

GESUNDHEIT



Mittwoch, 5. November 2025

7.–8. November

10%

online und
in deiner
Filiale*

Winter Opening

Dein Start in einen unvergesslichen Winter.
Wir rüsten dich aus.



Alles für deine Wintertouren
auf baechli-bergsport.ch

* Gilt nur vom 7. bis 8. November 2025. Der Rabatt ist nicht gültig im Outlet sowie auf Nettoartikel wie Skis, also Ski, Bindungen, elektronische Geräte und Zubehör (z.B. LVS, GPS, Uhren, Funkgeräte, Airbags mit Gebläse), Geschenkkarten, Bücher, Karten und Kalender, Ferngläser und Zubehör, Expeditionsschuhe, Kartuschen für Airbags, Reparatur- und Serviceleistungen, Sonderbestellungen



B'ACHLI
BERGSPORT

Filiale Pfäffikon | Eichenstrasse 8 | 8808 Pfäffikon

H1⁺ Zahnärzte



JETZT TERMIN BUCHEN

Ihre Zahnärzte am Bahnhof in Pfäffikon (SZ).

- + Gesamtes Spektrum der Zahnmedizin in einer Praxis
- + Einfühlsame Behandlungen für Angstpatienten – auch in Dämmer Schlaf oder Vollnarkose
- + Spezialisiert auf Zahnimplantate und Zahnersatz

Auch Samstags- und Abendtermine

Tel. +41 55 552 06 20 | H1-Zahnaerzte.ch



30% GUTSCHEIN

auf Ihre ERSTE UNTERSUCHUNG
und DENTALHYGIENE*

*genauere Informationen entnehmen Sie unserer Website. Aktion zeitlich begrenzt.

Cranio-Balance

Biodynamische Craniosacral Therapie

- ◇ In der Rehabilitation nach: Krankheit / Unfall / Operationen / Schlaganfall
- ◇ Verspannungen lösen (Kopf, Kiefer, Nacken, Rücken)
- ◇ Immunsystem stärken
- ◇ bei Reaktionen auf Stress und Leistungsdruck
- ◇ Lebensenergie, Ausgleich und Wohlfühl finden

Cranio-Balance, Irène Pfeiffer

KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom
Methode Craniosacral Therapie
8853 Lachen SZ, Bahnhofplatz 8

Termine nach Vereinbarung

Telefon: 055 535 45 62, info@craniobalance-lachen.ch
www.craniobalance-lachen.ch



Das Care Team Kanton Schwyz stellt sich vor



Öffentlicher Vortrag

20. November 2025

Einsiedeln, BSZ, Grotzenmühlestrasse 1

Um 19.30 Uhr, mit anschliessendem Apéro.

Ein Staffelstab wird übergabe

Liebe Leserinnen und Leser

Mit dieser Ausgabe übernehmen wir das Ruder der Gesundheitsbeilage und möchten uns zunächst bei unserer Vorgängerin Frieda Suter bedanken. Sie hat diese Beilage über Jahre mit grossem Engagement, journalistischem Gespür und viel Herzblut geprägt. Danke, Frieda, für deine wertvolle Arbeit!

Wir sind Lisa Heyl und Désirée Klarer, langjährige Freundinnen, ehemalige Studienkolleginnen und seit Kurzem auch Geschäftspartnerinnen. Im Sommer 2025 haben wir gemeinsam die Kommunikationsagentur Heyl & Klarer gegründet und zählen auch den March Anzeiger und das Höfner Volksblatt zu unseren Kunden. Die Übernahme der Gesundheitsbeilage ist für uns eine besonders grosse Freude. Désirée ist in der March tief verwurzelt – sie und ihre Familie kommen aus der Region – vielleicht kennen Sie sie ja bereits? Lisa stammt aus Biel und bringt ihre Erfahrung in Recherche und Storytelling mit ein. Gemeinsam wollen wir Ihnen weiterhin relevante, gut recherchierte Gesundheitsthemen aus der Region näherbringen.

Der Herbst zeigt sich in diesen Wochen von seiner atmosphärischen Seite: Die Nebelbänke über dem Zürichsee mögen malerisch aussehen, doch für viele Bewohnerinnen und Bewohner im Tal bedeuten sie graue Tage, Lichtmangel und eine Herausforderung für Körper und Psyche. In dieser Ausgabe widmen wir uns deshalb dem Phänomen «Nebelflucht» und zeigen auf, was gegen den Winterblues hilft – vom Vitamin-D-Check über Ausflüge in die sonnigen Höhen bis zur richtigen Ernährung.

Der Herbst bringt aber auch seine ganz eigenen Freuden: Die bunten Wälder laden zu Wanderungen ein. Doch Vorsicht ist geboten. Rutschiges Laub, frühe Dämmerung und plötzliche Wetterumschwünge machen selbst vertraute Wege tückisch. Wir haben mit Agatha Heer, Tourenchefin der Naturfreunde Lachen, gesprochen und eine praktische Checkliste zusammengestellt.

Wenn die Tage kälter werden, ist auch die Hausapotheke gefragt. Drogistin Nadja Thoma erklärt, was in keinem Winter-Sortiment fehlen darf – von Erkältungsmitteln über Hautpflege bis zu Notfallnummern fürs Handy.

Und schliesslich: Gesundheit bedeutet auch, für andere da zu sein. Madeleine Gresch vom Care Team Kanton Schwyz eilt seit fast 20 Jahren zu Menschen in Ausnahmesituationen. Ihr Erfahrungsbericht zeigt eindrücklich, was psychologische Nothilfe leistet – und wie wichtig diese ehrenamtliche Arbeit ist.

Im Interview mit Sybille Ochsner von der Spitex March wiederum gehen wir der Frage nach, wo die Spitex heute steht, was sie leistet und wie die Gesundheitsversorgung der Zukunft aussehen könnte.

Wir freuen uns sehr über Ihre Rückmeldungen, Themenvorschläge oder einfach eine kurze Kontaktaufnahme. Diese Beilage lebt vom Dialog mit Ihnen!

Herzlich

Lisa Heyl und Désirée Klarer
Agentur HEYL&KLARER
info@heyklarer.ch

«Jeder Einsatz ist anders»

Seit fast 20 Jahren leistet Madeleine Gresch psychologische Nothilfe als Mitglied des Care Teams Kanton Schwyz. Im Gespräch erzählt die 67-Jährige von tragischen Momenten, berührenden Begegnungen und der Frage, wie man selbst mit dem Erlebten umgeht.

Seite 9

Sicher durch den goldenen Herbst

Rutschiges Laub, frühe Dämmerung, wechselnde Temperaturen: Der Herbst stellt Wanderinnen und Wanderer vor besondere Herausforderungen. Agatha Heer von den Naturfreunden Lachen verrät, worauf es bei der Ausrüstung ankommt und welche Routen in der Region jetzt besonders lohnenswert sind.

Seiten 10–11

Wenn der Nebel auf die Stimmung drückt

Während auf der Rigi die Sonne scheint, hängt im Tal oft wochenlang die Nebeldecke. Was das mit unserem Vitamin-D-Speicher macht und warum «Nebelflucht» mehr ist als ein Trend – ein Blick auf Lichtmangel, Gesundheit und lokale Ausflugsangebote.

Seiten 24–25

Notfall-Apotheke winterfest machen: Was jetzt ins Medikamentenschränkli gehört

Wenn die ersten Herbststürme übers Land fegen und die Temperaturen fallen, ist es Zeit für den jährlichen Check der Hausapotheke. Denn was im Sommer ausreicht, kann in der kalten Jahreszeit schnell zu wenig sein. Gerade wenn Grippe und Erkältungen die Runde machen oder ein Stromausfall die Heizung lahmlegt, ist eine gut sortierte Notfall-Apotheke Gold wert.

von Lisa Heyl

Der Winter-Check: Was muss raus?

Bevor neue Medikamente hinzukommen, gehört Altes aussortiert. Abgelaufene Medikamente können unwirksam oder sogar schädlich werden. Deshalb besonders wichtig: Prüfen Sie das Haltbarkeitsdatum von:

- Schmerzmitteln
- Hustensaft
- Nasensprays und Augentropfen
- Salben und Cremes

Entsorgung: Alte Medikamente gehören nicht in den Hausmüll. Die Drogistin Nadja Thoma, Betriebsleiterin der DROPA Drogerie Pfäffikon, erklärt: «Abgelaufene Medikamente sollten nicht mehr verwendet und fachgerecht entsorgt werden. Apotheken und Drogerien nehmen verfallene Medikamente kostenlos zur Entsorgung entgegen.» Alle Apotheken und Drogerien in der Region bieten diesen Service an.

Das Winter-Sortiment: Hilfreiche Mittel für kalte Tage

Gegen Erkältung und Grippe

Erkältungen und Grippe sind im Winter die häufigsten Begleiterscheinungen. Eine gut ausgestattete Hausapotheke mit entsprechenden Mitteln hilft schnell und effektiv, die Symptome zu lindern. Nadja Thoma nennt die wichtigsten Präparate: «Sämtliche Erkältungsprodukte wie Schmerzmittel zur Fiebersenkung und Linderung von Kopf- und Gliederschmerzen,

Schnupfenmittel, Präparate gegen Husten und Erkältungssalben. Auch wärmende Produkte wie Tees und Bäder und Präparate zur Unterstützung des Immunsystems.»

Für die Haut

Die kalte Jahreszeit strapaziert unsere Haut besonders: Trockene Heizungsluft, eisige Temperaturen und feuchte Herbstnebel führen zu Rauheit und Rissbildung. Thoma empfiehlt: «Da die Haut im Winter durch die trockene Luft schneller austrocknet, ist es empfehlenswert, die Haut und die Lippen mit geeigneten Lotionen und Pflegecremes zu schützen und zu pflegen.»

Notfälle bei Eis und Schnee

Der Winter bringt zusätzliche Risiken: Glatteis führt zu Stürzen, Schnee und Kälte zu Erfrierungen, und längere Sportaktivitäten zu Muskelkater. Eine wintergerechte Notfall-Apotheke enthält daher spezielle Mittel zur schnellen Versorgung dieser typischen Winterverletzungen:

- Kälteschutzspray oder -gel
- Zusätzliche Verbandsmaterialien
- Wärmepflaster für verspannte Muskeln
- Extra stark haftende Pflaster für kleine Wunden

Lagerung: kühl, aber nicht zu kalt

Im Winter sind besondere Lagerungsbedingungen wichtig. Die meisten Medikamente sollen bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden – nicht im kalten Keller oder auf dem unbeheizten Dachboden.

Richtige Lagerung:

- Trockener, kühler Ort (15-25 Grad)
- Nicht im Badezimmer (zu feucht)
- Originalverpackung mit Beipackzettel
- Kindersicher verschlossen
- Vor Licht geschützt

Vorsicht bei Wechselwirkungen

Eine wichtige Warnung bei der Bestückung der Winter-Apotheke: Nicht alle Standardprodukte sind für jeden geeignet. Nadja Thoma betont: «Es sollte darauf geachtet werden, dass die richtigen Produkte für jedes Familienmitglied im Vorrat gehalten werden. Nicht alle gängigen Produkte, wie zum Beispiel Neocitran oder Pretuval, sind für alle geeignet.»

Dies ist besonders wichtig bei Personen mit Vorerkrankungen. Thoma erklärt weiter: «Gewisse Medikamente können in Kombination mit anderen Medikamenten zu Interaktionen führen. Auch sollte bei gewissen Vorerkrankungen wie Bluthochdruck auf bestimmte Erkältungsmittel und Grippepräparate verzichtet werden.» Glücklicherweise gibt es professionelle Hilfe: «Bei Unsicherheiten geben die Fachpersonen aus der Apotheke und Drogerie gerne Auskunft und stehen für eine fachkundige Beratung zur Verfügung.»

Prävention: Das Immunsystem stärken

Die beste Medizin ist bekanntlich die Vorsorge. Zur Stärkung des Immunsystems im Winter schlägt Nadja Thoma folgende Massnahmen vor: «Mit einem Multivitamin-Mineralstoff-Präparat stellt man die Basisver-


Nadja Thoma

Dipl. Drogistin HF, Betriebsleiterin
 DROPA Drogerie Pfäffikon
 Seedamm-Center, 8808 Pfäffikon SZ
 Tel: +41 55 410 36 60

sorgung für das Immunsystem sicher. Zusätzlich kann man das Immunsystem unterstützen mit Spagyrikmischungen oder einem Präparat mit Sonnenhut.»

Zur Pflege der Atemwege empfiehlt sie: «Weiter kann man mit Meerwasser-Nasensprays und Lutschtabletten eine gute Befeuchtung der Schleimhäute sicherstellen. Dadurch sind die Schleimhäute resistenter gegen Viren und Bakterien.»

Neben diesen gezielten Massnahmen ist ein ganzheitlicher Ansatz wichtig. Thoma fasst zusammen: «Zusätzlich wirken sich eine ausgewogene, gesunde Ernährung, viel Trinken, genügend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft, Sonnenschein, warme Kleidung, um eine Unterkühlung zu vermeiden, und der vernünftige Verzehr von Genussmitteln positiv auf das Immunsystem aus.»

Spezielle Winter-Tipps
Medikamente im Auto

Bei Minusgraden können Medikamente gefrieren und unwirksam werden. Nehmen Sie wichtige Arzneimittel mit ins Warme, wenn Sie längere Zeit parken.

Stromausfall-Vorsorge

Ein batteriebetriebenes Thermometer und eine Taschenlampe gehören zur Winter-Grundausstattung. Bei Stromausfall sind Kerzen zwar gemütlich, aber für die Medikamentensuche unpraktisch.

Notfallnummern griffbereit

Im Winter noch wichtiger! Programmieren Sie wichtige

Nummern ins Handy und schreiben Sie sie zusätzlich auf Papier:

- Hausarzt
- Notfall-Apotheke
- Rega: 1414
- Sanität: 144

Winter-Checkliste für die Hausapotheke
Basis-Ausstattung:

- Digitales Fieberthermometer
- Schmerz-/Fiebertmittel
- Hustenstiller
- Nasenspray
- Mittel gegen Halsschmerzen
- Wund-/Heilsalbe
- Verbandsmaterial
- Pflaster verschiedener Grössen

Winter-Extras:

- Fettcreme für Gesicht und Hände
- Lippenbalsam
- Wärmepflaster
- Zusätzliche Batterien
- Notfall-Nummern (auf Papier)

Vorbereitet in den Winter

Eine gut sortierte Winter-Apotheke gibt Sicherheit und kann bei kleineren Beschwerden den Gang zum Arzt ersparen. Wichtig ist aber: Bei ernstesten Symptomen, hohem Fieber oder anhaltenden Beschwerden gehört man zum Arzt – nicht vor das Medikamentenschränkli.

Tipp: Der Samariterverein Lachen bietet Nothilfekurse an (z.B. BLS-AED-SRC am 10.12.2025). Diese sind wertvoll, um im Notfall richtig zu reagieren – mehr unter: samariter-lachen.jimdoweb.com

In schwierigen Zeiten das Glück finden

«Es ist unsere Pflicht, auch in Krisenzeiten nach unserem Glück zu schauen», sagt Psychologin Nanni Glück. Dann sind wir auch stärker gegenüber Herausforderungen, und die gibt es. Was dabei hilft und was nicht.

von Bettina Lüke

Mit dem Glück ist es so eine Sache – wir wünschen es uns, auch gegenseitig. Aber wünschen reicht meist nicht. Was ist Glück überhaupt, und wie kann man es in sein Leben holen, gerade in schwierigen Zeiten? Antworten von Nanni Glück, die als Psychologin, Trainerin und Coachin arbeitet – und wirklich so heisst.

