touring
Sonderheft
#3 | 2022

Santé

VITAMINREICH DURCH DEN TAG

ES IST PILZZEIT
Doch Vorsicht vor giftigen Pilzen

RÜCKENMEDIZIN IN NOTTWIL
Für Menschen mit und ohne Querschnittlähmung

Tanja Grandits
Tipps und Rezepte der Sterneköchin

SCHMERZLINDERUNG UND ENTSPANNUNG FÜR MUSKELN UND GELENKE

Leiden Sie unter Muskelverspannungen, Bewegungs- oder Gelenkschmerzen? Der Gang in die Apotheke ist nicht immer zwingend nötig; Migros und Coop verfügen mit Axanova über ein Sortiment an Einreibemitteln und Patches, welche für schnelle Linderung sorgen.

Einreibemittel für Muskeln und Gelenke mit ätherischen Ölen sind beliebte und bewährte Mittel zur Selbstbehandlung bei Schmerzen, stumpfen Verletzungen, Verspannungen und weiteren Beschwerden des Bewegungsapparats. Je nach Einsatzgebiet und Produkt verfügen sie über eine kühlende und/oder wärmende Wirkung. Eine Kältebehandlung dient vor allem der lokalen Schmerzlinderung und hilft, dass Schwellungen gar nicht erst entstehen oder sich schneller wieder zurückbilden. Stoffe die wärmend wirken, sorgen für eine lokale Durchblutungsförderung. Dadurch werden Muskelverspannungen und Muskelverkrampfungen gelöst. Diese Entspannung unterstützt die Regeneration des Körpers.

Ob bei stumpfen Verletzungen, Nacken-, Rücken- und weiteren Bewegungsschmerzen – Migros und Coop bieten mit Axanova eine komplette Linie mit wirksamen Mitteln zur Schmerzlinderung und Entspannung von Muskeln und Gelenken, und dies zu attraktiven Preisen.

Nackenschmerzen?

Axanova Power Gel ist die erste Wahl bei Schmerzen und Verspannungen an Nacken, Schultern und Kreuz. Die gezielte Anwendung sorgt für eine rasche Schmerzlinderung. Muskelverkrampfungen sowie -verspannungen werden gelöst. Die intensive Wärme sorgt für wohltuende und nachhaltige Entspannung. Der handliche Pumpdispenser eignet sich ideal für die Anwendung zu Hause, im Büro und unterwegs.

Aber Achtung: Dieses Produkt heisst nicht umsonst Power Gel. Machen Sie sich auf eine starke Wirkung gefasst.

Bewegungsschmerzen?

Axanova Activ Patch Schmerzpflaster kombiniert dank seiner cool/hot dual action die schmerzlindernden Eigenschaften der Kühltherapie mit einer gezielten und intensiven Wärmebehandlung. Dank moderner Patch-Technologie werden die aktiven Stoffe über mehrere Stunden gezielt abgegeben, sodass eine langanhaltende Wärmewirkung entsteht. Schmerzen werden gelindert und Verspannungen gelöst.

Stumpfe Verletzungen?

Axanova Cool Gel – ideal zur akuten Behandlung von stumpfen Verletzungen wie Zerrungen, Prellungen und Verstauchungen. Dank natürlichem Kühlsystem mit Menthol und Pfefferminzöl breitet sich sofort nach dem Auftragen die schmerzlindernde und abschwellende Kühlwirkung aus. Abgerundet wird die Formulierung von Axanova Cool Gel mit dem enthaltenen Arnikaextrakt.

Axanova erhalten Sie bei:
Migros und **Coop**

Themen

4 **Viren in der Kita**
So schützen Sie Ihr Kind

5 **Gesunde Ernährung:**
Vitaminreich durch den Tag

6 **Tanja Grandits**
Tipps und Rezepte der Sterneköchin

8 **Augenzucken**
Nur lästig oder doch gesundheitsbedrohlich?

10 **Nebenwirkungen**
Den Beipackzettel besser gar nicht erst lesen?

12 **Wandern**
Stets sicher unterwegs mit diesen Tipps

14 **Integrierte Versorgung**
im Xundheitszentrum Wengen

17 **Rückenmedizin in Nottwil**
für Menschen mit und ohne Querschnittlähmung

18 **Stärken Sie Ihren Rücken**
Tipps vom Schweizer Paraplegiker-Zentrum

20 **Es ist Pilzzeit**
Doch Vorsicht vor giftigen Pilzen

22 **Gefahren im Verkehr**
Risiken für hör- und sehbeeinträchtigte Personen

EDITORIAL

Die Schweiz entdecken – zusammen mit dem TCS

Das Wandern ist der beliebteste Sport in der Schweiz und wird von über der Hälfte aller Erwachsenen ausgeübt. Kein Wunder, bei der atemberaubenden Natur und den Panoramaaussichten, welche uns hierzulande geboten werden! Zusätzlich tun wir unserem Körper etwas Gutes, denn Wandern hat viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Die gleichmässigen Bewegungen trainieren unsere Muskeln, während die Gelenke geschont werden. Das Ausdauertraining ist gut für unser Herzkreislaufsystem, und die Produktion der Glückshormone Serotonin und Dopamin wird gesteigert. Trotz all der Vorteile darf die eigene Sicherheit nicht vergessen werden. Auf unserer Web-Plattform tcs-mymed.ch finden Sie Artikel zu verschiedenen Themen rund um das Thema Bewegung und Wandern. Sie werden bestimmt von einigen Ticks und Tricks profitieren können: Wissen Sie zum Beispiel, wie die Sauberkeit von Quellwasser eingeschätzt werden kann? Aber auch bei der Hin- und Heimreise können wir behilflich sein. Falls etwas schiefläuft, hilft die TCS-Pannenhilfe in der ganzen Schweiz weiter, was übrigens auch bei einem Unfall mit dem Fahrrad oder dem E-Bike gilt. Wenn das Wetter einmal nicht mitspielt oder die geplante ÖV-Verbindung ausfällt, müssen Sie sich als TCS-Mitglied keine Sorgen machen. Auch darum kümmern wir uns. Ungeachtet, ob sie Bergspitzen erklimmen oder lieber an der Wärme ein Fondue geniessen möchten, ich wünsche Ihnen einen guten Start in die kältere Jahreszeit!

Felix Maurhofer
Chefredaktor

Impressum Touring Santé: **Herausgeber:** Touring Club Schweiz, Postfach 820, 1214 Vernier (GE); **Chefredaktion:** Verlag Touring in Kooperation mit Life Science Communication AG und TCS MyMed; **Cover Credits Foto:** Novissa AG; **Redaktion:** Anna Vettiger, Life Science Communication AG; **Korrespondenzadresse:** Verlag Touring, Poststr. 1, 3072 Ostermundigen, +41 58 827 35 10, verlag@tcs.ch; **Auflage:** Deutsche Ausgabe: 697 097, Totalauflage: 1 063 525; **Leiter Verlag:** Cumi Karagülle; **Projektleitung:** Roger Müller; **Inserate:** Cédric Martin, Roger Müller. Alle Texte und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangte Manuskripte wird jede Haftung abgelehnt. **Herstellung:** CH Media Print AG, Neumattstrasse 1, 5000 Aarau, 058 200 42 64.

Viren in den Kitas: So schützen Sie Ihr Kind!

FOTO: BEN WICKS, UNSPLASH

Prof. Dr. med. Christoph Berger ist Leiter der Abteilung für Infektiologie und Spitalhygiene am Universitäts-Kinderspital Zürich. Im Interview mit TCS MyMed gibt er Tipps wie Sie Ihre Kinder vor Infektionen in der Kita schützen können und was zu tun ist, wenn sie sich bereits angesteckt haben. Denn gerade im Herbst sind Erkältungen wieder im Vormarsch.

Herr Professor Berger, wie können Eltern ihre Kinder vor einer Ansteckung in den Kitas schützen?
Durch eine gesunde Ernährung und viel Bewegung. Und durch die Kontrolle, ob der Impfschutz des Kindes wirklich vollständig und à jour ist. Dies kann beim nächsten Arztbesuch oder, falls kein Termin ansteht, telefonisch abgeklärt werden. Zudem sollten während der COVID-19-Pandemie trotz der Lockerungen weiterhin die Einhaltung der vom Bund empfohlenen Hygiene- und Abstand-Massnahmen eingehalten werden.

Wie hoch ist die Übertragungswahrscheinlichkeit innerhalb der Familie?
In der Familie bestehen normalerweise die engsten Kontakte und so ist auch die Wahrscheinlichkeit der Übertragung einer Infektion am grössten.

Stimmt es, dass bis zu zwölf Infektionen pro Jahr für Kinder im Vorschulalter als normal gelten?
Kinder in den ersten Lebensjahren, speziell noch vor dem Kindergartenalter, erkranken immer wieder an Infektionen. Sie erholen sich aber meistens wieder von selbst, es sind höchstens einmal fiebersenkende Medikamente nötig. Üblich sind im Schnitt fünf bis acht Infektionen, zehn bis zwölf solcher Episoden im Jahr sind eher die obere Grenze.

Bei welchen Symptomen sollen die Kleinkinder zur Untersuchung gebracht werden?
Wenn es dem Kind auch nach der Gabe von fiebersenkenden Medikamenten nicht besser geht, es kaum reagiert, nicht trinkt, heftig erbricht oder sogar Atemnot hat. Auch wenn sich die Eltern zu grosse Sorgen machen, würde ich den Gang in die Kinderarztpraxis empfehlen. Falls das Kind neben Fieber, Husten oder Durchfall trotzdem einen guten Allgemeinzustand hat, es Flüssigkeit zu sich nimmt und spielt, kann gut zwei bis drei Tage zugewartet werden.

