



Bilder: Freepik

GESUNDHEIT



Mittwoch, 29. April 2026

TANZEN = gesund - fit - glücklich

Tanz und beweg dich doch mit:

Solo Tanzen ü60
und Slow

Step Aerobic Low
Impact

LineDance für alle

Flex & Relax

Tanz dich frei

Pilates ü60

Mehr Infos und Anmeldung auf www.tanzeria.ch
Tanzeria, Susi Harms, 078 822 90 13, Zürcherstrasse 86a, 8852 Altendorf



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



Cranio-Balance
Lachen



LEBENSQUALITÄT
-
EIN LUXUS?

nikki's
PERSONAL TRAINING

PERSONAL TRAINING

BOOTCAMPs

Jetzt anmelden für ein
kostenloses Erstgespräch mit Nikki

www.nikkis.ch

043 536 68 80

Nikki's Personal Training GmbH
Talstrasse 24 | CH-8852 Altendorf



Gsundundmunter

Ernährungsberatung & Personal Training
- dein Weg zu einem gesunden Körper

Als Dipl. Ernährungstherapeutin und eidg. dipl. Fitnesstrainerin unterstütze ich dich mit Expertise und grosser Freude dabei, deine gesundheitlichen und körperlichen Ziele zu erreichen. Die richtige Ernährung ist der Schlüssel zu hoher Energie, Wohlbefinden und einem gesunden Körper. Es gibt viele Wege, die zum Ziel führen – und zusammen finden wir den Weg, der dir am besten entspricht. Dein Weg ist individuell und einzigartig. Genau wie meine Begleitung.

Meine Angebote, die ich massgeschneidert für dich kombinieren:

- Individuelle Ernährungsberatung
- Unterstützung beim Abnehmen oder Muskelaufbau
- Gesundheitsfördernde Ernährung
- Massgeschneidertes Personal Training
- Mindset-Arbeit & Motivation, um konsequent dranzubleiben

Ausserdem profitierst du von meiner **Qualicert- und EMR-Anerkennung**, denn so kannst du die Beiträge über deine Zusatzversicherung abrechnen.

Hast du Lust, zusammen mit mir herauszufinden, wie du Wohlbefinden, Ernährung und hohe Energie auf ein neues Level heben kannst? Dann melde dich von Herzen gerne für ein erstes Kennenlern-Gespräch.

Kontakt:

Sheila Portmann

Dipl. Ernährungstherapeutin

Eidg. dipl. Fitnesstrainerin

Tel : 079 470 73 58

Mail: sheila@gsundundmunter.ch

www.gsundundmunter.ch

Ich freue mich auf dich.



In jedem Haushalt
auf dem Tisch.



MEDIASERVICE – Inserateverkauf

Tel. 044 786 09 09

inserate@theilermediaservice.ch

Höjner Volksblatt March-Anzeiger

Von Menschen, die hinschauen – und handeln

Liebe Leserinnen und Leser

Es ist April – und die March spürt es. Die Birken blühen früher als je zuvor, die Nase läuft, bevor der letzte Schnee geschmolzen ist. Wer glaubt, die grossen Gesundheitsthemen unserer Zeit spielten sich irgendwo da draussen ab, in Grossstädten oder Universitätskliniken, der irrt. Sie spielen sich hier ab. In Lachen, in Siebnen, in Galgenen – in Schulzimmern, in Rollstuhlbussen, in Beratungsgesprächen, die manchmal im Rathaus, manchmal per WhatsApp stattfinden. Und manchmal auf einem ganz gewöhnlichen Spaziergang mit einem fremden Hund.

Diese Ausgabe der Gesundheitsbeilage nimmt Sie mit zu Menschen, die hinschauen – und handeln. Werner Rüeger, der als Freiwilliger für rollmobil March-Höfe

Menschen mit eingeschränkter Mobilität durch den Bezirk fährt, transportiert weit mehr als Fahrgäste: Er schenkt Selbstbestimmung und ein vertrautes Gesicht. Julia Buchcik von gesundheit schwyz zeigt, wie eine einfache Idee – ein «trockener Monat», angepasst an die Fasnachtskultur des Kantons – fast doppelt so viele Menschen erreicht wie noch im Vorjahr. Heidi Brunner wiederum hat mit MuTiG einen Verein aufgebaut, der Menschen in schwierigen Lebenslagen dabei hilft, ihr Tier behalten zu können – weil sie weiss, was es bedeutet, wenn diese letzte verlässliche Beziehung wegfällt.

Und dann sind da die Jungen. Die Psychologen, Jugendberaterinnen und Psychiater, die erleben, wie der Druck auf Jugendliche in der Region wächst – und wie schwer es ist, in einer ländlichen Gegend rechtzeitig

Hilfe zu finden. Ihr Appell ist klar: Früher hinschauen. Mehr Mut zum Gespräch.

Dazu: Was Sie über den diesjährigen Pollenflug wissen sollten – ein aussergewöhnlich starkes Jahr kündigt sich an.

Gesundheit ist keine städtische Angelegenheit. Sie entsteht – oder leidet – dort, wo Menschen ihren Alltag leben. In der March. Jetzt.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre – und einen guten Start in den Frühling.

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

Unterwegs mit Herz und Rampe

Werner Rüeger fährt für rollmobil March-Höfe Menschen mit eingeschränkter Mobilität durch die Region – zur Dialyse, zum Coiffeur, zu Familienfesten. Eine Begegnung mit einem Mann, der als Freiwilliger weit mehr transportiert als Fahrgäste, nämlich Lebensfreude.

Seite 7

Gemeinsam zur besten Entscheidung

Eine Patientin wurde von ihrer Hausärztin zur weiteren Abklärung ans Gefässzentrum überwiesen. Seit Monaten kann sie kaum noch schmerzfrei gehen. Die Strecke wird kürzer, die Unsicherheit grösser. Was zunächst wie ein orthopädisches Problem wirkte, entpuppt sich als komplexe Gefässerkrankung.

Seiten 12 und 13

Wenn der Druck zu gross wird

Leistungsdruck, Zukunftsangst, soziale Medien – psychische Belastungen bei Jugendlichen nehmen zu. Auch in der March. Was hinter der Krise steckt, was die Region leistet und wo ein Psychologe der Kinder- und Jugendpsychiatrie klare Lücken sieht.

Seite 15

Damit der Hund bleiben kann, wenn das Schicksal zuschlägt

Wer arm ist, krank oder alt, hat in der Schweiz oft niemanden, der einspringt. Wer dann noch ein Haustier hat, steht vor einer Wahl, die keine sein sollte – findet Heidi Brunner vom Verein Mensch und Tier im Glück.

von Désirée Klarer

«Während meines Burnouts war mir meine Hündin eine grosse Stütze. Jemand, der nicht urteilt und nicht fordert, sondern einfach nur da ist. Das hat mir sehr viel Kraft gegeben», sagt Heidi Brunner. In dieser sonst schon schweren Zeit auch noch ihre Hündin zu verlieren – für Brunner unvorstellbar. «Und das sollte auch sonst niemand müssen. Es sollte allen möglich sein, ihr Tier trotz Widrigkeiten behalten zu können. Und zwar so, dass es dabei auch dem Tier an nichts fehlt», sagt sie. Darum gründete sie 2015 den Verein Mensch und Tier im Glück, kurz MuTiG.

Der stille Schmerz

Was Brunner am eigenen Leib erfahren hat – selbst an die Grenzen kommen und Kraft aus der Mensch-Tier-Beziehung schöpfen – soll auch anderen in misslichen Lagen möglich sein. Und es gibt einige von ihnen,

unter dem Radar der öffentlichen Wahrnehmung. Es sind ältere Menschen, deren Kräfte nachlassen. Jüngere Menschen, die seit Ewigkeiten auf einen Therapieplatz warten, weil die Zahl der Hilfesuchenden die der Therapieplätze übersteigt. In solch grossem Ausmass, dass manche bereits KI zur Überbrückung bis zum Therapieplatz nutzen. Menschen, die nach einem Schicksalsschlag plötzlich ohne Familie, ohne Freunde oder ohne Geld dastehen. Menschen, bei denen eine lange Krankheit oder eine kleine Rente dafür sorgt, dass das Geld kaum mehr für das Nötigste reicht.

Und dann steht jemand vor der Frage, ob er das Tier, mit dem er vielleicht seit vielen Jahren zusammenlebt, abgeben muss. Weil ein Tierarztbesuch nicht mehr drin liegt. Weil die täglichen Spaziergänge zu anstrengend werden. Weil die Kraft fehlt, ohne dass die Liebe fehlt. Dass das keine Kleinigkeit ist, zeigt eine britische Studie: Der Verlust eines Haustieres kann emotional ähnlich schwer wiegen wie der Verlust eines nahestehen-



den Menschen. Es ist ein stiller Schmerz, der in keiner Statistik auftaucht. «Für viele dieser Menschen ist das Tier die letzte konstante Beziehung, die sie noch haben», sagt Brunner. «Wenn die wegfällt, bricht manchmal alles weg.»

Ein Verein, 200 Freiwillige

Damit das nicht passiert, springt MuTiG ein. Ohne grosse Bürokratie, ohne Urteil. Mit Freiwilligen, die unterstützen, wo nötig. Mit Pflegefamilien, die vorübergehend einspringen. Zum Beispiel dann, wenn ein längerer Spitalaufenthalt ansteht. «Wir fragen nicht lange nach», sagt Brunner. «Wir schauen, was gebraucht wird – und dann organisieren wir, was uns möglich ist.»

Hinter diesem Satz steckt ein Netz aus rund 200 Freiwilligen, so verschieden wie das Leben selbst. Da ist die rüstige Rentnerin, die seit Jahren jeden Dienstag den Hund ihrer Nachbarin ausführt, weil diese nicht mehr gut zu Fuss ist. Oder der Student, der selbst keine Katze halten kann in seiner WG, aber jeden Samstag eine fremde streichelt. Die Familie, die Haustieren ein Zuhause auf Zeit bietet, bis die Besitzerin oder der Besitzer wieder fit genug ist – oder ein neuer, endgültiger Platz gefunden wurde. «Was mich jedes Mal aufs Neue berührt, ist, dass unsere Freiwilligen oft genauso viel zurückbekommen, wie sie geben. Diese Begegnungen verändern beide Seiten», betont sie. Eine Freiwillige etwa habe zum Pflegehund auch gleich noch eine weitere Grossmutter bekommen. Genau das ist es, was MuTiG im Stillen auch leistet: Brücken bauen. Zwischen Generationen, zwischen Nachbarschaften, zwischen Menschen, die sich sonst nie begegnet wären. Der Hund als Türöffner. Das Tier als sozialer Kitt und verlässliches Mittel gegen die grassierende Einsamkeit. «Auch unter den Jungen steigt diese seit Jahren an», betont Brunner.

