

# Meine Gesundheit



**Dolomiten**  
SONDERHEFT



TITELGESCHICHTE

**Sanfter Start  
ins Leben**



GUT VORGESORGT

**Bakterien keine  
Chance geben**



BEWEGUNG

**Erste Hilfe für  
den Rücken**



MEIN BEFUND

**Schlägt das Herz  
im Takt?**



Fotos: Shutterstock



TITELGESCHICHTE

S. 3 **Sanfter Start**  
ins Leben



GUT VORGESORGT

S. 12 Ist MeToo **Bio?**



GUT VORGESORGT

**Bakterien** S. 14  
keine Chance geben

S. 16 Die **Unsichtbare**



GUT VORGESORGT

S. 18 Schluss mit der  
**Kilo-Diskussion!**

Erste Hilfe für S. 20  
**den Rücken**



ÄSTHETIK

S. 24 Weniger ist **mehr**

**Die Kraft**  
der Myrrhe S. 29



KRÄUTER UND NATUR

S. 26 Löwenzahn, das  
**wUNDERKRAUT**

S. 28 Dinkel macht die  
**Seele froh**

S. 30 Schlägt das Herz  
im **Takt?**



S. 27 Spargel – ein  
**Multitalent**



## IMPRESSUM

„Dolomiten“-Sonderdruck zur „Dolomiten“-Ausgabe, Nr. 83, vom 8. April 2023

**Herausgeber, Verlag und Druck:** Athesia Druck GmbH – Bozen

**Redaktion und Druckerei:** Weinbergweg 7, 39100 Bozen, Tel. 0471/928888

**Chefredakteur:** Dr. Toni Ebner | **Redaktion:** Edith Runer

**Mitarbeit:** Dr. Christian Thuile und Dr. Oskar Außerer

**Bilder:** Shutterstock | **Layout:** Athesia Druck GmbH, Tel. 0471/925358

**Anzeigenkoordination:** Lidia Galvan, „Dolomiten“-Anzeigenabteilung, Tel. 0471/925312





Wenn Gebärende imstande sind, sich selbst und den Geburtshelferinnen zu hundert Prozent zu vertrauen, ist das eine gute Voraussetzung für eine sanfte Geburt.

Foto: Shutterstock

Gebären mit Würde

## Ein **sanfter Start** ins Leben

Die sanfte Geburt ist ein großes Schlagwort. Sanft bedeutet nicht schmerzfrei, sondern vielmehr harmonisch. Es geht um die Würde der Frau und jene des Neugeborenen.

**G**ebären ist von der Natur vorgesehen. Dennoch ist die Geburt im Lauf des 20. Jahrhunderts zunehmend in den Bereich der Gesundheit gerutscht. Die medizinische Überwachung reduzierte zwar das Risiko für Mutter und Kind, führte aber dazu, dass Gebärende diesen einzigartigen, sehr persönlichen Moment im Leben immer

öfter als medizinischen Eingriff und sich selbst als fremdbestimmt empfanden. Erst in den 1970er-Jahren wurde der Ruf nach mehr Respekt und Natürlichkeit lauter. Der Begriff „Sanfte Geburt“ ging um die Welt. Es war der französische Gynäkologe Frédéric Leboyer, der ihn prägte. Leboyer kritisierte die damals gängigen Methoden der

Geburtshilfe und trat dafür ein, dass Frauen beim Gebären ihre Privatsphäre zurückbekommen. Außerdem solle das Hauptaugenmerk auf das Wohlergehen des Kindes während und nach der Geburt gelegt werden.

**Mütter- und Kinderrechte**  
Wenn man heute von einer sanften Geburt spricht, dann geht

## Wir wollen, dass Sie besser schlafen.

Wir verraten Ihnen, worauf Sie beim Matratzen-Kauf achten sollten.  
Lassen Sie sich beraten und schlafen Sie besser.

**dormiente.**  
BESSER GRÜNSCHLAFEN



### Natur Pur | Hanf- und Seegrass Matratze

Für uns bedeutet schlafen nicht nur schlafen. Vielmehr ist es eine Ruhezeit und Regenerationsphase für den gesamten Körper und somit die Energiequelle für unser alltägliches Leben. Deshalb messen wir dem Bett, der Matratze, dem Kopfkissen und der Bettdecke - in Summe unserem Schlafplatz - eine so wichtige Bedeutung bei.

Warum HANF? Warum SEEGRAS?

Kommen Sie uns besuchen und erfahren Sie die tollen Eigenschaften dieser Natur-Matratzen.

Gerne beraten wir Sie in unserem Showroom

ausstellung | verkauf

bahnhofstraße 10 | kaltern | tel. 0471 963264 | fax 0471 965689 | info@ambach.net | www.ambach.net

**am|bach**  
LIFE STYLE





**Dr. Judith Wörnhart,**  
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
im ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran

es genau darum. „Die zentrale Forderung bei der sanften Geburt ist das Recht von Frauen auf eine Geburtshilfe, die ihre Selbstbestimmung, ihre Kompetenz und ihre Würde, aber eben auch die Würde des Neugeborenen achtet. Und sie bezieht auch die Väter ein“, erklärt Dr. Judith Wörnhart. Die Gynäkologin hat elf Jahre lang im Meraner Krankenhaus gearbeitet und dort viele Geburten begleitet, bevor sie 2022 ins St. Josef Gesundheitszentrum Meran wechselte.

Sie bestätigt, dass heute nicht nur Privatkliniken, sondern auch die öffentlichen Krankenhäuser bzw. deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Regel dem Grundgedanken der sanften Geburt folgen.

„Dieses Konzept sieht unter anderem vor, dass eine natürlich verlaufende, also eine spontane Geburt mit niedrigen Risiken von den Wehen bis zur Versorgung des Neugeborenen ausschließlich von der Hebamme begleitet wird“, bestätigt Dr. Wörnhart.

Im Sinne von Mutter und Kind sollten nicht nur unnötige medizinische Maßnahmen vermieden werden, sondern auch Störfaktoren – das kann beispielsweise grelles Licht oder das können laute Gespräche im Raum sein. „Die Gebärende soll sich im Idealfall wie im privaten Wohnzimmer fühlen“, sagt die Fachärztin. „Sie kann sich im Raum frei bewegen und in jeder ihr angenehmen Position entbinden. Das kann in einer Wanne, auf einem Hocker, stehend oder liegend sein. Wichtig ist, dass sie das Gefühl hat, ihre Privatsphäre bleibt erhalten.“

### In den Ablauf mit einbeziehen

Nicht immer verläuft eine Geburt tatsächlich so natürlich wie

erhofft.

„Manchmal müssen vorausschauend medizinische Maßnahmen getroffen werden, um Risiken zu vermeiden und Notfälle abzuwenden“, erklärt Dr. Wörnhart. Weil die werdende Mutter die Situation in diesem Moment schlecht einschätzen und den Grund für die Maßnahmen nicht verstehen kann, sei es besonders wichtig, sie in die Vorbereitung und in den Ablauf der Geburt mit einzubeziehen. „Sie darf nicht das Gefühl haben, es werde über sie hinweg entschieden.“

**Die zentrale Forderung bei der sanften Geburt ist das Recht von Frauen auf eine Geburtshilfe, die ihre Selbstbestimmung, ihre Kompetenz und ihre Würde, aber eben auch die Würde des Neugeborenen achtet.**

Sanfte Geburt bedeutet also einerseits, der Frau und dem Kind eine würdevolle und harmonische Geburt zu ermöglichen, andererseits aber auch, Risiken einzuschätzen und rechtzeitig Maßnahmen zu treffen, um später dramatische Interventionen zu vermeiden.

### Vertrauen ist essenziell

Beim Großteil der Geburten handelt es sich um risikoarme physiologische Geburten. Dennoch ist es laut Dr. Judith Wörnhart wichtig, dass sich Schwangere in der Geburtsvorbereitung nicht auf eine „ideale“ Geburt fixieren. „Auch eine Geburt, bei der nicht alles wie im Lehrbuch klappt, ist eine normale Geburt“, hält sie fest. Offene Gespräche zwischen Hebamme, werdender Mutter und Ärztin sollten dazu führen, dass zwischen allen

Beteiligten ein starkes Vertrauen herrscht. „Wenn die Gebärende es schafft, sich vertrauensvoll auf das Erlebnis Geburt einzulassen, dabei den Kopf gewissermaßen auszuschalten und die Verantwortung an die Geburtshelferinnen abzugeben, dann können auch Interventionen wie ein Dammschnitt, eine Periduralanästhesie (PDA), ja sogar eine Saugglockengeburt oder ein sekundärer Kaiserschnitt als sanft und würdevoll empfunden werden“, meint Dr. Wörnhart. Bereite sich eine Frau hingegen auf die perfekte Geburt vor, die dann womöglich nicht stattfindet, laufe sie Gefahr, Versagens- oder gar Schuldgefühle zu entwickeln.

Entspannungstechniken wie das aktuelle Hypnobirthing, womit eine Form der Selbsthypnose gemeint ist, können gute Trainingsmethoden sein, damit die werdende Mutter bei der Geburt imstande ist, die Kontrolle abzugeben und sich nach innen zu orientieren. „Je mehr sie bei sich ist, desto unwichtiger ist das, was um sie herum passiert“, weiß die Gynäkologin aus Erfahrung. Ein wichtiger Aspekt bei der sanften Geburt ist die Anwesenheit des Partners, der die Frau in diesen anstrengenden Stunden unterstützt. Was früher fast verpönt war, ist mittlerweile selbstverständlich. „Unabhängig von der Kultur und der Religion sind Väter heute in der Regel präsent“, sagt Dr. Wörnhart. Mutter und Vater bekommen auch nach der Geburt viel Zeit, um das neue Leben zu begrüßen.

Schlafen wie auf Wolken gebettet...

...traditionell handgefertigt, mit Schafwolle und einheimischen Zirbenflocken!

**Herstellung:**  
K. Summerer  
Matratzen- &  
Polstermöbelherstellung  
Anderterstr. 1  
39030 Sexten

**K. Summerer**  
Höchster Schlafkomfort direkt vom Hersteller.

Tel.: 0474 710403  
Fax: 0474 712414  
info@summerer-klaus.com  
www.matratzen.it

# Der Mutter Sicherheit geben

den sie auch im St. Josef Gesundheitszentrum Meran ausübt, ist es ihr ein großes Anliegen, Frauen zu vermitteln, dass die Schwangerschaft, die Geburt und auch das Stillen „die natürlichsten Sachen der Welt“ sind. „Die Natur regelt vieles ohne Zutun von außen“, ist sie überzeugt. Und diese Überzeugung gelte es, wieder in die Gesellschaft hineinzubringen.

Viele Frauen sind verunsichert“, weiß Bruni Gostner. Unzählige Informationen aus unterschiedlichsten Kanälen, dazu

noch die guten Ratschläge der Verwandtschaft und von Freundinnen und nicht zuletzt der Druck, der durch gesellschaftliche Fragen wie „Vereinbarung von Muttersein und Beruf“ noch verstärkt wird, würden Frauen in einer für sie ohnehin ungewohnten Zeit oft überfordern. Die Hebamme könne in diesem Umfeld ein Anker sein, der zu selbstbestimmtem Handeln motiviert.

Das gelte auch beim Stichwort „Stillen“, das bei Müttern vermehrt zu Zweifeln am eigenen

Ich führe. „Hier ist es wichtig, dass die Mutter sich selber im Klaren darüber ist, ob sie überhaupt stillen möchte, und dass sie weiß, warum die Natur die Versorgung des Babys mit Muttermilch vorgesehen hat“, sagt Bruni Gostner. Nicht erst nach der Geburt, wenn die Hormone einem großen Wechsel unterzogen seien und das Baby das Leben umkrepelt, sollte darüber gesprochen werden. „Bereits in der Geburtsvorbereitung sind ganz offene Gespräche über das Stillen notwendig.“ ▶



Foto: Angelika Schwarz

**B**runi Gostner hat eine jahrzehntelange Erfahrung – als Mutter und als Hebamme. In ihrem Beruf,



## ST. JOSEF

JETZT CHECK-UP SICHERN!

## VORSORGEN UND GESUND BLEIBEN

Ein Team aus über 20 erfahrenen Fachärzt\*innen und Therapeut\*innen kümmert sich um Ihre Gesundheit.

Allgemeine- und Viszeralchirurgie | Anästhesie und Schmerztherapie | Augenheilkunde | Chiropraktik und funktionelle Neurologie  
 Dermatologie | Endokrinologie | Ernährung | Gynäkologie und Geburtshilfe | Innere Medizin | Gastroenterologie  
 Kardiologie | Naturheilkunde und Komplementärmedizin | Nephrologie | Neurologie | Onkologie  
 Orthopädie und Traumatologie | Pädiatrie | Plastische Chirurgie und Handchirurgie  
 Physiotherapie | Psychologie und Neuropsychologie | Urologie und Andrologie



► Vertrauen sei das oberste Gebot – in die Hebamme und in sich selbst. Wenn die Frau erst einmal wisse, dass eine Lernphase bei Mutter und Kind notwendig ist, dass auch anfängliche Schmerzen beim Stillen normal sind und sich mit Übung und Gelassenheit besser in den Griff kriegen lassen, „dann geht sie mit einer ganz anderen Einstellung daran“, weiß Bruni Gostner. Und

dann konzentriere sie sich auch nicht mehr auf „Probleme“. „Essenziell ist eine gute Betreuung der Mutter und dass es eine einzige Bezugsperson wie die Hebamme gibt, die immer für sie da ist. Denn was Mütter beim Stillen gar nicht brauchen könnten, sei Stress.



Foto: Shutterstock

*Es ist noch kein(e) Meister(in) vom Himmel gefallen: Mutter und Kind müssen sich an die neue Situation erst einmal gewöhnen. Das gilt auch fürs Stillen.*

Bedarf an Vitaminen und Nährstoffen wächst

## Empfehlungen zur Beikost

Nach der Geburt und dem Stillen ist die Einführung der Beikost ein nächster großer Schritt im Leben des Kindes.



Foto: Angelika Schwarz

**Dr. Ruth Raffener,**  
Kinderärztin im  
ST. JOSEF Gesundheitszentrum Meran

**U**nter Beikost versteht man den langsamen Übergang von flüssiger Milchnahrung über eine halb-feste, mus- bzw. breiartige Nahrung hin zum Essen am Famili-entisch.

Doch wann ist es empfehlenswert, diesen Übergang einzuleiten?

Dr. Ruth Raffener, Kinderärztin im St. Josef Gesundheitszentrum in Meran, erklärt zunächst Grundsätzliches: „Im zweiten Lebenshalbjahr des Kindes kann ausschließliches Stillen den steigenden Bedarf an Eisen, Vitamin

B6, Zink, Phosphor, Magnesium und Kalzium nicht mehr sicher decken. Säuglinge benötigen dann zusätzlich zur Muttermilch die Beikost.“ Pädiatrische

Fachgesellschaften empfehlen ab dem fünften, spätestens ab dem siebten Lebensmonat die Einführung der Beikost. Allerdings: „Auch

nach Einführung der Beikost sollte weiter gestillt werden.“ Wie lange insgesamt, das sollten Mutter und Kind selbst bestimmen.

Auch bei Kindern mit erhöhtem Allergierisiko solle Beikost je nach individueller Bereitschaft

frühestens mit Beginn des fünften Lebensmonats und spätestens mit Beginn des siebten eingeführt werden, sagt Dr. Raffener.