Nanni Glück, in diesen schwierigen Zeiten fragen sich viele Menschen, ob sie überhaupt glücklich sein können – angesichts von Krisen, Kriegen und Unsicherheiten ...

Genau das höre ich sehr oft in meinen Seminaren und Workshops. Viele Menschen fühlen sich von den aktuellen weltpolitischen und gesellschaftlichen Entwicklungen überwältigt und fragen sich: «Darf ich mich überhaupt um mein eigenes Glück kümmern, wenn um mich herum so viel Schlimmes passiert?»

Meine Antwort ist da ganz klar: auf jeden Fall! Und ich würde sogar noch weiter gehen: Es ist unsere verdammte Pflicht, gerade in Krisenzeiten gut auf unser eigenes Wohlbefinden zu achten. Nur wenn es uns selbst gut geht, können wir auch unsere Stärken und Kompetenzen voll einsetzen – für uns selbst und für unser Umfeld.

Heisst das, dass wir uns selbst im Weg stehen, wenn wir unser eigenes Glück vernachlässigen?

Ganz genau. Wenn wir dauerhaft im Überlebensmodus sind – also in einem Zustand von Stress und Angst –, haben wir biologisch bedingt nur eingeschränkten Zugriff auf unsere Fähigkeiten und unser Potenzial. Das macht uns handlungsunfähig und blockiert uns. Wenn wir aber gut für unser eigenes Wohlbefinden sorgen, haben wir eine ganz andere innere Haltung und können besser auf Herausforderungen reagieren.

Sind wir also «unseres Glückes Schmied»?

Im Kern ja. Wir können uns in jedem Moment bewusst entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Unser Gehirn ist leider so programmiert, dass es sich eher auf das Negative konzentriert. Das war evolutionär wichtig, um Gefahren zu erkennen und zu überleben. Aber genau deshalb ist es so wichtig, aktiv gegenzusteuern.

Wenn ich mich bewusst auf das Positive fokussiere – und das beginnt oft schon mit kleinen Momenten der Dankbarkeit –, dann verändert sich meine subjektive Realität. Das ist die Freiheit, die wir alle haben: selbst zu entscheiden, worauf wir unseren Fokus lenken.



Haben Sie ein konkretes Beispiel dafür, wie das im Alltag gelingen kann?

Eine Übung, die ich gerne empfehle, ist die «Pause-Taste». Wenn etwas Stressiges oder Schwieriges passiert, einfach kurz innehalten und bewusst wahrnehmen, was gerade im Moment gut ist. Das kann ganz schlicht sein: den Hund auf dem Sofa beobachten, einen Vogel am Fenster sehen oder die ersten Knospen an den Rosen entdecken. Diese kleinen Momente helfen, wieder eine positive innere Haltung einzunehmen.

Okay, das kann helfen. Kann man auch sagen, was wir zum Glück oder Glücklichkeit «brauchen»?

Glück ist sehr individuell, aber die Positive Psychologie beschreibt mit dem Perma-Modell fünf Säulen eines gelingenden Lebens:

- Positive Emotionen: bewusst Freude und Dankbarkeit empfinden
- Engagement: etwas tun, das uns erfüllt
- Relationships: gute Beziehungen pflegen
- Meaning: Sinn in dem sehen, was wir tun
- Accomplishment: das Gefühl, etwas bewirken zu können

Wenn diese fünf Elemente in Balance sind, erleben wir ein stabiles Gefühl von Zufriedenheit.

Da werden manche sagen: «Das klingt ja alles schön und gut, aber mein Leben ist gerade einfach nur schlecht ...»

Das ist absolut nachvollziehbar. Positive Psychologie wird oft mit toxischem positiven Denken verwechselt – also der Idee, dass man in allem etwas Gutes sehen

muss. Das ist aber nicht der Punkt. Manche Dinge im Leben sind einfach nur schlimm.

Wichtig ist, das Leid anzuerkennen und sich nicht dafür zu verurteilen, dass es einem schlecht geht. Erst wenn ich mir selbst zugestehe, dass es gerade schwer ist, kann ich mich auch wieder für das Gute öffnen.

Gibt es eigentlich Menschen, die von Natur aus glücklicher sind als andere?

Es gibt einen kleinen genetischen Anteil, der die Serotoninaufnahme beeinflusst, aber das ist wirklich minimal. Wichtiger ist das Umfeld: Wenn ich in einer Umgebung aufwache, die mir vermittelt, dass die Welt ein sicherer Ort ist und dass ich so, wie ich bin, in Ordnung bin, dann prägt das mein Selbstbild und meine Fähigkeit, glücklich zu sein.

Und wenn ich das nicht mitbekommen habe: Kann ich Glück nachträglich lernen?

Ja, zu jedem Zeitpunkt im Leben! Meine älteste Klientin ist 87. Es ist nie zu spät, etwas für das eigene Glück zu tun. Kleine Übungen wie die Dankbarkeitsübung oder die bewusste Entscheidung, auf das Gute zu schauen, wirken auch im hohen Alter noch.

Was wäre Ihr wichtigster Rat für mehr Glück im Alltag?

Sich bewusst machen, dass Freude der natürliche Zustand des Menschen ist. Wir sind darauf ausgelegt, etwas beizutragen und eine Verbindung zu anderen zu spüren. Und: nicht in die «Wenn-dann-Falle» tappen. Glück ist nicht das Ergebnis von äusseren Erfolgen, sondern das Gefühl, mit dem eigenen Leben im Reinen zu sein.

MUT ZUR WAHRHEIT

«MUT ZUR WAHRHEIT» – was verbirgt sich hinter diesem Buchtitel?

Redaktion: Frau Grüninger, Sie sind keine Unbekannte in dieser Region. Woher kennt man Sie, und was hat Sie dazu bewogen, dieses Buch zu schreiben?

Maria Grüninger: Einige kennen mich als die Begründerin der APAMED Fachschule in Jona. Nach 19-jähriger Tätigkeit übergab ich die Akademie und verliess die Schweiz, um mich meiner neuen Herausforderung in Form eines Gesundheitshotels im Schwarzwald zu widmen. Zum Schreiben kam ich bereits in früheren Jahren. Der Anlass für dieses Buch war die politische Lage während der C-Zeit, was mir die Augen öffnete und mich gleichzeitig auf etlichen Gebieten zum Recherchieren veranlasste.

Redaktion: Worüber handelt das Buch «MUT ZUR WAHRHEIT – RAUS AUS DER FALSCHEN MATRIX» oder besser gefragt, was möchten Sie mit Ihrem Werk zum Ausdruck bringen?

Maria Grüninger: Ich möchte die Menschen sensibilisieren, durch Fakten, und sie damit zum Umdenken bewegen. Dazu gehört allerdings erst mal ein Interesse an politischen wie auch kirchengeschichtlichen Geschehnissen, um hinter die Kulissen sehen zu können. Erst wenn wir die Zusammenhänge über die Kontrollmechanismen verstehen, können wir durch spirituelle Ansätze frei werden.

Redaktion: Worauf beruht Ihr Wissen, das Sie in Ihrem Buch weitergeben möchten?

Maria Grüninger: Zum einen durch Lebenserfahrung, ein Verständnis für spirituelle Zusammenhänge sowie die Umsetzung dessen. Zum anderen durch Wachsamkeit, vielseitigem Interesse für Politik, Kirchengeschichte, Naturheilkunde und Medizinwissenschaften, und nicht zuletzt durch die Empathie zu meinen Mitmenschen.

Redaktion: Wem hilft Ihr Buch, und was kann der Einzelne daraus mitnehmen?

Maria Grüninger: Es unterstützt diejenigen, welche destruktive Gewohnheiten ablegen sowie ihre Ängste loslassen wollen, Schwäche in Stärke und Mangel in Fülle umwandeln möchten, um dadurch einen Zugang zur inneren Schöpferkraft zu schaffen. Meditative Praktiken und Atemtechniken im Buch begleiten diese persönliche Prozessarbeit und bringen wieder Licht in die Dunkelheit der Seele. Besonders am Herzen liegt mir jedoch, dass die Leser durch die Erfahrungen meines persönlichen Entwicklungsprozesses inspiriert werden.

ISBN-13: 978-3991592556



Maria Grüninger



Der Inhalt dieses Buches zeugt von einem grossen Erfahrungsschatz seitens der Autorin. Es soll dem Leser leicht verständlich gemacht werden, wie eingerostete Mechanismen funktionieren, um sich das Leben möglichst schwer zu gestalten. Ähnlich einer Software muss das alte System erst komplett runtergefahren werden, bevor eine Neuprogrammierung vonstattengehen kann.

Es soll dem Leser verständlich machen, welche Schaltstellen als erstes gedrückt werden müssen, um gravierende Veränderungen hervorrufen zu können. Es wird in einfachen Schritten aufgezeigt, welcher Sinneswandel erst vollzogen werden muss, um sich von alten Fesseln befreien zu können. Zahlreiche Beispiele weisen auf alte Gewohnheiten, Denkmuster und Selbstsabotageakte hin. Diese zeigen auf, wie Schwäche in Stärke und Mangel in Fülle umgewandelt werden kann, um dadurch einen Neuzugang zur inneren Schöpferkraft erschaffen zu können. Meditative Praktiken und bewusste Atemtechniken begleiten diese Prozessarbeit.

Polarisierenderweise wird auch auf die Missstände hingewiesen, welche die Machthaber dieser Welt zu verantworten haben. Es wird aufgezeigt, wie die Menschheit über Jahrtausende hinweg manipuliert wurde und viel Leid erfahren musste, wie Globalisten, Politik und Kirche Macht auf das Volk ausüben und durch dessen Einfluss die Pharmaindustrie in die Gesundheit der Menschheit einzugreifen versteht.

Diese Aspekte werden beleuchtet, um darüber aufzuklären, wie der Mensch trotz äusserer Einflussnahme bei Verstand bleiben kann um diesen wohlwollend zu nutzen um einen sicheren Weg in die Freiheit und Unabhängigkeit zu finden.

Bewegte Schwangerschaft & Rückbildungskurse

Mit gezieltem Training und bewusster Körperwahrnehmung begleiten wir Sie im Physio Care Center de Leur durch Schwangerschaft und Rückbildung.

Das Physio Care Center de Leur bietet wertvolle Schwangerschaftstrainings in der Gruppe sowie Rückbildungskurse an, die speziell auf die Bedürfnisse von werdenden und frisch gebackenen Müttern abgestimmt sind. Die erfahrenen Kursleiterinnen Olivia Burkhard und Sandra Föhn unterstützen Sie mit gezielten Übungen.

Schwangerschaftskurs

Der Kurs «Bewegte Schwangerschaft» ist auf die körperlichen und mentalen Veränderungen während der Schwangerschaft sowie mögliche Beschwerden abgestimmt und ist ein optimales Training während des letzten Trimes-

ters. Die Körperwahrnehmung wird geschult und eine gute Haltung vermittelt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem gezielten Aktivieren, Trainieren und bewussten Entspannen des Beckenbodens. Ergänzt wird der Kurs durch Kräftigungsübungen für den ganzen Körper – insbesondere für die Haltungsmuskulatur – sowie durch Atem- und Entspannungseinheiten.

Rückbildungskurs

Der Rückbildungskurs unterstützt die natürlichen Rückbildungsprozesse nach Schwangerschaft und Geburt und hilft, körperliche Veränderungen auszugleichen. Im Fokus stehen die

Schulung einer physiologischen Haltung sowie das bewusste Wahrnehmen und Kräftigen von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die Teilnehmerinnen lernen rückschonendes Verhalten und gezielte Haltungsverbesserung im Alltag. Themen wie Rektusdiastase, Inkontinenz und Senkungen werden ebenfalls aufgegriffen.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, sich ganz auf sich und den eigenen Körper zu konzentrieren. Das ganzheitliche Rückbildungstraining hilft, sich im Alltag mit den Kindern gesund und fit zu fühlen und ermöglicht einen sanften Wiedereinstieg in sportliche Aktivitäten.

Rückbildungskurse

Teilnahmemöglichkeit:
8er-Block für Fr. 250.–
pro Person für 8 Wochen

Kurszeit:
Montag, 13.30–14.30 Uhr
Freitag, 19.00–20.00 Uhr

Nächster Kursstart:
17. November 2025

Bewegte Schwangerschaft

Teilnahmemöglichkeit:
10er-Karte für Fr. 290.– oder
Aktiv Gruppe Abonnement

Kurszeit:
Freitag, 10.30–11.30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

mehr erfahren



Kursleitung:
Sandra Föhn und Olivia Burkhard



**PHYSIO
CARE CENTER
DE LEUR AG**

www.physio-care-center.ch

«Jeder Einsatz ist anders»

Seit fast 20 Jahren eilt Madeleine Gresch (67) zu Menschen in Ausnahmesituationen. Als Mitglied des Care Teams Kanton Schwyz bietet sie psychologischen Notfalldienst. Dabei erlebt sie Tragödien, skurrile Momente und berührende Familiengeschichten.

von Désirée Klarer

Es ist Freitagabend. Madeleine Gresch sitzt mit ihrer Familie gemütlich beim Fondue im Wohnzimmer, vertieft in angeregte Gespräche. Plötzlich vibriert ihr Handy. Auf dem Display leuchtet die Notfall-App auf: Einsatzanfrage – Alltagssituation. Gresch ist Mitglied des Care Teams Kanton Schwyz, das in diesem Jahr sein 20-jähriges Bestehen feiert. Fast genauso lange ist sie auch schon Teil des Teams.

«Man weiss nie, was einen erwartet», sagt die erfahrene Care Giverin. Wenn eine Einsatzanfrage eingeht, entscheidet sie spontan, ob sie den Einsatz übernehmen kann. «Wir gehen immer zu zweit – idealerweise ein Mann und eine Frau. Aber bei drei Männern und 19 Frauen im Team bleibt das meist Wunschdenken», sagt sie mit einem Schmunzeln.

Vom Todesfall zur Berufung

Zur Care Giverin geworden ist die dreifache Mutter, Oma von acht Enkelkindern und Hypnose-Coachin mit diversen Weiterbildungen im Gesundheitsbereich durch Zufall. «Ich habe damals als Gästebetreuerin in einer Seniorenresidenz gearbeitet. Eine Frau, die im Hausdienst tätig war, war am einen Tag noch auf der Arbeit, am nächsten Tag war die knapp 40-jährige Frau nach einem Magendurchbruch tot. Es war ein Schock.»

Niemand rechnet damit, dass so ein junger Mensch plötzlich verstirbt. Der Leiter des Hauses habe dann ein Care Team gerufen. «Deren Arbeit hat mich sehr beeindruckt. Sie haben uns gezeigt, wie wir damit umgehen und auf mögliche Fragen von Mitarbeitenden und Bewohnenden eingehen können.» Daraufhin hat sich Gresch erkundigt, wie man zur Care Giverin wird. «Ein halbes Jahr später habe ich mich vorgestellt. Dann lief alles recht zackig», erinnert sich Gresch. Nach der fünf-

tägigen Grundausbildung trat sie bereits ihren ersten Einsatz an. Damit die Leute auf dem aktuellen Stand bleiben, ist die fortlaufende Weiterbildung im Care Team Kanton Schwyz integraler Bestandteil der Arbeit. «Es sind sechs bis zehn Weiterbildungen pro Jahr», verrät Gresch.

