstelle für die Untersuchung bei einem Verdacht auf Brustkrebs. Bei einem bestätigten Fall wird die Behandlung im Tumorboard besprochen und zusammen mit dem Patienten über den bestmöglichen Therapieansatz entschieden.



#### **Im Interview**

Dr. med. Daniel Burger  
Kernteammitglied Senologie  
Brustzentrum Zürichsee  
(Zürich und Horgen)

**Standort Hirslanden Klinik Im Park:**  
Seestrasse 220, 8027 Zürich

**Standort See-Spital:**  
Asylstrasse 19, 8810 Horgen  
[www.brustzentrum-zürichsee.ch](http://www.brustzentrum-zürichsee.ch)

**KOOPERATION  
BRUSTZENTRUM  
ZÜRICHSEE**

**PANAMA  
TANZSCHULE**

## TANZEN UND TRAMPOLIN



Madeleine Buntschu • Weberrütistrasse 4 • 8833 Samstagern  
044 784 74 24 • 079 355 64 74 • [www.tanz-panama.ch](http://www.tanz-panama.ch)



**Ehemalige...  
Aktuelle...  
Zukünftige...**

... wollen weiterhin gesund  
und kräftig altern

Treffpunkt an der GEWA  
oder im Center!

8853 Lachen  
055 442 50 33  
[www.tc-fitness.ch](http://www.tc-fitness.ch)

Besser betreut.



Schützen  
Sie sich und  
Ihre Kinder vor  
der Sonne.



**krebsliga zentralschweiz**

Pro Jahr erkranken in der Schweiz rund  
3000 Menschen an schwarzem und rund  
25 000 Menschen an weissem Hautkrebs.

So schützen Sie sich und Ihre Kinder  
wirkungsvoll:

1. Zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten  
bleiben.
2. Hut, Sonnenbrille und Kleider  
tragen, die möglichst viel Haut  
abdecken.
3. Regelmässig Sonnenschutzmittel  
mit mindestens LSF 30 verwenden.
4. Nicht ins Solarium gehen.

Mehr Infos



Stiftung RgZ

Mit Ihrem Legat ermöglichen  
Sie Menschen mit Behinderung  
ein selbstbestimmteres Leben.



Ihr direkter  
Link zu Ihrem  
Testament

IHRE GESUNDHEIT

EIN LUXUS?

**nikki's**  
PERSONAL TRAINING

*a state of mind and body*

PERSONAL TRAINING

BOOTCAMPS

[www.nikkis.ch](http://www.nikkis.ch)  
043 536 68 80

Nikki's Personal Training GmbH  
Talstrasse 24 | CH-8852 Altendorf



Ursula Rusterholz • Steingass 10 • 8805 Richterswil

# Dem Augenblick Achtsamkeit schenken

«Stress» könnte zum Unwort der aktuellen Zeit gekürt werden. Die täglich stattfindende äussere Beeinflussung ist hoch und lässt uns kaum zur Kraft der inneren Ruhe kommen.

Ursula Rusterholz ist qualifizierte MBSR\*-Lehrerin und bietet verschiedene Kurse an zum Thema Stressbewältigung durch Achtsamkeit: «Wie oft sind unsere Gedanken irgendwo, nur nicht da, wo unser Körper ist. Und die Gefühle hängen nochmals in einer anderen Geschichte fest. Wir sind nicht als Einheit unterwegs, nicht in unserer Kraft und meist im Reagieren anstatt im Agieren.

Wir lassen uns leben anstatt unser Leben aktiv zu leben».

\*MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

Unter [www.stillequelle.ch](http://www.stillequelle.ch) erfahren Sie, worin Ursula Rusterholz nachhaltige Unterstützung geben kann und Sie können sich direkt für die Kurse anmelden.



**Ursula Rusterholz**  
ursula.rusterholz@stillequelle.ch  
Tel. 079 716 49 66



## Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Erfahre die Kraft von Achtsamkeit und Stille.  
Erlebe einen neuen Weg, mit Stress umzugehen.  
Bringe mehr Gelassenheit in deinen Alltag.

