

GESUNDHEITS- VORSORGE



Vorsorgen ist die
beste Medizin

IN DIESER AUSGABE



FOTO: ZVG

03

Gut für alle: Bewegung ist Gesundheitsförderung



FOTO: ZVG

08

Digitalisierung im Gesundheitswesen



FOTO: SHUTTERSTOCK

14

Psychische Gesundheit und Selbsthilfe bei Menschen mit Migrationshintergrund



FOTO: ZVG

04

Grippeimpfung: Schutzmöglichkeit für den Winter



FOTO: ZVG

10

Ernährung von Kindern – mit Freude gemeinsam essen



FOTO: KOPFWEHENZENTRUM HIRSJANDEN

16

Schlafapnoe-Syndrom als Risikofaktor für Herzinfarkt und Hirnschlag



FOTO: ZVG

06

Wissen bedeutet Schutz



FOTO: WWW.STEPHAN-ULRIKH.CH

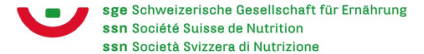
12

CED: Der Kampf gegen das Tabu

Project Manager: **David Šapina**
Head of Switzerland: **Kerstin Köckenbauer**
Lektorat: **Joseph Lammertz**
Layout: **Juraj Prikopa**
Managing Director: **Bob Roemké**
Medieninhaber: **Medioplanet GmbH, Bösendorferstraße 4/23, 1010 Wien, ATU 64759844 · FN 322799f FG Wien**
Impressum: medioplanet.com/at/impressum/
Distribution: **Tamedia Basler Zeitung AG**
Druck: DZB Druckzentrum Bern AG
Kontakt bei Medioplanet:
Tel: **+43 676 847 785 115**
E-Mail: kerstin.koeckenbauer@medioplanet.com
ET: **15.12.2022**

Blieben Sie in Kontakt:  @Medioplanet Austria  @austriamedioplanet

UNSERE PARTNER:



Gut für alle: Bewegung ist Gesundheitsförderung

Warum ist ein gesunder Lebensstil für die persönliche Gesundheitsvorsorge so wichtig? Wieso ist es auch gesellschaftlich bedeutend, dass alle in Bewegung bleiben? Und: Was hat die individuelle Bewegung mit dem Klimaschutz zu tun? Prof. Sonja Kahlmeier beantwortet im Interview alle Fragen dazu.



FOTO: ZVG

Prof. Sonja Kahlmeier
Leiterin
Departement
und Forschung
Gesundheit,
Fernfachhoch-
schule Schweiz
Vorstands-
mitglied Public
Health Schweiz
Vizepräsidentin
Allianz Bewe-
gung, Sport und
Gesundheit

Wie kann ein gesunder Lebensstil unsere Gesundheit beeinflussen?

Ein gesunder Lebensstil umfasst gesunde Ernährung, nicht zu rauchen, massvoll Alkohol zu konsumieren und sich ausreichend zu bewegen. Dies hat einen grossen Einfluss auf die Häufigkeit und den Verlauf von Krankheiten wie Diabetes Typ II, Herz-Kreislauf-Krankheiten, vielen Krebsarten und die Lebenserwartung. Für umfassende Gesundheitseffekte werden mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche empfohlen, bei der man mindestens etwas «ins Schnuufe» kommt. Aber auch weniger bringt bereits erste gesundheitliche Nutzen, vor allem bei Älteren oder bei Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Früher hat man noch Ruhe verordnet, aber heute weiss man, dass den Gegebenheiten angepasste Bewegung mit wenigen Ausnahmen immer positive Effekte hat. Zudem entstehen 80 Prozent der Gesundheitskosten in der Schweiz wegen dieser Krankheiten. Es ist also für alle wichtig, in Bewegung zu bleiben.

Warum ist Bewegung gesundheitsfördernd?

Bewegung – und zwar nicht nur Sport, sondern auch Bewegung im Alltag wie zu Fuss gehen oder Velo fahren, im Garten arbeiten oder die Treppe anstatt den Lift nehmen – hat einen positiven Effekt auf viele Aspekte der Gesundheit, wie das Herz-Kreislauf-System und viele Blutwerte. Wir alle haben schon erlebt, dass ein einfacher Spaziergang bereits stimmungsaufhellend wirkt und

wir uns danach einfach besser fühlen. Die Wirkungsweisen sind sehr vielfältig, aber generell gilt: Wenig ist gut, mehr ist besser. Und für jeden so, wie man Zeit dafür findet und es einem guttut und Spass macht.

Warum stärkt Bewegung das Immunsystem?

Auf diesem Gebiet ist zwar noch mehr Forschung nötig, um die Wirkungsweise im Detail zu verstehen. Aber die vorhandene Evidenz zeigt positive Auswirkungen von regelmässiger Bewegung auf Faktoren wie Zytokine und Interferone, welche für die Immunantwort wichtig sind. Zudem hilft Bewegung, mit Stress besser fertig zu werden, was ebenfalls eine positive Wirkung auf das Auftreten und den Verlauf von Krankheiten zu haben scheint.

Wir sind in der kalten Jahreszeit. Was empfehlen Sie der Bevölkerung: Wie bewegt man sich trotz Kälte?

Am einfachsten ist es, wenn man Gewohnheiten aufgebaut hat, die man trotz kühleren Temperaturen oder nicht optimalem Wetter einfach weiterzieht. Gute Kleidung ist wichtig, damit man nicht friert und der Schweiß gut abgeführt werden kann. Mit ein bisschen Erfahrung merkt man schnell, wie viele Schichten am besten funktionieren. Und morgens und abends ist für diejenigen, die in Parks oder im Wald unterwegs sein möchten, Beleuchtung wichtig, um Unfälle durch Stolpern oder Hindernisse zu vermeiden. Das gute Gefühl nach bereits wenig Bewegung hilft aber auf jeden Fall, das

ganze Jahr dabei zu bleiben!

Und nicht zuletzt sind hier auch die Gemeinden gefragt, indem sie Pfade von rutschigem Laub befreien, Bänke für ältere Menschen für eine kurze Pause zwischendurch benutzungsfähig halten, für gute, aber auch insektenfreundliche Beleuchtung sorgen und den Schnee nicht auf die Fuss- und Velowege schaufeln.

Sie haben nun ein paar Mal Velo fahren und zu Fuss gehen erwähnt. Ist das wirklich genug für die Gesundheit?