Skifahrer fällt tot um

Gresch übernimmt jährlich vier bis sechs Einsätze, wobei ein Einsatz nie länger als vier Stunden dauert. «Oftmals sind es Suizide oder Unfälle mit Todesfolge, mit denen ich konfrontiert bin», sagt sie. Sie nennt das Beispiel eines Mannes, der mit einem Geschäftspartner Skifahren ging. Die beiden kannten sich kaum. Sie hoben in der Skibar ein Bier und fuhren gemeinsam die Piste hinab. Dann fiel einer von beiden tot um. «Für den Verbliebenen war das sehr hart. Er kannte nicht einmal die Frau des Verstorbenen und war mit der Situation überfordert.» Das Ziel des Care Teams ist es, in solchen Situationen Orientierung und Struktur zu bieten. Es gebe auch Menschen, die nach einem tragischen Ereignis nicht stillsitzen könnten. «Dann gehen wir mit ihnen raus an die frische Luft und spazieren eine Runde.»

Man sehe schon viel Schweres bei dieser Arbeit, aber auch viel Schönes. «Mitzuerleben, wie Familien nach einem schlimmen Vorfall zusammenrücken, ist schon sehr berührend», sagt sie. Aber klar gebe es auch Fälle, die einen nicht so schnell losliessen: «Mir hilft es, nach dem Einsatz zu duschen, und das Erlebte sozusagen abzuwaschen. Auch der Glaube daran, dass alles in ein grösseres Ganzes gebettet ist, hilft mir», sagt die Care Giverin. Am Tag nach dem Einsatz rufen die Care Giver die Betroffenen an, um zu sehen, ob weitere Hilfe benötigt wird. Damit auch die Care Giver und Giverinnen psychisch gesund bleiben, besprechen sie

ihre anonymisierten Fälle regelmässig mit einem Notfallpsychologen. «Das dient sowohl unserer Psychohygiene als auch der Qualitätssicherung», so Gresch.

Seit 20 Jahren freiwillig im Einsatz

Die 22 Engagierten des Care Teams Schwyz machen die psychologische Notfallbetreuung freiwillig. Um mitzumachen, müssen die Mitglieder einiges mitbringen: «Persönliche Reife, Teamfähigkeit, Konflikt- und Kritikfähigkeit, Reflexionfähigkeit, Verschwiegenheit, Lernbereitschaft, Flexibilität sowie physische und psychische Belastbarkeit», zählt Gresch auf. Wer gerne mehr über die Arbeit des Care Teams Schwyz erfahren möchte, erhält anlässlich des 20-jährigen Jubiläums Gelegenheit dazu (siehe Box).



Madeleine Gresch

Care Team Kanton Schwyz

Entstanden ist das Care Team des Kantons Schwyz im Jahr 2001, zur Zeit als das Attentat im Kanton Zug stattgefunden hat. Daraus gründete sich 2005 der Verein. Jährlich bearbeitet das Care Team Schwyz 40 bis 50 Einsätze. Meist handelt es sich dabei um Suizide, Arbeits- und Verkehrsunfälle sowie Vermisstmeldungen. Der Verein handelt seit 2007 aufgrund einer Leistungsvereinbarung mit dem Kanton Schwyz. Anlässlich des Jubiläums lädt der Verein am Donnerstag, 20.11. 2025 in der BSZ Stiftung an der Grotzenmühlestrasse 1 in Einsiedeln um 19:30 Uhr zu einem Vortrag mit anschliessender Fragerunde und Apéro ein. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



Herbstwandern sicher geniessen

Mit der richtigen Vorbereitung goldene Wandertage ohne Risiko erleben.

von Lisa Heyl

Der Blick vom Etzelpass reicht bis zu den Glarner Alpen, die Wanderwege rund um March und Höfe laden zu herbstlichen Touren ein. Die nahegelegenen Hausberge wie der Stockberg oder die Routen um den Sihlsee sind unsere vertrauten Erholungsgebiete. Doch was auch erfahrene Wanderer aus der Region oftmals unterschätzen: Der Herbst bringt spezielle Herausforderungen mit sich, die selbst auf bekannten Wegen eine sorgfältige Vorbereitung erfordern.

Tückische Herbstgefahren erkennen

Denn, während die Temperaturen tagsüber noch angenehm sind, können sie in höheren Lagen schnell unter

den Gefrierpunkt fallen. Plötzliche Wetterumschwünge und eine früher einsetzende Dämmerung machen aus harmlosen Touren schnell gefährliche Unternehmungen. Agatha Heer, seit zwei Jahren Tourenchefin des Outdoor-Vereins Naturfreunde Lachen, weist zudem auf eine oftmals unterschätzte Gefahr hin. «Das Laub ist gerade bei schweren Wanderungen abwärts sehr heimtückisch.»

Die richtige Ausrüstung entscheidet

Die meisten Leute, die bei den dienstäglichen Wanderungen der Naturfreunde Lachen mitkämen, seien gut vorbereitet. Dies nicht zuletzt auch dank den Bemühungen der Naturfreunde selbst: «Bei den Aus-schreibungen in den Regionalzeitungen zu unseren

Wanderungen steht immer ganz klar, was die Leute mitnehmen müssen.» Für Agatha Heer sind im Herbst die Schichten das wichtigste. «Ich trage ein kurzes oder langärmeliges, funktionales T-Shirt sowie eine Jacke und habe zum Beispiel noch ein Gilet dabei und Wechselkleider.» Schliesslich starte man im Tal und sei bis oben verschwitzt, bei wechselnden Temperaturen. «Wenn man sich dann hinsetzt und eine Pause macht, feucht am Körper, erkältet man sich schnell», so Heer.

Als Tourenchefin und Wanderleiterin hat Heer, die für diese Tätigkeit verschiedene Kurse auf Stufe T1-T3 besucht hat, auch immer eine Notfallapotheke dabei. «Und natürlich sind gute Wanderschuhe und Stöcke Pflicht, auch wenn diese vielleicht nur im Rucksack



sind – dabei haben, muss man sie.» Für leichte Wanderungen mit maximal 350 Höhenmetern Steigung setzt Heer auf einen knöchelhohen Wanderschuh von Lowa der Kategorie A/B. Für schwerere Wanderungen auf einen der Kategorie C/D. «Letzterer hat einen gelben Punkt auf der Sohle und wäre auch für Steigeisen geeignet», sagt sie. Das Wichtigste beim Wanderschuh im Herbst sei jedoch ein gutes Profil. «Sobald es abgenutzt ist, steigt die Gefahr, dass man auf dem Laub ausrutscht», so die Tourenchefin.

Sturzprävention: Technik und Aufmerksamkeit

Und tatsächlich: Die meisten Unfälle beim Wandern passieren durch Ausrutschen, Stolpern oder Stürzen. Die richtige Gehtechnik in Form von kleineren Schritten und erhöhter Aufmerksamkeit können dieses Risiko deutlich reduzieren. Zudem sollte man sich selbst nicht überschätzen. Das versucht auch der Outdoor-Verein so gut wie möglich abzufangen. «Bei neuen Teilnehmenden ist es wichtig, bei der Anmeldung klar mitzuteilen, welche körperliche Fitness für die leichte oder schwere Wanderung vorhanden sein muss», so Heer.

Wettercheck und Tourenplanung

Wichtig ist auch, dass man angesichts rasch möglicher Wetterwechsel auch an eine gute Tourenplanung denkt. Diese sollte sowohl einen Plan B beinhalten als auch eine realistische Zeitplanung mit Sicherheitspuffern.

Goldene Regeln für Herbstwanderer:

- Wetterbericht am Vorabend und morgens prüfen
- Route den aktuellen Verhältnissen anpassen
- Umkehrzeit festlegen und einhalten
- Wanderpläne anderen mitteilen
- Bei Unsicherheit: lieber verzichten

Beliebte Herbstwanderziele der Region

Der Outdoor-Verein Naturfreunde Lachen richtet seine rund 85 Wanderungen jährlich in der ganzen Schweiz aus. Im Herbst seien besonders das Engadin und Tessin mit seinen Lärchenwäldern sehr schön, schwärmt Heer. «In der Region empfehle ich den Stockberg mit Blick auf den Zürichsee. Oder dann die Wanderung vom Vorderthal über die Sattellegg zur Gueteregg sowie jene auf den Etzel, der von verschiedenen Startpunkten erreicht werden kann», sagt Heer. Diese Gebiete sind auch bei wechselhaftem Wetter gut begehbar und bieten zudem Einkehrmöglichkeiten unterwegs. Eine davon ist auch gleich das Clubhaus der Naturfreunde Lachen: Das Naturfreundehaus Waldeggli mit Blick auf

den Zürichsee und die Alpen. Ein Tipp für Einsteiger: Die Wanderung von Pfäffikon SZ zum Aussichtspunkt Hochwacht bietet spektakuläre Aussicht bei geringem Risiko.

Winter naht: Vorbereitung ist alles

Wer höher hinaus will, muss aufpassen. Ab November können in höheren Lagen bereits winterliche Verhältnisse herrschen. Wer bis in den Spätherbst wandert, sollte sich zudem über Schneelage und Lawinengefahr informieren. Das Lawinenbulletin des WSL-Instituts für Schnee- und Lawinenforschung SLF gibt tagesaktuelle Informationen.

Checkliste Wanderausrüstung im Herbst

Inspiziert durch Fabian Reichle, Bächli Bergsport, und Agatha Heer, Tourenleiterin Naturfreunde Lachen:

- **Wärmere Kleidung einpacken:** Temperaturen sinken (mögliche Schneefallgefahr)
- **Zwiebelsystem nutzen:** Leichter Midlayer, Stirnband oder dünne Unterziehhandschuhe sind gute Optionen
- **Hilfsmittel mitnehmen:** Grödel oder Stöcke helfen bei rutschigem oder bereits schneebedecktem Untergrund
- **Licht mitnehmen:** Selbst bei kurzer Tour kann eine Stirnlampe – inklusive Ersatzbatterien – sinnvoll sein

• Versorgungs- und Infrastrukturcheck:

Viele Hütten, Bahnen, Wasserquellen haben eingeschränkten Betrieb im Herbst

- **Genügend Verpflegung dabei haben:** Mehr Proviant und gegebenenfalls mehr Wasser mitnehmen, da Nachfüllen schwieriger sein kann
- **Erste-Hilfe-Set einpacken:** Gut gerüstet für den Notfall
- **Handy nicht vergessen:** Voller Akku ist Pflicht. Noch besser ist eine Powerbank
- **Schuhwerk prüfen:** Besonders wichtig sind rutschfeste Schuhe mit gutem Profil. Ein Grossteil der Herbstunfälle lässt sich durch das richtige Schuhwerk vermeiden

Chirurgische Fachärzte vor Ort in Lachen

Hochpräzise Chirurgie mit 3D-Navigation: Der «O-arm» am Spital Lachen

Das Spital Lachen zählt zu den wenigen Regionalspitälern mit intraoperativer 3D-Bildgebung. Wenn es um Präzision geht, ist moderne Technik oft entscheidend, besonders in der Chirurgie. Im Spital Lachen kommt seit Kurzem ein Gerät zum Einsatz, das bisher vor allem an grossen Zentrumsspitälern zu finden war: der O-arm von Medtronic. Das intraoperative Bildgebungssystem bietet während Operationen hochauflösende 3D-Scans in Echtzeit. Eingesetzt wird es insbesondere in der Wirbelsäulenchirurgie und der Traumatologie – und verschafft dem Ärzteteam neue Dimensionen an Sicherheit, Genauigkeit und Kontrolle. Für die Patientinnen und Patienten bedeutet das kleinere Schnitte, kürzere OP-Zeiten und eine schnellere Genesung.

von Martin Kaspar

Live-Navigation mit reduzierter Strahlenbelastung

Der O-arm ist ein fahrbares Bildgebungssystem, das während der Operation hochauflösende 2D- und 3D-Röntgenbilder erzeugt. In Kombination mit der chirurgischen Navigation – vergleichbar mit einem GPS im OP – erlaubt das System eine millimetergenaue Planung und Umsetzung der Eingriffe. Besonders bei komplexen Eingriffen an der Wirbelsäule oder bei schwer zugänglichen Frakturen bringt das klare Vorteile: «Man sieht exakt, wo man ist, in Echtzeit – das reduziert Risiken und erhöht die Genauigkeit deutlich», erklärt Prof. Dr. med. Clément M. L. Werner, Wirbelsäulenchirurg und Kooperationsarzt der Etzelclinic im Spital Lachen. Ein weiterer Vorteil: Dank der exakten Bildgebung und präzisen Navigation sind deutlich weniger Röntgenaufnahmen notwendig. Das reduziert die Strahlenbelas-

tung nicht nur für das OP-Team, sondern auch für die Patientinnen und Patienten, und zwar ohne Einbusse an diagnostischer Aussagekraft oder Sicherheit.

Wirbelsäulenchirurgie mit höchster Präzision

Gerade in der Wirbelsäulenchirurgie zählt jeder Millimeter. Schrauben müssen exakt positioniert werden, um Nervenstrukturen zu schützen und eine stabile Verbindung zu schaffen. Der O-arm liefert während des Eingriffs CT-ähnliche Bilder, die das Ärzteteam in der Navigation nutzen kann, um Schrauben oder Implantate exakt zu platzieren. «Der O-arm ermöglicht uns Operationen, die früher nur in spezialisierten Zentren möglich waren – und das wohnortnah und mit dem gleichen Sicherheitsstandard», betont Prof. Werner. Die Vorteile für die Patientinnen und Patienten liegen auf der Hand: weniger Komplikationen, höhere Genauigkeit, schnellere Erholung.

Ihre Fachärzte im Bereich Chirurgie in Lachen



**Prof. Dr. med.
Clément Werner**

Becken- und
Wirbelsäulenchirurgie
etzelclinic



**Dr. med.
Alexander Browa**

Leitender Arzt
Traumatologie

Auch in der Traumatologie ein echter Gewinn

Nicht nur bei geplanten Eingriffen an der Wirbelsäule, sondern auch bei akuten Knochenverletzungen zeigt der O-arm seine Stärken. Dr. med. Alexander Browa, Leiter der Unfallchirurgie, und sein Team am Spital Lachen nutzen das Gerät bei komplexen Frakturen. «Die 3D-Bilder helfen uns, die Reposition der Brüche während der Operation in allen Ebenen überprüfen zu können und Implantate optimal zu setzen – gerade in Regionen, die mit konventionellem Röntgen oder dem Auge schwer einsehbar sind», erklärt Browa. Das erhöht die Präzision und damit das Ergebnis.

Strategische Investition mit Wirkung

Der O-arm ist bislang nur an wenigen Spitälern in der Schweiz im Einsatz, vor allem an universitären oder grossen Zentrumsspitalen. Dass das Spital Lachen als Regionalspital über ein solches System verfügt, ist in der hiesigen Versorgungslandschaft eine Ausnahme. Die Investition in das hochmoderne Bildgebungssystem ist kein Zufall: Die Orthopädie – sowohl im elektiven Bereich als auch in der Unfallchirurgie – ist ein strategischer Schwerpunkt des Spitals Lachen. Gemeinsam mit starken Partnern wie der Etzelclinic wurde das Angebot in den letzten Jahren kontinuierlich ausgebaut und gewinnt auch überregional an Bedeutung. Der O-arm ist daher nicht nur ein technischer Fortschritt, sondern auch ein Bekenntnis zur medizinischen Weiterentwicklung und Qualitätssicherung. «Wir wollen auch als Regionalspital höchste Standards

bieten – mit innovativer Technik und erfahrenen Spezialistinnen und Spezialisten. Der O-arm ist ein weiterer Baustein in diesem Anspruch», so Michael Kremer, Chefarzt Chirurgie am Spital Lachen.