Positive Effekte auf Geist und Körper

Dass der Einsatz von MuTiG für glückliche Mensch-Tier-Beziehungen weit mehr ist als eine Mischung aus Sentimentalität und gelebter Nächstenliebe, bestätigt auch die Forschung. Die Universität Zürich hat im Projekt «Beloved» untersucht, wie der Kontakt mit Hunden das Wohlbefinden von Menschen beeinflusst – mit eindeutigen Befund: Hunde bringen Struktur in den Tag, fördern die Bewegung und erleichtern soziale Kontakte.

Forschende der Universität Wien verweisen zudem auf messbare Effekte auf Blutdruck und Stressreaktionen. Und in einer gross angelegten Heimtierstudie aus dem Jahr 2022 gaben über 90 Prozent der Befragten an, ihr Tier mache sie glücklicher.

Für Menschen in vulnerablen Situationen sind diese positiven Effekte besonders wichtig, weil sie andernorts fehlen. Das Tier gibt dem Leben einen Sinn und sorgt dafür, dass Menschen die Hoffnung selbst in den dunkelsten Stunden nicht verlieren. Sie würde sich wünschen, dass etwa Angehörige von hilfsbedürftigen Tierhalterinnen und -haltern sich dessen bewusstwürden. Die Arbeit, die durch das Tier anfallt, sei den Leuten bewusst. Was sie nicht sehen würden, sei der Halt, der wegbrechen würde, nähme man den Leuten diese Hoffnung weg. Sie betont: «Ein Haustier ist gerade für ältere, kranke und armutsbetroffene Menschen nicht selten der Grund, warum sie morgens überhaupt noch aufstehen. Das darf man nicht unterschätzen.»

Aktiv werden statt zuschauen

Wer sich engagieren möchte, findet bei MuTiG verschiedene Möglichkeiten:

- als freiwillige Helferin oder freiwilliger Helfer bei Events, Spendenaktionen, Teil der Kommunikation oder für Spaziergänge und Check-in-Besuche
- als Pflegeplatz für ein Tier auf Zeit oder als Lebensplatz
- als Spenderin oder Spender

Weiterführende Informationen finden sich unter: www.mensch-und-tier-im-glueck.ch





Immobilie jetzt verkaufen – eine gesunde Entscheidung?

Wir verkaufen Einfamilienhäuser, Eigentumswohnungen und Luxusimmobilien. Unsere Exklusiv Investments Abteilung: Mehrfamilienhäuser, Gewerbeliegenschaften, Renditeliegenschaften und Bauland in den Kantonen Schwyz, Zug und Zürich sowie angrenzenden Kantonen.

Unsere aktuellen Angebote: www.exklusiv-immobilien.ch

Sonja & Leo N., Freienbach

«Waren wir mit unserer Entscheidung, das Haus zu verkaufen, zu spät? Die Zeiten sind nicht gerade rosig: Zinsanstieg, Inflation, Krieg... Doch wer garantiert, dass es in den nächsten Monaten besser wird? So dachten wir im Frühling. Die Arbeit mit unserem Garten wuchs uns über den Kopf. Wir staunten nicht schlecht, als uns Exklusiv Immobilien im August Käufer präsentierte, die ein gutes Angebot nahe an unserem Wunschverkaufspreis platzierten. Die kostenlose Marktpreisschätzung bei Exklusiv Immobilien war eine gesunde Wahl.»

«Eine Liegenschaft in diesen Zeiten verkaufen oder nicht? Die Marktlage ist immer noch recht gut, auch wenn wir eine gesteigerte Vorsicht seitens der Käufer erleben. Wer mit Verkaufsgedanken spielt, trifft eine gesunde Entscheidung, wenn die ersten Schritte bald folgen.»



Expertenrat:
Adrian Schnüriger
Immobilienberater
Geschäftsleitung

Wir haben gute und solvente Kunden sowie ein grosses Portfolio an spannenden Objekten. Wie Mehrfamilienhäuser, Gewerbeliegenschaften sowie Bauland in der ganzen Deutschschweiz.



Exklusiv Immobilien, ein starkes Familienunternehmen
von links: Stephanie Vetsch, Daniela Vetsch, Adrian Schnüriger, Michelle Bachmann-Vetsch, Robert Vetsch

Unsere Büros finden Sie in Wollerau, Altendorf, Zug, Horgen, Thalwil, Stäfa und Zürich.

Exklusiv Immobilien
Büro Zürichsee
Dorfplatz 3
8832 Wollerau
Tel. +41 44 585 99 19

Exklusiv Immobilien
Büro Zürichsee/Einsiedeln
Zürcherstrasse 62b
8852 Altendorf SZ
Tel. +41 55 535 76 67

info@exklusiv-immobilien.ch
www.exklusiv-immobilien.ch



Rufen Sie uns für eine kostenlose
Bewertung Ihrer Immobilie an:
+41 55 535 76 67



Unterwegs mit Herz und Rampe

Werner Rüeger fährt für rollmobil March-Höfe Menschen mit eingeschränkter Mobilität durch die Region – zur Dialyse, zum Coiffeur, zu Familienfesten. Eine Begegnung mit einem Mann, der als Freiwilliger weit mehr transportiert als Fahrgäste: nämlich Lebensfreude.

von Lisa Heyl

Die Einsatzzentrale hat den Fahrplan für den Tag übermittelt – fünf, vielleicht sechs Fahrten quer durch den Bezirk March und die Höfe. Eine ältere Dame wartet auf den Transport zur Physiotherapie. Später geht es ins Spital Lachen, wo Dialyse-Patientinnen und -Patienten dreimal pro Woche auf den Rollstuhlbus angewiesen sind. Für Werner Rüeger ist das längst keine Aufgabe mehr – es ist eine Herzensangelegenheit.

«Ich bin froh, unseren Fahrgästen zu ermöglichen, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben», sagt er, der als Präsident des Vereins rollmobil March-Höfe gleichzeitig hinter dem Steuer sitzt und die Organisation mitprägt. Dass er einmal in dieser Rolle landen würde, war nicht geplant. Doch das Leben schreibt bekanntlich seine eigenen Geschichten.

Vom Nez-Rouge-Präsidenten zum rollmobil-Fahrer

Werner Rüeger kennt das Ehrenamt. Zehn Jahre lang präsidierte er die Sektion Seedamm-Linth von Nez Rouge, jener Organisation, die in den Festnächten Menschen sicher nach Hause bringt. Als er das Amt abgab, war er eigentlich bereit für eine ruhigere Phase. Doch dann verstarb der Präsident des damaligen Vereins Behinderten-Taxi March-Höfe überraschend. Vizepräsidentin Karin Ciá fragte Rüeger an, ob er sich die Nachfolge vorstellen könne. «Nach einer Mitfahrt mit dem Fahrzeugchef war für mich klar: Das mache ich», erinnert er sich. «Als Rentner wollte ich erneut eine sinnstiftende Aufgabe übernehmen.»

365 Tage im Einsatz – für alle, die es brauchen

Das Spektrum der Fahrgäste ist so vielfältig wie das Leben selbst. Vom Schulkind im Rollstuhl über junge Menschen, die nach einem Unfall auf Unterstützung angewiesen sind, bis hin zu Bewohnerinnen und Bewohnern von Alterszentren in der Region. Die Zielorte? Ebenso bunt: Reha-Aufenthalte, Ferienreisen, der Besuch beim Coiffeur oder im Nagelstudio, Sportveranstaltungen und Familienfeiern. «Wir leisten an 365 Tagen im Jahr Einsätze», erklärt Rüeger, «denn Mobilität kennt keinen Feiertag.»

Die Transporte werden von der Einsatzzentrale umsichtig geplant und den freiwilligen Fahrerinnen und

Fahrern elektronisch übermittelt. Im Schnitt sind es fünf bis sechs Fahrten pro Tag. «Unsere Mitarbeitenden in der Zentrale disponieren äusserst sorgfältig», lobt Rüeger. Zeitdruck gebe es deshalb kaum. Was hingegen nicht immer planbar sei: enge Strassen, bauliche Hindernisse an den Zielorten oder unübersichtliche Verkehrssituationen.

Wenn ein bekanntes Gesicht Tröster ist

Wer regelmässig fährt, begegnet denselben Menschen immer wieder. Besonders die Dialyse-Patientinnen und -Patienten, die dreimal pro Woche ins Spital Lachen gebracht werden, werden zu vertrauten Gesichtern. «Die Beziehungen sind allerdings häufig von kurzer Dauer», sagt Rüeger leise. «Dialyse-Patienten können aus gesundheitlichen Gründen oft nicht langfristig mit uns unterwegs sein.» Es ist einer jener Momente im

rollmobil March-Höfe

Firststrasse 15, 8835 Feusisberg
info@rollmobil.ch, rollmobil.ch

Der Verein ist auf Spenden, Gönner und freiwillige Fahrerinnen und Fahrer angewiesen. Interessierte melden sich direkt über die Website oder per E-Mail.

Gespräch, in denen spürbar wird, dass dieser Fahrdienst weit über Logistik hinausgeht.

Umso mehr berühren die kleinen Lichtblicke. Rüeger erzählt von einer Dame, die er bereits als SRK-Fahrer transportiert hatte und die inzwischen auf den Rollstuhl angewiesen ist. «Sie hat sich riesig gefreut, dass ein bekanntes Gesicht sie zur Physiotherapie fuhr. Solche Momente geben einem unglaublich viel zurück.»

Doch es gibt auch die schwierigen Augenblicke. Wenn ein Fahrgast nach einer Behandlung im Spital so erschöpft ist, dass er nur noch nach Hause möchte. Oder wenn jemand nach einer Behandlung nur noch im Spitalhemd transportiert werden kann, weil die eigene Kleidung durchnässt war. «Das sind Situationen, die einen nicht kaltlassen», sagt Rüeger. «Aber genau deshalb ist es so wichtig, dass wir da sind.»

Freiwillige gesucht – damit Mobilität möglich bleibt

rollmobil March-Höfe lebt vom Engagement seiner Freiwilligen. Doch wie überall im sozialen Bereich ist der Bedarf grösser als das Angebot. «Da unsere Tarife nicht kostendeckend sind und wir die Fahrten trotzdem günstig anbieten wollen, sind wir auf Spenderinnen und Spender, Gönner und Sponsoren angewiesen», erklärt Rüeger. Und: «Wir suchen permanent freiwillige Fahrerinnen und Fahrer, damit wir den Fahrdienst aufrechterhalten können.»