Früher hat man bei Bewegung automatisch an Sport gedacht. Das ist eine tolle Bewegungsform mit grossen Gesundheitseffekten für diejenigen, denen das Spass macht und die es mit dem Ehrgeiz nicht übertreiben. In den letzten Jahren ist die «aktive Mobilität» durch Velo fahren und zu Fuss gehen mehr und mehr in den Fokus gerückt. In der Schweiz sind rund zehn Prozent der Autofahrten nicht länger als ein Kilometer und rund 30 Prozent kürzer als drei Kilometer. Diese liessen sich oft ersetzen, mit positiven Zusatznutzen fürs Klima und – bei der richtigen Infrastruktur – für die Verkehrssicherheit. ■

Grippeimpfung: Schutzmöglichkeit für den Winter

Prof. Dr. Christoph Berger, Präsident der Eidgenössischen Kommission für Impffragen, beantwortet im Interview Fragen rund um die diesjährige Grippewelle und betont, wie wichtig die Impfung gegen die Influenza ist.

Die Grippezahlen steigen in der Schweiz gerade. Gibt es Prognosen, wie stark die Grippewelle diesen Winter werden wird?

Es gibt keine genauen Zahlen. Aber ich kann mir gut vorstellen, dass es eine normale bis übernormale Welle werden wird, da wir zwei Jahre fast keine Grippefälle hatten.

Welchen Einfluss haben die letzten beiden «Corona-Winter» auf die diesjährige epidemiologische Influenzasituation?

Wir sehen aktuell, dass die zwei vergangenen Winter bereits einen starken Einfluss auf das RS-Virus bei Kindern haben. Wir haben auch gesehen, dass, wenn wir Masken tragen – wie in den beiden Wintern zuvor –, es keine Grippewelle gibt. Da wir nun keine Maske mehr tragen, können sich Erreger wieder einfacher zwischen den Menschen ausbreiten.

Warum ist die Grippe gefährlich? Gibt es Risikogruppen?

Die Grippe ist für ältere Personen gefährlicher als für jüngere Personen. Ältere Menschen erkranken schwerer, müssen häufiger hospitalisiert werden und sterben

häufiger an der Grippe. Das gleiche Prinzip gilt für Menschen mit chronischen Krankheiten. Dazu zählen etwa Personen mit kardiopulmonalen Risikofaktoren, mit Stoffwechselkrankheiten oder Lungenkrankheiten. Diese Risikogruppen für die Influenza sind zwar nicht identisch mit jenen für COVID, aber ähnlich.

Welche Komplikationen können aufgrund einer Grippeerkrankung auftreten?

Die Grippe kann per se sehr unangenehm verlaufen – etwa mit Fieber Gliederschmerzen, Kopfschmerzen oder Husten – und kann auch zu einer Lungenentzündung führen. Neben diesen häufigen Beschwerden gibt es auch sekundäre Komplikationen, die im Anschluss an eine Grippevirus-erkrankung auftreten können. Die Grippe kann beispielsweise den Weg für bakterielle Infektionen der Atemwege bahnen, wie etwa eine bakterielle Pneumonie.

Welches zusätzliche Risiko besteht durch eine Doppelinfektion mit Grippe- und Coronaviren?

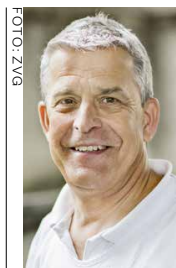
Ganz genau wissen wir das noch nicht. Für die Grippe haben wir das mit anschliessenden bakteriellen Infektionen bereits klar dokumentiert. Wir können noch mehr über den Zusammenhang von Grippe und Corona lernen.

Welche Schutzmöglichkeiten gibt es gegen Grippeviren?

Grundsätzlich ist es gut, wenn man gesund lebt, nicht raucht. Wenn man sich vor der Grippe schützen will, gibt es einen guten Vierfach-impfstoff, der sehr gut vor einer Infektion selbst und vor schweren Krankheitsverläufen schützt – nicht zu 100 Prozent, aber sehr wesentlich!

Warum ist der Grippeimpfstoff ein Vierfachimpfstoff?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO bestimmt immer Anfang des Jahres aufgrund der Erfahrungen des Vorjahres, welche Viren vorwiegend zirkulieren. Darauf aufbauend werden die Impfstoffe für den kommenden Herbst produziert. Der Impfstoff enthält zwei Influenzastämme vom Typ A und zwei Influenzastämme vom Typ B.



Prof. Dr. Christoph Berger
Präsident der Eidgenössischen Kommission für Impffragen
Abteilungsleiter Infektiologie & Spitalhygiene
Labor Mikrobiologie
FMH Infektiologie und FMH Kinder- und Jugendmedizin,
Leiter Vakzino-
logie
Universitäts-
Kinderspital
Zürich



FOTO: SHUTTERSTOCK

Welcher Effekt wird damit erreicht?

Wir wissen nicht genau, welche Influzaviren im jeweiligen Jahr zirkulieren werden. Das ist eine Prognose, die eben im Frühjahr für den Herbst getroffen wird. Es können sich auch mehrere Influzastämme ausbreiten. Daher werden mehrere Influzastämme geimpft.

Welchen Stellenwert hat die Impfung gegen Influenza für die individuelle und die gesamtgesellschaftliche Situation?

Zunächst muss die individuelle Situation jeder für sich selbst entscheiden. Wenn man einer Risikogruppe angehört, ist die Impfung sehr wichtig. Ausserdem ist es eine gute Option, wenn sich das Umfeld und die engen Kontakte einer Risikoperson impfen lassen – vor allem wenn die Risikoperson ein immunologisches Problem hat, ein Medikament nehmen muss, das die Immunabwehr schwächt, oder etwa gerade eine onkologische Therapie durchführt. Ich empfehle eine Impfung engen Kontakten von Risikopersonen sehr, damit das Risiko einer Übertragung und einer Infektion so verringert wird.

Das bedeutet, dass man mit der Grippeimpfung nicht nur sich selbst, sondern auch andere schützt?

Ja, insbesondere als näherer Kontakt einer Risikoperson. Dieses Prinzip kann man im Anschluss auch auf die gesamte Gesellschaft übertragen.

Für die unterschiedlichen Altersgruppen gibt es verschiedene Grippeimpfstoffe, richtig?

Ja. Wir können ab dem Alter von sechs Monaten gegen die Grippe impfen und sind nach oben hin altersmässig offen. In der Schweiz werden konventionell tetravalente Impfstoffe verabreicht. Es gibt ausserdem noch Hochdosisimpfstoffe. Da diese noch nicht so lange zugelassen und noch nicht so verbreitet sind, gibt es dafür noch keine Kostenübernahme. Wir hoffen allerdings, dass sich das bald ändern wird.