Gerade vor dem Hintergrund der aktuellen Kostendiskussionen im Gesundheitswesen ist eine Investition in Präzision, Effizienz und Patientensicherheit auch wirtschaftlich sinnvoll: Weniger Komplikationen, kürzere Aufenthaltsdauer und eine schnellere Rückkehr in den Alltag entlasten langfristig das Gesundheitssystem bei gleichzeitig höherer Behandlungsqualität.

Fokus auf Sicherheit und Zukunft

Neben der höheren Präzision bietet der O-arm auch Vorteile in puncto Strahlenschutz. Die exakte Navigation macht wiederholte Röntgenaufnahmen überflüssig – ein Plus für Patientinnen und Patienten wie auch für das OP-Team. Zudem ist das System zukunftsfähig: Es lässt sich mit moderner OP-Planungssoftware koppeln, ist modular erweiterbar und ermöglicht durch die Digitalisierung eine bessere Dokumentation und Nachverfolgbarkeit.

Fazit: Fortschritt für die Region

Mit dem Einsatz des O-arm setzt das Spital Lachen ein starkes Zeichen für die orthopädisch-traumatologische Versorgung in der Region. Dank modernster Technologie und interdisziplinärer Zusammenarbeit zwischen der Etzelclinic und dem Spital Lachen profitieren Patientinnen und Patienten von einer Versorgung, die hinsichtlich Qualität, Sicherheit und Ergebnis ihresgleichen sucht.



Spital Lachen

Klinik Chirurgie

Telefon: 055 451 32 00

E-Mail: praxischirurgie@spital-lachen.ch

Was ist der O-arm?

- Intraoperatives 3D-Bildgebungssystem von Medtronic
- CT-ähnliche Bilder in Echtzeit während der Operation
- Kombination mit Navigationssystem für höchste Präzision
- Einsatzgebiete: Wirbelsäulenchirurgie, Unfallchirurgie, Orthopädie
- Vorteile: Weniger Komplikationen, kürzere OP-Zeit, bessere Resultate
- Reduzierte Strahlenbelastung für das ganze OP-Team



Weltneuheit im Hörzentrum Gygli jetzt testen!



Die kleinsten Akku-im-Ohr-Hörgeräte nach Mass finden Sie bei uns!

Weltneuheit: Die Insio Charge&Go CIC IX von Signia – klein, leistungsstark und massgefertigt. Diese winzigen Im-Ohr-Hörgeräte verschwinden fast unsichtbar im Ohr und bieten modernste Technologie für besten Klang.

Jedes Gerät wird individuell an Ihren Gehörgang angepasst für perfekten Sitz und höchsten Tragekomfort. «Wir nehmen einen exakten Abdruck vom Ohr, damit das Hörgerät kaum sichtbar ist und optimal sitzt», erklärt Stefan Gygli, eidg. dipl. Hörgeräte-Akustiker.

Mit der neuen Integrated Xperience Plattform erkennen die Insio Charge&Go IX auto-

matisch Ihre Hörsituation – ob im Restaurant, beim Spaziergang oder in der Familie. Die Multi-Beamformer-Technologie sorgt für klare Sprache – auch in lauter Umgebung. Und das Beste: kein Batteriewechsel nötig! Dank wiederaufladbarem Akku sind die Hörgeräte besonders einfach in der Handhabung. Erleben Sie Hörkomfort auf höchstem Niveau – individuell, diskret und zuverlässig. Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin: Tel. 055 420 40 40

Exklusive Testaktion

Testen Sie jetzt das neue Insio Charge&Go CIC IX von Signia – das nahezu unsichtbare

Im-Ohr-Hörsystem mit modernster Technik und Akku.

Sie haben jetzt die Gelegenheit, diese Weltneuheit bis zum 28. November vier Wochen lang kostenlos und unverbindlich in Ihrem gewohnten Umfeld zu testen – genau dort, wo gutes Hören zählt.

Geniessen Sie exzellenten Klang und höchsten Tragekomfort – so dezent, dass Sie kaum merken, dass Sie ein Hörgerät tragen.

Wir freuen uns auf Sie!

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin
beim Hörzentrum Gygli in Pfäffikon
Telefon 055 420 40 40.



Weltneuheit Insio Charge&Go CIC IX: Jetzt im Hörzentrum Gygli, Pfäffikon SZ, kostenlos und unverbindlich testen.

GUTSCHEIN

Für eine ausführliche Beratung
inkl. Hörtest und Probetragen



HÖR ZENTRUM GYGLI
... für besseres Hören.

Jetzt Wunschtermin vereinbaren:
055 420 40 40 | info@hoerzentrum-gygli.ch
Hörzentrum Gygli AG, Churerstrasse 16, 8808 Pfäffikon SZ



«Flexibilität ist keine Einbahnstrasse»

Sibylle Ochsner ist Geschäftsführerin der Spitex March. Im Interview verrät sie, wie es ihr gelingt, gute Leute zu finden und zu halten, wie stark sich die Arbeit der Spitex in den letzten 20 Jahren gewandelt hat und welche Rolle KI im Arbeitsalltag spielt.

von Désirée Klarer

Frau Ochsner. Die Leute werden immer älter, und gleichzeitig fehlen Fachkräfte im Gesundheitswesen. Wie stark ist die Spitex March davon betroffen?

Ich bin nicht nur Geschäftsführerin der Spitex March, sondern seit 2019 auch Co-Vizepräsidentin des Spitex Verband Schweiz. Und ja: Der Fachkräftemangel ist ein brandaktuelles Thema, das uns sowohl national wie auch in unserer Region stark fordert. Als Geschäftsführerin der Spitex March hingegen bin ich derzeit überglücklich: Wir konnten alle Stellen besetzen.

Eine starke Leistung, wenn man bedenkt, dass fast 40 Prozent der Fachkräfte im pflegerischen Bereich den Beruf früher oder später wieder verlassen. Wie ist Ihnen das gelungen?

Wir haben uns intensiv damit befasst, wie wir für Fachkräfte als Arbeitgeber attraktiver werden können. Ein zentraler Punkt dabei sind flexible Arbeitsmodelle, die sich an den Lebensrealitäten unserer Mitarbeitenden orientieren. Wenn jemand zum Beispiel Kinder hat, muss es möglich sein, die Kinder in die Kita zu bringen und später wieder zu holen. Flexibilität ist schliesslich keine Einbahnstrasse: Wir erwarten ein hohes Mass an Flexibilität von unseren Mitarbeitenden, versuchen ihnen das aber auch entgegenzubringen. Das ist nicht zuletzt auch eine Frage der gegenseitigen Wertschätzung. Hinzu kommt, dass wir den Mitarbeitenden auch ermöglichen, sich fortlaufend weiterzuentwickeln und weiterzubilden.

Sie sprechen Weiterbildung an. Hat sich das Aufgabengebiet der Spitex so stark gewandelt, dass man nicht mehr darum herum kommt, sich weiterzubilden?

Das Aufgabengebiet an der Front hat sich in den letzten 20 Jahren tatsächlich sehr stark verändert. Je nachdem, welche Arbeit man bei der Spitex übernehmen möchte, braucht es auch die entsprechende Aus- und Weiterbildung.

Können Sie das bitte kurz erläutern?

Sicher. Früher handelte es sich bei den Einsätzen vor allem um einfache Pflege bei älteren Klientinnen und Klienten. Heute ist rund ein Drittel unter 65 Jahre alt. Viele begleiten wir zum Beispiel auch nach Unfällen

oder im Rahmen palliativer Pflege. Ebenfalls vertreten sind Menschen, die psychisch erkrankt sind, die wir mit psychiatrischer Pflege begleiten, damit sie sich im Alltag wieder zurechtfinden. Um dieser Vielschichtigkeit der Einsätze gerecht zu werden, brauchen wir unterschiedliche Kompetenzen. Von unseren 120 Mitarbeitenden sind etwa ein Drittel diplomierte Pflegefachpersonen HF, teilweise mit zusätzlicher Spezialisierung, ein Drittel Fachangestellte Gesundheit EFZ und ein Drittel verteilt sich auf Pflegehelfende und hauswirtschaftliche Mitarbeitende. Je nach Aufgabe schicken wir die passende Person mit der erforderlichen Kompetenz. Ganz besonders freut uns, dass über diese Bereiche rund 15 Prozent Lernende und Studierende sind.

Kommt es oft vor, dass Angehörige in die Pflege involviert sind?

Der Grossteil hat Angehörige, die helfen. Etwas plakativ gesprochen: Je stärker der Blick gen Westen, also nach Zürich geht, desto häufiger sind die Menschen alleinstehend. Gegen Osten haben sie meist Angehörige oder Freunde, die involviert sind, bevor wir dazukommen. Klientinnen und Angehörige sind sich jedoch nicht immer einig darüber, welche pflegerischen Tätigkeiten übernommen werden müssten. Bei der Bedarfsabklärung klären unsere dipl. Pflegefachpersonen mit den Beteiligten ab, was möglich und gewünscht ist. Da sind nebst fachlicher Expertise auch Verständnis und viel Fingerspitzengefühl gefragt.

Ist dafür in unserer schnelllebigen Zeit überhaupt noch Platz?

Die Bedarfsabklärung ist Voraussetzung für Spitex Einsätze und definiert den Auftrag. Deshalb muss dies immer Platz haben. Und der Digitalisierungsgrad ist mittlerweile sehr hoch. Was früher noch mit einer riesigen Dokumentation auf Papier einherging, ist heute alles auf einem Tablet abrufbar: Einsatz- und Pflegeplanung, Rapportwesen, Arbeitszeiterfassung – alles in Echtzeit. Das spart immens Zeit.

Nutzen Sie auch künstliche Intelligenz?

Wir befinden uns in der Pilotphase und testen gerade, welches Potenzial die KI uns in Hinblick auf die Dienst- und Einsatzplanung bietet. Auch im Bereich der Dokumentation sehen wir für die Zukunft grosses Potential, zumal die Anforderungen an die Qualität unserer Arbeit stetig steigen.



Zur Person

Sibylle Ochsner, 63-jährig, verheiratet, ist seit 2010 Geschäftsführerin der Spitex March (früher Obermarch und Untermarch), Quereinsteigerin mit kaufmännischem und betriebswirtschaftlichem Hintergrund. Die eidgenössisch diplomierte Betriebswirtschaftlerin ist zudem seit 2019 Co-Vizepräsidentin des Spitex Verbands Schweiz. Politisch engagiert sie sich unter anderem als Eidgenössische Delegierte der FDP Kanton Schwyz. In ihrer Freizeit ist sie gerne mit dem Motorrad oder Mountainbike unterwegs.

Was hat der Einsatz von KI mit den gestiegenen Anforderungen an die Qualität der Pflege zu tun?

Höhere Ansprüche an die Qualität haben leider oft zur Folge, dass wir noch mehr Formulare ausfüllen müssen, dies allein garantiert aber noch keine Qualität. Zentral ist, dass Mitarbeitende befähigt sind, die Qualität im täglichen Einsatz auch umzusetzen. Unsere HF-Leute investieren jetzt schon einen Drittel der Zeit für die Dokumentation. Hier könnte die KI tatsächlich eine grosse Entlastung sein, und wir hätten wieder mehr Zeit für die Klientinnen und Klienten.

Was braucht es, damit die gesundheitliche Versorgung langfristig gewährleistet werden kann?

Von Seiten der Politik würde ich mir vernünftige, realistische Qualitätsvorgaben und ein liberaleres Arbeitsgesetz wünschen. Beides könnte indirekt dazu beitragen, dass wir den Folgen des Fachkräftemangels entgegenzutreten können. Die Player im Gesundheitswesen wiederum müssen künftig noch enger zusammenarbeiten. Durch das einheitliche Finanzierungssystem EFAS, das die Stimmbürger im November 2024 angenommen haben, wurde dafür schon eine wichtige Weiche für die Zukunft gestellt.

Wo sehen Sie die Spitex March in zehn Jahren?

Ich möchte, dass wir in der Region weiterhin als innovative, überregional vernetzte, zentrale ambulante Versorgerin im Gesundheitswesen bekannt sind. Schweizweit wird die Spitex eine Schlüsselrolle auf dem Weg zur integrierten Gesundheitsversorgung spielen. Wir werden viel näher mit Spitälern, Hausärzten und Heimen zusammenrücken. Ich kann mir überschneidende Teams vorstellen, wo beispielsweise der Übergang vom Spital nach Hause fliessend ist. Das wäre echte integrierte Versorgung – mit dem Klienten im Zentrum.

Ganz Frau, ganz Lachen – Frauenmedizin mit Herz und Kompetenz

Die Geburt eines Kindes, die Begleitung in den Wechseljahren, die Diagnose einer Tumorerkrankung oder die Behandlung von Beckenbodenproblemen – das Leben von Frauen ist geprägt von Fragen, die sehr persönlich sind und oft weit über medizinische Fakten hinausgehen. In der Frauenklinik des Spitals Lachen begegnen sich Hightech und Herzlichkeit, medizinische Spitzenleistungen und eine familiäre Atmosphäre. «Unsere Patientinnen sollen sich gut aufgehoben fühlen – medizinisch wie menschlich», sagt Dr. med. Deivis Strutas, Chefarzt der Frauenklinik.

von Martin Kaspar

Für einen guten Start ins Leben

Die Geburtshilfe am Spital Lachen geniesst weit über die Region hinaus einen ausgezeichneten Ruf. Hebammen, Pflegefachfrauen, Ärztinnen und Ärzte der Frauenklinik sowie die Belegärzte bilden ein eingespieltes Team, das die Familien in ihrer aufregendsten Lebensphase eng begleitet. Mit viel Erfahrung, Empathie und moderner Medizin schaffen sie einen Ort, an dem sich werdende Eltern sicher fühlen und mit Vertrauen in die Geburt gehen können – von den ersten Schwangerschaftswochen bis zu den ersten gemeinsamen Stunden mit dem Neugeborenen.

Besonders geschätzt wird die Verbindung von hoher Fachkompetenz mit einer Atmosphäre, die Ruhe und Vertrauen schafft: «Wir nehmen uns Zeit für die Familien – sei es beim Stillen, beim Ankommen mit dem Neugeborenen oder beim Hineinwachsen in die neue Rolle als Eltern», betont Chefarzt Deivis Strutas.

Seit der Schliessung der Geburtenabteilung in Einsiedeln trägt Lachen noch mehr Verantwortung für die Region. Die Klinik hat diesen Schritt nicht nur organisatorisch gemeistert, sondern auch als Chance genutzt, ihr Angebot weiter auszubauen. Mit Erfolg: 2024 verzeichnete das Spital die höchste Zahl an Geburten seit seiner Gründung vor 110 Jahren.

Frauenmedizin fürs ganze Leben

Viele Patientinnen besuchen die Frauenklinik über Jahre hinweg – manche bringen später sogar ihre Töchter zur gynäkologischen Betreuung. Das Spektrum reicht von Vorsorge und Beratung über die Behandlung von Endometriose oder Myomen bis hin zu individuellen Therapien in der Menopause. Auch moderne Anti-Aging-Ansätze sind Teil des Portfolios.

