



Der Gesundheitsfinder | Zentralschweiz

Informieren Sie sich ausführlich über Ärzte,
Kliniken, Therapeuten und weitere Dienstleister
aus dem Gesundheitswesen.



Gratisexemplar

mit freundlicher Empfehlung von Ihrem
Dienstleister im Gesundheitswesen

DER GESUNDHEITSFINDER IM INTERNET

www.citymed.ch

Jetzt mit Videos,
Fernsehprogramm
und Terminen!



Besuchen Sie unser Gesundheitsportal im Internet: www.citymed.ch

Sie finden... über 30'000 Adressen aus den Regionen Basel, Bern, Mittelland, Ostschweiz, Zentralschweiz und Zürich



Willkommen

bei der Lektüre unseres neuen citymed® Gesundheitsfinders! Wir freuen uns, Ihnen diese wertvolle Orientierungshilfe anbieten zu können.

Das breit gefächerte medizinische Angebot Ihrer Region wird Ihnen hier informativ und übersichtlich präsentiert. Der citymed® Gesundheitsfinder wurde von uns entwickelt für Patienten, Angehörige und alle, die nicht nur eine Adressenliste, sondern auch Neues und Wissenswertes über die jeweiligen Fachgebiete erfahren wollen.

Gesucht – gefunden! Unser Farbleitsystem führt Sie, angefangen beim Inhaltsverzeichnis, ganz schnell zu der gewünschten Branche.

Unser Dank gilt allen hier vorgestellten Unternehmen und Institutionen. Ihr Vertrauen in unser Projekt und ihre Unterstützung haben den citymed® Gesundheitsfinder zu einem populären Nachschlagewerk gemacht.

Besuchen Sie unser Gesundheitsportal auch im Internet unter www.citymed.ch

Allen Lesern wünschen wir beste Gesundheit – find' di gsund!

Ihr Patrick Magewski,
Herausgeber citymed® Gesundheitsfinder

Möchten Sie gerne in der nächsten Ausgabe des citymed® Gesundheitsfinders berücksichtigt werden? Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir informieren Sie gerne. Auch Ihre Anregungen und Informationen über die neuesten Entwicklungen auf dem Gesundheitsmarkt begrüssen wir jederzeit.

Copyright © 2010 citymed Verlag Magewski - der Gesundheitsfinder (Kürzel Citymed) Titel, Umschlagseite, Art und Gestaltung des Inhaltes, sowie die von Citymed erstellten Inserate und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, ist nicht gestattet. citymed ist nicht amtlich und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Für die Richtig- und Zuverlässigkeit der präsentierten Informationen und Ansichten übernimmt Citymed keine Gewähr, weder ausdrücklich noch impliziert. In keinem Fall, Fahrlässigkeit uneingeschränkt eingeschlossen, haftet der Citymed für Verluste oder (Folge-) Schäden jeglicher Art.

Gesundheitswesen

Gesundheitsförderung & Prävention	4
Bewegung	
Ernährung	
Suchtberatung & Prävention	10
Rauchen	
Alkohol	
Cannabis	
Aids	
Gesundheitswesen im Fokus	20
Patienten Organisationen von A-Z	
Rehabilitation	
Spitex	

Ärzte & Kliniken

Ärzte im Fokus	30
Akupunktur TCM	
Chirurgie	
Pneumologie	
Phlebologie	
Kliniken	36
Kompetenzzentren	

Zahnmedizin

Zahnmedizin im Fokus	44
Parodontologie	
Rekonstruktive Zahnmedizin	
Zahnpflege	

Dienstleister

Branchen im Fokus	50
Alternative Heilmethoden	
Apotheken	
Osteopathie	
Physiotherapie	

Die Schweiz wird immer dicker.

Es braucht wenig,

Zum Beispiel mit 10 einfach anzuwendenden Chancen für ein gesundes Körpergewicht.

10 Chancen, die alltäglichen Herausforderungen in ein gesünderes Wohlbefinden umzuwandeln. Probieren Sie's aus: 10 Chancen für ein gesundes Körpergewicht.

Zunehmende Portionengrösse

1.

Egal, wie gross die Portion im Restaurant ist, alles wird aufgegessen – denn schliesslich haben wir dafür bezahlt. In Supermärkten werden die Standardportionen zunehmend grösser. Haben wir früher 3 dl eines Süssgetränkes getrunken, leeren wir heute problemlos die angebotene Flasche mit 5 dl Inhalt.

Chance

«Klein, aber fein» soll es sein. Weniger (essen) ist manchmal mehr (Lebensqualität). Das Essen schön und eher auf kleinen Tellern anrichten und die Mahlzeiten langsam geniessen. Wenn immer möglich das Essen frisch zubereiten und Fertigerichte sparsam einsetzen. Im Restaurant reicht vielleicht auch eine halbe Portion als Hauptgang. Beim Einkauf nicht zu den Grosspackungen greifen, nur weil sie zum Aktionspreis zu haben sind. Die Lebensmittelpyramide zeigt Ihnen, wie viel Sie wovon essen sollten.

Energieriche Durstlöcher

2.

Kennen Sie den Geschmack von natürlichem Wasser noch, oder sind Sie schon den Lifestyle-Getränken verfallen? Die neueste Generation Mineralwasser mit Geschmack ist wohl noch kein Süssgetränk, aber auch kein Wasser mehr. Alkoholhaltige Getränke sind auch kalorienreich und schlagen sich in Form von Fettpolstern nieder.

Chance

Trinken Sie auf Ihre Gesundheit viel Wasser und variieren Sie nach Lust und Laune mit nicht oder wenig gezuckertem Tee oder verdünnten Fruchtsäften. «Hahnenburger» schont Budget und Umwelt. Wer Alkohol geniessen will, trinkt mit Mass.

Angebote in Hülle und Fülle

3.

Von vielen Produkten gibt es unzählige Varianten. Standen Sie auch schon mal überfordert am Warenregal? Dieses Überangebot ist nicht wirklich eine Unterstützung beim speditiven Einkauf. Merken Sie sich: Am populärsten eingepackt und mit Dominanz umworben sind meistens jene Lebensmittel, die wenig zum ausgewogenen Essen beitragen.

Chance

Verzichten Sie auf das Anlegen unnötiger Vorräte. Ein saisongerechter Einkauf ist nicht nur gesünder für Sie und für die Umwelt, sondern fast immer auch günstiger. Die Saisontabellen sind eine wertvolle Hilfe bei der Menüplanung und bringen farbige Abwechslung auf den Teller. Anstelle von Kreativität auf der Verpackung ist Ihre Kreativität beim Kochen gefragt, und Sie können sich auf ein persönliches Lob freuen.

24/7-Verfügbarkeit

4.

Das Essen verfolgt uns auf Schritt und Tritt. Imbissstuben, Fast-Food-Ketten und Tankstellenshops lokken bei 24-h-Service mit Leckereien mit viel Kalorien und wenig Nährwert. In Schulen halten

Süssgetränkeautomaten den Kindern stets fixfertige Kalorienbomben bereit. Für kurze Zeit ist so der (Süss-)Hunger gestillt, aber schon bald verlangt der Körper nach mehr – und Nachschub zu finden ist nicht schwer.

Chance

Regelmässigkeit heisst die Lösung. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus und vermeiden Sie so Heiss-hungerattacken. Eine Mahlzeit sollte wenn möglich immer vollständig zusammengestellt sein. Wussten Sie, dass ein Menü drei Komponenten hat? Salat, Obst und Gemüse sind die Frischekomponente; Fleisch, Fisch, Eier- und Milchprodukte sind die Eiweisskomponente. Die dritte ist die Stärkekomponente (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Kartoffeln). Welche Lebensmittel dazu gehören, sehen Sie in der Lebensmittelpyramide. Ganz wichtig: Wer ohne Frühstück aus dem Haus geht, gönnt sich dafür ein grösseres Znüni.

Das Gluscht-Prinzip

5.

Essen Sie, weil es 12.15 Uhr ist oder weil Sie schon länger als vier Stunden nichts mehr gegessen haben? Wir haben verlernt, auf unser Hungergefühl zu achten. Der Duft von frischen Brötchen am Morgen regt unser Hungergefühl ebenso an, wie der brutzelnde Döner am Mittag oder Abend. Und appetitanregende Werbung macht Gluscht aufs Probieren.

Chance

Bringen Sie Ihren Hungersättigungs-Mechanismus wieder in den richtigen Rhythmus, indem Sie regelmässig essen. Häufig reicht es, alle vier Stunden

um viel zu verändern.

etwas zu essen. Gesunde Zwischenmahlzeiten nehmen Sie am besten von zu Hause mit – das hilft Ihrer «5 am Tag»-Bilanz. Eine Mahlzeit macht länger satt, wenn sie ausgewogen zusammengestellt ist.

Zu wenig Bewegung **6.**

Wir lassen uns tagtäglich auf Händen tragen. Auto, Zug, Tram und Bus transportieren uns bequem an unseren Arbeitsplatz, an dem wir dann den ganzen Tag nur noch sitzen. Bewegungsarmut, die sich auch bereits bei unseren Kindern bemerkbar macht. Sogar jedes fünfte Kind klagt über gelegentliche oder chronische Rückenschmerzen.

Chance

Ein bisschen mehr Aktivität im Lebensstil fördert die Gesundheit und beugt Übergewicht vor. Und es ist einfacher, als man denkt: Jeden Tag jede Treppe steigen, die sich Ihnen stellt. Dabei müssen Sie sich nicht verausgaben. Es reichen dreimal zehn Minuten Bewegung pro Tag. Die Bewegungspyramide zeigt Ihnen, was es dazu braucht.

Bewegungshemmende Umwelt **7.**

Es scheint, als mache es uns unsere Umwelt immer schwerer, uns zu bewegen. Die Grünflächen werden eher weniger, attraktive Spielplätze muss man länger suchen, und die Strassen laden eigentlich niemanden mehr zum Fahrradfahren, Joggen oder Spazieren ein.

Chance

Augen auf! Der bewegungshemmende erste Blick trägt oft. Wo ist der nächste Vitaparcours? Der nächste Wanderweg? Gibt es in Ihrer Umgebung ein

attraktives Fitnesscenter, ein Schwimmbad, Freunde zum Walken? Organisieren Sie sich. Machen Sie Ihren Haushalt fitter – zum Beispiel mit einem Hometrainer. Arbeiten Sie öfter im Garten. Vielleicht versuchen Sie es mal mit Yoga oder Stretching.

Zu viel sitzen **8.**

Wir sitzen: Beim Essen, an der Bushaltestelle, im Bus, im Büro, im Auto, auf der Schulbank, zu Hause vor dem Fernseher, beim Lesen eines Buches. Und unser Sitzpolster wächst so ungehindert. Körperliche Inaktivität verursacht in der Schweiz jährlich rund 2900 vorzeitige Todesfälle und 2,1 Millionen Erkrankungen – was direkte Behandlungskosten von 2,4 Milliarden Franken zur Folge hat.

Chance

Nicht sitzen bleiben! Integrieren Sie Bewegung in Ihren Alltag. Gehen Sie einen Teil Ihres Arbeitsweges zu Fuss. Oder mit dem Velo statt mit dem Motorrad. Sparen Sie sich den Lift. Machen Sie über Mittag einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft. Sehen Sie weniger fern, erweitern Sie Ihren Horizont lieber mit einem kleinen Ausflug. Und versuchen Sie es mal mit einem Stehpult am Arbeitsplatz.

Tausend Ausreden **9.**

«Mir geht's ja gar nicht sooo schlecht, ich fühle mich ganz wohl ohne Sport.» – «Ich habe keine Zeit für körperliche Aktivitäten.» – «Ich bin nicht zum Sport geboren.» – «Wenn ich mich ein wenig um meine Ernährung kümmere, reicht das doch völlig aus.» – «Sport ist Mord.» ... und rund 1001 weitere unsinnige Ausreden halten uns davon ab, zu tun, was

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

In Zusammenarbeit mit den Kantonen,
den Versicherern und der FMH.

gesund für uns ist: ausgewogene Ernährung mit genügend Bewegung genussvoll kombinieren.

Chance

Auf jede schlechte Ausrede gibt es mindestens eine gute Antwort. Zum Beispiel, dass sich Krankheiten, die auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind, schleichend entwickeln und das subjektive Wohlbefinden so noch lange nicht stark gestört ist. Oder dass körperliche Aktivitäten eben gar nicht viel Zeit brauchen – mit etwas gutem Willen lassen sie sich hervorragend in den Alltag integrieren. Reden Sie sich also nicht allzu oft aus Ihrer Eigenverantwortung heraus – es lohnt sich nicht.

Medienkonsum **10.**

Wir verbringen immer mehr Zeit an Bildschirmen irgendwelcher Geräte, die uns in jedem Lebensbereich begleiten. Manchmal stehen uns diese Geräte 24 Stunden pro Tag zur Verfügung. Allein schon der Fernseher läuft durchschnittlich rund zwei Stunden pro Tag. Sonst läuft wenig mehr, wir schon gar nicht. Die Schweiz wird immer dicker.

Chance

Zeit ist ein äusserst wertvolles, aber vergängliches Kapital, das wir jedoch gezielt anlegen können. In einen gesunden Lebensstil investieren, verspricht nachhaltig die höchsten Renditen für Wohlbefinden und Lebensqualität. Bleiben Sie nie zu lange sitzen, stehen Sie wenn möglich immer wieder auf (zum Beispiel jedes Mal, wenn Sie die Fernbedienung betätigen). Machen Sie mal das, was Sie tun würden bei Stromausfall: Einen Abend nicht fernsehen, sondern ... Es lohnt sich, ab heute, jetzt.

Saisontabelle Früchte & Gemüse

Monate	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Äpfel, Frühsorten								A	S	O	N	D
Äpfel, Herbstsorten									S	O	N	D
Äpfel, Lagersorten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aprikosen								A	S	O	N	D
Birnen, Frühsorten								A	S	O	N	D
Birnen, Herbstsorten									S	O	N	D
Birnen, Lagersorten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Brombeeren								A	S	O	N	D
Cassis						J	J	A	S	O	N	D
Erdbeeren						J	J	A	S	O	N	D
Hagebutten									S	O	N	D
Heidelbeeren						J	J	A	S	O	N	D
Himbeeren						J	J	A	S	O	N	D
Holunder, rot								A	S	O	N	D
Holunder, schwarz									S	O	N	D
Johannisbeeren						J	J	A	S	O	N	D
Jostabeeren						J	J	A	S	O	N	D
Kirschen						J	J	A	S	O	N	D
Mirabellen								A	S	O	N	D
Monatserdbeeren						J	J	A	S	O	N	D
Pfirsiche								A	S	O	N	D
Pflaumen								A	S	O	N	D
Preiselbeeren									S	O	N	D
Quitten									S	O	N	D
Reineclauden								A	S	O	N	D
Sanddorn									S	O	N	D
Stachelbeeren						J	J	A	S	O	N	D
Trauben									S	O	N	D
Weichseln								A	S	O	N	D
Zwetschgen								A	S	O	N	D

	Lager					Frisch						
Monate	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Aubergine						J	J	A	S	O	N	D
Blumenkohl					M	J	J	A	S	O	N	D
Bohnen							J	A	S	O	N	D
Broccoli						J	J	A	S	O	N	D
Chicorée	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Chinakohl	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Eisberg				A	M	J	J	A	S	O	N	D
Endiviansalat					M	J	J	A	S	O	N	D
Erbsen						J	J	A	S	O	N	D
Fenchel						J	J	A	S	O	N	D
Gurken					M	J	J	A	S	O	N	D
Kabis, weiss	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kabis, rot	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Karotten	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kefen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kohlrabi					M	J	J	A	S	O	N	D
Kopfsalat				A	M	J	J	A	S	O	N	D
Krautstiele				A	M	J	J	A	S	O	N	D
Kürbis	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Lattich					M	J	J	A	S	O	N	D
Lauch				A	M	J	J	A	S	O	N	D
Mais	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Nüsslisalat	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Peperoni							J	A	S	O	N	D
Radieschen			M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Randen	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Rettich				A	M	J	J	A	S	O	N	D
Rosenkohl					M	J	J	A	S	O	N	D
Sellerie	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Schnittsalat				A	M	J	J	A	S	O	N	D
Schwarzwurzel	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Spargel					M	J	J	A	S	O	N	D
Spinat				A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tomate						J	J	A	S	O	N	D
Zucchetti						J	J	A	S	O	N	D
Zuckerhut	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Zwiebel	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D

«5 am Tag»-Bilanz



Bewegungspyramide



Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

- ▶ Täglich mindestens 30 Minuten
- ▶ Körperliche Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport, aufteilbar in täglich 3-mal 10 Minuten
- ▶ Intensität: verstärkte Atmung, nicht unbedingt schwitzen
- ▶ Jede zusätzliche körperliche Aktivität nützt der Gesundheit

Empfehlungen für bereits Aktive

Neben der Ausdauer sollten auch Kraft und Beweglichkeit erhalten bleiben oder verbessert werden

- ▶ Ausdauer: Jogging, Walking, Velofahren oder andere Sportarten
- ▶ Kraft: Gymnastik, Krafttraining mit oder ohne Geräte, Therabänder usw.
- ▶ Beweglichkeit: Stretching, Gymnastik, Yoga usw.

Essen Sie täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse. Ganz nach Lust und Laune und ohne abzuwiegen. Eine Portion entspricht etwa einer Handvoll oder 120 Gramm, so erhält man die für das jeweilige Alter entsprechende Menge.

Kinder bekommen eine kleinere, Erwachsene eine grössere Portion. Wie und wann die Portionen während des Tages eingenommen werden, ist nicht so wichtig wie die Vielseitigkeit der Gemüse- und Früchtesorten, denn in jeder Frucht und jedem Gemüse stecken wieder andere Stoffe, die unserem Körper Gutes tun. Je farbenfroher, desto besser!

Geniessen Sie das Gemüse öfter roh (z. B. als Salat), denn beim Erhitzen gehen viele der wertvollen Inhaltsstoffe verloren. Aber auch gekochtes Gemüse – schonend zubereitet z. B. im Dampfkochtopf oder Steamer – nimmt eine wichtige Stellung in unserer Ernährung ein. Bevorzugen Sie saisonale Produkte.

Auch Tiefkühlware hat einen immer wichtigeren Stellenwert in der heutigen Ernährung und ist viel besser als ihr Ruf. Übrigens lassen sich die meisten Gemüse und Früchte gut tiefgefrieren und wieder auftauen. Wenn Sie zudem auf eine fett- und zuckerarme Zubereitung achten, kann eigentlich nichts mehr schiefgehen.

Die Seiten 4 bis 9, in diesem citymed Gesundheitsfinder, sind Auszüge aus der Broschüre:

«Es braucht wenig, um viel zu verändern.»

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz
Dufourstrasse 30 - Postfach 311 - 3000 Bern 6
Tel. 031 350 04 04 - Fax 031 368 17 00
www.gesundheitsfoerderung.ch

Die Lebensmittelpyramide

Empfehlungen zum gesunden und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

Viele Faktoren beeinflussen unser Ess- und Trinkverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen richten sich an gesunde Erwachsene. Andere Alters- und Bevölkerungsgruppen (z.B. Kinder, Schwangere, Leistungssportler, Vegetarier usw.) weisen spezifische Bedürfnisse auf, die sich nur zum Teil durch dieselbe Pyramide darstellen lassen.

Die Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Mischkost dar, welche eine ausreichende Zufuhr von Energie sowie von lebensnotwendigen Nähr- und Schutzstoffen gewährleistet und massgeblich zu unserem Wohlbefinden beiträgt. Lebensmittel der unteren Pyramidenebenen sollen in grösseren, solche der oberen Ebenen hingegen in kleineren Mengen gegessen werden.

Alle Nahrungsmittel sind erlaubt. Wichtig ist, dass sie möglichst abwechslungsreich und vorzugsweise saisongerecht aus den einzelnen Pyramidenebenen gewählt sowie schonend verarbeitet und zubereitet werden.

Gesundes Essen soll natürlich auch Genuss und Freude bereiten; dies gelingt am besten in Gesellschaft. *Die Empfehlungen müssen nicht jeden Tag, sondern sollen langfristig eingehalten werden, z.B. über eine Woche.* Eine Ausnahme bilden die Empfehlungen zur Flüssigkeitszufuhr, die täglich berücksichtigt werden sollen.

Unsere Gesundheit ist aber nicht nur von unseren Ess- und Trinkgewohnheiten abhängig. Zur Erhaltung eines gesunden Körpergewichtes ist es insbesondere wichtig, sich täglich mindestens eine halbe Stunde zu bewegen (wenn möglich im Freien). Verzicht aufs Rauchen und der richtige Umgang mit Stresssituationen bzw. bewusstes und gezieltes Entspannen sind ebenfalls Teil eines gesunden Lebensstils.



**Vollkornprodukte & Hülsenfrüchte,
andere Getreideprodukte & Kartoffeln:**
Zu jeder Hauptmahlzeit

Zu jeder Hauptmahlzeit 1 Stärkebeilage essen (d.h. 3Portionen pro Tag, 1Portion = 75–125g Brot oder 60–100g Hülsenfrüchte (Rohgewicht) wie z.B. Linsen / Kichererbsen oder 180–300g Kartoffeln oder 45–75g Flocken / Teigwaren / Mais / Reis / andere Getreidekörner (Rohgewicht), davon möglichst zwei Portionen in Form von Vollkornprodukten.

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch & Eier:
Täglich genügend

Pro Tag abwechslungsweise 1Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen wie z.B. Tofu oder Quorn essen (1Portion = 100–120g Fleisch / Fisch (Frischgewicht) oder 2–3 Eier oder 200g Quark / Hüttenkäse oder 60g Hartkäse oder 100–120g Tofu / Quorn).

Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte verzehren, fettreduzierte Varianten bevorzugen (1Portion = 2dl Milch oder 150–180g Jogurt oder 200g Quark / Hüttenkäse oder 30–60g Käse).

Getränke:
Reichlich über den Tag verteilt

Pro Tag 1–2 Liter Flüssigkeit trinken, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z.B. Trink- / Mineralwasser oder Früchte- / Kräutertee.

Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer / grüner Tee) massvoll genießen.

Gemüse & Früchte:
5 am Tag in verschiedenen Farben

Pro Tag 3Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1Portion = mindestens 120g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe).

Pro Tag 2Portionen Früchte verzehren (1Portion = mindestens 120g = 1 «Hand voll»).

Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 2dl ungesüßten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.

Öle, Fette & Nüsse: Täglich mit Mass

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15g) hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl für die kalte Küche verwenden (z.B. für Salatsaucen).

Pro Tag 2–3 Kaffeelöffel (10–15g) Pflanzenöl für das Erhitzen von Speisen verwenden (Dünsten, Braten): empfehlenswert ist z.B. Olivenöl.

Bei Bedarf pro Tag 2 Kaffeelöffel (10g) Streichfett (Butter oder Margarine aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich verwenden.

Der tägliche Verzehr von 1Portion Nüssen ist zu empfehlen (1Portion = 20–30g Mandeln oder Baumnüsse oder Haselnüsse usw.).

Süssigkeiten, salzige Knabberien & energiereiche Getränke: Massvoll mit Genuss

Süssigkeiten, salzige Knabberien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) mit Mass geniessen.

Wenn **alkoholhaltige Getränke** konsumiert werden, massvoll und im Rahmen von Mahlzeiten geniessen.

Jodiertes und fluoridiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.

Finden Sie Ihr Bewegungsangebot in Ihrer Region!

In der ganzen Schweiz werden Allez Hop-Bewegungskurse in Walking, Nordic Walking, Wassergymnastik, Running und FitGym angeboten. Diese Kurse finden einmal wöchentlich während mindestens 5 und maximal 10 Wochen in Lektionen à 60 bis 90 Minuten statt. Die Kurse werden von eigens hierfür ausgebildeten Allez Hop-KursleiterInnen durchgeführt, deren Ausbildung einen hohen Qualitätsstandard aufweist und laufend weiterentwickelt wird.

info@allezhop.ch - www.allezhop.ch

NUTRINFO – Informationsdienst für Ernährungsfragen

Per Email: nutrinfo-d@sge-ssn.ch

Per Telefon: 031 385 00 08

- ▶ Auskunftserteilung an Ratsuchende in den drei Landessprachen D, F, I
- ▶ Zustellung von Merkblättern, Broschüren, Unterrichtshilfsmitteln
- ▶ Vermittlung von Adressen, Referenten, Kursleitern
- ▶ Weiterleitung von Personen mit komplexen Problemen an spezifische Fachstellen

Beratungen sind in der Regel unentgeltlich; bei schwierigen Fragestellungen oder Versand von Unterlagen wird, nach Absprache, ein Unkostenbeitrag erhoben.

Schweiz. Gesellschaft für Ernährung

Schwarztorstrasse 87 - Postfach 8333 - 3001 Bern
Tel. 031 385 00 00 - Fax 031 385 00 05
info@sge-ssn.ch - www.sge-ssn.ch

Brigitte Christen-Hess

Dipl. Ernährungsberaterin FH

Gerbergasse 5
6004 Luzern
Tel. und Fax 041 410 45 00
christen-hess@bluewin.ch



professionell - individuell

Kompetente Vermittlung von modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Empfehlungen.

In persönlichen Beratungsgesprächen ermitteln wir ihre Essgewohnheiten und arbeiten gemeinsam realistische Verbesserungs- und Änderungsvorschläge aus.

Die Beratung wird ihren individuellen Bedürfnissen angepasst und berücksichtigt medizinische Indikationen.

Unsere Praxis ist spezialisiert auf die Therapie von Stoffwechselerkrankungen z.B. Diabetes, Adipositas (BMI>30) sowie Essstörungen und Krankheiten des Verdauungssystems.

Die Kosten für eine ärztlich verordnete Ernährungsberatung werden gemäss KLV Art 9a über die Grundversicherung der Krankenkasse abgerechnet.

Rauchen. Das müssen Sie wissen

Sucht beginnt im Alltag Prävention auch

Zahlen und Fakten

Nach der alle 4 Jahre stattfindenden Befragung von Schülerinnen und Schülern ist der Anteil der mindestens wöchentlich Rauchenden zwischen 1986 und 1998 angestiegen und seitdem wieder gesunken. 15% der 15-Jährigen rauchen wöchentlich und 10% rauchen täglich. Das sind rund 10.000 in der Schweiz.

Oft haben Jugendliche die falsche Vorstellung, dass die meisten Gleichaltrigen rauchen. Als Gründe gegen das Rauchen werden von den Nichtrauchernden dieser Altersgruppe vor allem die Gesundheit, aber auch Sport oder finanzielle Motive genannt.

Rauchende haben oft ein zwiespältiges Verhältnis zum Rauchen. Die Hälfte der 15-jährigen Rauchenden gibt nämlich an, dass sie damit aufhören möchte. Ein Grossteil der Bevölkerung raucht nicht. Knapp die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer hat gar nie geraucht. Gegen 20% haben früher zwar geraucht, tun dies heute aber nicht mehr. In der Schweiz raucht durchschnittlich jede dritte Person, Männer etwas mehr als Frauen. Auch bei Jugendlichen ist Rauchen nicht die Norm. In den letzten Jahren hat das Rauchen bei Jungen und Mädchen abgenommen.

Ohne Werbung wären Zigaretten nicht so populär. Die Zigarettenindustrie gibt jährlich in der Schweiz über 100 Mio. Franken dafür aus. Zigarettenwerbung darf sich zwar von Gesetzes wegen nicht an Jugendliche richten, es ist aber eine Illusion zu glauben, dass junge Menschen die Augen vor der

Zigarettenwerbung verschliessen. Der durch die Werbung vermittelte Lebensstil prägt in weitem Masse auch das Bild, das sich Jugendliche von Erwachsenen machen.

Dank Enthüllungen Mitte der 90er Jahre über die Machenschaften der US-Tabakindustrie müssen heute diese Konzerne zugeben, dass Zigaretten äusserst schädliche Produkte sind.

Wie wirkt Nikotin?