Gibt es aber so etwas wie den „idealen Zeitpunkt“, um mit halb-fester Nahrung zu starten? Nein, nicht wirklich, denn „das hängt von individuellen Unterschieden in der motorischen Entwicklung und auch vom Interesse des Kindes ab“. Der nachlassende Zungenstoßreflex sei jedenfalls ein Hinweis auf die Bereitschaft und Fähigkeit des Kindes, mit Brei und Co. zurechtzukommen. Darüber hinaus sollte der Säugling den Kopf halten und unter Hilfestellung aufrecht sitzen können, „und er sollte, wie gesagt, Interesse für neue Lebensmittel zeigen“. Die meisten Kinder können laut der Kinderärztin mit fünf bis sechs Monaten Brei mit der Zunge transportieren. Im Alter von etwa neun bis zwölf Monaten seien sie imstande, sich selbst einen Löffel in den Mund zu schieben und einen Becher beim Trinken mit beiden Händen zu halten.

### Der erste Speiseplan

- Brei mit Gemüse, Kartoffeln und Fleisch oder Fisch – damit sollte gestartet werden. Zu Beginn essen die meisten Kinder nur wenige Löffel.
- Jeweils etwa einen Monat später werden zusätzlich ein Milch-Getreide-Brei und ein Getreide-Obst-Brei empfohlen.
- Die Beikostzutaten sollten variieren, also beispielsweise verschiedene Gemüse- und Obstarten, ein- bis zweimal pro Woche Fisch anstelle von Fleisch.
- Diese Empfehlungen gelten auch für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko. Das Vermeiden oder eine spätere Einführung von Lebensmitteln, die häufig Allergien auslösen, bietet keinen Schutz vor Allergien.
- Beikost kann selbst gekocht oder fertig gekauft werden.

Die Beikosteinführung wird besonders in der zweiten und dritten Vorsorgeuntersuchung im Alter von etwa drei bis sechs Lebensmonaten besprochen. Unter Berücksichtigung der Leitlinien der pädiatrischen Fachgesellschaften, die wissenschaftlich abgesichert sind, sei es möglich und auch notwendig, auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder und ihres Umfeldes einzugehen und somit die Familien möglichst gut zu begleiten, meint Dr. Raffener.



Foto: Shutterstock

*Auch wenn zu Beginn manches „danebengeht“, lernt das Baby schnell, wohin es den Löffel führen muss.*

# Naturkost-und Reformhaus THALER VITAL

Das traditionsreiche Naturkost- und Reformhaus THALER VITAL unter den Bozner Lauben besteht seit bereits 40 Jahren und gehört zum Südtiroler Unternehmen Thaler GmbH - Beständigkeit trifft hier auf Modernität. Das Geschäft wird mit liebevoller Auswahl von Produkten und Unterstützung von einem Team von freundlichen und fachkundigen Mitarbeitern geführt.

Vor allem gesundheitsbewusste Kunden finden hier im Herzen der Stadt Bozen eine attraktive Einkaufsmöglichkeit, an dem man mit gutem Gefühl einkaufen kann.

„Der Mehrwert der Reformhaus Produkte, und ein offenes Ohr von Mensch zu Mensch, beim Kauf von Naturprodukten ist ein Anliegen für uns“, so Geschäfts-



Die freundlichen und fachkundigen Mitarbeiterinnen Leila und Petra freuen sich auf Ihren Besuch (v. l. n. r.).

führer Christian Kaspareth. Das Thema Wertigkeit spielt dabei eine große Rolle.

Nach einer Modernisierung und der Erweiterung des Sor-

timents stehen Regionalität und die Verknüpfung mit nationalen Händlern im Vordergrund des Fachgeschäftes. Das Team kennt Inhaltsstoffe und Wirkungsweisen der Produk-

te und kann so fachgerechte Empfehlungen weitergeben, um geänderte Ernährungsweisen proaktiv zu unterstützen oder Wohlbefinden durch einen natürlichen Lebensstil mit alternativen Produkten aus natürlichen Rohstoffen zu erreichen. Bei THALER VITAL findet man etwas für jeden Geschmack: vegetarische und vegane Bio-Lebensmittel sowie Nahrungsergänzungsmittel, eine Vielzahl an Teesorten, Sportlernahrung, ökologische Produkte für den Haushalt, geprüfte und tierversuchsfreie Drogerieartikel, Körperpflege-mittel und Naturkosmetik.

Das Reformhaus THALER VITAL finden Sie in der historischen Einkaufsstraße **Lauben 35 in Bozen**.

Reformhaus  
**THALER**  
vital  
natural cosmetics | super foods

40 JAHRE

**JUBEL- RABATT**

gültig vom 8. bis 15. April

Wir sagen **DANKE** für Ihr Vertrauen in unser Geschäft! Für Ihre **TREUE** schenken wir Ihnen **-15 %** auf alle Körperpflege Kosmetik-Linien!

Mein Jubel-Rabatt

**-15%**

Beim Kauf von 2 Körperpflege Produkten aller Marken. Gültig vom 8.-15.4.2023

THALER VITAL Lauben 35 Bozen Tel.+39.0471.970830



Foto: rotwild



► **Dr. Peter Olbert,**  
Urologe in der Privat-  
klinik Brixsana



*Keimzellschädigende Einflüsse können verhindern, dass es zu einer Befruchtung kommt.*

Foto: Shutterstock

Keine Schwangerschaft?

## Wenn die **Ursache** bei **ihm** liegt

Unfruchtbarkeit bei Männern ist ein Thema, über das man(n) nicht so gerne spricht. Dabei wäre es sinnvoll, offen damit um- und das Problem anzugehen, zumal die Ursachen vielfältig und Behandlungen durchaus erfolgreich sein können.

**V**orweg ein wichtiger Hinweis: Die Definition der Infertilität, also der „Unfruchtbarkeit“ bezieht sich grundsätzlich nicht auf Frau oder Mann, sondern immer auf das Paar. „Ein infertiles Paar wird als ein sexuell aktives Paar definiert, das ohne Anwendung von Verhütungsmaßnahmen über den Zeitraum von einem Jahr keine spontane Schwangerschaft erreicht“, erklärt der Urologe Dr. Peter Olbert. Hat ein Paar noch kein Kind, spricht man von primärer Infertilität. Gibt es ein oder mehrere gemeinsame Kinder, wird von sekundärer Infertilität gesprochen.

### **Mann und Frau gemeinsam betreuen**

Etwa 15 Prozent der betroffenen Paare begeben sich mit einem Kinderwunsch in ärztliche Behandlung, bei etwa der Hälfte dieser Fälle liegt die Ursache laut Studien – auch – auf der männlichen Seite. Nach wie vor wird „Fruchtbarkeit“ oder „Empfängnis“ eher dem weiblichen Geschlecht zugeordnet. Dass es sich hierbei um einen Vorgang handelt, für den Frau und Mann nicht nur zwingend notwendig sind, sondern bei unerfülltem Kinderwunsch auch etwa gleich häufig Teil des Problems sein können, hört man(n) nicht gerne. „Das muss den Herren der Schöpfung oft erst erklärt werden“, meint Dr. Olbert und benutzt diese Redensart absichtlich, um das oft noch vorherrschende traditionelle Rollenverständnis dahinter

auszudrücken. Gerade weil Mann und Frau zur Schwangerschaft gehören, sei es entscheidend für einen Behandlungserfolg, dass von Anfang an beide gemeinsam betreut werden. „Das vermeidet Missverständnisse und unnötige Untersuchungen.“ Zur fachlich kompetenten Abklärung gehöre zudem immer ein Team: ein reproduktionsmedizinisch weitergebildeter Gynäkologe, ein Urologe mit andrologischen Kenntnissen und gegebenenfalls ein Endokrinologe, also ein Spezialist für hormonelle Störungen.

### **Vielerlei Ursachen**

Unfruchtbarkeit bei Männern kann vielerlei Ursachen haben (siehe Kurzinfo). Bei manchen Männern ist die Zeugungsunfähigkeit auch angeboren. So ist bei Fehlbildungen im Bereich von

**DR. ALEXANDER GASSER**

**FACHARZT FÜR UROLOGIE**

Vorsorge, Potenzprobleme, Fertilitätsprobleme,  
Prostata-, Nieren-, Blasenleiden, ambulante Operationen

TERMINNE NACH TELEFONISCHER VEREINBARUNG  
TEL.: 0474 497 063 | MOBIL 339 69 53 738

39031 Bruneck – Kapuzinerplatz 9  
www.drgasser.it

### **Impotenz und Zeugungsunfähigkeit**

Ist eine Erektionsstörung gleichzusetzen mit Zeugungsunfähigkeit? „Grundsätzlich nicht“, sagt der Urologe Dr. Peter Olbert. Ein Mann, der eine Erektionsstörung hat – sie ist meistens nicht vollständig –, jedoch zum Orgasmus und damit auch zum Samenerguss kommen kann, und der funktionsfähige und bewegliche Samenzellen produziert, sei im Regelfall auch zeugungsfähig. Aber: „Wenn die Erektionsstörung so ausgeprägt ist, dass kein vaginaler Geschlechtsverkehr möglich ist, wird es auch mit der Befruchtung schwierig.“ Außerdem wirke es sich nachteilig auf die Spermienqualität aus, wenn die Ursache der Erektionsstörung hormonell bedingt ist, was jedoch eher selten vorkommt.



## Medizinische Ursachen

Für qualitative oder quantitative Veränderungen im Spermogramm, an denen die männliche Unfruchtbarkeit festgemacht wird, kommen zahlreiche Faktoren infrage:

- angeborene Fehlbildungen;
- erworbene Veränderungen des Urogenitaltraktes;
- Exposition gegenüber keimzellschädigenden Einflüssen;
- bösartige Erkrankungen und deren Behandlung;
- Infektionen;
- erhöhte Temperatur im Hodensack (Verikozele);
- hormonelle Störungen;
- genetische Abweichungen;
- immunologische Faktoren.

Die meisten dieser Ursachen sind behandelbar oder zumindest positiv beeinflussbar. In etwa 30–40 Prozent der Fälle wird jedoch keine konkrete behandelbare Ursache für qualitative und/oder quantitative Einschränkungen im Spermogramm gefunden.

Hoden, Samenleitern oder Prostata die Kontinuität des Samentransportes einfach unterbrochen.

Betroffene Männer produzieren meist normale, „zeugungsfähige“ Samenzellen. Diese kommen jedoch nicht am geplanten Ziel an. Beispielsweise sind bei Mukoviszidose-Patienten die Samenleiter beiderseits nicht angelegt. Auch bei einigen genetisch bedingten Syndromen ist die Sexualhormonproduktion so gestört, dass meist keine oder nur schwer geschädigte Samenzellen produziert werden. Hierzu zählt zum Beispiel das sogenannte Klinefelter-Syndrom, bei dem der Mann ein zusätzliches X-Chromosom hat.

Dass der Lebensstil und sogar Umwelteinflüsse mit schuld an einer männlichen Unfruchtbarkeit sein können, gilt unter Fachleuten als erwiesen. Dosisabhängig können etwa Rauchen und Alkohol die Zeugungsfähigkeit vermindern. „Beides sollte bei unerfülltem Kinderwunsch auf ein Minimum reduziert bzw. ganz eingestellt werden“, rät Dr. Olbert und weist darauf hin, dass das natürlich auch für die Frau gilt. Was bestimmte Umwelteinflüsse, chemische Substanzen und natürlich radioaktive Strahlung betrifft, so sei eine keimzellschädigende Wirkung belegt, ein kausaler Zusammenhang im Einzelfall aber meist schwer nachweisbar. Bei den Me-

dikamenten stünden vor allem einige Krebsmedikamente auf der Ursachenliste.

Und wie sehr verhindern psychische Faktoren eine Schwangerschaft? „Das muss bei der Betreuung des unfruchtbaren Paares immer mit in Betracht gezogen und sollte professionell betreut werden“, unterstreicht der Urologe, räumt aber ein, dass die Psyche selten alleine für eine Infertilität verantwortlich gemacht werden kann.

## Diagnose und Behandlung

Ein Besuch beim Urologen räumt auf jeden Fall viele Zweifel vonseiten des Mannes aus dem Weg. Zur Basisdiagnostik zählt dabei zunächst das Spermogramm, also eine Ejakulat-Untersuchung. Mindestens zwei Untersuchungen im Abstand von mindestens vier Wochen, die in einem professionellen Labor ausgewertet werden, sind laut Dr. Peter Olbert notwendig: „Wenn im Ejakulat vermehrt Entzündungszellen nachweisbar sind, sollte eine mikrobiologische Untersuchung erfolgen.“ Nach einer gründlichen körperlichen Untersuchung inklusive Tastuntersuchung der Prostata sind eine Ultraschalluntersuchung der Hoden, gegebenenfalls auch der Prostata, und

Laboruntersuchungen samt komplettem Hormonstatus die Regel. Weitere Untersuchungen hängen von der Problemstellung ab.

bleibt die Frage, ob männliche Zeugungsunfähigkeit kausal therapierbar ist. Dazu Dr. Olbert: „Meist ist die Zeugungsunfähigkeit ‚nur‘ ein Symptom einer anderen Grunderkrankung oder eines übergeordneten Problems. Ist eine Behandlung möglich, stehen die Chancen gut, auch die Werte des Spermogramms zu verbessern und damit dem Kinderwunsch ein Stück näherzukommen.“ Beispiele hierfür seien Infektionen der Genitalorgane und ein behandelbarer Hormonmangel.

Wenn der Spermientransport gestört ist, können prinzipiell auch Samenzellen operativ direkt aus dem Hoden oder Nebenhoden gewonnen werden, sofern ein assistiertes Reproduktionsverfahren gewünscht ist. „Die Erfolgsraten dieser Techniken sind jedoch mit vollständig ausgereiften, ‚natürlich‘ produzierten Samenzellen besser“, erklärt Dr. Olbert. Die Wahl eines Verfahrens zur extrakorporalen Befruchtung richte sich nach zahlreichen Faktoren, die beide Partner betreffen können, und müsse in einem zertifizierten Zentrum erfolgen.

## UROLOGISCHE FACHARZTPRAXIS

### PD DR. PETER J. OLBERT

- **Andrologie** - von der Erektionsstörung bis zum unerfüllten Kinderwunsch
- **Urogynäkologie** - von der Blasenentzündung bis zur Inkontinenz
- **Kinderurologie** - vom Hodenhochstand bis zur Vorhautverengung

Julius-Durst-Str. 28 / Brixen

Tel. 0472-824865

Mail: [urologie@brixsana.it](mailto:urologie@brixsana.it)

[www.urologie-brixen.com](http://www.urologie-brixen.com)



Ursachen und Methoden  
der Behandlung

# Unerfüllter Kinderwunsch, und nun ...?



Foto: Shutterstock

Wenn der Wunsch nach einem Kind riesengroß ist, die Natur sich aber dagegen wehrt, gibt es Möglichkeiten „nachzuhelfen“.

Ein unerfüllter Kinderwunsch stellt für Paare oft eine große Belastung dar. Der medizinische und technische Fortschritt ermöglicht vielen ungewollt kinderlosen Paaren jedoch die Erfüllung ihres so sehnlichen Wunsches nach einem Kind.

**E**s gibt eine ganze Reihe von Ursachen, warum keine Schwangerschaft eintritt. Bei der Frau können es zum Beispiel banale Hormonstörungen

bis hin zum PCO-Syndrom, einer Störung des hormonellen Regelkreises, sein. Auch verschlossene Eileiter nach Infektionen im Genitalbereich, eine Endometriose, Myome oder Polypen in der Gebärmutterhöhle und viele weitere Erkrankungen oder Störungen können eine Schwangerschaft verhindern. Nicht zuletzt stellen Bestrahlungen und Chemotherapien eine Hürde dar.