Die operative Gynäkologie am Spital Lachen verbindet modernste Technik mit hohem Feingefühl. Minimal-invasive Eingriffe mit feinsten Instrumenten ermöglichen besonders schonende Operationen, die kaum Spuren hinterlassen. Bei Senkungsoperationen wird, wann immer möglich, die Gebärmutter erhalten, was für viele Frauen eine grosse emotionale Bedeutung hat. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Brustzentrum: Hier werden modernste Operationsverfahren eingesetzt, sowohl in der Behandlung von Brustkrebs als auch bei Beschwerden, bei denen plastisch-rekonstruktive Techniken eine Verbesserung von Funktion und Form ermöglichen.

«Wir arbeiten nach dem Prinzip der Behandlung aus einer Hand», erklärt Strutas. Untersuchung, Beratung und Operation erfolgen meist durch denselben Arzt oder dieselbe Ärztin. Das schafft Vertrauen – und dieses Vertrauen trägt wesentlich zum Erfolg bei.

Kompetenz vor Ort, vernetzt in der Region

Neben der Frauenklinik am Spital betreibt Lachen das «Frauenarztzentrum am See» in Pfäffikon, eine gynäkologische Praxis, die Patientinnen wohnortnah Beratung und Vorsorge bietet. Sämtliche Themen, die auch in Lachen betreut werden – von der regulären Vorsorge über Beratung bei Beschwerden bis hin zu spezifischen Fragestellungen – sind hier abgedeckt.

Der grosse Vorteil: Bei komplexeren Fällen besteht die direkte Anbindung an die Frauenklinik des Spitals. So geniessen Patientinnen die Nähe einer Praxis kombiniert mit der Expertise eines Spitals – ein Angebot, das gerade am oberen Zürichsee sehr geschätzt wird. Ein weiterer Meilenstein ist die Entwicklung des Brustzentrums, das Lachen gemeinsam mit dem Stadtspital Zürich Triemli aufgebaut hat. Seit Kurzem ist auch das Zuger Kantonsspital Teil des Netzwerks geworden. Im



Spital Lachen, Frauenklinik

Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen
frauenklinik.sek@spital-lachen.ch
055 451 33 14

Frauenarztzentrum am See, Praxis

Churerstrasse 22
8808 Pfäffikon
praxis@frauenarztzentrum-am-see.ch
055 410 44 82

gemeinsamen Tumorboard werden alle Fälle interdisziplinär besprochen und ein konkreter Behandlungsplan wird festgelegt. «So bündeln wir die Expertise, sichern die Qualität und ermöglichen unseren Patientinnen die bestmögliche Therapie – direkt vor Ort», sagt Strutas.

Vorsorge rettet Leben

Beim Thema Brustkrebs gilt: Je früher die Diagnose, desto besser die Heilungschancen. Trotzdem nehmen längst nicht alle Frauen Vorsorgeuntersuchungen wahr – oft aus Angst, Unsicherheit oder weil sie sich nicht betroffen fühlen. «Mehr als 20 Prozent der Betroffenen sind jünger als 50. Wir sehen Patientinnen mit Brustkrebs, die erst 35 Jahre alt sind», betont Strutas. «Vorsorge ist deshalb für alle Frauen wichtig.»

Jüngst wurde in den Medien heftig über die Brustkrebs-Screening-Programme diskutiert: Bringen sie wirklich etwas oder verursachen sie nur hohe Kosten? Strutas bezieht klar Stellung: «Die Daten, die in der Schweiz erhoben wurden, zeigen die Vorteile auf. In Kantonen mit etablierten Programmen wie z. B. in St. Gallen werden weniger fortgeschrittene Tumore festgestellt – und das verbessert die Heilungschancen erheblich.» Ebenso eindrücklich sind die Erfahrungen aus der Westschweiz, wo Screening-Programme bereits seit über 20 Jahren bestehen. Dort zeigen die Auswertungen: Frühdiagnosen nehmen zu, fortgeschrittene Fälle ab.

Für den Chefarzt ist die Botschaft klar: Nicht die Notwendigkeit der Mammographie-Programme sollte infrage gestellt, sondern deren Finanzierung innovativ geregelt werden. «Es geht um die Frauengesundheit und manchmal auch um Leben, die wir retten können. Die Diskussion muss sich darum drehen, wie wir diese wichtige Vorsorgeuntersuchung langfristig sicherstellen – nicht ob wir sie brauchen.»

Tabuthemen offen ansprechen

Es gibt Beschwerden, über die kaum jemand spricht – obwohl sie weit verbreitet sind. Beckenbodenprobleme und Blasenschwäche gehören dazu. Rund ein Drittel aller Frauen erlebt im Laufe ihres Lebens entsprechende Symptome, sei es nach einer Geburt, in den Wechseljahren oder im hohen Alter. «Viele Betroffene zögern, Hilfe zu suchen, weil ihnen das Thema unangenehm ist», sagt Strutas. «Doch es gibt keinen Grund, sich dafür zu schämen. Heute stehen uns wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, sowohl konservativ als auch operativ.»

Im Beckenbodenzentrum des Spitals Lachen beraten und begleiten spezialisierte Fachpersonen Frauen aller Altersgruppen. Das Spektrum reicht von konservativen Therapien wie Beckenbodentraining und Physiotherapie bis hin zu operativen Eingriffen, wenn diese notwendig werden. Ziel ist stets, die Lebensqualität zu verbessern – manchmal sogar so weit, dass Betroffene wieder uneingeschränkt am Alltag teilnehmen können.

Ein besonderes Augenmerk gilt innovativen Methoden, die ohne Operation auskommen. Dazu zählt der Einsatz moderner Lasertechnologie. Durch die Anregung der Kollagenproduktion im Gewebe wird dieses gestrafft und gestärkt. «Gerade bei leichter Inkontinenz können wir mit dem Laser erstaunlich gute Resultate erzielen», so Strutas. Für junge Frauen bedeutet das oft, dass sie nach einer Geburt wieder ohne Einschränkungen Sport

treiben können. Auch ältere Patientinnen, die bislang auf Hilfsmittel angewiesen waren, profitieren von der Methode.

Der Vorteil: Die Behandlung ist schonend, schmerzarm und kann bei Bedarf wiederholt werden. «Für viele Frauen eröffnet das eine neue Perspektive – und vor allem das Gefühl, ihre Beschwerden nicht einfach hinnehmen zu müssen», folgert Strutas.

Fazit: Fortschritt für die Region

Die Frauenklinik in Lachen hat sich in den vergangenen Jahren zu einer wichtigen Anlaufstelle für die gesamte Region entwickelt. Für Chefarzt Deivis Strutas ist das erst der Anfang: «Wir wollen die erste Adresse für Frauenmedizin am oberen Zürichsee sein. Niemand soll für eine Operation oder spezialisierte Beratung extra nach Zürich fahren müssen.»

Geplant ist, die Kooperationen mit Spitälern in der Umgebung weiter auszubauen und das Wissen über die Kantonsgrenzen hinaus zu teilen. Damit soll die Frauenmedizin am Zürichsee gleichzeitig regional verankert und überregional vernetzt sein – ein Modell, das Patientinnen das Beste aus zwei Welten bietet, die Fachkompetenz eines Zentrumsspitals kombiniert mit der Nähe und persönlichen Betreuung eines kleineren Hauses.

Und trotz aller Visionen bleibt Strutas bei dem, was ihn persönlich am meisten erfüllt, den Begegnungen mit den Patientinnen. «Das Glück der Eltern in den ersten Minuten nach der Geburt, eine gelungene Operation, wenn eine Patientin schmerzfrei nach Hause geht oder zufrieden auf das Ergebnis einer Brustoperation blickt – das sind Momente, die bleiben.»

Dass er dieses Glück gemeinsam mit einem engagierten Team erleben darf, empfindet Strutas als grosses Privileg: «Wir haben hier in Lachen etwas aufgebaut, das es zuvor nicht gab. Ich komme jeden Tag gerne zur Arbeit – und das ist für mich das Schönste.»



Hinweis:

Mehr über die Frauenklinik, das Brustzentrum und die Angebote des Spitals Lachen erfahren Sie im Podcast «Lachen macht gesund». Die aktuelle Folge mit Dr. med. Deivis Strutas ist auf der Website des Spitals Lachen abrufbar – oder ganz bequem via Spotify über obigen QR-Code.

Hautarzt FMH – Schindellegi

Dr. med. W. A. Deglmann, Facharzt für Dermatologie

Gesunde Haut ist ein Zeichen von Wohlbefinden und Lebensqualität. Dr. Deglmann ist ein erfahrener Facharzt für Dermatologie FMH mit über 25 Jahren praktischer Erfahrung. Seine Expertise in der Diagnostik und Behandlung von Hauterkrankungen macht ihn zu einem geschätzten Spezialisten, dem Patienten ihr Vertrauen schenken.

In seinen renommierten Praxen in Biel und Liestal hat sich Dr. Deglmann seit 20 Jahren einen Namen gemacht – nun steht seine Kompetenz auch in Schindellegi zur Verfügung.

Sein dermatologisches Leistungsspektrum umfasst:

– **Hautanalyse und Hautkrebsvorsorge**

Prävention, Diagnose und Behandlung von Hautkrebs sowie Muttermalkontrollen.

– **Aknebehandlung**

Individuelle Therapieansätze für eine reine und gesunde Haut.

– **Allergie- und Ekzembehandlung**

Diagnostik und massgeschneiderte Therapien für allergische Hautreaktionen und chronische Ekzeme.

– **Haarausfall und Kopfhautprobleme**

Moderne Diagnostik und wirksame Behandlungsoptionen.

– **Starkes Schwitzen und feuchte Hände**

Innovative Lösungen für eine verbesserte Lebensqualität.

– **Geschlechtskrankheiten**

Diskrete und kompetente Beratung sowie Behandlung.

Ästhetische Medizin auf höchstem Niveau

Neben der klassischen Dermatologie ist Dr. Deglmann ein ausgewiesener Experte für ästhetische Behandlungen. Menschen mit höchsten Ansprüchen an Schönheit, Diskretion und Exklusivität profitieren von innovativen Verfahren, neuesten Lasersystemen und fortschrittlichen Behandlungsmethoden für Botulinumtoxin und Filler, die ihre natürliche Ausstrahlung bewahren und verfeinern.

Sein ästhetisches Leistungsspektrum umfasst:

– **Botulinumtoxin**

Faltenbehandlung für ein entspanntes und elegantes Erscheinungsbild.

– **Hyaluronsäure-Filler**

Dezente Volumenverjüngung, Konturierung und Feuchtigkeitsversorgung, ideal für Lippen sowie Falten im unteren Gesichtsbereich.

– **PRP-Therapie**

Hautverjüngung und Haarwachstumsförderung mit körpereigenen Wirkstoffen.

– **HIFU (hochintensiver fokussierter Ultraschall)**

Hautstraffung ohne OP für definierte Gesichtskonturen.

– **Laserbehandlungen**

Entfernung von Pigmentflecken, Tattoos, Permanent Make-up, Narben, Muttermalen und Xanthelasmaen.

– **Besenreiser-Behandlung**

Effektive Verfahren für ein makellosoes Hautbild.

Diskretion und Exklusivität für anspruchsvolle Patienten

In einer stilvollen und entspannten Atmosphäre bietet Dr. Deglmann eine individuelle und umfassende Beratung. Jede Behandlung wird präzise auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt – mit höchsten medizinischen Standards und einem ästhetischen Feingefühl, das natürliche Schönheit betont.

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Hautgesundheit und Ihr ästhetisches Wohlbefinden einem erfahrenen Facharzt anzuvertrauen. Vereinbaren Sie noch heute Ihren Termin und erleben Sie exzellente dermatologische und ästhetische Behandlungen auf höchstem Niveau.



Kontakt und Adresse

Dr. med. W. A. Deglmann
Dorfstrasse 7, 8834 Schindellegi
www.deglmann.ch
info@deglmann.ch
+41 78 315 53 55

Wärmen oder kühlen?

Ein Kühlpack für das schmerzende Schienbein, das Wärmekissen für den verspannten Nacken: Helfen diese Methoden wirklich – und was passiert dabei im Körper?

von Julia Felicitas Allmann

Ob geprellter Arm oder verknackter Fuss: Bei Verletzungen dieser Art sollte man das PECH-Schema anwenden. «Es steht für: Pause, Eis, Compression, Hochlagern», erklärt der deutsche Sportmediziner Axel Klein. Beispielsweise nach einem schmerzhaften Tritt gegen das Schienbein beim Fussball: Hier sollte man idealerweise das Schienbein hochlegen, eine straffe Binde anlegen, ein Coolpack auflegen und dieses mit einer leichten Binde fixieren. Schwellungen entstehen, weil kleine Blutgefäße beschädigt sind. Durch Kälte ziehen die Gefäße sich zusammen und verschliessen sich rascher. Auch die Weiterleitung der Schmerzsignale in Richtung Gehirn wird durchs Kühlen gehemmt. Es tut also nicht mehr so weh. Der Orthopäde und Unfallchirurg Thomas Gottfried rät, grundsätzlich bei allen akuten Verletzungen zu Kühlmitteln zu greifen, auch bei Quetschungen oder Frakturen – aber nie bei offenen Verletzungen.

Wie man Erfrierungen verhindert

Doch bei der Anwendung ist Vorsicht geboten. Passt man nicht auf, kommt es schlimmstenfalls zu Erfrierungen an der Haut. «Es gibt zwei Kältereaktionen, die man spüren kann», sagt Gottfried. Zunächst gebe es den ersten Kälteschmerz, der ganz normal sei und kein Grund zur Unterbrechung. «Dann gibt es einen Gewöhnungseffekt, und es folgt der zweite Kälteschmerz. Da muss man aufpassen und die Kältezufuhr unterbrechen, um Erfrierungen vorzubeugen.» Dieser zweite Kälteschmerz sei ein Signal, dass die Körpertemperatur absinke, und das könne in gefährliche Bereiche gehen.

Wenn man sich im Bereich von kalten Güssen oder kalten Wickeln bewege, bestehe im Normalfall keine Gefahr, sagt Gottfried. Bei Kühlmitteln wie Eisbeutel oder Eisgranulat, deren Temperatur etwa um den Gefrierpunkt liegt, empfiehlt er, sie 30 Minuten am Stück anzuwenden und dann eine Pause zu machen. «Wenn es sich um tiefgekühlte Eiskompressen handelt, sollte man unbedingt ein Frotteetuch auf die Haut legen, damit es nicht zu Hautschädigungen kommt. Hier sollte man etwa 15 bis 20 Minuten lang kühlen.»

Eine recht unbedenkliche Variante: «Man kann immer wieder einen Eiswürfel über die Stelle reiben», rät Sportmediziner Axel Klein. So sei der Körper keiner dauerhaften Kühlung ausgesetzt, aber man habe immer wieder einen schmerzstillenden Effekt. Klein

empfiehlt, eine verletzte Stelle maximal über zwei Tage lang immer wieder zu kühlen. «Spätestens ab dem dritten Tag will man den Stoffwechsel eher wieder anregen, damit das Gewebe möglichst gut durchblutet wird», erklärt er. Dabei ist zu viel Kälte hinderlich.