Sein Appell an die Bevölkerung in der Region ist ebenso herzlich wie direkt: «Scheuen Sie sich nicht, rollmobil March-Höfe zu benutzen! Unser Angebot richtet sich an alle Menschen im Rollstuhl oder mit eingeschränkter Mobilität. Und unsere freiwilligen Fahrerinnen und Fahrer freuen sich, Ihnen etwas zurückgeben zu können.»

Mehr als ein Fahrdienst

Wenn Werner Rüeger am Ende eines Fahrtages den Motor abstellt und das Fahrzeug parkt, nimmt er stets etwas mit nach Hause: Dankbarkeit, manchmal auch Nachdenklichkeit, aber vor allem das gute Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben. Denn rollmobil March-Höfe transportiert nicht einfach Menschen von A nach B. Der Verein schenkt Mobilität – und damit ein Stück Freiheit, Selbstbestimmung und Lebensqualität. In einer Region, in der man sich kennt und füreinander einsteht, ist das mehr wert als jeder Fahrplan.



Warum Abnehmen so oft scheitert

Übergewicht verstehen – und wirksam behandeln

Noch nie war Abnehmen scheinbar so einfach wie heute. Neue Medikamente versprechen deutliche Gewichtsreduktion – und prägen die öffentliche Diskussion. Und trotzdem: Für viele Menschen bleibt der nachhaltige Erfolg aus. Herr M. ist 42 Jahre alt, berufstätig, Vater von zwei Kindern. Er hat vieles versucht: Diäten, Programme, Fitnessphasen. Mal ging das Gewicht runter – und kam wieder zurück. Mit den Jahren wurden die Beschwerden mehr: Bluthochdruck, erste Probleme mit dem Blutzucker, Müdigkeit im Alltag. «Irgendwann merkt man: Es geht nicht mehr nur ums Gewicht», sagt er. «Es geht um die Gesundheit.» Solche Geschichten sind im Adipositas-Zentrum am Spital Lachen keine Ausnahme. Sie zeigen, was Übergewicht oft wirklich ist, keine Frage von Disziplin, sondern eine komplexe chronische Erkrankung.

von Martin Kaspar

Mehr als nur ein paar Kilos zu viel

Übergewicht entsteht selten aus einem einzelnen Grund. Hier greifen Stoffwechsel, genetische Veranlagung, hormonelle Faktoren, Lebensstil und auch psychische Belastungen ineinander. «Adipositas ist eine multifaktorielle Erkrankung», erklärt KD Dr. med. Simon Andreas Müggler, Chefarzt Innere Medizin am Spital Lachen. «Wer sie auf zu viel Essen und zu wenig Bewe-

gung reduziert, greift deutlich zu kurz.» Die Folgen sind hingegen klar messbar: Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten deutlich häufiger auf. Bereits eine moderate Gewichtsreduktion kann viel bewirken. Schon 5 bis 10 Prozent weniger Gewicht verbessern unter anderem Blutzucker, Blutdruck und Gelenkbeschwerden.

Zwischen Hoffnung und Realität

Moderne Therapien können heute stärker in den Stoff-



Dr. med. Fabian Deichsel



Selina De Martin



KD Dr. med. Simon Müggler



wechsel eingreifen als je zuvor. Sie helfen vielen Patientinnen und Patienten, Gewicht zu verlieren und Folgeerkrankungen zu verbessern. «Das ist ein echter Fortschritt», sagt Chefarzt Müggler. «Aber es ist kein Ersatz für eine nachhaltige Veränderung des Lebensstils.» Denn die Realität ist komplexer: Nicht alle sprechen gleich gut auf die Behandlung an. Die Effekte sind unterschiedlich – und oft nur dann stabil, wenn sie in ein Gesamtkonzept eingebettet sind.

Wenn Ernährung mehr ist als Verzicht

Ein zentraler Bestandteil jeder Therapie ist die Ernährungsberatung – und die beginnt nicht mit Verboten. «Viele kommen mit einer langen Geschichte aus Diäten und Enttäuschungen», sagt Selina De Martin, Co-Leiterin der Ernährungsberatung am Spital Lachen. «Sätze wie ›Reiss dich einfach zusammen‹ helfen niemandem weiter.» Stattdessen geht es darum, Gewohnheiten zu verstehen und Schritt für Schritt anzupassen. Eine wichtige Rolle spielt dabei eine ausgewogene, eiweissreiche Ernährung. Sie hilft, Muskelmasse zu erhalten und den Stoffwechsel zu stabilisieren – besonders während einer Gewichtsreduktion oder nach einer bariatrischen Operation..

Für wen welche Therapie?

«Adipositas braucht keine Standardlösung, sondern einen individuellen Ansatz», sagt Dr. med. Fabian Deichsel, Leitender Arzt und Co-Leiter des Adipositaszentrums. «Wir sprechen bewusst von einem massgeschneiderten Therapiekonzept.» Deichsel bringt über 15 Jahre Erfahrung in der bariatrischen Chirurgie mit und weiss, wie unterschiedlich Krankheitsverläufe und Therapieerfolge sein können. Je nach Ausgangssituation kommen unterschiedliche Behandlungswege infrage: von der Lebensstiloptimierung über medikamentöse Therapien bis hin zur Operation. Oft werden diese kombiniert. «Die Grundlage bleibt immer gleich: Ernährung, Bewegung und die Bereitschaft, etwas zu

verändern», so Deichsel. Medikamente und chirurgische Verfahren sind wirksame Unterstützung, ersetzen diese Basis aber nicht.

Chirurgie als Teil eines Gesamtkonzepts

Für Menschen mit starkem Übergewicht kann eine bariatrische Operation eine sinnvolle Option sein. Das Adipositas-Zentrum am Spital Lachen ist als Referenzzentrum anerkannt und verfügt über grosse Erfahrung.

«In den letzten Jahren hat sich die Behandlung stark weiterentwickelt. Entscheidend ist heute nicht mehr die einzelne Methode, sondern das Zusammenspiel der verschiedenen Ansätze», sagt Deichsel. Dabei geht es nicht um eine schnelle Lösung, sondern um eine langfristige Therapie. Moderne Konzepte sind häufig multimodal aufgebaut: verschiedene Ansätze werden kombiniert, aufeinander abgestimmt und bei Bedarf angepasst.

Ein entscheidender Faktor ist die Nachbetreuung. «Adipositas ist eine chronische Erkrankung. Deshalb braucht es eine strukturierte und langfristige Begleitung», betont Deichsel. Regelmässige Kontrollen über Jahre hinweg sind Teil des Behandlungskonzepts.

Gemeinsam zum nachhaltigen Erfolg

Ob konservativ, medikamentös oder chirurgisch: Erfolgreiche Behandlung braucht ein Zusammenspiel verschiedener Fachbereiche. Im Spital Lachen arbeiten Medizin, Ernährungsberatung und weitere Disziplinen eng zusammen. Ziel ist nicht nur eine Gewichtsreduktion, sondern eine nachhaltige Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität.

Für Herrn M. bedeutet das heute: weniger Medikamente, mehr Energie im Alltag – und vor allem ein Weg, der funktioniert. «Es geht nicht darum, möglichst schnell möglichst viel Gewicht zu verlieren», sagt Dr. Haag. «Sondern darum, eine Lösung zu finden, die langfristig trägt.»



Das Adipositaszentrum am Spital Lachen

Übergewicht ist behandelbar. Das Adipositas-Zentrum am Spital Lachen bietet eine individuelle Abklärung und begleitet Patientinnen und Patienten auf ihrem persönlichen Weg – medizinisch fundiert, interdisziplinär und nah am Alltag.

Oberdorfstrasse 41, 8853 Lachen
Tel. +41 55 451 32 60
spital-lachen.ch

Neue Fachärztin Dr. Sandra Jankovic für Gynäkologie und Geburtshilfe in der Seechirurgie Thalwil



Ich nehme ab sofort neue Patientinnen auf und freue mich darauf, Sie bald persönlich kennenzulernen.

Um eine optimale Verständigung sicherzustellen, biete ich Beratungen neben Deutsch und Englisch auch auf Serbisch und Kroatisch an.



SEECHIRURGIE

Chirurgisches Zentrum – www.seechirurgie.ch

Ambulantes Operationszentrum AOZ,
Diagnostikzentrum, Notfallzentrum Chirurgie,
Orthopädie, Schmerztherapie, Hernienzentrum
Schweiz AG (GLN: 7601009134746)

Leitung: Dr. med. Ges.Ök. E. Pöschmann
Zürcherstrasse 59, 8800 Thalwil, Schweiz,
Tel. +41 (0)44 720 88 11, seechirurgie@hin.ch

Neueste Hörgeräte im Hörzentrum Gygli jetzt testen!

Neueste Hörgeräte aller führenden Hersteller – jetzt im Hörzentrum Gygli in Pfäffikon kostenlos testen!

Ein gutes Gehör erleichtert den Alltag – im Beruf, in der Familie und im Freundeskreis. Im Hörzentrum Gygli in Pfäffikon haben Sie vom 29. April bis 19. Juni 2026 die Möglichkeit, neueste Hörsysteme der führenden Hersteller wie Phonak, Signia, Widex, Oticon, GN ReSound bis zu dreissig Tage kostenlos und unverbindlich zu testen.

Erleben Sie innovative Technologien wie das neue Oticon Zeal – ein diskretes Im-Ohr-Hörsystem mit Akku, Bluetooth und intelligenter KI, die Ihre Hörumgebung automatisch optimiert. Die BrainHearing-Technologie sorgt für klares, natürliches Hören, selbst in geräuschvollen Situationen.

**JETZT
ERLEBEN**



Weltneuheit: Im-Ohr-KI-Hörsystem mit Akku & Bluetooth

Oder entdecken Sie die Insigno Charge&Go CIC IX von Signia – massgefertigte, nahezu unsichtbare Hörgeräte mit modernster Technik und hohem Tragekomfort.



Auch das neueste Phonak Audéo Sphere Infinio überzeugt mit verbesserter Sprachverständlichkeit dank KI und präziser Umgebungsanalyse. Störgeräusche werden reduziert, Sprache bleibt klar – ideal für Gespräche im Alltag.



Nutzen Sie jetzt die exklusive Testaktion: inklusive kostenloser Beratung, Hörtest und unverbindlichem Probetragen in Ihrer gewohnten Umgebung.