Zigaretten sind Industrieprodukte, die aus Tabak und vielen Zusatzstoffen bestehen. Das im Tabak enthaltene Nikotin ist ein Nervengift, das sehr schnell wirkt. Erst wenn sich der Körper an Nikotin gewöhnt hat, zeigt sich eine Wirkung. Rauchen kann entspannende oder anregende Wirkungen haben. Von Nikotin wird man rasch körperlich abhängig. Je früher jemand mit Rauchen angefangen hat, desto schwieriger wird es später, davon loszukommen. Auch durch die sich einspielenden Gewohnheiten wird es schwierig, mit Rauchen aufzuhören. Jugendliche unterschätzen diese Abhängigkeit und sind oft der falschen Meinung, dass Aufhören einfach sei. Rauchende Mädchen glauben häufig, dass mit Rauchen das Gewicht kontrolliert werden könne. Das Gewicht wird aber in erster Linie durch die Ernährung beeinflusst. Viele Mädchen erliegen den Schönheitsidealen der Werbung und streben ein zu geringes Gewicht an, das ihrem Körper gar nicht entspricht. In jedem Fall ist Rauchen viel schädlicher als ein wenig Übergewicht.



Wann wird Rauchen gefährlich?

Jede gerauchte Zigarette schadet. Teer, Kohlenmonoxid und viele weitere Giftstoffe wie Cadmium oder Arsen werden mit jeder Zigarette aufgenommen. Für die Reizung der Atemwege genügt bereits eine Zigarette oder auch das Passivrauchen. Jede Zigarette vermindert die Leistungsbereitschaft, auch bei jungen Menschen. Aufgrund des Rauchens verursachte Lungenschäden sind nicht mehr heilbar. Lungenkrebs ist in den allermeisten Fällen durch das Rauchen verursacht. Eine von zwei Personen, die ab dem 15. Altersjahr täglich 1 - 2 Päckchen Zigaretten raucht, stirbt vorzeitig an den Folgen des Rauchens! Das Rauchen hat aber auch kurzfristige negative Folgen. Bei Asthma löst das Rauchen Anfälle aus, bei einer Erkältung verzögert sich der Heilungsprozess. Schlechter Atem, ungesunde Haut, aber auch schlecht riechende Haare und Kleider sind weitere negative Auswirkungen des Rauchens.

Gesetzliche Bestimmungen

- ▶ Auf nationaler Ebene existiert bisher keine gesetzliche Grundlage, die den Verkauf von Tabak an Jugendliche verbietet. Einzelne Kantone haben ein Abgabeverbot eingeführt.
- ▶ Gesetzlich verboten ist Werbung, die sich an Jugendliche richtet.
- ▶ Gemäss Arbeitsgesetz hat der Arbeitgeber dafür zu sorgen, dass Arbeitnehmer/-innen nicht durch den Rauch anderer Personen belästigt werden.
- ▶ Per 1. Mai 2010 tritt das Bundesgesetz zum Schutz vor Passivrauchen in Kraft. Danach sollen Arbeitsplätze, öffentlich zugängliche Gebäude, Restaurants und ähnliche Räume grundsätzlich rauchfrei sein. In diesen Räumen können Raucherräume eingerichtet werden. Restaurationsbetriebe mit weniger als 80 m² können als Raucherlokale zugelassen werden. In fünfzehn Kantonen sind jedoch Raucherlokale verboten.

Forderungen der Prävention an die Politik

- ▶ Ein konsequenter, gesamtschweizerisch einheitlicher Schutz vor dem Passivrauchen.
- ▶ Ein Verkaufsverbot von Tabakwaren an unter 18-Jährige.
- ▶ Ein generelles Werbeverbot für Tabakwaren.
- ▶ Eine Erhöhung der Tabaksteuer.

Was tun?

Als Eltern:

- ▶ Klare Haltung zum Nichtrauchen zeigen.
- ▶ Augen nicht verschliessen, falls Jugendliche rauchen, Konsum ansprechen.
- ▶ Als Rauchende eigenes Konsumverhalten thematisieren und über die Schwierigkeiten beim Aufhören sprechen.
- ▶ Abmachungen treffen - mit dem Kind, nicht gegen das Kind.
- ▶ Rauchregelungen unterstützen, z. B. Rauchverbot in der Schule, im Jugendtreff oder in öffentlichen Räumen.
- ▶ Anreize schaffen, z. B. mit Belohnung fürs Nichtrauchen bis Ende Ausbildung.
- ▶ Verzicht unterstützen und auf Ausstiegshilfen hinweisen.

Als Lehrperson:

- ▶ Rauchverbot in der Schule durchsetzen, wenn nötig mit Unterstützung der Schulbehörden.
- ▶ Präventionsunterricht durchführen.
- ▶ Eltern über das geltende Rauchverbot in der Schule informieren und um Unterstützung bei der Durchsetzung bitten.
- ▶ Vorbildfunktion wahrnehmen.
- ▶ Ausstiegshilfen vermitteln.

RAUCHSTOPPLINIE 0848 000 181

Damit Rauchende herausfinden können, welche Aufhörermethode für sie persönlich die Beste ist, bietet die nationale Rauchstopplinie 0848 000 181 (8 Rappen pro Minute ab Festnetz) ausführliche Beratungsgespräche an. Hier erfahren Rauchende unter anderem, wie sich die Nikotinabhängigkeit mittels nikotinhaltenen Medikamenten schrittweise abbauen und die Entzugserscheinungen vermindern lassen.

www.eat-smokefree.ch RAUCHFREI ESSEN IN DER SCHWEIZ

Onlineführer für Gastrobetriebe mit klarer Rauchregelung

Hier finden Sie Restaurants, Cafés und Bars, in denen Sie ohne Rauchbelästigung essen und trinken können...

www.proaere.ch

pro aere ist die grösste schweizerische Stiftung für Passivraucherschutz und für Tabakprävention bei Kindern und Jugendlichen. pro aere, gegründet 1977 als SAN, ist gemeinnützig sowie politisch und konfessionell unabhängig.

pro aere ist den Interessen der rauchfrei lebenden Bevölkerung – in der Schweiz eine Mehrheit von 75 % – verpflichtet. Mit Rechtsberatung, Unternehmensberatung, Merkblättern, Medien-, Behörden- und Politikerinformation setzen wir ein Gegengewicht zu den Aktivitäten der Tabaklobby. Wer in seinem privaten, beruflichen und schulischen Alltag eine rauchfreie Umgebung will, findet in uns engagierte Partner.

Stiftung pro aere

Postfach 2202 - 8021 Zürich
Tel. 044 215 12 40 - Fax 044 215 12 41
info@proaere.ch - www.proaere.ch

Adressen

Lungenliga Luzern-Zug
Beratungsstelle Kanton Luzern
Schachenstrasse 9
6030 Ebikon
Tel. 041 429 31 10
Fax 041 429 31 11
info@lungenliga-lu-zg.ch
www.lungenliga-lu-zg.ch

Lungenliga Schwyz
Bahnhofstrasse 16
8808 Pfäffikon SZ
Tel. 055 410 55 52
Fax 055 410 55 92
pfaeffikon@lungenligaschwyz.ch
www.lungenligaschwyz.ch

Lungenliga Luzern-Zug
Beratungsstelle Kanton Zug
Landhausstr. 21
6340 Baar
Tel. 041 429 31 10
Fax 041 710 85 20
info@lungenliga-lu-zg.ch
www.lungenliga-lu-zg.ch

Lungenliga Uri
Seedorferstrasse 19
6460 Altdorf
Tel. 041 870 15 72
Fax 041 870 18 58
lungenliga.uri@bluewin.ch

Lungenliga Unterwalden
Untere Feldstrasse 14
6055 Alpnach Dorf
Tel. 041 670 20 02
Fax 041 671 04 63
w.kathriner@lungenliga-uw.ch
www.lungenliga-uw.ch

Quelle: **ZEPR** St. Gallen, www.zepra.info

Alkohol.

Das müssen Sie wissen

Sucht beginnt im Alltag Prävention auch

Zahlen und Fakten

Nicht nur regelmässiger Alkoholkonsum, auch die Rauscherfahrung von Jugendlichen nimmt deutlich zu. Insbesondere 15- und 16-jährige Jugendliche haben immer häufiger einen Rausch.

2006 berichteten über 10% der 11- bis 16-Jährigen, dass sie mindestens zweimal in ihrem Leben betrunken waren. Dieser Wert ist deshalb besorgniserregend, weil Trunkenheit zweifellos ein Risikoverhalten darstellt, welches über kurz oder lang zu negativen Folgen für die Schülerinnen und Schüler führen wird.

Wie wirkt Alkohol?

Der Alkohol hat eine sogenannte Zweiphasenwirkung. Der kurzfristig angenehmen Hauptwirkung (z.B. Entspannung, Schmerzlinderung, Enthemmung oder Stimmungshoch) folgen langfristige, unerwünschte Nebenwirkungen (z. B. Unlust, Unruhe, Gereiztheit, Verstimmung, Niedergeschlagenheit oder Kater).

Genau diese Zweiphasenwirkung macht das Suchtpotenzial von Alkohol aus, denn die unerwünschten Nebenwirkungen können durch erneutes Trinken von Alkohol gestoppt werden. Dadurch kann der oder die Betroffene mit der Zeit in einen Teufelskreis geraten und alkoholabhängig werden. Der Körper kann sich an Alkohol gewöhnen, die Betroffenen vertragen immer grössere Mengen davon.

Diese Toleranzsteigerung führt dazu, dass immer mehr Alkohol getrunken werden muss, um die ersehnte angenehme Wirkung noch erzielen zu können.

Zuviel ist ungesund

Jugendliche konsumieren meist unregelmässig, dafür eher grosse Mengen Alkohol (kameradschaftliches «Besäufnis» am Wochenende oder an Festen mit Gleichaltrigen). Dieses Konsumverhalten ist besonders schädlich, da Volltrunkenheit medizinisch gesehen eine Vergiftung darstellt, die sogar tödlich verlaufen kann.

Jugendliche reagieren stärker auf Alkohol als Erwachsene. Sie verunfallen besonders häufig, wenn Alkohol im Spiel ist. Durch das geringere Körpergewicht spüren Jugendliche die Alkoholwirkung bereits in kleinen Mengen, sie werden rascher betrunken als Erwachsene. Wenn Organe wie Hirn oder Leber noch nicht vollständig entwickelt sind, kann Alkohol die Gesamtentwicklung der Jugendlichen empfindlich stören. Eine Abhängigkeit kann sich bei Jugendlichen sehr schnell entwickeln. Während sich bei Erwachsenen die Abhängigkeit erst nach 10 bis 15 Jahren bemerkbar macht, ist dies bei Heranwachsenden nach nur 6 Monaten bis 2 Jahren der Fall.



Gesetzliche Bestimmungen

- ▶ **Das Verkaufsverbot an unter 18-Jährige gilt für:**
 - a) Alcopops: Softspirituosen (Produkte, die gebranntes Wasser enthalten) und übrige alkoholhaltige Süssgetränke (Designerdrinks).
 - b) Alle gebrannten Wasser (Schnäpse, Spirituosen) wie Kirsch, Wodka, Aperitife, Rum usw.
- ▶ **Das Verkaufsverbot an unter 16-Jährige gilt für:** alle Alkoholika, auch Wein, Bier, sauren Most und andere vergorene Getränke.
- ▶ Anbringen von Hinweisschildern zur Abgabebeschränkung am Abgabe- oder Verkaufsort.
- ▶ Alkoholische Getränke müssen deutlich unterscheidbar von nicht alkoholischen Getränken zum Verkauf angeboten werden.

Forderungen der Prävention an die Politik

- ▶ Die gesetzlichen Bestimmungen müssen besser eingehalten und kontrolliert werden.
- ▶ Kantons- und Gemeindebehörden sowie Verkaufspersonal sollen sich ihrer Verantwortung in Bezug auf die Anwendung der gesetzlichen Bestimmungen bewusst sein und diese auch konsequent unterstützen.
- ▶ Gesetzlich verboten ist Werbung, die sich an Jugendliche richtet.

Was tun?

Als Eltern:

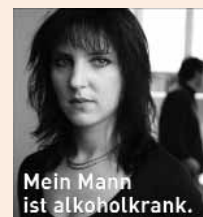
Eltern sollten einen mässigen und genussvollen Alkoholkonsum vorleben. Sie haben die Möglichkeit, die Kinder und Jugendlichen gründlich zum Thema Alkohol zu informieren und sind dadurch für diese auch kompetente Gesprächspartner.

Eltern sollten Jugendliche im Zusammenhang mit Alkoholkonsum immer auf die erhöhten Unfallrisiken hinweisen. Zudem können sie die unter 16-Jährigen bei ausgewählten Anlässen (z. B. Familienfeiern) behutsam und in kontrolliertem Rahmen Alkohol probieren lassen.

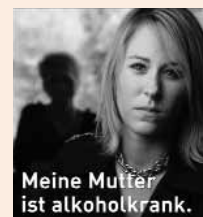
Eltern sollen den Kindern und Jugendlichen keinen Alkohol zur freien Verfügung kaufen. Falls Läden oder Restaurants entgegen gesetzlichen Bestimmungen Alkoholika an Jugendliche verkaufen, empfiehlt es sich, beim Verkaufspersonal vorzusprechen und im Wiederholungsfall eine Anzeige einzureichen.

Als Lehrperson:

- ▶ Präventionsunterricht durchführen.
- ▶ Eltern einbeziehen.
- ▶ Vorbildfunktion wahrnehmen.
- ▶ Keinen Alkoholkonsum und -verkauf bei Schulanlässen und in Schullagern zulassen.
- ▶ Bei nachweislichem Verkauf entgegen dem Gesetz empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Verkaufspersonal und im Wiederholungsfall eine Anzeige einzureichen.



Mein Mann
ist alkoholkrank.



Meine Mutter
ist alkoholkrank.



Mein Chef
ist alkoholkrank.



Meine Nachbarin
ist alkoholkrank.

**Alkoholprobleme
gehen uns alle an –
reden wir darüber!**

www.sfa-isp.ch

Kontakt- und Besucheradresse:
Schweizerische Fachstelle für Alkohol-
und andere Drogenprobleme (SFA)

Büro:
Avenue Louis-Ruchonnet 14, Lausanne
Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
info@sfa-isp.ch - www.sfa-isp.ch

Telefonzentrale:
Montags bis Donnerstags von 8.00h bis
12.00h und von 13.30h bis 17.00h
Freitags von 8.00h bis 12.00h und von
13.30h bis 16.00h.

Cannabis.

Das müssen Sie wissen

Zahlen und Fakten

In der Schweiz hatten laut einer Befragung aus dem Jahr 2006 26,8% der 15-jährigen Mädchen und 34,2% der Jungen dieser Altersgruppe in ihrem Leben einmal Cannabis probiert. 21,2% der Mädchen und 24,4% der Jungen gaben an, aktuell Cannabis zu konsumieren.

Befragt nach der Konsumhäufigkeit, gaben in der Befragung über 6% der 15- bis 19-Jährigen an, in den letzten 12 Monaten täglich, oder mindestens einmal wöchentlich Cannabis konsumiert zu haben, und weisen damit einen problematischen Konsum auf.

Was ist Cannabis?

Cannabis ist der Name für indischen Hanf, der die psychoaktive Substanz Tetrahydrocannabinol THC enthält. Unter Haschisch versteht man das Harz aus den Blüten des Hanfs.

Als Marihuana werden die Blütenspitzen und Blätter derselben Pflanze bezeichnet. Marihuana wird auch «Gras» genannt und hat in der Regel eine schwächere Wirkung als Haschisch. Cannabisprodukte weisen einen süsslichen Geruch auf. Am häufigsten wird Cannabis vermisch mit Tabak als Joint geraucht (kiffen). Selten wird es in Gebäck oder Tee aufbereitet oder in Wasserpfeifen geraucht. Jugendliche versorgen sich meist über ihre Freunde mit Cannabis. Ebenfalls wird es – obwohl illegal – in Hanfläden verkauft. Nicht wenige Konsumenten pflanzen Hanf selbst an.

Wie wirkt Cannabis?

Wird Cannabis in einem Joint konsumiert, stellt sich die Wirkung innerhalb kurzer Zeit ein. Mit Essen oder Trinken vermischt, dauert es länger bis zum Wirkungseintritt. Die Wirkung hängt von der Menge, vom Stoff und von der körperlichen und psychischen Konstitution des Konsumierenden ab.

- ▶ Cannabis verstärkt oder dämpft bestehende Stimmungen und Gefühle.
- ▶ Cannabis verändert und beeinträchtigt die Wahrnehmung, die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Aufmerksamkeit und das Kurzzeitgedächtnis (Gefahr beim Führen von Fahrzeugen und Bedienen von Maschinen sowie Herabsetzung der Lernfähigkeit).
- ▶ Cannabis macht körperlich nicht abhängig.
- ▶ Cannabis ist nicht harmlos, aber massvoll konsumiert nicht schädlicher als Alkohol.
- ▶ Cannabis ist keine Einstiegsdroge für «harte» Drogen.

Warum konsumieren Jugendliche Cannabis?

Das Experimentieren mit Suchtmitteln ist ein Phänomen, das im Jugendalter sehr häufig vorkommt. Jugendliche konsumieren Cannabis oft zusammen mit Freundinnen und Freunden oder in der Gruppe und erleben so das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Im Zentrum steht dabei die Suche nach Vergnügen und Entspannung.

Wann wird der Konsum problematisch?

- ▶ Langfristiger und intensiver Cannabiskonsum kann zu psychischer Abhängigkeit führen.
- ▶ Bei hoher Dosierung können Panikattacken oder Angstzustände ausgelöst werden.
- ▶ Bei häufigem Gebrauch von Cannabis nehmen das Konzentrationsvermögen und die Aufmerksamkeit ab. Gedächtnisleistung und Reaktionszeit sind beeinträchtigt. Das Führen von Fahrzeugen ist daher unter Cannabiseinfluss gefährlich.
- ▶ Bei Menschen mit psychischen oder neurologischen Problemen kann der Cannabiskonsum – bei entsprechender Anlage – Depressionen oder schwere psychische Krankheiten auslösen bzw. diese verstärken.
- ▶ Für die Atemorgane ist Cannabis genauso schädlich wie Tabak, oft noch schädlicher, weil der Rauch besonders tief inhaled wird.
- ▶ Cannabiskonsum ist bei jungen Jugendlichen generell problematisch und sollte für Erziehungsverantwortliche ein klares Alarmzeichen sein.



Quelle: ZEPRA St. Gallen, www.zepra.info

Wie zeigt sich problematischer Konsum?

Problematischer Cannabiskonsum bei Jugendlichen entwickelt sich nicht von einem Tag auf den anderen. Anzeichen für einen problematischen Konsum sind:

- ▶ Plötzlicher starker Leistungsabfall und häufige Absenzen in der Schule oder am Arbeitsplatz.
- ▶ Rückzug und Verschlossenheit.
- ▶ Plötzlicher Wechsel des Freundeskreises.
- ▶ Unlust und Apathie und/oder Gefühlsschwankungen.
- ▶ «Kiffen» wird zentral im Leben der/des Jugendlichen: ohne Cannabis kann sie/er sich weder entspannen, noch einschlafen, noch arbeiten.

Sucht beginnt im Alltag Prävention auch

Gesetzliche Bestimmungen

Cannabis gilt laut Gesetz als Betäubungsmittel. Anbau, Handel, Besitz und Konsum sind nach wie vor verboten. Der Vollzug des Gesetzes hat sich angesichts gesellschaftlicher Diskussionen verändert und wird nicht mehr in allen Kantonen und Gemeinden gleich strikt gehandhabt. Im Zuge der Revision des Betäubungsmittelgesetzes wurde die Freigabe des Konsums «weicher» Drogen diskutiert.

Im Jahr 2004 schlug der Bundesrat eine Totalrevision des Betäubungsmittelgesetzes vor, die unter anderem das Cannabisverbot lockern wollte. Der Nationalrat trat aber nicht auf die Vorlage ein, sondern hielt an der Strafbarkeit fest. Im Herbst 2008 lehnte das Schweizer Stimmvolk mit überwiegender Mehrheit eine Volksinitiative ab, die den straffreien Cannabiskonsum ab 18 Jahre sowie einen staatlich kontrollierten Handel mit Cannabisprodukten zum Ziel hatte.

Was tun?

Als Eltern:

Wenn Eltern vermuten oder wissen, dass ihre Tochter/ihr Sohn Cannabis konsumiert, sollten sie ihr Kind darauf ansprechen.

Wichtig ist, nicht panisch auf festgestelltes oder vermutetes Kiffen zu reagieren und im Gespräch die/den Jugendliche/n nicht mit Vorwürfen zu überhäufen. Trotzdem sollten Sie als Eltern auch auf die Risiken von starkem Cannabiskonsum wie

Leistungseinbusse, psychische Abhängigkeit usw. hinweisen, Ihren Standpunkt dazu bekannt geben und mit der/dem Jugendlichen Regeln aushandeln.

Die/der Jugendliche wird mit grosser Wahrscheinlichkeit erst einmal den Konsum verharmlosen oder nicht darüber sprechen wollen. Weisen Sie die/den Jugendliche/n auf Beratungsangebote hin, wenn Sie merken, dass sich die Situation verschärft. An viele Beratungsstellen können Sie sich auch als Eltern wenden und sich Unterstützung holen.

Als Lehrperson:

Lehrpersonen merken oft noch vor den Eltern, dass Jugendliche einen problematischen Cannabiskonsum haben, weil die Leistungen in der Schule nachlassen oder sich Verhaltensauffälligkeiten zeigen. Es ist wichtig, dass Lehrpersonen – ebenso wie auf andere Krisensymptome Jugendlicher – reagieren:

- ▶ Cannabiskonsum im Gespräch mit dem/der Jugendlichen thematisieren.
- ▶ Das Verbot von Cannabiskonsum auf dem Schulareal, bei Schulanlässen und in Lagern durchsetzen.
- ▶ Das Gespräch mit Jugendlichen suchen, wenn Sie Anzeichen für eine problematische Entwicklung feststellen, und die Eltern informieren.
- ▶ Auf Beratungsstellen hinweisen.

Aids

Risiko und Schutz

Übertragungswege

Sexuelle Übertragung

Mit Abstand am häufigsten, nämlich in fast 80% der Fälle, wird das HI-Virus sexuell übertragen.

Ein Risiko bieten

- ▶ ungeschützter vaginaler Verkehr (beide Beteiligten)
- ▶ ungeschützter Analverkehr (beide Beteiligten)
- ▶ Oralverkehr, wenn Sperma oder Menstruationsblut in den Mund gelangt

MASSNAHME:

Regeln des Safer Sex beachten

Bei eindringendem Verkehr: immer ein Präservativ verwenden.

Bei Oralverkehr: kein Sperma in den Mund, kein Sperma schlucken/kein Menstruationsblut in den Mund, kein Menstruationsblut schlucken.

Übertragung beim Drogenkonsum

Das HI-Virus kann zudem durch den gemeinsamen Gebrauch von Spritzbesteck bei intravenösen Drogen Konsumierenden übertragen werden.

MASSNAHME:

Immer sauberes Spritzbesteck verwenden.

(Mit Blick auch auf weitere übertragbare Erreger wie das Hepatitis-C-Virus heisst das: Eigene, neue Spritze/Nadel für jeden Schuss. Aber auch: Eigenen Filter! Eigene Watte! Eigenen Löffel! Eigenes Wasser!)

Übertragung von der Mutter auf das Kind

Eine Übertragung von der HIV-positiven Mutter auf ihr Kind während der Schwangerschaft, der Geburt oder beim Stillen ist möglich. Mit geeigneten Massnahmen kann dieses Risiko aber sehr deutlich vermindert werden.

MASSNAHME:

Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf das Thema an, wenn sie oder er es nicht von sich aus tut.

Eine Übertragung über Blut oder Blutprodukte im medizinischen Umfeld ist in der Schweiz heute kaum mehr zu befürchten. Blut und Blutprodukte unterliegen strengsten Sicherheitsbestimmungen.

Ansteckungsrisiko bei einem einmaligen ungeschützten Geschlechtsverkehr

Ja. Schon bei einem einmaligen ungeschützten Verkehr mit einer HIV-positiven Partnerin, einem HIV-positiven Partner ist eine Ansteckung grundsätzlich möglich. Je öfter dies vorkommt, umso mehr steigt die Wahrscheinlichkeit, sich mit dem HI-Virus anzustecken. Wenn Sie ein Infektionsrisiko vermeiden wollen, müssen Sie deshalb bei jedem Geschlechtsverkehr mit einer neuen Sexualpartnerin, einem neuen Sexualpartner ein Präservativ benutzen bzw. darauf bestehen, dass Ihr Partner eines benützt.

In einer festen Partnerschaft ist es wichtig, mit dem Partner, der Partnerin über ungeschützte Gelegenheitskontakte oder ein allfälliges Kondomversagen in einer solchen Situation zu sprechen. Wenn Sie es unterlassen und weiterhin ungeschützt mit ihm bzw. mit ihr schlafen, gefährden Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin. Auch wenn ein offenes Gespräch unangenehm ist und zu einer Krise in der Beziehung führen kann, ist es deshalb notwendig.

Ansteckungsrisiko in einer festen Partnerschaft/Ehe

Wenn Sie vermuten, dass Ihr Partner, Ihre Partnerin ungeschützten Kontakt mit anderen hat, dann sprechen Sie ihn bzw. sie darauf an. Trauen Sie Ihren Ahnungen, nehmen Sie sich und Ihre Gesundheit ernst. Besprechen Sie gegebenenfalls miteinander, wie Sie mit der Situation umgehen und wie Sie sich vor einer HIV-Infektion schützen wollen. Wenn Sie weiterhin miteinander Verkehr haben, ist Safer Sex angezeigt, bis ein negativer HIV-Test drei Monate nach der letzten Risikosituation zeigt, dass bei Ihrem Partner, Ihrer Partnerin keine HIV-Infektion vorliegt. Unterstützung erhalten Sie bei Ihrer regionalen Aids-Hilfe.

Und bei eigenen Seitensprüngen: Halten Sie sich konsequent an die Safer-Sex-Regeln.

Auf Safer Sex verzichten können Sie in einer Ehe oder festen Partnerschaft, wenn beide zu Beginn der Partnerschaft nicht infiziert waren und Sie sich entweder absolut treu sind oder beide bei Aussenkontakten immer die Safer-Sex-Regeln beherzigen.

Beachten Sie gegebenenfalls auch das HIV-Übertragungsrisiko durch intravenösen Drogengebrauch.

Übertragungsrisiko bei Oralsex

Wie lauten die Safer-Sex-Regeln beim Oralsex (Befriedigung mit dem Mund)?

- ▶ Kein Sperma in den Mund, kein Sperma schlucken.
- ▶ Kein Menstruationsblut in den Mund, kein Menstruationsblut schlucken.

Wie lauten die weiteren Regeln des Safer Sex?

Zusätzlich zu den beiden Regeln zum Oralverkehr (s.o.) gibt es nur noch eine weitere: Bei ungeschütztem eindringenden Geschlechtsverkehr – ob vaginaler Verkehr oder Analverkehr – besteht für beide Partner/-innen ein HIV-Übertragungsrisiko. Deshalb: Immer ein Präservativ (oder Femidom) verwenden. Nur wasserlösliche oder silikonbasierte Gleitcremes verwenden; fetthaltige greifen Latex an.

- ▶ Auf die richtige Kondomgrösse achten. Kondome in der richtigen Grösse finden Sie unter www.mysize.ch
- ▶ Ausnahme: In einer treuen Partnerschaft, bei der beide Personen sicher negativ sind, kann auf die Verwendung von Präservativen verzichtet werden.
- ▶ Coitus interruptus (= «aufpassen» bzw. «sich rechtzeitig zurückziehen») bietet keinen genügenden Schutz.
- ▶ Sexuell aktiven Menschen mit gelegentlichem oder häufigem Wechsel des Partners, der Partnerin empfehlen wir, sich zusätzlich gegen Hepatitis B impfen zu lassen.

Besteht bei ungeschütztem eindringendem Verkehr ein HIV-Risiko, wenn es nicht zum Höhepunkt kommt?