Kühlmittel können unter diesen Voraussetzungen gut zu Hause ohne medizinische Hilfe angewendet werden. Allerdings gibt es Ausnahmen: «Aufpassen sollte man bei bestimmten Krankheitsbildern, zum Beispiel bei Durchblutungsstörungen oder Kälteempfindlichkeiten», sagt Thomas Gottfried. Gleiches gilt demnach bei Formen der Sensibilitätsstörung, weil die Warnmechanismen ausser Kraft gesetzt sind: «Die Betroffenen spüren den Kälteschmerz oft nicht.»

Wärme öffnet die Gefässe

Auch die Anwendung von Wärme, zum Beispiel in Form von Kirschkernkissen, Wärmflaschen oder Rotlichtlampen, kann Beschwerden lindern – allerdings nicht bei akuten Verletzungen. «Wärme hat den Effekt, das Gewebe weicher zu machen», erklärt Gottfried. Das helfe bei Überlastungssyndromen, zum Beispiel bei einem starken Muskelkater. «Auch bei Gewebeverklebungen oder Vernarbungen ist Wärme geeignet – sie kann bei

allen Bindegewebsveränderungen hilfreich sein.» Wärme öffnet die Gefässe und macht sie weiter, so wird die Durchblutung im Körper verbessert. Ausserdem hat Wärme eine schmerzlindernde Wirkung. «Deshalb werden Wärmemittel zum Beispiel auch bei Menstruationsschmerzen oder chronischen Entzündungen gerne eingesetzt», so Gottfried.

Wenn durch die Wärme rote Flecken auf der Haut entstehen, ist das grundsätzlich nicht gefährlich. Ein Problem ist es, wenn noch Schmerz dazukommt. Dann kann durchaus eine Verbrennung ersten Grades vorliegen, sagt der Experte. Sie sei reversibel, heilt also ohne bleibende Schäden ab, aber dennoch: Schmerz in Kombination mit Rötungen sollte immer als Warnsignal betrachtet werden.

Axel Klein rät dazu, bei Wärmeanwendungen immer auf das eigene Gefühl zu hören. «Es sollte eine angenehme Wärme sein», so der Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin. Viel hilft viel, ist in dem Fall die falsche Devise. Ein Heizkissen oder eine Rotlichtlampe sollte man lieber mehrmals am Tag nutzen, als einmal von langer Dauer. «Vorsicht ist bei frischen Infekten geboten», sagt Thomas Gottfried. «Da kann Wärme eine zu starke Belastung für den Körper sein.»



Der Mensch steht im Mittelpunkt unseres Handelns.

Im Leben kommen unabwendbar auch mal schwere Zeiten, in denen Sie aufgrund fortschreitenden Alters oder krankheitsbedingt auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen sind. Die vertraute Umgebung und das Gefühl „da Hei“ zu sein spielen bei der Genesung eine sehr wichtige Rolle. Deshalb gibt es uns, die Spitex MediKo. Kompetent, menschlich und vor allem mit Herz helfen wir Ihnen, die schweren Zeiten zu überwinden.

Für uns gibt es in der Pflege keine Schablonen. Jede Person umsorgen wir individuell unter Berücksichtigung der persönlichen Bedürfnisse. Für uns besitzt die Menschenwürde höchste Priorität.

Das alles individuell, menschlich und hochprofessionell.

Mahlzeiten:

Wir bieten Ihnen vor Ort einen zuverlässigen Mahlzeitenlieferdienst an. Unser Angebot richtet sich an Personen, die aufgrund ihres Alters oder aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage sind, sich selbst mit Speisen zu versorgen. Wir bieten frisch zubereitete und ausgewogene Mahlzeiten, die auf Ihre individuellen Ernährungsbedürfnisse abgestimmt sind.

24h Betreuung:

Jeder Mensch sollte die Möglichkeit haben, sein Leben so lange wie er es wünscht im privaten Umfeld zu genießen – unabhängig vom sozialen Status! Mit unserer Spitex bieten wir qualitativ hochwertige Pflege und Unterstützung, um genau dies zu ermöglichen. Erfahren Sie mehr über unsere Dienstleistungen und wie wir Ihnen und Ihren Angehörigen helfen können, ein erfülltes Leben zu führen.

Pflegende Angehörige:

Wir bieten professionelle und qualitativ hochwertige Pflegeleistungen, um Ihre Lieben zu unterstützen und Ihnen dabei zu helfen, Ihre Pflichten als Pflegekraft zu erfüllen.

Spitex:

Unsere Spitex bietet eine umfassende Palette an Dienstleistungen, um den individuellen Bedürfnissen unserer Kunden gerecht zu werden.



SPITEX MediKo

Ihre Spitex mit Herz und Seele.

Rund um den Obersee.

Wer ein Familienmitglied pflegt, verdient es, für diese Arbeit entlohnt zu werden.

mehr Infos hier:



www.mediko.ch

Krankenkassen anerkannte Spitex



+41 55 210 33 33

Infos und Onlineanmeldung unter:

www.mediko.ch

Kognition und Koordination erfolgreich trainieren

Jeder Mensch verfügt über drei grundlegende Fähigkeiten: Kondition, Koordination und Kognition. Während die konditionellen Fähigkeiten – Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit – weitgehend bekannt sind, beschäftigen sich viele nicht mit Koordination und Kognition. Gerade diese beiden Bereiche spielen jedoch eine entscheidende Rolle für Gesundheit, Mobilität und Lebensqualität.

Genau aus diesem Grund haben wir unser bisheriges Angebot mit einfachen und motivierenden Trainingsmöglichkeiten für die Kondition (u.a. Kraft) und die Koordination (u.a. Gleichgewicht) durch kognitiv-motorisches Training ergänzt. Mit dem Dividat Senso verfügen wir neu über ein innovatives Trainings- und Testgerät, das Schrittbewegungen und Gleichgewichtsverlagerungen mit dem Training spezifischer Hirnfunktionen vereint und somit eine optimale Trainingsmöglichkeit darstellt.

Dividat wurde im Rahmen einer Doktorarbeit von Eva van het Reve aus Schindellegi gegründet, und die Firma hat ihren Sitz noch immer dort. Als Spin-off der ETH Zürich entwickeln sie technologiebasierte Systeme zur Förderung der kognitiven und motorischen Leistungsfähigkeit. Alle Trainingsprogramme wurden im Rahmen wissenschaftlicher Studien in Zusammenarbeit mit nationalen und internationalen Institutionen entwickelt und evaluiert. Denn man weiss: Das Gehirn verliert im Alter an Leistung, kann aber in jedem Alter trainiert werden. Kombinationen aus visuellen, kognitiven und motorischen Aufgaben zeigen die grössten Erfolge auf. Aktuelle Studien mit dem Dividat Senso zeigen u.a.:

- 20 % Verbesserung der Reaktionsfähigkeit nach nur 4 Wochen Training
- 40 % besseres Gleichgewicht nach lediglich 4 Wochen Training
- 30 % höhere Gehgeschwindigkeit auch unter Doppelbelastung
- 50 % Verbesserung der sturzrelevanten Parameter nach 6 Wochen Training
- 50 % reduziertes Sturzrisiko durch schritt-basierte Interventionen
- Verbesserungen in höheren Hirnfunktionen um über 10 % nach 8 Wochen Training

Obwohl mit dem Dividat Senso viele Studien im Bereich der Geriatrie durchgeführt wurden, ist das kognitiv-motorische Training nicht nur etwas für Trainierende ab 60 Jahren. Erst vor kurzem hat ein Fussballverein der Super League vier Geräte angeschafft, um ihre Profispieler während der Rehabilitation optimal zu betreuen. Mit kognitiv-motorischen

Sporttests wird überprüft, ob sie wieder bereit sind für die Rückkehr auf den Fussballplatz. Auch Kinder und Jugendliche profitieren viel von kognitiv-motorischem Training. Der Dividat Senso wurde an einigen Schulen sogar in den Unterricht integriert.

Sensopro – Weiterentwickeltes Koordinations-training mit Spass und Präzision

Auch im Bereich der Koordination sind wir mit dem Sensopro gut abgedeckt. Der Sensopro ist nämlich bereits seit 2019 Teil unseres Trainingsangebots und wurde ursprünglich ebenfalls als Teil eines Uni-Projektes entwickelt. Das Ziel war, ein Gerät zu konstruieren, welches Koordinationstraining unter Belastung ermöglicht. Es erlaubt komplexe Bewegungen, ist trotzdem gelenkschonend sowie einfach und sicher in der Anwendung. Nicht zuletzt sollte das Training an diesem Gerät Spass machen und motivierend sein. Daraus entstand ein umfassendes Konzept, das den Mehrwert der Koordination in den Mittelpunkt stellt.

Die Relevanz der sieben koordinativen Fähigkeiten kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Sie ist bei sämtlichen Alltagsbewegungen und den allermeisten Sportarten von überragender Bedeutung und mitentscheidend für die Lebensqualität von älteren Menschen. Dank der besonderen Konstruktion sorgt Sensopro dafür, dass auch Koordinations-training einfach, effektiv und attraktiv durchgeführt werden kann. Sensopro hat sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt. Mit neuen Trainingsprogrammen und spannenden Challenges wurden unsere Kund:innen gefordert.

Seit diesem Jahr haben wir die neue MoonMotion – die neue Bungee-Technologie – in unseren Geräten integriert, was das Training noch gelenkschonender macht. Eine geringere Belastung bedeutet weniger Schmerzen. Und das wiederum bedeutet mehr Freude an der Bewegung.

Ebenfalls neu eingebaut ist das Testingsystem mit dem Sensopro Challenger. Dadurch geben wir unseren Kund:innen noch genauere Trainingsempfehlungen ab und können ihre Erfolge überprüfen.



Physio Care Center de Leur

Werner-Kälin-Strasse 11, 8840 Einsiedeln
055 418 30 40 | info@physio-care-center.ch



krebsliga zentralschweiz

Prostatakrebs ist es egal, wer du bist. Informier dich.

In der Schweiz erkranken jährlich
7800 Männer an Prostatakrebs.
Am häufigsten betroffen sind Männer
ab 50. Brich das Tabu und lass dich
beraten – wir informieren, unterstützen
und begleiten.

Mehr auf krebisliga.info



Hinter jedem guten Kaffee steckt eine gute Maschine.

- Verkauf von Kaffee und Kaffeemaschinen
- Reparatur Ihrer Jura Kaffeemaschine



Kafi-Land GmbH
Tiergartenstrasse 1 • 8852 Altendorf
T 055 442 60 44 • www.kafiland.ch



Zahnprothetik Elmiger Lachen

Zahnprothetiker/Zahntechnikermeister

Ihr Spezialist für
Total-, Teil- und Implantatprothesen.

Anpassungen und Reparaturen werden
schnell und effizient ausgeführt.

055 442 66 22

Zürcherstrasse 3, 8853 Lachen

www.prothetiker.ch

Besser leben mit COPD



2026 in
Freienbach

Lernen Sie mit dem Selbstmanagement-Coaching besser mit
COPD umzugehen. Profitieren Sie von einem besseren
Krankheitsverständnis und mehr Lebensqualität. Erarbeiten Sie
im Gruppencoaching eine optimale Lösung für Ihren Alltag.

Start: 20.02.2026 / Anmeldeschluss: 30.01.2026

Tel. 041 429 31 10

gfp@lungenliga-zentralschweiz.ch

lungenliga-zentralschweiz.ch/kurse



Kaffee – mehr als nur ein Muntermacher

Antioxidantien, Herzgesundheit, bessere Stimmung: Die Wissenschaft entdeckt im Kaffee immer mehr positive Eigenschaften. Doch wie holt man das Beste aus der Bohne heraus? Röstung, Mahlgrad und die richtige Maschine machen den Unterschied.

Kaffee gilt längst nicht mehr als ungesund. Der aromatische Muntermacher enthält zahlreiche bioaktive Stoffe wie Antioxidantien und kann laut aktuellen Studien die Herzgesundheit fördern, das Risiko für Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten senken, das Gehirn und die Stimmung sowie das Darmmikrobiom unterstützen. Darüber hinaus kann Kaffee die Fettverbrennung positiv beeinflussen. «Die Kunden trinken ihren Kaffee bewusster – nicht nur wegen des Geschmacks, sondern auch mit Blick auf ihre Gesundheit», sagt Martin Schwyter von Kafi-Land.

Um das Beste aus der Bohne herauszuholen, spielen Röstung und Zubereitung eine wichtige Rolle. Gut zu wissen: Die Röstung beeinflusst den Säure- und Bitterstoffgehalt im Kaffee. Eine langsamere, mildere Röstung kann beispielsweise die Verträglichkeit für Personen mit empfindlichem Magen verbessern. Der Mahlgrad wiederum beeinflusst indirekt, welche Stoffe in die Tasse gelangen. Je gröber der Kaffee gemahlen wird, desto leichter ist er – sowohl im Geschmack als auch hinsichtlich der Inhaltsstoffe. Besonders vorteilhaft ist frisch gemahlener Kaffee, da so mehr von den natürlichen Antioxidantien erhalten bleiben.

Kaffeemaschinen für jeden Anspruch

Doch welche Maschine soll man sich zulegen? Eine Siebträgermaschine von Rocket mit Mühle? Oder doch

lieber einen Vollautomaten, der auf Knopfdruck die gewünschte Kaffeespezialität herstellt? Mit dem Kaffeemaschinenhersteller Jura hat Kafi-Land einen Partner, der sehr innovative, hochwertig designte und lösungsorientierte Produkte herstellt. «Die technischen Möglichkeiten der Kaffeemaschinen erfüllen hier fast alle Wünsche. Darunter zum Beispiel auch die Möglichkeit, Light-Kaffee oder Kaffee mit reduziertem Koffeingehalt zu brühen.»

Die Firma Jura hat zahlreiche neue Maschinen auf den Markt gebracht, die auch einer anderen gesellschaftlichen Entwicklung Rechnung tragen: «Milchgetränke können sowohl mit normaler Vollmilch als auch mit laktosefreier oder veganer Milch hergestellt werden. Damit lassen sich verschiedene Ansprüche einer Familie mit einer Maschine abdecken.»

Ansaro – Handwerk und Bekömmlichkeit

Auch die Kaffeerösterei Ansaro ist ein verlässlicher Partner. Seit dem Firmenzusammenschluss und der Installation des neuen Röstofens hinter der grossen Glasscheibe wird das Kaffeeerlebnis für die Kundschaft noch eindrücklicher. Ansaro profitiert mit der neuen Röstmaschine von noch schonenderen Röstprogrammen bei gleichbleibender Qualität. Die verschiedenen Mischungen aus Arabica- und Robusta-Rohkaffee können beim Kafi-Land probiert werden. «Die geschmacklichen Nuancen sind deutlich erkennbar, und mit

den verschiedenen Röstprozessen wird ein breites Spektrum an geröstetem Kaffee angeboten», verrät Schwyter.

Langfristiger, kompetenter Service

Seit fast 30 Jahren ist es für die Firma Kafi-Land ein grosses Anliegen, die richtige Kaffeemaschine für jeden richtigen Kunden zu finden. Das Produktportfolio reicht von der kleinen Haushaltsmaschine bis zur Business-Maschine mit Festwasseranschluss und Bezahlssystem. Das Gute daran: Auch nach dem Kauf sind Kundinnen und Kunden bei Kafi-Land in guten Händen. «Ist eine Reparatur nötig, haben wir mit Hansjörg Buff einen Fachmann im Haus, der sich der Sache annimmt.» So bleibt der Kaffeegenuss dank Fachwissen und Leidenschaft im Kafi-Land noch lange ein tägliches Vergnügen.