Männer haben oft durch Infektionen – etwa Mumps in der postpubertären Zeit – einen auffälligen Samenbefund. Jedoch stellen unter anderem auch ein ungesunder Lebenswandel, Übergewicht, Rauchen oder übermäßiger Sport

mit Einnahme von Anabolika Ursachen für eine Zeugungsunfähigkeit dar. Mitunter sind ein Hodenhochstand in der Kindheit bzw. Hodenverdrehungen ursächlich.

## Zuhören und aufklären

Dr. Josef Zech ist Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie ärztlicher Leiter der Privaten Kinderwunsch-Clinic in Innsbruck. Er weiß, dass eine Kinderwunschklinik für Paare oft der letzte Versuch ist und manche daher bereits mit den Nerven am Boden zum Erstgespräch kommen. „Für das Erstgespräch nehmen wir uns deshalb sehr viel Zeit“, sagt der erfahrene Arzt.

## Unterschiedliche Methoden

Wenn es auf natürliche Weise nicht klappt, ein Kind zu bekommen, denken sehr viele Paare an die extrakorporale Befruchtung als einzige Alternative. Doch das stimmt nicht, wie der Gynäkologe versichert. „Oft kann man mit einfachen Mitteln helfen, mitunter auch durch wertvolle Naturheilverfahren.“ Wenn diese Methoden nicht gewünscht werden oder eben nicht helfen, geht man auf klassische Methoden der Kinderwunschbehandlung über. „Das können hormonelle Behandlungen zum Geschlechtsverkehrsoptimum oder Inseminationen sein, aber eben auch die extrakorpora-



**PRIVATE KINDERWUNSCH-CLINIC**  
DRES. MED. JOSEF UND SONJA ZECH

Grabenweg 64 · SOHO Gebäude  
6020 Innsbruck  
Tel. 43 (0) 512 / 57 91 24  
E-Mail: office@kinderwunsch.at



Persönliche Betreuung vom Kinderwunsch zum Wunschkind

[www.kinderwunsch.at](http://www.kinderwunsch.at)



le Befruchtung erklärt Dr. Josef Zech. Für die Kryokonservierung, also die Lagerung von Körperzellen wie Eizellen, Samenzellen und Embryonen, gibt es je nach Land unterschiedliche gesetzliche Bestimmungen. Dasselbe gilt für die Eizell- und die Samenspende. Rein medizinisch sind diese Möglichkeiten jedoch vorhanden.

### Die Erfolgsaussichten

Wie hoch ist aber nun die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft nach einer Behandlung? Auf diese Frage kann der Facharzt keine konkreten Zahlen nennen. Denn: „Es macht einen großen Unterschied, ob eine 25-jährige Patientin behandelt wird, die wegen verschlossener Eileiter Hilfe benötigt, oder eine 42-jährige Frau, bei der bereits Myome bestehen und womöglich auch der Mann im fortgeschrittenen Alter ist.“ Die Chancen und Möglichkeiten hätten sich jedenfalls in

den vergangenen 50 Jahren erstaunlich verbessert. Wie viele Behandlungen notwendig und sinnvoll sind, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen, hängt von den medizinischen und Altersvoraussetzungen ab. Ein zusätzlicher Faktor kann die Anzahl der Vorversuche sein. Nicht zuletzt spielt die emotionale Belastung der Behandelten durch die Therapie eine Rolle. „Sowohl Übergewicht als auch Untergewicht spielen eine große Rolle, da die Risiken und Komplikationen während der Therapie, danach in der Schwangerschaft und auch bei der Geburt deutlich höher sind“, sagt Dr. Zech.

Hin und wieder komme es vor, dass trotz der Behandlungen keine Schwangerschaft eintritt. „In solchen Fällen sollten dem Paar geschulte Psychologen zur Seite gestellt werden“, so der Arzt. Es gibt aber auch die andere „Befürchtung“, nämlich dass vor allem bei

einer extrakorporalen Befruchtung die Wahrscheinlichkeit einer Mehrlingsgeburt steigt. Dazu Dr. Zech: „Das trifft definitiv nicht zu. Lediglich bei Frauen, die schon mehrere Fehlversuche hinter sich oder die ein fortgeschrittenes Alter haben, werden – immer in Absprache mit dem Paar – zwei Embryonen in die Gebärmutter zurückgesetzt. Das bedeutet aber nicht automatisch, dass dann Mehrlinge entstehen müssen. Ich spreche hier allerdings nur von unserer Klinik.“

### Blick in die Zukunft

Die Kosten einer Kinderwunschbehandlung richten sich nach der Therapie. Paare sollten sich vorab bei den behandelnden Ärzten gut informieren. Sicher ist, dass der wissenschaftliche und medizinische Fortschritt auf diesem Gebiet laufend neue Möglichkeiten oder zumindest Hoffnungen für die Zukunft zulässt. „Zurzeit gibt es



Foto: Blickfang

► **Dr. Josef Zech**, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe und Gründer der Privaten Kinderwunsch-Clinic in Innsbruck

eine neue Hoffnung, Eierstöcke, die ihre wichtigste Funktion, nämlich Eizellen zu produzieren, schon verloren haben, wieder zu neuem Leben zu erwecken. Hierzu werden Blutplättchen der Patientin in die Eierstöcke gespritzt“, nennt Dr. Josef Zech ein Beispiel.

# Meine Muskeln haben noch viel vor

- Gezielt** versorgt in der gesamten Muskulatur
- Vitalisierend** für Muskeln und Organismus
- Nachhaltig** den täglichen Magnesium-Bedarf decken

**Bioelectra<sup>®</sup> MAGNESIO 400 mg ULTRA**  
Direct  
gusto di arancia  
Il magnesio contribuisce alla normale funzionalità muscolare

20 bustine

**Erhältlich in Ihrer Apotheke.**

**Für vitale Muskeln: 1x täglich Bioelectra**  
Bioelectra<sup>®</sup> Magnesium 400 mg ultra Direct Orangengeschmack. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.  
Verzehrempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Enthält eine Phenylalaninquelle.  
Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Vertrieb in Italien: Rössler Ein-Personen GmbH, 39100 Bozen

## Sexuelle Belästigung

Von Psychologe  
Oskar Außerer



# Ist MeToo Bio?

Um eines vorweg klarzustellen: In diesem Text geht es weder um Nötigung, sexuelle Übergriffe oder gar um Vergewaltigung. Es geht um Gedanken und Überlegungen zur sexuellen Belästigung und deren Grenzen.

**M**eToo ermutigt betroffene Frauen, auf das Ausmaß sexueller Belästigung und sexueller Übergriffe öffentlich aufmerksam zu machen. Damit steht die Frage im Raum, ab wann beispielsweise eine versuchte Kontaktaufnahme zur sexuellen Belästigung wird. Interessanterweise denken wir dabei meist nur daran, dass ein Mann einer Frau grenzüberschreitende Avancen macht und so gut wie nie umgekehrt. Weshalb eigentlich?

### Männchen umwirbt Weibchen

Wenn wir einen Blick auf die Biologie werfen, dann sehen wir, dass in der gesamten Natur das

Weibchen umworben wird. Das Männchen versucht zu imponieren, möchte alle anderen Bewerber ausstechen. Beim Menschen beginnt das Imponiergehabe damit, dass man(n) sich von seiner Schokoladenseite zeigt. Reicht das nicht aus, greift man zum potenteren Mittel. Das kann der Einsatz von Statussymbolen, der Beginn einer besonders geistreichen Konversation oder auch das Spiel mit den Muskeln sein. Der Mann zeigt pfauengleich, was er zu bieten hat. Das geschieht in der gesamten Natur so, das ist Bio!

### Wenn Bio zur Macht ausartet

Wo aber beginnt der integrierte Anbau, die nicht mehr ganz so

astreine Anmache? Kann eine solche Grenze millimetergenau gezogen werden? Hier Flirt, dort sexuelle Belästigung?

Eine Belästigung kann verbal, physisch aber auch non-verbal erfolgen. Tatsächlich sind Gesten generell sehr populär, weil man sich da am besten herausreden und damit argumentieren kann, dass man das niemals so gemeint hätte. Die Grenze der Belästigung hängt auch vom Opfer ab. Manche Menschen sind sehr sensibel und spüren viel eher, in welche Richtung es geht.

Belästigungen haben einen quantitativen und einen qualitativen Faktor. Der eine lässt sich mit dem Begriff der Insistenz umschreiben. Es kann beim Flirt im überhöhten

Eifer Momente geben, in denen die Grenze überschritten wird. Wird das erkannt, um Entschuldigung gebeten und nicht wiederholt, kann man auf eine zweite Chance hoffen. Ganz anders ist die Sachlage aber, wenn man mit einem nicht akzeptierten Verhalten gar nicht mehr aufhört. Wechselt das Imponiergehabe von Bio auf Macht, so ist das in keinem Fall zu akzeptieren. Da beginnt ganz klar die sexuelle Belästigung. Das Balz-Gehabe des Männchens ist beim Menschen aber auch sehr stark abhängig von Kultur und Bildung. Mit dem Nachpfeifen drückt man(n) zum Beispiel nicht bloß Interesse und Beifall aus, man lässt damit auch tief in sein Niveau blicken.



## AKUSTISCHE TROMMELFELL- PROTHESE

**SOZIALPREIS** **850 €** pro Stück  
**AB** (inkl. Beitrag Sanitätseinheit) + 4% MwSt.  
**anstatt 3.000 €**

**AUDIO FARM**  
TECHNOLOGIE FÜR ZUHAUSE  
UND IN DEN BESTEN  
APOTHEKEN IN SÜDTIROL

**KOSTENLOSER HÖRTEST**

**RUFEN SIE JETZT AN (0471 270491)**

**UND FINDEN SIE DIE NÄCHSTGELEGENE PARTNER-APOTHEKE**

**EIN BEAUFTRAGTER ANSPRECHPARTNER WIRD IHNEN KOSTENLOSE  
BERATUNG UND PROBE ANBIETEN**

AUDIOFARM ist eine Marke von AUDIOMEDICA TRENTINA





Wechselt ein Flirt in Richtung Macht, ist das nicht mehr akzeptabel.

Foto: Shutterstock

**Die Grenzen des Flirts**

In der Zeit der beginnenden Gleichberechtigung sollten wir uns Gedanken darüber machen,

wie der Flirt, die Avance der Zukunft aussehen kann. In früheren Zeiten gab es die simple Regel: Männchen macht Weibchen

an. Hatten Frauen an einem bestimmten Mann Interesse, mussten sie warten oder möglichst unauffällig ein Taschentuch fallen lassen, in der Hoffnung, dass es der Auserwählte auch bemerkt. Heute ist es auch durchaus möglich, dass der erste Schritt offen von der Frau gemacht wird. Das führt uns zum Schluss, dass sich beide Seiten Gedanken darüber machen müssen, wo eine sexuelle Belästigung beginnt, Männlein wie Weiblein. Genau so wie Avancen zur platten Anmache werden, können sich Reize zur Anbiederung und reinen „Zur-schaustellung“ übersteigern. Speziell unsere westliche Kultur hat eine Hinwende zur naturge-

**Stichwort Metoo**

Der Hashtag #Metoo wurde 2006 von einer amerikanischen Bürger- und Menschenrechtsaktivistin erstmals verwendet, dann im Zuge des Weinstein-Skandals erneut aufgegriffen. Mittlerweile steht der Begriff für eine weltweite Bewegung, die Opfer sexueller Gewalt darin bestärken soll, sich zu wehren, die Täter zu nennen und rechtlich gegen sie vorzugehen.

wollten Sexualität im besonderen Maße notwendig. Pornografie, Prostitution und insbesondere Kinderporno-Plattformen zeigen uns deutlich, dass wir im Sexuellen weitab von Bio sind.

www.cityclinic.it

# CityClinic

WE CARE

**DAS CHIRURGISCHE FACHZENTRUM IN BOZEN**

**Diese niedergelassenen Orthopäden, Traumatologen, Neurochirurgen und Handchirurgen, operieren Ihre Privatpatienten in der CityClinic in Bozen.**

TERMINVORMERKUNG PRAXISGEMEINSCHAFT ORTHOPLUS: T. 0471 976 433

Dr. Markus Mayr

Dr. Florian Perwanger

Dr. Robert Gruber

Dr. Thomas Oberhofer

Prof. Dr. Hans-Christian Jeske

Dr. Thaddeus Bernardi

Dr. Stephanie Gruber

Orthopädie · Traumatologie

TERMINVORMERKUNG: T. 0471 324 036

TERMINVORMERKUNG: T. 0471 155 1010

TERMINVORMERKUNG: T. 0471 981 716

Dr. Tobias Del Gaudio

Dr. Nicola Bizzotto

Dr. David Espen

Handchirurgie

TERMINVORMERKUNG: T. 349 83 37 396

TERMINVORMERKUNG: T. 0473 055 778

Dr. Marco Baldassa

Dr. Markus Kleon

Neurochirurgie

Orthopädie · Traumatologie



► **Dr. Alex Solderer**  
**MAS**, Fachzahnarzt für Parodontologie (SSP), Master of Advanced Studies in Parodontologie und peri-implantäre Erkrankungen (UZH), Oberarzt Universität Zürich, Abteilung für Parodontologie und peri-implantäre Erkrankungen, Praxisklinik Dr. Solderer in Bozen, Sterzing und Kurtatsch

Kranker Zahnhalteapparat kann gesamten Organismus schädigen



*Unbehandelt kann eine chronische Zahnfleischentzündung durchaus weitab vom eigentlichen Infektionsherd die systemische Gesundheit beeinträchtigen.*

# Bakterien keine Chance geben

Mund- und Allgemeingesundheit stehen in enger Wechselwirkung. Kranke Zähne und ein chronisch entzündetes Zahnfleisch können zu ernsthaften Erkrankungen führen. Damit es nicht so weit kommt, sind eine sorgfältige Mundhygiene und ein regelmäßiger Besuch beim Zahnarzt wichtig.

**W**er Gelenkbeschwerden hat, der geht zum Orthopäden oder zum Rheumatologen. Mit Durchblutungsstörungen kennt sich die Gefäßchirurgin aus, Atemwegsbeschwerden sind beim Lungenfacharzt in den richtigen Händen. Was logisch erscheint, ist nicht zwangsläufig zielführend. Denn manchmal sitzt die Ursache für körperliche Beschwerden ganz woanders als die Beschwerde selbst. Zum Beispiel im Mund.

einhergehendem Knochenabbau im Zahnbereich) unter anderem ein erhöhtes Risiko für Gefäß-, Lungen-, rheumatische Erkrankungen sowie für Diabetes und Frühgeburten dar.

Dr. Solderer nennt als Beispiel Studien, wonach Bakterien, die Parodontitis hervorrufen – das ist ein sehr kleines Spektrum –, in den Verkalkungen der Gefäße der Halsschlagader festgestellt worden sind. Das sei unter anderem ein Hinweis auf einen Zusammenhang zwischen einer Parodontitis und Herzinfarkt- bzw. Schlaganfall-diagnosen. „Auch Assoziationen zu schweren Covid-19-Verläufen oder Alzheimer wurden bestätigt.“ Parodontitis kann wegen der chronischen Entzündungserscheinungen auch die Gefahr für rheumatische Beschwerden erhöhen, ebenso für Lungenentzündungen, vor allem bei immungeschwächten Menschen.