**Jetzt Termin vereinbaren unter:
055 420 40 40**



GUTSCHEIN

Für eine ausführliche Beratung inkl. Hörtest und Probetragen



Jetzt Wunschtermin vereinbaren:

055 420 40 40 | info@hoerzentrum-gygli.ch

Hörzentrum Gygli AG, Churerstrasse 16, 8808 Pfäffikon SZ

Schnee liegt noch, Nase läuft schon

Rund jede fünfte Person in der Schweiz leidet an Heuschnupfen – Tendenz steigend. In diesem Artikel erfahren Sie, was dahintersteckt und wie Betroffene sich am besten schützen können.

von Désirée Klarer

Der Frühling bringt für viele Menschen nicht nur Sonne und wärmere Temperaturen, sondern auch tränende Augen, Niesattacken und eine verstopfte Nase. Was früher erst Mitte April begann, setzt heute schon im Februar ein: Die Birke, einer der stärksten Allergieauslöser überhaupt, blühte dieses Jahr rund einen Monat früher als noch vor wenigen Jahrzehnten. 2026 gilt schweizweit als besonders intensives Pollenjahr, vor allem, was Esche und Birke betrifft.

Längere Saison, mehr Leid

Roxane Guillod von aha! Allergiezentrum Schweiz beobachtet die Veränderungen auch in der täglichen Beratungsarbeit. «Durch den Klimawandel blühen Bäume wie Hasel, Erle und Birke durchschnittlich etwas früher», sagt sie. «Gleichzeitig erstreckt sich die Blütezeit der Gräser gegen Ende des Sommers über einen längeren Zeitraum. Die Pollensaison dauert dadurch länger, weshalb Betroffene auch länger unter den Beschwerden leiden können.»

Neue Symptommuster hat Guillod dabei nicht beobachtet. Die klassischen Zeichen bleiben dieselben: Niesanfalle, Fliessschnupfen, tränende Augen, Juckreiz in Gaumen, Nase und Ohren – manchmal auch Hustenreiz oder Kopfschmerzen durch angestauten Schleim. Was sich verändert hat, sind Intensität und Dauer.

Pollen werden aggressiver

Erschwerend kommt noch etwas hinzu. Studien der Universität Augsburg zeigen, dass Pollen nicht nur früher fliegen, sondern auch aggressiver geworden sind. Spannend: Birkenpollen in der Stadt reagieren stärker als jene auf dem Land, weil sie mehr Schadstoffen ausgesetzt sind. Gegen diese Schadstoffe bilden die Pflanzen bestimmte Eiweisse – genau diese Eiweisse verstärken aber die allergische Reaktion beim Menschen. Wer in einer städtischen oder verkehrsreichen Umgebung lebt, leidet also tendenziell stärker.

Eine besondere Herausforderung stellt zudem die Ambrosia dar, eine aus Nordamerika eingeschleppte Pflanze, die auch in der Schweiz auf dem Vormarsch ist. Ihre Pollen sind besonders klein, dringen tief in die Lunge ein und können starke Reaktionen auslösen.

Nicht immer eine Allergie – aber abklären lassen

Wer im Frühling schnieft, denkt nicht immer sofort an Heuschnupfen. «Allergische Beschwerden können mit anderen Beschwerden verwechselt werden, etwa einem Infekt», sagt Guillod. «Umgekehrt kann es auch passieren, dass Betroffene von echten Allergien ihre Beschwerden unterschätzen.» Ihr Rat ist klar: Bei wiederkehrenden Symptomen unbedingt eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Nur eine genaue Diagnose schafft die Grundlage für eine wirksame Behandlung. Dabei empfiehlt aha! ausschliesslich Methoden, deren

Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Homöopathische Mittel gehören nicht dazu. Bei schweren allergischen Reaktionen könne jede Verzögerung lebensbedrohlich sein – das müssten Betroffene und ihr Umfeld verinnerlichen.

Notfall – was tun?

Genau dieses Szenario bereitet vielen Betroffenen Sorgen: Was, wenn eine starke Reaktion einsetzt und man gerade allein unterwegs ist – etwa auf einem Spaziergang in Lachen am See entlang? Guillod nennt zwei zentrale Punkte. Erstens: Die Notfallmedikamente müssen jederzeit griffbereit sein. Bei schweren Reaktionen gehört zwingend ein Adrenalin-Autoinjektor dazu, bei mittelschweren Reaktionen können Antihistaminika reichen. Zweitens: eine gute Schulung. Betroffene und ihre Begleitpersonen müssen wissen, wann und wie das Notfallset angewendet wird. Handelt es sich zudem um eine schwere Reaktion, muss sofort der Rettungsdienst alarmiert werden.

Was Betroffene selbst tun können

Neben der medizinischen Behandlung gibt es praktische Massnahmen, die den Alltag erleichtern: An stark belasteten Tagen Fenster geschlossen halten, Haare nach dem Aufenthalt im Freien waschen, Spaziergänge bei trockenem Windwetter möglichst meiden. Aktuelle Pollenflugprognosen für den Kanton Schwyz sind unter anderem über SRF Meteo und verschiedene Wetterdienste abrufbar und helfen dabei, die eigenen Aktivitäten entsprechend zu planen. Wer professionelle Unterstützung sucht, kann sich an die aha! Infoline wenden (031 359 90 50). Die kostenlose Beratung steht Betroffenen in der ganzen Schweiz zur Verfügung und kann ein erster wichtiger Schritt sein, bevor man den Gang zur Ärztin oder zum Arzt antritt.

Quellenangaben

aha! Allergiezentrum Schweiz. (2026). Nationaler Allergietag & Welt-Asthma-Tag 2026.

aha! Allergiezentrum Schweiz. (2026). Ambrosia.

Fischli, A. (2026, 20. März). Eschen und Birken blühen schon – Besonders starkes Pollenjahr 2026 – wieso leiden Betroffene mehr? SRF Wissen.

Redaktion Blick. (2026). Karte tiefrot gefärbt: Saison fängt früher an und hört später auf – diese Pollen wüten jetzt in der Schweiz. Blick.

SRF Meteo. (2026). Pollenflug Schweiz.



Gemeinsam zur besten Entscheidung

Ein Blick ins Gefässkolloquium am Spital Lachen

Mittwochmorgen, 7.30 Uhr im Spital Lachen. Eine Patientin wurde von ihrer Hausärztin zur weiteren Abklärung ans Gefässzentrum überwiesen. Seit Monaten kann sie kaum noch schmerzfrei gehen. Die Strecke wird kürzer, die Unsicherheit grösser. Was zunächst wie ein orthopädisches Problem wirkte, entpuppt sich als komplexe Gefässerkrankung.

von Martin Kaspar

Wenig später erscheinen ihre CT-Bilder auf dem Bildschirm im Sitzungszimmer. Mehrere Vorerkrankungen, eingeschränkte Nierenfunktion, keine einfache Ausgangslage. Am Tisch sitzen Fachärztinnen und Fachärzte aus Gefässchirurgie, Angiologie, Radiologie und Nephrologie. Die Diskussion beginnt. Soll ein Eingriff erfolgen – und wenn ja, welcher? Reicht eine medikamentöse Therapie? Wie hoch ist das Risiko für Komplikationen? Unterschiedliche Perspektiven treffen aufeinander. Es wird abgewogen, hinterfragt, ergänzt. Die Entscheidung fällt nicht sofort. Und genau das ist gewollt. Denn im interdisziplinären Gefässkolloquium am Spital Lachen geht es nicht um die schnellste, sondern um die beste Lösung.

Wenn mehrere Perspektiven entscheiden

Gefässerkrankungen sind oft komplex – und selten eindeutig. Verengte oder erweiterte Blutgefässe können unterschiedliche Ursachen haben und betreffen häufig mehrere Organsysteme gleichzeitig. Gerade bei Patientinnen und Patienten mit Begleiterkrankungen wird die Wahl der richtigen Behandlung zur Herausforderung.

Im Gefässkolloquium werden solche Fälle strukturiert besprochen. Alle relevanten Fachdisziplinen bringen ihr Wissen gleichzeitig ein – nicht nacheinander, sondern im direkten Austausch. Dabei geht es nicht nur um die Frage «Was ist möglich?», sondern vor allem um «Was ist sinnvoll?».

Eine interventionelle Lösung kann schonend sein, birgt aber je nach Ausgangslage Risiken. Eine Operation kann nachhaltiger wirken, ist jedoch belastender. Auch konservative Ansätze, etwa mit Medikamenten und gezielter Begleitung, können in bestimmten Situationen die beste Option sein.

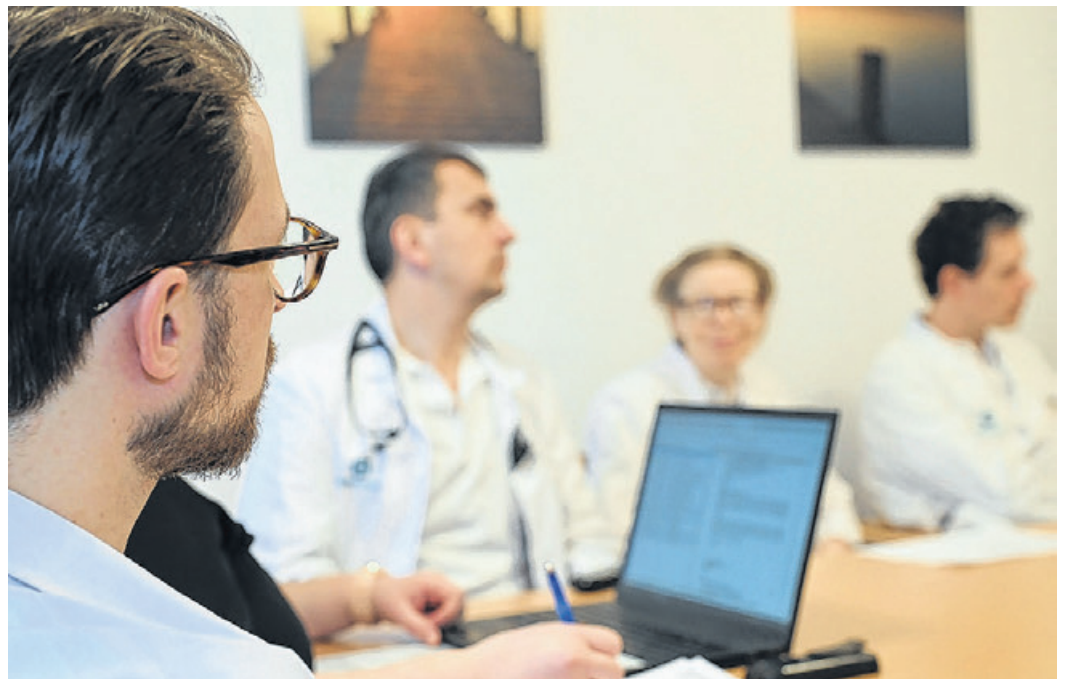
Die Entscheidung entsteht im Spannungsfeld dieser Möglichkeiten – und wird immer individuell getroffen und anschliessend mit der Patientin oder dem Patienten im Detail besprochen.