Soll ich meine Kinder dieses Jahr gegen die Grippe impfen lassen und wenn ja, ab welchem Alter?
Die Grippeimpfung wird in der Schweiz primär den Personen empfohlen, die aufgrund einer Vorerkrankung oder des Alters ein hohes Risiko haben schwer zu erkranken oder Komplikationen zu erleiden. Zudem wird eine Impfung auch den engen Kontakten dieser Personen empfohlen. Das heisst: Kinder, welche entweder eine solche Krankheit oder engen Kontakt zu einer Risikoperson haben, sollten sich auf jeden Fall gegen die Grippe impfen lassen. Alle anderen Kinder ab dem Alter von sechs Monaten können ebenfalls gegen Grippe geimpft werden, wann immer das gewünscht wird. Die Impfung ist sicher und gut verträglich – gewisse Länder empfehlen die Grippeimpfung deshalb sogar für alle Kinder.

IMMUNSYSTEM BEI KINDERN STÄRKEN

Frische Luft, auch bei schlechtem Wetter, unterstützt die Abwehrkräfte und auf dem Spielplatz kann sich das Kind austoben und bekommt Bewegung. Ausserdem können sich Krankheitserreger im Freien nicht so leicht verbreiten. Eine ausgewogene Ernährung, Vitamin C und Zink, sowie viel Schlaf sind ebenfalls wichtig. Schlafmangel kann die Funktion des Immunsystems beeinträchtigen. In beheizten Räumen sollte auf eine genug hohe Luftfeuchtigkeit geachtet werden, da ansonsten die Schleimhäute austrocknen können, was Viren und Bakterien ihr Spiel erleichtert.

www.tcs-mymed.ch

FOTO: G POINT STUDIO, ISTOCK

Vitaminreich durch den Tag

Früchte und Gemüse sind gesund. Sie liefern nicht nur wertvolle Fasern, sondern auch viele verschiedene Mikronährstoffe. Vitamine sind lebenswichtig für verschiedene Körperfunktionen. Die meisten Vitamine nehmen wir mit einer abwechslungsreichen Ernährung auf. Einige davon kann unser Körper jedoch nicht oder nicht in genügender Menge selber herstellen.

TEXT YVONNE ZELLER, DIPL. DROGISTIN (HF)

Da Vitamine empfindlich sind, sollten Gemüse oder Früchte möglichst frisch und schonend zubereitet werden. Es spricht vieles dafür, dem Körper die nötigen Mineralstoffe mit einer vitaminreichen Ernährung zuzuführen.

Morgenstund hat Gold im Mund

Wer mit viel Energie und einer grossen Ladung Vitamine in den Tag starten will, kann beim Frühstück sehr viel herausholen. Ob ein leckeres Porridge oder ein schneller Smoothie, in beiden Varianten lassen sich richtig viele Vitamine verpacken.
Zitrusfrüchte versorgen das Immunsystem mit Vitamin C. So auch Beeren, welche zudem noch die Vitamine A, E und Folsäure enthalten. Bananen liefern Vitamin B, welches in hektischen Zeiten hilft, den Stress besser abzufedern. Wenn man es so richtig gesund mag, kann man auch Federkohl in den Smoothie mixen. Er enthält nicht nur viel Vitamin B5 und Folsäure, sondern auch Proteine.
Wer lieber ein Müesli oder ein Porridge zum Frühstück hat, sollte am besten zu Haferflocken greifen. Sie sättigen gut, liefern viele Ballaststoffe und Mineralstoffe, die sonst nur im Gemüse vorkommen. Hafer enthält Vitamin B1, B2, B6 sowie Biotin für die Haare und Vitamin K für die Blutgerinnung. Zudem ist er im Vergleich mit anderen Getreiden proteinreicher. Über Nacht eingelegt und mit vielen leckeren Früchten verfeinert, starten Sie so energiegeladen in den Tag!

Vitamin-Booster am Mittag

Ein Salat ist schnell bereit und kann mit vielen Vitaminspendern aufgepeppt werden. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Vor allem grüne Salate sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Peperoni und Petersilie überraschen mit viel Vitamin C. Champignons liefern B-Vitamine, Radieschen und Randen Vitamin C und Folsäure, Tomaten enthalten neben Vitamin A, C und B2 auch viele weitere antioxidative Inhaltstoffe.
Als Faustregel für Ihren Salat gilt: Je farbenfroher, desto besser.

Nährstoffe am Abend

Beim Abendessen liefern Kartoffeln oder auch Vollkorngetreideprodukte zusätzliche B-Vitamine. Wer noch einen Antioxidantien-Schub will, greift zu Vitamin A und E-reichen Nahrungsmitteln wie Karotten. Diese liefern zudem auch wertvolle B-Vitamine und Folsäure. Grundsätzlich wird deren Aufnahme durch Zugabe von Öl verbessert. Schweizer Rapsöl enthält viel Vitamin E und ergänzt die Rüebli optimal.
Fleisch und Fisch sind wichtige Lieferanten zusätzlicher B-Vitamine und anderer Mikronährstoffe. Aber auch eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung kann beinahe alle Vitamine liefern, die der Mensch braucht.
E Guete!

WELCHE VITAMINE ERGÄNZEN?

- Vitamin D, das Sonnenvitamin, steckt zwar in Eiern, Milch oder Fisch, aber nur in geringer Menge. Gerade in der sonnenarmen Winterzeit empfehlen sich Vitamin D Supplemente.
- Personen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, sollten Vitamin B12 mit Nahrungsergänzungsmitteln ergänzen.
- Die Wirkung von Multivitaminpräparaten ist sehr umstritten. Lassen Sie sich von Ihrer Apothekerin oder Ihrem Drogisten beraten.

www.tcs-mymed.ch

Vitamine für den Winter Mit Tanja Grandits

FOTOS: NOVISSA AG

Die Basler Spitzenköchin empfiehlt für die kalte Jahreszeit Suppen, Gemüsepürees oder Apfelmus. Auf Wunsch von Tochter Emma (17) werden die Gerichte im Novis ProBlender möglichst fein gemixt.

Während der kulinarische Sommer bei Spitzenköchin Tanja Grandits gerne aus Salaten und anderen frischen – und häufig rohen – Zutaten bestehen darf, steigt im Winter naturgemäss das Bedürfnis nach etwas Wärme im Teller. «Dabei geht es nicht nur um die Temperatur, gerade abends sollte man dem Körper etwas Arbeit abnehmen. Gekochte pürierte Speisen sind zur Nacht hin bekömmlicher, beruhigen den Magen und lassen einen besser zur Ruhe kommen», sagt Grandits.

In ihrem Restaurant Stucki, das mit 19 GaultMillau-Punkten und zwei Michelin-Sternen zu den besten Adressen der Schweiz gehört, wird den Gästen ein Aromenmenü mit zwölf Gängen serviert, das aus saisonalen, qualitativ hochwertigen und frischen Zutaten besteht. Zu Hause kocht Tanja Grandits für sich selbst und für ihre 17-jährige Tochter Emma, die sich vegetarisch ernährt. «Im Restaurant stehen ernährungsphysiologische Fragen nicht im Vordergrund, aber in meiner privaten Küche achte ich bewusst darauf, dass Emma beispielsweise genügend Eiweiss oder B-Vitamine zu sich nimmt, das ist gerade für einen Teenager wichtig», sagt die erfolgreiche Köchin.

Bohnencreme und Gemüsesuppe

Eine wertvolle Quelle pflanzlicher Eiweisse sind Hülsenfrüchte aller Art, die Tanja Grandits gerne als Suppe – etwa mit Linsen – oder als Creme zubereitet. «Mit dem kleinen Mixbecher des ProBlenders von Novis lassen sich beispielsweise gekochte weisse Bohnen mit etwas Rosmarin, Zitronensaft und Olivenöl perfekt zu einer feinen Creme mixen», sagt sie. Der grosse Mixbecher wiederum ist das richtige Zubereitungs-Instrument für Suppen. Das Basisrezept dafür ist denkbar einfach: In einem grossen Topf Zwiebeln und Knoblauch in et-

was Öl oder Butter anschwitzen, dann das grob geschnittene Gemüse nach Wahl dazugeben, mit Gemüsefond ablöschen, weichkochen und zum Schluss etwas Rahm und Kokosmilch dazu geben.

«Beim Mixen im ProBlender gebe ich dann gerne und grosszügig frische Kräuter dazu, das macht jedes Gericht und jede Suppe einfach besser», sagt Grandits. «Im Winter sind manche Zutaten weniger farbenfroh als im Frühling oder Sommer, mit den Kräuter lassen sich Frische, Farbe und zusätzliches Aroma zufügen.» Eine beliebte Kombination im Hause Grandits sind beispielsweise Karotten, die in Karottensaft gekocht werden und zum Schluss mit Kokosmilch gemixt werden. Dazu passt frischer Koriander.

Für mehr Spass am Essen

Und weil es, wie Tanja Grandits sagt, «für mehr Spass am Essen sorgt», kommen bei ihren Suppen meistens zum Schluss noch so genannte Toppings hinzu, welche die warme Cremigkeit mit einem knusprigen Kontrast ergänzen. Für die Blumenkohl-Erdnuss-Suppe aus ihrem Kochbuch-Bestseller «Tanja vegetarisch» (AT Verlag) etwa werden zwei Köpfe Blumenkohl grob zerkleinert (davon 200g zurückbehalten), in einem Topf mit Olivenöl kräftig angeröstet, dazu kommen eine klein gewürfelte Zwiebel und eine Knoblauchzehe, eine grosse Prise gemahlener Kreuzkümmel, der Saft einer Zitrone, ein Liter Gemüsefond, 400 Milliliter Kokosmilch und Salz. Die Mischung wird in etwa 20 Minuten weichgekocht, kommt in den grossen Becher des ProBlenders und wird mit zwei Esslöffeln Erdnussbutter fein gemixt.