Kafi-Land GmbH

Tiergartenstrasse 1
8852 Altendorf
Telefon 055 442 60 44

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 8–11:30 & 13:30–18 Uhr
Sa 8–12 Uhr



Wenn der Herbstnebel aufs Gemüt drückt: Vitamin D und Winterblues verstehen

Während der Herbst- und Wintermonate verwandelt sich die Region am oberen Zürichsee in ein Nebelmeer. Was für Touristen auf der Rigi malerisch aussieht, kann für die Bewohner im Tal zur gesundheitlichen Herausforderung werden. Lichtmangel und Vitamin-D-Defizit belasten Körper und Psyche – doch es gibt wirksame Gegenmassnahmen.

von Lisa Heyl

Wer in Lachen, Altendorf oder Pfäffikon aufwacht und aus dem Fenster schaut, kennt das Bild nur zu gut: Während auf der Rigi und dem Etzelpass die Sonne scheint, hängt eine dicke, graue Nebelsuppe über dem Zürichsee. Was harmlos aussehen mag, hat konkrete Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Die Nebelfalle am Zürichsee

Die geografische Lage macht die Region am oberen Zürichsee besonders anfällig für hartnäckige Nebellagen. In der Senke sammelt sich kalte, feuchte Luft, während auf 800 Metern Höhe oft strahlender Sonnenschein herrscht. Besonders zwischen November und Februar sind in der Region deutlich weniger Sonnenstunden zu erwarten als in anderen Teilen der Schweiz. In manchen Jahren gibt es im Januar im Tal kaum direktes Sonnenlicht – ein Phänomen, das viele Bewohner zur «Nebelflucht» in die Höhe treibt.

Vitamin D: Der messbare Mangel

Der anhaltende Lichtmangel wirkt sich direkt auf den Vitamin-D-Haushalt aus. Unser Körper produziert Vitamin D hauptsächlich durch UV-B-Strahlung – eine von drei UV-Strahlungsarten (UV-A, UV-B, UV-C), wobei UV-B für die Vitamin-D-Synthese in der Haut entscheidend ist. Scheint wochenlang keine Sonne, sind die körpereigenen Speicher schnell erschöpft.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) weist darauf hin, dass etwa jeder zweite Schweizer im Winter einen Vitamin-D-Mangel aufweist. In nebelanfälligen Gebieten kann dieser Anteil noch höher liegen. Die Nachfrage nach Vitamin-D-Präparaten in den Apotheken der Region steigt zwischen Oktober und März deutlich an.

Folgen des Vitamin-D-Mangels

- Geschwächtes Immunsystem
- Müdigkeit und Erschöpfung
- Knochen- und Muskelschwäche
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Verstärkte depressive Verstimmungen

Lichtmangel und seine psychischen Folgen

Neben dem Vitamin-D-Mangel hat fehlendes Tageslicht auch direkte Auswirkungen auf unsere Psyche. In der Medizin spricht man von der saisonal-affektiven Störung (SAD), umgangssprachlich als «Winterblues» bekannt. Etwa zwei bis drei Prozent der Schweizer Bevölkerung sind betroffen, in nebelanfälligen Gebieten können es deutlich mehr sein.

Typische Anzeichen von Lichtmangel

- Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf
- Antriebslosigkeit am Morgen
- Verstärkte Lust auf süsse oder kohlenhydratreiche Nahrung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Niedergeschlagene Stimmung
- Sozialer Rückzug

Was hilft gegen den Nebelblues?

Die gute Nachricht: Es gibt bewährte Strategien gegen Lichtmangel und Vitamin-D-Defizit. Die wichtigsten Massnahmen im Überblick:



1. Vitamin D kontrollieren lassen

Hausärzte bieten einfache Bluttests an. Bei nachgewiesenem Mangel können entsprechende Präparate helfen. Eine unkontrollierte Einnahme hochdosierter Vitamin-D-Präparate ist jedoch nicht ratsam. Die Dosierung sollte immer medizinisch abgeklärt werden, da eine Überdosierung zu Nebenwirkungen führen kann.

2. Raus aus dem Nebel

Ein Ausflug auf die Rigi oder den Etzelpass kann Wunder wirken. Oft reichen schon 800 Meter Höhe, um über der Nebeldecke zu sein. Die Rigi-Bahnen bieten im Winter spezielle «Sonnenterrassen-Tickets» zu vergünstigten Preisen an. Auch die Sattel-Hochstuckli-Bahn wirbt gezielt um «Nebelfüchtlinge».

Das Thema «Nebelfucht» hat sich für diese Bergbahn zu einer echten Besonderheit entwickelt. Madeleine Keller, Leiterin Marketing der Sattel-Hochstuckli AG, beobachtet dieses Phänomen täglich: «Viele Gäste aus der Region reisen an, um Sonne zu tanken und dem Nebel zu entfliehen.» Das Thema spielt eine zentrale Rolle: «Viele Gäste entscheiden spontan, wenn sie auf der Webcam sehen, dass bei uns die Sonne scheint.»

Die positive Wirkung auf die Besucherinnen und Besucher ist unmittelbar spürbar. «Die Gäste kommen mit einem Lächeln zurück – das hebt merklich die Stimmung und gibt neue Energie», berichtet Keller. Das spricht für sich: Ein Tag über der Nebeldecke ist nicht einfach nur ein Ausflug, sondern eine kleine Wohltat für Körper und Psyche.

Das Angebot vor Ort ist bewusst vielfältig gestaltet. «Für alle unsere Gäste – ob gross oder klein – gibt es ein vielfältiges Angebot: abwechslungsreiche Themen- und Wanderwege, gemütliche Gastrobetriebe mit sonnigen Terrassen sowie zahlreiche Möglichkeiten, die Sonne in vollen Zügen zu geniessen. So findet jeder etwas Passendes, um den Tag über der Nebeldecke zu verbringen und neue Energie zu tanken», erklärt Keller.

3. Bewegung an der frischen Luft

Auch bei grauem Himmel ist draussen mehr Licht vorhanden als in Innenräumen. Ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten bringt Licht und Bewegung – beides wichtig für das Wohlbefinden. Der Erlebnispfad Obersee oder der Spazierweg entlang des Seedamms bieten sich dafür an.

4. Lichttherapie nutzen

Wenn der Nebel lange anhält, können spezielle Tageslichtlampen mit 10'000 Lux helfen. Medizinische Studien zeigen, dass bereits 30 Minuten täglich am Morgen oft ausreichen. Wichtig ist, dass die Lampe medizinisch zertifiziert ist und UV-Strahlung filtert. Die Apotheken der Region beraten bei der Auswahl des richtigen Geräts.

Ernährung als Unterstützung

Auch wenn Sonnenlicht die Hauptquelle für Vitamin D ist, so können auch bestimmte Lebensmittel helfen, den Speicher aufzufüllen. Eine ausgewogene Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten kann zudem hel-

fen, den Blutzucker und damit auch die Stimmung zu stabilisieren.

Vitamin-D-reiche Nahrung

- Fettreiche Fische (Lachs, Makrele, Sardinen)
- Eigelb von freilaufenden Hühnern
- Pilze (besonders Shiitake)
- Mit Vitamin D angereicherte Milchprodukte

Wann professionelle Hilfe aufsuchen?

Nicht jede Verstimmung im Herbst ist harmlos. Wenn die Symptome länger als zwei Wochen anhalten oder den Alltag stark beeinträchtigen, sollte professionelle Hilfe aufgesucht werden.

Warnsignale

- Anhaltende Schlafstörungen
- Starke Antriebslosigkeit
- Sozialer Rückzug über Wochen
- Hoffnungslosigkeit
- Gedanken an Selbstverletzung

Regional gut versorgt

Die medizinische Versorgung in der March und den Höfen ist auch bei psychischen Belastungen gewährleistet. Das Spital Lachen bietet entsprechende Beratung, niedergelassene Hausärzte sind für Vitamin-D-Tests und Beratung da. Bei Bedarf vermitteln sie an Fachspezialisten weiter.

Auch die Apotheken und Drogerien der Region beraten zu Lichttherapiegeräten und Vitamin-D-Präparaten.



MADELEINE KELLER

Leiterin Marketing Sattel-Hochstuckli AG

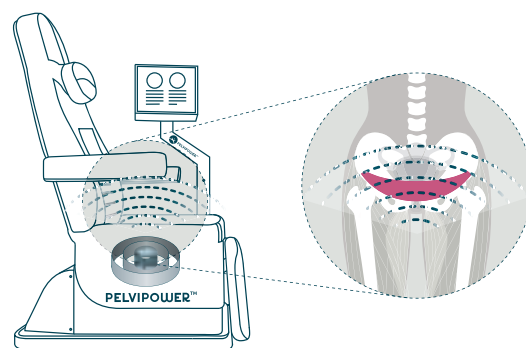
Keller beobachtet täglich, wie das Thema «Nebelfucht» ihre Besucherinnen und Besucher bewegt. Unter ihrer Leitung hat sich die Sattel-Hochstuckli AG bewusst auf dieses Phänomen ausgerichtet – von der Webcam bis zum vielfältigen Berggebiet.

Quellen:

- Bundesamt für Gesundheit (BAG): Vitamin D-Mangel in der Schweizer Bevölkerung, 2024
- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: Vitamin D-Versorgung in der Schweiz, 2023
- MeteoSchweiz: Nebelhäufigkeit und Sonnenscheindauer im Schweizer Mittelland, 2024
- Rosenthal et al.: Seasonal Affective Disorder – A Description of the Syndrome and Preliminary Findings With Light Therapy, Archives of General Psychiatry, 1984
- Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022: Saisonale Depression und Lichtmangel
- Universitätsspital Zürich: Lichttherapie bei saisonal abhängiger Depression, 2023
- Sattel-Hochstuckli AG

Die Repetitive Periphere Muskelstimulation (RPMS) mittels Magnetstuhl nutzt elektromagnetische Felder zur Stimulation von Nerven und Muskeln. Dabei erzeugt der Magnetstuhl gepulste Magnetfelder, die tief in das Gewebe eindringen. Diese Magnetfelder induzieren elektrische Ströme in den Nerven, wodurch Muskelkontraktionen ausgelöst werden. Die Stimulation erfolgt nicht-invasiv, ohne direkten Hautkontakt oder Elektroden. Je nach Frequenz und Intensität kann die Therapie Muskeln stärken oder entspannen. RPMS wird häufig zur Behandlung von Beckenbodendysfunktionen, Inkontinenz und Rückenschmerzen eingesetzt. Die Anwendung ist schmerzfrei und kann im Sitzen auf dem Magnetstuhl durchgeführt werden. Eine typische Sitzung dauert ca. 15 Minuten und wird mehrmals pro Woche wiederholt. Die Behandlung fördert die Durchblutung, Nervenregeneration und Muskelkontrolle.

| | |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| NEU | Höchste Qualität und Sicherheit, weltweit einzigartige, intuitive Systembedienung |
| EINFACH | In Alltagskleidung bequem im Sitzen, 15 Minuten pro Trainingseinheit, non-invasiv |
| WIRKSAM | Schonend, sicher und effektiv, studienbasierte Programmooptionen |
| ZERTIFIZIERT | CE-zertifiziertes Medizinprodukt der Klasse IIa |



Sitzungen erhältlich in 10er oder 20er Abonnements

Jetzt kostenloses Probetraining
mit Beratung vereinbaren!



Silja Knothe
Fachärztin für Urologie FMH

Alpenblickstrasse 25, 8853 Lachen
Telefon 055 536 35 00
urologie-lachen@hin.ch
www.urologie-lachen.ch

Indikationen

PELVIPOWER™
MEDICAL

- Harn- und Stuhlinkontinenz
- Rehabilitation nach Prostatektomie
- Libido, Menopause
- Erektile Dysfunktion, zu hoher Beckenbodentonus
- Stärkung Rückenmuskulatur

Öffnungszeiten:

Montag: 8–11 Uhr | 13–17 Uhr
Dienstag: 8–14 Uhr
Mittwoch: nach Vereinbarung
Donnerstag: 8–12 Uhr | 14–18 Uhr
Freitag: 8–14 Uhr

Gesundheitsregion March – Ein Angebot des Bezirks March für eine vernetzte Gesundheitsversorgung

BEZIRK MARCH



Das Ziel der Gesundheitsregion March ist es, die Qualität der präventiven, medizinischen, pflegerischen und betreuenden Dienstleistungen zu stärken, indem wir Politik, Behörden, Institutionen, Fachkräfte und die Bevölkerung gezielt vernetzen. Durch eine enge Zusammenarbeit mit Partnern im Gesundheitswesen entdecken wir Lücken, entwickeln Lösungen, fördern innovative Modelle und setzen uns für eine zukunftsorientierte Gesundheitsversorgung ein. Gesundheit gemeinsam gestalten – für eine starke Region March.

Herausforderungen im Gesundheitssektor

Aktuelle Herausforderungen, mit welchen sich die Gesundheitsregion March auseinandersetzt, gibt es einige. Wie in vielen anderen Arbeitsbereichen besteht auch im Gesundheitssektor ein deutlich spürbarer Fachkräftemangel. Nicht nur in der Pflege mangelt es an Personal, auch Kinder- und Hausärzte sowie Freiwillige sind schwer zu finden. Gleichzeitig nimmt der Anteil der älteren Bevölkerung stark zu, was zu einem entsprechend starken Anstieg an pflegebedürftigen Personen führt. Diese Faktoren führen zu einer überlasteten Pflegeversorgung. Deshalb müssen Ressourcen erkannt, gebündelt und effektiv eingesetzt werden, damit die Gesundheitskosten nicht zu hoch ausfallen.

Was unternimmt die Gesundheitsregion March konkret?

Zum einen ist die Gesundheitsregion March eine kostenlose Anlaufstelle für die Bevölkerung, Gemeinden und Fachpersonen. Auf

unserer Webseite (gesundemarch.ch) stellen wir gezielte Informationen zu Gesundheitsdienstleistern, Veranstaltungen und aktuellen gesundheitlichen Themen bereit. Mit Hilfsmitteln wie dem digitalen Wegweiser «Was suchen Sie?» oder der Broschüre «selbständig zu Hause leben» unterstützen wir Menschen dabei, sich im Gesundheitsangebot der Region besser zurechtzufinden. Bei Bedarf beraten wir individuell und vermitteln gezielt weiter.

Zum anderen fördern wir die Vernetzung im Gesundheitswesen, indem wir regelmässig Netzwerktreffen mit regionalen Akteuren organisieren. Gemeinsam identifizieren wir Herausforderungen und entwickeln konkrete Lösungsansätze.

Für spezifische Themen bilden wir Fachgruppen und begleiten diese aktiv – beispielsweise die Fachgruppe Palliative Care Bezirk March, welche Massnahmen zur Verbesserung der Palliativversorgung erarbeitet. Darüber hinaus erheben wir jährlich Daten zur stationären und ambulanten Langzeitpflege, die den Gemeinden als Grundlage für die Planung zukünftiger Projekte und die bedarfsgerechte Weiterentwicklung der Pflegeversorgung dienen.