Ja, bei ungeschütztem eindringenden Verkehr besteht auch ohne Samenerguss ein reales Übertragungsrisiko. Ganz offensichtlich können nicht nur Sperma und Vaginalflüssigkeiten HIV übertragen. Wahrscheinlich reicht nur schon der enge Kontakt von Schleimhäuten.

Ist Küssen und Zungenküssen gefährlich?

Das HI-Virus wird nicht übertragen durch Küssen, auch nicht durch Zungenküsse. Kein Übertragungsrisiko besteht beim Streicheln, Kuscheln und bei Petting (gegenseitige Befriedigung mit der

Hand). Das HI-Virus wird auch nicht auf öffentlichen Toiletten übertragen oder durch den gemeinsamen Gebrauch von Haushaltgegenständen (Tassen, Besteck ...).

Kann ich unmittelbar nach einer Risikosituation noch etwas unternehmen, um die Gefahr einer HIV-Infektion zu verringern?

Die ersten Wochen nach einer möglichen Übertragung werden als «immunologisches» bzw. «serologisches Fenster» bezeichnet. In diesen Wochen kann eine Übertragung mit medizinischen Verfahren weder nachgewiesen noch ausgeschlossen werden.

Nach Situationen mit eindeutig hohem Übertragungsrisiko gibt es nur die Möglichkeit, spätestens innerhalb von 72 Stunden nach der Risikosituation eines der nebenstehenden HIV-Behandlungszentren der grossen Universitätsspitäler aufzusuchen.

Dort wird man aufgrund der Situationsbeschreibung das Risiko abschätzen und eventuell eine so genannte HIV-Postexpositions-Prophylaxe (HIV-PEP oder PEP) vorschlagen. Dies ist eine vorbeugende mehrwöchige medikamentöse Behandlung mit hochwirksamen Substanzen, die das Risiko einer allfälligen Übertragung wahrscheinlich deutlich senken – aber nicht ausschliessen – kann. Ihr Erfolg ist umso besser, je schneller nach der Risikosituation mit ihr begonnen werden kann.

Situationen mit eindeutig hohem Risiko, in denen eine HIV-PEP sinnvoll sein kann, sind:

- ▶ ungeschützter vaginaler oder analer Geschlechtsverkehr – z. B. auch infolge eines Kondomversagens – mit einer HIV-infizierten Person.

- ▶ ungeschützter oraler Geschlechtsverkehr mit Ejakulation eines HIV-infizierten Partners in den Mund.
- ▶ Verwendung von gebrauchtem Injektionsmaterial einer HIV-positiven Person.
- ▶ die drei Situationen, wenn eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass die Kontaktperson HIV-positiv ist. (Das heisst zum Beispiel: homosexueller Mann, intravenös Drogen konsumierende Person, oder Person mit Herkunft aus einem Land, in dem Aids weit verbreitet ist).

Ich habe Angst, dass ich mich angesteckt habe. Was soll ich tun?

Lassen Sie sich nicht von der Angst lähmen sondern informieren Sie sich. In einem Gespräch mit einer regionalen Aids-Hilfe können Sie abklären, ob tatsächlich ein Ansteckungsrisiko vorliegt. Lassen Sie sich dort beraten, ob ein HIV-Test sinnvoll ist. Sollten Sie sich selbst zu einem HIV-Test entscheiden oder sollte Ihnen ein Arzt oder eine Ärztin einen Test vorschlagen, informieren Sie sich vorher über die verschiedenen Möglichkeiten und Aspekte des Tests (siehe auch HIV-Test). Auch in diesem Falle beraten Sie die regionalen Aids-Hilfen kompetent.

Adresse

Aids-Hilfe Schweiz
Konradstrasse 20
8005 Zürich
Tel. 044 447 11 11
Fax 044 447 11 12
aids@aids.ch
www.aids.ch

Aids-Hilfe Luzern

Museggstrasse 27 - 6000 Luzern 5
Tel. 041 410 69 60 - Fax 041 412 13 39
info@aidsluzern.net - www.aidsluzern.net

Öffnungszeiten & Telefonberatung

Beratungs- und Präventionsstelle
Telefon 041 410 69 60
Mo, Do 13.30h bis 18h und Di, Mi, Fr 9h -bis 12h

Die Aids Hilfe Luzern..

informiert über alle Fragen im Zusammenhang mit HIV und Aids

bietet Beratung anonym am Telefon oder im persönlichen Gespräch bei konkreten Problemen im Zusammenhang mit HIV und Aids: Safer Sex, Übertragungswege, HIV-Antikörpertest, Arbeit und Sozialversicherung

macht Präventionsprojekte und -veranstaltungen in Schulen, Jugendhäusern, Aus- und Weiterbildung, Unternehmen usw.

gibt Auskunft über Behandlungsmöglichkeiten und neue Erkenntnisse in diesem Bereich

koordiniert Gruppen und Treffpunkte für Betroffene, Angehörige und Freiwillige

vermittelt Fachleute zu Themen wie Medizin, Psychotherapie, Recht

unterstützt HIV-positive Menschen in wirtschaftlichen und sozialen Notsituationen

organisiert Fachberatungen, Fortbildungen, Informationsveranstaltungen, Workshops und Standaktionen

begleitet HIV-positive und aidsranke Menschen und ihre Angehörigen

lanciert Projekte zu den Themen: Frauen und Aids, schwule/bisexuelle Männer und Aids, Heterosexuelle und Aids, Jugend und Aids, Prostitution und Aids, Aidsproblematik allgemein.

AIDS-Hilfe Zug

Fachstelle

Oberallmendstrasse 20a - 6300 Zug
Tel. 041 710 48 65 - Fax 041 710 48 74
aidsinfo@zugernet.ch - www.zug.ch/aidshilfe

Öffnungszeiten

Mo und Do 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr,
Di und Mi auf Anfrage

Anonyme Telefonberatung

Mo und Do 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

LesBiSchwul Zug

Bibliothek, Videothek und Treffpunkt jeden Do von 17.00-20.00 Uhr
Tel. 041 710 48 75 - Fax 041 710 48 74
lesbischwul@zugernet.ch - www.lesbischwul.ch/zugernetweb

Unsere Beratungen sind kostenlos. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstehen der beruflichen Schweigepflicht

Unser Angebot

Anonyme telefonische und persönliche Beratung

- ▶ zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten
- ▶ zum HIV-Antikörpertest
- ▶ über Therapiemöglichkeiten

Psychosoziale Beratung und Begleitung von Betroffenen und Angehörigen

- ▶ Vermittlung von medizinischer Hilfe
- ▶ Beratung im Zusammenhang mit Sozialversicherungen
- ▶ Vermittlung von Rechtsberatung
- ▶ Vermittlung von Selbsthilfegruppen, Wohnrichtungen und Psychotherapie
- ▶ Finanzielle Unterstützung in Notsituationen

Prävention und Gesundheitsförderung

- ▶ Präventionsarbeit bei spezifischen Zielgruppen
- ▶ Vermittlung von Informationen in der Allgemeinbevölkerung
- ▶ Förderung der Solidarität mit Betroffenen


Bildung / Sexualpädagogik

- ▶ Sexualpädagogische Schuleinsätze
- ▶ Unterstützung von Schülerinnen und Schüler bei Vorträgen
- ▶ Mitarbeit in Projekt- und Gesundheitswochen an Schulen
- ▶ Didaktische Mediothek zum Fachbereich HIV/Aids und Sexualität
- ▶ Fortbildung für Fachleute aus dem medizinischen und sozialen Bereich
- ▶ Lehrerinnen- und Lehrerweiterbildung, Erwachsenenbildung, Elternbildung

Aids-Hilfe Schwyz

Gesundheit Schwyz

Centralstrasse 5d
6410 Goldau
Tel. 041 859 17 27
Fax 041 859 17 29
gesundheit-schwyz@spd.ch
www.gesundheit-schwyz.ch

gesundheit  schwyz
Gesundheitsförderung
und Prävention

Die Gesundheit Schwyz bietet...

- ▶ Informationen zu HIV und Aids
- ▶ Beratungen zu konkreten Fragen im Zusammenhang mit HIV und Aids (auch anonym)
- ▶ Auskünfte über Behandlungsmöglichkeiten und HIV-Testmöglichkeiten
- ▶ Begleitung für HIV-positive und aidsranke Menschen und ihre Angehörigen

Gesundheit Schwyz
Gesundheitsförderung und Prävention
Centralstrasse 5d - 6410 Goldau
Tel. 041 859 17 27 - Fax 041 859 17 29
gesundheit-schwyz@spd.ch
www.gesundheit-schwyz.ch

gesundheit  schwyz
Gesundheitsförderung
und Prävention

gesundheit schwyz informiert und berät zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. Die Schwerpunktthemen sind dabei Alkohol, Ernährung / Bewegung, psychische Gesundheit, Sexualität / Aids und Tabak. Informationen erhält man bei uns persönlich, telefonisch oder per E-Mail. Zudem verfügt Gesundheit Schwyz über eine umfassende Mediothek mit zahlreichen Informationsbroschüren, Medien und Bücher.

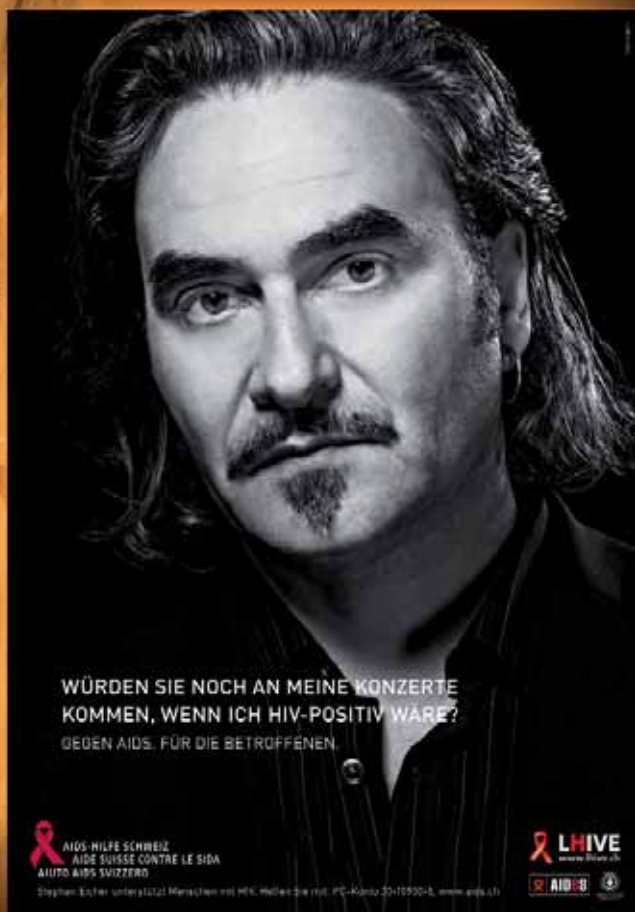


WÜRDEN SIE MICH NOCH SEHEN
WOLLEN, WENN ICH HIV-POSITIV WÄRE?
GEBEN AIDS. FÜR DIE BETROFFENEN.



AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIDS SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO

Sandra Bullock unterstützt Menschen mit HIV. Helfen Sie mit. PC-Konto 20110900-8, www.aids.ch



WÜRDEN SIE NOCH AN MEINE KONZERTE
KOMMEN, WENN ICH HIV-POSITIV WÄRE?
GEBEN AIDS. FÜR DIE BETROFFENEN.

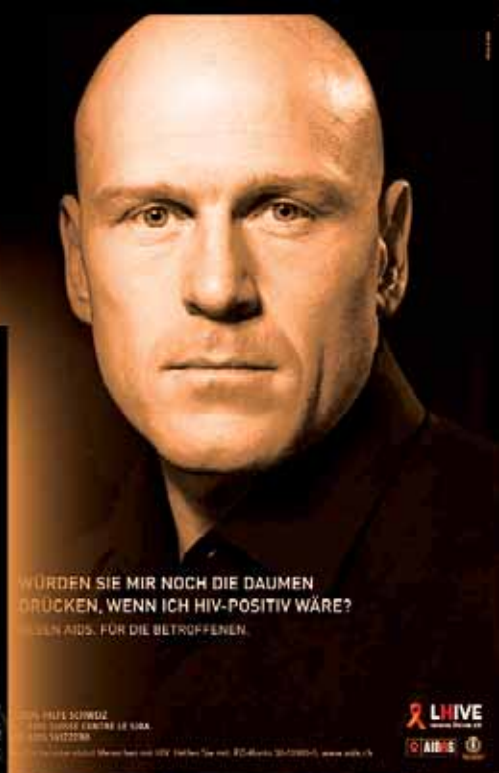


AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIDS SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO

Stephen King unterstützt Menschen mit HIV. Helfen Sie mit. PC-Konto 20110900-8, www.aids.ch



AIDS



WÜRDEN SIE MIR NOCH DIE DAUMEN
DRÜCKEN, WENN ICH HIV-POSITIV WÄRE?
GEBEN AIDS. FÜR DIE BETROFFENEN.

Ueli Schwegel
www.lhive.ch

Ueli Schwegel unterstützt Menschen mit HIV. Helfen Sie mit. PC-Konto 20110900-8, www.aids.ch



AIDS



WÜRDEN SIE MICH AUF DEN ROTEN TEPPICH
BEGLEITEN, WENN ICH HIV-POSITIV WÄRE?
GEBEN AIDS. FÜR DIE BETROFFENEN.



AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIDS SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO

Ueli Schwegel unterstützt Menschen mit HIV. Helfen Sie mit. PC-Konto 20110900-8, www.aids.ch



AIDS



HÄTTE ICH IHR HERZ GEWINNEN
KÖNNEN, WENN ICH HIV-POSITIV WÄRE?
GEBEN AIDS. FÜR DIE BETROFFENEN.



AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIDS SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO

Mary McCormack unterstützt Menschen mit HIV. Helfen Sie mit. PC-Konto 20110900-8, www.aids.ch



AIDS



GESUNDHEITS CHECK Labor, Medizin, Ernährung, Life Balance, Selfness



Gesundheit beginnt mit Prävention. Das Swiss Prevention Center bietet einen umfassenden individuellen und ganzheitlichen Gesundheits Check an. Dieser berücksichtigt Bewegung, Ernährung, Medizin, Life Balance und Selfness. Der Check wird durch die herausragenden und renommierten Ärzte des Swiss Olympic Medical Centers im GZI Nottwil betreut.

Gesundheits Check (1 Tag)

Vorbereitung | Gesundheitsfragebogen, Ernährungstagebuch und Life Balance Themen.

Check

Labor/Medizin: Medizinischer Check, über 30 Laborwerte, Ruhe-EKG, Blutdruck/Puls, Muskelstatus, Lungenfunktionsprüfung, Seh- und Hörtest.

Ernährung: Analyse des persönlichen Essverhaltens und der Essgewohnheiten. Empfehlungen zur optimalen Ernährung.

Life Balance: Besprechen der wesentlichen Aspekte zur Gestaltung der persönlichen Gegenwart und Zukunft.

Fitness/Bewegung: Belastungs-EKG, Trainingsempfehlungen.

Selfness: Ganzkörpermassage.

Check inklusive Frühstück, Zwischenverpflegungen, Mittagessen, Parking. Übernachtung kann zusätzlich gebucht werden. Alle persönlichen Daten unterliegen der ärztlichen Schweigepflicht und werden mit absoluter Diskretion behandelt.

Trütsch

Trütsch-Fahrzeug-Umbauten AG

Winterthurerstrasse 694
8051 Zürich
Tel. 044 320 01 53
Fax 044 320 01 58
www.truetsch.car4you.ch
truetsch-umbauten@bluewin.ch



Die Firma Trütsch fertigt seit 1958 Handgeräte selber an und baut Fahrzeuge behindertengerecht um. Beispielsweise Einbauten von:

- ▶ Handbediengeräten zum Bremsen und Gasgeben ohne Beineinsatz
- ▶ Elektronischen Gasringlein
- ▶ Funkbedieneinheit für einhändiges Fahren
- ▶ Rollstuhlverladehilfe Kofferraum
- ▶ Rollstuhlverladehilfe seitlich mit Schiebetür
- ▶ Schwenksitz, Personenlift
- ▶ Rampen, Fahrschulpedallerien
- ▶ Umbauanfertigung nach individuellen Angaben

auforum

Einkaufszentrum Herti - 6300 Zug
Tel. 041 712 14 14 - Fax 041 712 14 64
zug@auforum.ch - www.auforum.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
und

09.00h bis 12.00h
13.30h bis 17.30h

Anfahrt

Bus Nr. 11 und 6, Haltestelle Stadion / Herti
Parkplätze im Einkaufszentrum
Parkplätze vor dem Geschäft

auforum
mobil bewegend sicher



Selbständigkeit und Sicherheit

Am Morgen aufstehen, den Haushalt führen und spazieren gehen sind natürliche Vorgänge im Leben. Doch nicht für alle Menschen sind diese Tätigkeiten einfach zu bewältigen. Darum konzentriert sich die auforum seit bald 30 Jahren auf die Bedürfnisse von älteren und behinderten Menschen.



Wir begleiten Sie mit einem umfassenden Angebot

Unsere vielfältige Auswahl an Produkten aus den Bereichen Mobilität, Schlafzimmer, Wohnraum und Badezimmer unterstützt Sie optimal im täglichen Leben – genau dort wo Sie es benötigen. Viele Artikel können auch gemietet werden.

Ausstellung zum Anfassen

In unserer ebenerdigen Ausstellung können Sie unser umfassendes Sortiment anschauen und ausprobieren. Gerne zeigen wir Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten um Ihnen den Alltag zu erleichtern.

Profitieren Sie von unseren Dienstleistungen

Wir sind gerne für Sie da, natürlich auch bei Ihnen zu Hause. Profitieren Sie von unseren Dienstleistungen – z.B. auch im Umgang mit Finanzierungsfragen. Wir verfügen über beste Erfahrungen im Kontakt mit Versicherungen, Institutionen und Amtsstellen.

Gehhilfen, Rollstühle, Pflegebetten, WC-Hilfen, Badelifte, Alltags- und Esshilfen, Sessel, Treppenlifte, Elektromobile.

Pro Senectute Schweiz

Pro Senectute ist die grösste private Organisation in der Schweiz, die sich in den Dienst der älteren Generation stellt.

- ▶ Pro Senectute berät ältere Menschen und deren Angehörige unentgeltlich und diskret.
- ▶ Pro Senectute unterstützt ältere Menschen, die finanzielle Schwierigkeiten haben.
- ▶ Pro Senectute vermittelt Dienstleistungen für das Leben im eigenen Zuhause – bis ins hohe Alter.
- ▶ Pro Senectute verfügt über ein umfangreiches Angebot an Bildungskursen, Sportmöglichkeiten, Treffpunkten und Veranstaltungen – und unterstützt damit auch den Kontakt zwischen den älteren Menschen.
- ▶ Pro Senectute setzt sich im Bereich der Politik für gute Lösungen zu Gunsten der älteren Menschen ein.

Pro Senectute Kanton Luzern
Bundesplatz 14
6002 Luzern
Tel. 041 226 11 88
Fax 041 226 11 89
info@lu.pro-senectute.ch
www.lu.pro-senectute.ch

Pro Senectute Kanton Nidwalden
St. Klara-Rain 1
6370 Stans
Tel. 041 610 76 09
Fax 041 610 76 03
info@nw.pro-senectute.ch
www.nw.pro-senectute.ch

Pro Senectute Kanton Obwalden
Brünigstrasse 118
6060 Sarnen
Tel. 041 660 57 00
Fax 041 870 42 25
info@ow.pro-senectute.ch
www.ow.pro-senectute.ch

Pro Senectute Kanton Schwyz
Rubiswilstrasse 8, lbach
6431 Schwyz
Tel. 041 811 48 76
Fax 041 819 05 25
info@sz.pro-senectute.ch
www.sz.pro-senectute.ch

Pro Senectute Kanton Zug
Baarerstrasse 131
6300 Zug
Tel. 041 727 50 50
Fax 041 727 50 60
info@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch

Spitex Verband Schweiz

Was bedeutet Spitex?

Spitex bedeutet spital- und heimexterne Gesundheits- und Krankenpflege und Hilfe. Spitex-Mitarbeitende pflegen und betreuen hilfsbedürftige Menschen zu Hause.

Was bezweckt Spitex?

Dank Spitex-Leistungen können Betroffene trotz persönlicher Einschränkungen zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung verbleiben oder früher von einem stationären Aufenthalt nach Hause zurückkehren. Ziel der Spitex ist dabei, die Selbstständigkeit des Klienten/der Klientin zu erhalten und zu fördern. Dabei versuchen die Spitex-Mitarbeitenden, das private Umfeld der Betroffenen, wenn immer möglich, in die Hilfe und Pflege miteinzubeziehen.

Wer kann Spitex anfordern?

Spitex steht allen Einwohnerinnen und Einwohnern jeden Alters zur Verfügung, die bedingt durch Krankheit, Unfall, Behinderung, Altersgebrechen, Mutterschaft oder Ähnliches auf Unterstützung angewiesen sind. Massgebend sind Notwendigkeit und ein abgeklärter Bedarf.

Spitex-Kantonalverband Luzern
Brünigstrasse 7
6005 Luzern
Tel. 041 362 27 37
Fax 041 362 27 30
info@spitexlu.ch
www.spitexlu.ch

Spitex Verein Nidwalden
Breitenweg 10
6370 Stans
Tel. 041 618 20 50
Fax 041 618 20 51
info@spitexnw.ch
www.spitexnw.ch

Spitex Obwalden
Flüelstrasse 2a
6060 Sarnen
Tel. 041 662 90 90
Fax 041 662 90 95
info@spitexow.ch
www.spitexow.ch

Spitex Kantonalverband Schwyz SKSZ
Staldenstrasse 19
6405 Immensee
Tel. 041 850 45 11
Fax 041 850 45 11
info@spitexsz.ch
www.spitexsz.ch

Spitex Verband Kanton Zug
Seesstrasse 1
6330 Cham
Tel. 041 781 11 70
Fax 041 780 27 12
spitexzg@bluewin.ch

Rols privat Spitex

Bachtalen 1
6020 Emmenbrücke
Tel. 041 280 80 77
www.rols-gmbh.ch



Die persönliche, flexible und zeitgemässe Betreuungsform.

Unser Kunde ist gleichberechtigt. Er ist unser Vertragspartner und Einkäufer einer Dienstleistung. Er bestimmt bei seiner Pflegeplanung mit. Uns sind die menschlichen und betreuenden Werte darin wichtig.

Seit 1990 bieten wir in der Zentralschweiz folgende Leistungen an:

Kassenanerkannte Pflege, Hauswirtschaft, Begleitung, Assistenz und Transportdienst. Nahezu alles was bei Mobilitätseinschränkungen eine individuelle Lebensqualität ermöglicht.

ADHS

Seit kurzem existiert die sich im Aufbau befindende Schweiz. Fachgesellschaft ADHS, die Ärzte und Psychologen mit speziellem Interesse für Fragen der ADHS umfasst. Betroffene, welche Hilfe suchen, finden dort die nötige Unterstützung und Beratung. Die Psychiatrischen Universitätskliniken in Zürich und Basel bieten eine spezialisierte Sprechstunde (Leitung in Zürich PD Dr. med. Dominique Eich-Höchli; Leitung in Basel Prof. Dr. rer. nat. R. Stieglitz) für Erwachsene mit einer ADHS an.

SFG-ADHS

Postfach 255 - 3047 Bremgarten
Tel. 031 301 36 26
info@sfg-adhs.ch
www.sfg-adhs.ch

Die IG-ADS will Erwachsenen mit Aufmerksamkeits-Defizit-Störung und ihren Angehörigen bei der oft schwierigen Bewältigung des Alltags eine Stütze sein. Wir bieten Hilfe durch Beratung, Gesprächsgruppen und spezielle Informationen mittels Vorträgen und Kursen. In unserem Themenheft, das zweimal jährlich erscheint, wollen wir Fachwissen und Erfahrungsberichte zu wichtigen Themen um die ADS bei Erwachsenen anbieten.

IG-ADS - Interessengruppe Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom bei Erwachsenen

c/o Astrid Wälchli
Staldenstrasse 10 - 3322 Urtenen
Tel. 031 859 02 27 - (MO 8:30 - 10:30)
info@igads.ch - www.igads.ch
Spenden unter PC 30-732393-5

ELPOS informiert, berät und unterstützt Eltern und Betroffene. Mit einer kontinuierlichen Öffentlichkeitsarbeit sensibilisieren wir Schulen und Gesellschaft für die Problematik, um damit bessere Bedingungen für die Kinder und Betroffenen zu schaffen. Unseren Auftrag können wir nur wahrnehmen, wenn wir von möglichst vielen Mitgliedern getragen werden. Wenn Ihnen unsere Arbeit wertvoll und notwendig erscheint, unterstützen Sie uns.

ELPOS Schweiz

Sekretariat - Postfach 255 - 3047 Bremgarten
Tel. und Fax 031 301 36 26
www.elpos.ch

Adipositas

Die Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS ist die kompetente Anlauf- und Auskunftsstelle zu Fragen rund ums Übergewicht. Sie ist politisch neutral und unabhängig. Sie arbeitet zusammen mit allen wichtigen Organisationen und Institutionen, die sich im In- und Ausland mit Fragen der Krankheit Adipositas und deren Folgen befassen. Ein Fachrat mit Vertretern aller wichtigen medizinischen Bereiche überwacht die Aktivitäten der Stiftung. Die Ziele der SAPS sind:

- ▶ Information und Öffentlichkeitsarbeit: Schaffen von Bewusstsein für die Probleme der Adipositas und ihrer Folgekrankheiten in der Bevölkerung und bei politischen Entscheidungsträgern
- ▶ Aufklärung betreffend Vorsorge, Behandlung und Nachsorge: den Betroffenen und ihrem Umfeld die Erkenntnis vermitteln, dass Adipositas eine Krankheit ist, die individuell zu behandeln ist und für die es unterschiedliche Therapien gibt
- ▶ Integration in die Gesellschaft und Förderung der Lebensqualität: Verbreitung von Informationen über die Problematik von Vorurteilen und von Diskriminierung im Alltag der Übergewichtigen, sowohl in der Familie wie am Arbeitsplatz
- ▶ Förderung des Wissens über Adipositas: z. B. Postgraduate Education für Ärzte und für medizinisches Fachpersonal; Kooperation mit Organisationen, die in verwandten gesundheitspolitischen Bereichen tätig sind.

Schweizerische Adipositas-Stiftung SAPS

Gubelhangstrasse 6 - CH-8050 Zürich
Tel. 044 251 54 13 - Fax 044 251 54 44
info@saps.ch - www.saps.ch
Spenden unter PC 87-407427-9

Allergie, Haut und Asthma

aha! ist ein Kompetenzzentrum in den Bereichen Allergie, Haut und Asthma und bietet Betroffenen, aber auch Betrieben, Ausbildungsstätten, Behörden, Verbänden und weiteren Kreisen Informationen, Beratung und interdisziplinäre Schulungen an und führt Präventions- und Informationskampagnen durch. aha! ist eine unabhängige Anlaufstelle mit einem weit verzweigten Netzwerk und arbeitet eng mit medizinischen Fachpersonen und Fachgesellschaften zusammen.

aha! ist eine in der Schweiz tätige, von der ZEWÖ anerkannte gemeinnützige Stiftung. Wir verstehen uns als Kompetenzzentrum in den Bereichen Allergie, Haut und Asthma und wollen als solches in der Öffentlichkeit in Erscheinung treten und wahrgenommen werden. Wir sind eine unabhängige Anlaufstelle für Betroffene und Betreuende, aber auch für weitere interessierte Kreise wie Medien, Betriebe, Ausbildungsstätten, Politik, Behörden und Verbände.

aha! geht vom eigenverantwortlichen Menschen in der Gesellschaft aus. Wir stellen daher Betroffenen Informationen zur Verfügung, die es ihnen ermöglichen, ihren Gesundheitszustand in Selbstverantwortung zu optimieren. Dabei orientieren wir uns an dem Gesundheitsbegriff der WHO, wonach Gesundheit nicht nur das Freisein von Krankheit und Beschwerden ist, sondern ein Zustand vollständiger körperlicher, psychischer und sozialer Wohlbefindens.