Für das Topping werden die restlichen 200 Gramm Blumenkohlröschen mit 1 EL Olivenöl mariniert und im Ofen bei 190 Grad Heissluft 20–25 Minuten geröstet. Zum Servieren wird die Suppe in tiefe Teller geschöpft und obendrauf kommt der geröstete Blumenkohl, geröstete und grob gehackte Erdnüsse sowie – nach Wunsch – noch etwas Erdnussbutter. Das ist nicht nur ein warmes, vergnügliches Winteressen: «Nüsse sind eine wichtige Quelle von B-Vitaminen, deshalb verwende ich sie gerne als Topping für Suppen», sagt Tanja Grandits. Eine gute Idee sei auch ein frisches Kräuterpesto mit Nüssen, welches man zum Schluss als Frischekontrast noch auf die Suppe gebe.

Tomatensuppe mit einem Twist

Ein Basilikumpesto mit Pinienkernen passt beispielsweise zur Lieblingssuppe von Emma, die bloss aus etwas Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl und Tomaten zubereitet wird – aber im Winter auch mit guten Pelati gekocht werden kann. «Pestos und andere Toppings sorgen für noch mehr Vitalstoffe, aber auch für mehr Spass am Essen, finde ich. Es wird geschmacklich besser, optisch freudvoller und animiert einen zum Essen», sagt Tanja Grandits. Und noch ein Tipp: Zerkrümelter Feta-Käse oder in Stücke gezupfter Burrata sind eine wunderbare Ergänzung zu einer einfachen Tomatensuppe.

Eine weitere unverzichtbare Quelle wertvoller Vitamine während der kalten Jahreszeit findet sich im Früchteregal: Äpfel haben einen festen Platz im Speiseplan verdient. «Im Winter gibt es bei uns oft Apfelmus. Am besten schmeckt es noch lauwarm, bloss auf etwas Quark serviert – eine perfekte Kombination aus Eiweiss und Vitaminen», erklärt die Köchin. «Ich mag Apfelmus, wenn es noch etwas stückig ist, aber Emma hat es am liebsten fein püriert. Gekocht wird es ganz einfach aus geschälten entkernten Äpfeln mit einer Stange Zimt und etwas Apfelsaft – ohne Zucker oder anderen Gewürzen.» Und falls etwas Apfelmus übrigbleibt, mischt man es am nächsten Morgen zum Beispiel unter das Birchermüsli.

FOTO: PEXELS, PIXABAY

Augenlidzucken und Augenzucken: Das sind die Ursachen!

Wenn das Augenlid scheinbar grundlos anfängt zu zucken, ist dies ein grosser Störfaktor. Doch von wo kommt dieses Zucken? Ist es harmlos oder doch ein Symptom einer ernstzunehmenden Krankheit?

Mediziner nennen dieses Phänomen Faszikulation – eine unwillkürliche Muskelzuckung. Diese wird als feines Zittern unter der Haut wahrgenommen. Die Zuckungen entstehen in kleinen Muskelbündeln, sogenannten Faszikeln. Die Faszikulationen können unregelmässig aber auch andauernd stattfinden, am Unter- oder Oberlid, doch nie auf beiden gleichzeitig. Es gibt Betroffene, bei denen hält das Augenzucken über Wochen an. Auf der anderen Seite gibt es Leute, die das Zucken nur für ein paar Sekunden wahrnehmen.

Das sind die Ursachen von Augenzucken

Ursachen einer Faszikulation können ganz unterschiedlich sein. Im Grunde genommen ist aber auch hier wieder einmal ein gesunder Lebensstil das Zauberwort, denn die häufigsten Auslöser sind:

- **Alkohol** – wirkt toxisch auf Nerven und strapaziert folglich auch die Augen
- **Kaffee** – setzt den Muskeltonus herauf, der Muskel steht unter Spannung
- **Magnesiummangel** – beeinträchtigt die Zusammenarbeit zwischen Muskel und Nerv
- **Nikotin** – ist ein Nervengift, wirkt analog zu Alkohol
- **Schlafmangel** – die Augen bekommen zu wenig Erholung, was den Nerven schadet
- **Stress** – unser Körper produziert Hormone (Adrenalin und Cortisol), welche ebenfalls zur Erhöhung des Muskeltonus führen
- **Überanstrengung der Augen** – schwächt die Augen, wie zum Beispiel bei viel Arbeit am PC oder durch Fernsehen und Handybildschirme
- **Vitamin-B-Mangel** – kann auch dies Grund für das Augenzucken sein

Wann ärztliche Hilfe aufsuchen?

Häufig können Betroffene sich aufgrund obenstehender Liste selber denken, was die Ursache für das Lidzucken sein könnte. Durch Veränderungen des Lebensstils sollte es von allein wieder verschwinden. Hält das Zucken über mehrere Tage an, ist extrem störend oder sogar schmerzhaft, sollte eine Fachperson informiert werden. Wie bereits erwähnt, können auch ernstzunehmende Erkrankungen dahinterstecken. Dies ist zwar nur selten der Fall, aber zur Sicherheit lohnt sich eine Abklärung.

Das Zucken ist von einem Lidkrampf (Blepharospasmus) zu differenzieren, welcher zudem unbedingt ausgeschlossen werden sollte. Dabei schliesst sich das Auge krampfhaft und kann nicht mehr willentlich geöffnet werden. Bei einem Lidkrampf wird die Sehfähigkeit enorm eingeschränkt und es ist eine ärztliche Behandlung nötig. Lidzucken ist im Normalfall harmlos. Erst wenn es sehr lange andauert, oder weitere Symptome auftreten, sollte eine augenärztliche Fachperson aufgesucht werden.

MYTHENCHECK: SIND KAROTTEN GUT FÜR DIE AUGEN?

Hinter der Behauptung «Fernsehen macht viereckige Augen» versteckt sich wohl nicht viel Wahres. Ein bisschen anders steht es mit der Aussage, dass Karotten gut für die Augen sind. Karotten enthalten viel Betakarotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Dieses wird von unseren Augen benötigt, um Hell und Dunkel zu unterscheiden. Ein Mangel kann zu Nachtblindheit führen, was in unseren Breitengraden aber sehr selten vorkommt, denn Vitamin A ist auch in vielen anderen Lebensmitteln enthalten. Nichtsdestotrotz sind Karotten sehr gesund und schmecken daneben auch noch lecker.

www.tcs-mymed.ch

NOVIS

Mehr Vitamine für weniger Geld!

Exklusiv für TCS-Mitglieder

BIS ZU 56% MEHR VITAMINE

GEPRÜFT VOM SWISS VITAMIN INSTITUTE TESTED SINCE 1951

Set

Initiative LifeCare Küchenneuheiten des Jahres 2014 – Ausgezeichnetes Produkt – Funktionalität, Design, Innovation – vom Verbraucher gewählt

PLUS X AWARD ausgezeichnet als: BESTES PRODUKT 2016/2017

Frühstücks-Set

- ✔ **Novis VitaJuicer mit Zubehör**
- ✔ Novis Wasserkocher KTC1
- ✔ Novis Toaster T2

Erhältliche Set-Farben:

21 23 24 25 26

nur CHF 499.– statt ~~CHF 827.–~~

Sie sparen CHF 328.–

Set

Initiative LifeCare Küchenneuheiten des Jahres 2016 – Ausgezeichnetes Produkt – Funktionalität, Produktinnovation, Design – vom Verbraucher gewählt

TESTSIEGER Haus + Garten Test – sehr gut

Blender-Set

- ✔ **Novis ProBlender**
- ✔ On-The-Go Starter-Set
- ✔ Cutting-Set

Erhältliche Farben:

21 22 23 24 25 26 27 (matt)

nur CHF 599.– statt ~~CHF 977.–~~

Sie sparen CHF 378.–

Jetzt bestellen und sparen:
mit Vorteils-Coupon, unter www.novissa.ch/tcs oder via QR-Code

☐ **Ja, ich bestelle zum Sparpreis:**

☐ **Novis Frühstücks-Set**

- Novis VitaJuicer mit Zubehör
- Novis Wasserkocher KTC1
- Novis Toaster T2

für CHF 499.–
statt 827.–

z.B. 21 für rot

Gewünschte Farbe des Sets
Farbcodes siehe oben

☐ **Novis Blender-Set**

- Novis ProBlender
- On-The-Go Starter-Set
- Cutting-Set

für CHF 599.–
statt 977.–

z.B. 21 für rot

Gewünschte Farbe des ProBlenders
Farbcodes siehe oben

Coupon ausschneiden und in einem frankierten Couvert senden an:
Novissa AG, Schulstrasse 1a, 2572 Sutz-Lattrigen

Ihre Adresse:

☐ Frau ☐ Herr

Vorname: _____

Name: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Datum/Unterschrift: _____

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie das Novis Frühstücks-Set und/oder den Novis Blender kostenpflichtig bestellen. Alle weiteren Informationen zu Bestell-, Lieferungs- und Garantiebestimmungen finden Sie unter **www.novissa.ch.**
Gültig bis 31.12.2022 oder solange Vorrat.

NOVIS

Nebenwirkungen: Den Beipackzettel besser gar nicht erst lesen?

FOTO: TOWFIQU BARBHUIYA, UNSPLASH

«Und lesen Sie die Packungsbeilage». Befolgt man diesen häufig gehörten Rat, können mulmige Gefühle die Folge sein. Martine Ruggli, Präsidentin des Schweizerischen Apothekerverbands pharmaSuisse, spricht über Nebenwirkungen von Medikamenten, deren Vorkommen und mögliche Massnahmen zur Linderung.