Welchen Effekt haben Hochdosisgrippeimpfstoffe?

Hochdosisgrippeimpfstoffe haben, einfach gesagt, eine höhere Dosierung. Pro Stamm werden hier mehr Antigene geimpft. So kann auch bei älteren und etwas geschwächten Personen eine stärkere und bessere Impfantwort ausgelöst werden.

Inwiefern schützt die Grippeimpfung auch vor Komplikationen?

Die Grippeimpfung kann nur gegen jene Viren schützen, die auch im Impfstoff enthalten sind. Erkrankt man überhaupt an einem zuvor geimpften Virus, sehen wir weniger schwere Erkrankungen. Mit dieser Abnahme an schweren Erkrankungen sehen wir auch weniger Komplikationen.

Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Grippeimpfung?

Kurz bevor sich eine Grippe anbahnt. Wir haben jetzt Anzeichen, dass die Grippeinfektionen steigen. Auch in den vergangenen Jahren sind die Zahlen von Grippeinfektionen irgendwann vor, über oder nach den Weihnachtsfeiertagen gestiegen. Daher könnte das auch dieses Jahr so sein. Wenn man sich, mindestens zwei bis drei Wochen bevor man sich mit der Grippe anstecken könnte, impfen lässt, erhält man einen guten Schutz.

Ist es auch sinnvoll, noch während einer Grippewelle eine Impfung zu erhalten?

Ja, ganz klar! Schliesslich werden nicht alle Menschen gleichzeitig angesteckt. Daher macht eine Impfung auf jeden Fall Sinn. ■

Wissen bedeutet Schutz

Impfungen zählen zu den wirksamsten Massnahmen, um Infektionskrankheiten vorzubeugen. Im Interview spricht Dr. Corina Wirth über den Einfluss der COVID-19 Pandemie auf das Thema Impfung, das gestiegene Wissen über den persönlichen Impfstatus sowie empfohlene Impfungen für Kinder und Erwachsene.



FOTO: ZVG

Dr. Corina Wirth
Geschäftsführerin Public Health Schweiz

Impfen ist aufgrund der COVID-19-Pandemie ein omnipräsentes Thema. Es gibt abseits von Corona aber natürlich auch noch viele andere Impfungen. Sind diese ins Hintertreffen geraten?

Nein, wir gehen davon aus, dass die Corona-Impfung dazu geführt hat, sich wieder vermehrt mit der Wirksamkeit und Funktionsweise von Impfungen auseinanderzusetzen. So hat beispielsweise das Wissen über den persönlichen Impfstatus zugenommen: Während 2019 noch 17 Prozent der Menschen nicht wussten, gegen welche Krankheiten sie geimpft sind, waren es im Jahr 2021 nur noch sieben Prozent.

Denken Sie, dass das Image der Impfungen durch die COVID-19-Pandemie gelitten und die generelle Impfbereitschaft abgenommen hat?

Bis jetzt wurden keine grossen Veränderungen in der Bevölkerung bezüglich der Einstellung gegenüber Impfungen aufgrund der COVID-19-Pandemie beobachtet. Einzig wurde ein leichter Rückgang der Anzahl an vertriebenen Impfdosen gegen einzelne Erkrankungen erfasst. Diese Beobachtungen sollten jedoch mit Vorsicht interpretiert werden, da viele Faktoren die Durchimpfung beeinflussen können. Betroffene Massnahmen in Bezug auf den Zugang zu ärztlichen Leistungen oder auf die Impfkapazität des Gesundheitsfachpersonals könnten auch im Zusammenhang damit stehen. Daten zu den genauen Einflussfaktoren auf die Impfbereitschaft

und die Durchimpfung der Bevölkerung werden im Moment noch erhoben und können erst in den nächsten Jahren ausgewertet und interpretiert werden.

Je nachdem in welchem Land man lebt oder wohin man weltweit reist, unterscheiden sich die Impfeempfehlungen. Wie sieht das in der Schweiz aus?

In der Schweiz umfassen die empfohlenen Basisimpfungen für Säuglinge und Kinder Erkrankungen wie Starrkrampf, Keuchhusten, Kinderlähmung sowie Masern, Mumps und Röteln. Für Jugendliche und Erwachsene werden vor allem die Hepatitis-, HPV- und Influenzaimpfungen empfohlen.

Was erhoffen Sie sich rund um das Thema Impfung für die nächsten Jahre in der Schweiz?

Aus unserer Sicht ist es zentral, aus der COVID-Pandemie zu lernen und die gesammelten Pandemieerfahrungen auszuwerten. Die Akteure sind aktuell daran, das Gelernte in den Aktionsplan der nationalen Strategie zu Impfungen zu integrieren. Dabei stellt die Kommunikation einen wichtigen Punkt dar. Es ist wichtig, nicht nur den Nutzen einer Impfung, sondern auch den Schweregrad und die Eintretenswahrscheinlichkeit von Risiken und Nebenwirkungen zu vermitteln. Dadurch kann die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung gestärkt und die Entscheidungsfindung erleichtert werden. Hier kann auch das Gesundheitsfachpersonal eine stärkere Vermittlerrolle einnehmen, zum Beispiel

können Ärztinnen und Ärzte das Thema proaktiv ansprechen. Ebenfalls hat das Angebot einer Impfberatung in Apotheken ein grosses Potenzial, Impffragen der Bürgerinnen und Bürger zu beantworten. Ein weiterer wesentlicher Punkt ist das Verringern von Impfversäumnissen. Einen vielversprechenden Ansatz bietet hier das elektronische Patientendossier (EPD). Ein Impfausweis kann damit elektronisch erstellt und abgelegt werden. Der persönliche Impfstatus kann jederzeit überprüft und allfällige Termine zur Auffrischimpfung oder zur Nachholung von fehlenden oder unvollständigen Impfungen können wahrgenommen werden. Wir erhoffen uns eine Stärkung des Impfverhaltens in der Bevölkerung.

Was ist das Grundprinzip hinter einer Auffrischimpfung?