Für die Patientin vom Mittwochmorgen bedeutet das

konkret: Nach gemeinsamer Abwägung entscheidet sich das Team gegen einen grösseren operativen Eingriff. Stattdessen wird eine minimal-invasive Behandlung mit begleitender medikamentöser Therapie empfohlen – abgestimmt auf ihre Vorerkrankungen und ihr individuelles Risiko.

PD Dr. med. Zoran Rančić, operativer Leiter des Gefässzentrums, erklärt: «Unser Ziel ist es, für jede Patientin und jeden Patienten die bestmögliche Entscheidung zu treffen – nicht aus einer einzelnen Perspektive, sondern gemeinsam.»

Dr. med. Jens Achenbach, Leitender Arzt Angiologie am Spital Lachen, ergänzt: «Oft geht es nicht nur darum, eine technisch mögliche Lösung zu finden, sondern diejenige, die für die Patientin oder den Patienten langfristig den grössten Nutzen bringt. Genau dafür ist der interdisziplinäre Austausch entscheidend.»



Fachlicher Austausch unter Spezialisten im Rahmen eines Gefässkolloquiums.

Gefässerkrankungen: häufig und oft unterschätzt

Erkrankungen der Blutgefässe gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen, insbesondere im höheren Lebensalter – und bleiben dennoch oft lange unbemerkt.

Typisch ist zum Beispiel die sogenannte periphere arterielle Verschlusskrankheit. Sie äussert sich häufig durch Schmerzen in den Beinen beim Gehen. Viele Betroffene bleiben stehen, bis der Schmerz nachlässt, und gehen dann weiter. Im Volksmund spricht man deshalb von der «Schaufensterkrankheit».

Auch Erweiterungen der Hauptschlagader (Aneurysmen) oder Verengungen der Halsschlagader können lange ohne Beschwerden verlaufen – bis es zu ernstern Komplikationen kommt.

Gerade weil die Symptome oft unspezifisch sind und mehrere Erkrankungen gleichzeitig bestehen, braucht es eine sorgfältige und umfassende Beurteilung.

Individuelle Behandlung statt Standardlösung

Die Behandlung von Gefässerkrankungen hat sich in den letzten Jahren stark weiterentwickelt. Heute stehen verschiedene Ansätze zur Verfügung, die je nach Situation kombiniert werden können.

In vielen Fällen beginnt die Therapie konservativ – mit Medikamenten, Bewegungstherapie und Anpassungen im Lebensstil. Wenn Eingriffe notwendig sind, können diese häufig minimal-invasiv über Katheter erfolgen. Dabei werden verengte Gefässe von innen erweitert oder gestützt. In anderen Situationen ist eine Operation die nachhaltigere Lösung, etwa um ein Gefäss dauerhaft zu ersetzen oder zu umgehen.

Welche dieser Möglichkeiten zum Einsatz kommt, hängt von vielen Faktoren ab: vom Krankheitsbild, vom Allgemeinzustand der Patientin oder des Patienten, von Begleiterkrankungen und nicht zuletzt von den individuellen Bedürfnissen. Genau hier liegt die Stärke des interdisziplinären Ansatzes. Dr. med. Enrique Alejandro-Lafont, interventioneller Radiologe, der neben seiner Tätigkeit am Spital Lachen auch am Universitätsspital Zürich tätig ist, sagt: «Minimal-invasive Verfahren bieten heute viele Möglichkeiten. Entscheidend ist jedoch, für jede Patientin und jeden Patienten die richtige Option zu wählen – und genau das gelingt im Team am besten.»

Was das für Patientinnen und Patienten bedeutet

Für Betroffene bringt dieses Vorgehen klare Vorteile. Komplexe Erkrankungen werden nicht isoliert beurteilt, sondern im Zusammenspiel verschiedener Fachrichtungen.

Das erhöht die Sicherheit in der Therapieplanung, reduziert das Risiko von Fehlentscheidungen und hilft, unnötige oder belastende Eingriffe zu vermeiden. Gleichzeitig wird die Behandlung klar strukturiert und nachvollziehbar.

Für die Patientin vom Mittwochmorgen bedeutet das nicht nur eine medizinisch fundierte Entscheidung,



V. l. n. r.: Dr. med. Jens Achenbach, PD Dr. med. Zoran Rančić und Dr. med. Enrique Alejandro-Lafont.

sondern auch Klarheit: Sie weiss, wie es weitergeht – und wer sie auf diesem Weg begleitet.

Begleitung über die Behandlung hinaus

Die Behandlung endet nicht mit einem Eingriff oder einer Therapieentscheidung. Gerade bei Gefässerkrankungen ist eine kontinuierliche Betreuung entscheidend. Regelmässige Kontrollen, Anpassungen der Therapie und eine enge Abstimmung mit den zuweisenden Ärztinnen und Ärzten tragen dazu bei, den langfristigen Verlauf positiv zu beeinflussen.

Das Gefässzentrum am Spital Lachen versteht sich deshalb nicht nur als Ort für Abklärung und Behandlung, sondern auch als verlässlicher Partner in der weiteren Betreuung.

Starke Medizin – auch in der Region

Mit dem Gefässzentrum am Spital Lachen steht in der Region eine spezialisierte Anlaufstelle für die Abklärung und Behandlung von Gefässerkrankungen zur Verfügung.

Patientinnen und Patienten profitieren davon, dass sie für viele Fragestellungen nicht zwingend in ein entferntes Zentrum reisen müssen. Diagnostik, Therapieplanung und ein grosser Teil der Behandlung können wohnortsnah erfolgen – bei gleichzeitig hoher fachlicher Qualität.

Das Gefässzentrum arbeitet dabei eng vernetzt, sowohl intern zwischen den Disziplinen als auch mit zuweisenden Ärztinnen und Ärzten in der Region.

Medizin entsteht im Austausch

Für die Patientin vom Mittwochmorgen ist die Entscheidung gefallen. Für das Team beginnt damit der nächste Schritt der Behandlung. Für das Gefässzentrum bleibt es Alltag – und gleichzeitig der Anspruch, Entscheidungen im Team zu tragen. Dort, wo Wissen gebündelt wird, wo Erfahrungen geteilt und Entscheidungen gemeinsam getroffen werden, entsteht Qualität.



Spital Lachen
Gefässzentrum

Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen
Tel. 055 451 32 66
spital-lachen.ch

Lian Apotheke in Wollerau

Kompetenz für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Lian ist seit mehr als 20 Jahren eine spezialisierte TCM-Apotheke mit Sitz in Wollerau. Im Zentrum stehen die ganzheitliche Betrachtung des Menschen sowie die Unterstützung von Gesundheit und Wohlbefinden nach den Prinzipien der TCM.

Eine Kernkompetenz von Lian ist die hauseigene Manufaktur für die Herstellung individueller Kräuterrezepturen, die von Ärztinnen und Therapeuten verschrieben werden. Ergänzend dazu entwickelt und vertreibt Lian Kräuterprodukte zum Einnehmen oder Einreiben.

Die verwendeten Heilpflanzen und Naturstoffe werden streng auf Identität, Reinheit und Qualität geprüft. Viele Verarbeitungsschritte erfolgen bewusst von Hand, um eine schonende Verarbeitung und eine gleichbleibend hohe Qualität sicherzustellen.

Lian Shop mit Beratung und Verschreibungsservice für Kräuterrezepturen

Der Apothekenshop befindet sich an der Fürtistrasse 7 in Wollerau und ist jeweils freitags von 14.00 bis 17.00 Uhr geöffnet. KundInnen können Produkte kennenlernen, Fragen stellen und sich persönlich beraten lassen. Termine für Diagnostik und Verschreibung werden telefonisch vereinbart.



Vorträge rund ums Thema Gesundheit

Jeweils am letzten Donnerstag im Monat zu ausgewählten Gesundheitsthemen.

Im Mai: Fit & ohne Schmerzen – Muskeln und Gelenke unterstützen

Schmerzfreie Bewegung ist keine Selbstverständlichkeit – und doch eine der wichtigsten Voraussetzungen für Lebensqualität, im Alltag wie auch beim Sport.

Der Vortrag zeigt aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin, wie Muskeln und Gelenke ganzheitlich zusammenwirken und warum Beschwerden oft mehr als nur eine lokale Ursache haben. Dabei wird auch auf sportliche Belastung eingegangen: Wann Bewegung stärkt, wann sie überfordert – und weshalb Regeneration und Ausgleich genauso wichtig sind wie Aktivität selbst.

Sie erhalten alltagstaugliche Tipps und einfache Anwendungen, um Muskeln und Gelenke gezielt zu entlasten und langfristig beweglich zu bleiben.

Beginn ist um 18.00 Uhr, die Türöffnung (Shop) erfolgt bereits um 17.00 Uhr.

Geplante Themen und Termine 2026

30.04. Vitalpilze – sanfte Gesundheit für Ihre Tiere

28.05. Fit & ohne Schmerzen – Muskeln und Gelenke unterstützen

25.06. Herz, Geist und Schlaf im Gleichgewicht



Kontakt

Lian Chinaherb AG
Fürtistrasse 7 · 8832 Wollerau
Tel. 044 786 99 99 · www.lian.ch

LianTong Intense



Für Ihren Flow unterwegs
- jeden Tag, jede Strecke

Traditionelle Kräuterkraft
Schweizer Qualität

Wenn der Druck zu gross wird

Leistungsdruck, Zukunftsangst, soziale Medien – psychische Belastungen bei Jugendlichen nehmen zu. Auch in der March. Was hinter der Krise steckt, was die Region leistet und wo ein Psychologe der Kinder- und Jugendpsychiatrie klare Lücken sieht.

von Lisa Heyl

Es beginnt oft schleichend: schlechter Schlaf, keine Lust mehr auf die Dinge, die früher Freude machten. Ein Rückzug, den Eltern zunächst für eine pubertäre Phase halten. Doch manchmal ist es mehr. Schweizweit nehmen psychische Belastungen bei Jugendlichen zu, besonders bei Mädchen und jungen Frauen. Die March ist davon nicht ausgenommen.