Frau Ruggli, wie ist Ihre Erfahrung: Haben viele Menschen Angst vor Nebenwirkungen?
Ja, natürlich. Wenn jemand den Beipackzettel seiner Medikamente liest, ist er oft erschrocken über die lange Liste der Nebenwirkungen. In den meisten Fällen werden nur wenige auftreten und meistens nur in milder bis mittlerer Intensität. Starke Nebenwirkungen bilden glücklicherweise die Ausnahme. Es ist aber trotzdem wichtig, den Rat einer medizinischen Fachkraft in Anspruch zu nehmen, wenn eine Nebenwirkung auftritt.

Können Nebenwirkungen für immer bleiben?
Ja, das kann leider vorkommen und manchmal sogar zum Tod führen; dies ist jedoch selten. Meist treten unerwünschte Wirkungen zu Beginn einer Behandlung auf, in der Zeit, in der sich der Körper an die Wirkung des Medikaments gewöhnt. Die meisten dieser Effekte neigen dazu, nach einigen Tagen oder Wochen wieder zu verschwinden. All dies hängt von vielen Faktoren ab, unter anderem vom Wirkungsmechanismus des Medikaments, der Dosis und der Anwendungsdauer. Aber auch die individuellen Merkmale des Behandelten spielen eine Rolle, die Empfindlichkeit, wie zum Beispiel allergische Reaktionen, und sein Gesundheitszustand. Probleme mit den Nieren können einen Einfluss haben, oder Dehydrierung. Werden daneben noch weitere Medikamente eingenommen, kann es auch zu Wechselwirkungen kommen. Deshalb muss die behandelnde Fachperson unbedingt informieren werden, falls andere Arzneien eingenommen werden. Ich empfehle auch, sich nach den häufigsten Nebenwirkungen des Medikaments zu erkundigen – damit klar ist, was im Falle zu tun ist.

Lassen sich Nebenwirkungen nicht von vornherein verhindern?
Nein, leider nicht. Wie oben ausgeführt, gibt es viele Einflussfaktoren. Manchmal sind die Nebenwirkungen bekannt, werden aber in Kauf genommen, weil das Medikament einen grösseren Nutzen bringt als das Problem, das es verursacht. Nehmen wir das Beispiel der Chemotherapie in der Krebsbehandlung: Wir alle wissen, dass diese Medikamente viele Nebenwirkungen haben, wie Übelkeit und Erbrechen oder Haarausfall, um nur zwei zu nennen, aber sie retten oft Leben … also werden die Nebenwirkungen akzeptiert. Manchmal helfen auch einfache Massnahmen, wie zum Beispiel die Änderung der Einnahmezeit, die Einnahme zu einer Mahlzeit oder die Verteilung der Dosis über den Tag, um die Auswirkungen zu verringern. Hier lohnt es sich, in Ihrer Apotheke um Rat zu fragen.

Kortison ruft wohl die meisten Ängste hervor?
Ich glaube nicht, dass das der Fall ist. Denn richtig eingesetzt, kann Kortison wahre Wunder bewirken. Kortison ist ein Medikament, das bestens bekannt ist, bei welchem wir wissen, wie es geschickt für einen begrenzten Zeitraum eingesetzt werden kann, damit keine langfristigen problematischen Nebenwirkungen verursacht werden.

Sind Antibiotika wirklich so heikel, wie manche behaupten?
Nein, ganz und gar nicht! Denken Sie

daran: Antibiotika retten jeden Tag Leben. Bevor Antibiotika vor siebzig Jahren entdeckt wurden, starben Menschen an Infektionen, die heute leicht zu behandeln sind. Aber jetzt stehen wir vor einer Bedrohung durch antibiotikaresistente Bakterien, die immer häufiger auftauchen. Das ist ein grosses Problem auf der ganzen Welt. Es ist daher sehr wichtig, Antibiotika nur dort einzusetzen, wo sie benötigt werden und für die richtige Dauer um die Infektion zu beheben – nicht mehr und nicht weniger. Um den sachgerechten Einsatz von Antibiotika zu erhöhen, hat der Bund 2018 die Kampagne «Antibiotika: Nutze sie richtig, es ist wichtig» gestartet. Und glücklicherweise stellen wir fest, dass sie beginnt Früchte zu tragen.

Können Nebenwirkungen mit einem anderen Medikament bekämpfen werden?
Ja, das wird sehr oft gemacht und funktioniert meistens gut. Wenn Sie zum Beispiel Magenprobleme bei der Einnahme von Schmerzmitteln bekommen, können diese Nebenwirkung mit einem magenschonenden Medikament gedämpft werden. Wenn die Nebenwirkungen bekannt und zu erwarten sind, wird in gewissen Fällen ein zusätzliches Medikament bereits von Beginn der Behandlung verschrieben. Zum Beispiel kann bei einer Morphinbehandlung gegen starke Schmerzen immer parallel ein Standard-Abführmittel eingenommen werden, um die durch das Morphin verursachte Verstopfung zu begrenzen.

Sollen ängstliche Menschen den Beipackzettel besser nicht lesen?
Das würde ich so nicht sagen. Am besten ist es, mit einer Fachperson darüber zu sprechen, so dass diese über die Wahrscheinlichkeit von unerwünschten Wirkungen aufklären kann. Sie kann auch Tipps geben, was in dem Fall zu tun wäre. In jedem Fall sollten Sie nie Ihre Therapie ändern, wie etwa die Dosierung verringern oder Einnahmen auslassen, ohne dies mit Ihren behandelnden Fachperson zu besprechen. Ebenso wichtig ist es, sich vor der Einnahme von rezeptfreien Medikamenten zur Linderung einer unerwünschten Wirkung professionellen Rat zu holen, da auch diese mit den übrigen verschriebenen Medikamenten interagieren können. Das gilt übrigens auch für rein pflanzliche Produkte.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH «SELTEN»?

Die Häufigkeit von Nebenwirkungen wird oft mit Bezeichnungen wie «häufig» oder «selten» angegeben. Untenstehend finden sie die Definition, was dies konkret heisst.

Bezeichnung	Prozent	Die Nebenwirkung tritt bei…
Sehr häufig	> 10 %	mehr als 1 Behandelten von 10 auf
Häufig	1 – 10 %	1 bis 10 Behandelten von 100 auf
Gelegentlich	0,1 – 1 %	1 bis 10 Behandelten von 1.000 auf
Selten	0,01 – 0,1 %	1 bis 10 Behandelten von 10.000 auf
Sehr selten	< 0,01 %	weniger als 1 Behandelten von 10.000 auf

www.tcs-mymed.ch

touringshop.ch

Einfach und bequem von Zuhause aus bestellen

POCDOC TCS SMARTER VERBANDKASTEN FÜR LAIEN, PREMIUM

Mitgliederpreis: CHF 44.90/Stück
Nichtmitgliederpreis: CHF 54.90/Stück
Art.-Nr. 229 785 06
(Versandkosten CHF 9.90)

PREIS: CHF 44.90
ERSPARNIS: CHF 10.–

Ein Verbandskasten in Kombination mit einer App, die Ihnen hilft, die richtige Behandlung im Notfall durchzuführen und die benötigten Utensilien schnell zu finden. Im Verbandskasten sind alle Fächer mit Farben gekennzeichnet, um keine Zeit zu verlieren. PocDoc TCS wurde so konzipiert, dass Ersthelfer im Notfall an die Hand genommen und zur richtigen Behandlung geführt werden. Die App ist für IOS und Android in den Sprachen Deutsch, Französisch, Englisch, Italienisch, Spanisch erhältlich. Das PocDoc TCS Erste-Hilfe-Set eignet sich für die ganze Familie, für Säuglinge, Kleinkinder und Erwachsene. Inhalt nach **DIN 13164** (KFZ-Verbandkasten), plus Sofort-Kälte-Kompresse, Wundreinigungstücher und Splitterpinzette.

PocDoc

Mehr Sicherheit beim Wandern

FOTO: GALEN CROUT, UNSPLASH

Herbstzeit ist Wanderzeit. In dieser Jahreszeit zieht es besonders viele Wanderbegeisterte in die Berge. Die richtige Vorbereitung trägt dazu bei, dass der Ausflug in die Natur in schöner Erinnerung bleibt.

Das Wanderland Schweiz bietet mit seinen unzähligen Routen für jeden Wandervogel etwas Passendes. Bevor die Schuhe geschnürt werden, empfiehlt sich aber eine gründliche Vorbereitung. Passen Ausrüstung und die eigene Verfassung zum geplanten Vorhaben? Wie verhalte ich mich unterwegs bei unvorhergesehenen Schwierigkeiten?
Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) empfiehlt vor jeder Wanderung den PEAK-Check zu machen. PEAK steht für Planung – Einschätzung – Ausrüstung – Kontrolle.

Planung: Was habe ich vor?

Für die Planung einer Bergwanderung sollten Sie sich genügend Zeit nehmen und dazu aktuelle Karten, Wanderliteratur und Webseiten nutzen. Dabei gilt es, die Anforderungen wie Wegkategorie, Steilheit sowie die Wegverhältnisse und das Wetter zu berücksichtigen. Brechen Sie alleine zu einer Wanderung auf, sollten Sie vorgängig ihr Umfeld darüber informieren.

Einschätzung: Ist diese Wanderung geeignet?

Schätzen Sie vor der Wanderung die Fähigkeiten aller Teilnehmenden richtig ein und passen Sie die Planung entsprechend an. Denn: Kondition und Koordination nehmen besonders bei älteren Personen ab. Dies zeigt sich in rascher Ermüdung, Gleichgewichtsstörung und verminderter Reaktionsfähigkeit. Schwierige Touren sollten Sie besser nicht alleine bewältigen.