Breite Information und Beratung für Betroffene und Interessierte: aha!infoline 031 359 90 50 Montag bis Freitag: 08.30h - 12.00h und 13.00h - 16.30h

aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma

Scheibenstrasse 20 - 3014 Bern
Postfach 1 - 3000 Bern 22
Tel. 031 359 90 00 - Fax 031 359 90 90
info@ahaswiss.ch - www.ahaswiss.ch
Spenden unter PC 30-11220-0

Alzheimer

In der Schweiz leiden rund 96.000 Menschen an einer unauffhaltsam fortschreitenden Hirnleistungsschwäche. Deren häufigste Form ist die Krankheit Alzheimer. Die Schweizerische Alzheimervereinigung

- ▶ setzt sich dafür ein, dass Bedingungen geschaffen werden, damit Menschen mit einer Demenz medizinisch und menschlich optimal betreut und ihre Angehörigen bei ihrer Arbeit (Einsatz in der Pflege und Betreuung) unterstützt und begleitet werden können
- ▶ leistet Hilfe zur Selbsthilfe und fördert die Kompetenzen von Menschen mit einer Demenz, Angehörigen und professionellen Betreuern durch Information, Beratung und Unterstützung und Bildungsangebote
- ▶ informiert und sensibilisiert die breite Öffentlichkeit und trägt zur Integration und Akzeptanz von Menschen mit einer Demenz und ihren Angehörigen in der Gesellschaft bei
- ▶ engagiert sich für die Rechte von Menschen mit einer Demenz und ihren Angehörigen
- ▶ ist politisch aktiv und nimmt Stellung, insbesondere zu sozial- und gesundheitspolitischen Fragen
- ▶ fördert und vernetzt die interdisziplinären Beziehungen auf nationaler und internationaler Ebene
- ▶ unterstützt und fördert Forschungsprojekte im Bereich Demenz (insbesondere Sozial- und Pflegeforschung).

Schweizerische Alzheimer Vereinigung

Rue des Pêcheurs 8 E - 1400 Yverdon-les-Bains
Alzheimer - Telefon 024 426 06 06
info@alz.ch - www.alz.ch
Spenden unter PC 10-6940-8

Angst und Panik

Der Verein Angst- und Panikhilfe Schweiz (APhS) ist eine Selbsthilfeorganisation und vertritt die Interessen von Patienten, die an einer Angststörung leiden. Sie bietet Hilfe und Beratung, vielfältige Informationen und die Möglichkeit zur Diskussion zwischen Patienten, Angehörigen und Fachleuten. Sucht jemand ärztliche Hilfe über APhS, wird folgendermassen vorgegangen: Bei einem telefonischen Gespräch mit der Anlaufstelle schildert der Klient das Problem. Die Anlaufstelle macht sich Notizen. Nachdem der Klient sich bei APhS angemeldet hat, wird der Fall an einen APhS-Facharzt überwiesen, der für den Klienten eine Fachstelle in seiner Wohngegend sucht. Die Fachstelle kümmert sich um den Patienten und arbeitet mit ihm einen Notfallplan und eine Therapie aus.

APhS - Angst- und Panikhilfe Schweiz

APhS Anlaufstelle
Ahornweg 8 - 6074 Giswil
aphs@aphs.ch - www.aphs.ch
Hotline: 0848 801 109

Diabetes

Die Schweizerische Diabetes-Gesellschaft vertritt in den 19 regionalen Sektionen über 25.000 Mitglieder. Zusammen mit:

- ▶ Diabetes-FachberaterInnen und ErnährungsberaterInnen der Beratungssektion
- ▶ Mitgliedern der regionalen Ärztekommisionen
- ▶ Forschern und Fachärzten der Schweizerischen Gesellschaft für Endokrinologie und Diabetologie (SGED)
- ▶ der Schweizerischen Diabetes-Stiftung unterstützen und begleiten wir Sie in Ihrem Ziel, das Beste aus Ihrer Diabetes zu machen. Auch Nicht-Betroffene und Angehörige sind als Mitglieder der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft herzlich willkommen. Ihre Mitgliedschaft macht Sie und uns stark!

Eine Mitgliedschaft bei Ihrer regionalen Sektion der Schweizerischen Diabetes-Gesellschaft bietet Ihnen viele Vorteile:

- ▶ Individuelle Beratung im persönlichen Gespräch mit einer Fachperson
- ▶ Anleitungen, wie Sie gefährliche Folgeerkrankungen der Diabetes vermeiden
- ▶ Anregungen und Tipps zur gesunden Ernährung
- ▶ Schulungen und regelmässige Informationen
- ▶ Abonnement der Mitgliederzeitschrift D-Journal
- ▶ Regelmässiger Erfahrungsaustausch

Schweizerische Diabetes-Gesellschaft

Generalsekretariat - Rütistrasse 3A - 5400 Baden
Tel. 056 200 17 90 - Fax 056 200 17 95
sekretariat@diabetesgesellschaft.ch
www.diabetesgesellschaft.ch
Spenden unter PC 80-9730-7

Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft

Falkengasse 3 - 6004 Luzern
Tel. 041 370 31 32 - Fax 041 370 31 38
zentralschweiz@diabetesgesellschaft.ch
www.zsdg.ch

Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug

Sekretariat: Weidstrasse 5 - 6300 Zug
Tel. 041 711 48 19 - Fax 041 711 47 19
zug@diabetesgesellschaft.ch

Dystonie

Die SDG bemüht sich um Aufklärung der Öffentlichkeit und der Ärzteschaft über die seltene Krankheit «Dystonie». In Selbsthilfegruppen ermöglicht sie den Kontakt unter den Patienten, um der drohenden Isolation des Einzelnen entgegenzuwirken.

Mit ausländischen Dystonie-Gesellschaften in Europa und den USA wird ein reger Informations- und Erfahrungsaustausch gepflegt. Die SDG ist als Verein organisiert. Die rund 250 Mitglieder sind einer der 7 regionalen Gruppen zugeteilt (5 in der Deutschschweiz, je 1 in der französischen und italienischen Schweiz).

Die meisten Gruppenleiter und Gruppenleiterinnen sind auch Mitglieder des Vorstandes. Alle Gruppenleiter und Vorstandsmitglieder arbeiten ehrenamtlich. Die SDG wird medizinisch vom ärztlichen Beirat unterstützt (mehr als 20 Ärzte, die alle Spezialisten sind in der Behandlung von Dystonien); der Beirat ist durch einen Arzt auch im Vorstand vertreten.

Schweizerische Dystonie-Gesellschaft

Kontakt- und Koordinationsstelle:
Barbara Gygli Dill
Karl Barth-Platz 4 - 4052 Basel
Tel. 061 311 72 34
barbara.gygli.dill@dystonie.ch - www.dystonie.ch

Epilepsie

Die Schweizerische Liga gegen Epilepsie (SLgE) ist eine gesamtschweizerisch tätige Fachorganisation und zugleich Schweizer Sektion der Internationalen Liga gegen Epilepsie (International League Against Epilepsy ILAE). Die Epilepsie-Liga forscht, hilft und informiert. Ihr Ziel ist es, den Alltag von Epilepsie-Betroffenen und deren Situation in der Gesellschaft nachhaltig zu verbessern. Die Epilepsie-Liga informiert und sensibilisiert die Öffentlichkeit und unterstützt so die Integration von epilepsiebetroffenen Menschen u.a. durch

- ▶ die Verbreitung von Informationen (Prospekte, Videos etc.)
- ▶ Informationsveranstaltungen für ein breites Publikum
- ▶ den Kontakt mit Behörden, Medien und Gesundheitsorganisationen
- ▶ die jährlich wiederkehrende Kampagne «Tag der Epilepsie» mit Anlässen in der ganzen Schweiz
- ▶ den Newsletter «Epilepsie» für Freunde und Gönner

Schweizerische Liga gegen Epilepsie (SLgE)

Postfach 1084 - Seefeldstrasse 84 - 8034 Zürich
Tel. 043 488 67 77 - Fax 043 488 67 78
info@epi.ch - www.epi.ch
Spenden unter PC 80-5415-8

Ess-Störungen

In der Schweiz nehmen die Essstörungen Magersucht, Ess-Brechsucht und Esssucht ständig zu. Zwischen 10.000 und 50.000 Personen – zu 90% junge Frauen zwischen 15 und 35 Jahren – sind betroffen. Bereits 1992 riefen daher in Lausanne Angehörige von Menschen mit Essproblemen die Association Boulimie Anorexie ABA ins Leben. 1995 wurde die Brücke zur deutschsprachigen Schweiz geschlagen. In der Folge entstand in Zürich die Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES. Zweck des Vereins ist die Förderung der sozialen Integration von Menschen mit Essstörungen und die Hilfe zur Selbsthilfe für Betroffene und ihre Angehörigen. Die Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige mit folgenden Leistungen:

- ▶ Klärungsgespräche, Informationen über Behandlung, Hilfe, Ernährungsberatung und soziale Institutionen
- ▶ Den Anschluss an Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige
- ▶ Die Dokumentationsstelle, die themenbezogene Literatur und Videos leihweise zur Verfügung stellt
- ▶ Die Herausgabe von Informationsbroschüren und des AES Bulletins mit aktuellen Beiträgen zum Thema Essstörungen
- ▶ Beiträge zur Prävention von Essstörungen für Jugendliche in Oberstufenklassen, Gymnasien und Ausbildungszentren
- ▶ Aufbau einer Vernetzung mit Organisationen, die im Bereich Essstörungen engagiert sind.

Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES

Anlaufstelle für Beratungen/Dokumentationsstelle
Postfach 1332 - 8032 Zürich
Tel. 043 488 63 73 - Fax 043 488 63 73
info@aes.ch - www.aes.ch
Ihre Anfragen werden jeweils mittwochs und freitags beantwortet

Hämophilie

Die Schweizerische Hämophilie-Gesellschaft (SHG) vereinigt Hämophile und Betroffene mit anderen angeborenen Gerinnungsstörungen sowie deren Angehörige, sowie Ärzte, welche Patienten mit angeborenen Gerinnungsstörungen betreuen (ärztliche Kommission), und andere an der Hämophilie Interessierte und Gönner in der ganzen Schweiz.

Die SHG hat etwas über 700 Mitglieder und vertritt die Mehrheit der ca. 700 Hämophilen in der Schweiz. Neben Betroffenen mit einer Hämophilie A oder einer Hämophilie B vertritt die SHG auch Betroffene mit selteneren angeborenen Gerinnungsstörungen wie z. B. Von-Willebrand-Syndrom oder Afibrinogenämie.

Schweizerische Hämophilie-Gesellschaft S.H.G.

Geschäftsstelle: Frau Agnes Hausheer

Untere Breitstrasse 6 - Postfach 329 - 8340 Hinwil

Tel. 044 977 28 68 - Fax 044 977 28 69

administration@shg.ch - www.shg.ch

Spenden unter PC 30-7529-3

Unsere Bürozeiten: DI/DO/FR

Herz-Kreislauf

Die Schweizerische Herzstiftung wurde 1967 von einer Gruppe initiativer Ärzte gegründet. Auslöser war die alarmierende Zunahme von Herz-Kreislauf-Krankheiten in der Schweiz. Heute stellen diese Erkrankungen nach wie vor die Todesursache Nummer 1 der schweizerischen Bevölkerung sowie den häufigsten Grund für Arztkonsultationen und Spitaleinweisungen dar. Die Schweizerische Herzstiftung konzentriert ihre Tätigkeit auf drei Gebiete:

Förderung der wissenschaftlichen Forschung

Forschung ist wichtig, lebenswichtig. Dank neuer Erkenntnisse wurden in den letzten Jahrzehnten bahnbrechende Fortschritte erzielt, die herzkranken Menschen eine bessere Lebensqualität und eine höhere Lebenserwartung gebracht haben. Trotzdem sind wir immer noch weit vom Ziel entfernt: Auf viele wichtige Fragen fehlen uns befriedigende Antworten.

Um diese zu finden und Herz-Kreislauf-Krankheiten in Zukunft noch besser zu verhüten, behandeln und tragische vorzeitige Todesfälle zu vermeiden, fördert die Schweizerische Herzstiftung verheissungsvolle Forschungsprojekte mit namhaften finanziellen Beiträgen.

Aufklärung der Herzpatienten und der Öffentlichkeit

Forschung allein genügt nicht, um die weit verbreiteten Herz-Kreislauf-Krankheiten wirksam zu bekämpfen. Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich deshalb für eine gute Betreuung und Information der Betroffenen und eine verstärkte Prävention bei gesunden Personen ein.

Mit einer vielfältigen Palette von Informationsmitteln klärt sie über Risikofaktoren, die verschiedenen Krankheitsbilder, Krankheitssymptome, das korrekte Verhalten in Notfällen, diagnostische und therapeutische Massnahmen sowie Präventionsmöglichkeiten auf.

Langzeitrehabilitation in regionalen Herzgruppen

Ein Herzinfarkt, eine Herzoperation oder eine koronare Herzkrankheit sind einschneidende Ereignisse. Mit einer gezielten Langzeitrehabilitation kann das Risiko eines erneuten Vorfalles deutlich gesenkt werden. Den meisten Patienten/innen gelingt es aber nicht, die nötigen Lebensstiländerungen auf Dauer in die Tat umzusetzen. Wesentlich besser stehen die Erfolgchancen für Patienten, die sich einer Herzgruppe anschliessen.

Im Rahmen ihres Herzgruppen-Projekts fördert die Schweizerische Herzstiftung deshalb die Gründung neuer Herzgruppen, damit für alle Betroffenen in Zukunft ein wohnortnahes Programm für die Langzeitrehabilitation bereit steht.

Mehr über die Herzgruppen erfahren Sie auf der speziellen Herzgruppen-Homepage www.swissheartgroups.ch

Schweizerische Herzstiftung

Schwarztorstrasse 18 - Postfach 368 - 3000 Bern 14

Tel. 031 388 80 80 - Fax 031 388 80 88

info@swissheart.ch - www.swissheart.ch

Spenden unter PC 30-4356-3

Krebs

Damit weniger Menschen an Krebs leiden, setzt sich die Krebsliga ihrer Vision folgend dafür ein,

- ▶ dass weniger Menschen an Krebs erkranken
- ▶ weniger Menschen an den Folgen von Krebs leiden und sterben
- ▶ mehr Menschen von Krebs geheilt werden und
- ▶ Betroffene und ihre Angehörigen in allen Phasen der Krankheit und im Sterben Zuwendung und Hilfe erfahren

Information, direkte Beratung und Unterstützung, Kurse für Betroffene und Angehörige, Forschungsförderung, Präventions- und Informationskampagnen, Bildungsangebote auch für Fachkräfte, sind Massnahmen, die im Vordergrund stehen.

Nur dank ihrer Spenderinnen und Spender kann die Krebsliga ihre vielfältigen, mehrheitlich kostenlosen Dienstleistungen erbringen.

In der Schweiz erkranken jährlich rund 34.000 Menschen an Krebs, mehr als 15.000 sterben daran. Das ist ein Viertel aller Todesfälle. Die Betroffenheit ist gross, denn hinter jedem kranken Menschen steht ein Angehörigenetz und ein Freundeskreis, die um das Leben der geliebten Person bangen. Je mehr Menschen wissen, dass die Krebsliga auch für sie da ist, desto mehr können davon profitieren und sich gemäss ihren Bedürfnissen beraten lassen.

Sie – Betroffene, Angehörige, Freunde, Fachleute, interessierte Menschen – erhalten kostenlos Informationen zum Thema Krebs: Prävention, Diagnostik, Therapie, Nebenwirkungen, Komplementärmedizin, Palliative Care, Forschung usw. Sie können Ihre Fragen auch anonym stellen. Sie erhalten rasch, kompetent und einführend Unterstützung in Ihrer schwierigen Lebenssituation. Für Fragen, die wir nicht direkt beantworten können, stehen uns Fachleute aus verschiedenen Gebieten wie Medizin, Pflege, Psychologie, Sozialwesen usw. zur Verfügung.

Krebstelefon 0800 11 88 11 (kostenlos)

Montag bis Freitag, 10.00h - 18.00h

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40 - Postfach 8219 - 3001 Bern

Tel. 031 389 91 00 - Fax 031 389 91 60

info@krebssliga.ch - www.krebssliga.ch

Spenden unter PC 30-4843-9

Krebsliga Zentralschweiz

Geschäftsstelle und Beratungsstelle Luzern

Hirschmattstrasse 29 - 6003 Luzern

Tel. 041 210 25 50 - Fax 041 210 26 50

Beratungsstelle Stans

Ennetmooserstrasse 23 - 6370 Stans

Tel. 041 611 13 88

Beratungsstelle Schwyz

Waldeggstrasse 10 - (Spital SZ) - 6430 Schwyz

Tel. 041 818 43 22

Beratungsstelle Lachen

c/o Spital Lachen / Altbau

Oberdorferstrasse 41 - 8853 Lachen

Tel. 055 442 89 70

Beratungsstelle Altdorf

Seedorferstrasse 6a - 6460 Altdorf

Tel. 041 871 47 59

Migräne

«Swiss Migraine Trust» Foundation
Postfach 4037, 4002 Basel

Telefon-Hotline: Tel. 061 423 10 80

Das Kopfwehtelefon ist zu folgenden Zeiten besetzt:
Dienstags-Donnerstags jeweils 09.00h bis 12.00h,

Förderverein Migraine Action

Postfach 211 - 4103 Bottmingen
Tel. 061 423 10 82 - Fax 061 423 10 82
info@migraine-action.ch - www.migraine-action.ch
Spenden unter PC 40-321686-2

Morbus Bechterew

Die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew ist ein politisch und konfessionell neutraler Verein mit Sitz in Zürich. Sie ist eine Selbsthilforganisation von Patienten, die von Morbus Bechterew (Spondylitis ankylosans, entzündliche Wirbelsäulenversteifung) oder einer verwandten Krankheit betroffen sind.

Sie bezweckt, die einzelnen Betroffenen bei der Bewältigung der Krankheit zu unterstützen und die Öffentlichkeit über den Morbus Bechterew aufzuklären. Die Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew ist Mitglied der Schweizerischen Rheumaliga und der ZEWO Stiftung, der Fachstelle für gemeinnützige Spenden sammelnde Organisationen.

Besuchen Sie uns an unserer Geschäftsstelle an der Röntgenstrasse 22 in Zürich. Unser Team gibt Ihnen gerne Auskunft über die Krankheit Morbus Bechterew und über die Tätigkeit der Vereinigung.

Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew

Röntgenstrasse 22 - 8005 Zürich
Tel. 044 272 78 66 - Fax 044 272 78 75
mail@bechterew.ch - www.bechterew.ch

Morbus Crohn/ Colitis ulcerosa

SMCCV Schweizerische Morbus Crohn/
Colitis ulcerosa Vereinigung
CH-5000 Aarau
Tel. 041 670 04 87 - Fax 041 670 04 87
Beratungstelefon: Tel. 062 824 87 07
welcome@smccv.ch - www.smccv.ch
Spenden unter PC 50-394-6

Multiple Sklerose

Die Beratung der MS-Gesellschaft zu sozialen, medizinischen, psychologischen und pflegerischen Fragen ist umfassend, neutral und unabhängig. Sie richtet sich an MS-Betroffene, Angehörige, Fachleute und andere Interessierte. Das interdisziplinäre Fachteam erbringt jährlich über 11.500 Beratungsstunden: telefonisch, per E-Mail oder im persönlichen Gespräch in den MS-Zentren in Zürich und Lausanne sowie in den Regionalstellen Genf und Giubiasco.

An der MS Infoline beantwortet unser interdisziplinäres Beraterteam jährlich über 1.800 Anfragen von MS-Betroffenen, Angehörigen, Fachleuten und Interessierten. Dabei geht es um soziale, medizinische, psychologische und pflegerische Fragen der MS. Unsere Fachleute stehen Ihnen aber auch für persönliche Beratungsgespräche zur Verfügung. Sie richten sich dabei nach klaren Beratungsgrundsätzen.

MS Infoline: 0844MSINFO oder 0844 674 636

An der MS Infoline beraten wir Sie zum vergünstigten
Telefontarif von Montag bis Freitag von 9.00h - 13.00h.
Diese Dienstleistung ist kostenlos.

Wir empfangen Sie aber auch gerne für ein persönliches Gespräch in den MS-Zentren in Zürich, Lausanne und Genf, sowie in unserer Tessiner Regionalstelle in Giubiasco. Bei Bedarf vermitteln wir auch Adressen von Fachstellen in Ihrer Wohnregion.

Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129 - Postfach - 8031 Zürich
Tel. 043 444 43 43 - Fax 043 444 43 44
info@multiplesklerose.ch - www.multiplesklerose.ch

Muskelkrankheiten

Als Kompetenzzentrum für Muskelkrankheiten ist die Gesellschaft für Muskelkranke bestrebt, ein möglichst umfangreiches Dienstleistungsangebot zur Verfügung zu stellen – für Betroffene und ihre Angehörigen ebenso wie für Fachleute sowie die Öffentlichkeit. In diesem Sinne engagiert sich die Gesellschaft für Muskelkranke in den folgenden Bereichen:

- ▶ **Publikationen:** Die Gesellschaft für Muskelkranke ist Anlaufstelle für alle Fragen rund um Muskelkrankheiten. Sie informiert mit einer Vielzahl von Broschüren, Büchern und weiteren Publikationen.
- ▶ **Beratung:** Die Gesellschaft für Muskelkranke ist Anlaufstelle für alle Fragen rund um Muskelkrankheiten. Sie berät und unterstützt zum einen Betroffene und ihre Angehörigen, zum andern auch Fachleute aus Medizin, Pflege und Betreuung.

- ▶ **Muskelzentren:** Die Gesellschaft für Muskelkranke ist Initiatorin des Projektes «Regionale Muskelzentren CH». Ziel: Alle muskelkranken Menschen sollen in ihrer Region innert nützlicher Frist die zutreffende Diagnose erhalten sowie die nötige umfassende und multidisziplinäre Beratung und Betreuung finden.

Schweizerische Gesellschaft für Muskelkranke SGMK

Kanzleistrasse 80 - 8004 Zürich
Tel. 044 245 80 30 - Fax 044 245 80 31
info@muskelkrank.ch - www.muskelkrank.ch
Spenden unter PC 80-29554-4

Osteoporose

Das Schweizer Osteoporose Portal Osteoswiss ist eine Non-Profit-Plattform und aus der Zusammenarbeit von Pro Senectute Schweiz, Osteoswiss und Novartis Consumer Health Schweiz AG entstanden. Osteoswiss informiert kompetent, umfassend und leicht verständlich über alle Aspekte der Krankheit Osteoporose.

Ziel ist es, die Menschen für das Thema Osteoporose zu sensibilisieren und somit die Prophylaxe zu erleichtern. Die Osteoporose-Plattform bietet aber auch Hilfestellung, wenn jemand konkret mit der Diagnose «Sie haben Osteoporose!» konfrontiert wird. Dabei gilt es aufzuzeigen, wie die Betroffenen ihren Alltag trotz dieser Knochenkrankheit vernünftig organisieren, ihre Lebensqualität erhalten sowie möglichst behinderungsfrei agieren können.

Es gibt heute viele moderne Untersuchungen, Therapien und Medikamente, die Osteoporose-Patientinnen und -Patienten ihr Leiden lindern helfen. Die Osteoporose-Plattform ermöglicht allen Betroffenen, sich besser zu informieren und auszutauschen.

Osteoswiss

Strickgasse 1 - Postfach - 8427 Freienstein
info@osteoswiss.ch - www.osteoswiss.ch
Helpline 0848 80 50 88

Parkinson

Parkinson Schweiz ist eine gesamtschweizerisch tätige, gemeinnützige Organisation im Dienste Parkinsonbetroffener. Sie ist die Anlaufstelle in allen Fragen rund um Morbus Parkinson.

Beratung für Patienten, ihre Partner und Familien, Arbeitgeber, Fachleute aus Medizin und Pflege, und andere Interessierte. Informationen über die parkinsonsche Krankheit für Betroffene, die Öffentlichkeit und die Medien.

Weitere Dienstleistungen:

- ▶ Professionelle Medien- und Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Aufbau und Unterstützung von Selbsthilfegruppen für Patienten, Angehörige und jüngere Betroffene
- ▶ Unterstützung der Leitungsteams der Selbsthilfegruppen
- ▶ Kurse und Ferienangebote für Betroffene
- ▶ Weiterbildungen für Fachleute aus Medizin und Pflege
- ▶ Herausgabe von Broschüren, Ratgebern, Serviceblättern und dem Magazin Parkinson
- ▶ Unterstützung von Forschungsprojekten
- ▶ Literatur, Hilfsmittel und anderes zum Thema Parkinson
- ▶ Vertretung der Betroffeneninteressen gegenüber Behörden und der Öffentlichkeit
- ▶ Zusammenarbeit mit anderen sozialen Organisationen

Das Parkinfin ist eine Dienstleistung von Parkinson Schweiz mit Unterstützung von Roche Pharma (Schweiz) AG. Neurologen aus der ganzen Schweiz beantworten medizinische Fragen zur parkinsonschen Krankheit.

Parkinfin – die Gratis-Hotline Nr. 0800 80 30 20.
Auf Deutsch jeden Mittwoch zwischen 17.00h -19.00h.

Parkinson Schweiz

Gewerbestrasse 12a - Postfach 123 - CH-8132 Egg
Tel. 043 277 20 77 - Fax 043 277 20 78
info@parkinson.ch - www.parkinson.ch
Spenden unter PC 80-7856-2

Psychische Krankheiten

Pro Mente Sana setzt sich für die Anliegen von psychisch erkrankten und behinderten Menschen ein. Sie kämpft für gesicherte Rechte sowie die soziale und berufliche Integration der betroffenen Personen.

Die Stiftung bietet Beratung, vielfältige Informationen und Möglichkeiten zur Diskussion zwischen betroffenen Personen, Angehörigen und Fachleuten an. Sie wirbt in der Öffentlichkeit um Verständnis für psychisch kranke Menschen.

Die Stiftung ist auf dem Gebiet der ganzen Schweiz tätig. Um ihre Ziele in der Romandie zu verwirklichen, pflegt sie eine enge Zusammenarbeit mit der Association Genevoise Pro Mente Sana. Als gemeinnützige Organisation ist sie parteipolitisch und konfessionell unabhängig.

Beratungstelefon 0848 800 858

Mo, Di, Do 9h bis 12h, Do 14h bis 17h (Normaltarif)

Schweizerische Stiftung pro mente sana

Hardturmstrasse 261 - Postfach - 8031 Zürich
Tel. 044 563 86 00 - Fax 044 563 86 17
kontakt@promentesana.ch - www.promentesana.ch
Spenden unter PC 80-19178-4

Restless Legs

Das Gespräch und der Informationsaustausch mit gleichermassen Betroffenen bedeutet für viele RLS-Patienten eine wertvolle Unterstützung im täglichen Leben. Der Hinweis des Arztes auf RLS-Selbsthilfegruppen ist für sie daher von unschätzbarem Wert. In der Schweiz bestehen in vielen grösseren Orten RLS-Selbsthilfegruppen. Die Adressen der Regionalgruppenleiter und Leiterinnen finden Sie auf unserer WEB Seite.

Schweizerische Restless Legs Gesellschaft (SRLS)

Vizepräsidentin/Sekretariat: Anni Maurer
Haldenstrasse 26 - 5415 Nussbaumen
Tel. 056 282 54 03 - Fax 056 282 15 55
www.restless-legs.ch - Spenden unter PC 60-9-9

Rheuma

Beratungsangebot der Rheumaliga beider Basel:

Erkranken Sie an Rheuma, wirkt sich dies auf Ihr ganzes Leben aus. Degenerative Veränderungen (Arthrosen, Schmerzsyndrome des Rückens), entzündliche Prozesse (Arthritis, Vasculitis) oder Weichteilrheuma (Polymyalgie, Fibromyalgie) beeinflussen Ihre Lebensqualität und ziehen Veränderungen im privaten und beruflichen Umfeld nach sich.