## Zahnfleischentzündung ebnet Bakterien den Weg

Entzündliche Erkrankungen in der Mundhöhle können den Gesamtorganismus beeinträchtigen. „Die Mundhöhle ist ein Bakterienreservoir. Ist das Zahnfleisch entzündet, stellt das für die Bakterien eine Eintrittspforte in den Körper über den Blutkreislauf dar“, weiß der Zahnarzt und Fachzahnarzt für Parodontologie, Dr. Alex Solderer. Er setzt eine Zahnfleischentzündung mit einer offenen Wunde auf der Haut gleich, die unbedingt therapiert werden muss. Denn: „Unbehandelt kann dieser Zustand durchaus weitab vom Infektionsherd die systemische Gesundheit beeinträchtigen.“ Konkret stellt eine fortschreitende Parodontitis (Zahnfleischentzündung mit

## Erhöhtes Risiko für Schwangere und Diabetiker

Bekannt ist, dass Parodontitis bei Schwangeren das Risiko einer Frühgeburt bzw. für Untergewicht des Babys erhöht. Denn: „Infektionen sind immer ungünstig für einen Schwangerschaftsverlauf.“ Allerdings sind Schwangere grundsätzlich anfälliger für Ent-

## Ihre private Hausarztpraxis in Bozen.

- + Krankschreibungen und Rezepte
- + Hausbesuche und Videosprechstunden
- + Visiten für Kinder ab 6 Jahren
- + Blutabnahme und EKG vor Ort
- + Vitamininfusionen zur Stärkung des Immunsystems
- + spezielle Schmerztherapie
- + Vorsorgeuntersuchungen



*Ivo Garoscio*

**Dr. Garoscio Ivo** Schmerztherapie & Allgemeinmedizin  
**Termine** T 0471 058 770 / info@doc-ivo.com  
**Privatpraxis** Bozen, Raingasse 26





Grafik und Foto: Shutterstock

### Dr. Solderer empfiehlt:

- 2-mal täglich Zähne putzen (mindestens einmal davon besonders gründlich über mehrere Minuten);
- Zahnzwischenräume mit Interdentalbürsten oder Zahnseide reinigen;
- mindestens einmal jährlich zur Kontrollvisite für Gesunde, bis zu 4-mal jährlich für Risikopatienten;
- regelmäßige Zahnsteinentfernung: mindestens 2-mal jährlich.



zündungen des Zahnhalteapparates. „Ihr Hormonhaushalt und das Immunsystem passen sich den Anforderungen des neuen Lebens in ihnen an, und auch der Stoffwechsel des Zahnfleisches verändert sich bei diesem Prozess“, erklärt Dr. Solderer. „All das erleichtert es aggressiveren Bakterien, sich in der Mundhöhle anzusiedeln. Es kommt vermehrt zu Zahnfleischschwellungen und in der Folge zu Entzündungen.“ Man spricht von der Schwangerschaftsgingivitis. Diese lässt sich mit einer sorgfältigen Mundhygiene in der Regel wieder in den Griff kriegen. Sie sollte aber keinesfalls zur Parodontitis werden, zumal die Be-

handlung wegen des angedeuteten Verzichts auf bestimmte Eingriffe bei Schwangeren grundsätzlich schwieriger ist.

In welcher Wechselwirkung Mund- und Allgemeingesundheit stehen, lässt sich auch am Beispiel von Diabetes anschaulich darstellen. „Studien bestätigen, dass man durch die Behandlung einer Parodontitis bei Diabetikern einen wichtigen Parameter, den HbA1c-Wert, positiv beeinflussen kann“, bestätigt Dr. Solderer. Andererseits sei bei Menschen, bei denen sich eine Parodontitis-Therapie als unwirksam herausstellt, ein bis dahin unbemerkter Diabetes diagnostiziert worden.

### Einschränkungen machen „putzfaul“

Es kann auch sein, dass Krankheiten zu schlechter Mundgesundheit führen. So wird beispielsweise durch die Speichelverminderung nach Bestrahlungen und Chemotherapie die Kariesanfälligkeit erhöht. Allgemeine Immunschwäche, etwa aufgrund von Tumoren oder schweren Infektionserkrankungen, führt oft zu Pilzen im Mund. Es gibt zudem Medikamente, etwa gegen Bluthochdruck oder Epilepsie, die Zahnfleischschwellungen zur Folge haben können.

Nicht zuletzt – und darauf weist Dr. Alex Solderer besonders

hin – wirken sich alters- oder abnutzungsbedingte körperliche Beschwerden mitunter indirekt auf die Zahngesundheit aus. „Wer durch Arthrose motorisch eingeschränkt ist oder Schmerzen hat, der vernachlässigt vielleicht auch das Zähneputzen, weil es zu beschwerlich ist“, weiß der Zahnarzt aus Erfahrung mit seinen Patienten. Da sich eine Parodontitis oft erst in einem fortgeschrittenen Stadium bemerkbar mache und sehr lange keine Schmerzen bereite, werde außerdem der Zahnarztbesuch hinausgezögert. Dabei seien gerade für ältere und motorisch eingeschränkte Menschen verstärkte Kontrollen sehr wichtig.



PRAXISKLINIK  
DR. SOLDERER

[www.solderer.it](http://www.solderer.it)

## Fachzahnarztpraxis für Parodontologie und Implantologie

35 Jahre Erfahrung für Ihre Zahngesundheit



Praxisklinik Bozen  
Sparkassenstr. 9  
39100 Bozen  
T: 0471 402 171  
[bozen@solderer.it](mailto:bozen@solderer.it)

Praxis Kurtatsch  
Hauptmann-Schweiggl-Platz 7  
39040 Kurtatsch  
T: 0471 880 569  
[kurtatsch@solderer.it](mailto:kurtatsch@solderer.it)

Praxis Sterzing  
Bahnhofstr. 5  
39049 Sterzing  
T: 0472 766 257  
[sterzing@solderer.it](mailto:sterzing@solderer.it)

Zahnspangen  
entwickeln  
sich weiter



► **Dr. Lorenz Hölzl** ist Zahnarzt und Kieferorthopäde in Meran



Von außen nicht sichtbar: Die Lingual-Zahnspange wird für jeden Patienten maßgeschneidert angepasst.

Foto: Shutterstock

## Die **Unsichtbare**

Eine Zahnspange erfüllt einen wichtigen Zweck. Aber bei allem Respekt: Wirklich attraktiv sind die Zahnspangen aus Metall nicht. Wohl deshalb setzen sich zunehmend „unsichtbare“ Zahnspangen durch. Was es damit auf sich hat, erklärt der Kieferorthopäde Dr. Lorenz Hölzl aus Meran im Interview.

**Eine unsichtbare Zahnspange – darunter kann man sich nicht viel vorstellen. Was bedeutet „unsichtbar“?**

*Dr. Lorenz Hölzl:* Neben der klassischen Zahnspange aus Metall oder Keramik haben sich in den vergangenen Jahren zwei weitere weniger sichtbare Apparaturen zur Korrektur von Zahnfehlstellungen etabliert. Zum einen sogenannte Aligner (aus dem engl.

align = ausrichten, Anm. d. Red.): Das sind aktive Zahnschienen aus transparentem Kunststoff. Zum anderen gibt es die innen, also im nicht sichtbaren Bereich des Zahnapparates angeklebte Lingual-Zahnspange. Beide Varianten erfreuen sich bei Jugendlichen und Erwachsenen aufgrund ihrer Fast-Unsichtbarkeit sehr großer Beliebtheit und werden von Patientinnen und Patienten immer häufiger angefragt.

**Was unterscheidet die Aligner-Zahnschiene von einer Aufbisschiene?**

Die Aufbisschiene, auch Knirscherschiene genannt, ist eine passive Zahnschiene mit dem Zweck, die negativen Folgen des nächtlichen Zähneknirschens, also den Abrieb der Zähne, zu verhindern. Die Aligner-Schiene hingegen ist aktiv, das heißt, sie bewegt die Zähne. Die Aligner-Technik hat



.. HÖLZL &  
ZÄHNE

Der neue Kieferorthopäde in Meran.  
DR. LORENZ HÖLZL · T 0473 23 55 08 · [www.hzmeran.com](http://www.hzmeran.com)



sich durch die Entwicklung der 3-D-Drucker und 3-D-Scanner vor rund 25 Jahren etabliert. Seit Ablauf der Patente der bekanntesten Herstellerfirma vor einigen Jahren hat sie durch eine Vielzahl von weiteren Herstellerfirmen, die die Technik aufgegriffen haben, einen Durchbruch erfahren.

### Wie funktioniert diese Technik genau?

Mittels eines digitalen Datensatzes der vorhandenen Zahnstellung wird vom Arzt gemeinsam mit den Patienten ein Behandlungsziel definiert. Von der Ist-Situation bis zur Soll-Situation werden mehrere Zwischenschritte bzw. Behandlungsphasen eingebaut. Jede Behandlungsphase entspricht einer Schiene. Die Schienen werden in vorher besprochenen Zeitintervallen gewechselt. So kommt man Schritt für Schritt zum gewünschten Ergebnis. Meine Patienten nehmen je nach Absprache drei bis vier Schienen mit nach Hause, die sie zum geplanten Zeitpunkt – meist nach einer Woche bis zu 10 Tagen – austauschen. Danach kommen sie zur Kontrolle und erhalten die weiteren Schienen.

### Die Aligner-Schiene ist herausnehmbar. Trägt man sie nur zeitweise?

Aligner sollten in der Regel nur beim Essen und beim Zähneputzen herausgenommen werden. Denn bei dieser Therapie ist es wichtig, konsequent zu sein, um zum gewünschten Ergebnis zu kommen.

### Was ist bei der innen liegenden Lingual-Zahnspange anders als bei der herkömmlichen?

Eine Lingual-Zahnspange besteht aus mehreren Brackets – das sind die Halterungen für die Drähte –, die an der Zahnninnenseite befestigt werden. Der größte Unterschied liegt in der Herstellung der Apparatur. Während man bei der außen liegenden Zahnspange mit serienmäßig hergestellten Brackets und Bögen

arbeitet, werden die Brackets bei der innen liegenden Zahnspange individuell hergestellt. Das heißt, die Apparatur wird vom Herstellerlabor anhand eines vorher festgelegten Behandlungsziels für jeden Patienten maßgeschneidert.

### Wie wird die Lingual-Zahnspange angebracht?

Mit der sogenannten indirekten Methode. Über ein Gipsmodell wird aus Silikon ein Übertragungstray hergestellt, und die Brackets werden im Oberkiefer sowie im Unterkiefer in jeweils nur einem Behandlungsschritt angebracht.

” Die innen liegende Zahnspange kann mit der richtigen Technik genauso gründlich geputzt werden wie die außen liegende. “

### Welche sind die Vorteile der fast unsichtbaren Zahnspangen?

Die Vorteile liegen zum einen klar in der verbesserten Ästhetik im Vergleich zur klassischen Zahnspange. Aber auch im Hinblick auf das Kariesrisiko bieten beide Varianten, also sowohl die Lingual-Zahnspange als auch die transparenten Aligner, Vorteile. Bei Letzteren bleibt zum einen die Zahnoberfläche frei – es wird also nichts angeklebt – und zum anderen ist die Apparatur herausnehmbar. Das erleichtert die Mundhygiene und Putzbarkeit und sorgt so für ein vermindertes Kariesrisiko im Vergleich zu außen geklebten Zahnspangen. Bei der Lingual-Zahnspange ist das Risiko von Karies ebenfalls geringer, weil der Zahnschmelz der Zahnninnenseiten durch den permanenten Speichelfluss generell resistenter gegen Entkalkungen ist als die Außenseiten. So bleiben die Zähne frei von weißen oder braunen Entkalkungsflecken. Das konnte auch in wissenschaftlichen Studien bewiesen werden.

### Wie schwierig ist das Zähneputzen, wenn die Zahnspange innen liegt?

Die innen liegende Zahnspange kann mit der richtigen Technik genauso gründlich geputzt werden wie die außen liegende. Patienten sollten natürlich sehr ausführlich instruiert werden, damit das Putzergebnis auch stimmt.

### In welchen Fällen empfehlen Sie entweder die eine oder die andere Variante?

Das hängt von der Problemstellung ab. Es gibt Situationen, die sich mit der Lingual-Zahnspange eher verbessern lassen, und andere Fälle, in denen man gut mit Alignern zum Ziel kommt. Mitunter kann auch eine Hybrid-Therapie sinnvoll sein. Das bedeutet, dass zunächst eine festsitzende Zahn-

spange eingesetzt wird, in der zweiten oder dritten Phase aber ein Aligner ausreicht.

### Vermutlich sind diese fast unsichtbaren Zahnspangen teurer als die herkömmlichen ...

Aufgrund der Tatsache, dass die Lingual-Zahnspange individuell hergestellt wird, sind die Herstellungskosten höher als bei der außen liegenden Zahnspange. Somit steigen auch die Therapiekosten für den Patienten. Die Aligner-Therapie kann man, was die Kosten anbelangt, ungefähr mit der herkömmlichen Zahnspangen-Therapie vergleichen. Vorsicht geboten ist allerdings bei Angeboten im Internet. Vielfach werden die Schienen dort ohne ärztliche Betreuung verkauft. Solche Behandlungen sind eindeutig kontraproduktiv.



Haben Sie jemals daran gedacht das Nackte Eigentum Ihrer Immobilie zu verkaufen?

Verlassen Sie sich auf die **Immobilienmakler** der Sparkasse Haus.

Sie erhalten den vereinbarten Kaufpreis sofort und wohnen weiterhin in Ihrem Haus.



Werbemittlung mit Werbezweck. Sparkasse Haus ist eine kontrollierte Gesellschaft der Südtiroler Sparkasse AG. Die Policy „Politik zur Handhabung der Interessenkonflikte“ liegt bei Sparkasse Haus und in den Filialen der Südtiroler Sparkasse AG auf.

0471 1726520 | Waltherplatz, 27 (BZ)

sparkassehaus.it

# Schluss mit der **Kilo-Diskussion!**



► **Dr. Alex Mitterhofer,** Allgemeinmediziner, Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation, Facharzt für Sportmedizin, Bruneck



Zu viel auf der Waage? Nicht verzweifeln! Denn für die Gesundheit des Menschen ist nicht wichtig, wie viel er wiegt, sondern welchen Anteil die Teilbereiche des Körpers an der Gesamtmasse haben. Mit der sogenannten Bioelektrischen Impedanzanalyse, kurz BIA, lässt sich der Anteil und die Verteilung der Masse ermitteln. Sind Fett, Muskeln und Flüssigkeit ungünstig verteilt, ist Handeln angesagt.

*Eine BIA-Messung ist für Probanden sehr unkompliziert, gibt jedoch Aufschluss über vielerlei Vorgänge im menschlichen Körper.*

**D**r. Alex Mitterhofer ist Arzt mit Leib und Seele. 15 Jahre lang hat er als Sportmediziner im Krankenhaus gearbeitet, seit 2018 empfängt er als Hausarztstelle in Bruneck Patienten mit unterschiedlichsten Beschwerden und betreibt die Sportmedizin zusätzlich auf privater Basis.

Aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung heraus weiß Dr. Mitterhofer, dass für viele Menschen das eigene Körpergewicht eine große Rolle spielt, aber dass auch die Medizin mitunter die Gesundheit der Menschen rein an ihrem Gewicht festmacht. Sprüche wie „Dick ist ungesund, schlank ist gesund“ oder Formeln wie der Body-Mass-

Index (BMI) haben sich etabliert, obwohl schon seit Jahren bekannt ist, dass solche einfache Formeln wenig aussagekräftig sind, weil sie wichtige Faktoren wie den Lebensstil nicht berücksichtigen.