Ausrüstung: Habe ich das Richtige dabei?

Gute Wanderschuhe mit rutschfestem Profil sind bei einer Bergwanderung Pflicht. Ebenfalls wichtig ist Schutz vor Sonne, Regen und Kälte. Ausreichend Proviant und genügend Flüssigkeit dürfen natürlich auch

DER OPTIMALE WANDERPROVIANT

- Flüssigkeit: Überraschung! Genug zu trinken ist das Allerwichtigste. Wasser, ungesüsster Tee oder verdünnter Fruchtsaft eignen sich am besten.
- Zwischendurch: Äpfel und Birnen zerquetschen nicht so schnell im Rucksack, oder wie wäre es mit getrocknetem Obst, Nüssen oder einem Energieriegel?
- Der Lunch: Der Klassiker ist das Sandwich. Dieses kann nach Lust und Laune gefüllt werden. Greifen Sie zu Vollkornbrot - komplexe Kohlenhydrate geben langfristig Energie. In einem Tupperware kann auch ein gekochtes Gericht mitgenommen werden. Zum Beispiel Reis und Linsen, ein toller Mix aus Kohlenhydraten und Proteinen.

www.tcs-mymed.ch

nicht fehlen. Um sich in der Bergidylle nicht zu verirren, hilft eine aktuelle Wanderkarte und/oder ein GPS-Gerät. Eine Wanderapotheke für Notfälle und kleinere Blessuren gehört ebenso in den Rucksack. Generell gilt bei der Ausrüstung: So wenig wie möglich, so viel wie nötig.

Kontrolle: Bin ich noch gut unterwegs?

Müdigkeit kann die Trittsicherheit beeinträchtigen und schon ist es passiert. Daher ist die Aufmerksamkeit auch unterwegs gefragt. Regelmässiges Trinken, Essen und Rasten hilft, leistungsfähig und konzentriert zu bleiben. Dabei aber Zeitplanung und Wetterentwicklung nicht aus den Augen verlieren. Und auch wenn Trampelpfade nach einer Abkürzung aussehen, sollten Sie den markierten und offiziellen Wanderweg nicht verlassen. Haben Sie sich verlaufen heisst es: Ruhig bleiben und an den zuletzt bekannten Punkt zurückkehren. Wenn Nebel aufzieht, sollten Sie auf bessere Sicht warten und bei einem drohenden Wetterumbruch rechtzeitig umkehren oder rasch Schutz in einer Hütte suchen.

Rettung in den Bergen

Ein Restrisiko bleibt bei aller Vorbereitung trotzdem bestehen. Tritt unterwegs ein Notfall ein, müssen umgehend Erste-Hilfe-Massnahmen eingeleitet und die Rettungskräfte alarmiert werden – entweder über die Notrufnummer 144, die Rega mit der Nummer 1414 oder über die europäische Notfallnummer 112. Für eine allfällige Bergung sollte der Unfallort gut markiert werden.

Was tun bei Blasenbildung

Mit einer gut ausgerüsteten Wanderapotheke können kleine und unkomplizierte Wunden problemlos und ohne grossen Aufwand selber versorgt werden. Häufig kommt es beim Wandern zu Blasenbildung. Insbesondere beim Laufen mit schlechtem Schuhwerk, bei einem langen Abstieg oder aufgrund von feuchten Füssen können Blasen entstehen. Sie sind eine Schutzfunktion der Haut. Die oberste Hautschicht hebt sich, wenn sie starker Reibung oder ständigem Druck ausgesetzt ist. Der gebildete Hohlraum füllt sich mit Gewebeflüssigkeit. Einige Tipps zur Behandlung von Blasen:

- **Intakte, schmerzfreie Blasen**: Entlasten und schützen.
- **Intakte, schmerzende Blasen**: Waschen, desinfizieren, mit einer sterilen Nadel kleine Öffnungen an der Blasenbasis einstechen, Blase leeren und mit steril verpacktem Material abdecken, Infektionszeichen beachten.
- **Offene Blasen**: Waschen, desinfizieren, nicht störende Blasenhaut belassen und mit steril verpacktem Material abdecken, Infektionszeichen beachten.

Profitieren mit TCS Benefits

TCS Benefits: Profitieren + sparen

1% Cashback

SWISS

Die Welt entdecken
Mit SWISS per Direktflug an die schönsten Orte weltweit. Und **Sie als TCS Mitglied fliegen mit 1% Cashback auf Ihre Flugbuchung.**

Gewinnen Sie auf win.tcs.ch einen von 5 Gutscheinen im Wert von je CHF 100.-

9% Cashback

SHOP APOTHEKE

Wohlbefinden und Gesundheit
Der Onlineshop mit einer grossen Auswahl an Apotheken- und Gesundheitsprodukten. **Profitieren Sie als TCS-Mitglied von Nahrungsergänzungsmittel, Homöopathie- & Naturprodukten und erhalten Sie 9% Cashback.**

4.5% Cashback

McDrogerie.ch

Einfach gesund
Bei McDrogerie finden Sie im Onlineshop eine grosse Auswahl an Drogerieartikel. Profitieren Sie von diskreter Verpackung, Markenprodukten sowie günstigsten Preisen **und als TCS-Mitglied zusätzlich von 4.5% Cashback.**

Alle Angebote auf benefits.tcs.ch und in der TCS-App. Jetzt downloaden:

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

FOTO: SMN

Integrierte Versorgung – die Probleme von morgen schon heute angehen

Es ist keine neue Entwicklung: Viele Hausärzte gehen in Pension und insbesondere in den Randgebieten und ländlichen Regionen übernimmt niemand ihre Praxen. Doch Bürgerinnen und Bürger brauchen weiter eine qualitativ hochwertige medizinische Versorgung vor Ort. Hier hilft das Swiss Medical Network mit seinen über 29 medizinischen Zentren und dem System der integrierten Versorgung.

Rundum versorgt direkt vor Ort

Wenn es Patientinnen und Patienten nicht gut geht, sollte die nächste Fachperson nicht weit weg sein. Deshalb erstreckt sich unser Netzwerk von über 29 medizinischen Zentren über die gesamte Schweiz. Diese Zentren bieten eine gemeindenahe Medizin und sind oftmals die einzige medizinische Anlaufstelle in der Region. Sie leisten somit einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit der lokalen Bevölkerung, selbstverständlich ebenso auch für Touristen und Hotelgäste. Zudem sind sie dringend benötigte Ausbildungsstätten für den Nachwuchs in der Ärzteschaft und Pflege, insbesondere vor dem Hintergrund des Fachkräftemangels.
Das Ziel der medizinischen Zentren: Den Patienten eine umfassende Behandlung in hoher Qualität in unmittelbarer Nähe anzubieten. Dabei profitieren sie vom Netzwerk und von einem multidisziplinären Kollegium, das eine fächerübergreifende Behandlung ermöglicht. Zum Beispiel befinden sich Ärzte der Gynäkologie, der Pädiatrie oder der inneren Medizin am selben Ort und können so von der gegenseitigen Expertise profitieren. Ein weiterer Vorteil: Patientinnen und Patienten können in der Regel ein Leben lang individuell und zeitnah behandelt werden. Das Zentrum ist die Drehscheibe für all ihre Gesundheitsanliegen und kann bei Bedarf auch mit Spitälern, Spitex oder anderen Gesundheitseinrichtungen zusammenarbeiten. Damit folgen die Zentren des Swiss Medical Network dem Konzept der «integrierten Versorgung». Patienten profitieren von einer gut verzahnen, koordinierten Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Krankenkassen und Pflegepersonal sowie stationären und ambulanten Angeboten.

FOTO: SVETIKD, ISTOCK

Die medizinischen Angebote in den Zentren umfassen unter anderem:

- Umfassende Medizinische Grundversorgung jeden Alters
- Allgemeine Innere Medizin
- Unfallorthopädische Erstversorgung
- Kleinchirurgie
- Notfallmedizin
- Gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen und Schwangerschaftskontrollen
- Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen im Kindesalter
- Strassenverkehrsuntersuchungen Stufe 1 und 2
- Praxislabor, Röntgen, Ultraschall, EKG, (Ergometrie,) 24-Stunden-EKG, Lungenfunktionsprüfung
- Praxisapotheke
- Infusionstherapien
- Hausbesuche nach Vereinbarung

IHRE PRAXIS IN WENGEN

Wir sind ein etabliertes Netzwerk von Hausarztpraxen, im Besitz der Ärztekasse Genossenschaft und gewährleisten in Ihrer Region eine umfassende und kompetente Versorgung aller Altersgruppen auf hohem medizinischem Niveau. Sie als Patientin oder Patient stehen dabei im Mittelpunkt.

Xundheitszentrum

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER
Xundheitszentrum Wengen
swissmedical.net

29 ZENTREN IN IHRER REGION

Ärztezentrum Oerlikon
Ärztezentrum Siloah Liebefeld
Ärztezentrum Siloah Murten
Ärztezentrum Solothurn
Ladies Permanence Stadelhofen
Medizinischens Zentrum Biel
Schmerzklinik Praxis Liestal
Xundheitszentrum Beromünster
Xundheitszentrum Buttisholz
Xundheitszentrum Egerkingen
Xundheitszentrum Escholzmatt-Marbach
Xundheitszentrum Grindelwald
Xundheitszentrum Reinach
Xundheitszentrum Schaffhausen
Xundheitszentrum Silvaplana
Xundheitszentrum Stein am Rhein
Xundheitszentrum Wengen

Centre Médical Eaux-Vives
Médicentre Moutier
Médicentre Tavannes
Centre Médical Montchoisi
Médicentre Corgemont
Policlinique de Valère
Centre Médical Valère
Polyclinique Genolier
Centre Médical Valère Visp

Centro Medico Ars Medica
Centro Medico Blenio
Centro Medico Sant'Anna

Wir sprechen mit Dr. Sinsel vom Xundheitszentrum Wengen

Dr. med. Markus Sinsel arbeitet im Xundheitszentrum Wengen, Bodendiehle 1446, als Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und kennt sich mit der Gesundheitsversorgung in den Randgebieten bestens aus.