Die Schutzwirkung einiger Impfungen lässt mit der Zeit nach. Durch die Auffrischimpfung wird der Immunschutz einer Grundimmunisierung aufrechterhalten. Im Vergleich zur Grundimmunisierung reicht bei der Auffrischimpfung eine geringe Impfdosis aus, um den Impfschutz zu gewährleisten. Das Immunsystem wird dabei an das entsprechende Antigen «erinnert», wodurch es bei einem späteren Kontakt mit dem Krankheitserreger zu einer beschleunigten Immunantwort kommt. Für Erwachsene wird neben der COVID-19- und der Grippeimpfung auch das Auffrischen der Impfung gegen Diphtherie, Keuchhusten und Wundstarrkrampf (Tetanus) empfohlen. ■



**SWISS ALP
HEALTH**

complete formulations

ExtraCellMatrix

komplette Formulierungen für
Knorpel, Bänder, Sehnen und Knochen



NEU



NEU



ExtraCellMatrix ECM Drink

Aroma Orange oder Beeren, **das Original des Gründers**. Mit 10'000 mg Kollagenpeptiden (Typ I, II, III), Glucosamin- und Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Edelweiss, Enzian, Hagebutte, Mineralien und Vitaminen.

ExtraCellMatrix PRO Drink

Aroma Orange, **das Nonplusultra**. Mit 10'000 mg Kollagenpeptiden (Typ I, III und UC-II), veganem Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, L-Lysin, L-Threonin, Lycopin, Kurkuma, Weihrauch, Granatapfel, Magnesium, Hagebutte, Edelweiss, Enzian, Mineralien und Vitaminen.

ExtraCellMatrix C-II CURMA PLUS Tabs

Die kompletteste und exklusive Gelenk-Tablette für Knorpel, Bänder, Sehnen. Mit Kollagen Typ II, Chondroitinsulfat, Glucosaminsulfat, Kurkuma, Hagebutte, MSM, Vitaminen und Mineralien.

Geschenk! 1 ExtraCell Brain & Eyes

Swiss Alp Health schenkt Ihnen ein **ExtraCell Brain & Eyes** beim **gleichzeitigen** Kauf von **2 Swiss Alp Health Produkten** in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Senden Sie uns Ihre **vollständigen Kontaktdaten mit der Originalquittung** per Post an **Swiss Alp Health, Route d'Arnier 4, 1092 Belmont-sur-Lausanne** oder per E-mail: **info@swiss-alp-health.ch**

Gültig bis 31.01.2023

vegetarisch

ExtraCell Brain & Eyes

trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Kapseln mit DHA Omega-3, Phosphatidylserin (PS), Lutein, Zeaxanthin, Lycopin, Q10, Zink, Vitamine C, E und Gruppe B.



Diese Nahrungsergänzungsmittel sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

← Informationen auf www.swiss-alp-health.ch



Made in Switzerland
www.swiss-alp-health.ch

Swiss Alp Health
Tel: +41 21 711 33 11, [info\(at\)swiss-alp-health.ch](mailto:info(at)swiss-alp-health.ch)

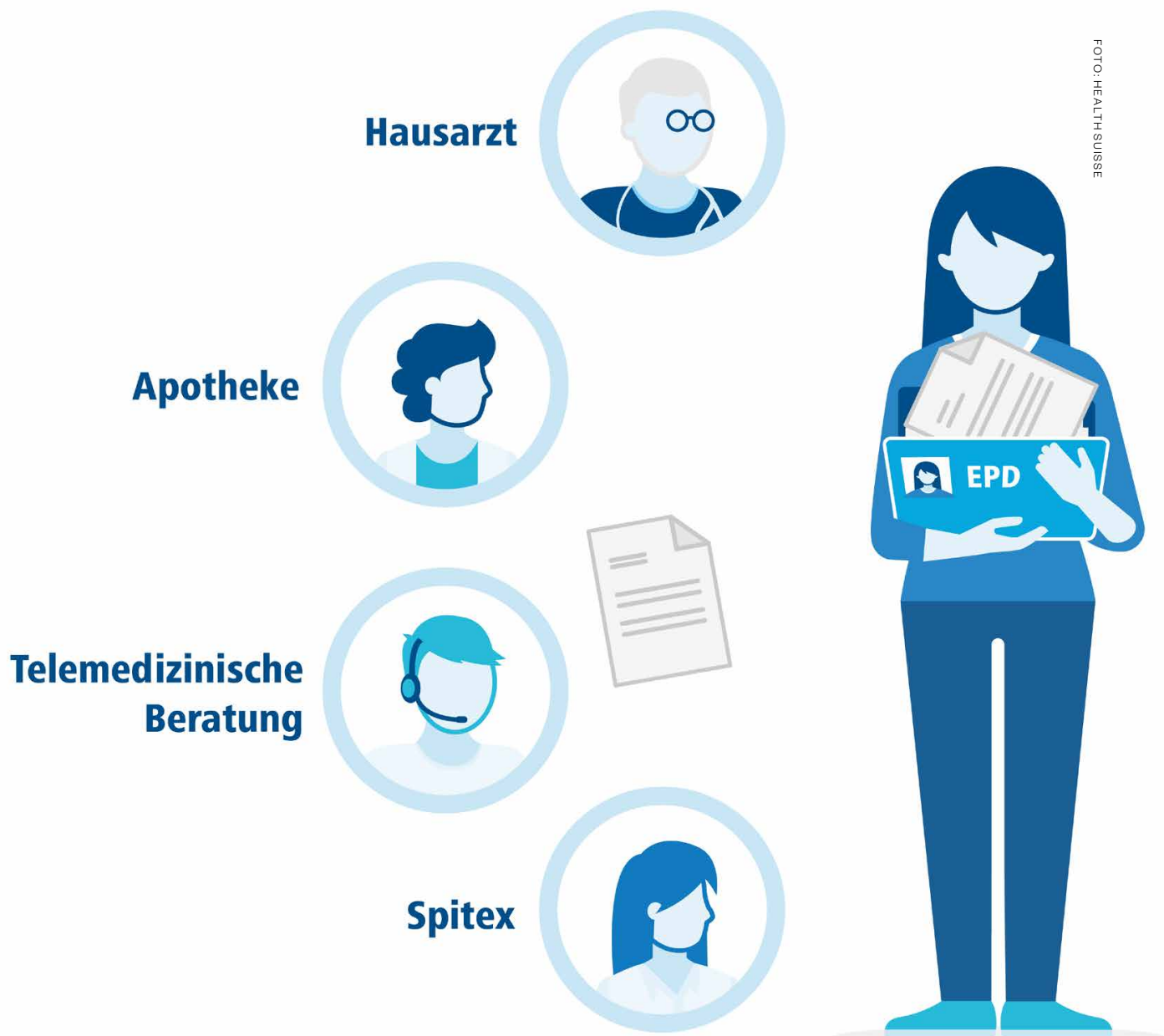


FOTO: HEALTH SUISSE

Digitalisierung im Gesundheitswesen

Mehr digitale Patient:innendaten für eine effektivere Gesundheitsversorgung



Spezialärztin



Spital



Pflegeheim



Rehabilitation

Was genau versteht man unter einem elektronischen Patientendossier?