## Worauf es ankommt

„Der Körper besteht aus unterschiedlichen sogenannten Kompartimenten. Im Wesentlichen sind das Knochen, Bindegewebe, Körperflüssigkeiten, Organe, Fett- und Muskelgewebe“, erklärt Dr. Mitterhofer. All diese Bestandteile sind lebensnotwendig. Allerdings sollte das Verhältnis stimmen. „Ein zu hoher Fettanteil kann erhebliche gesundheitliche Folgen haben, genauso

wie zu wenig Körperwasser oder Muskelmasse.“ Und nicht zuletzt kommt es laut dem Arzt auch auf die Verteilung an. „Das Körperwasser sollte sich vorwiegend in den Zellen befinden und nicht im Gewebe“, nennt er ein Beispiel. Auch der Fettansatz ist nur in bestimmten Bereichen riskant. „Fett in den Oberarmen und an den Hüften macht nicht krank, wohl aber das sogenannte viszerale Fett im Bauchbereich.“

Allein das Gewicht weist also nicht auf die Gesundheit oder deren Gefährdung hin. „Es gibt schlanke Menschen, die ihr Gewicht nur mit Fasten tief halten und keinen Sport betreiben. Deren Fettanteil ist oft zu hoch.“ Währenddessen

sportliche Typen einen höheren Muskelanteil hätten, daher mehr wiegen, aber weniger Gesundheitsrisiken aufweisen würden.

Ein zu hoher Fettanteil, vor allem im Bauchbereich, fördert entzündliche Prozesse im Körper, die die Gefäßinnenwände schädigen, die Gelenkentzündungen und -abnutzung fördern, den Alterungsprozess beschleunigen und die nicht zuletzt das Krebsrisiko erhöhen. Er kann unter anderem zu Mangelerscheinungen, Herzkrankheiten, Schädigungen des Nerven- und des Immunsystems führen.

## Die BIA-Messung

Die Zusammensetzung des Körpers und die Verteilung der Masse kann

# TherapraX

Helmuth Seyr

**OSTEOPATHIE - SPORTOSTEOPATHIE - PHYSIOTHERAPIE**

Simon Seyr - Maria Conrater - Rene Maurer

Herzog-Sigmund-Straße 10b, Bruneck | [www.theraprax.com](http://www.theraprax.com) ☎ Tel. 0474 554344





## 5 Fragen, beantwortet von Dr. Alex Mitterhofer

### Wie läuft eine BIA-Messung ab?

Das Verfahren sollte bei leerer Harnblase und nach einer Liegedauer von 30 Minuten unter thermoneutralen Bedingungen (bei ca. 23–25 °C) auf einer elektrisch nicht leitenden Unterlage durchgeführt werden. Kurz vorher sollte man nicht intensiv Sport treiben, keine Sauna besuchen, keine großen Wassermengen trinken und keine Körperlotionen oder Cremes verwenden. Metallteile am Körper müssen vorher entfernt werden. Bei Verlaufskontrollen sollte immer dieselbe Tageszeit gewählt werden. Der Ablauf beginnt, indem

Elektroden an die Beine und Arme des Patienten geklebt und an das BIA-Gerät angeschlossen werden, das den Wechselstrom aktiviert. Der Strom ist für den Probanden nicht spürbar. Die Messung dauert ca. 10 Minuten, aufwändiger ist die Auswertung der Daten.

### Wann und für wen ist die BIA geeignet?

Beispielsweise bei der Anwendung von Gewichtsreduktionsprogrammen, für die Verlaufsbewertung bei Essstörungen, bei Mangelernährungszuständen im Alter oder bei chronischen Erkrankungen. In der Rehabilitation liefert die BIA Zusatzinformationen über Fortschritte bei der medizinischen Trainingstherapie. Weil die BIA sehr

aufschlussreiche Daten über den Wasserhaushalt im Körper liefert, eignet sie sich zudem für Verlaufskontrollen der Überwässerung bei Nieren- und Herzinsuffizienzpatienten. Bei Sportlern bietet die BIA nicht nur eine Hilfestellung bei der Kontrolle von Muskel- und Fettmasse, sondern informiert gleichzeitig über den Flüssigkeitshaushalt.

### Wer sollte die Messung durchführen?

Die BIA-Messung sollte primär von an dieser Methode geschulten Ärzten/Ärztinnen oder Ernährungstherapeuten angewandt werden. Der Grund dafür ist, dass die Messung nicht nur richtig durchgeführt, sondern auch richtig interpretiert werden muss.

### Für wen ist die BIA nicht geeignet?

Nicht geeignet ist die BIA bei Schwangeren, Patienten mit elektrisch leitenden Metallimplantaten, Herzschrittmachern oder implantierten Defibrillatoren.

### Das Ergebnis der Messung liegt vor. Und nun ...?

Sollte das Ergebnis Mängel an den Tag legen, besteht Handlungsbedarf. Die Ursachen dieser Mängel müssen gemeinsam mit dem Patienten ergründet und behoben werden. Gerade deswegen sollte die BIA auch von Fachleuten durchgeführt werden, die dann Wege aufzeigen können, wie der Körper wieder fit gemacht werden kann.

eine Personenwaage nicht erfassen. Was also tun? Dr. Alex Mitterhofer arbeitet bereits seit vielen Jahren mit der Bioelektrischen Impedanzanalyse, kurz BIA. Es handelt sich um ein wissenschaftlich anerkanntes Verfahren, das mittlerweile auch im öffentlichen Gesundheitssystem angewandt wird.

„Dabei wird ein hochfrequenter Wechselstrom durch den Körper geschickt, der, je nachdem auf welche Masse er trifft, Widerstand erfährt, die sogenannte Impedanz.“

Das Prinzip ist simpel: Unterschiedliche Gewebearten wie Fett, Muskeln und Knochen haben unterschiedliche elektrische Widerstände. So ist die Leitfähigkeit von Fett und Bindegewebe geringer als jene von Muskeln und Wasser. Muskelzellen sind wiederum elektrisch geladen und verhalten sich im Spannungsfeld wie kleine Kondensatoren. Wasser bietet hingegen einen homogenen, also einen Ohm'schen Widerstand. Somit kann man berechnen, wie hoch

die Anteile von Fett, Muskel- und Zellmasse sind. Weil die Muskelmasse für den Grundumsatz, also für den Energieverbrauch in Ruhe verantwortlich ist, kann man anhand der Muskelmasse auch ziemlich genau abschätzen, welche Energiemenge der Patient bzw. die Patientin täglich verbraucht.

Im Gegensatz zu den herkömmlichen Fettwaagen misst die BIA nicht nur den Anteil von Fett und Muskelmasse, sondern auch dessen Verteilung im Körper. Aufgrund

des Wasserverteilungsmusters, des sogenannten Phasenwinkels und des Natrium-Kalium-Quotienten gibt sie zudem wertvolle Hinweise zum Regenerationszustand des Körpers.

„Nach der DEXA-Messung, die wir von der Knochendichtemessung her kennen und die den Körper mittels Röntgenstrahlen analysiert, ist die BIA momentan die genaueste Methode, um die Körperzusammensetzung zu analysieren“, erklärt Dr. Mitterhofer.



### Dr. Alex Mitterhofer

Facharzt für **Sportmedizin**  
 Facharzt für **Physikalische Medizin**  
 Arzt für **Allgemeinmedizin**

## Gesundheit kann man nicht wiegen!

### Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen

- ▶ Ruhe- und Belastungs- EKG
- ▶ 24 Stunden EKG und 24 Stunden Blutdruckmessung
- ▶ Lungenfunktionsuntersuchungen (Spirometrie und Ergospirometrie)

### Konservative Orthopädie und Schmerztherapie (Bei Erwachsenen und Kindern)

- ▶ Gelenksprobleme
- ▶ Wirbelsäulenprobleme
- ▶ Probleme an Muskeln, Sehnen und Bändern

### Sportmedizin

- ▶ Eignungsuntersuchungen für Wettkampf- und Vereinssportler
- ▶ Sportmedizinische Leistungstests (im Labor und Sportartspezifische Feldtests)
- ▶ Trainingsplanung und Trainingsbegleitung
- ▶ Abklärung und Behandlung von sportbedingten Über- und Fehlbelastungen

## Schmerzen vorbeugen und lindern

Foto: J. Götsch



► **Dr. Julia Götsch,**  
Fachärztin für Physi-  
kalische Medizin und  
Rehabilitation mit Aus-  
bildungen in Komplex-  
mentärmedizin, tätig  
im Pazeider Medical  
Center in Marling



# Erste Hilfe für den Rücken

Zuerst die schlechte Nachricht: Unser Lebensstil ist prädestiniert für Rückenprobleme. Die gute Nachricht aber ist: Es gibt ein äußerst günstiges Medikament dagegen. Und es wirkt sogar vorbeugend gegen Schmerzen. Es heißt: Bewegung.

**E**rwachsene, die sich gerade nicht betroffen fühlen, können sich glücklich schätzen. Denn wer noch nie an Rückenschmerzen gelitten hat, der zählt zu einer Minderheit in der westlichen Bevölkerung. Die meisten Erwachsenen haben schon erlebt, wie akute Rückenschmerzen sie von einer Sekunde zur anderen nahezu bewegungsunfähig gemacht oder wie ein schleichend

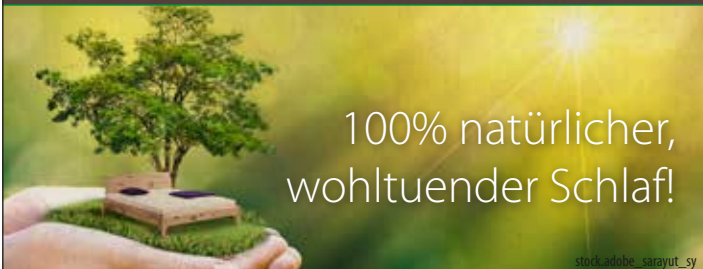
gewachsenes Rückenleiden ihren Alltag eingeschränkt hat.

### Schmerzen ernst nehmen

Auch Dr. Julia Götsch, Fachärztin für Physikalische Medizin und Rehabilitation im Pazeider Medical Center in Marling, hat in ihrer medizinischen Karriere schon viele Patientinnen und Patienten mit Rückenleiden kennengelernt. Deren Beschwerden

sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst. „Jede Schmerzempfindung ist subjektiv“, sagt die Schmerztherapeutin. „Und jeder Schmerz muss ernst genommen werden“, fügt sie hinzu. Ihre Ansätze sind dabei ganz unterschiedlich. Dr. Götsch hat viele Pfeile in ihrem Behandlungskocher von der Schmerztherapie mit Medikamenten über Infusionen, Neuraltherapie und Infiltra-

### Ihr Matratzen-Fachhandel in Lana



100% natürlicher,  
wohltuender Schlaf!

Ein gesunder Schlaf ist wichtig für unser Wohlbefinden  
und unsere Leistungsfähigkeit.

Unsere schadstofffreien Naturmatratzen  
und hochwertige Bettware  
garantieren erholsame Nächte.

**Legen Sie Ihren Schlaf in unsere Hände!**  
Wir beraten Sie gerne.



Natürlich g'sund schlafen!

Lana · Boznerstr. 21 · Tel. 0473 564 804 · [www.schlafgesund.it](http://www.schlafgesund.it)

**ecopassion®**  
wellness at 360°

**LEIDENSCHAFT - DIE LEIDABSCHAFT**

**ES WIRKT**

**SÜDTIROLER PRODUKT**

Partner  
**CityClinic**  
WE CARE

**UNTERSTÜTZE UNS: 5 PROMILLE 03088800218**  
**IN AUERWÄHLTEN APOTHEKEN ERHÄLTLICH**

[ecopassion.official](https://www.ecopassion.com)
+39 0474 83 21 31
[www.ecopassion.com](https://www.ecopassion.com)





Au! Rückenschmerzen durch stundenlange Bildschirmarbeit sind ein weit verbreitetes Phänomen. Bewegung im Allgemeinen und gezielte Übungen im Besonderen sollten deshalb unbedingt in den Alltag eingebaut werden.

Foto: Shutterstock

„Selbst bei akuten Rückenproblemen kann nach dem Abklingen der ärgsten Schmerzen mit lockerem Gehen begonnen werden, sofern die Diagnose es erlaubt.“

tionen bis hin zu Akupunktur oder Stoßwellen- und manuelle Therapie. Vor allem bei chronischen Schmerzen werden bei Bedarf auch mehrere Methoden kombiniert. Der Fachbegriff dafür wäre die multimodale Therapie, bei der dann auch Psychologen und Physiotherapeuten oder andere Fachbereiche mit einbezogen werden, um den Patienten in einem Team zu betreuen.

### Bewegung statt Ruhe

Was die Fachärztin allerdings nur in sehr wenigen Fällen empfiehlt, ist komplette Ruhe und Schonung. „Selbst bei akuten Rückenproblemen kann nach dem Abklingen der ärgsten Schmerzen mit lockerem Gehen begonnen werden, sofern die Diagnose es erlaubt.“ Auch bei chronischem Schmerz habe sich herausgestellt, dass Patienten mit regelmäßigem

Training und leichter sportlicher Aktivität eine wesentliche Besserung erreichen können.

„In der Bewegung spannt und entspannt, stabilisiert, kräftigt und dehnt man die Muskeln“, erklärt Dr. Götsch. Aber nicht nur das: „Durch Bewegung kommt auch der Kreislauf in Schwung, die Durchblutung wird gefördert, man entspannt sich mental. Außerdem werden sogenannte Neu-

rotransmitter – das sind chemische Botenstoffe – und Hormone ausgeschüttet.“ Das führe zu einem guten inneren Gefühl – „Serotonin macht glücklich“ – und damit zu einer Entspannung.

Bewegung dient natürlich auch zur Vorbeugung von Rückenschmerzen, insbesondere wenn man beruflich viel sitzt, in statischer Position verweilt oder in Abläufe eingebunden ist, die

## GESUNDHEITSLÖSUNGEN

aus einer Hand.



Konventioniert  
mit dem  
Südtiroler  
Sanitätsbetrieb

- Schuhe & Einlagen
- Bandagen & Orthesen
- Wäsche & Bademoden
- Orthopädietechnik
- Pflege zu Hause
- Rehabilitation & Mobilität
- Hausbesuche mit individueller Beratung
- Verleih von Hilfsmitteln
- Eigener Liefer- und Reparaturservice

**LADURNER**  
HOSPITALIA  
MEDIZINPRODUKTE

**VITA**  
**PLUS**  
SANITÄTSHAUS

**Reha-Technik Meran**  
Max-Valier-Str. 3/A  
Tel. 0473 272727

**Sanitätshaus Meran**  
Otto-Huber-Str. 78-80  
Tel. 0473 055730

**Sanitätshaus Brixen**  
Regensburger Allee 14  
Tel. 0472 831066

**Sanitätshaus Bozen**  
Drususallee 229  
Tel. 0471 058200

■ LADURNER HOSPITALIA Medizinprodukte & Hilfsmittel für die Pflege.

■ SANITÄTSHAUS VITAPLUS Gesundheits- & Wellnessprodukte für Ihr Wohlbefinden.