Wie würden Sie die Situation der Gesundheitsversorgung in diesen Regionen beschreiben?
Der Ort Wengen hat seit über 100 Jahren eine eigene Arztpraxis. Deshalb wird erwartet, dass medizinische Probleme vor Ort gelöst werden können, wenn dringlich zu jeder Tages- und Nachtzeit. Ich bin sehr froh, dass wir als Team dieser Erwartung bis jetzt gerecht werden können. Jedoch funktioniert dies keineswegs in allen Rand- und Bergregionen mehr. Auch bei uns gibt es aktuell einen akuten Personalengpass bei Medizinischen Praxisassistenten und Praxisassistentinnen.

Wo positionieren Sie die Xundheitszentren?
Durch sich ändernde gesundheitspolitische und gesundheitssystemische Bedingungen wird es immer schwieriger für selbstständige Ärzte. Die von der Swiss Medical Network Gruppe getragenen Xundheitszentren leisten durch die Übernahme der Trägerschaft bestehender Arztpraxen einen wichtigen und wachsenden Beitrag zum Erhalt einer umfassenden Gesundheitsversorgung, gerade auch in Randregionen.

Neben der Natur, was gefällt Ihnen an der Arbeit in Wengen?
Die Natur nicht nur anzuschauen, sondern sich auch darin zu bewegen: Die Möglichkeiten zu sportlichen Aktivitäten im Sommer wie im Winter sind gross und sehr lohnend – und liegen im wahrsten Sinne des Wortes «vor der Türe». Die Vielfältigkeit der Arbeit zwischen Schwangerschaftsvorsorge und Sterbebegleitung, Skiunfällen und psychischen Leiden, langjähriger Patientenbegleitung und Notfallmedizin. Die wechselseitige Unterstützung und der Zusammenhalt im Dorf – etwas, das im Speziellen während der Pandemiejahre zum Tragen gekommen ist. Und nicht zuletzt, sondern eigentlich an erster Stelle die Wertschätzung unserer Arbeit, die wir von Einwohnern wie Touristen tagtäglich zu spüren bekommen.

Ist das Ziel einer integrativen Versorgung erreicht?
Um eine integrative Versorgung zu erreichen, muss man bereit sein, sich immer wieder anzupassen und neue Antworten auf neue Herausforderungen zu finden. Ich glaube aber sagen zu können, dass wir diesem Ziel am Standort Wengen recht nahe sind, und dass wir hoch motiviert sind, es nicht aus den Augen zu verlieren.

Wie sehen Sie die Versorgung in den Randgebieten in Zukunft?
Wollen wir die medizinische Versorgung auf dem Niveau erhalten, wie wir es kennen und schätzen, kommen in den nächsten Jahren grosse Herausforderungen auf uns zu. Finanzielle und personelle Engpässe bedrohen diese Versorgung in vielen Bereichen unseres Gesundheitssystems. Eine integrative Versorgung in einem peripheren Zentrum mit einem breiten medizinischen Angebot ist zwar kostengünstig für das System, jedoch nicht unbedingt kosteneffizient für den Betrieb. Sind auch in den Ballungszentren und Agglomerationen viele Stellen offen, braucht es eine spezielle Motivation, um sich für eine Stelle in einem Bergdorf zu entscheiden. Dann braucht es Wertschätzung, im emotionalen wie im finanziellen Sinne. Und wir müssen zeigen, wie erfüllend diese Arbeit sein kann und welche besonderen Qualitäten sie in einem Bergdorf wie Wengen oder Grindelwald erwarten. Daran arbeiten wir im Zentrum in Wengen und im Swiss Medical Network.

2 WEITERE CHANCEN ZU GEWINNEN

ZU GEWINNEN
ds brandneue Smartphone Nokia X30

WERT CHF 499.–

Das attraktive Gehäuse des Nokia X30 besteht aus 100% recyceltem Aluminium und 65% recyceltem Kunststoff. Das Gerät wird mit jeweils 3 Jahren Garantie, Betriebssystem-Upgrades und monatlichen Sicherheits-Updates geliefert. Das 6,43-Zoll AMOLED-PureDisplay mit 90 Hz ist für leuchtende Farben und eine flüssige Darstellung besorgt, und die neue 50-MP-PureView-OIS-Kamera liefert bei Tag und bei Nacht grossartige Aufnahmen.

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

Lösen Sie das Zahlenrätsel und füllen Sie die blauen Felder aus. Schicken Sie ein SMS mit **tm114** und den **drei Zahlen** an **5555.**

Teilnahmeschluss für die Spiele: 21. November 2022

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

Lösen Sie das Zahlenrätsel und füllen Sie die blauen Felder aus. Schicken Sie ein SMS mit **tm115** und den **drei Zahlen** an **5555.**

ZU GEWINNEN
das Smartphone Nokia G60

WERT CHF 300.–

Eine umfangreiche Garantie, Betriebssystem-Upgrades und monatlichen Sicherheits-Updates sind für das neue Nokia G60 über drei Jahre gewährleistet. Das Gerät wird damit fortlaufend auf dem neuesten Stand gehalten und bietet nicht nur eine Premium-Performance (auch im schnellen 5-G-Netz), sondern auch die gewohnte Qualität. Das Display mit 6,58 Zoll FHD+ und 120 Hz sorgt ebenso wie die Triple-Kamera für eine stets gute Optik.

WEITERE GEWINNCHANCEN BIETEN SICH IHNEN IM TOURING MAGAZIN.

Alle SMS kosten CHF 1.50. Die Teilnahme ist auch per Post möglich. Schicken Sie die jeweilige Lösung an TCS, Verlag Touring, Postfach, 3024 Bern. **Wichtiger Hinweis: Aus technischen Gründen ist die Teilnahme für UPC-Mobile-Kunden per SMS nicht möglich.** Teilnahmeberechtigt sind alle Leserinnen und Leser des Touring in der Schweiz und Liechtenstein (über 16 Jahre). Ausgenommen sind Mitarbeitende des TCS und deren Familienangehörige. Gewinner und Gewinnerinnen der «Wettbewerbe und Verlosungen Touring» werden unter den richtigen Einsendungen ausgelost und persönlich benachrichtigt. Preise können nicht umgetauscht oder bar ausbezahlt werden. Zu den Wettbewerben und Verlosungen wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Rückenmedizin in Nottwil – für Menschen mit und ohne Querschnittlähmung

Rückenschmerzen zählen in der Schweiz zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Im Schweizer Paraplegiker-Zentrum erhalten alle Menschen mit Rückenleiden professionelle Hilfe.

TEXT DAVID SCHNAPP

Wo finde ich Rat bei einem Rückenleiden? Im Einzelfall ist oft unklar, wodurch Rückenschmerzen tatsächlich ausgelöst werden. Entsprechend vielfältig ist das Behandlungsangebot. Für die leidgeplagten Menschen bedeutet das nicht selten: Sie wandern von einer Fachperson zur nächsten – doch ohne die komplexen Ursachen fachübergreifend und koordiniert anzugehen.
Was viele nicht wissen: Das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) in Nottwil behandelt alle Menschen mit Rückenproblemen. Der Fokus in Nottwil liegt auf Menschen mit Querschnittlähmung. Von der grossen Expertise des SPZ sollen aber auch Patientinnen und Patienten mit einem allgemeinen Rückenleiden profitieren können.

Zum Einsatz kommen fortschrittliche Behandlungsmethoden.
Eine hohe Reputation geniesst auch das Zentrum für Schmerzmedizin mit den international höchsten Erfolgsquoten in der Schmerzbehandlung.

Unterstützung von Menschen mit Querschnittlähmung – ein Leben lang

Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe ist bekannt für ihr weltweit einzigartiges Leistungsnetz in der Rehabilitation von Menschen mit Querschnittlähmung. Die Unterstützung der Menschen mit Querschnittlähmung beginnt schon an der Unfallstelle und dauert ein Leben lang.

ZAHLEN UND FAKTEN ZU QUERSCHNITTLÄHMUNG

- Jeden zweiten Tag führt in der Schweiz eine Unachtsamkeit zu einer Querschnittlähmung.
- Häufigste Unfallursache bei den Patient*innen im Schweizer Paraplegiker-Zentrum waren 2021 Stürze (37%), Sportunfälle (27%) und Verkehrsunfälle (26%).
- Als Mitglied der Schweizer Paraplegiker-Stiftung erhalten Sie im Ernstfall 250 000 Franken bei unfallbedingter Querschnittlähmung mit permanenter Rollstuhlabhängigkeit.