- ▶ Wir beraten zu persönlichen Fragen Krankheit, Partnerschaft und Familie, Lebensgestaltung
- ▶ Wir beraten zu beruflichen Veränderungen Arbeitgeber, Arbeitslosigkeit, Arbeits- und Erwerbsunfähigkeit, Umschulung
- ▶ Wir beraten bei Sozialversicherungsfragen. Wir klären Ihre Ansprüche und unterstützen Sie bei der Durchsetzung: IV, AHV, Ergänzungsleistung, Krankenkasse, Krankentagegeld, Unfallversicherung, usw.
- ▶ Wir informieren und vermitteln Externe Dienstleistungen, Selbsthilfegruppen
- ▶ Wir helfen bei finanziellen Fragen, Budgetberatung, finanzielle Unterstützung, Rentenanträge, Leistungen der Sozialversicherungen
- ▶ Wir unterstützen bei Fragen zur Wohnsituation, Wohnungssuche, Umzug, Mietzinsdepot
- ▶ Wir helfen bei administrativen Angelegenheiten, Briefwechsel, Bearbeiten von Formularen, Ablage.

Ziele und Vorgehen

Wir streben an, Ihre Lebenssituation zu optimieren. Gemeinsam mit Ihnen definieren wir die Ziele. Wir besuchen Sie zu Hause oder im Spital. Diskretion ist selbstverständlich!

Kosten

Das Beratungsangebot ist für Mitglieder der Rheumaliga beider Basel kostenlos. Nichtmitglieder bitten wir um einen Spendenbeitrag.

Kontaktaufnahme

Wir klären in einem ersten Gespräch Ihre Fragen, beraten und besprechen das weitere Vorgehen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Rheumaliga Schweiz

Josefstrasse 92 - 8005 Zürich
Tel. 044 487 40 00 - Fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch - www.rheumaliga.ch
Spenden unter PC 80-2042-1

Rheumaliga Luzern und Unterwalden

Leiterin Geschäftsstelle Claudia Steinmann
Waldstätterstrasse 6 - 6003 Luzern
Telefon 041 377 26 26
E-Mail rheuma.luww@bluewin.ch

Rheumaliga Zug

Antoinette Bieri
Schlagstrasse 110
6423 Seewen
Tel. / Fax 041 750 39 29
rheuma.zug@bluewin.ch

Schleudertrauma

Der Schleudertraumaverband ist eine Organisation der privaten Behindertenhilfe und setzt sich seit 1991 für die Rechte halswirbelgeschädigter Menschen und Menschen mit gleichwertigen oder ähnlichen Verletzungen sowie deren Angehörigen ein. Es ist ihm ein grosses Anliegen, dass Schleudertraumaverletzungen und deren Folgen von der Gesellschaft anerkannt werden und die Betroffenen fachärztliche Versorgung sowie die ihnen zustehenden Versicherungsansprüche erhalten.

Täglich zeigen die zahlreichen Anfragen von Ratsuchenden auf der Geschäftsstelle, dass es unsere Arbeit mehr denn je braucht. Der Schleudertraumaverband wird deshalb mit Beratung, Information, Prävention und Hilfe zur Selbsthilfe auch in Zukunft alles daran setzen, die Solidarität zwischen Betroffenen und Gesunden weiter zu fördern.

Schleudertraumaverband

Horneggstrasse 9 - 8008 Zürich
Tel. 044 388 57 00 - Fax 044 388 57 01
www.schleudertraumaverband.ch

Das Telefon der Beratungs- und Geschäftsstelle in Zürich ist jeweils am Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 9h bis 12h besetzt.

Schwangerschaft - Kinderlosigkeit - Wechseljahre

Als Informationspool erstreckt sich appella über den gesamten Bereich von Schwangerschaft, Schwangerschaftsvorsorge (Pränataldiagnostik), Geburt, Schwangerschaftsnachsorge, ungewollte Schwangerschaft, Verhütung, ungewollte Kinderlosigkeit und Wechseljahren. Es vermittelt ausgewählte Fachleute und Fachstellen aus der Schul- und Komplementärmedizin, Psychologie und Psychotherapie und informiert und berät aus unabhängiger Sicht zu den oben genannten Themen. Wir bieten eine sofortige unentgeltliche und unabhängige Aufklärung und Beratung. Sie erhalten bei uns Gratisbroschüren mit umfassenden und unabhängigen Informationen zu den Bereichen «unerfüllter Kinderwunsch» und «Pränataldiagnostik».

In erster Linie richtet sich appella an Frauen und Paare und ist eine Anlaufstelle zu verschiedensten Fragen bezüglich eines frauenfreundlichen Umgangs mit Medizin und Gesundheit. Es ist uns wichtig, vor allem auch diejenigen Frauen zu erreichen, die nach dem Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt noch Fragen haben, mit denen sie sich bisweilen alleingelassen fühlen.

appella Telefon- und Online Beratung

Postfach - 8026 Zürich
Tel. 044 273 06 60
info@appella.ch - www.appella.ch

Verein Kinderwunsch

Beratungstelefon 0848 86 86 80
info@kinderwunsch.ch - www.kinderwunsch.ch

Tinnitus

Die Schweizerische Tinnitus-Liga (STL) ist eine gemeinnützige Vereinigung von Menschen, die sich der Tinnitus-Betroffenen annehmen möchten. Sie steht unter der Schirmherrschaft von «pro audio», der Organisation für Menschen mit Hörproblemen in der Schweiz.

Die STL fördert unter anderem die Gründung von Selbsthilfegruppen in allen Teilen des Landes und vermittelt den Gruppenleiterinnen und -leitern durch ihre Seminare Kompetenz im Umgang mit den angetroffenen Problemen. Sie dokumentiert und informiert über medizinische, soziale und versicherungsrechtliche Fragen im Zusammenhang mit dem Tinnitusleiden.

Sie verbindet Patienten, Ärzte und Therapeuten der verschiedensten Richtungen im Bemühen, die Behandlungsmöglichkeiten zu verbessern und sie setzt sich für eine dem leidenden Menschen dienende Forschung ein.

Schweizerische Tinnitus-Liga

Sekretariat STL - Frau Judith Massera
Ziegelgut 18 - 7206 Igis
Tel. 081 330 85 51 - Fax 081 330 85 50
info@tinnitus-liga.ch - www.tinnitus-liga.ch

Patientenstelle

Zentralschweiz

St. Karliquai 12 - 6000 Luzern 5
Tel. 041 410 10 14
Fax 041 410 13 28
patientenstelle.luzern@bluewin.ch
www.patientenstelle.ch



Unser Angebot

- ▶ Telefonische Auskünfte
- ▶ Allgemeine Beratung und Information
- ▶ Beratung in Sozial- und Versicherungsfragen
- ▶ Entscheidungshilfen vor Behandlungsbeginn und vor geplanter Operation
- ▶ Klärung und Vermittlung bei Konflikten
- ▶ Abklärung von Behandlungsfehlern und Durchsetzung von Schadenersatzansprüchen
- ▶ Medizinisch-juristische Beratung

Werden Sie Mitglied – solidarisieren Sie sich!

Die Mitgliedschaft bei uns ist Ihr Garant für Rat und Beistand bei Krankheit, Unfall und im Alter. Mit der Mitgliedschaft solidarisieren Sie sich mit der Patientenbewegung, die sich für alle Belange der Patientinnen und Patienten einsetzt. Die Mitgliedschaft bei der Patientenstelle bringt Ihnen grosse Vorteile:

- ▶ wir beantworten Ihnen Fragen zum gesamten Bereich des Gesundheitswesens
- ▶ wir sind für Sie da, wenn Sie uns brauchen
- ▶ wir informieren Sie durch unser vierteljährlich erscheinendes Bulletin der Patientenstellen über unsere Beratungstätigkeit und über das aktuelle Geschehen im Gesundheitswesen

**Kostenlose Beratung und Vermittlung
bei Spannungen und Konflikten.**

SPEZIELLE ARZTPRAXIS FÜR AKUPUNKTUR-TCM UND KOMPLEMENTÄRE REGENERATIONS-REVITALISATIONS MEDIZIN



DIE RENOMMIERTE ADRESSE FÜR KOMPLEMENTÄRMEDIZIN!
WIR BIETEN DIAGNOSEN AN, DIE GANZHEITLICH UND UMFASSEND SIND, SOWIE
INDIVIDUELLE BIOLOGISCHE THERAPIEKONZEPTE.

Folgende Therapien bieten wir an:

- Akupunktur (Klassische-, Laser-, Injektions-, Dauernadel) und TCM
- Orthomolekuläre Regenerations-Revitalisations Therapie
- Neuraltherapie
- Bioresonanz
- Medizinische Ozon-Therapie
- Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie
- Blutegelbehandlung
- Phyto-Therapie, Homöopathie
- Spagyrik
- Magnetfeld-Therapie
- Orthomolekulare Medizin
- Chronische Eisenmangel-Therapie
- Biomolekulare Allergiebehandlung
- Komplementäre Depressions-, Schlafstörungs- und Essstörungstherapie
- Colon-Hydro-Therapie

Dipl. Ärztin Grazyna Clavadetscher
Akupunktur-TCM (ASA) & biologische Medizin
FMH Mitglied

Hirschmattstrasse 15, 6003 Luzern, Tel. +41 (0)41 370 73 88
admin@akupunktur-tcm-luzern.ch
www.akupunktur-tcm-luzern.ch

Dr. med. Dieter Baumgartner

Facharzt FMH für Chirurgie
Speziell Viszeralchirurgie

Zinggertorstrasse 1A - 6006 Luzern
Tel. 041 410 52 79 - Fax 041 410 81 78
info@viszeralchirurg.ch
www.viszeralchirurg.ch

Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung
Montag bis Freitag 08.00h bis 17.30h

Wegbeschreibung

- ▶ Busstation Palace (Linien 2, 24)
- ▶ Busstation Luzernerhof (Linien 1, 4, 5, 22, 23, 27)
- ▶ PW: Parkhäuser Palace, National, Löwencentre, Schweizerhof, blaue Zone Adligenswilerstrasse



Kernkompetenzen

- ▶ Viszeralchirurgie
- ▶ Thoraxchirurgie
- ▶ Laparoskopische und thorakoskopische Techniken
- ▶ Onkologische Chirurgie

Belegarzt

- ▶ Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern
www.st-anna.ch
- ▶ h-care Partnerarzt

Praxis

- ▶ Moderne, ruhige Einzelpraxis, 5 Gehminuten von der Klinik St. Anna
- ▶ Infrastruktur für kleinere Eingriffe, anale und rectale Endosonographie
- ▶ Permanenter viszeralchirurgischer Notfalldienst Klinik St. Anna
- ▶ Die Praxis ist rollstuhlgängig

Dr. med. Hans Rudolf Schärli

Facharzt für Chirurgie FMH

Postadresse:
St. Anna-Strasse 32
6006 Luzern
Tel. 041 420 48 40
Fax 041 420 48 88
h.r.schaerli@tic.ch
www.chirurg-schaerli.ch



Praxis im St. Anna-Haus
Lützelmattstrasse 1
Busstation Lützelmattstrasse (Linie 14)

Fachgebiet

Alle chirurgischen Behandlungen oder Operationen des Spezialgebietes Chirurgie FMH, mit Schwergewicht der viszeralen Chirurgie, d.h. der Chirurgie von Organerkrankungen (inkl. Tumorleiden) im Bauchraum, der Gefässe (Krampfadern/Venen und Arterien) und der Chirurgie von Hernien und der Weichteile (inkl. Operationen an der Brust und an der Hand).

Baucheingriffe mittels Laparoskopie oder offener Technik

- ▶ Gallenblasenoperation
- ▶ Darmoperation
- ▶ Blinddarm-Operation
- ▶ Leistenbrüche und Bauchwandbrüche
- ▶ Hämorrhoiden

Varizenchirurgie (Krampfadern)

- ▶ Ambulant / Stationär

Weitere Organchirurgie

- ▶ Brustoperationen
- ▶ Schilddrüsenoperationen (mit Nervenmonitoring)
- ▶ Handchirurgie

Ambulate Operationen auch in der Praxis

Gefässkrankheiten

Dr. med. Daniel Erni,
Facharzt Angiologie FMH
Facharzt Innere Medizin FMH

Schwanenplatz 7 - 6004 Luzern
Belegarzt Hirslanden Klinik St. Anna
Tel. 041 410 73 71 - Fax 041 410 73 56
schwanenpraxis@hin.ch

Dr. med. Peter Hess
Facharzt Gefässchirurgie EBSQ-VASC
Facharzt Chirurgie FMH

Hirslanden Klinik St. Anna - 6006 Luzern
Tel. 041 208 38 80 - Fax 041 208 38 76
pehess@bluewin.ch

Erkrankungen der Gefässe betreffen:

Arterien:

- ▶ Einengungen (Hirnschlag)
- ▶ Verschlüsse (Raucherbein)
- ▶ Ausweitungen (Aneurysmata)

Venen:

- ▶ Oberflächliche Entzündungen
- ▶ Tiefe Venenthrombosen
- ▶ Krampfadern (Varizen)

Lymphgefässe:

- ▶ Wassereinlagerungen (Oedeme)

Grundlage für die anerkannte Behandlung einer Gefässkrankheit bildet die exakte **angiologische Abklärung** durch den Spezialisten. **Konservative Massnahmen** umfassen lokale Applikationen und **medikamentöse Therapien**. Zur Behandlung von Arterien- und Venenerkrankungen können auch **interventionelle** (kathetertechnische) und ambulante sowie stationäre **operative Eingriffe** (Arterien- und Venen-Operationen) notwendig sein.

Einmal kräftig Luft holen...

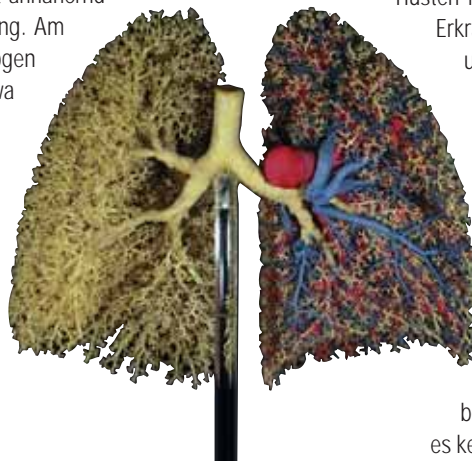
– die Lungenmedizin im Aufwind

«Pneuma» kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie Hauch, Seele, Geist, Lebenskraft. Und in der Tat bleibt uns nur noch der Tod, wenn uns die Luft zum Atmen fehlt. Der Mensch verbraucht davon durchschnittlich ca.

5 Millionen Kubikmeter während seines gesamten Lebens. Steigende Luftverschmutzung führt mitunter zur Zunahme komplizierter Atemwegserkrankungen, die die Lebensqualität vieler Menschen beträchtlich mindern.

Krankheiten der Atemorgane

Bereits eine Erkältung kann uns unter Atemnot in die Praxis eines Lungenfacharztes oder Pneumologen treiben. Patienten mit vielfach differenziertem Krankheitsbild bevölkern das Wartezimmer. Als Ursachen diverser Leiden fungieren Infektionen, Allergien, Verengungen der Atemwege oder Blutgefäß- und Gewebeerkrankungen im gesamten System. Den Keuchhusten kennen viele von uns bereits seit Kindertagen, ebenfalls den Heuschnupfen. Was aber Menschen mit einer Lungenentzündung oder gar einem Lungentumor auszuhalten haben, davon hat annähernd nur der Mediziner eine Ahnung. Am häufigsten werden Pneumologen mit Einschränkungen wie etwa dem Asthma oder der chronischen Bronchitis in ihrer Praxis konfrontiert.



Volksleiden Chronische Bronchitis

Meist von Rauchern beklagt ist die COPD, die «chronisch obstruktive Lungenerkrankung». Dabei verengen sich die Luftwege und die Lungenbläschen werden zerstört. Symptome sind morgendlicher Husten mit schleimigem Auswurf und Atemnot. Diese Erkrankung nimmt in unserer Gesellschaft stetig zu und avanciert laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sogar in Zukunft zu einer der häufigsten Todesursachen. Da ihr Verlauf langsam vonstatten geht, bleibt sie lange unbemerkt. Deshalb empfiehlt es sich, ab und zu den Atemfluss mit einem Messgerät, dem Spirometer, zu überwachen. Dieser Lungenfunktionstest wird von Apotheken angeboten. Anhand eines Fragebogens kann auch abgeschätzt werden, ob eine Gefährdung der Atemorgane überhaupt gegeben ist. Wurde bereits eine chronische Bronchitis festgestellt, gibt es keine absolute Heilung mehr, allenfalls eine medikamentöse Linderung. Nun liegt viel in einer gesünderen Lebensweise des Patienten, um ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern.

Lungen

Praxis

Hirslanden Klinik
St. Anna

Dr. med. Erich Helfenstein
Facharzt FMH
Lungenkrankheiten
und Innere Medizin
St. Anna-Strasse 32
6006 Luzern
Tel. 041 208 32 22
Fax 041 208 32 21
erich.helfenstein@hin.ch
www.lungenpraxis-luzern.ch



So finden Sie uns mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab Hauptbahnhof Luzern: Bus Nr. 14 in Richtung Brüelstrasse bis Haltestelle "St. Anna". Fahrzeit ca. 10 Minuten.

So finden Sie uns mit Ihrem Privatauto: Autobahnausfahrt Luzern-City oder Emmen-Süd. Nutzen Sie das Parkhaus der Hirslanden-Klinik St. Anna.

Was kann der Lungenarzt tun?

Ein Lungenspezialist kann unter Zuhilfenahme verschiedener Methoden und Geräte auch im Fall einer COPD noch eine genauere Diagnose stellen. Neben der Krankengeschichte erfasst er in der Regel mit dem Stethoskop die Herz- und Lungentöne. Diesen so entstandenen Abhörbefund weiss er differenziert zu deuten, ebenso die Lungenfunktionsprüfung mit dem Spirometer. Eine Plethysmografie ermittelt den Atemwegwiderstand, kann aber nur in speziell ausgestatteten Praxen oder Kliniken durchgeführt werden. Genaue Blut- und Auswurfuntersuchungen werden dann besonders wichtig, wenn eine bakterielle Infektion vermutet wird, eine Bronchoskopie (Luftröhrenspiegelung) wird vorgenommen, wenn beispielsweise ein Röntgenbefund Unklarheiten aufweist.

Wege der Heilung und Prophylaxe

Steinig ist der Weg der Heilung, dafür aber breit gefächert. In genauer Absprache mit dem Arzt kann jeder, den das Atmen plagt, mit gezielter Therapie zur Heilung oder Linderung finden. Das breite Spektrum bewegt sich von der Nikotinentwöhnung über das Atemtraining bis zur Cortisonmedikation oder Sauerstofftherapie. Dabei gewinnen auch präventive Massnahmen zunehmend an Bedeutung. Antiraucherkampagnen gehören genauso dazu wie die Gesundheitserziehung in den Schulen. Regelmässige pneumologische Untersuchungen von Risikogruppen treten neben Impfungen als medikamentöse Prophylaxe in Erscheinung. Letztlich aber sollten wir alle mit verstärktem Augenmass darauf achten, dass unsere Umwelt insgesamt allergen- und schadstoffärmer wird.

Schweizerische Gesellschaft für Pneumologie

Sekretariat / Esther Frey
Südbahnhofstrasse 14c
Postfach
3000 Bern 14

Tel. 031 378 20 30
Fax 031 378 20 31
e.frey@lung.ch
www.lung.ch

Machen Sie den Krampfadern Beine!



Besenreiservarizen



Krampfadern



So unschön wie ihr Name: Krampfadern

Erweiterte, verlängerte und geschlungene Venen nennt man Krampfadern oder Varizen. Krampfadern sind eine sehr häufige Erkrankung und finden sich bei 50 bis 70% der erwachsenen Bevölkerung. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Sie entstehen oft auf der Grundlage einer erblichen Veranlagung. Für den überwiegenden Teil der davon Betroffenen besteht eher ein kosmetisches als ein gesundheitliches Problem – 10% bis 15% der Erkrankten müssen jedoch medizinisch behandelt werden.

Entstehung

Venen leiten das Blut entgegen der Schwerkraft zum Herzen. Hierbei verhindern Venenklappen, die wie Ventile funktionieren, den Blutrückfluss. Sind die Venenklappen beschädigt, führt dies zu einem Rückstau in die Beine und verursacht somit eine Überdehnung und Ausbuchtung der Venen – es bilden sich Krampfadern.

Risikofaktoren

Bewegungsarmut, Übergewicht und besonders bei Frauen der Einfluss von Hormonen und Schwangerschaft beschleunigen und verstärken die Ausprägung von Varizen.

Auch eine stehende oder sitzende Berufstätigkeit führt zu einer besonders starken Belastung der Beinvenen und kann die Entstehung von Krampfadern begünstigen.

Symptome

- ▶ Abendliche Schwellungen.
- ▶ Schwere-/Spannungsgefühl in den Beinen, das beim Liegen und bei Bewegung nachlässt.
- ▶ Nächtliche Fuss-/ und Wadenkrämpfe.
- ▶ In fortgeschrittenen Stadien, Entstehung von Juckreiz und Ekzembildung infolge der venösen Stauung.
- ▶ Ein langfristiger Blutstau in den Venen führt zu einem vermehrten Austritt von Flüssigkeit und Stoffwechselabbauprodukten ins Gewebe, welche Schwellungen, Verhärtungen und

bräunliche Verfärbungen (Pigmentierung) der Haut zur Folge haben. Diese Veränderungen werden insbesondere im so genannten «Gamaschenbereich» oberhalb des Sprunggelenkes ersichtlich.

- ▶ Im Endstadium, d.h. in schweren, sich über Jahre hinziehenden Fällen kann es schliesslich zu einem offenen Bein dem so genannten Ulcus cruris kommen.

Komplikationen

Als Komplikationen der Krampfadern können Venenentzündungen, Blutungen und Thrombosen mit der Gefahr einer Lungenembolie auftreten.

Diagnose

- ▶ Krankengeschichte (Anamnese)
- ▶ Körperliche Untersuchung
- ▶ Doppler- und farbkodierte Duplexsonographie (Ultraschalluntersuchung der Venen und der Venenklappen)

Das Beinvenensystem kann heute schmerz- und gefahrlos mittels Ultraschall (Duplexsonographie) untersucht und auch sichtbar gemacht werden. Die Duplexsonographie zeigt, ob Venen durchgängig oder verstopft sind und ob die Flussrichtung stimmt. Venen mit einem Rückfluss können so identifiziert und präzise lokalisiert werden.

Dr. André Lauber

Vorstandsmitglied SGP
(Schweiz. Gesellschaft für Phlebologie)

Unter der Egg 10
6004 Luzern
Tel. 041 211 01 11
Fax 041 211 14 11
lauber@venen-praxis.ch
www.venen-praxis.ch

venenpraxis
DR. MED. ANDRE F LAUBER

Behandlung

Die Therapie wird unter Berücksichtigung der persönlichen Krankheitsgeschichte, den Befunden aus der Untersuchung und den Resultaten der Ultraschallabklärung individuell auf die Patienten abgestimmt.

Zur Auswahl stehen, einzeln oder in Kombination miteinander folgende Behandlungsmöglichkeiten:

- ▶ Medikamente
- ▶ Kompressionstherapie
- ▶ Verödungsbehandlung (Sklerotherapie)
- ▶ Laserbehandlung
- ▶ operative Eingriffe

Ob eine Behandlung sinnvoll, beziehungsweise erforderlich ist, hängt von der Ausprägung der Krampfadern und vor allem von den Beschwerden des Patienten ab.

Ihr Facharzt wird Sie kompetent und eingehend beraten.

Vorbeugung

- ▶ Ausdauersport (laufen, schwimmen oder radfahren)
- ▶ Wechselduschen, kaltes Wasser
- ▶ Laufen und liegen statt sitzen und stehen
- ▶ Tragen von Kompressionsstrümpfen
- ▶ Sonnenbäder oder Sauna sind im Normalfall erlaubt. Nach dem Sonnenbad oder der Sauna müssen die Beine jedoch sofort kalt abgeduscht und hochgelagert werden.

Individuelle Abklärung Ihres venösen Beinleidens mittels modernster US-Methoden (Farbcodierte Duplexsonografie). Auf die Befunde und Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlung durch ein kompetentes Team.

Therapieangebote

- ▶ Operative Venenchirurgie, je nach Bedarf stationär oder ambulant
- ▶ Endovenöse Lasertherapie EVLT
- ▶ Sklerotherapie (Verödungsbehandlung)
- ▶ Kompressionstherapie
- ▶ Individuelle Alltags-Beratung für Patienten mit Venenproblemen

Team

Sie werden von einem eingespielten Team nicht einfach nur behandelt, sondern professionell und persönlich betreut.

In unserem Praxisteam arbeiten neben Dr. André Lauber, als Facharzt für Phlebologie SGP, auch Fachärzte für Anästhesie und ausschliesslich diplomiertes Operationspersonal und engagierte medizinische Praxisassistentinnen mit langjähriger Berufserfahrung.



Blick aus dem OP auf die Jesuitenkirche und das herrliche Bergpanorama



Über den Dächern der Luzerner Altstadt



ZUGER Kantonsspital

Nah am Menschen

Der Mensch steht im Zentrum unseres Denkens und Handelns. Rund 800 Mitarbeitende setzen ihr Wissen und Können dafür ein, dass sich unsere Patientinnen und Patienten während ihres stationären oder ambulanten Aufenthalts wohl fühlen.

Das Zuger Kantonsspital verfügt über drei leistungsfähige Kliniken: Chirurgische Klinik, Medizinische Klinik und Frauenklinik. Ergänzt werden diese Schwerpunkte durch die Anästhesie/ Intensivmedizin mit Intensivstation, die diagnostische Radiologie und das Notfallzentrum.

Wir konzentrieren uns auf die bestmögliche medizinische und pflegerische Behandlung. Und legen grossen Wert auf Sicherheit und eine einfühlsame, persönliche Betreuung.

Bildungspolitische Verantwortung

Das Zuger Kantonsspital bietet verschiedenen Berufsgruppen eine fundierte Aus- und Weiterbildung an. Bei uns können 15 verschiedene Berufe erlernt werden. Wir sind zudem eine anerkannte Weiterbildungsstätte zur Erlangung von Facharzttiteln und ein akademisches Lehrspital der Universität Zürich.

Zuger Kantonsspital AG

Landhausstrasse 11
6340 Baar

Telefon 041 399 11 11
Telefax 041 399 11 21

www.zgks.ch
info@zgks.ch



Spitalstrasse
6000 Luzern 16
Tel. 041 205 11 11
Fax 041 205 44 11
info@ksl.ch
www.ksl.ch

Zentrumsspital der Innerschweiz

Das Luzerner Kantonsspital (LUKS) ist das leistungsstarke Zentrumsspital der Innerschweiz. Als das grösste nichtuniversitäre Spital der Schweiz bietet das LUKS den BewohnerInnen der Zentralschweiz alle Spezialitäten der modernen Medizin und betreibt Notfallstationen für sämtliche Disziplinen rund um die Uhr und jeden Tag.

Vernetzt mit den beiden Regionalspitalern Sursee und Wolhusen garantiert es neben der Zentrumsfunktion eine wohnortnahe Grundversorgung für den ganzen Kanton Luzern.

Spital für Alle und Alles

Das LUKS bietet allen Qualität auf höchstem Niveau – den jüngsten Erdenbürgern genauso wie betagten Menschen. Es erbringt seine Leistungen hochstehend dank der engen Vernetzung der Fachdisziplinen mit ihren Spezialitäten. Tumoren beispielsweise werden interdisziplinär behandelt, und es stehen ein leistungsfähiges Strahlentherapiezentrum mit Onkologie sowie modernste Diagnostik zur Verfügung.

Alles unter einem Dach

Das LUKS verfügt über ein komplettes Angebot in Prävention, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation – alles unter einem Dach:

- ▶ Notfallstationen für medizinische und chirurgische Erkrankungen, Geburtshilfe und Gynäkologie, HNO, Kinder- und Augenheilkunde

Kompetenz, Qualität und Menschlichkeit

Das LUKS erbringt Spitzenleistungen in der medizinischen Versorgung auf der Basis moderner medizinisch-technischer Infrastruktur. Kompetenz, Qualität und Menschlichkeit stehen dabei im Zentrum und sorgen für das Wohlbefinden, die Sicherheit und die Genesung der PatientInnen.