Stress, Druck, Erschöpfung – und das Gefühl, unsichtbar zu sein

Isabelle Lenggenhager vom Jugendbüro March kennt diese Geschichten gut. Viele Jugendliche stünden unter ständigem Leistungsdruck und fühlten sich weder in der Schule noch zu Hause wirklich verstanden, erzählt sie. Ein weiteres Problem sei das Fehlen von wertfreien Rückzugsorten. «Orte, wo man einfach sein darf, wie man ist. Ohne etwas leisten zu müssen», präzisiert Lenggenhager.

Hinzu kommen finanzielle Sorgen, grosse Zukunftsängste und die Unsicherheit bei der Berufswahl. Wer bin ich, was will ich – und finde ich überhaupt eine Lehrstelle? Konflikte mit Gleichaltrigen, der permanente Vergleich in sozialen Medien, Liebeskummer, Substanzkonsum, anhaltende Müdigkeit und eine wachsende Resignation tun ihr Übriges.

Walter Schoch, Leitender Psychologe und Standortleiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie (KJP) in Lachen bei der Triaplus AG, sieht das ähnlich – und ergänzt eine oft unterschätzte Dimension: «Psychische Probleme kommen selten aus dem Nichts», sagt er. «Sie entstehen oft dann, wenn äussere Belastungen die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten eines Jugendlichen überfordern.» Zu äusseren Belastungen kommen auch die ganz grundsätzlichen Fragen des Jugendalters hinzu: Wer bin ich? Wie finde ich meine Identität – auch in Bezug auf Sexualität? Wie löse ich mich vom Elternhaus? Was will ich beruflich werden?

Ländlich heisst: weniger anonym, weniger Angebot

Wer in der March aufwächst, kennt die Vorzüge des Landlebens – aber auch seine Tücken. Yannic Knobel

von der Gesundheitsregion March erklärt: Die Versorgungsdichte an psychologischen und psychiatrischen Fachpersonen ist in ländlichen Gebieten deutlich geringer als in der Stadt. Beratungsstellen und spezialisierte Dienste sind seltener und schwieriger erreichbar.

Dazu kommt ein sozialer Faktor, den Knobel als besonders heikel beschreibt: «Die geringere Anonymität in kleinen Gemeinden erhöht die Hemmung, überhaupt Hilfe zu suchen. Viele Jugendliche möchten nicht aufpassen, dass über sie geredet wird.» Stigmatisierung und Scham werden zur unsichtbaren Mauer zwischen einem Teenager und der Unterstützung, die er vielleicht dringend bräuchte.

Walter Schoch bestätigt das aus psychiatrischer Sicht – und fügt eine überraschende Beobachtung hinzu: «Jugendliche bewegen sich stark in einem digitalen Umfeld. Die Jugendlichen der March sind somit den gleichen Einflüssen ausgesetzt wie diejenigen in urbanen Zentren.» Das gilt auch für Schattenseiten: Die Kinder und Jugendlichen würden sehr oft mit altersunangemessenen Inhalten und Kontaktversuchen konfrontiert. Der Zugang zu psychoaktiven Substanzen über das Internet sei auch in der March erschreckend einfach. Gleichzeitig fehlten spezialisierte Hilfsangebote, die in den grossen Zentren verfügbar wären. Für Jugendliche aus dem Kanton Schwyz seien diese Angebote oft nicht zugänglich.

Wann ist es noch Pubertät – und wann gilt es ernst?

Für Eltern ist das oft die schwierigste Frage überhaupt. Die Pubertät ist eine Phase grosser Veränderungen, in der Stimmungsschwankungen, Rückzug oder Konflikte normal sind. Gerade deshalb, so Lenggenhager, können problematische Entwicklungen leicht übersehen werden.

Aufmerksam werden sollte man, wenn belastende Verhaltensweisen über längere Zeit anhalten oder sich deutlich verstärken: ausgeprägte Isolation, nachlassende Freundschaften, starke Gereiztheit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, ein spürbarer Leistungsabfall. Besonders ernst zu nehmen sind Äusserungen über Sinnlosigkeit und das Gefühl, nicht mehr weiterzuwissen.



Weitere Informationen &
Termin vereinbaren

Schönheit auf höchstem Niveau

Modernste Technologien für Ihre Haut

Kennenlern- Angebot

20 % auf Erstbehandlung:
HydraFacial® oder dauerhafte
Haarentfernung

Jetzt Termin vereinbaren unter
055 412 60 00

Angebot gültig bis 31. Oktober 2026

HydraFacial®

Ihre Haut verdient Luxus

HydraFacial® ist eine medizinisch und dermatologisch fundierte Premium-Behandlung für sichtbar perfektionierte Haut – bei **Cosmodermis mit dem ORIGINAL HydraFacial®-Gerät aus den USA**. In mehreren präzise abgestimmten Schritten wird die Haut sanft erneuert, tiefengereinigt und intensiv mit exklusiven Wirkstoffen versorgt. Abgestorbene Hautzellen werden schonend entfernt, Unreinheiten gelöst und hochwirksame Seren tief in die Haut eingeschleust. Als innovativstes und fortschrittlichstes HydraFacial-Behandlungssystem setzt es weltweit Massstäbe. Die Haut wirkt geglättet, Poren verfeinert und der Teint erhält einen sofort sichtbaren, luxuriösen Glow. Das Ergebnis: strahlende, ebenmäßige Haut – sofort sichtbar.

Neuer
Laser!

Dauerhafte Haarentfernung

Für seidig glatte Haut – jeden Tag

Für alle, die sich langfristig glatte und gepflegte Haut wünschen, bietet Cosmodermis eine

dauerhafte Haarentfernung mit **modernster Lasertechnologie**. Mit dem **Hochleistungslaser CLARITY II** von Lutronic gelingt es, Haare präzise und effektiv zu reduzieren, während das umliegende Gewebe geschützt bleibt. Die Technologie eignet sich für nahezu **alle Hauttypen** und viele Körperregionen, sodass individuelle Bedürfnisse optimal berücksichtigt werden. Die Behandlung ist nicht nur effizient, sondern auch besonders angenehm: Rasurbrand, Hautirritationen oder eingewachsene Haare gehören der Vergangenheit an. Stattdessen erleben Sie eine glatte, ruhige und ebenmäßige Haut, die sich spürbar weich anfühlt. Langfristig verbessert sich oft sogar das gesamte Hautbild, da Reizungen reduziert werden und die Haut beruhigt wird.

Ästhetik, Kosmetik und Dermatologie

Bei Cosmodermis verbinden sich **medizinische Kompetenz, modernste Technik** und **ästhetisches Feingefühl** zu einem harmonischen Ganzen. Hier entsteht eine Behandlung, die individuell auf Ihre Haut abgestimmt ist, Vertrauen schenkt und Wohlbefinden steigert. Gesunde, strahlende Haut wird zum Ausdruck von Selbstvertrauen und Lebensfreude.



Praxis Cosmodermis

Dr. med. Ursula Gansser

Cosmodermis steht für eine ganzheitliche Hautbetreuung auf höchstem fachlichen Niveau. Medizinische Dermatologie, ästhetische Medizin, Lasermedizin und Kosmetik werden in der Praxis in Einsiedeln kompetent und individuell vereint – für Patientinnen und Patienten aller Altersgruppen.

C O S M O D E R M I S

ZENTRUM FÜR DERMATOLOGIE UND ÄSTHETISCHE MEDIZIN

Schmiedenstrasse 23 . 8840 Einsiedeln
055 412 60 00 . www.cosmodermis.ch

Walter Schoch nennt klare Alarmsignale: konkrete Aussagen, die grosse Verzweiflung oder Angst, es nicht mehr auszuhalten, ausdrücken – bis hin zu konkreten Äusserungen von Suizidgedanken oder -plänen. Aber auch Verhaltensänderungen wie sozialer Rückzug, verschlechterte Schulleistungen, häufige Absenzen oder Drogenkonsum. Sein Rat für den ersten Schritt ist einfach, aber wirkungsvoll: «Suchen Sie das direkte Gespräch. Äussern Sie Ihre Beobachtungen und Sorgen – ohne sofort Kritik zu üben oder Forderungen zu stellen. Warten Sie einen günstigen Moment ab, wenn die Atmosphäre entspannt ist.» Und: Hartnäckig dranbleiben, ohne den Jugendlichen in die Enge zu treiben. Im Rahmen solcher Gespräche gelinge es meist gut, zu explorieren, ob weiterführende unterstützende Angebote angezeigt seien. «Wenn eine Selbst- oder Fremdgefährdung im Gespräch nicht ausschliessbar scheint, empfehlen wir immer, eine Fachperson zu kontaktieren.»

Ein Ort, wo man einfach sein darf

Das Jugendbüro March – mit Anlaufstellen im Rathaus Lachen und im Treffpunkt Siebnen – setzt genau dort an, wo viele andere Angebote scheitern, an der Hemmschwelle: kein Termin, kein Formular, keine Diagnose. Wer möchte, kommt einfach vorbei.

Für manche Jugendliche sei der Treff das zweite Zuhause geworden, sagt Lenggenhager – ein Ort, an dem man sich vertrauensvoll austauschen kann, ohne leisten zu müssen. Neben Beratung bietet das Jugendbüro auch Freizeitangebote: Midnights, Workshops, einen Bandraum, Sackgeldjobs – Formate, die Jugendliche einbinden, Verantwortung übernehmen lassen und das Selbstwertgefühl stärken.

«Wer nicht direkt vorbeikommen möchte, kann sich per WhatsApp, Telefon oder E-Mail melden», sagt Lenggenhager. Wer vollständig anonym bleiben möchte, findet beim Sorgentelefon der Pro Juventute unter 147 rund um die Uhr Gehör.

Früh ansetzen – bevor der Schmerz chronisch wird

Die March hat Strukturen: Schulsozialarbeit, Jugendbüro, Triaplus, Chindernetz – das Netz existiert. Aber es hat Maschen. Schweizweit suchen nur 38 Prozent der jungen Erwachsenen mit psychischen Symptomen tatsächlich professionelle Hilfe. Knobel sieht deshalb klaren Handlungsbedarf: Prävention und die Sensibilisierung von Eltern und Lehrpersonen seien entscheidend, damit Belastungen früh erkannt werden – bevor sie sich festsetzen.

Walter Schoch plädiert für konkrete Programme: DENK-WEGE (ein Programm zur Förderung sozialer Kompetenzen im Kindergarten- und Primarschulalter), Trainings zur konstruktiven Konfliktlösung wie «Chili», «Konfliktlotsen» oder «Peacemaker» für Schulen. Und für Erwachsene – Eltern wie Lehrpersonen – empfiehlt er die ensa-Kurse, die praxisnahes Grundwissen in Erster Hilfe bei psychischen Problemen vermitteln.