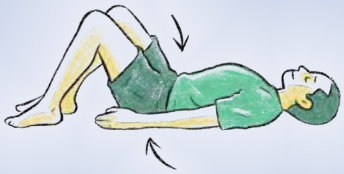
Es kann alle treffen.
Werden Sie jetzt Mitglied:
paraplegie.ch/mitgliedschaft

FOTO: SCHWEIZER PARAPLEGIKER-STIFTUNG

Stärken Sie Ihren Rücken

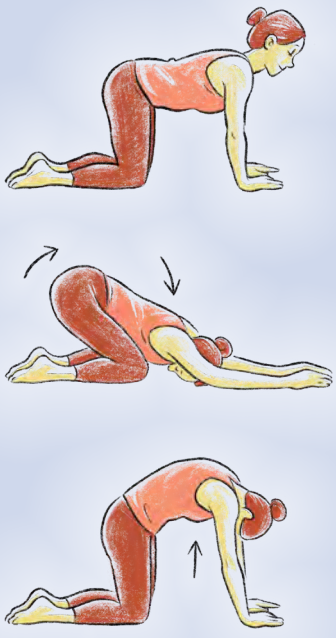
Das Rückenprogramm der Schweizer Paraplegiker-Stiftung dauert 15 Minuten. Führen Sie jede Übung langsam und gleichmässig durch. Machen Sie jeweils zehn bis zwanzig Wiederholungen. Atmen Sie bewusst und fliessend.

Übung 1
Becken sanft nach vorne und hinten rollen. Rücken bleibt flach auf dem Boden.



Übung 3
Aus dem Vierfüssler das linke Bein und den rechten Arm diagonal strecken. Der Rücken bleibt neutral. Seiten wechseln.

Übung 2
Aus dem Vierfüssler das Gesäss in Richtung Fersen schieben und zurück. Variante: Den Rücken zum Katzenbuckel heben und zurück in den Vierfüssler.



ILLUSTRATIONEN: LUCA BARTULOVIĆ

Tipps bei Rückenschmerzen

Verstehen Sie Ihre Schmerzen
Lernen Sie, woher die Schmerzen kommen und was sie bedeuten. Eine konkrete Belastung ist nicht unbedingt der Grund für den aktuellen Schmerz. Meistens haben Rückenschmerzen mehrere Ursachen – die Belastung war nur das letzte Puzzleteil.

Tun Sie etwas gegen Ihre Schmerzen
Die Schmerzen gehen nicht «von allein» weg. Nehmen Sie keine Ruhestellung ein, bewegen Sie sich. Emotionen wie Angst oder Stress erzeugen eine Anspannung, die zu Rückenschmerzen führen kann. Das Reden über belastende Situationen kann diese lösen. Eine professionelle Ansprechperson hilft Ihnen dabei.

Bleiben Sie in Bewegung
Bewegung ist gut für den Rücken und sorgt dafür, dass er nicht steif wird. Mit Bewegung erhalten Sie Ihre Muskelkraft und Kondition und verringern das Risiko für chronische Schmerzen. Ändern Sie Ihre Körperhaltung regelmässig, um einseitige Belastungen zu vermeiden.

Stärken Sie Ihre Rückenmuskeln
Eine starke Rückenmuskulatur ist notwendig für eine bessere Körperhaltung und beugt wiederkehrenden Rückenschmerzen vor. Unsere Übungen helfen Ihnen. Machen Sie diese zu einer täglichen Routine – wie das Zähneputzen.

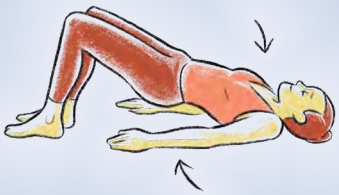
Stärken Sie Ihre Bauchmuskeln
Trainieren Sie regelmässig alle Muskeln von Bauch, unterem Rücken und Becken. Ihre Schmerzen werden deutlich abnehmen. Dieses Stabilitätstraining ist in der Physiotherapie weit verbreitet. Mit unseren Übungen erzielen Sie auch zu Hause grosse Fortschritte.

Setzen Sie sich Ziele
Definieren Sie mit einer Fachperson erreichbare Ziele und messen Sie diese. Zum Beispiel: «Ich möchte 15

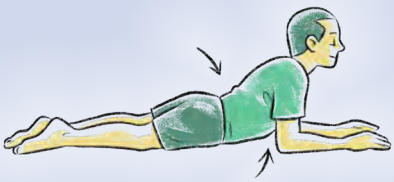
Zum Herausnehmen oder auf paraplegie.ch/ratgeberruecken

Übung 4
Knie geschlossen auf die eine Seite legen, Kopf in Gegenrichtung drehen.
Seiten wechseln.

Übung 6
Aus der Rückenlage Becken heben und senken.



Übung 5
Aus der Bauchlage den Oberkörper anheben und senken. Mit oder ohne Unterstützung der Arme.



Übung 7
Auf Ellenbogen gestützt Becken heben und senken.

Übung 8
Knie und Ellenbogen im Wechsel diagonal aufeinander zubewegen.

Minuten täglich schmerzfrei Velo fahren.» Oder: «Ich möchte in zwei Monaten die Treppe statt des Liftes nehmen können.» So arbeiten Sie daran, eine Tätigkeit ohne Schmerzen auszuführen.

Schlafen Sie genügend
Rückenschmerzen beruhen meistens auf einer Überlastung des unteren Rückens. Erholung hilft. Finden Sie ein Gleichgewicht. Am besten tankt der Körper in der Nachtruhe auf, bei sieben bis neun Stunden Schlaf. Dieser hat grossen Einfluss auf unser Energieniveau und die Schmerzen.

Lernen Sie, mit Stress umzugehen
Stress ist eine Anspannung, die sich im Körper festsetzen kann. Rückenschmerzen werden unter Stress schlimmer und verursachen neuen Stress – ein Teufelskreis. Entspannung ist das Gegenmittel. Integrieren Sie ablenkende Tätigkeiten in Ihren Aktivitätsplan: Spazieren, Velofahren, Schwimmen, Entspannungsübungen oder ein warmes Bad.

Übung 9
Auf einer Stuhlkante sitzen.
Das Becken sanft nach vorne und hinten rollen.

Übung 10
Auf dem Stuhl. Ein Drehen des Rückens bringt den linken Ellenbogen ans rechte Knie. Seiten wechseln.

Der Ratgeber wurde zusammengestellt von Jasper Loots, Physiotherapeut am Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ).
Mehr Infos: paraplegie.ch/ratgeber-ruecken

FOTO: NICO BENEDICKT, UNSPLASH

Es ist Pilzzeit: Doch Vorsicht vor giftigen Pilzen!

Die Monate September und Oktober sind Hauptsaison fürs Pilzesammeln. Pfifferlinge, Morcheln und Steinpilze sind leckere Speisepilze, von einigen anderen sollten Sie aber besser die Finger lassen. Prof. Dr. med. Aristomenis Exadaktylos, Chefarzt und Klinikdirektor Universitäres Notfallzentrum am Inselspital Bern weiss, was bei einer Pilzvergiftung zu tun ist.

Herr Exadaktylos, wie äussern sich die Symptome einer Pilzvergiftung?
Es gibt rund 10'000 Pilzarten auf der Welt, von denen bis zu 100 als möglicherweise tödlich eingeschätzt werden. Allerdings ist die Bandbreite der Beschwerden sehr gross: Die meisten Betroffenen werden am Anfang Magen-Darm-Beschwerden oder Bewusstseinsveränderungen (Krampfanfälle, Halluzinationen oder Bewusstseinsverminderung) oder Herzkreislaufbeschwerden mit Herzrhythmusstörungen, starkes Schwitzen oder Schocksymptome (Zittern, Blässe) bemerken. Aber es gibt noch viele andere Beschwerden bis hin zu akuten oder zeitlich versetzten Organschädigungen – wie zum Beispiel Leber- und Nierenversagen.

Bei welchem Pilz wird es richtig gefährlich?
Hier in der Schweiz und in Zentraleuropa ist dies klar der Knollenblätterpilz, auf den zirka 80 bis 90 Prozent der tödlich verlaufenden Vergiftungen entfallen. Dabei reicht schon der Verzehr eines kleinen Teiles des Pilzes, um die schädliche Menge an Gift aufzunehmen. Es kommt durch die Pilzgifte zu einem Leberversagen, was dann zum Tod führt. Im englischsprachigen Raum heisst der Pilz Death Cap (Todeskappe). Das sagt bereits alles. Übrigens wird vermutet, dass der Habsburger Kaiser Karl VI. an einer solchen Knollenblätterpilzvergiftung gestorben ist. Er verstarb 10 Tage nachdem er einen Teller Pilze gegessen hatte.

FOTO: MANGOBLATT, IWIKIMEDIA COMMONS

Der Grüne Knollenblätterpilz (Death Cap)

Was sollte ein Betroffener bei den Vergiftungserscheinungen tun?
Nicht mehr weiteressen, auch die anderen Personen vom weiteren Verzehr abhalten. Nicht verzehrte oder noch nicht zubereitete Pilze sollten gesichert werden. Merken Sie sich die Zeitspanne zwischen Nahrungsaufnahme und Auftreten der Beschwerden. Eine ärztliche Vorstellung ist in jedem Fall bereits bei milden Symptomen empfohlen. Sagen Sie frühzeitig, was Sie gegessen haben und dass Sie einen Zusammenhang mit den Pilzen vermuten. Generell bleiben die Regeln für die Erste Hilfe natürlich geltend: Die betroffene Person sollte beruhigt werden, bei Bewusstlosigkeit stabile Seitenlage, bei Atembeschwerden, Herz-Kreislaufbeschwerden und Bewusstlosigkeit sollte die Ambulanz gerufen werden.

Es heisst, dass erbrochene Pilzreste gesichert werden sollen?
In den seltensten Fällen beisst ein Mensch in einen Pilz, hat danach sofort Beschwerden und kann die Pilzreste vorweisen. In der Regel werden mehrere Pilze gesammelt, diese kleingeschnitten, gekocht oder gebraten und dann gekaut und geschluckt. Damit wird eine optische Pilzwiedererkennung unmöglich. Das Erbrochene hingegen kann zentrifugiert werden und somit können die kleinsten Einheiten – die Sporen – eventuell durch eine Fachperson unter dem Mikroskop erkannt werden, damit dem Betroffenen die bestmögliche Hilfe zukommt.