- ▶ Medizin mit Allergologie, Angiologie, Dermatologie, Endokrinologie/Diabetologie, Hämatologie, Gastroenterologie, Infektiologie, Kardiologie, Nephrologie, Neurologie, Onkologie, Pneumologie, Rehabilitation, Rheumatologie
- ▶ Chirurgie mit Traumatologie, Herz-, Gefäss-, Thorax-, Viszeral-, Neuro-, Kiefer-, Mund-, Gesichtschirurgie, Hand- und plastischer Chirurgie, Orthopädie, Urologie

Notfall:

Rettungsdienst	144
Notfalldienst	041 211 14 14

Akademisches Lehrspital

Als akademisches Lehrspital arbeitet das LUKS eng mit den Universitäten Basel, Bern und Zürich zusammen. Dem zeitgerechten Wissenstransfer aus der Forschung und Entwicklung der medizinischen Wissenschaften kommt eine besondere Bedeutung zu. Die Qualität der medizinischen Dienstleistungen steht permanent auf dem wissenschaftlichen Prüfstand.

- ▶ Frauenklinik mit Geburtshilfe und Gynäkologie
- ▶ Kinderspital
- ▶ Augenklinik
- ▶ Radio-Onkologie
- ▶ Röntgeninstitut mit modernsten CT- und NMR-Anlagen
- ▶ Zentrum für Labormedizin
- ▶ Pathologisches Institut



Das Luzerner Kantonsspital in Sursee ist ein Spital in einer wirtschaftlich wachsenden Region mit starker Entwicklung der Bevölkerung. Es ist der Region verpflichtet und ein wichtiger Bestandteil eines grossen, starken Spitalnetzwerks mit einem umfassenden Leistungsangebot.

In guten Händen

Im LUKS Sursee sind Patientinnen und Patienten in guten Händen. Dazu tragen beste Behandlungsmethoden, kompetente Mitarbeitende, eine gute Hotellerie und zahlreiche weitere Angebote bei.

Vollumfängliche Grundversorgung

Im LUKS Sursee können die Patientinnen und Patienten auf eine vollumfängliche Grundversorgung mit Notfallstation, Rettungsdienst und Kliniken zählen mit:

- ▶ Anästhesie
- ▶ Chirurgie und Orthopädie
- ▶ Gynäkologie und Geburtshilfe
- ▶ Innere Medizin

Schwerpunkt Bauch und Bauchorgane

In der Chirurgischen Klinik ist die Viszeralchirurgie (Bauchorgane und Bauchwand) als Schwerpunkt etabliert. Die Medizinische Klinik hat ihre Kompetenzen im Fachgebiet Gastroenterologie (Magen-Darm) weiter ausgebaut.

Postfach
6210 Sursee
Tel. 041 926 45 45
Fax 041 926 47 71
info@ksl.ch
www.ksl.ch



Klein aber fein – im Luzerner Kantonsspital Wolhusen sorgen topmotivierte Mitarbeitende dafür, dass das breite medizinische Versorgungsangebot den Patienten in bester Qualität zugute kommt.

Zentral und mit hohem Erholungswert

Das LUKS Wolhusen liegt im Kanton sehr zentral. Die ruhige Lage mit wunderbarer Aussicht hat für die Patienten einen hohen Erholungswert. Schnelle, direkte Wege, enge interdisziplinäre Zusammenarbeit und das persönliche Klima sind weitere Vorteile des LUKS Wolhusen.

Vollumfängliche Grundversorgung

Das LUKS Wolhusen bietet eine vollumfängliche Grundversorgung an mit:

- ▶ Anästhesie
- ▶ Chirurgie und Orthopädie
- ▶ Gynäkologie und Geburtshilfe
- ▶ Innere Medizin
- ▶ Radiologie

Schwerpunkt Orthopädie

Die Orthopädie, mit hohen Wachstumsraten und einem sehr guten Ruf, ist ein Schwerpunkt des LUKS Wolhusen.

Postfach 365
6110 Wolhusen
Tel. 041 492 82 82
Fax 041 492 81 99
info@ksl.ch
www.ksl.ch

Zentrum für seelische Gesundheit

Privatklinik Meiringen



«Wo Patienten auch Gäste sind»

Privatklinik Meiringen

In der Privatklinik Meiringen verbinden sich Tradition und Fortschritt auf ideale Weise. Die Klinik bietet umfassende, nach aktuellem medizinisch-psychiatrischem Wissensstand konzipierte Programme, im Speziellen für Depressionserkrankungen, Erschöpfungssyndrom (Burnout), Alkohol- und/oder Medikamentenabhängigkeiten sowie Abhängigkeiten von illegalen Suchtmitteln.

Rehaklinik Hasliberg

Die Rehaklinik Hasliberg ist für orthopädische und kardiale Rehabilitation auf der Spitalliste des Kantons Bern. Weiter bietet sie Kur- und Erholungsaufenthalte für Patienten mit verschiedensten Diagnosen an. Patienten mit Erschöpfungszuständen, Schlafstörungen sowie psychosomatischen Problemen sind in der Rehaklinik Hasliberg herzlich willkommen.

Mon Repos Ringgenberg

Die Aussenstation Mon Repos der Rehaklinik Hasliberg richtet ihr Angebot an Patienten die nach einer Operation, einer Krankheit oder einer schwierigen Lebensphase eine individuelle, persönliche Betreuung suchen.

Stiftung Helsenberg

Die Stiftung Helsenberg ist zur Beratung und zur Führung von Einrichtungen für Behinderte, insbesondere psychisch Behinderte der Region und angrenzender Gebiete, gegründet worden. Heute führt die Stiftung die Wohnheime Mosaik Meiringen und Interlaken. Zudem werden mit den Werkstätten Helsenberg geschützte Arbeitsplätze für psychisch beeinträchtigte Personen angeboten.

Privatklinik Meiringen AG
Willigen
CH-3860 Meiringen
Telefon +41 33 972 81 11
www.privatklinik-meiringen.ch

Rehaklinik Hasliberg AG
CH-6083 Hasliberg Hohfluh
Telefon +41 33 972 55 55
www.rehaklinik-hasliberg.ch

Rehaklinik Hasliberg AG
Aussenstation Mon Repos
Beundenstrasse 41
CH-3852 Ringgenberg
Telefon +41 33 822 12 36 oder
Telefon +41 33 972 55 55
www.monrepos.ch

Stiftung Helsenberg
Willigen
CH-3860 Meiringen
Telefon +41 33 972 81 11
www.stiftung-helsenberg.ch

Unternehmen der Michel Gruppe
www.michel-gruppe.ch

hirslanden
AndreasKlinik



AndreasKlinik Cham Zug

BEI UNS SIND SIE **GUT AUFGEHOSEN**

Kompetenzzentren:

BZZ BrustZentrum Zentralschweiz

T +41 41 784 04 64
www.hirslanden.ch/bzz

cfc hirslanden

T +41 41 784 08 58
www.craniofacial.ch

OSZ Orthopädisch-Sporttraumatologisches Zentrum Zug

T +41 41 784 08 30
www.hirslanden.ch/osz

AndreasKlinik Cham Zug Rigistrasse 1

CH-6330 Cham
T +41 41 784 07 84
F +41 41 748 09 99
info.andreasklinik@hirslanden.ch

www.hirslanden.ch

Geburtenabteilung

T +41 41 784 03 40
www.hirslandenbaby.ch

GVZ Zentrum für Gastroenterologie und Viszeralchirurgie

T +41 41 784 08 00
www.hirslanden.ch/gvz

OHZ Onko-Hämatologisches Zentrum Zug

T +41 41 784 08 84
www.hirslanden.ch/ohz

24H Notfallaufnahme

T +41 41 784 01 44

Paramed - Ambulatorium

Zentrum für Komplementärmedizin

Haldenstrasse 1 - 6340 Baar
Tel. 041 768 20 60 - Fax 041 768 20 69
info@paramed.ch - www.paramed.ch



Die Paramed ist ein komplementärmedizinisches Ambulatorium für Diagnostik und Therapie und ein Bildungszentrum für Naturheilverfahren. Sie steht seit 1995 als Beweis dafür, dass eine kooperative Zusammenarbeit zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin/Naturheilkunde möglich und erstrebenswert ist.

Im Ambulatorium für Diagnostik und Therapie arbeitet unter der Leitung von Dr. med. Jürg Hess, Arzt für Allgemeinmedizin FMH und dem Naturheilpraktiker Urs Gruber ein 20-köpfiges Team von Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten. Ihr Ziel ist es, dem Patienten die bestmögliche Kombination aus Schul- und Naturmedizin zuteil werden zu lassen.

Das Therapieangebot umfasst Akupunktur, Akupunkt-Massage, Ausleitende Verfahren, Craniosacral Therapie, Ernährungsberatung, YNSA (Schädelakupunktur), Homöopathie, Manuelle Therapien, Phytotherapie, Wickel, Spagyrik, Bioresonanz, Moxibustion, Neuraltherapie, Viscerale Therapien und vieles mehr.

In unserem Bildungszentrum für Naturheilverfahren werden rund 100 verschiedene modular aufgebaute Kurse in den unterschiedlichsten Fachgebieten angeboten.

Fordern Sie unsere detaillierten Broschüren an oder wenden Sie sich direkt an einen der Spezialisten in der Paramed.

Besuchen Sie uns unter www.paramed.ch

SchmerzKlinik

Kirschgarten Basel

Hirschgässlein 11-15
Postfach
4010 Basel
Tel. 061 295 89 89
Fax 061 272 75 29
info@schmerzklinik.ch
www.schmerzklinik.ch



Komplementär- oder Regulationsmedizin

Jedes Leiden wirkt auf den ganzen Menschen. Umgekehrt wirkt der Gesamtzustand des Kranken auf den Leidensverlauf (= «Regulation»). Eine Krankheit oder Verletzung wird chronisch, wenn die Regulation gestört ist. Komplementär- oder Regulationsmedizin versucht, die Regulation zu verbessern.

Aus unserem Angebot

Traditionell chinesische Medizin (TCM)

Die TCM nutzt Jahrtausende alte Erfahrungen, um die gestörte Harmonie im kranken Menschen wieder herzustellen. Eine Aufteilung in Geist und Körper existiert nicht. Der Mensch wird als Ganzes wahrgenommen und behandelt. Verschiedenste Leiden wie **Ischias, Migräne, Neuralgien aber auch Allergien und Verdauungskrankheiten** und viele andere können mit erstaunlichen Erfolgen behandelt werden.

Behandlungsmethoden:

- ▶ Akupunktur und Moxibustion
- ▶ Chinesische Arzneimittel
- ▶ Akupunktmassage
- ▶ Tuina
- ▶ Schröpfen



Neuraltherapie

Durch eine örtliche Betäubung löscht man vorübergehend ein falsches (Schmerz-)Programm, so dass der Organismus das richtige (ohne Schmerz) wieder aufbauen kann. Damit kann eine Chronifizierung behoben oder angehalten werden.

Therapie durch Ernährungsumstellung

Die Vielfalt unserer Ernährung kann zu einer Überforderung unserer Abwehrsysteme mit Nahrungsmittelintoleranzen führen. Diese äussern sich in Verdauungsbeschwerden (Reizdarmsyndrom) aber auch in Kopf- und Gliederschmerzen, Ekzemen, Müdigkeit oder anderen Symptomen. Die richtige Nahrungsauswahl erlaubt eine Abheilung oder Besserung der Symptome.

Orthopädische Einlagen und Gesamtstatik

Fuss-, Bein-, Knie-, Hüft- und Rückenschmerzen sind oft Folge von falschen Fussstellungen oder Beinlängenunterschieden. Durch spezielle genau angepasste Schuheinlagen kann dann eine deutliche Besserung erzielt werden.

Ärztliches Eisenzentrum an der SchmerzKlinik

Eisenmangel zeigt sich mit Müdigkeit, Kopfweg, Schlafstörungen, Haarausfall und sogar «burn out» oder Depressionen. Die Regulation ist dabei gestört. Eine genügende Eisenzufuhr durch Infusionen ist deshalb bei uns ein wichtiges Element ganzheitlicher Therapie geworden.

K S M KLINIK FÜR
SCHLAFMEDIZIN
DIE SCHLAFSPEZIALISTEN

Sind Sie gut im Bett?

Wenn wir uns entspannen, schlafen wir meist ohne Probleme ein. Tritt der Schlaf nicht ein, fühlen wir uns am folgenden Tag vermindert leistungsfähig. Lang anhaltende Schlafprobleme führen allmählich zur Erschöpfung. Wer weiss, wie er seine Schlafqualität aktiv beeinflusst, erholt sich besser.

Schlafen ist ein Prozess, kein Zustand. Während der durchschnittlichen Schlafdauer eines Westeuropäers von 7 Stunden durchläuft er vier verschiedene Schlafphasen. Am meisten erholen sich die Körperorgane in der Tiefschlafphase.

Schlafmangel und seine Folgen

Bereits eine Nacht ohne erholsamen Schlaf beeinträchtigt das Wohlfühl am Tag. Die Hirnleistungen und die Konzentrationsfähigkeit nehmen drastisch ab. 24 Stunden ohne Schlaf versetzen das Gehirn in einen Zustand wie mit 1 Promille Alkohol im Blut. Dadurch steigt die Unfallgefahr. Chronisch schlafgestörte Menschen sind oft depressiv verstimmt, aggressiv, gereizt, müde, erschöpft und permanent angespannt. In Behandlung gehören Schlafmangel und unerholsamer Schlaf, wenn das Schlafproblem mehr als einen Monat regelmässig in mindestens drei bis vier Nächten pro Woche auftritt und die Tagesaktivitäten beeinträchtigt.

Schlafstörungen: Wie behandeln?

Verhaltensänderungen

Bei vielen Schlafstörungen, vor allem bei Ein- und Durchschlafstörungen, helfen schon einfache Massnahmen, um zu einem guten Schlaf zurückzufinden:

Bettzeiten

- ▶ Zu lange Bettzeiten vermeiden
- ▶ Regelmässige Bettzeiten einhalten
- ▶ Erst hinlegen, wenn man sich müde fühlt

Abendessen

- ▶ Schwere Mahlzeiten vermeiden

Koffein, Alkohol und Nikotin

- ▶ Möglichst nicht mehr vor dem Schlafengehen konsumieren

Sport

- ▶ 2-3x pro Woche körperliche Bewegung à 20-30 Minuten
- ▶ Spätestens 5 Stunden vor dem Zubettgehen

Schlafzimmer

- ▶ Störende Lärm- und Lichtquellen vermeiden
- ▶ Temperatur ca. 18 Grad

Entspannung

- ▶ Tag ruhig ausklingen lassen
- ▶ Persönliches Schlafritual einführen (z.B. Abendspaziergang)

Medikamente

Medikamentöse Therapien sollten nur zur Anwendung kommen, wenn Verhaltensänderungen nicht weiterhelfen, zum Beispiel bei Bewegungsstörungen im Schlaf, erhöhter Tagesschläfrigkeit, Schlafstörungen aufgrund psychischer Erkrankungen, häufigem Schlafwandeln, Essen im Schlaf und Zähneknirschen.

Beatmungsgeräte

Patienten mit Atemstörungen werden meist mit Überdruck-Beatmungsgeräten (CPAP oder BiPAP) behandelt. Daneben können bei leichteren Schlafstörungen Behandlungsformen wie Zahnschienen oder Didgeridoo eingesetzt werden.

Kliniken für Schlafmedizin – Wir machen Sie gut im Bett!

Die Klinik für Schlafmedizin (KSM) mit Standorten in Zurzach und Luzern ist seit 1995 in der Prävention, Diagnose und Behandlung aller Schlafstörungen tätig. Über 85 Prozent der Patienten finden mit Hilfe der KSM zu erholsamem Schlaf zurück.

Dienstleistungen

Diagnose und Behandlung

Ein interdisziplinäres Fachteam (Innere Medizin, Pneumologie, Neurologie, Endokrinologie, Psychiatrie) betreut Patienten mit Schlafstörungen wie:

- ▶ Ein- und Durchschlafprobleme (Insomnie)
- ▶ Atemstörungen (Schlafapnoe)
- ▶ Unruhige Beine (Restless Legs)
- ▶ Nachtwandeln (Parasomnie)
- ▶ Erhöhte Tagesschläfrigkeit (Hypersomnie)
- ▶ Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus (Narkolepsie)
- ▶ Burnout
- ▶ Schlafstörungen bei Kindern
- ▶ Schlafstörungen bei älteren Menschen

Die Diagnostik und Behandlungen erfolgen in:

- ▶ Ambulanter Sprechstunde
- ▶ Schnarchsprechstunde
- ▶ Schlaflabor
- ▶ Stationärem Klinikaufenthalt

Das Ziel der Behandlung ist es, den Schlaf nachhaltig zu verbessern und dass Patienten ihr Wohlbefinden wiedererlangen.

Die Behandlung in der KSM richtet sich an Patienten aller Versicherungskategorien.

Die Kosten der oben aufgeführten Behandlungen übernimmt die obligatorische Grundversicherung der Krankenkasse.

Prävention

Die KSM hilft Schlafstörungen und Folgeerkrankungen vorzubeugen mittels:

▶ Schichtarbeitsberatungen

Die KSM unterstützt Unternehmen bei der Gestaltung von Schichtarbeit unter Berücksichtigung der betriebswirtschaftlichen Erfordernisse, der gesetzlichen Vorgaben und der Bedürfnisse der Mitarbeitenden.

In Seminaren der KSM lernen Schichtarbeitende, wie sie Schichtarbeit leisten können und dabei gesund bleiben.

▶ Schlafschule

In Seminaren lernen Betroffene Methoden und Wege kennen, um Schlafstörungen vorzubeugen und zu behandeln.

Studien

Die KSM führt klinische Studien in der Schlafmedizin durch mit dem Ziel, Patienten die bestmögliche Behandlung anzubieten, die sich an aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnissen ausrichtet.



Klinik für Schlafmedizin Zurzach
Badstrasse 33
5330 Bad Zurzach
Tel. 056 269 60 20
Fax 056 269 60 39
ksm.zurzach@ksm.ch

Klinik für Schlafmedizin Luzern
St. Anna-Strasse 32
6006 Luzern
Tel. 041 208 31 01
Fax 041 208 31 12
ksm.luzern@ksm.ch

www.ksm.ch
www.melatonin-check.ch

Thema mit Biss: Die richtige Zahnpflege

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Das gilt auch für den Schutz unserer Zähne. Bereits in der Kindheit lernen wir die richtige Pflege und stellen somit die Weichen für die Funktionstüchtigkeit unserer Esswerkzeuge im Alter. Was wir über Zahnerkrankungen und Prophylaxe wissen sollten, ist wahrlich nicht viel, aber äusserst wichtig.

Zahnproblem Nr. 1: Karies und Parodontose

«Der Nächste bitte!» – wer folgt schon gerne dieser Aufforderung ins ärztliche Sprechzimmer, wenn eine unangenehme Behandlung bevorsteht. Dabei sollte die Zahnärztin oder der Zahnarzt nicht erst aufgesucht werden, wenn es bereits zu spät ist.

Entzündungen entstehen, wenn sich bestimmte Bakterien in der so genannten «Plaque», dem zähen, klebrigen Zahnbelag aus Speiseresten und Speichel, in Scharen vermehren. Durch ihren Stoffwechsel vergären sie in kurzer Zeit Zucker zu Säuren, die den Zahnschmelz angreifen und entkalken. Wiederholt sich dies sehr oft, bricht die aufgeweichte Oberfläche ein und es entsteht ein Loch (Karies). Auch Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) können dann entstehen sowie Zahnfleischtaschen, in denen sich Bakterien weiter vermehren (Parodontitis). Fortgeschritten greift der Krankheitsherd auf das knöcherne Zahnbett über (Parodontose). Im späteren Verlauf bilden sich Zahnfleisch sowie Knochen zurück und die Zähne können schlussendlich ausfallen. Karies tritt anfangs oft am Zahnhals auf, dem Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch. Weiter unten an der Grenze zwischen hartem Schmelz und weichem Zahnbein haben Bakterien besonders leichtes Spiel. Auch die so genannten «Fissuren», tiefe und enge Furchen der Kauflächen unserer Backenzähne, bilden an jenen Stellen, an denen sie sich kreuzen, für Bakterien besonders anfällige Grübchen.

Woran erkennt man Mundfäule?

In der Regel werden Speisereste im Mund durch bis zu eineinhalb Liter Speichel pro Tag hinweggespült. Dieser enthält zudem Mineralsalze, die zusammen mit Fluorid im Zahnschmelz schützend und härtend eingelagert werden. Diese chemische Gegenmassnahme setzt aber regelmässig etwa erst eine halbe Stunde nach Ende der Nahrungsaufnahme ein. Von Karies bedrohte, da entkalkte Stellen, erkennt man an kleinen weissen oder braunen Flecken. Befall in den Zahnzwischenräumen ist sehr häufig bei jungen Leuten anzutreffen und kann vom Zahnarzt oder der Zahnärztin nur mit einer Röntgenaufnahme sichtbar gemacht werden. Mit dem Kauen spezieller Tabletten wird die Plaque eingefärbt und dadurch erkennbar.

Mindestens einmal, besser zweimal pro Jahr sollte der Mensch deshalb zur ärztlichen Kontrolle, um Schlimmeres zu verhindern. Gerade im Fall einer Parodontitis treten anfangs nur selten Schmerzen auf und eine Entzündung kann deshalb lange unbemerkt bleiben. Erste Anzeichen wie z. B. zurückweichendes, häufig blutendes Zahnfleisch, Schmerz an den Zähnen beim Genuss sehr kalter, bzw. heisser Speisen oder gar gelockerte Zähne sind bereits Alarmzeichen, die nicht mehr zu übersehen sind.

Vorbeugen durch gründliche Mundhygiene

Gut geputzt, ist halb gewonnen – das sollten Erwachsene nicht nur bei ihren Kindern, sondern vor allem auch bei sich selbst beherzigen. Denn ein gesundes Gebiss sieht nicht nur schön aus, sondern bleibt auch länger erhalten. Bei gezielter Mundhygiene kommt es aber nicht nur auf die Kunst des richtigen Putzens an, sondern ebenso auf die Wahl der geeigneten Zahnputzmittel und Werkzeuge.

Zähneputzen leicht gemacht

Die richtige Zahnputztechnik ist schnell erklärt. Die Kauflächen oben und unten, sowie die Aus- und Innenflächen sollten mindestens drei Minuten Zahn für Zahn gründlich gebürstet werden. Handzahnbürsten erzielen dabei genauso gute Ergebnisse wie Elektrische. Spätestens alle drei Monate sollte ein neuer Putzkopf her. Nach der Reinigung empfiehlt es sich, die fluoridhaltige Paste nur auszuspucken, aber nicht mit Wasser auszuspülen; so kommt sie in ihrer Funktion als Zahnhärter besonders zur Geltung. Mindestens zweimal täglich, besser aber nach jeder Mahlzeit, sollte eine Zahnreinigung erfolgen, einmal pro Tag sogar etwas intensiver zur gründlichen Plaqueentfernung. Die Bürste braucht nach Gebrauch lediglich mit Wasser abgespült und an der Luft zum nächsten Einsatz getrocknet werden.

Als Ergänzung dient das wöchentliche Putzen mit fluoridkonzentriertem Gel oder die tägliche Spülung mit einer fluoridhaltigen Lösung ausserhalb der gewöhnlichen Reinigungszeiten. Mit der Zahnseide oder Zahnhölzern werden einmal täglich, vorzugsweise abends, auch die Zwischenräume im Gebiss, die immerhin fast ein Drittel der Zahnfläche im Mund ausmachen, angegangen. Dazu muss ein etwas längerer Faden um die beiden Mittelfinger gewickelt und mit leichten Auf- und Abwärtsbewegungen durch die einzelnen Zwischenräume gezogen werden. Ist dies mit Schmerz und Blutung verbunden, liegt bereits eine Zahnfleischentzündung vor.

Auf den Internetseiten der Schweizerischen Zahnärztesgesellschaft SSO (www.sso.ch) finden sich übrigens weitere brauchbare Tipps für eine gesunde Mundhygiene.

Spezielle Prophylaxe beim Arzt

Wem die Eigenbehandlung nicht genügt, kann sich bei seiner Zahnärztin oder bei seinem Zahnarzt einer Versiegelung von Zahnoberfläche und Fissuren unterziehen. Dabei werden die Zähne nach einer gründlichen Reinigung durch ein Säuregel angeätzt, um dem danach aufgetragenen dünnflüssigen Kunststoff einen Halt zu geben. Anschliessend wird das Material mit dem Licht einer Speziallampe ausgehärtet. Auch mit Fluoridlack kann auf diese Weise Karies im Anfangsstadium sehr erfolgreich gestoppt werden.



Ernährungstipps für gesunde Zähne

Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente braucht jeder Mensch auch zum Erhalt seiner Esswerkzeuge. Fluoridiertes Speisesalz sollte auf keinem Teller fehlen, ebenso Vitamin D und Kalzium zum Aufbau und Erhalt von Kieferknochen und Hartsubstanz der Zähne. Etwa 800 bis 1000 Milligramm pro Tag reichen aus, um den Bedarf zu decken. Sie stecken z. B. in einigen Gemüsearten, in Fisch und auch in Milchprodukten.

Wahrhafte Kalziumräuber dagegen sind phosphat- (z. B. Wurst) sowie koffeinhaltige Nahrungsmittel, da sie die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung sowie im Darm behindern.

Zuckerhaltige Speisen sollten nur zu den Hauptmahlzeiten genossen werden. Und zwischendurch empfehlen sich keineswegs die allseits beliebten Milch- oder Fruchtschnitten, da sie zu viel Zucker enthalten. Kernige und knackige Naschereien wie etwa rohes Gemüse oder Getreide sind viel besser, denn sie regen die Speichelproduktion an.

Frische feste Früchte tun dies ebenfalls, denn sie müssen gut gekaut werden und enthalten etwas Säure.

Aber Vorsicht: einige Obstsorten wie auch frucht- und zuckerhaltige Getränke haben zu viel Säure, das den Zahnschmelz wiederum schneller angreift. Und es dauert in der Regel Stunden, bis der Speichel diese Ätzungen wieder repariert hat. Deshalb ist von einem übermässigen, in kurzen Abständen wiederholten Verzehr abzuraten. Auch sollten die Zähne danach nicht gleich kräftig gebürstet werden, da deren Oberfläche durch die Fruchtsäuren kurzfristig etwas stärker aufgeweicht ist. Allenfalls eine leichte Spülung mit einem Schluck Wasser ist angebracht.

TIPPS

Gesund im Mund – Wichtige Prophylaxemittel

- ▶ **Zahnpasten, Reinigungsgels, Spülungen:** Sie sollten Fluorid sowie antibakterielle und entzündungshemmende Stoffe enthalten. Das erhöht die Widerstandskraft gegen Säuren, verlangsamt Entkalkung und fördert die Remineralisierung entkalkter Stellen.
- ▶ **Zahnbürsten** sind vorzugsweise aus Kunststoffborsten, da Naturborsten durch Aufquellen ein bakterielles Klima begünstigen und häufig auch zu Zahnfleischverletzungen führen. Ein kleiner, abgerundeter Kopf mit weichen bis mittelfesten gerundeten Borsten, in vielen kleinen Büscheln unterschiedlicher Länge angeordnet, erzielt eine gute Reinigung.
- ▶ **Zahnfaden oder -seide, Interdentalbürstchen, Zahnhölzer** sind für die Reinigung jener Zwischenräume gedacht, die mit einer Bürste nicht mehr so leicht zu erreichen sind.
- ▶ **Mundduschen** entfernen hartnäckige Speisereste mit einem pulsierenden Wasserstrahl.
- ▶ **Zahnpflege-Kaugummis** regen den zahnregenerierenden Speichelfluss an und sind zur Pflege nach Zwischenmahlzeiten gedacht. Bitte das «Zahnmännchen» auf der Verpackung beachten. Dieses garantiert für Süss- und Zuckeraustauschstoffe im Produkt.