Ausserdem unterstützen wir die Gemeinden in ihrem Handeln, da sie in vielen Bereichen den Auftrag haben, Versorgungsstrukturen sicherzustellen. Wir erarbeiten Entscheidungsgrundlagen, indem wir Abklärungen und Analysen durchführen – zum Beispiel zu Versorgungslücken oder künftigen Bedarfen. Dabei setzen wir uns für regional gedachte Lösungen ein, die Synergien schaffen, Ressourcen sparen

und durch Zusammenarbeit einen echten Mehrwert für alle Beteiligten bringen.

Bisherige Erfolge

Mehrere wichtige Erfolge wurden bereits erwähnt. Etwa der Aufbau unserer Webseite mit digitalem Wegweiser, die Entwicklung der Broschüre «selbständig zu Hause leben» sowie die Förderung der Zusammenarbeit durch regelmässige Netzwerktreffen und Fachgruppen.

Darüber hinaus konnten wir in den vergangenen Jahren wichtige Grundlagen für die Weiterentwicklung in verschiedenen Bereichen der regionalen Versorgung schaffen: Wir haben ein Konzept für die alterspsychiatrische Langzeitpflegeversorgung im Bezirk March erarbeitet, das nach Klärung der Finanzierungsfrage umgesetzt werden kann. Zudem wurde eine Datengrundlage zum Bestand der Kinder- und Hausärzte in der Region erstellt. In Zusammenarbeit mit der Triaplus konnten wir den Versorgungsbedarf im Bereich Jugendpsychiatrie klären und erste Massnahmen zur Verbesserung der Versorgung in die Wege leiten.

Kontakt und Erreichbarkeit

Die Kontaktaufnahme mit der Geschäfts- und Anlaufstelle ist einfach und unkompliziert. Wir sind von Dienstag bis Freitag telefonisch unter **055 451 22 98** oder per E-Mail an **kontakt@gesundemarch.ch** erreichbar. Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Webseite: **gesundemarch.ch**



Den Lebensstil im Alter noch umkrempeln?

Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko für viele Erkrankungen senken. Doch lohnt es sich auch mit 60, 70 oder 80 Jahren noch, das Ruder rumzureissen?

von Ricarda Dieckmann

Der Griff zur Zigarette, der ist seit Jahrzehnten Gewohnheit. Ebenso die grosse Vorliebe für süsses Plundergebäck und deftig-fettige Gerichte. Und eine richtige Sportskanone war man ohnehin nie. Viel Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Verzicht auf Alkohol und Zigaretten: In der Medizin ist unumstritten, dass ein gesunder Lebensstil das Risiko für viele Erkrankungen verringern kann. Und dass ungesunde Gewohnheiten das Risiko erhöhen. Zum Beispiel für Bluthochdruck, Arthrose, Lungenkrebs, Diabetes und viele weitere Erkrankungen.

Doch was, wenn die Diagnosen da und die lasterhaften Gewohnheiten fest mit dem eigenen Alltag verbunden sind? «Der Zug ist abgefahren, eine Umstellung bringt doch jetzt nichts mehr», mag da der erste Impuls sein. Ein Irrtum, wenn es nach der Altersmedizinerin Brigitte Buchwald-Lancaster geht. «Es bringt in jedem Alter einen Mehrwert, etwas für sich selbst zu tun», sagt die Chefärztin einer Münchner Klinik. Krankheiten im Alter wieder vollständig rückgängig machen – das ist natürlich kaum möglich. «Aber es geht auch gar nicht darum, dadurch einen Zustand völliger Gesundheit zu erreichen.»

Länger leben dank Mittelmeerkost

Wer im Alter seine Gewohnheiten neu aufstellt, kann Lebenszeit gewinnen. Zum Beispiel eine Ernährungs-umstellung kann sich positiv auf die verbleibende Lebenserwartung auswirken. Gut erforscht ist das bei der Mittelmeerkost, wie Prof. Rainer Wirth sagt. Mittelmeerkost heisst: viel frisches Gemüse und Obst, wenig Fleisch, viel Fisch und hochwertige Öle.

«Wenn ein 20-Jähriger darauf umstellt, dann gewinnt er ungefähr zehn Lebensjahre. Wenn ein 60-Jähriger

diese Umstellung macht, gewinnt er immer noch ungefähr acht Lebensjahre», sagt Wirth. Und selbst wer 80 Jahre alt sei, könne durch eine Umstellung der Ernährung noch gut drei zusätzliche Jahre herausholen. Zumindest im statistisch berechneten Mittel – bei dem einen mag mehr drin sein, bei der anderen weniger. Lebenszeit lässt sich auch gewinnen, wenn man mit dem Rauchen aufhört. Buchwald-Lancaster verweist auf Untersuchungen aus den USA. Wenn Menschen, die ihr ganzes Leben lang starke Raucher waren, im Alter zwischen 55 und 64 Jahren aufhören, können sie im Mittel vier Lebensjahre gewinnen.

Lebensqualität steigert sich

Doch durch gesündere Angewohnheiten kann man sich nicht nur mehr Lebenszeit verschaffen, sondern auch mehr Lebensqualität. «Nach einem Rauchstopp zum Beispiel fühlt man sich besser, man schmeckt besser. Die Neigung zu chronischer Bronchitis bessert sich schon nach Monaten», zählt Rainer Wirth auf. Die Lungenfunktion wird gestärkt und das Risiko für Gefässerkrankungen sinkt – auch im Alter noch.

Und wer dem Übergewicht den Kampf ansagt, wird wahrscheinlich mit weniger Schmerzen belohnt. Wird der «Rucksack» an Körpergewicht, den man tagtäglich mit sich herumträgt, leichter, tun die Gelenke weniger weh, etwa die Knie. Ausserdem hilft ein gesunder Lebensstil dabei, die Selbstständigkeit im Alter länger zu erhalten. Brigitte Buchwald-Lancaster erklärt das am Beispiel regelmässiger Bewegung. «Man muss kein Supersportler sein, sondern es kann schon reichen, eine halbe Stunde am Tag spazieren zu gehen. Aber wenn man gar nichts macht, dann baut die Muskulatur ab.» Der Gang wird dann unsicherer, das Sturzrisiko steigt. «Oft ist es ein Sturz, der eine Abwärtsspirale in

«Man muss kein Supersportler sein, sondern es kann schon reichen, eine halbe Stunde am Tag spazieren zu gehen.»

Brigitte Buchwald-Lancaster
Altersmedizinerin



Gang setzt, und ein älterer Mensch kann nicht mehr selbstständig zu Hause leben.»

Wichtig sind allerdings realistische Erwartungen. «Wenn man schwere chronische Erkrankungen hat, dann kann es natürlich schwierig sein, den Nutzen einer Umstellung noch wahrzunehmen, also im Sinne einer gesteigerten Lebensqualität», sagt Rainer Wirth, und fügt hinzu: «Ich glaube grundsätzlich in jeder Situation, in der jemand noch halbwegs selbstständig zu Hause lebt, bringt eine Änderung des Lebensstils auch eine Verbesserung der Lebensqualität.»

Kleine Schritte und messbare Ziele

Doch Gewohnheiten umzustellen, ist schwer. Rauchstopp, Ernährungsumstellung, jeden Tag eine Stunde raus: «Man kann nicht auf drei oder vier Baustellen gleichzeitig arbeiten», sagt Rainer Wirth. Zu gross ist die Gefahr, dass man die Umstellung am Ende doch nicht durchzieht – und voller Frust in alte Muster zurückfällt.

Sinnvoller ist es, sich erst mal einen Bereich vorzunehmen. «Schon die einzelnen Komponenten sind hocheffektiv», sagt Altersmediziner Wirth. Er rät zu kleinen, messbaren Zielen. Wer sich mehr bewegen will, kann sich vom Schrittzähler in seinem Smartphone helfen lassen – und sich zum Beispiel von 2000 Schritten täglich auf 5000 Schritte hocharbeiten. Leichter fällt der Vorsatz «Mehr Bewegung» laut Brigitte Buchwald-Lancaster, wenn man eine Gruppe im Rücken hat. Wer sich mehr bewegen will, kann sich einer Gymnastikgruppe anschliessen, einer Herzsportgruppe oder auch einem Übungsprogramm zur Sturzprävention.

Gefahr der Mangelernährung

Welche Ziele man sich genau steckt, das hängt von der persönlichen gesundheitlichen Situation ab. Und es ist sinnvoll, grössere Veränderungen im Lebensstil auch mit dem Arzt oder der Ärztin zu besprechen. Denn: «Allzu starke Diäten zum Beispiel empfiehlt man im Alter

gar nicht mehr so, weil das Risiko der Mangelernährung besteht», sagt Buchwald-Lancaster. Ausserdem geht mit den Kilos auch Muskelmasse verloren. Ein besserer Ansatz kann dann sein, mehr Eiweiss zu sich zu nehmen. Denn Eiweisse spielen für den Erhalt der Muskulatur und damit für die Beweglichkeit im Alter eine grosse Rolle. Übrigens: Zu einem gesunden Lebensstil gehört laut Altersmedizinerin Buchwald-Lancaster auch, sich um das seelische Wohlbefinden zu kümmern. Durch regelmässige Verabredungen mit anderen etwa. «Aktivität und soziale Teilhabe sind wichtig für die mentale Gesundheit.» Und vielleicht ist jetzt auch der Zeitpunkt, sich ein Haustier zuzulegen. Davon können Menschen gesundheitlich profitieren, wie Studien zeigen. «Menschen, die sich um ein Haustier kümmern, haben eine bessere kognitive Funktion, sind mobiler, haben weniger kardiovaskuläre Erkrankungen», sagt Buchwald-Lancaster. Für einige ist der Hund die allerbeste Motivation, täglich spazieren zu gehen.

Jetzt kostenlos ausprobieren und kennenlernen!

Sihlpark Reformer Pilates

Vom **3. bis 30. November** laden wir alle Leserinnen und Leser des **Höfner Volksblatt** und **March-Anzeiger** ein, unsere **Reformer Pilates Kurse in Schindellegi** **kostenlos** zu besuchen. Erleben Sie ein effektives Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Trainieren Sie 2x pro Woche kostenlos im November!

Ort: Schindellegi, Chaltenbodenstrasse 16

Zeitraum: 3.–30. November 2025

Anmeldung: Online über die App «Eversports» –
die Plätze sind begrenzt!



sihlpark
reformer pilates

sihlpark
fitness & wellness

Wetterfühligkeit – was steckt dahinter?

Einen Wetterumschwung bemerken manche nicht nur durch den Blick aus dem Fenster, sondern auch im Körper. Was hilft Betroffenen?

von Ricarda Dieckmann

Gestern war noch Frösteln angesagt, weil es so kühl war. Und heute: Die Sonne knallt, der Schweiß läuft. Wenn das Wetter wechselt, steckt das längst nicht jeder Körper einfach weg. Das beobachtet auch der Kardiologe Andreas Hofschneider. Im Interview erklärt er, was dahintersteckt und wie man den Beschwerden vorbeugen kann.

Herr Andreas Hofschneider, warum reagieren einige Menschen so empfindlich gegenüber Wetterumschwüngen?

In den Bergen können Luftdruck und Luftfeuchtigkeit sehr stark schwanken, an der Küste kann das Wetter schnell wechseln. Bei vielen Menschen macht sich das

körperlich bemerkbar. Sie sind vermehrt müde, haben Schlafstörungen, fühlen sich nicht wohl. Oder sie haben das Gefühl, dass sie nicht «in die Gänge» kommen. Auch Kreislaufbeschwerden und Kopfschmerzen treten auf.

Warum einige Menschen so empfindlich sind und was dabei auf zellulärer Ebene passiert – da sind noch viele Fragen in der Forschung offen. Ein möglicher Erklärungsansatz ist: Wenn es beispielsweise kühl war und dann plötzlich heiss wird, weiten sich die Gefässe, der Blutdruck sackt ab. Wer nicht gut trainiert ist, kann Kreislaufbeschwerden bekommen.

Wem schlägt das Wetter denn besonders aufs Wohlbefinden?

Betroffen sind in erster Linie ältere Menschen. Auch Menschen mit Migräne oder Spannungskopfschmerz

reagieren besonders sensibel auf Wetterumschwünge. Aber solche Beschwerden aufgrund des Wetters wurden früher schnell abgetan. Im Übrigen kann bei Autoimmunerkrankungen – zum Beispiel bei rheumatoider Arthritis – ein Schub durch einen Wetterumschwung mitausgelöst werden.

Kann man dem vorbeugen?

Wichtig ist, ausreichend zu trinken. Als Kardiologe empfehle ich ausserdem das ganze Jahr über regelmässige Bewegung und Sport, denn das stärkt den Kreislauf. Genauso wie Wechselbäder, bei denen die Füsse abwechselnd in kaltem und heissem Wasser gebadet werden. Das bringt schon viel. Das bedeutet aber nicht, dass der Körper dann gar nicht mehr auf Wetterumschwünge reagiert. So einfach ist es leider nicht.

Die nächste Beilage zum Thema Gesundheit erscheint im April 2026

**March-Anzeiger und
Höfner Volksblatt**

Mediaservice

Verenastrasse 2, 8832 Wollerau
Tel. +41 44 786 09 09
inserate@theilermediaservice.ch



Impressum

Redaktion und Verlag: Theiler Druck AG
Verenastrasse 2, 8832 Wollerau
Erscheinung: Mittwoch, 5. November 2025
als Beilage zum Höfner Volksblatt
und March-Anzeiger

Ernährung und Vitalität im Alter

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alter. Mit zunehmendem Alter verändern sich die Ernährungsbedürfnisse, und eine richtige Ernährung kann dazu beitragen, die Gesundheit zu erhalten, das Immunsystem zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. In unserer Altersresidenz legen wir daher grossen Wert auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung für unsere Gäste.

Unsere Vitalmenüs

- Wahlweise mit Fisch oder Fleisch
- Gesund und hochwertig
- Raffinierte vegetarische Kreationen
- Abwechslungsreich und kreativ
- Schonend zubereitet für optimale Nährstofferhaltung
- Ästhetisch angerichtet für ein genussvolles Erlebnis

Wir setzen auf hochwertige Zutaten und leichte Kohlenhydrate

Täglich servieren wir frisch zubereitete Mahlzeiten, die nicht nur nahrhaft und ausgewogen, sondern auch geschmackvoll und liebevoll angerichtet sind. Unser Angebot wird ergänzt durch moderne Klassiker und beliebte Gerichte – vertraut im Geschmack, zeitgemäss in der Zubereitung.



Neben der Ernährung im Alter ist auch die Vitalität ein sehr wichtiges Thema in unserer Residenz.

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

- Hallentherapiebad mit Gegenstromanlage
- Physiotherapie und Fitnesscenter mit modernen Kraft- und Ausdauergeräten
- Gymnastiklektionen, Sturzprophylaxetraining, SAKR-Herzgruppe, Aquafit
- Triggerpunkt- und Reflexzonenmassage und weitere Therapieformen
- Wohltuende Massagen
- Rehabilitation
- Inhouse-Aktivierungen

Schönheits- und Gesundheitspflege

- Podologiestudio
- Kosmetikstudio
- Coiffeursalon
- Dentalhygiene

Profitieren Sie von unseren Ärztevorträgen und lernen Sie Neues über aktuelle Therapien und deren Methoden kennen. Wir bieten Ihnen quartalsweise immer verschiedene Ärztevorträge inklusive Apéro an.

Für regelmässige Informationen zu unseren aktuellen Ärztevorträgen und Veranstaltungen kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 055 416 12 12. Wir senden Ihnen gerne monatlich unser Programm zu.

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

TERTIANUM

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