Schoch sieht auch digitale Angebote als Schlüssel: «Niederschwellig ist ein Zugang auf digitalem Weg – mit Online-Angeboten, Chats, niedrigschwelligem Beratungsformaten.» Hier, räumt er offen ein, habe auch die Kinder- und Jugendpsychiatrie noch Nachholbedarf. Es gebe noch kaum evidenzbasierte wirksame Online-Behandlungsangebote.

Was Eltern tun können – und was nicht

Eltern wiederum rät Lenggenhager, präsent zu sein, zuzuhören, Rückhalt zu geben – und gleichzeitig loszulassen. Das klingt simpel, ist aber alles andere als einfach. Jugendliche brauchen Freiräume, Privatsphäre und die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu machen. «Die Kunst besteht darin, Nähe zu bieten, ohne Selbstständigkeit einzuschränken», bringt Lenggenhager es auf den Punkt.

Was Forschung und Praxis gleichermaßen bestätigen, fasst Knobel zusammen: Schulstress, Leistungsdruck und finanzielle Sorgen belasten Jugendliche

am stärksten – egal ob sie in der Stadt oder auf dem Land aufwachsen. Eltern können helfen, Ausgleich zu schaffen und realistische Erwartungen zu setzen. Und vor allem: Rückhalt geben, auch dann – und gerade dann –, wenn etwas nicht gelingt.

Psychische Gesundheit ist kein Luxusthema. Sie ist Voraussetzung dafür, dass Jugendliche aufwachsen, lernen, sich entwickeln und irgendwann ihren eigenen Weg gehen können. Die March hat Angebote – und Menschen, die hinschauen. Was es noch braucht, ist der Mut, früher hinzusehen. Und mehr davon.

Anlaufstellen in der March

Jugendbüro March:

Rathaus Lachen und Treffpunkt Siebnen |
jugendbueromarch.ch

Pro Juventute Sorgentelefon:

Tel. 147 (anonym, 24/7)

Gesundheitsregion March:

gesundemarch.ch | Tel. 055 451 22 98

Elternberatung Pro Juventute:

Tel. 058 261 61 61 (24/7)

Triaplus AG (psychiatrische Versorgung):

triaplus.ch

Quellen: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (2023, 2025) | Werlen et al. (2020), BMC Public Health | Pro Juventute Jugendstudie (Werling et al., 2024) | FSP (2025)



Isabelle Lenggenhager



Walter Schoch



Yannic Knobel



Spitex March – wir stärken die March zuhause...

... mit regionaler Versorgung:

Im Leistungsauftrag mit allen neun Gemeinden der March.

... mit fachkompetenter Pflege:

Unsere Mitarbeitenden verfügen über aktuelles Fachwissen und Erfahrung und bieten hohe Qualität im Einsatz.

... mit qualitativer Hilfe:

Wir klären den Bedarf mit Ihnen ab und bieten passgenaue Dienste bei Pflege und Unterstützung im Lebensalltag zuhause.

... mit hauswirtschaftlichen Einsätzen:

Wir unterstützen Sie bei der Reinigung, der Wäschepflege oder beim Einkauf.

... mit psychiatrischer Pflege:

Damit das Zuhause sein gelingen kann.

... mit wetterfesten Mitarbeitenden:

365 Tage im Jahr sind wir unterwegs zu Ihnen nach Hause, mit Auto, Velo, Roller, Trotti und zu Fuss.

... mit leckeren Menüs:

Direkt an Ihre Haustür geliefert durch unsere freiwilligen Helferinnen und Helfer.

... mit mobilen Dienstleistungen:

Wir bieten Ihnen 24h-Sicherheit mit unserem Spitex-Notruf.



Bereichsleitung im fachlichen Austausch.



Spitex-Notruf



... mit Empathie und Humor:

Unsere Spitex-Kampagne verkörpert unsere DNA – mit Einfühlsamkeit und Humor geht vieles leichter.

... mit top Ausbildungsplätzen:

Seit 2012 bilden wir Berufsnachwuchs aus als FaGe und Dipl. Pflege HF.

... mit Beratung von 0–100 und mehr:

Unsere Fachstelle Frühe Kindheit und die Spitex-Pflege beraten Sie in jeder Lebenslage und jedem Lebensalter.

... UND mit verlässlicher Zusammenarbeit:

Auch unsere Partnerinstitutionen können sich auf gute Zusammenarbeit verlassen.



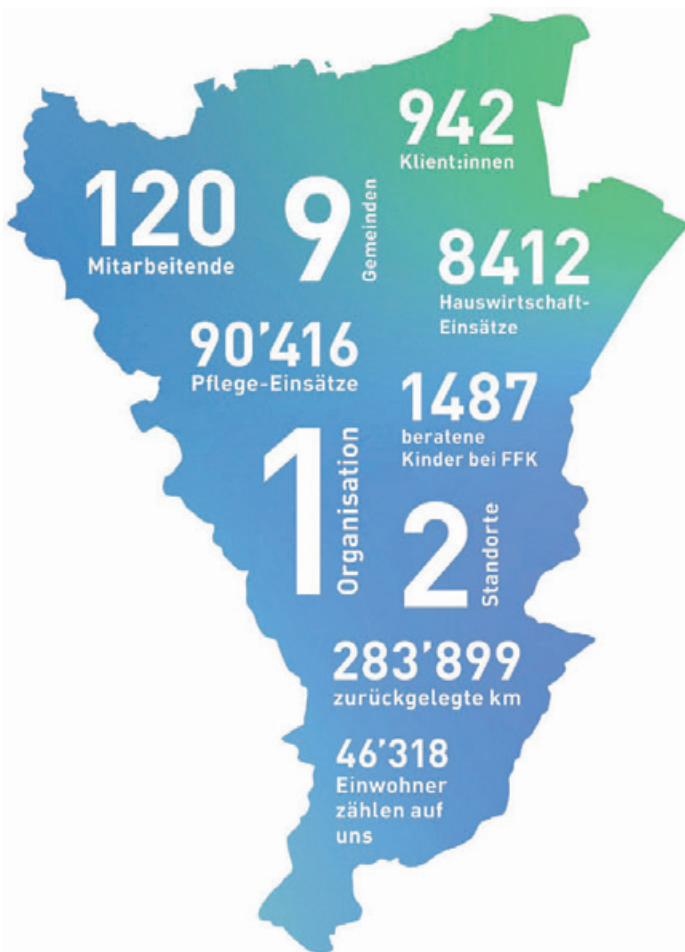
Im Kontakt mit Klienten.



Unsere Fachberatung Frühe Kindheit.



Spitex-Alltag im Fluss.



Spitex March – immer da – überall für alle

www.spitex-march.ch – Tel. 055 450 48 80 – info@spitex-march.ch

Web:

Facebook:

Instagram:



Wasser und Tee statt Rosoli und Lutz

In der Fasnachtszeit fliesst der Alkohol im Kanton Schwyz noch stärker als sonst. Darum hat «gesundheit schwyz» 2025 die «Alkoholfreizeit» ins Leben gerufen. Bereits von 2025 auf 2026 hat sich die Zahl der Teilnehmenden fast verdoppelt.

von Désirée Klarer

Einen Monat lang keinen Alkohol trinken, innehalten und die eigenen Trinkgewohnheiten kritisch hinterfragen. Für viele Regionen ist dafür der Januar ideal. Der Dezember mit seinen Festessen und Weihnachtsfeiern sowie Neujahr liegen hinter einem. Der Moment, in dem viele Menschen auf der ganzen Welt mit dem Dry January starten, dem «trockenen Januar». Ein Monat lang wird auf Alkohol verzichtet. Doch im Kanton Schwyz liegt die Sache ein bisschen anders. Hier ist der Januar die Zeit der Fasnacht – mit Umzügen, Guggenmusik, bunten Masken und geselligem Beisammensein. «Der Zeitpunkt des Dry January liegt für viele Menschen im Kanton Schwyz aufgrund der Fasnachtszeit schlicht ungünstig», sagt Julia Buchcik von gesundheit schwyz. «Deswegen haben wir die Aktion bewusst auf die Fastenzeit gelegt – dieser Zeitrahmen passt viel besser in den Kontext unserer Region.»

So entstand die «Alkoholfreizeit»: eine Mitmachaktion, die sich an der Tradition der Fastenzeit orientiert und der Schwyzer Bevölkerung einen natürlichen Rahmen bietet, in dem ein bewusster Verzicht auf Alkohol Sinn macht. Ob man aktiver Fasnächtler ist oder die Fasnacht lieber von der Seitenlinie verfolgt, die Fastenzeit danach bietet für alle eine passende Gelegenheit zum Innehalten.

Von 46 auf 80 – die Aktion wächst

Im Jahr 2025 wagte gesundheit schwyz den ersten Durchgang der Alkoholfreizeit – und 46 Personen machten mit. Im Durchschnitt waren sie 48 Jahre alt, 36 Frauen und 10 Männer. Für einen Erstversuch ein beachtlicher Start. Und 2026 hat die Aktion noch einmal kräftig zugelegt: Bereits 80 Personen haben mitgemacht – 49 Frauen und 31 Männer. Das Durchschnittsalter blieb stabil bei 48 Jahren. Auffällig ist, dass sich das Geschlechterverhältnis deutlich ausgeglichen hat: War das Verhältnis 2025 noch 3:1 zugunsten der Frauen, liegt es 2026 nur noch bei 1,5:1. Die Aktion erreicht zunehmend auch Männer.

«Es freut uns sehr, dass die Teilnehmendenzahl so positiv gewachsen ist», sagt Buchcik. «Das zeigt, dass das Bedürfnis vorhanden ist – viele Menschen möchten ihre Beziehung zum Alkohol hinterfragen, brauchen



Alkoholfreizeit im Kt. Schwyz – die Zahlen		
	2025	2026
Teilnehmende gesamt	46	80
Frauen	36	49
Männer	10	31
Verhältnis Frauen : Männer	3:1	1,5:1
Durchschnittsalter	48 Jahre	48 Jahre
Beteiligte Unternehmen	–	4

dafür aber einen gemeinsamen Rahmen.» Neu in diesem Jahr: Erstmals beteiligten sich vier Unternehmen aus dem Kanton Schwyz an der Aktion und machten ihre Mitarbeitenden sowie Gäste mit Plakaten und Servietten auf die Alkoholfreizeit aufmerksam. Damit hat die Aktion auch Menschen erreicht, die zwar im Kanton Schwyz arbeiten, aber nicht dort wohnen.