Schweizerische Gesellschaft für

Parodontologie

Was ist Parodontitis?

Wenn die Gewebe erkranken, die den Zahn im Kiefer halten, spricht man von Parodontitis. Blutendes Zahnfleisch ist der erste und oft einzige für den Patienten wahrnehmbare Hinweis darauf. Eines Tages stellt der Zahnarzt Veränderungen an den zahntragenden Geweben, dem Parodont, fest. Das Röntgenbild zeigt, dass sich um den Zahn herum der Knochen auflöst.

Die Parodontitis, eine entzündliche Erkrankung des Parodonts, hat die Fasern, die den Zahn im Knochen verankern, zerstört. An deren Stelle ist eine «Tasche» entstanden, die mit Bakterien und eventuell auch mit Eiter gefüllt ist. Falls diese Krankheit zu spät oder gar nicht behandelt wird, kann sich der Schwundprozess fortsetzen, bis der Zahn sich lockert und schliesslich ausfällt.

Etwa drei von vier Menschen leiden irgendwann in ihrem Leben an Parodontitis. 70% des Zahnverlusts bei Erwachsenen sind schätzungsweise auf diese Krankheit zurückzuführen. In den meisten Fällen schreitet die Parodontitis allerdings relativ langsam voran. Hier ist die Behandlung meist einfach und das Risiko für ein späteres Wiederaufflammen der Krankheit gering. Dagegen leiden etwa 7-15% der Bevölkerung an schweren Formen der Parodontitis. Bei ihnen können grosse Schäden am Zahnhalteapparat in relativ kurzer Zeit entstehen. Viele dieser Patienten brauchen schon als junge Erwachsene eine aufwendige Behandlung und leider ist bei ihnen das Risiko für ein späteres Wiederauftreten der Krankheit höher.

Parodontitis wird durch Bakterien verursacht, die sich auf den Zähnen ablagern und bei schlechter Mundhygiene stark vermehren. Nicht alle Bakterien im Mund sind gleich gefährlich und nicht jeder Mensch ist immer gleich anfällig. Wichtige Faktoren,

die das Parodont auf diese Bakterien empfindlicher machen, sind starkes Rauchen sowie Diabetes und andere allgemeine Erkrankungen.

Seit einigen Jahren verfügt der Zahnarzt über neue Tests, die besonders schädliche Bakterien im Mund nachweisen. Bei schlechtem Ansprechen auf eine Behandlung, oder bei einem Wiederaufflammen der Krankheit, können sie wichtige Informationen für eine zielgerichtete Nachbehandlung liefern.

Ohne Bakterien gibt es keine Parodontitis. Damit eine Parodontitis heilt, müssen daher sämtliche Bakterienbeläge von den erkrankten Zähnen entfernt werden. Diese Arbeit ist umso aufwendiger, je tiefer die Taschen sind. Bei fortgeschrittenen Fällen muss der Zahnarzt einen chirurgischen Zugang schaffen, damit auch die Bakterienansammlungen am Taschengrund entfernt werden können. Je nach Situation werden zusätzlich antibakterielle Substanzen eingesetzt. In gewissen Fällen wird versucht, die verlorenen Gewebe mittels eines chirurgischen Eingriffs wieder aufzubauen. Ein dauerhafter Erfolg ist jedoch nur dann gewährleistet, wenn der Patient zuhause mit täglicher gründlicher Zahnreinigung verhindert, dass sich neue Bakterienbeläge bilden. Die systematische Reinigung aller Zahnoberflächen ist nicht einfach und muss vom Zahnarzt oder dem/r DentalhygienikerIn instruiert werden. Für die schwer zugänglichen Stellen z. B. an den Zahnzwischenräumen gibt es spezielle Hilfsmittel wie Zwischenraumbürsten, Zahnholzchen oder Zahnseide. Sie



Behandlung und Prophylaxe von Parodontitis

werden individuell ausgewählt. Ihren richtigen Gebrauch trainieren und kontrollieren Patient und DentalhygienikerIn gemeinsam.

Die Parodontalbehandlung milderer Fälle kann jeder Zahnarzt durchführen. Schwierige Fälle wie die rasch fortschreitenden Zahnbettterkrankungen bei jüngeren Patienten erfordern Spezialkenntnisse und eine lückenlose Langzeitbetreuung.

Solche Patienten kann der Familienzahnarzt an einen Parodontologen überweisen. Parodontologen sind Zahnärzte mit einer mehrjährigen Spezialausbildung. Sie betreuen in ihrer Praxis hauptsächlich Parodontalpatienten und stehen den Allgemeinpraktikern in beratender Funktion zur Seite.

Der Sieg über die Parodontitis fordert die Teamarbeit von Zahnarzt, Dentalhygienikerin und Patient und evtl. einem Spezialisten. Nur mit vereinten Kräften ist der Sieg über diese Krankheit und auch deren Verhinderung im Vorfeld möglich.

Zeigen sich bei mir Anzeichen einer Parodontitis?

Die Beantwortung folgender Fragen kann Ihnen helfen, mögliche Anzeichen einer Parodontitis zu erkennen: Blutet Ihr Zahnfleisch beim Zähneputzen, bei Berührung oder beim Essen harter Nahrung? Fühlt sich Ihr Zahnfleisch geschwollen oder empfindlich an? Hat sich das Zahnfleisch zurückgezogen? Scheint es, dass Ihre Zähne länger geworden sind?

Schweizerische Gesellschaft für Rekonstruktive Zahnmedizin

Haben Sie je Eiteraustritt zwischen Zahn und Zahnfleisch festgestellt? Hat sich die Stellung Ihrer Zähne verändert? Finden Sie, dass die oberen und unteren Zähne anders zusammenbeissen als früher oder haben sich Lücken zwischen den Zähnen gebildet? Haben Sie dauernd Probleme mit Mundgeruch? Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit «Ja» beantwortet haben, so informieren Sie Ihren Zahnarzt. Eine eingehende Untersuchung wird zeigen, ob Sie eine Parodontitis-Behandlung brauchen.

Was ist ein Parodontologe?

Der Parodontologe ist ein zahnärztlicher Experte auf dem Gebiet der Vorbeugung, der Diagnose und Therapie aller Erkrankungen der Gewebe, die den Zahn im Kiefer verankern (Parodont). Er ist auch ausgebildet für die Planung, das Setzen und den Unterhalt von Zahnimplantaten. Nach dem fünf Jahre dauernden Zahnmedizinstudium folgt eine mindestens dreijährige universitäre Zusatzausbildung. In der Schweiz sind zur Zeit 84 Zahnärzte diplomierte Spezialisten SSP für Parodontologie. Patienten werden normalerweise vom Familienzahnarzt an den Parodontologen überwiesen.

SSP Sekretariat
Schweizerische Gesellschaft
für Parodontologie
Furkastrasse 32
CH-3900 Brig
Tel. 027 923 66 12
Fax 027 923 66 34
info@parodontologie.ch
www.parodontologie.ch

Zahnärztliche Prothetik

Das Wort Prothetik assoziiert sich allzu leicht mit der Erinnerung an verfärbte, glanzlose Kunstzähne, eingerahmt von rosa Plastik. Indes: Prothetik hat heute nur noch sehr wenig mit «Grossmutter Klappergebiss» zu tun, denn es geht um bedeutend mehr, als um das Einsetzen von «Prothesen».

Das Ziel der zahnärztlichen Prothetik ist das Eingliedern von biologisch und ästhetisch einwandfreien Arbeiten: Kronen, Brücken, Teil- und Vollprothesen. Rasante Fortschritte in der Entwicklung neuer Materialien und Techniken erlauben es den prothetisch tätigen Zahnärzten, den wachsenden Bedürfnissen nach Ästhetik und Komfort gerecht zu werden. Ihre kleinen Kunstwerke in der Mundhöhle stehen den Originalen bezüglich Funktion und Aussehen immer weniger nach.

Ein paar Beispiele:

- ▶ Veneers
- ▶ Kronen (Vollporzellan/VMK)
- ▶ Brücken
- ▶ Adhäsivbrücken
- ▶ Implantate
- ▶ Komplexer Fall abnehmbar
- ▶ Komplexer Fall fix

Wann macht der Gang zum Spezialisten Sinn?

Der Spezialist ist am ehesten dort gefragt, wo es um die Lösung komplexer prothetischer Zahnprobleme geht. Die zahnärztliche Prothetik empfiehlt sich, wenn es um einen rekonstruktiven Wiederaufbau von geschädigter Zahnschubstanz geht. Das Vorgehen bei der Behandlung: Zuerst werden die verbleibenden Zähne, das Zahnbett und das Zahnfleisch saniert. Dazu sind oft Vorbe-

handlungen nötig, gegebenenfalls auch beim Kieferorthopäden.

Danach erst kann mit der Rekonstruktion begonnen werden. Vor dem definitiven Einsetzen grösserer Rekonstruktionen wird der Patient mittels Provisorien langsam an die neuen Verhältnisse in seinem Mund gewöhnt.

Wer ist die SSRD?

Die Schweizerische Gesellschaft für rekonstruktive Zahnmedizin (SSRD) ist seit 1985 eine offizielle Fachgesellschaft der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft (SSO). Sie hat sich zum Ziel gesetzt, die zahnärztlich rekonstruktive Tätigkeit zu fördern und weiterzuentwickeln. Insbesondere engagiert sich die SSRD für die Information der Bevölkerung über die Chancen und Möglichkeiten der rekonstruktiven Zahnmedizin.

Die SSRD wird von Dr. Horst Kelkel präsiert und von einem insgesamt zehnköpfigen Vorstand geleitet. Zur Zeit hat sie über 700 Mitglieder: Allgemeinpraktiker, Spezialisten SSO für zahnärztliche Prothetik und wissenschaftliche Mitglieder. Die Mitgliedschaft ist zudem offen für Zahn-techniker, Dentalhygienikerinnen, interessierte Ärzte und Prophylaxeassistentinnen.

Schweizerische Gesellschaft
für Rekonstruktive Zahnmedizin
Sekretariat - Dr. Borgis Serge
25 rue Daubin - 1203 Genève
Tel. 022 345 51 55
serge.borgis@bluewin.ch
www.ssr.ch

Die Zahnärzte SSO

Die Zahnärzte Ihres Vertrauens



Wer sind die Zahnärzte SSO und warum ist es wichtig, auf das SSO Zeichen zu achten?

Die in den offiziellen Zahnärztesellschaften der SSO zusammengeschlossenen Zahnärzte garantieren ihren Patienten eine qualitativ hochstehende, bedürfnisgerechte und kostenmässig faire Behandlung. Nicht jeder Zahnarzt kann Mitglied werden. Die Bewerber müssen sich über ihre Ausbildung ausweisen und sich verpflichten, die von der Gesellschaft festgelegten ethischen und kommerziellen Weisungen einzuhalten. Erst nach einer Probezeit ohne Reklamationen werden die Hospitanten definitiv aufgenommen und dürfen sich Zahnarzt SSO nennen.

Qualitätssicherung und Transparenz liegen in Ihrem Interesse

Die Zahnärzte SSO anerkennen die anspruchsvollen Qualitäts- und Transparenzleitlinien der Schweizerischen Zahnärztesgesellschaft SSO, die für die zahnärztlichen Tätigkeiten verbindliche Kriterien festlegen. Sie betreffen die einzelnen Behandlungsschritte und/oder das angestrebte Endresultat einer zahnärztlichen Therapie.

Vor umfangreichen Behandlungen erhalten Sie einen KOSTENVORANSCHLAG.

In Kostenorientierungen und Rechnungen sind Taxpunkte, Taxpunktwert sowie ein Kurztext jedes Behandlungsschrittes detailliert aufgeführt. Das

heisst, Sie als Patient wissen, was auf Sie zukommt. Ein Zahnarzt SSO lässt Sie nicht im Dunkeln und präsentiert am Schluss eine überraschend hohe Rechnung, wie dies an anderen Orten schon vorgekommen ist.

Sie profitieren von der Fortbildung der Zahnärzte SSO

Jedes Mitglied ist verpflichtet, sich während mindestens 80 Stunden pro Jahr fortzubilden, sonst verfällt seine Behandlungsberechtigung für Sozialversicherungsfälle. Die Einhaltung dieser Fortbildungsverpflichtung wird regelmässig von der SSO kontrolliert. Dadurch ist gewährleistet, dass die neuesten Methoden in den meisten Praxen angewandt werden können.

Diese zeitigen und besseren Ergebnisse ermöglichen oft eine schnellere Behandlung oder eine mit weniger Schmerzen.

...und sollten Sie einmal unzufrieden sein...

Wenn Sie mit einer Leistung Ihres Zahnarztes nicht zufrieden sind, haben Sie bei einem Zahnarzt SSO die Gewissheit, dass die Zahnärztesgesellschaft Ihnen hilft, eine korrekte und faire Lösung des Problems zu finden. Zuerst sollten Sie aber das Gespräch mit

Ihrem Zahnarzt suchen. In der Regel können die meisten Differenzen so bereinigt werden. Sollte dies nicht möglich sein, steht Ihnen die Ombudsstelle kostenlos zur Verfügung. Kann diese ihrerseits den Konflikt nicht lösen, können Sie Ihre Beschwerde an die neutrale Begutachtungskommission weiterziehen. Für einen geringen Unkostenbeitrag erarbeitet eine Gruppe von unabhängigen Zahnärzten eine tragfähige Lösung für beide Parteien. Bitte beachten Sie, dass dies nur für Zahnärzte SSO gilt. Bei Nichtmitgliedern müssen Sie den aufwändigen und teuren Weg über die gerichtlichen Instanzen gehen.

SSO Schweizerische Zahnärztesgesellschaft
Münzgraben 2 - Postfach 664 - 3000 Bern 7
Tel. 031 311 76 28 - Fax 031 311 74 70
sekretariat@ss0.ch - www.sso.ch

Zahntechnische Laboratorien

Dentaltechnik Fellmann AG
für die gesamte Zahntechnik
Centralstrasse 16 - 6210 Sursee
Tel. 041 921 16 77
Fax 041 921 09 77
info@fellmann dental.ch
www.fellmann dental.ch

Dr. med. dent. Karel Vihan

Eidg. dipl. Zahnarzt SSO

Pilatusstrasse 60 - 6003 Luzern
 Tel. 041 240 02 88 - Fax 041 240 00 52
 info@vihan.ch - www.vihan.ch

Herzlich willkommen
 in unserer Praxis.

Wir möchten, dass Sie sich bei uns wohl fühlen und legen grossen Wert auf eine schmerzlose Behandlung.

Umfassende und gründliche Diagnostik, transparente Kostenvoranschläge, Laserunterstützte Zahnheilkunde.

Auszug aus unserem Angebot:

- ▶ Kariesfrüherkennung mit **Softlaserunterstützung** (Diagnodent)
- ▶ Prophylaxe in Zusammenarbeit mit unseren erfahrenen Dentalhygienikerinnen
- ▶ Behandlung und Gesunderhaltung des Zahnhalteapparates (Parodont), bei Bedarf mit **Laserunterstützung**.
- ▶ Füllungstherapie mit Erbium **Laser** (ohne «Bohren»)
- ▶ Konventionelle Füllungstherapie (kein Amalgam)
- ▶ Ästhetische Zahnheilkunde, Veneers, weisse Füllungen in Kunststoff und Keramik.
- ▶ Bleichen der Zähne (Bleaching)
- ▶ Zahnschmuck
- ▶ Computerunterstützte gefräste Keramikfüllungen in einer Sitzung (Cerec)
- ▶ Wurzelbehandlung
- ▶ Zahnersatz:
 - ▼ festsitzend mit Kronen und Brücken
 - ▼ abnehmbar mit Teil- und Totalprothesen
 - ▼ implantatgetragener Zahnersatz in Zusammenarbeit mit erfahrenen Implantologen
- ▶ Kleinchirurgische Eingriffe mit **CO2 Laser**
- ▶ Herpes simplex Behandlung mit **CO2 Laser**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

www.just-smile.ch

Praxis Dr. med. dent. Timo Wimmer

Centralstrasse 32
 6210 Sursee/LU
 Tel. 041 921 30 00
 contact@just-smile.ch
 www.just-smile.ch



just smile[®]
 we take care of

Ein sympathisches, strahlendes Lächeln durch gesunde und gepflegte Zähne!

Ihre Mundgesundheit zu fördern und in einer langjährigen Partnerschaft aufrecht zu erhalten, ist unser Bestreben.

Sie als Mensch stehen im Mittelpunkt. Wir wollen Ihnen den Aufenthalt möglichst angenehm und angstfrei gestalten. Durch Fachkompetenz, menschliches Verständnis und langjähriger Erfahrung mit komplexen Behandlungsmethoden, können wir Ihnen individuelle speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Beratungen und Behandlungen anbieten.

Gesunde und schöne Zähne können Ihrer Ausstrahlung neuen Glanz verleihen und sind ein Garant für mehr Freude am Leben.

Unser Ziel ist Ihr Lächeln!

uma institut rites de passage



Krisen bewältigen - Lösungen finden

- ▶ Ihrem Burnout zuvorkommen
- ▶ Ihren depressiven Phasen eine neue Wendung geben
- ▶ Ihren Schlafstörungen auf den Grund gehen
- ▶ Ihrem Selbstwert auf die Sprünge helfen
- ▶ Ihren Jugendvisionen Flügel verleihen



*Ursula Seghezzi
(Leiterin uma institut, Naturheil-
praktikerin TCM/Shiatsu/Licht-
bahntherapie, Studium der Reli-
gionswissenschaft und
Ethnologie, Ausbildung zur Visi-
onssucheleiterin,
Beckenbodentrainerin)*



Erfolgreich, intuitiv, sicher, gelassen und ganz werden.

Aber wie aus Zeiten der Krise, der Krankheit oder Orientierungslosigkeit gestärkt hervorgehen??

Es liegt in ihrer Hand. Machen Sie aus Ihrer Krise ein kraftvolles Übergangsritual in eine erfolgreiche und gesunde Zukunft.

Begleiteter Rückzug zu den eigenen Ressourcen

Wir begleiten Sie dabei gerne und mit viel Erfahrung.

Nutzen Sie ihre persönlichen selbstheilenden Kräfte, um die schwierigen und angeschlagenen Aspekte ihres Körpers und ihrer Seele zu regenerieren. Die Natur selber ist dabei Spiegel Ihrer inneren Seelenlandschaft und hält alle notwendigen Antworten bereit.

Das uma institut führt Menschen jeglichen Alters durch einen begleiteten Rückzug in die Natur an die Quelle ihrer eigenen Ressourcen. Damit wird die innere Weisheit aktiviert, deren verändernde Kraft für die Bewältigung der täglichen beruflichen und privaten Herausforderungen nachhaltig nutzbar gemacht werden kann.

Angebote:

- ▶ Begleitete Einzelerfahrungen in der Natur
- ▶ 24-Stunden-Retreats in der Natur
- ▶ Jahresgruppe «Durch die Stationen einer Krise gehen»
- ▶ Visionssuche (4 Tage und Nächte in der Natur)
- ▶ Visionssuche für Jugendliche
- ▶ Spezialseminare für Frauen

Zusätzlich Einzelbegleitung in der Naturheilpraxis (Chinesische Medizin, Shiatsu, Lichtbahntherapie – Krankenkassen anerkannt)

UMA Institut rites de passage

Praxisraum/Postadresse
Adligenswilerstrasse 95
6030 Ebikon/Lu

Tel. 079 664 98 43
info@umainstitut.ch
www.umainstitut.ch

Höhere Fachschule

Höhere Fachschule für Naturheilverfahren
und Homöopathie



hfnh: ein Novum für die Schweiz

Das Interesse an natürlichen Heilverfahren wächst. Bisher bestanden auf dem Gebiet der Naturheilverfahren und der Homöopathie in der Schweiz keine reglementierten Bildungswege und kein staatlich anerkannter Diplombabschluss. Mit der Gründung der hfnh 2004 wurde diese Lücke geschlossen. Die hfnh steht für qualitativ hochstehende, moderne Ausbildung. Alle vier Bildungsgänge sind vom Kanton Zug staatlich anerkannt.

Das staatliche Anerkennungsverfahren erfolgt im Einvernehmen mit dem Bundesamt für Berufsbildung und Technologie (BBT) und orientiert sich sinngemäss an den Anerkennungsverfahren anderer höherer Fachschul-Typen.

Ziel dieser neuartigen Ausbildung ist es, kompetente und umfassend denkende Naturheilpraktiker aller Fachgebiete auszubilden, welche sowohl den hohen Anforderungen der Medizin als auch den unterschiedlichsten naturheilkundlichen Verfahrensweisen gerecht werden. Gleichzeitig soll ein staatlich anerkanntes Diplom erreicht werden.

Bildungsgänge hfnh

Dipl. Naturheilpraktiker TEN hfnh; (Traditionelle Europäische Naturheilkunde); Dipl. Naturheilpraktiker MV hfnh; (Therapeut für Manuelle Verfahren); Dipl. Akupunkteur TCM hfnh; (Traditionelle Chinesische Medizin); Dipl. Homöopath hfnh

Fordern Sie unsere detaillierten Broschüren an oder besuchen Sie uns auf www.hfnh.ch

Paramed - Bildungszentrum

Paramed-Zentrum für Komplementärmedizin

Haldenstrasse 1 - 6340 Baar
Tel. 041 768 20 70 - Fax 041 768 20 69
info@paramed.ch - www.paramed.ch



Die Paramed ist ein Bildungszentrum für Naturheilverfahren und ein komplementärmedizinisches Ambulatorium für Diagnostik und Therapie. Sie steht seit 15 Jahren als Beweis dafür, dass eine kooperative Zusammenarbeit zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin/Naturheilkunde möglich und erstrebenswert ist.

Paramed Bildungszentrum

Der modulare Aufbau aller Paramed Lehrgänge ermöglicht es, die Ausbildungen flexibel, individuell und im Teilzeitpensum zu gestalten. Alle Module werden von hoch qualifizierten Fachdozenten durchgeführt. Als Initiant der einzigen höheren Fachschule für Naturheilverfahren und Homöopathie (hfnh) der Schweiz bietet die Paramed staatlich anerkannte (Kt. Zug) Bildungsgänge auf höherem Fachschulniveau an. Die Nähe zum komplementärmedizinischen Ambulatorium ist nur einer der Vorteile einer Aus- oder Weiterbildung an der Paramed.

Paramed Bildungsgänge hfnh

Dipl. Naturheilpraktiker TEN hfnh (Traditionelle Europäische Naturheilkunde); Dipl. Naturheilpraktiker MV hfnh (Therapeut für Manuelle Verfahren); Dipl. Akupunkteur TCM hfnh (Traditionelle Chinesische Medizin)

Paramed Lehrgänge

Dipl. Naturheilpraktiker; Dipl. Akupunkteur; Dipl. Tierheilpraktiker; NDS Fünf-Wandlungsphasen-Akupunktur nach J.R. Worsley; NDS Chinesische Arzneimitteltherapie; Medizinische Grundlagen; viele weitere Angebote.

Transmed AG

Institut für Komplementär-Medizin

Praxis Dr. med. Beat Unternährer
Sonnmatt - Kurhotel, Residenz & Privatklinik
6000 Luzern 15
Tel. 041 371 25 71 - Fax 041 371 25 16
info@transmed.ch - www.transmed.ch

Öffnungszeiten:
Werktags von 8h bis 12.15h
und 13.35h bis 18h



Transmed bietet Ihnen eine verständnisvolle, mehrdimensionale Naturmedizin unter gebührendem Einbezug von schulmedizinischem Denken und Handeln. Durch diese nützliche Paarung eröffnen sich Ihnen als Patient/in oft noch Behandlungsmöglichkeiten, wenn «man nichts mehr tun kann»! Ihre positive Einstellung und Mitarbeit zählen.

Unser Spektrum beinhaltet in speziellen die Behandlung, Beratung und psychische Betreuung bei Erschöpfung nach Krankheit, Operation, Überarbeitung (Burnout etc.), Schmerzen (Schleudertrauma etc.) als auch Massnahmen zu Revitalisierung, Antiaging und Krankheitsprophylaxe.

Wichtige Elemente in unserem Angebot:

- ▶ Grundlegende Gesundheits-Instruktion
- ▶ Sauerstoff-Ozontherapie
- ▶ Neuraltherapie
- ▶ Ernährungs- und Orthomolekular-Medizin
- ▶ MRT und Bioresonanz (BIT)
- ▶ Colonhydro-Therapie

Ferner Einbezug von Magnetfeld-Therapie, Teil-Aspekten der Phytotherapie, Homöopathie, Manuellen Medizin sowie der Schulmedizin.

Die meisten unserer Therapien werden bei vorhandener Zusatz-Versicherung von den Krankenkassen übernommen.



Die Apotheke als Gesundheitszentrum

– wo Sie Fachkompetenz und Freundlichkeit erleben

In den letzten Jahren sind die Apotheken einem starken Wandel unterworfen. War früher die Herstellung von Medikamenten eine Hauptaufgabe, steht heute die optimale Kundenberatung, die Wahrnehmung der Service Publique Leistung, an erster Stelle. Die Erhaltung und Förderung der Gesundheit unserer Kunden ist uns ein zentrales Anliegen.

einfach - schnell - professionell

Die Service-Leistungen der Apotheke sind schnell und einfach zugänglich. Der Gang in die Apotheke erfolgt unbürokratisch ohne Anmeldung und lange Wartezeiten. Die Information, in der Apotheke unmittelbar verfügbar, ist Teil der individuellen und fachkompetenten Beratung unserer Kunden. Die Öffnungszeiten von durchschnittlich 60 Stunden pro Woche sind kundenfreundlich und werden sehr geschätzt.

Patientensicherheit

Die Fachberatung durch das Apothekerteam gibt den Patientinnen und Patienten Sicherheit im Umgang mit den Medikamenten, sei es in der Selbstbehandlung oder bei der Überwachung der vom Arzt verordneten Therapie. Apothekerinnen und Apotheker werden an der Hochschule zu Medizinalpersonen ausgebildet und bilden sich permanent weiter. Mit ihrem Fachwissen überprüfen die Apothekerinnen und Apotheker die ärztlich verordnete Therapie auf mögliche Neben- und Wechselwirkungen. Durch ihre Unterstützung des Patienten tragen sie zu einem optimalen Therapienutzen bei.

Erste Anlaufstelle bei Gesundheitsproblemen

Der Gang in die Apotheke erfolgt ohne Voranmeldung und ohne lange Wartezeit. Daher bietet das Apothekenteam eine kompetente 1. Anlaufstelle für Fragen rund um die Gesundheit. Der Kunde erhält in der Apotheke Entscheidungshilfen bei Selbstbehandlung sowie persönliche Tipps und Ratschläge für ein gesundes Leben.

Blutdruckmessungen, Blutzuckermessungen, Cholesterinmessungen sowie die Bestimmung des Body Mass Index sind nur einige Beispiele, deren Werte man in der Apotheke überprüfen kann und die dem Patienten Hinweise auf seinen Gesundheitszustand geben.

Dabei erkennt die verantwortungsbewusste Apothekerin, der verantwortungsbewusste Apotheker ihre beratende Aufgabe und nehmen die Triagefunktion wahr, indem sie, wenn nötig, dem Patienten einen Arztbesuch empfehlen.

kostengünstig

Kostenlose Fachberatung, kostengünstige Generika, ein breites Warensortiment an Medikamenten, homöopathischen und pflanzlichen Arzneimitteln sowie Produkte aus dem Parapharmazie-, Sanitätsartikel-, Kosmetik- und Wellnessbereich runden das Angebot für den Kunden ab, kostengünstige Leistungen zu beziehen.

Das Gesundheitszentrum Apotheke ist aus dem modernen Gesundheitswesen nicht mehr wegzudenken. Apothekerinnen und Apotheker sorgen für eine sichere, kostengünstige Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln und stehen der Bevölkerung als Fachpersonen für alle Gesundheitsfragen rund um die Uhr zur Verfügung.

Wo ist Ihre nächste Apotheke, wo man Ihnen hilft gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden?