**MBSR-8-Wochen-Kurs – Stressbewältigung durch Achtsamkeit**  
8. Mai – 3. Juli 2023, 8 Abende plus 1 Samstag

**Zeit-Insel**  
Eine Stunde Entspannung im Wald – wöchentlich

**Einzelcoachings in Achtsamkeit**  
Gemäss deinen Bedürfnissen



**Die nächste Beilage zum  
Thema Gesundheit erscheint  
im Oktober 2023**



**March-Anzeiger und  
Höfner Volksblatt**

**Mediaservice**  
Verenastrasse 2, 8832 Wollerau  
Tel. +41 44 786 09 09  
[inserate@theilermediaservice.ch](mailto:inserate@theilermediaservice.ch)



### Impressum

**Redaktion und Verlag:** Theiler Druck AG

Verenastrasse 2, 8832 Wollerau

**Erscheinung:**

Mittwoch, 3. Mai 2023

als Beilage zum Höfner Volksblatt  
und March-Anzeiger

# Vitalität im Alter

**Sich und dem eigenen Körper Gutes tun ist eine wichtige Maxime der Tertianum Residenz Huob. Dank einem ausgewogenen Fitness-Angebot erhalten Sie Ihre Leistungsfähigkeit und erlangen einen spürbaren Gewinn an Sicherheit und Lebensqualität. Legen Sie besonders Wert auf inneres Gleichgewicht, Harmonie und Entspannung? Dann werden Sie mit Begeisterung von unseren Wellness-Möglichkeiten profitieren!**

Unser abwechslungsreiches Angebot ermöglicht Ihnen, fit zu bleiben, und eignet sich ausgezeichnet, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen:

- Hallen-Therapiebad mit Gegenstromanlage
- Physiotherapie und Fitnesscenter mit modernen Kraft- und Ausdauergeräten
- Gymnastiklektionen, Sturzprophylaxe-Training, SAKR-Herzgruppe, Aquafit
- Triggerpunkt- und Reflexzonenmassage und weitere Therapieformen
- Wohltuende Massagen
- Rehabilitation

## Schönheits- und Gesundheitspflege

- Podologiestudio
- Kosmetikstudio
- Coiffeursaloon

Profitieren Sie von unseren Ärztevorträgen und lernen Sie Neues über aktuelle Therapien und deren Methoden kennen. Wir bieten Ihnen quartalsweise immer verschiedene Ärztevorträge inkl. Apéro riche und die Möglichkeit, persönliche Fragen zu beantworten.

Sie wollen immer über unsere aktuellen Ärztevorträge und Veranstaltungen informiert sein? Dann melden Sie sich unter der Telefonnummer 055 416 12 03. Wir lassen Ihnen gerne unser Programm monatlich zukommen.

**SAVE  
THE DATE**

## Wir öffnen unsere Türen für Sie!

Gerne laden wir Sie am Freitag, 12. Mai und Samstag, 13. Mai 2023 zum Tag der offenen Tür ein. Neben der Möglichkeit, die Appartements und öffentlichen Räume frei zu besichtigen, erwarten Sie feine kulinarische Köstlichkeiten, musikalische Unterhaltung am Samstag und weitere Überraschungen. Seien Sie unser Gast und erleben Sie die Vorzüge unserer Residenz.

## Tag der offenen Tür

12. Mai 2023, 10:00 – 16:00 Uhr

13. Mai 2023, 10:00 – 16:00 Uhr

Wir freuen uns, Sie in der Tertianum Residenz Huob zu begrüßen.

# TERTIANUM

**Tertianum Residenz Huob**  
**Huobstrasse 5 • 8808 Pfäffikon SZ**  
**Tel. 055 416 12 12**  
**huob@tertianum.ch**  
**www.huob.tertianum.ch**