Das elektronische Patientendossier (EPD) ist eine digitale Sammlung persönlicher Dokumente mit Informationen rund um die Gesundheit der Patientinnen und Patienten. Über eine sichere Internetverbindung sind diese Informationen jederzeit abrufbar: auf dem Computer, dem Smartphone, von zu Hause, unterwegs oder im Ausland. Anschauen können die Unterlagen nur Ärztinnen und Ärzte, Apothekerinnen und Apotheker, Therapeutinnen und Therapeuten oder Pflegende, die an einer Behandlung beteiligt sind und von den Patientinnen und Patienten ein persönliches Zugriffsrecht erhalten haben. Andere Personen, wie zum Beispiel Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, Krankenkassen oder Lebensversicherer haben also keinen Zugang zum EPD. Die Patientinnen und Patienten entscheiden selbst, wer

welche Dokumente wann einsehen kann. Und sie haben auch die Möglichkeit, eigene Daten im EPD zu speichern, so etwa die Organspendekarte oder ein Brillenrezept.

Angeboten wird das elektronische Patientendossier von verschiedenen Anbietern in der Schweiz. Sie alle müssen die gleichen rechtlichen Vorgaben gemäss Datenschutzgesetz sowie nach dem Bundesgesetz über das elektronische Patientendossier befolgen. Und nur wer die hohen Anforderungen an Datensicherheit und Datenschutz erfüllt, wird zertifiziert.

Was genau sind die Vorteile einer Einführung des elektronischen Patientendossiers?

Für die Bevölkerung bringt das EPD grosse Vorteile. Erstmals haben Bürgerinnen und Bürger einfachen Zugang zu ihren wichtigsten Gesundheitsinformationen und können diese an einem sicheren Ort ablegen – und bei

Bedarf den Behandelnden einen Zugriff darauf geben.

Mit dem EPD können zum Beispiel Hausärztinnen und Hausärzte, Apothekerinnen und Apotheker, Spitex sowie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten schnell auf dieselben Informationen zugreifen. Das ist besonders nützlich, wenn eine Patientin oder ein Patient von mehreren Gesundheitsfachkräften betreut wird, da so Behandlungsfehler oder unnötige sowie doppelte Behandlungen vermieden werden.

Oder in einem medizinischen Notfall kann ein rascher Zugriff auf Informationen etwa zu Allergien, Medikamenten oder bekannten Krankheiten für die behandelnde Gesundheitsfachperson entscheidend sein.

Auch für gesunde Menschen ist das EPD nützlich. Es ermöglicht, seine Gesundheitsinformationen trotz Umzügen und Arztwechseln zu sammeln. Und auf Reisen sind die Informationen über das Smartphone immer verfügbar.

Wieso verlaufen die Einführung und die Verbreitung so zögerlich?

Verzögert hat die Einführung unter anderem das komplexe Zertifizierungsverfahren, das zum Schutz und zur Sicherheit der Daten sehr aufwendig war.

Erstmals in der Schweiz etabliert sich mit dem EPD eine Plattform, die den nahtlosen digitalen Austausch zwischen allen Akteurinnen und Akteuren ermöglicht. Diese neue Art der Vernetzung befindet sich noch im Anfangsstadium und es braucht Zeit, bis sich die neuen Prozesse etabliert haben. Die Funktionen des EPD müssen sich noch weiterentwickeln, um sowohl für Patientinnen und Patienten als auch für Gesundheitsfachpersonen immer praktischer und effizienter zu werden.

Das EPD ist aber mehr als eine weitere digitale Dienstleistung. Die neue Möglichkeit für den Informationsaustausch zwischen Patientinnen und Patienten und ihren Behandelnden ist auch eine kulturelle Veränderung.

Für den Erfolg des EPD braucht es die Kräfte aller. Denn je mehr Menschen ein EPD eröffnen und je mehr Teilnehmende aus dem Gesundheitswesen mitmachen, desto besser fliessen die Informationen rund um eine Behandlung und desto grösser ist der Nutzen für alle. ■

FOTO: ZVG



Isabelle Gassmann-Hofmänner
Wissenschaftliche Mitarbeiterin Kommunikation, eHealth Suisse

ehealthsuisse



Für mehr Informationen:
www.patientendossier.ch

Ernährung von Kindern – mit Freude gemeinsam essen

Bereits in jungen Jahren werden die Grundpfeiler für einen gesunden Lebensstil gesetzt, auf die im späteren Leben aufgebaut werden kann. Dabei sind Eltern und weitere Bezugspersonen wichtige Vorbilder. Gelassenheit und Geduld sind gefragt, Zwang und Druck hingegen wirken kontraproduktiv.



FOTO: ZVZ

Stephanie Bieler, BSc
Fachexpertin Ernährung
Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Vom Brei zum Familienessen

Gegen Ende des ersten Lebensjahres findet der schrittweise Übergang von der Säuglingsernährung zum Familienessen statt. Die Empfehlungen bezüglich der Auswahl von Lebensmitteln unterscheiden sich kaum noch von jenen für Erwachsene und das Ziel ist eine abwechslungsreiche Mischkost. Denn kleine (wie grosse) Menschen brauchen eine Vielzahl an Nährstoffen, um wachsen und sich optimal entwickeln zu können, um gesund zu bleiben und leistungsfähig zu sein.

Was bedeutet abwechslungsreich?

Jedes Lebensmittel enthält andere wertvolle Inhaltsstoffe. Je abwechslungsreicher also die Lebensmittelauswahl, umso grösser ist das Spektrum an verschiedenen Nährstoffen, das unserem Körper geboten wird. Ungesüsste Getränke, Gemüse und Früchte, Stärkeprodukte (wie Kartoffeln, Reis und Getreide, vorzugsweise Vollkorn), Milchprodukte und täglich eine Portion einer weiteren Proteinquelle wie zum Beispiel Eier, Tofu, Hülsenfrüchte, Fleisch oder Fisch sowie hochwertige Öle sind wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung und sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.

MEMO-SPIEL UND AUSMALBILDER

Auf der Website der SGE ist ein Memo-Spiel mit 32 Kartenpaaren von jeweils acht verschiedenen Früchten und Gemüsen, die alle in der Schweiz wachsen, erhältlich. Zu den fünf Ernährungsbotschaften der Schweizer Ernährungsscheibe stehen zudem kostenlose Ausmalbilder zum Download bereit. Dies sind spielerische und altersgerechte Materialien, um Kinder für eine ausgewogene Ernährung zu sensibilisieren.

www.sge-ssn.ch/projekt-ernaehrungsscheibe

Selbstverständlich darf auch mal eine kleine Portion Süsses dabei sein. Es gibt keine «gesunden» oder «ungesunden» Lebensmittel, alles ist eine Frage der Menge und der Häufigkeit.