[www.ladurner.com](http://www.ladurner.com)

[www.vitaplus.it](http://www.vitaplus.it)  
ONLINE-SHOP

## Was ich noch fragen wollte ...

### Akut oder schleichend?

**Dr. Julia Götsch:** „Akute heftige Schmerzen sind manchmal Zeichen dafür, dass austretende Nerven gereizt sind. Das kann etwa durch ein Trauma passieren, beispielsweise beim Anheben eines schweren Gewichtes oder durch eine ruckartige Bewegung aus einer ungünstigen Position. In manchen Situationen kann das auch einen Bandscheibenvorfall provozieren und dann neurologische Symptome wie etwa Sensibilitätsverluste oder Schwäche in einem Bein verursachen. In solchen Fällen ist eine rasche Schmerz- und Entzündungslinderung notwendig, etwa kurzzeitige Medikamenteneinnahme oder eine Infusion.“ Bei neurologischen Ausfällen müsse aber in jedem Fall umgehend eine ärztliche Abklärung erfolgen, gelegentlich könne dann auch ein chirurgischer Eingriff notwendig sein. Schmerzen, die sich mit der Zeit im Rücken „eingenistet“ haben, können ebenfalls entzündlicher Natur sein, „oft bedingt durch

arthrotische Wirbelgelenke, aber auch durch Fehlhaltungen oder unbehandelte Traumata“. Solche Schmerzen können unbehandelt leicht chronisch werden.

### Gibt es ein Schmerzgedächtnis?

Tatsächlich kann sich Schmerz unter Umständen verselbstständigen. „Man hat herausgefunden, dass länger anhaltende Schmerzen ‚Spuren‘ im Nervensystem hinterlassen, dass Nervenzellen also empfindlicher werden und schneller auf Schmerz reagieren“, erklärt Dr. Julia Götsch. Dieser Prozess wird als Schmerzgedächtnis bezeichnet. Es kann sogar so weit kommen, dass Nervenzellen, die eigentlich für die Sinneswahrnehmung zuständig sind, plötzlich Schmerzsignale aussenden. Um hier bessere Erfolge zu erreichen, müsse die Behandlung entsprechend angepasst werden. „Hier empfiehlt sich beispielsweise eine multimodale Behandlung, bei der mehrere Therapien kombiniert werden, zusätzlich zur Schmerztherapie auch Physiothe-



Akupunktur als integrative Methode zur Behandlung von Rückenschmerzen

rapie, physikalische Methoden, Muskeltraining oder integrative Methoden wie die Akupunktur, ein IHT/IHHT – das ist ein Höhentherapie – aber auch psychotherapeutische Techniken und hilfreiche Strategien für Veränderungen im Arbeitsleben oder sozialen Bereich.“

### Stress als Hauptursache für Rückenschmerzen?

„Es stimmt, dass Menschen mit Stress Studien zufolge doppelt so häufig an Rückenschmerzen leiden“, weiß Dr. Julia Götsch. „Im Stress steht man unter Spannung, auch körperlich. Ständig angespannte Muskeln, beispielsweise

im Nacken oder in den Schultern, führen zu Fehlhaltungen. Auch auf biochemischer Ebene zeigen sich im Muskel Veränderungen. Die Schmerzen im Nacken strahlen in der Folge oft aus und führen dann beispielsweise zu Kopfschmerzen oder Kribbeln im Arm oder in den Händen, den sogenannten Parästhesien.

### Medikamente ja oder nein?

„Das hängt von der Diagnose und dem Patienten ab“, sagt Dr. Julia Götsch. Bei akutem Schmerz seien Schmerzmittel je nach Symptomen, Grunderkrankungen und aktueller Situation schon empfehlenswert, in Form von Infusionen, Infiltrationen oder oralen Schmerzmitteln, um eine schnelle Linderung herbeizuführen. Manchmal helfe aber schon eine Entlastung, ein warmes Entspannungsbad, ein paar Übungen oder eine Massage, um eine Besserung zu erreichen.

sich ständig wiederholen und damit dieselben Muskelpartien beanspruchen. „Es spielt dann

oft gar nicht so eine große Rolle, wie man sich bewegt. Wichtig ist, dass man es tut.“ Wenn es hinge-

gen schon länger und hartnäckig zwickt und zwackt, sollten die Beschwerden ärztlich abgeklärt wer-

den. Danach kann mit gezielten Übungen ein Weg aus den eingefahrenen Bewegungsmustern



PAZEIDER  
MEDICAL CENTER

**Dr. med. Julia Götsch**  
Fachärztin für physikalische  
Medizin & Rehabilitation,  
Komplementärmedizin



- Diagnose und konservative Behandlung von orthopädischen und neurologischen Krankheitsbildern, Ultraschalldiagnostik am Bewegungsapparat
- Integrative Behandlung von akuten und chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen, sowie Muskel- und Sehnenschmerzen
- Schmerztherapie, Infiltrationen an Rücken & Gelenke, Neuraltherapie, Akupunktur
- Stoßwellentherapie, Elektrotherapie, Manuelle Therapie, Kinesiotaping

- Moderne Mayr Medizin, Darmsanierung Infusion von Vitaminen & Mineralstoffen, Basis- und Spezialdiagnostik von Allergien und Unverträglichkeiten, molekulargenetische Stuhluntersuchungen, Atemgasuntersuchungen (z.B. Laktose), Darm-Mikrobiom- und Allergendiagnostik u.v.m.

- **HÖHENTRAINING – IHT/IHHT**  
Wird unterstützend eingesetzt bei: Stressabbau, Leistungssteigerung, Fettverbrennung, Kinderwunsch, LongCovid, Tinnitus, Borreliose





*Zu zweit macht Yoga im Wohnzimmer noch mehr Spaß. Und der Rücken sagt danke.*



Foto: Shutterstock

oder der Schmerzspirale gefunden werden. „Um die Erfolgschancen zu erhöhen, sollten solche Übungen zumindest zu Beginn unter therapeutischer Anleitung erfolgen“, betont Dr. Götsch. Sie empfiehlt ein Training, das auch zu Hause leicht durchführbar ist: „Oft reichen schon 10–15 Minuten täglich.“

**Kräftigen und stabilisieren**

Je nach Kontext seien Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen sinnvoll. „Sie unterstützen eine gute Haltung, während Dehnübungen bei muskulären und fasziellen Ungleichheiten helfen.

Eine besondere Form der Kräftigung und Stabilisierung sind Übungseinheiten mit fixen Abfolgen. Dazu zählen einige asiatische Bewegungsprogramme wie die 5 Tibeter, Tai-Chi, Qigong oder bestimmte Yoga-Übungen. Auch die Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson oder Pilates bieten laut Dr. Götsch ein gutes Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung.

Gibt es bei bestehenden Rückenschmerzen auch Bewegungsformen, von denen die Medizinerin grundsätzlich abrät? „Vorsicht ist

bei Übungen mit Gewichten geboten, wenn die Ursache der Schmerzen nicht geklärt ist.“ In jedem Fall solle dieses Training unter therapeutischer Anleitung erfolgen, da ein erfahrenes Auge hilfreich ist, ob eine Übung richtig ausgeführt wird oder nicht.

# Gesundheit durch die Urkraft der Natur



## Regulations-und Präventivtherapie

### IDEAL FÜR KÖRPERLICH AKTIVE

Profi- oder Hobbysportler

- Radfahrer • Wanderer • Bergsteiger

### 4 Therapien in 1 System



Thermaltherapie (Jade Tiefenwärme)



Biophotonentherapie



Magnetfeldtherapie



Infrarottherapie



### FÜR IHREN RÜCKEN!

Tausende zufriedene Kunden in Deutschland und Österreich!

Ihr persönlicher Therapeut für zu Hause kostet Sie weniger als 1 Kaffee pro Tag!



Weitere Informationen Tel: +39 339 747 9877 [konmed@terramedico.com](mailto:konmed@terramedico.com)

## Das Gesicht

Weniger ist **mehr**

Das Gesicht ist unsere persönliche Visitenkarte. Ziel der modernen ästhetischen Medizin ist es deshalb nicht, es einem Schönheitsideal nachzuempfinden, sondern nur das Rad der Zeit ein wenig zu stoppen.

**S**chlauchbootlippen, Foxy Eyes und auffällig hohe Wangenknochen – was manche Instagram-Stars als sexy oder gar schön verkaufen möchten, wird immer weniger als erstrebenswert wahrgenommen. In der Gesellschaft findet ein Umdenken statt. Es geht in die Richtung der natürlichen Schönheit. Auch Dr. Lorenz Larcher, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, hält wenig von übertriebenen Trends.

**Der Wunsch nach verjüngtem Aussehen ist bei vielen groß. Wie groß eigentlich ...?**

*Dr. Lorenz Larcher:* Der Wunsch nach Jugendlichkeit und Schönheit ist in unserem Leben allgegenwärtig. So war es, und so wird es auch immer sein. Sich gefallen zu wollen, ist keine Schandtat. Das Gesicht und die Hände sind die Visitenkarten des Menschen. Sowohl die alten Ägypter als auch die Menschen

im Mittelalter, in der Renaissance und in der Neuzeit haben seit jeher auf ihr Äußeres geachtet und dieses auch gepflegt. Schönheit und Ästhetik spielen in vielen Bereichen unseres Lebens eine große Rolle, nicht nur in der Plastischen Chirurgie und Ästhetischen Medizin.

**Das Gesicht ist den Blicken des Gegenübers natürlich als Erstes ausgesetzt. Sind dementsprechend ästhetische Eingriffe im Gesicht am häufigsten?**

Das kann man so nicht sagen. Behandlungen im Gesicht sind aber sehr gefragt. Der irreversible Furchenbildung vorzubeugen, ist vielen ein Anliegen. Neben der Behandlung mit Hyaluronsäure werden hier beispielsweise das Faden-Lifting, Eigenbluttherapien, medizinisches Microneedling, Laserbehandlungen sowie die sogenannte Carboxytherapie angewendet, alles Verfahren zur Hautstraffung und Faltenbehand-



lung ohne Operation. Lidstraffungen am Ober- und Unterlid, Nasenoperationen sowie Fettabsaugungen, insbesondere am sogenannten Doppelkinn, sind ebenfalls häufige Behandlungen im Gesicht.

**Sind es vor allem Frauen, die solche Eingriffe vornehmen lassen?**

Nein, in meiner Praxis sind es ungefähr 70 Prozent Frauen. Diese Geschlechterverteilung trifft übrigens auch auf andere Eingriffe zu.



► **Dr. Lorenz Larcher,** Facharzt für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie in Bozen

Ordination für Plastische Chirurgie

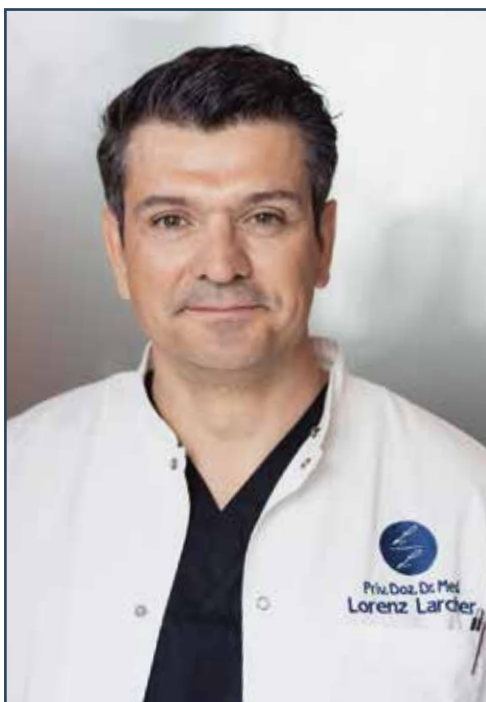
Dr. **Lorenz Larcher**

Facharzt für Plastische, Ästhetische und Wiederherstellungschirurgie



Terminvereinbarung / Appuntamenti / Appointments:  
**+39 392 333 4444**

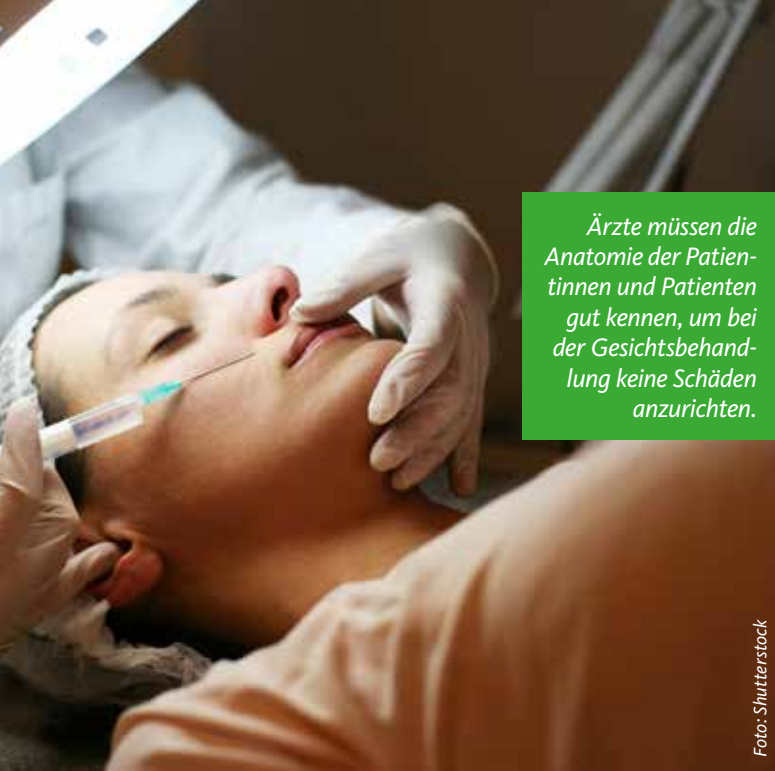
Informationen: [www.lorenzlarcher.com](http://www.lorenzlarcher.com)



Mühlgasse 1  
39100 Bozen

*Dr. Lorenz Larcher*





Ärzte müssen die Anatomie der Patientinnen und Patienten gut kennen, um bei der Gesichtsbehandlung keine Schäden anzurichten.

Foto: Shutterstock

**Das Gesicht ist ein heikles Terrain. Alle kennen die auffallenden Wangenknochen von Angelina Jolie oder die aufgespritzten Lippen von Donatella Versace. Kommt das heraus, wenn man sich das Gesicht „machen“ lässt?**

Das kommt heraus, wenn man das Grundgesetz der Natürlichkeit verletzt und wenn der behandelnde Arzt seinem Patienten bzw. seiner Patientin nicht einen klaren

Pfad vorgibt. Ich persönlich finde übertriebene Behandlungen unästhetisch, und ich finde es auch sehr kritisch, wenn Ärzte nach einem Wochenendkurs beginnen, ästhetische Behandlungen anzubieten. Zudem bin ich gegen Trends in der Ästhetischen Medizin und Plastischen Chirurgie.

**An welche Trends denken Sie da vor allem?**

Beispielsweise an die Entfernung des Wangenfettkörpers, an die Überstraffung des Gesichtes oder

an übermäßig große Lippen, die in Proportion nicht mehr zum Gesicht passen. Der neueste Trend sind „Foxy Eyes“, sprich schmale, schräg gestellte, eher mandelförmige Augen, die durch eine chirurgische Behandlung erreicht werden. In einigen asiatischen Ländern geht der Trend indessen stark in die Richtung, die Augen zu „europäisieren“. In all diesen Fällen ist bei mir Skepsis angesagt.

**Wie geht es besser?**

Weniger ist mehr, und mit Natürlichkeit trotz man allen Trends. Trends kommen und gehen, die Natürlichkeit bleibt.

**Natürliches Aussehen ist der Trend. Aber wo liegt die Grenze hin zum „Künstlichen“?**

Diese Grenze ist sehr fein, und es braucht sehr viel Erfahrung und auch Sinn für Ästhetik. Als Arzt muss ich mir zudem selber eine klare Grenze setzen, auch wenn ich vielleicht noch eine Ampulle mehr „spritzen“ könnte.