Adressen

Sortiert nach Kanton/PLZ

Lužern

Capitole

Bahnhof Apotheke Drogerie
Bahnhof-Shopping
6002 Lužern
Tel. 041 220 13 13
www.capitole.ch

Alte Suidtersche Apotheke

Bahnhofstrasse 21
6003 Lužern
Tel. 041 210 09 23

Apotheke 13

Pilatusstrasse 13
6003 Lužern
Tel. 041 210 29 10
www.13.apotheke.ch

Cysat-Apotheke

Pilatusstrasse 14
6003 Lužern
Tel. 041 210 29 45

Hirschmatt-Apotheke

Hirschmattstrasse 46
6003 Lužern
Tel. 041 210 32 82

Tell-Apotheke

Obergrundstrasse 3
6003 Lužern
Tel. 041 210 41 30
www.tell-apotheke.ch

Neustadt Apotheke

Moosstrasse 26
6003 Lužern
Tel. 041 210 43 40

Paulus Apotheke

Obergrundstrasse 73
6003 Lužern
Tel. 041 210 45 44
www.paulus-apotheke.ch

Amavita Apotheke Löwencent

Zurichstrasse 5
6004 Lužern
Tel. 058 851 33 23

Rigi-Apotheke

Grendelstrasse 2
6004 Lužern
Tel. 041 410 31 39
www.rigi-apotheke.ch

Falken-Apotheke

Weggisgasse 2
6004 Lužern
Tel. 041 410 36 62

City-Apotheke

Rössligasse 17
6004 Lužern
Tel. 041 410 40 22
www.city-pharmacy.ch

Dr. Schmid's See-Apotheke

Kapellplatz 10
6004 Lužern
Tel. 041 410 88 80

Amavita Apotheke Schönbühl

Langensandstrasse 23
6005 Lužern
Tel. 058 851 33 22

Apotheken in der Zentralschweiz

Sortiert nach Kanton/PLZ

AMAVITA Apotheke Würzenbach
GaleriCare AG
Kreuzbuchstrasse 53
6006 Luzern
Tel. 058 851 33 21
www.amavita.ch

COOP Vitality AG
Obernauerstrasse 20
6010 Kriens
Tel. 041 322 19 20

Medicus Apotheke Kriens
Luzernerstrasse 30
6010 Kriens
Tel. 041 320 96 26

Fanghöfli-Apotheke
Postfach 45
6014 Littau
Tel. 041 250 51 44

Apotheke Ruopigen
Ruopigen-Zentrum
6015 Reussbühl
Tel. 041 259 22 59

Sonnen-Apotheke
Sonnenplatz 1
6020 Emmenbrücke
Tel. 041 260 18 01

Emmen-Apotheke
Postfach 51 59
6020 Emmenbrücke
Tel. 041 260 23 43

Amavita Apotheke Ebikon
Zentralstrasse 30
6030 Ebikon
Tel. 058 851 32 53

Amavita Apotheke Horw
Gemeindehausplatz 17
6048 Horw
Tel. 058 851 32 54

Wolhuser Apotheke
Entlebucherstrasse 4
6110 Wolhusen
Tel. 041 491 01 53
www.wolhuserapotheke.ch

Apotheke Kaufmann
Postplatz 3
6130 Willisau
Tel. 041 970 17 01
www.apowill.ch

Apotheke-Drogerie Schüpfheim
Hauptstrasse 11
6170 Schüpfheim
Tel. 041 484 11 39

Apotheke-Drogerie Faden AG
Stadtstrasse 46
6204 Sempach
Tel. 041 462 90 60

St. Georgius-Apotheke
Centralstrasse 1
6210 Sursee
Tel. 041 921 51 00

Apotheke Surseeapark
Postfach 10
6210 Sursee
Tel. 041 921 78 21

St. Michaels-Apotheke
Centralstrasse 12
6215 Beromünster
Tel. 041 930 15 48
www.apobero.ch

TopPharm Apotheke Maunz
Postfach 450
6280 Hochdorf
Tel. 041 910 66 60
www.maunz.apotheke.ch

Apotheke Hitzkirch
fortis santé AG
Seminarstrasse 1
6285 Hitzkirch
Tel. 041 917 12 60

Schwyz

Apotheke zur Taube
Unterdorf 8
6403 Küssnacht am Rigi
Tel. 041 850 10 45

Rigi-Apotheke
Parkstrasse 19
6410 Goldau
Tel. 041 855 35 82

Coop Vitality Apotheke
Steinbislin 7
6423 Seewen
Tel. 041 811 88 33

Hofmatt Apotheke
Postplatz 6
6430 Schwyz
Tel. 041 811 56 16

Rütli Apotheke
Bahnhofstrasse 1
6440 Brunnen
Tel. 041 820 12 01

Löwenapotheke
Seedamm-Center
8808 Pfäffikon
Tel. 055 415 63 33

Höfner Apotheke
Wächlenstrasse 5
8832 Wollerau
Tel. 044 785 07 12

Paracelsus-Apotheke
Hauptstrasse 23
8840 Einsiedeln
Tel. 055 418 40 70

Engel-Apotheke
Hauptstrasse 81
8840 Einsiedeln
Tel. 055 418 81 41

Apotheke DR. BRUHIN
St. Gallerstrasse 7
8853 Lachen
Tel. 055 451 90 90

Dr. Hahn Apotheke
Glärnerstrasse 1
8854 Siebnen
Tel. 055 440 37 77

Schwanen Apotheke
Gutenbrunnen 20
8862 Schubelbach
Tel. 055 440 85 07

Zug

Metalli-Apotheke
Industriestrasse 13b
6300 Zug
Tel. 041 710 74 23
www.metalli-apotheke.ch

Bahnhof-Apotheke
Alpenstrasse 12
6300 Zug
Tel. 041 711 12 76

Apotheke Spillmann
Postfach 6301 Zug
6300 Zug
Tel. 041 711 15 47
www.apotheke-spillmann.ch

Apotheke Hertzentrum
Herlzentrum
6300 Zug
Tel. 041 711 85 00

Zug Apotheke AG
Bahnhofplatz
6300 Zug
Tel. 041 720 10 00

Kolin Apotheke
Grabenstrasse 16
6300 Zug
Tel. 041 728 60 10
www.kolin-apotheke.ch

Amavita Apotheke
Bundesplatz 10
6300 Zug
Tel. 041 729 50 60

Dorfplatz Apotheke
Bahnhofstrasse 3
6312 Steinhausen
Tel. 041 741 18 30

Apotheke Drogerie Pafumerie Moll
EKZ Zugerland
Hinterbergstrasse 40
6312 Steinhausen
Tel. 041 741 70 00
www.apothekemoll.ch

Amavita Apotheke
Zugerstrasse 32
6314 Unterägeri
Tel. 058 851 32 28

Vitalis Apotheke GmbH
Hinterbergstrasse 24
6330 Cham
Tel. 041 743 11 42

Anklin Apotheke
Poststrasse 3
6330 Cham
Tel. 041 780 39 19

Gotthard Apotheke Parfumerie
Bahnhofstrasse 17
6340 Baar
Tel. 041 760 35 15

Rathaus Apotheke
Dorfstrasse 3
6340 Baar
Tel. 041 761 88 28

Apotheke Drogerie Schilliger
Luzernerstrasse 5
6343 Rotkreuz
Tel. 041 790 11 14
www.apotheke-drogerie-schilliger.ch

Obwalden, Nidwalden & Uri

Löwen - Apotheke Sarnen AG
Nelkenstrasse 2
6060 Sarnen
Tel. 041 660 11 55

Apotheke Kempf
Sarnenstrasse 1
6064 Kerns
Tel. 041 662 00 82

Zelger Apotheke
Robert-Durrerstrasse 2
6370 Stans
Tel. 041 610 11 19
www.apotheke-zelger.ch

Innoval Apotheke
Alter Postplatz 2
6370 Stans
Tel. 041 610 12 10

Apotheke Engelberg
Dorfstrasse 30
6390 Engelberg
Tel. 041 637 11 54

Schwanen-Apotheke Altdorf AG
Tellschasse 7
6460 Altdorf
Tel. 041 870 00 30
www.apotheke-aldorf.ch

Bahnhofapotheke
Gotthardstrasse 100
6472 Erstfeld
Tel. 041 880 22 44

Apotheke Birchler GmbH
Gotthardstrasse 63
6490 Andermatt
Tel. 041 887 16 25

Apothekerverein Kanton Luzern
c/o Medicus Apotheke Kriens
Luzernerstrasse 30
6010 Kriens
Tel. 041 320 96 26

**Apothekerverein des Kanton
Schwyz**
c/o Hofmatt - Apotheke
Postplatz 6 - 6431 Schwyz
Tel. 041 811 56 16
Fax 041 811 64 16
hofmatt.apo@ovan.ch

Apothekerverein Kanton Zug
c/o Apotheke Moll
Hinterbergstrasse 40
6312 Steinhausen
Tel. 041 741 70 00

Apotheker Verein NW OW UR
c/o Löwen Apotheke
Nelkenstrasse 2
6060 Sarnen
Tel. 041 660 88 55

Osteopathie in Kürze

Was ist Osteopathie?

Häufig wird die Osteopathie mit dem Ausspruch «Sanftes Heilen mit den Händen» umschrieben. Dabei ist die Osteopathie weder Massage noch Chiropraktik oder Physiotherapie, sondern eine systemische Form der manuellen Medizin, die den Menschen aus einer ganzheitlichen Sicht betrachtet und die gegenseitige Interaktivität verschiedener körpereigener Systeme berücksichtigt.

Wie arbeitet die Osteopathie?

Alle Systeme des Menschen sind vernetzt und beeinflussen sich gegenseitig. Diese Interaktivität nutzt der Osteopath, um in den verschiedenen Regelkreisen gezielt manuelle Reize (manus = die Hand) zu setzen und den Patienten in der Selbstheilung zu stimulieren. Dabei arbeitet der Osteopath ausschliesslich mit den Händen.

Zu Beginn einer Behandlung ertastet und erfühlt er den gesamten Körper, sucht nach verminderter Beweglichkeit, auffälligen und erhöhten Spannungen und funktionellen Störungen.

Mit Fingerspitzengefühl, Konzentration und exakten Kenntnissen von physiologischen und anatomischen Zusammenhängen ist es möglich, die verminderte Bewegungsfreiheit zu ertasten und die entsprechenden Impulse zur bestmöglichen Wiederherstellung der Mobilität zu setzen.

Ziel der Behandlung durch den Osteopathen ist die Wiederherstellung des individuellen Gleichgewichtes im Körper unter Berücksichtigung der parietalen, viszeralen und craniosakralen Ebene.

Vielfältige Therapieansätze in der Osteopathie

Permanentes Ziel der Behandlung durch den Osteopathen ist die Wiederherstellung des individuellen Gleichgewichtes im Körper. Dazu verfolgt die Osteopathie vier Behandlungsbereiche und Interaktionen:

► **Craniosakrale Osteopathie:** (Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein, Hirnflüssigkeit, Hirnhäute und Nervensystem...) Das mobile Gefüge von Schädelknochen (Kranium) und Kreuzbein (Sakrum), verbunden über das unelastische Duralrohr, bilden eine funktionelle Einheit. Störungen und Bewegungsverluste in diesem Bereich können weitreichende Folgen für den gesamten Organismus haben (Durchblutung, nervale Steuerung, Lymphfluss).

► **Myofasziale Osteopathie:** (Bindegewebe, Lymphe...) Spannungen im Körper werden über das Faszienetz (Bindegewebe) weitergeleitet. Myofasiales Arbeiten wirkt lösend und schmerzlindernd und verbessert so den Abtransport der Stoffwechsellrückstände und der Lymphe.

► **Viszerale Osteopathie:** (Innere Organe, Blut- und Lymphgefässe und ein entsprechender Anteil der Nervenbahnen...) Die Beweglichkeit des jeweiligen Organs zu seiner anatomischen Umgebung und der Eigenrhythmik des Organs selbst werden untersucht und behandelt.

► **Strukturelle Osteopathie:** (Muskulo-skeletal: Knochen, Muskeln, Gelenke, Sehnen...) Dieser Therapiebereich ist ähnlich den Techniken der Manualtherapie und hat die Korrektur und Mobilisation von Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern zum Ziel.

Schweizerischer Verband der Osteopathen
Secrétariat FSO-SVO
2 route du Lac - 1094 Paudex
Tel. 021 796 33 30 - Fax 021 796 33 11
secretariat@fso-svo.ch - www.fso-svo.ch

I.O.M. Institut

Osteopathische Medizin AG

Grafenaustrasse 15 - 6300 Zug
Tel. 041 761 63 63 - Fax 041 760 55 57
info@iom-zug.ch - www.iom-zug.ch



Herzlich willkommen im Institut Osteopathische Medizin

Das im August 2001 gegründete I.O.M. Institut Osteopathische Medizin hat sich in den letzten Jahren zu einem der führenden osteopathischen Gesundheits- und Kompetenzzentren in der deutschsprachigen Schweiz entwickelt.

Neben der Osteopathie bietet das I.O.M. seinen Patientinnen und Patienten ergänzende, osteopathienahe Therapieformen an wie:

- ▶ Funktionelle Medizin
- ▶ Bewegungs- und Physiotherapie
- ▶ Personal Training
- ▶ Sport-, Fitnessprogramme
- ▶ Healthstyle- und Lebensstilprogramme

Das I.O.M. SportsLab richtet sich mit seinen umfassenden osteopathischen wie interdisziplinären Leistungen vor allem an nationale wie internationale Spitzen- und Hochleistungssportler.

Regelmässig organisiert das I.O.M. Ausbildungs- und Postgraduate-Kurse für Osteopathinnen und Osteopathen und bietet öffentliche Vorträge und Informationsveranstaltungen an.

Therapie Zentrum Zug

Peter Twigt, Osteopath C.O.
Praxis für Osteopathie und Physiotherapie

Dorfstrasse 15a - 6300 Zug
Tel. 041 712 36 86 - Fax 041 710 60 08
contact@tzz.ch - www.tzz.ch

Peter Twigt & Team

- ▶ Osteopathie
- ▶ Physiotherapie
- ▶ Ernährungsberatung
Metabolic Balance



Philosophie

Jeder Mensch ist verantwortlich für seine Gesundheit und besitzt selbstheilende und selbstregulierende Kräfte.

Ein Osteopath heilt nicht, sondern versucht den Weg zur Selbstheilung frei zu machen, mittels Techniken, die nur mit den Händen ausgeführt werden!

In meiner Praxis arbeiten wir ausschliesslich nach der ursprünglichen Philosophie des Begründers der Osteopathie, Dr. Still, d.h. ohne Arzneimittel, invasive Eingriffe oder Trainingstherapie!

Peter Twigt (geb. 1966) Osteopath C.O.

5-jähriges Studium für Osteopathie am internationalen «College Sutherland» in Ulm, Deutschland, zuvor 4-jähriges Studium an der Fachhochschule für Physiotherapie in Arnhem (Niederlande)



Roger Niggeli D.O.

Praxis für Osteopathie
Seit 5 Jahren mit eigener Praxis

Morgartenstrasse 7
6003 Luzern
Tel. 041 210 03 54
Tel. 079 419 61 33
roger.niggeli@bluewin.ch
www.osteopathie-lu.ch



Osteopathie bezieht den ganzen Menschen in die Therapie mit ein.

Osteopathie ist eine Therapieform, die alle Körperregionen – auch die inneren Organe – in die Untersuchung und Behandlung einbezieht. Zusätzlich werden die Ernährung und weitere Einflussfaktoren unter die Lupe genommen.

Innere Organe können an Gelenkschmerzen mitbeteiligt sein.

So findet der Osteopath bei Nacken-, Rücken-, Bein-, Arm- oder Kopfschmerzen oft eine Beteiligung der inneren Organe oder deren Umgebung (z. B. Narben) am aktuellen Leiden.

Die Osteopathie verfügt über sehr sanfte Techniken.

Selbst Säuglinge oder Menschen mit sehr schmerzhaften, akuten Beschwerden können von einer osteopathischen Behandlung profitieren.

Mit Hilfe der osteopathischen Therapie soll der Patient mit wenigen Behandlungen wieder das Kommando über seinen Körper übernehmen können.

Krankenkassen

Meine osteopathischen Behandlungen sind von allen Krankenkassen in der Zusatzversicherung anerkannt, 2008 habe ich die interkantonale Prüfung erfolgreich abgelegt.

Anmeldung

Für eine Erstkonsultation melden Sie sich bitte telefonisch an.

Schweizer Physiotherapie Verband

Kantonalverband Zentralschweiz

Der Verband setzt sich aus einem Zentralverband und 16 eigenständigen Kantonalverbänden zusammen. Dem Schweizer Physiotherapie Verband gehören ca. 6.600 Mitglieder an.

Zentralschweizerischer Kantonalverband

Unser Kantonalverband (Zentralschweiz) besteht im Moment aus 533 Mitgliedern aus den Kantonen Uri, Schwyz, Obwalden, Nidwalden, Zug und Luzern. Wir fördern den direkten Austausch zwischen den einzelnen PhysiotherapeutInnen, vertreten die regionalen Bedürfnisse und treten in der Region an die Öffentlichkeit. Neben der fachlichen Qualitätssicherung und dem regionalen Informationsaustausch hat der berufspolitische Aspekt stark an Gewichtung zugenommen.

Ziele in der Physiotherapie

Die Physiotherapeutin, der Physiotherapeut versuchen mit den verschiedensten Hilfsmitteln (Hände, Geräte, Instruktionen) und mit der Hilfe des Patienten zum Beispiel dessen

- ▶ Schmerzen zu lindern
- ▶ Beweglichkeit wieder zu erlangen
- ▶ Muskeln zu kräftigen und zu dehnen
- ▶ Atmung zu verbessern
- ▶ Bewegungen und Haltungen im Alltag neu zu erlernen

Diese Ziele gelten für PatientInnen mit Krankheiten aus vielen Fachbereichen der Medizin, nach Operationen und Unfällen.

Durch stetige Weiterbildungen sind die PhysiotherapeutInnen auf dem neuesten Stand der Wissenschaft. Die Einsatzgebiete vergrössern sich in Bereichen wie der Prävention, der Sportbegleitung und bei Ergonomie-Instruktionen in Betrieben.

Suchen Sie eine Physiotherapie in Ihrer Nähe?

Schauen Sie im nebenstehenden Verzeichnis oder auf der Webseite www.physioswiss.ch unter Service/Therapeutensuche nach und Sie finden eine Physiotherapeutin oder einen Physiotherapeuten an Ihrem Wohn- oder Arbeitsort

Wird Physiotherapie von der Krankenversicherung bezahlt?

Wenn Physiotherapie ärztlich verordnet wird, dann werden die Leistungen durch die Grundversicherung der Krankenkasse oder die Unfallversicherung bezahlt. Wenn Sie direkt in die Physiotherapie gehen, dann bezahlen Sie die Dienstleistung selbst.

Physiotherapie Peyer & Zillig

Susanne Peyer und Claudia Zillig-Fuhrer
Eidg. Dipl. Physiotherapeutinnen

Bahnhofstrasse 11 - 6203 Sempach Station
Tel. 041 467 30 30 - Fax 041 467 37 30
claudiazillig@gmx.ch

Wir sind ein ZweiFrauenBetrieb und können auf einen langjährigen Erfahrungsschatz zurückgreifen.



Unsere Spezialitäten und Fachgebiete

- ▶ Manuelle Therapie nach Kaltenborn/Evjenth, McKenzie und Maitland
- ▶ Triggerpunkt Therapie nach Simons und Travell
- ▶ Klassische Massage
- ▶ Wärme- und Kälteanwendungen, Elektrotherapie
- ▶ Aktive Bewegungstherapie
- ▶ Sportphysiotherapie, Taping
- ▶ MTT (med. Trainingstherapie)
- ▶ Lymphologische Physiotherapie
- ▶ Beckenboden Rehabilitation
- ▶ Ergonomische Beratung, Prävention
- ▶ Entspannungstechniken
- ▶ CranioSacralTherapie
- ▶ Domizilbehandlungen

Uns ist es ein Bedürfnis, Sie kompetent, individuell und differenziert zu beHANDeln.

Wir freuen uns auf eine gute ZUSAMMENarbeit mit Ihnen!

Adressen

physioswiss
Stadthof - Centralstrasse 8b
6210 Sursee
Tel. 041 926 69 69 - Fax 041 926 69 99
info@physioswiss.ch
www.physioswiss.ch

Physio Zentralschweiz
Präsident Daniel Aregger
c/O Reha-Zentrum Paul Graf
Brünigstrasse 20
6005 Luzern
Tel. 041 360 05 22
Fax 041 360 05 24
daniel.aregger@physioswiss.ch

Physiotherapie Tittl

R E H A für Kinder und Erwachsene

6403 Küssnacht
Seematt
Tel. 041 850 22 21
physiotittl@aol.com

Eidg. dipl. Physiotherapeutinnen
und dipl. Sportphysiotherapeut



Behandlungsangebote

Passive Massnahmen

- ▶ Massage
- ▶ Lymphdrainage und Bandage
- ▶ Laser
- ▶ Ultraschall
- ▶ Elektrotherapie
- ▶ Wärmepackungen
- ▶ Unterwasserstrahlmassage

Aktive Massnahmen

- ▶ Gymnastik – Kraft und Koordination
- ▶ Gymnastik im Hallenbad
- ▶ MTT
- ▶ Atemtherapie
- ▶ Bobaththerapie für Babies, Kinder und Erwachsene
- ▶ Beckenbodentraining
- ▶ Manuelle Therapie

Hausbesuche

Physiotherapie Chrüzhof

Monica Peter-van Leeuwen
Dipl. Physiotherapeutin HF

Ettiswilerstrasse 12 - 6130 Willisau
Tel. 041 970 20 30
Fax 041 970 20 32
mvanl@bluemail.ch

Unser Team besteht aus fünf erfahrenen und motivierten PhysiotherapeutInnen, mit verschiedenen Spezialgebieten. Durch kontinuierliche Fort- und Weiterbildung garantieren wir eine optimale Betreuung. Unser Wunsch ist es, Ihnen die Freude am Bewegen zu vermitteln und zusammen die bestehenden Beschwerden zu beseitigen oder neuen Beschwerden vorzubeugen.

Unser Therapieangebot

- ▶ Allgemeine Physiotherapie (Massage, Bewegungstherapie, Elektro- und Ultraschalltherapie, Wärme- und Kälteanwendungen)
- ▶ Manuelle Therapie nach SAMT
- ▶ Lymphologische Physiotherapie
- ▶ MTT + Rückentraining
- ▶ Sportphysiotherapie/Taping
- ▶ Triggerpunkttherapie
- ▶ Beckenbodentraining
- ▶ Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungsgymnastik
- ▶ Neurologische Rehabilitation nach PNF und Bobath
- ▶ Fussreflexzonentherapie
- ▶ Pilates ▶ Herzgruppe
- ▶ Massagen ohne Rezept
- ▶ Heimbehandlungen

Erreichbarkeit

Wir sind fünf Gehminuten vom Bahnhof entfernt. Es stehen genügend Parkplätze zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Reaktiv Physiotherapie

Rehabilitations Training, Rafael Höhn

Schachenweidstrasse 60
6030 Ebikon
Tel. 041 420 38 12
www.reaktiv.ch

- ▶ Physiotherapie/Sportphysiotherapie
- ▶ Lymphdrainage/Massage
- ▶ Elektro-, Ultraschall-, Laser-Therapie
- ▶ Medizinische Trainingstherapie
- ▶ Rehabilitationstraining
- ▶ Beratung/Instruktion
- ▶ Hilfsmittel/Heimprogramme
- ▶ Ausdauertests/Laktatmessungen
- ▶ Sauna/Sanarium/Fango
- ▶ Fitness/Prävention
- ▶ Domizilbehandlungen





Ronchex[®], schlafen Sie gut!

Schluss mit Schnarchen und gestörtem Schlaf!

Ronchex[®] ist eine medizinische Schnarchspanne, die bei der Swissmedic gemeldet ist und damit die Voraussetzungen, die an ein medizinisches Produkt gestellt werden, auch für die EU vollumfänglich erfüllt. Es handelt sich um eine flexible Kunststoff-Draht- Konstruktion, die beim Schlafen diskret im Mund getragen wird. Die Anwendung ist denkbar einfach. Auch wenn Sie schon alles probiert haben und keinen Erfolg hatten, hilft Ronchex[®].

Ronchex[®] wird Ihnen von geschulten Fachpersonen in einem Workshop individuell angepasst.

Wie funktioniert Ronchex[®]?

Das Ronchex[®] wird Ihnen von geschulten Fachpersonen individuell angepasst und hält den Luftkanal hinter dem Gaumensegel offen. Durch das Tragen während dem Schlaf wird ein konstanter Luftfluss gewährleistet und lärm erzeugenden Vibrationen direkt am Entstehungsort entgegengewirkt.

- ▶ Ronchex[®] passt sich flexibel im Gaumen- und Zungenbereich an.
- ▶ Mit Ronchex[®] können Sie normal schlucken und sprechen.
- ▶ Ronchex[®] ist handlich und klein und kann überall mitgenommen und getragen werden (Alphütte, Flugzeug etc.)

Für wen ist Ronchex[®] interessant?

- ▶ Für SchnarcherInnen, die selbst, oder der Partner darunter leiden.
- ▶ Für Personen, die schon alles probiert haben und damit keinen Erfolg hatten.

Ronchex[®] muss zwingend individuell an Sie angepasst werden. Dazu bieten wir Workshops an. Bei Bedarf ist auch eine individuelle Nachbetreuung zur Optimierung Ihrer Schlafqualität inbegriffen. Die erste Nachbetreuung ist kostenlos (excl. Material).

Ziel und Zweck des Workshops

Im Roncholine[®] Workshop erhalten Sie in einem Theorieteil umfassende Informationen über Funktion und Anatomie des Gaumensegels, Rachenraums und Ihrer Mundhöhle.

Es wird näher auf das Schnarchen (Ursachen und Entstehung) eingegangen. Im weiteren informieren wir umfassend zum Thema Schlafapnoe (Atempausen während dem Schlaf).



Adresse Hauptsitz Schweiz:

Roncholine GmbH
Oberdorf 198
8262 Ramsen
Tel. 052 723 28 81
Fax 052 723 28 80
info@roncholine.ch
www.roncholine.ch

Adresse Niederlassung Deutschland:

Roncholine GmbH
Erwin-Dietrich-Strasse 5
78244 Gottmadingen
Tel. 0049 (0)7731 912 915
Fax 0049 (0)7731 912 916
info@roncholine.com
www.roncholine.com

INFORMIEREN SIE SICH AUSFÜHRLICH ÜBER DIENSTLEISTER
ALTERNATIVER HEILMETHODEN AUS DER GESAMTEN SCHWEIZ

www.citymed.ch



Jetzt mit Videos,
Fernsehprogramm
und Terminen!

Akupunkt Massage

Akupunktur

Alexander Technik

Aquatische Körperarbeit

Atemtherapie und

Atempädagogik

Atlaslogie

Autogenes Training

Ayurveda

Bewegungs-

und Tanztherapie

Bewegungstherapie

Biodynamik

Bioresonanztherapie

Colon-Hydro Therapie

Craniosacral Therapie

Energetische Therapie

Esalen Massage

Eugemed Therapie

Eutonie Gerda Alexander

Feldenkrais

Fussreflexzonen Therapie

Homöopathie

Imaginative

Bewegungspädagogik

Integrale Atem- und

Bewegungsschulung

Kinesiologie

Kompetenzzentren

Körperpsychotherapie

Lightbody-Qi® Methode

Naturheilkunde

Organisch-

Rhythmische Bewegung

Ozontherapie

Polarity

Qigong

Rolfing

Shiatsu

Traditionelle

Chinesische Medizin

Trager

Wirbelsäulentherapie



Der Gesundheitsfinder | Zentralschweiz



...find' di gesund!

citymed Verlag Magewski

Sonnenwiesenstrasse 8a | 8280 Kreuzlingen

Tel. 071 666 80 90 | Fax 071 666 80 91

info@citymed.ch | www.citymed.ch