Eine gute Tischatmosphäre

Gerade beim gemeinsamen Essen mit Kindern geht es aber nicht nur darum, was gegessen wird, sondern auch, wie. Eine entspannte Atmosphäre am Tisch fördert das Wohlbefinden und den Genuss beim Essen. Gelassenheit, Humor und Geduld unterstützen eine gute Stimmung rund ums Essen, während Kritik, Druck oder Zwang den Appetit verderben. Laden Sie Kinder zum Probieren ein und seien Sie mutiges Vorbild. Dies eröffnet den Kindern eine Vielfalt an Geschmackserfahrungen und fördert eine abwechslungsreiche Lebensmittelwahl. Bezüglich der Menge können Eltern und

Bezugspersonen auf das in der Regel gute Gespür für Hunger und Sättigung von Kindern vertrauen – die Portionsgrössen können von Tag zu Tag unterschiedlich ausfallen.

Hilfsmittel und Orientierung

Die Schweizer Ernährungsscheibe fasst die wichtigsten Botschaften für ein gesundes Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Kindern im Alter von vier bis zwölf Jahren zusammen. Neben kindgerechten und praktischen Ideen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken wird auch die Wichtigkeit der Bewegung berücksichtigt. Die sechs Hauptbotschaften der Ernährungsscheibe lauten: «Wasser trinken», «Gemüse und Früchte essen», «Regelmässig essen», «Abwechslungsreich essen», «Mit allen Sinnen geniessen» und «In Bewegung bleiben». ■



Weiterführende Informationen: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE: www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe

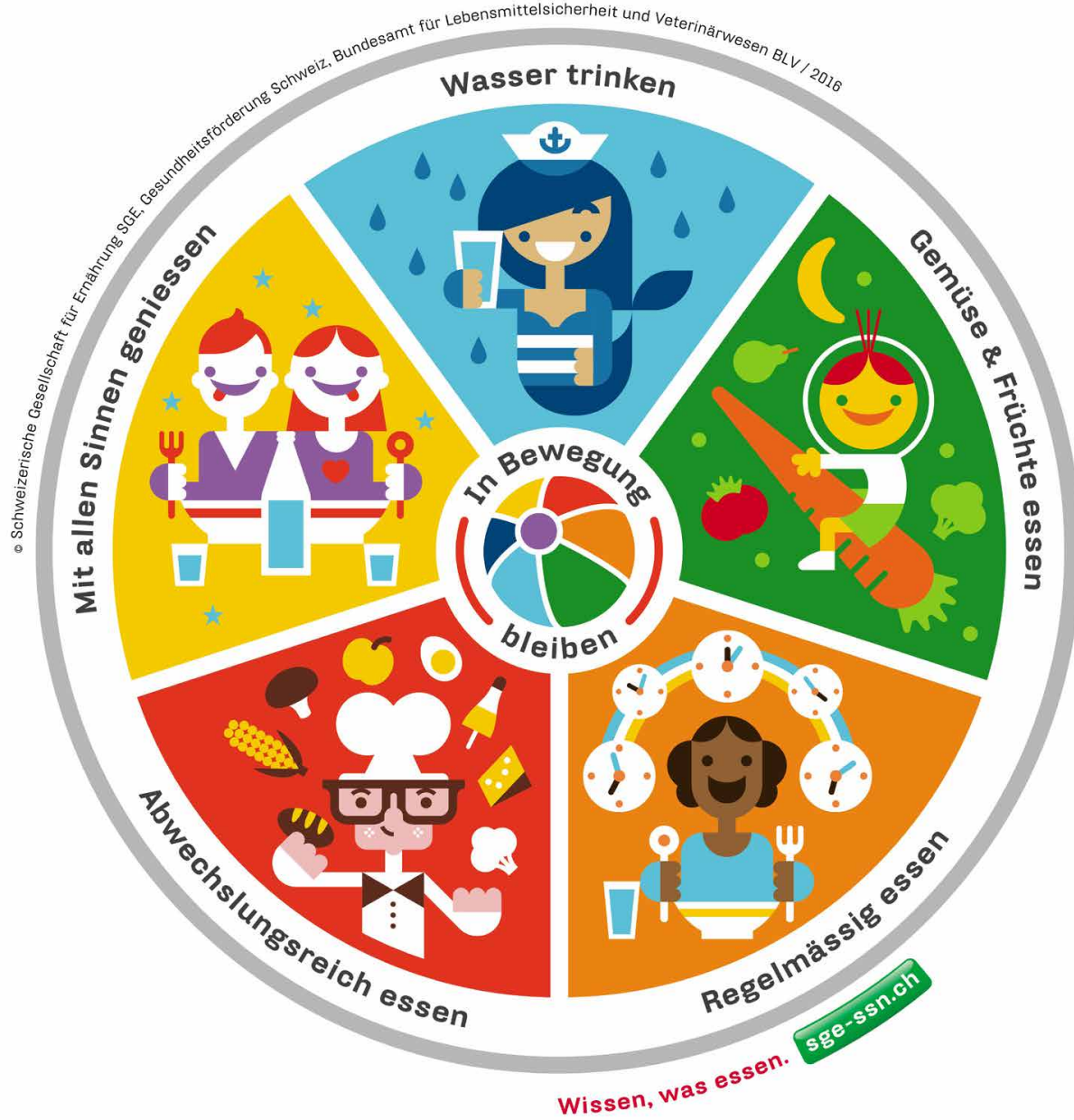


Antworten auf Elternfragen zu Säuglings- und Kinderernährung: www.sge-ssn.ch/elternfragen



Weitere Informationen zur Ernährung von Kindern: www.kinderandentisch.ch





CED: Der Kampf gegen das Tabu

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen gelten nach wie vor als Tabuthema. Mit welchen Hürden Betroffene zu kämpfen haben erklärt Bruno Giardina, Präsident der Crohn Colitis, im Interview.

Was genau versteht man unter CED?

Die Abkürzung CED steht für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, die beiden häufigsten chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen sind Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Unter dem Sammelbegriff chronisch-entzündliche Darmerkrankung werden Krankheitsbilder zusammengefasst, die sich durch schubweise wiederkehrende oder kontinuierlich auftretende, entzündliche Veränderungen des Darms auszeichnen. Diese Erkrankungen führen zu Beschwerden wie Durchfall mit Blut oder Schleim im Stuhl, heftigen Bauchschmerzen sowie Symptomen von anderen Organsystemen.