**Gibt es auch Gefahren bei einem Eingriff?**

Alle Eingriffe bergen eine gewisse Gefahr, vor allem die chirurgischen. Diese Gefahren müssen den Patienten im Aufklärungsgespräch verdeutlicht werden. Aber auch Injektionen etwa von Hyaluronsäure müssen gezielt erfolgen. Ärzte müssen dafür die Anatomie sehr gut kennen, um keine womöglich sogar bleibenden Schäden anzurichten. Unbedingt Wert gelegt werden muss auf hochwertige Produkte, auch wenn sie vielleicht etwas mehr kosten.

**Wie wichtig ist ein Beratungsgespräch?**

Ich denke, neben technischen Fähigkeiten, medizinischen und anatomischen Kenntnissen sowie chirurgischem Können und Erfahrung ist die Beratung eine der Säulen in der Arzt-Patienten-Beziehung.

**Einmal behandelt – ist man dann „abhängig“?**

Abhängig ist der falsche Ausdruck, denke ich. Ich habe allerdings viele Patientinnen und Patienten, die regelmäßig kommen, sich also eine Behandlung gönnen. Das ist ein bisschen wie ein Wellnessurlaub.



**SIRIOMATRATZEN seit 1983**

**BOZEN - Kopernikus-Straße, 22**

# Löwenzahn, das wUNderKRAUT



Blüten, Blätter und Wurzeln – alles vom Löwenzahn lässt sich in der Küche verwenden.

Foto: Shutterstock

## Die Zähne des Löwen

Der Gewöhnliche Löwenzahn (*Taraxum officinale*) – den Namen geben ihm die zackigen Blätter, die Zähnen des Löwen gleichen – zählt zu den Korbblütlern, hat kräftige, lange Wurzeln, einen innen hohlen Stängel, der einen weißen Milchsaft freisetzt. Und er verwandelt sich nach der Blüte in eine Pustelblume mit kleinen Schirmchen, die sich mit je einem Samen vom Stängel lösen.

Er ist zweifellos ein Frühlingsbote: der Löwenzahn. Viele wissen aber nicht, dass er auch ein schmackhaftes und gesundes Lebensmittel ist und in seinen Bestandteilen auch als Heilmittel verwendet werden kann.

Zugegeben, der Löwenzahn macht sich mit seiner Hartnäckigkeit und seiner Neigung zum Wuchern nicht nur Freunde. Das Internet verrät unzählige Tipps, um die leuchtend gelben Blümchen für immer aus dem Garten zu verbannen. Es gibt sogar ein Gartengerät mit der Bezeichnung Löwenzahnstecher. Dennoch verdient der Löwenzahn die Bezeichnung Unkraut nur in seltenen Fällen. Vielmehr hat er das Zeug zum Wunderkraut.

aus dem Körper schweben, enthält der natürliche Löwenzahn diese Mineralstoffe selber, sodass es nicht zu Mangelerscheinungen kommt.

Spurenelemente wie Zink und Kupfer sind für die Hormonbildung zuständig. Und schließlich wären da noch die vielen Vitamine: A, B1 und B2, C und E, weshalb Löwenzahn ein verlässlicher Killer von Frühjahrsmüdigkeit ist. Die Hartnäckigkeit, die ihm als Unkraut zugeschrieben wird, überträgt der Löwenzahn auf den Menschen, indem er das Immunsystem stärkt und Entzündungen hemmt.

## Tee, Suppe und mehr

Wie aber gelangen die Inhaltsstoffe des Löwenzahns am besten in den Körper? Unter anderem indem man die Blätter in den Salat mischt und ihm dadurch eine zwar etwas bittere, aber sehr interessante Note verleiht. Mit Löwenzahnblüten lässt sich dieser gesunde Salat noch ein bisschen aufpeppen. Für Löwenzahntee nimmt man zwei Teelöffel geschnittene Blätter und/oder Blüten, gießt sie mit einem Vierteller kaltem Wasser auf, bringt es zum Kochen. Nach einer Minute lässt man den Tee weiter für ca. 10 Minuten ziehen und verdünnt ihn eventuell mit etwas warmem Leitungswasser. Der Tee fördert die Harnproduktion.

Löwenzahn kann man auch als Suppe oder Gemüse zubereiten, wenn man die Wurzel entfernt. Besonders schmackhaft ist Löwenzahnblütengelee als Honigersatz.

Und noch etwas aus Omas Ersthilfe-Kasten: Der weiße Pflanzensaft im Stängel des Löwenzahns hilft bei Hühneraugen, Hornhaut und Warzen, ebenso bei Juckreiz nach Insektenstichen sowie zur Wundheilung.

## Bitter ist gesund

Beispiele gefällig? Da wären die Bitterstoffe, vor allem Triterpene, Sterole, Flavonoide und Cumarine, die appetitanregend wirken, weil sie die Produktion von Speichel und Magensäure anregen. Wer an Blähungen oder Sodbrennen leidet, kann diese Beschwerden ebenfalls mit Löwenzahn lindern. Zudem wirkt Löwenzahn choloretisch, das heißt, er kurbelt die Gallentätigkeit an, wodurch in der Folge die Blasen- und Nierenfunktion aktiviert wird.

Nicht zuletzt wurde im Löwenzahn eine harntreibende Wirkung nachgewiesen, was wohl auf den hohen Kaliumgehalt zurückzuführen ist. Während harntreibende Medikamente mit dem Wasser auch Mineralstoffe



Löwenzahnwochen  
15.4. – 7.5.2023  
Genuss am Deutschnonsberg

Kulinarik, Veranstaltungstipps und Natur für Feinschmecker.  
[www.loewenzahnwochen.it](http://www.loewenzahnwochen.it)

deutschnonsBerg  
bei Meran



## Löwenzahn vom Feinsten

- **Restaurant Cervo**  
Unsere Lb. Frau im Walde  
Tel. 0463 886105
- **Gasthof Zur Sonne**  
Unsere Lb. Frau im Walde  
Tel. 0463 859006
- **Gasthof Pfitscher**  
Unsere Lb. Frau im Walde  
Tel. 0463 886147
- **Cafè, Pizzeria, B&B Laugen** - St. Felix  
Tel. 0463 886226
- **Gasthof Neue Post**  
Proveis - Tel. 0463 530271
- **Gasthaus Waldrast**  
Proveis - Tel. 0463 530155





# Spargel – ein Multitalent

Das begehrteste Frühlingsgemüse? Klar, das ist der Spargel. Ist er absolut frisch, liefert er alles an wichtigen Nährstoffen, was man für einen guten Start in die warme Jahreszeit braucht.

**W**enn wir von Spargel sprechen, meinen wir gemeinhin den Gemüsespargel. *Asparagus officinalis* lautet der biologische Name, der sich übrigens aus dem griechischen „aspáragos“ ableitet, was so viel wie „junger Trieb“ bedeutet. Die jungen Triebe sind essbar, entweder als weiße Stangen, die sich unter der Erde bilden und gestochen werden oder als grüne Stangen, die aus der Erde herauswachsen und sich unter dem Einfluss der Sonne grün färben. In Südtirol, insbesondere in Terlan und im Vinschgau, wird vorwiegend weißer Spargel angebaut.

## Nährstoffe in Hülle und Fülle

Spargel ist eine Nährstoffbombe, solange er frisch auf den Tisch kommt, denn lange Transport- und Lagerzeiten lassen die wertvollen Inhaltsstoffe schnell verpuffen. Schade wär's um die vielen Vitamine, zum beispielsweise B-Vitamine, die die Gehirntätigkeit und die Körperentwicklung fördern, das Vitamin K, das die Blutgerinnung fördert und für eine verbesserte Knochendichte sorgt. Vitamin A ist für die Zellbildung verantwortlich, Vitamin C ist für das Immunsystem gut, ebenso wie Vitamin E, von dem der Spargel besonders viel enthält. Vitamin E schützt zudem als Antioxidationsmittel die Fettsäuren im Körper vor aggressiven Molekülen, ist gut für das Nervensystem und für die Augen. Vor allem Schwangere und stillende Mütter haben einen erhöhten Bedarf an Vitamin E. Für sie ist auch die im Spargel enthal-

tene Folsäure bedeutend, mit der sich das zentrale Nervensystem des Fötus optimal entwickeln kann.

Neben Vitaminen enthält Spargel das sogenannte Asparagin, einen Eiweißbaustein, der für den typischen Spargelgeschmack verantwortlich ist, aber auch dafür, dass Giftstoffe aus dem Körper geschwemmt werden. Typisch nach dem Spargelgenuss ist ein eigenümlicher Uringeruch. Weil Asparagin entwässernd wirkt, unterstützt es herzschwache Menschen, bei denen sich mitunter Wasser im Gewebe einlagert. Spargel enthält außerdem wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, das die Knochen stärkt und die Muskelzellen aktiviert, sowie Magnesium, das als Gegenspieler zum Kalzium für die Muskelentspannung sorgt,

*Ob weiß oder grün – Spargel sollte im Frühling auf keinem Teller fehlen. Er war schon in der Antike als Gemüse, aber auch als Heilpflanze bekannt.*

aber auch die Konzentration fördert. Der Eisengehalt ist eher mäßig – im Gegensatz zu den großen Mengen an Ballaststoffen. Sie fördern die Verdauung und wirken sättigend.

Weil Spargel zu rund 95 Prozent aus Wasser besteht, ist das Gemüse sehr kalorienarm, auch der Zuckergehalt ist äußerst gering, sodass auch Diabetiker ohne schlechtes Gewissen zum Spargel greifen dürfen.

Es gibt allerdings auch einige Menschen, die sich beim Genuss von Spargel wegen seines hohen Gehaltes an Purinen etwas zurückhalten sollten. Das sind insbesondere jene, deren Nierenfunktion eingeschränkt oder deren Harnsäurewert dauerhaft erhöht ist.



Foto: Shutterstock



## Garantierte „Spitzen“-Qualität

Der Spargel ist der Star des Frühlings

Mit nur 20 Kalorien pro 100 Gramm und vielen Vitaminen (B und C) sowie Mineralstoffen (Eisen, Kalzium, Kalium, Magnesium und Zink) ist er eines der gesündesten, heimischen Gemüse. Spargel regt den Stoffwechsel und die Nierentätigkeit an und stärkt Nerven, Haut, Haare und Knochen. Dabei ist er eine der wenigen Gaumenfreuden, deren Genuss sogar schlank macht!

Spargel-Shop der Kellerei Terlan  
Ende März bis Ende Mai  
Mo - Sa: 8.00 - 19.00 Uhr

Die Liste aller Verkaufsstellen und Gastbetriebe, die Margarete-Spargel anbieten sowie alle Infos zu den Führungen finden Sie auf



Das Dinkelkorn (lat. *Triticum spelta*) ist mit einer festen Spelze umhüllt. Deshalb ist das Mahlverfahren etwas komplizierter als beim Weizen.

Foto: Shutterstock

## Dinkel macht die Seele froh

Er ist der kleine Bruder des Weizens. Doch in punkto Nährstoffe, Bekömmlichkeit und Geschmack ist der Dinkel dem in Europa verbreitetsten Getreide dennoch überlegen.

**D**inkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner. Es verschafft dem, der es isst, ein rechtes Fleisch und bereitet ihm gutes Blut. Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit. Diese Feststellung

stammt von Hildegard von Bingen, jener Ordensfrau, die bereits im 12. Jahrhundert als Universalgelehrte den Weg zur ganzheitlichen Medizin geebnet hat.

### Schon Hildegard von Bingen wusste es

Schon damals erkannte die Klostermedizinerin den hohen Nährwert von Dinkel und erklärte ihn zu einer der Hauptsäulen ihrer Ernährungslehre. Mit ihrem Hinweis darauf, dass das Getreide „die Seele des Menschen froh“ mache, lag Hildegard von Bingen absolut richtig. Tatsächlich weist Dinkel einen vergleichsweise hohen Anteil an den beiden essenziellen Aminosäuren Phenylalanin und Tryptophan auf, wobei Letztere das Stimmungshormon Serotonin anregt, das auf Gemütslage ausgleichend wirkt. Aber das ist nur einer von vielen Gründen, warum Dinkel öfter auf dem Speiseplan stehen sollte.

Dass es das in vielen Haushalten nicht tut, liegt vermutlich an seinem großen Bruder, dem Weizen, der den Dinkel vom Markt verdrängt hat. Der Grund ist ein rein wirtschaftlicher: Weizen liefert wesentlich höhere Erträge. Außerdem ist das Mahlverfahren beim Dinkel aufwändiger, denn die Spelze (also die Hülle) umschließt das Dinkelkorn sehr fest und schützt es dadurch vor unerwünschten Stoffen von außen. Die Entfernung der Spelze, um das Korn zu mahlen, erfordert ein eigenes Verfahren, was die Mehlerzeugung verteuert.

### Gut verpackt und reich im Inhalt

Gerade seine besondere „Verpackung“ macht das Dinkelkorn sehr hochwertig. Es enthält mehr Spurenelemente (z. B. Zink), mehr Ballaststoffe und Mineralstoffe als Weizen, liefert mehr Vitamine und ist eiweißreicher. Das enthaltene Eisen unterstützt die Bildung von roten Blutkörperchen, während die Kieselsäure Haut, Haare und Nägel stärkt.

### Gut verträglich, aber nicht glutenfrei

Generell ist Dinkel bekömmlicher als Weizen. Vor allem die B-Vitamine kurbeln den Stoffwechsel an und stärken gleichzeitig Leber, Gehirn und Muskeln.

Was die Kalorien anbelangt, ist Dinkel dem Weizen mit etwa 350 kcal pro 100 Gramm in etwa gleichzusetzen. Davon sind etwa 60 bis 70 mg Kohlenhydrate.

Nun noch zu einem wichtigen Hinweis: das Gluten. Anders als oft vermutet, enthält Dinkel sehr wohl Gluten, sogar mehr als Weizen. Deshalb ist das Getreide bei Glutenunverträglichkeit bzw. Zöliakie keine Alternative. Der hohe Glutengehalt verleiht dem Dinkel andererseits gute Backeigenschaften. Sein feiner, nussiger Geschmack mit der herzhaften Note wird in Broten, aber auch in süßem Gebäck geschätzt. Übrigens: Rezepte mit Weizenmehl können 1:1 in Rezepte mit Dinkelmehl umgewandelt werden.

**TÄGLICH OFENFRISCH!  
UNSERE DINKELBROTE**

REGIONAL

BIO

IT BIO 013 agricoltura UE/non UE

n-project

5X IN MERAN

ERBBROT.IT

ERB 1952



Die Kraft der Myrrhe



# Wertvoller als Gold

Foto: Shutterstock

Ihr Name ist den christlichen Gläubigen geläufig, ihre heilende Wirkung kaum. Myrrhe wird vor allem gegen Entzündungen und für die Wundheilung eingesetzt. Sie entspannt den Körper und beruhigt den Geist.

Ist von Myrrhe die Rede, denkt fast jeder an die Heiligen Drei Könige und ihre Gaben. Myrrhe war neben Gold und Weihrauch das dritte Geschenk für das neugeborene Kind im Stall von Betlehem. Sie soll das spätere Leiden Jesu am Kreuz symbolisiert haben. Jesus wurde am Kreuz, so steht es in der Bibel, Wein mit Myrrhe gereicht, und sein Leichnam wurde mit Myrrheöl gesalbt. Sowohl das Wort „Christus“ als auch „Messias“ meinen wörtlich „der Gesalbte“. Unabhängig von der biblischen Geschichte hatte Myrrhe in den alten Hochkulturen eine große Bedeutung. Die alten Ägypter verwendeten sie bereits vor 3000 Jahren zur Einbalsamierung der Pharaonen. Das Harz des Myrrhenbaumes war anscheinend sogar wertvoller als Gold, da der Transportweg von seinen Fundorten bis zu den heiligen Stätten oft Tausende Kilometer betrug. Myrrhe galt als Luxusprodukt, dem auch erotisierende Kraft zugeschrieben wurde und

das daher bei den Reichen sehr begehrt war.