Sind Pilzvergiftungen lebensbedrohlich?
Dazu ein ganz klares Ja: Pilzvergiftungen können lebensbedrohlich sein. Dennoch sollten Sie sich nicht den Spass am Essen von Pilzen nehmen lassen und vorher einfach gut recherchieren.

In den letzten Jahren kommt es wieder vermehrt zu Pilzvergiftungen, woran liegt das?
Das ist richtig, wir haben dazu auch gerade eine kleine Forschungsarbeit fertiggestellt. Insgesamt ist es schwierig zu sagen, aber ich habe da meine eigene Hypothese: Es ist wieder sehr angesagt, sich mit der Natur zu beschäftigen und Selbstgepflücktes zu konsumieren. Stichwort Urban-Gardening. Gleichzeitig ist aber vermutlich auch viel Fachwissen über Pilze in Vergessenheit geraten. Zu meiner Zeit wurde selbst an Grundschulen die Pilzerkennung regelmässig geübt und es gab sehr viele Pilzberatungsstellen. Heute denken sich viele, dass alles aus der Natur gesund und ungefährlich ist. Aber nicht vergessen: Die Natur gibt, die Natur nimmt.

HILFE BEI DER PILZBESTIMMUNG

Erfahrene Pilzsammler:innen können mit hoher Gewissheit sagen, welche Pilze essbar sind und um welche man besser einen Bogen machen sollte. Dies kann aufgrund der Farbe, Form und Geruch des Pilzes festgestellt werden, aber auch der Standort und die Nähe zu anderen Pilzen sind wichtige Indizien. Für ungeübte Sammelnde wird empfohlen, die Pilze in einer Pilzkontrollstelle prüfen zu lassen. Auf der Website www.vapko.ch finden Sie ein Verzeichnis aller Pilzkontrollstellen in der Schweiz und deren Betriebszeiten.

www.tcs-mymed.ch

Bei Vergiftungsverdacht sollten Sie einen Arzt oder Tox Info Suisse anrufen: Tel. 145 (24h)

FOTO: SOLOVYOVA, ISTOCK

FOTO: JOSH CALABRESE, UNSPLASH

Beeinträchtigtes Sehen oder Hören auf der Strasse ist sehr gefährlich

Stressige Situationen im Verkehr kennen wir alle. Besonders hart trifft es jedoch Menschen, welche unter eingeschränkter Sinneswahrnehmung leiden. Dr. Markus Luethi vom medizinischen Team des TCS erklärt, mit welchen Problemen Menschen mit einer Seh- und/oder Hörbeeinträchtigung im Strassenverkehr konfrontiert werden.

Dr. Luethi, wann gilt das Sehvermögen als beeinträchtigt?
Personen, die auch mit Sehhilfen wie Brillen die für das Sehvermögen geltenden Standardwerte nicht erreichen, und deren Sehvermögen in der Ferne und/oder in der Nähe nur zwischen 30 und 5 Prozent der Norm beträgt, haben nach offizieller Definition ein «beeinträchtigtes Sehvermögen». Schätzungen nach betrifft dies in der Schweiz 350'000 bis 400'000 Personen, also etwa 4 Prozent der Bevölkerung.

Welche Haupthindernisse gibt es im Strassenverkehr?
Ihr Sichtfeld ist eingeschränkt und sie haben oft Schwierigkeiten, Abstände richtig einzuschätzen oder Farben voneinander zu unterscheiden. Diese Probleme bedeuten Einschränkungen, beispielsweise bei der Orientierung an unbekannten Orten oder beim Erkennen von Schildern oder selbst von Handzeichen.

Welche Hilfsmittel können sie nutzen?
Da gibt es natürlich den Weissen Langstock, den sogenannten «Blindenstock», mit dem der Boden in unmittelbarer Nähe abgetastet werden kann. So können sie Hindernisse wie beispielsweise Mülleimer, Blumenkübel oder auf dem Trottoir geparkte Autos ertasten. Auch Höhenunterschiede wie der Übergang zwischen dem Bordstein des Trottoirs und der Strasse lassen sich so erkennen. Sehende erkennen den Langstock schon von Weitem. Er signalisiert ihnen: «Achtung, hier ist jemand, der Sie nicht sehen kann!»
Jedoch hilft ihnen der Stock nicht dabei, eine schlecht geschnittene Hecke oder einen in den Weg hineinragenden Spiegel zu erkennen. Mittlerweile gibt es aber elektrische Stöcke, die Hindernisse per Laser oder Ultraschall erkennen. Dadurch können Menschen, deren Sehvermögen beeinträchtigt ist, die offene Heckklappe eines geparkten Autos oder eine Schranke erkennen.

Sind für Personen mit einem beeinträchtigten Sehvermögen Velo- und Rollerfahrende auf dem Trottoir eine ernsthafte Gefahr?
Den Medien ist zu entnehmen, dass das Bundesamt für Strassen (ASTRA) auffordert, Kinder bis 12 Jahre auf dem Trottoir Velo fahren zu lassen. Der Schweizer Blinden- und Sehbe-

WEISSER STOCK = VORTRITT

Personen mit eingeschränktem Sehvermögen, welche mit hochgehaltenem weissem Stock signalisieren, dass sie die Strasse überqueren möchten, haben immer Vortritt. Dies gilt auch ohne Fussgängerstreifen, in Tempo 30- und Bewegungszonen und ausserhalb von Ortschaften. Dies ist seit 1962 in der nationalen Verkehrsregelverordnung festgehalten.

www.tcs-mymed.ch

hindertenverband (SBV) ist strikt dagegen. Personen mit beeinträchtigtem Sehvermögen können Velofahrende nicht erkennen und erschrecken sich, denn Räder sind schnell aber leise. Oft sind Menschen mit beeinträchtigtem Sehvermögen ohne auffällige Kennzeichen unterwegs und daher schwer zu erkennen. Zusammenstösse und Unfälle sind praktisch unvermeidlich.

Wie soll ich mich gegenüber einer Person mit eingeschränktem Sehvermögen verhalten?
Wenn die Person offensichtlich Schwierigkeiten hat, können Sie sie ansprechen, wobei allerdings immer darauf zu achten ist, sie nicht zu erschrecken. Beispielsweise können Sie ihren Arm berühren, während Sie sie ansprechen. Das gleiche gilt auch für Personen im Rollstuhl, die Hilfe brauchen.

Wenden wir uns nun dem Thema Schwerhörigkeit und Taubheit zu: Wie viel Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden unter einer Beeinträchtigung des Hörvermögens?
Etwa bei 19 Prozent der Bevölkerung ist das Hörvermögen beeinträchtigt. Bei 10 Prozent der Schweizer Bevölkerung (etwa 800'000 Personen) ist diese Beeinträchtigung so gross, dass sie Anspruch auf Behandlung oder ein Hörgerät haben. Allerdings nutzen nur ca. 20 Prozent der schwerhörigen Personen überhaupt Hörgeräte und nur die Hälfte davon trägt sie regelmässig.

Wie kommt das?
Dieses Phänomen tritt häufig bei älteren Menschen auf, die einfach vergessen, ihre Hörgeräte einzusetzen. Bei den unter 60-Jährigen tragen ca. ¾ ihre Hörgeräte regelmässig.

Nicht richtig hören zu können, ist sehr riskant im Strassenverkehr…
Die Schwierigkeit liegt darin, dass manche Leute nicht feststellen können, woher ein Geräusch kommt. Gerade im Strassenverkehr ist es sehr riskant, wenn ein Geräusch zwar gehört, aber dessen Ursprung nicht erkannt wird. Die über das Gehör aufgenommenen Informationen sind dann unvollständig, was es schwierig macht, sie zu klassifizieren und zu analysieren. Das gilt aber auch für Menschen mit Kopfhörern!

Können Personen mit beeinträchtigtem Hörvermögen einen Führerausweis erwerben?
Ja, um den Führerausweis beantragen zu können, ist lediglich das Bestehen eines Sehtests erforderlich, der von einem anerkannten Fachperson durchgeführt wird.

Aber bei eingeschränktem Hörvermögen sind hupende Fahrzeuge oder das Hornen eines Feuerwehr- oder Rettungsfahrzeugs doch gefährlich?
Personen mit eingeschränktem Hörvermögen reagieren statt auf Geräusche eher auf visuelle Reize oder Gesten, wie beispielsweise das Blinklicht von Krankenwagen, Polizei- oder Feuerwehrfahrzeugen. Bei einer Veloklingel wird es schon problematischer. Aufgrund ihres Handicaps sind diese Menschen allerdings im Strassenverkehr meistens besonders aufmerksam und umsichtig.

FOTO: RON BAILEY, ISTOCK

Sie schenken 50% Rabatt!

Weil man Gutes gerne mit Freunden teilt.

Sie sind vom TCS überzeugt und auch das Angebot gefällt Ihnen? Dann helfen Sie mit und empfehlen Sie den TCS Freunden und Bekannten.

Denn mit Ihrer Empfehlung wächst unser Club, Ihre Lieben sind sicherer unterwegs und erhalten **im ersten Jahr 50% Rabatt.** Aber nicht nur das, auch Sie profitieren von **einer Prämie im Wert von CHF 50.–**.

Für jede erfolgreiche Empfehlung erwartet Sie ein Gutschein im Wert von CHF 50.–

Scannen und direkt zur Webseite:

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit für eine ehrliche Empfehlung. Vielen Dank!
Am einfachsten geht es online: **www.tcs.ch/weitersagen** oder telefonisch: 0844 888 111