Da Sie als Präsident der Crohn Colitis Schweiz Kontakt zu CED-Betroffenen pflegen, würde uns interessieren, ob das Thema CED Ihrer Meinung nach noch immer als starkes Tabuthema angesehen wird.

Wir sprechen beim Thema CED von einer chronischen Krankheit, die unsichtbar für die Aussenwelt beziehungsweise das Umfeld ist, allerdings teils sehr starke Einschränkungen auf den Alltag mit sich bringt. Bei Gesprächen rund um die Thematik CED spricht man immer über körperliche Ausscheidung, über den Stuhl, Blut und Schleim im Stuhl, Einschränkungen in der Lebensqualität sowie auch teils im Sexualleben etc. Es geht auch um psychische Probleme, die eine solche Krankheit mit sich bringt.

Leider kämpfen wir noch immer gegen das Tabu rund um diese Themen, und ich mag sagen, wir sind schon viel weiter als noch vor zehn Jahren bei der Enttabuisierung, aber noch lange nicht am Ziel.

Mit welchen Hürden haben Betroffene zu kämpfen?

Im Leben mit einer chronischen Krankheit gibt es ganz viele Hürden, die es zu bekämpfen gilt angefangen bei den diversen körperlichen Leiden, wie starken Bauchschmerzen, Energielust, ständigem Stuhldrang. Aber auch psychische Aspekte dürfen nicht unterschätzt werden. Meist kommt die Krankheit zwischen 20 und 40 Jahren, sprich in der Lebensphase, in der die Menschen sehr aktiv



FOTO: SHUTTERSTOCK

FOTO: WWW.STEPHAN-ULRICH.CH

Bruno Giardina
Präsident Crohn
Colitis Schweiz

”

Eines der obersten Ziele bei der Behandlung einer CED sollte doch sein, dem Leben eines jeden Betroffenen viel Lebensqualität zu schenken, denn auch ein Leben mit einer chronischen Krankheit ist lebenswert!

sind – Familienplanung, Reiseplanung, Karriereplanung. In diesem Moment eine chronische Krankheit diagnostiziert zu bekommen, ist meist ein Schock und braucht Kraft und Energie zur Verarbeitung. Es kommen Angst und Unsicherheiten auf, viele isolieren sich komplett, was für die Psyche sehr schädlich ist. Aber auch Scham und Tabu, über ein sehr intimes Problem

zu sprechen, machen das Ganze nicht einfacher. Wir fordern die Leute immer auf, über ihre Krankheit zu sprechen und möglichst offen darüber zu berichten, aber nicht jeder Mensch geht gleich damit um.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft für CED-Betroffene?

Ich wünsche uns CED-Betroffenen in erster Linie eine Heilung!

Bis heute gibt es nur diverse Therapien, die helfen, mit der Krankheit zurechtzukommen, aber noch keine Therapie, die eine komplette Heilung erzielt.

Da mein Wunsch nach Heilung doch ziemlich hochgesteckt ist, wäre mein sofortiger Wunsch, dass jeder CED-Betroffene einen für ihn stimmigen Weg findet, mit der Erkrankung umzugehen, und sein Leben so gut wie möglich geniessen kann, trotz chronischer Erkrankung. Eines der obersten Ziele bei der Behandlung einer CED sollte doch sein, dem Leben eines jeden Betroffenen viel Lebensqualität zu schenken, denn auch ein Leben mit einer chronischen Krankheit ist lebenswert! ■



Psychische Gesundheit und Selbsthilfe bei Menschen mit Migrationshintergrund

Femmes-Tische und Männer-Tische Schweiz erweitert ihre Themenpalette mit einem Moderationsset «Selbst Sorge» zur Förderung der Gesundheitskompetenz im Bereich der psychischen Gesundheit für Menschen mit Migrationshintergrund. Dieses Set wurde in Zusammenarbeit mit Selbsthilfe Schweiz entwickelt. Es soll Menschen ermöglichen, in Gesprächsrunden ihre eigenen Ressourcen besser kennenzulernen und ihre Gesundheitskompetenz in konkreten Übungen zu stärken. Das Projekt fördert die soziale Integration und trägt zur Chancengerechtigkeit im Gesundheitsbereich bei.

Zielgruppe des Moderationssets «Selbst Sorge» sind Frauen und Männer mit Migrationshintergrund wohnhaft in der Schweiz. Resultate einer jüngsten Studie des Bundesamts für Gesundheit (BAG) zeigen, dass bei rund 45 Prozent der Befragten die Gesundheitskompetenz problematisch und bei neun Prozent unzureichend ist. In der Schweiz besteht also noch viel Potenzial zur Verbesserung der spezifischen Gesundheitskompetenz. Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema «Selbst Sorge» werden Frauen und Männer dafür sensibilisiert, wie sie kompetent mit ihrer psychischen Gesundheit oder Krankheit umgehen können. Sie wissen, wo und wie sie Unterstützung erhalten können, um unabhängig von Herkunft, Status, Kultur oder Religion selbstbestimmt handeln zu können.

Selbstkompetenz fördert Gesundheit. Das neue Moderationsset «Selbst Sorge – Symptome erkennen, Hilfe holen» wurde von und mit Menschen mit einem Migrationshintergrund entwickelt und in den Pilotstandorten der Selbsthilfezentren Neuenburg und Thurgau getestet. Das Themenset soll Menschen dabei unterstützen, ihre Gesundheitskompetenz im Bereich der psychischen Gesundheit zu erweitern und zu stärken. Es dient als Grundlage für Gruppengespräche/Gesprächsrunden sowie für den Einsatz in Selbsthilfezentren und Beratungsstellen. Themenschwerpunkte des Sets sind: Was sind meine Ressourcen und wie kann ich sie nutzen? Wie kann ich Ressourcen stärken? Wie kann ich mit meiner psychischen Gesundheit oder Krankheit umgehen? Welche Organisationen, Institutionen oder Einrichtungen können mich dabei unterstützen?

Das Set wurde so weit wie möglich in einfacher Sprache verfasst und steht auf Deutsch und Französisch zur Verfügung. Eine zusätzliche Wortschatzliste bietet die Möglichkeit, schwierige Wörter in die eigene Sprache zu übersetzen.