Gemeinsam statt alleine

Wer mitmacht, muss das nicht alleine durchhalten. Zwar gibt es keine physischen Treffen oder Gruppenabende, aber das Wissen, Teil einer grösseren Gemeinschaft zu sein, wirkt motivierend. «Es macht einen Unterschied, zu wissen, dass potenziell der Nachbar oder die Kollegin ebenfalls an der Aktion beteiligt ist», sagt Buchcik. «Bei einer landesweiten oder weltweiten Aktion kann dieses Zusammengehörigkeitsgefühl schnell verloren gehen – man fühlt sich anonym.»

Etwas, das dann doch wieder alle erhalten, ist eine Umfrage nach drei Wochen. In dieser können sie ihre persönlichen Erfahrungen schildern: Haben sie Veränderungen bemerkt? Wie war es, in sozialen Situationen auf Alkohol zu verzichten? Was hat geholfen? Die Rückmeldungen fliessen direkt in die Weiterentwicklung der Aktion ein. Wer ausserdem möchte, kann sich bei der Anmeldung einen Reminder eintragen lassen, der an den Start der Aktion erinnert – eine kleine Hilfe, die auf ausdrücklichen Wunsch der Teilnehmenden aus dem Vorjahr eingeführt wurde.

Was die Teilnehmenden berichten

Die Rückmeldungen aus der Umfrage sprechen eine klare Sprache. Viele Teilnehmende berichten von einem besseren Schlaf und einer grösseren emotionalen Ausgeglichenheit. Effekte, die oft schon nach wenigen Tagen einsetzen. «Es ist beeindruckend zu sehen, wie viel sich für die Teilnehmenden verändert», sagt Buchcik. Der temporäre Verzicht auf Alkohol wirkte sich deutlich positiv auf das Wohlbefinden aus.

Gefragt nach Tipps für andere, nennen erfahrene Teilnehmende vor allem drei Dinge: Erstens einfach anfangen und nicht lange überlegen. Zweitens alkoholische Getränke durch leckere alkoholfreie Alternativen ersetzen – die Auswahl ist heute grösser denn

je. Und drittens das Vorhaben im eigenen Umfeld bekannt machen. «Wer es seinen Mitmenschen erzählt, erfährt einen gesunden sozialen Druck – und merkt gleichzeitig, wie viel Rückhalt das Umfeld bieten kann», so Buchcik. Eine Warnung gibt es allerdings für alle Neulinge: Die erste Woche ist die schwerste. Wer diese übersteht, findet in einen Rhythmus – und beginnt, die Leichtigkeit des Verzichts zu entdecken.

Kein erhobener Zeigefinger

Die Alkoholfreizeit ist weder ein Appell zur dauerhaften Abstinenz noch ein Angebot ausschliesslich für Menschen mit einer Suchtproblematik. Es geht um etwas viel Alltäglicheres: darum, das eigene Trinkverhalten einmal genau unter die Lupe zu nehmen. Bei welchen Gelegenheiten greift man zum Glas? Aus welchem Grund – Geselligkeit, Entspannung, Gewohnheit? Wie viel trinkt man eigentlich? Und wie fühlt man sich danach?

«Ziel ist, dass die Teilnehmenden ihre eigenen Trinkgewohnheiten erkennen und künftig bewusster Alkohol konsumieren», sagt Julia Buchcik. «Es geht nicht darum, für immer aufzuhören – sondern darum, eine bewusstere Wahl zu treffen.» Gleichzeitig betont Buchcik, dass das Thema offen angesprochen werden darf – und soll. «Eine Suchtproblematik sollte man nicht verheimlichen.» Wer merke, dass der Verzicht besonders schwerfalle, solle das als Signal nehmen und sich professionelle Unterstützung suchen.

Für 2027 anmelden – und dabei sein

gesundheitschwyz führt die Alkoholfreizeit im Auftrag des Kantons Schwyz durch und plant, die Aktion in den kommenden Jahren weiter auszubauen. Das erklärte Ziel: noch mehr Menschen ansprechen und gewinnen. Denn je grösser die Gemeinschaft, desto stärker das Zusammengehörigkeitsgefühl – und desto leichter fällt es, auch an schwierigeren Tagen durchzuhalten.

Alle im Kanton Schwyz wohnhaften Personen sind eingeladen, mitzumachen – im eigenen Tempo und ohne Druck. Wer Fragen hat oder Informationen zur nächsten Alkoholfreizeit wünscht, findet Auskunft bei gesundheitschwyz sowie über deren Website. Buchcik sagt: «Der erste Schritt ist gemacht, wenn man sich einfach mal anmeldet – und einfach mal macht».

Blumenkohl mit Mandelkruste oder als Pizzaboden

Garen oder dünsten? Viele bereiten Blumenkohl gerne klassisch zu. Doch es geht auch ein bisschen raffinierter.

von *Claudia Wittkegaida (dpa)*

Er ist so was von vielseitig zuzubereiten, der Blumenkohl. Die beste Zeit, ihn zu geniessen, ist: jetzt. Von Mai bis November ist die Gemüsesorte in der Schweiz knackfrisch aus regionalem Anbau erhältlich. Ausserdem ist Blumenkohl kalorienarm und punktet mit viel Vitamin C, B-Vitaminen sowie zahlreichen Mineralstoffen. Also nichts wie zugreifen.

Bevor es daheim ans Garen, Dünsten, Blanchieren,

Braten oder Backen geht, ist der Blumenkohl erst einmal vorzubereiten. Mit einem Messer oder per Hand werden die Blätter entfernt. Dann die Röschen herauslösen oder abschneiden und gründlich in Wasser waschen. Den Strunk und die Blätter bloss nicht wegwerfen, wie Kochbuchautorin Nicole Just empfiehlt. Ihr Tipp: In einer «Gemüsereste-Box» im Gefrierschrank Reste von Biogemüse wie etwa Schalen und Strünke aufbewahren. Wenn genug zusammen ist, lässt sich daraus eine Gemüsebrühe kochen.

Die saftigen Blattrippen des Blumenkohls kann man Kochbuchautorin Bettina Matthaei zufolge auch zu einer Rohkost verarbeiten. Sie dafür grob zerteilen und portionsweise im Blitzhacker zerkleinern. Dann mit Kräutern und einer Vinaigrette mischen. Sehr gut schmecke die Rohkost, wenn man Hüttenkäse untermischt. Die eigentlichen Blätter lassen sich wie Spinat verarbeiten, also etwa: Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden, in Olivenöl anbraten, dann die Blätter zugeben, alles köcheln lassen und

SOUL SPACE

HUMAN DESIGN
YOGA & PILATES

Schwangerschafts-Yoga

in Einsiedeln, IsaSoulSpace
in Altendorf SZ, RuheRaum

Sanfte Bewegung, bewusster Atem.
Stärke deinen Körper. Bereite dich
bewusst auf dein Baby vor.

- Für alle Trimester geeignet •
- Keine Vorkenntnisse nötig •
- Kleine Gruppen – persönliche Begleitung •

Start 2026:

Mai bis Juli

September bis November

IsaSoulSpace

079 616 22 65

info@isa-soul-space.ch

«Jetzt anmelden – begrenzte Plätze»



Schwangerschafts-Yoga in Einsiedeln und Altendorf

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit voller Veränderungen – körperlich wie emotional. Um werdende Mütter in dieser Phase bewusst zu begleiten, startet in Einsiedeln im IsaSoulSpace und in Altendorf im RuheRaum ein neuer Schwangerschafts-Yoga-Kurs.

Im Mittelpunkt stehen sanfte Bewegungen, gezielte Atemübungen und entspannende Elemente, die den Körper stärken und gleichzeitig Ruhe und Ausgleich fördern. Die Übungen sind auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt und unterstützen dabei, Beschwerden zu lindern, Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln und eine bewusste Verbindung zum Baby aufzubauen.

Der Kurs richtet sich an Frauen in allen Trimestern – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die kleinen Gruppen ermöglichen eine persönliche und achtsame Begleitung. Die Leitung übernimmt Isabel Kuriger, Yoga-, Pilatustrainerin und Coach von IsaSoulSpace, die Frauen ganzheitlich in Phasen der Veränderung unterstützt. Start: Mai bis Juli und September bis November

Ort:

IsaSoulSpace in Einsiedeln & RuheRaum in Altendorf

Anmeldung & Informationen:

079 616 22 65

info@isa-soul-space.ch

www.isa-soul-space.ch



schliesslich mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen.

Aber jetzt endlich zur Hauptsache, den Blumenkohlröschen. Das Garen über Wasserdampf ist eine besonders schonende Zubereitung und die Röschen sind in drei bis fünf Minuten fertig, wie Matthaei sagt.

Lust auf einen Reis à la Low Carb? Dafür hat Matthaei diesen Tipp: Blumenkohlröschen fein hacken, drei bis vier Minuten dünsten oder sanft braten. Gemischt mit geriebenem Käse und Ei wird daraus ein Low-Carb-Pizzaboden.

Blumenkohl mit Mandelkruste

Man kann Blumenkohl auch super im Backofen zubereiten: etwa mit einer Parmesan-Mandel-Kruste. Hierfür hat Bettina Matthaei ein Rezept, berechnet für zwei Personen. Das geht so: Zunächst den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann salzen. Währenddessen den Blumenkohl (450g Röschen) putzen, in gleichmässig grosse Röschen teilen und abbrausen. Im kochenden Wasser fünf bis sechs Minuten bissfest garen, dann abgiessen und etwas ausdampfen lassen.

Inzwischen eine kleine Auflaufform mit etwas von 60g weicher Butter ausstreichen. Die restliche Butter mit 60g Parmesan und 40g gemahlene blanchierten Mandelkernen zu einer Paste mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie flach drücken – die Paste sollte etwas kleiner als das Auflaufbehältnis geformt sein. Jetzt 100g entstielt Kirschtomaten waschen, vierteln sowie salzen und pfeffern. Die Grillfunktion des Ofens zuschalten.

Blumenkohl in die vorbereitete Form geben und die Tomatenstücke dazwischen verteilen. Die Folie von der Paste abziehen und die Blumenkohlmischung damit bedecken. Im vorgeheizten Ofen auf der oberen Schiene vier bis fünf Minuten goldbraun überbacken – fertig!



Ruck, zuck fertig: mit einer Parmesan-Mandel-Paste überbackener Blumenkohl.

Bild: Hubertus Schüller / Becker Joest Volk Verlag / DPA

Die nächste Beilage zum Thema Gesundheit erscheint im November 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, 29. April 2026
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 Nährstoffhaltung
- 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