## Desinfizierend und wundheilend

Ursprünglich stammt der Myrrhenbaum, bei dem es sich eigentlich um einen hohen Strauch handelt, aus Nordostafrika bzw. Südwestasien, wo er meist auf kargen Böden am Wüstenrand wächst. Neben der Echten Myrrhe (*Commiphora myrrha*) sind rund 200 weitere Arten verbreitet. Ihren Namen hat die Myrrhe wohl vom arabischen „murr“ bekommen, was so viel wie „bitter“ bedeutet. Das Harz enthält nämlich neben Terpenen und ätherischen Ölen vor allem Bitter- und Gerbstoffe.

Der Strauch produziert das desinfizierende Harz, um sich gegen unliebsame Eindringlinge zu schützen und Wunden zu verschließen. Es bildet sich unter der Baumrinde und tritt spontan oder nach Verletzungen als Milchsaft aus. Erst wenn es eintrocknet, wird es grau- oder gelblich braun und hart wie Gummi. Die desinfizierende und wundheilende Wirkung von Myrrhe haben die Chinesen und die Ägypter, aber später auch die Römer und Griechen genutzt, um Wunden, Geschwüre und Eiterungen zu behandeln.

## Salben, Zahnpaste & Co.

Heute wird Myrrhe in der Medizin vor allem als Tinktur an-

gewendet. Eine Tinktur besteht aus fünf Teilen Ethanol (Alkohol) und einem Teil Myrrhe. Die Tinktur wird dann in Salben, Tabletten oder Pflegemitteln wie Cremes, Balsamen, Zahnpaste oder Mundwasser verarbeitet. Myrrhentinktur gilt als desinfizierendes und desodorierendes Mittel bei Entzündungen der Mundhöhle und Zahnfleischerkrankungen. Auch zur Desinfektion der Mund- und Rachenschleimhaut sowie bei Druckstellen durch Zahnprothesen (siehe Berichte in dieser Ausgabe) wird es verwen-

## Steckbrief Myrrhe

**Form:** 1–3 Meter hoher Strauch, dornig, stark verzweigt, gefiederte Blätter

**Familie:** Balsambaumgewächse

**Herkunft:** Somalia, Südarabien, Nordäthiopien, Jemen, Eritrea

**Wichtige Inhaltsstoffe:** Harzsäuren, ätherisches Öl, Diterpen- und Triterpensäuren, wasserlöslicher Gummianteil

**Verwendete Pflanzenteile:** luftgetrocknetes Harz

**Eigenschaften:** adstringierend, entzündungshemmend, schmerzstillend, wundheilungsfördernd, wirkt gegen Pilze, stabilisiert Darmbarrieren

det. Eine Creme mit Myrrhe soll außerdem bei Hämorrhoiden eine lindernde Wirkung haben. Gegen Husten oder Heiserkeit kann Myrrhe ebenso verwendet werden. Die Klostermedizinerin Hildegard von Bingen empfahl die Tinktur gegen Fieber und Migräne. Früher galt Myrrhe auch als Gegengift bei Schlangenbissen. Nicht zuletzt hilft das Harz bei Magen-Darm-Beschwerden. Es setzt nämlich den Spannungszustand der glatten Darmmuskulatur herab, wodurch Darmkrämpfe gelindert werden.

## Medizinisches Cannabis: Fachgespräche & Fachvorträge „von Patient zu Patient“

Sie behandeln Ihre gesundheitlichen Beschwerden, aber Sie haben irgendwie das Gefühl, Sie kommen damit nicht so wirklich weiter?!?...

...dann sind Sie bei den **Fachgesprächen & Fachvorträgen „von Patient zu Patient“ genau richtig!**

Die Fachgespräche und Fachvorträge basieren auf Erfahrungsberichten und Informationen eines Patienten, der unter fachärztlicher Aufsicht von spezialisierten Ärzten des Südtiroler Sanitätsbetriebes steht und seine Schmerzen mit Medizinischen Cannabis therapiert.

Es werden u. a. folgende Fachbereiche zu medizinischen Cannabis thematisiert:

- Funktionsweise
- Potentielles Wirkungsspektrum
- Anwendungsmöglichkeiten
- Risiken
- Vermittlungen zu Südtiroler Fachärzten

Weitere Informationen und Buchungen unter [info@biohemp-sudtirol.com](mailto:info@biohemp-sudtirol.com)



## Das Elektrokardiogramm (EKG)

Schlägt das Herz  
im **Takt?**

Es arbeitet 24 Stunden ohne Pause – Tage, Monate, Jahre. Das Herz ist zweifelsohne das Herzstück unseres Körpers. Wenn es Probleme macht, sind die Sorgen entsprechend groß. Mit einem Elektrokardiogramm (EKG) und weiteren Untersuchungen wird festgestellt, ob es überhaupt Grund zur Sorge gibt. Die Kardiologin Dr. Martina Hainz klärt auf.



► **Dr. Martina Hainz**, Kardiologin in der ParcClinic Martinsbrunn in Meran und in der Marienklarin in Bozen

**„Dann machen wir mal ein EKG“, sagt die Ärztin. In welchen Fällen tut sie das?**

*Dr. Martina Hainz:* Der Weg zur richtigen Diagnosestellung beginnt damit, dass ein Patient oder eine Patientin die Beschwerden schildert. Durch spezifische Fragen, die Anamneseerhebung, kann ich die möglichen Ursachen eingrenzen und eine Verdachtsdiagnose äußern. Um diese zu erhärten, folgt eine körperliche Untersuchung, unter anderem durch ein Abhören des Brustkorbes und damit der Lunge und

des Herzes. Durch das Auflegen des Stethoskopes auf definierte Stellen des Brustkorbes höre ich den Herzschlag. Herzgeräusche, etwa ein lautes Strömungsgeräusch, deuten auf eine Erkrankung der Herzklappen hin und bedürfen einer weiteren Abklärung.

Da Luftnot ein Symptom ist, das sowohl durch Erkrankungen des Herzes wie auch der Lunge bedingt sein kann, liefert zusätzlich das Abhören der Lunge wertvolle Hinweise. Eine Herzschwäche kann beispielsweise zu Wassereinlagerungen in der Lunge führen, die man durch das Abhören erkennt. Bei jeder vermuteten Erkrankung des Herzes wird ein EKG geschrieben. Es liefert weitere Informationen, um die Ursache der Beschwerden weiter einzugrenzen. Vor allem wenn ein Herzinfarkt vermutet wird, stellt das EKG die Untersuchungsmethode schlechthin dar, um die Diagnose zu stellen.

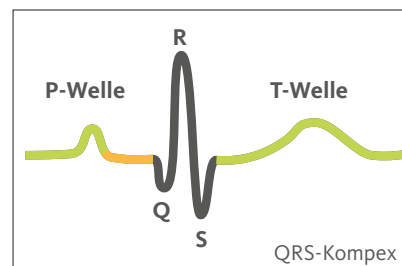
**Was ist ein EKG?**

Ein EKG leitet die elektrischen Ströme des Herzes ab und bringt damit den Herzschlag zu Papier. Dabei zeigen sich in einem unauffälligen EKG typische, sich wiederholende Wellen und Zacken. Die erste kleine Welle nach oben stellt die sogenannte P-Welle dar. Sie bildet die elekt-



*Das 24-h- oder Langzeit-EKG, nach seinem Erfinder Norman J. Holter auch Holter-EKG genannt, zeichnet über einen vollen Tag und eine Nacht lang alle Herzschläge auf.*

rische Erregungsausbreitung über die Vorhöfe ab. Die P-Welle ist das Erkennungsmerkmal von einem normalen Herzrhythmus, vom Sinusrhythmus. Die elektrische Erregung breitet sich von den Vorhöfen weiter auf die Herzkammern aus. Im EKG wird dies durch den sogenannten QRS-Komplex abgebildet, der sich aus einer kleinen Zacke nach unten, einer großen Zacke nach oben und erneut einer kleinen Zacke nach unten zusammensetzt. Dieser elektrische Impuls führt zu einer Kontraktion der Herzmuskelzellen. Der Herzmuskel zieht sich zusammen, Blut wird damit aus dem Herz in den Körper gepumpt, das Herz schlägt. Auf den QRS-Komplex folgen eine flache Linie, die sogenannte ST-Strecke, und eine letzte Welle nach oben, die T-Welle. Diese Abschnitte des EKGs bilden die Erregungsrückbildung ab. Der elektrische Impuls zieht sich zurück, damit ein neuer Herzschlag entstehen kann. Die ST-Strecke und die T-Wellen sind von besonderer Bedeutung in der Interpretation des EKGs. Anhand von Veränderungen in diesem Bereich können ein Herzinfarkt oder Vorstufen davon erkannt werden.



## Bioscan SWA – Gesundheit ist messbar!

Der Bioscan analysiert in nur einer Minute – **ohne Blutabnahme** – 250 Gesundheitsparameter des menschlichen Organismus: Spurenelemente, Vitamine, Aminosäuren, Coenzyme, Knochendichte, Blutzucker, Homotoxine, Schwermetalle, Organfunktionen, und vieles mehr.



**Info und Anmeldung:** Apotheke Kiens • 0474-564077  
info@apotheker-kiens.it • bioscan@apotheker-kiens.it



## Wie läuft eine EKG-Untersuchung in Ruhe ab?

Der Patient liegt auf der Liege, und die zehn EKG-Elektroden, die die elektrischen Signale ableiten, werden auf Unterarme, Unterschenkel und Brustkorb geklebt – das heißt, jeweils eine Elektrode auf jeden Arm und jedes Bein sowie sechs Elektroden auf definierte Stellen des Brustkorbes. Es dauert wenige Sekunden, bis das EKG-Gerät die elektrischen Signale gespeichert und auf Millimeterpapier aufgezeichnet und ausgedruckt hat.

## Was kann die Ärztin aus dem Ergebnis ablesen?

Das EKG sagt mir nicht nur, wie schnell das Herz schlägt, sondern auch, ob es „im Takt“ schlägt oder ob eine Rhythmusstörung vorliegt. Es gibt indirekte Hinweise auf strukturelle Veränderungen des Herzes, wie eine Vergrößerung der Vorhöfe oder Verdickung des Herzmuskels. Im EKG können sich Hinweise auf eine Herzmuskel- oder Herzbeutelentzündung

zeigen, und vor allem ist es die Untersuchungsmethode, um einen Herzinfarkt festzustellen.

## Was kann die Ärztin nicht ablesen?

Das EKG kann keine Informationen zu Erkrankungen der Herzklappen liefern. Auch eine Herzschwäche kann aus dem EKG nicht festgestellt werden. Hierfür wird ein Herzultraschall benötigt, in dem man das Herz darstellen und damit die Funktion des Herzmuskels wie auch der Herzklappen zeigen kann.

## Wozu braucht es ein 24-h-EKG?

Besteht der Verdacht auf eine Herzrhythmusstörung, die nicht kontinuierlich vorhanden ist, sondern nur hin und wieder auftritt, wird ein 24-h-EKG benötigt. Es funktioniert nach demselben Prinzip wie ein Ruhe-EKG. Dabei werden Elektroden auf dem Brustkorb angebracht, und der Patient trägt ein kleines, handliches Gerät mit sich mit. Nach 24 Stunden werden die EKG-Elektroden entfernt. Wir Ärzte werten die Untersuchung aus, indem wir uns die EKG-Aufzeichnung über den gesamten Zeitraum anschauen. Wir erhalten

damit Informationen darüber, wie schnell das Herz im Tagesverlauf und nachts schlägt, ob es zu Extraschlägen, sogenannten Extrasystolen, kommt oder Rhythmusstörungen auftreten.

## Was ist ein Belastungs-EKG?

Um die Ursache von Beschwerden unter Belastung erfassen zu können, wird ein EKG unter körperlicher Belastung geschrieben. Der Patient sitzt auf einem Fahrrad oder läuft auf einem Laufband, und während der gesamten Untersuchung wird kontinuierlich ein EKG aufgezeichnet und in regelmäßigen Abständen der Blutdruck gemessen. Damit können Herzrhythmus- oder Durchblutungsstörungen des Herzmuskels unter körperlicher Anstrengung erkannt werden.

## Und nach dem EKG ...?

Zeigen sich Herzrhythmusstörungen, ist es unter Umständen notwendig, dass der Patient Medikamente einnimmt. Schwere Rhythmusstörungen mit einem zu langsamen Herzschlag können auch einen Herzschrittmacher notwendig machen. Schlägt das Herz hingegen zu schnell, können

kleine Eingriffe am Herz durchgeführt werden, die ein erneutes Auftreten der Rhythmusstörung verhindern.

Wird ein Herzinfarkt diagnostiziert, stellt dies einen absoluten Notfall dar und erfordert umgehendes Handeln. Neben der Gabe von Medikamenten ist dann die Durchführung einer Herzkatheter-Untersuchung notwendig. Sie ermöglicht es, verschlossene Blutgefäße am Herz wieder zu öffnen.

## Ist es möglich, dass das EKG eine Unregelmäßigkeit anzeigt und dennoch „alles in Ordnung“ ist?

Es gibt Unregelmäßigkeiten im EKG, die ohne Bedeutung sind und auch keiner weiteren Abklärung bedürfen. Bei manchen EKG-Veränderungen sind weitere Untersuchungen notwendig. Es kann aber sein, dass diese am Ende einen unauffälligen Befund ergeben.

## Kann ein EKG auch riskant sein?

Ein EKG stellt eine absolut ungefährliche Untersuchungsmethode dar und kann beliebig oft wiederholt werden.

## Vorsorge Diagnostik Therapie

### Internistisches und Kardiologisches Check-up

Dr. Verena Morandell, Fachärztin für Innere Medizin

Dr. Martina Hainz, Fachärztin für Kardiologie

Dr. Karin Steckholzer, Fachärztin für Innere Medizin

Prof. Dr. Peter Knoll, Facharzt für Kardiologie und Innere Medizin

Prof. Dr. Walter Pitscheider, Facharzt für Kardiologie



SD: Dr. A. Dadvar / SD: Dr. H. Mutschlechner



St. Elisabeth  
Stiftung  
Martinsbrunn



Martinsbrunn ParkClinic  
Meran | Laurinstraße 70  
Tel. 0473 205 600 | www.parkclinic.it

marienlinik

Marienlinik  
Bozen | Claudia de Medici Str. 2  
Tel. 0471 310 600 | www.marienlinik.it

POLIZZE H PLUS

**IHRE GESUNDHEIT  
LIEGT UNS AM HERZEN.**



Werbeanzeige für Retailkunden. Werbemittlung zur Verkaufsförderung: Die Informationsbroschüre, inklusive der VID (vorvertraglichen Informationsdokumente) und der Versicherungsbedingungen, liegt zur Einsicht bei unseren Beratern und in allen unseren Filialen auf bzw. ist unter [www.volksbank.it](http://www.volksbank.it) abrufbar.

**Polizze H Plus:** unsere Art für Sie da zu sein, wenn Sie es brauchen. Bei einem Aufenthalt in einem öffentlichen oder privaten Krankenhaus Ihrer Wahl haben Sie Anrecht auf Spesenrückerstattung oder Tagegeld. Auch Behandlungen im Day-Hospital werden rückerstattet. Sichern Sie sich den Schutz, der Sie weltweit begleitet – zum Preis von einem Kaffee pro Tag.  
**Auf uns können Sie zählen.**



 **Volksbank**

[www.volksbank.it](http://www.volksbank.it)