Persönliche Ressourcen stärken

Das Moderationsset dient Moderator:innen von Femmes-Tische/Männer-Tische und/oder Selbsthilfegruppen als

Diskussionsgrundlage. In der Gesprächsrunde können Moderierende anderen Menschen mit Migrationshintergrund in der Muttersprache empfehlen, sich Hilfe und Unterstützung, zum Beispiel bei einer Selbsthilfegruppe, zu holen. Eine Gesprächsrunde kann auch an einem Selbsthilfezentrum mit einer Moderatorin oder einem Moderator umgesetzt werden. ■



FÜR RÜCKFRAGEN STEHEN IHNEN GERNE ZUR VERFÜGUNG:

Lukas Zemp, Geschäftsführer Selbsthilfe Schweiz, Tel. 061 333 86 01 oder l.zemp@selbsthilfeschweiz.ch

Yvonne Ledergerber, Leitung Nord-Ost, Geschäftsstelle Femmes-Tische und Männer-Tische Schweiz, Tel. 079 541 17 94 oder yvonne.ledergerber@femmestische.ch

Das Moderationsset «Selbst Sorge» kann über www.femmestische.ch/Moderationssets oder auch mit einem spezifischen Link «FTMT-Website-Moderationsset» auf www.selbsthilfeschweiz.ch bezogen werden.

Moderationssets – Femmes-Tische (femmestische.ch) und Sets d'animation – Femmes-Tische (femmestische.ch)

SELBSTHILFE SCHWEIZ – GEMEINSAM GEHT ES BESSER

Die Stiftung Selbsthilfe Schweiz hat seit 2001 einen Leistungsauftrag des Bundesamts für Sozialversicherungen (BSV), den sie zusammen mit 22 regionalen Selbsthilfezentren und fünf Selbsthilfeorganisationen für rund 2 800 Selbsthilfegruppen und 43 000 Teilnehmende zu rund 300 verschiedenen Themen umsetzt – im Sinne von «Gemeinsam geht es besser».

FEMMES-TISCHE UND MÄNNER-TISCHE SCHWEIZ

Der Verein Femmes-Tische/Männer-Tische Schweiz koordiniert und begleitet aktuell 33 Standorte, an denen insgesamt rund 400 Moderatorinnen und Moderatoren angeschlossen sind. Diese erreichen in den Gesprächsrunden in über 20 Sprachen über 12 000 Teilnehmende pro Jahr. Über diese Multiplikator:innen werden mindestens 40 000 Personen pro Jahr erreicht.

Schlafapnoe-Syndrom als Risikofaktor für Herzinfarkt und Hirnschlag

Mehr als 150 000 Schweizerinnen und Schweizer leiden an einem obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom (Sauerstoffabfall während des Schlafs), wobei Männer etwa doppelt so häufig betroffen sind wie Frauen. Bei der obstruktiven Schlafapnoe handelt es sich also nicht nur um ein simples Schnarchen, sondern um gefährliche Atemaussetzer im Schlaf. Verengte Atemwege führen dazu, dass das Herz-Kreislauf-System der Betroffenen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird. Bei wiederholten Atemaussetzern kommt es gar zu einem gefährlichen Sauerstoffmangel in Gehirn und Herz. Das Risiko eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls steigt dadurch erheblich an.

Die häufigsten Tagessymptome einer obstruktiven Schlafapnoe sind morgendliche Kopfschmerzen, Tagesmüdigkeit, Tagesschläfrigkeit (ungewolltes Einnicken am Tag) sowie Konzentrationsprobleme. Dazu kommen die nächtlichen Symptome Atemaussetzer (Apnoe), Schnarchen und unruhiger Schlaf.

Mehrere Studien zeigen, dass ein unbehandeltes Schlafapnoe-Syndrom das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag verdoppelt. Auch nach einem Herzinfarkt oder Hirnschlag soll so früh wie möglich ein allfälliges Schlafapnoe-Syndrom diagnostiziert und behandelt werden, da ein vorhandenes Schlafapnoe-Syndrom die Rehabilitation negativ beeinflusst. Zudem führt ein unbehandeltes Schlafapnoe-Syndrom zu Bluthochdruck und erhöhtem Blutzucker.

Anhand spezifischer Fragebögen und einer Anamnese können wir im Kopfwehzentrum Hirslanden und der Neurologica die Verdachtsdiagnose eines Schlafapnoe-Syndroms stellen. Weiter untersuchen wir die anatomischen Verhältnisse im Mund- und Rachenbereich, da zum Beispiel vergrösserte Gaumenmandeln, enge Platzverhältnisse im Rachen und eine Rückverlagerung des Unterkiefers die Wahrscheinlichkeit eines obstruktiven Schlafapnoe-Syndroms erhöhen.

Anschliessend erfolgt eine ambulante

Schlafuntersuchung. Hierfür erhalten die Patientinnen und Patienten ein Gerät, das sie während einer Nacht zu Hause tragen müssen. Das Gerät zeichnet verschiedene Daten auf wie nasalen Atemfluss und den Sauerstoffgehalt im Blut. Falls nötig ergänzen wir die Abklärung mittels einer Polysomnographie. Bei einer Polysomnographie werden zusätzlich unter anderem die Hirnstromaktivität, die Augenbewegungen und die Muskelaktivität gemessen. Hierfür verbringen die Patientinnen und Patienten eine Nacht im Schlaflabor.

Die Therapie ist vom Schweregrad des Schlafapnoe-Syndroms abhängig. Gewichtsreduktion und sportliche Betätigung sind die ersten Massnahmen. Es folgen Lagetherapie, Unterkiefer-Protrusionsschiene, CPAP-Therapie bis hin zu operativen Behandlungen.

Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung lohnt sich! Das Risiko für Herzinfarkt und Hirnschlag kann dadurch langfristig reduziert werden. ■



FOTO: KOPFWEHZENTRUM HIRSBLANDEN
Dr. med. Anamaria Ungureanu
Fachärztin für Neurologie
Kopfwehzentrum Hirslanden & Neurologica

SPRECHEN SIE BETROFFENE DIREKT AN!

Erzählen wir gemeinsam Erfolgsgeschichten, bieten wir Patient:innenorganisationen, Betroffenen und Expert:innen eine Bühne um Patient:innenmündigkeit zu fördern und Bewusstsein für Krankheiten zu schaffen.



Werden Sie Teil einer unserer
Gesundheitskampagnen – melden
Sie sich jetzt!

Kerstin Köckenbauer • Head of Switzerland
+43 676 847 785 – 115 • kerstin.koeckenbauer@mediaplanet.com

 **mediaplanet**
www.mediaplanet.com