

Auf gesunde Ernährung und genügend Bewegung achten

Gesund durch den Winter kommen

PRÄVENTION – Wer sich Gutes tut, fühlt sich wohler. Und mit einem guten Körpergefühl lässt sich der Alltag leichter bewältigen. Besonders im Winter.

Schaffhausen. Das Nützliche mit dem Praktischen verbinden und seiner Gesundheit etwas Gutes tun. Das ist mit ein paar einfachen Tipps auch im Winter möglich:

Bunte Vielfalt auf dem Teller

Auf einen ausgewogenen Speiseplan gehören das ganze Jahr über viel Gemüse und Früchte. Die Krebsliga Schweiz empfiehlt, sich an «fünf am Tag» zu halten, also täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte zu je 120 Gramm im Speiseplan einzubauen. Dabei gilt die einfache Faustregel: Je bunter die Auswahl, umso vielfältiger sind auch die Nährstoffe. Gemüse und Früchte enthalten viele Vitamine, Mineralsalze, Spurenelemente und Ballaststoffe. Sie weisen jedoch praktisch kein Fett oder Cholesterin und meistens nur wenig Kalorien auf.

Gemeinsam geniessen

Die Weihnachtszeit lädt dazu ein, im Kreis der Familie und Freunde ein gutes Essen zu geniessen. Auch ausgewogene Menüs eignen sich als Festschmaus. Neben Gemüse und Früchten gehören auch stärkehaltige Kohlenhydrate und Milchprodukte sowie moderate Mengen an Fleisch oder Fisch auf den Teller. Zurückhaltung ist bei fettigen und süssen Speisen geboten. Salzige Snacks und Alkohol am besten nur in geringen Mengen geniessen. Ein bis zwei Liter ungezuckerte



Auch im Winter sollte auf ausreichend Bewegung sowie eine gesunde Ernährung mit Früchten und Gemüse geachtet werden.

Bilder: Rainer Sturm/Pixelio

Flüssigkeit, am besten Wasser, runden eine ausgewogene Ernährung ab.

In Bewegung bleiben

Bewegung hat eine direkte, positive Auswirkung auf die Gesundheit: Sie erhöht den Energieverbrauch, beugt Übergewicht vor, kurbelt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und die Knochen und senkt das Risiko, an gewissen Krebsarten zu erkranken. Bewegung wirkt auch als Stimmungsaufheller, weshalb man auch sagt, dass sie glücklich macht. Und in der Gruppe machen Aktivitäten noch mehr Spass. Pro Woche

empfehlen sich 2½ Stunden Bewegung mit mittlerer Intensität oder 1¼ Stunden mit hoher Intensität – am besten verteilt auf mehrere Tage. Jeder Schritt hin zu mehr Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Persönliches Krebsrisiko senken

In der Schweiz erkranken jährlich rund 38 500 Menschen an Krebs. Etwa ein Drittel der Krebserkrankungen könnte durch Verhaltensänderungen und das Vermeiden bestimmter Risiken verhindert werden. Nicht- rauchen, das Bevorzugen von alkoholfreien Getränken, eine ausgewogene Ernährung

Die Krebsliga

Haben Sie Fragen zu Krebs? Sind Sie direkt oder indirekt von einer Krebsdiagnose betroffen und wünschen Rat und Unterstützung? Die Krebsliga Schaffhausen unterstützt Krebsbetroffene und ihre Angehörigen umfassend und persönlich:

Krebsliga Schaffhausen

Geschäftsstelle
Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
www.krebsliga-sh.ch
www.krebsliga.ch

und das Halten des Normalgewichts sowie genügend Bewegung und der Schutz vor ultravioletten Strahlen der Sonne helfen mit, das Krebsrisiko zu senken.

Früherkennung

Jede und jeder kann im Leben an Krebs erkranken. Mit einem gesunden Lebensstil ist es zwar möglich, dieses Risiko zu senken, nicht aber völlig zu beseitigen. Zur Früherkennung von Darm- und Brustkrebs gibt es bewährte Untersuchungsmethoden. Werden diese Krebsarten im Frühstadium erkannt und behandelt, bestehen gute Heilungschancen. Die Krebsliga Schweiz empfiehlt Personen ab 50 Jahren, sich regelmässig einer Früherkennungsuntersuchung zu unterziehen.

Krebsliga Schweiz

AUS DEN SPITÄLERN



Markus Eberhard
Chefarzt
Frauenklinik der
Spitäler Schaffhausen

Die Endometriose

Endometriose ist ein wenig bekanntes, aber häufiges Frauenleiden, von dem etwa jede zehnte Frau betroffen ist. Bei dieser gutartigen chronischen Erkrankung wächst Gebärmutterfleisch (Endometrium) ausserhalb der Gebärmutterhöhle und verändert sich während des Menstruationszyklus, das heisst, sie wächst zyklisch, blutet und verursacht so Entzündungen und Verwachsungen. Die Endometriose tritt meist in der unteren Bauchhöhle respektive im Beckenraum auf, häufig sind die Eierstöcke betroffen. Sie kann eine Ursache von Unfruchtbarkeit sein. Mehr als 60 Prozent der Frauen mit einer Endometriose benötigen eine medizinische Betreuung wegen chronischer Unterbauchschmerzen oder zyklusabhängiger Schmerzprobleme. Am häufigsten treten Schmerzen während der Regel und des Geschlechtsverkehrs oder im Unterbauch auf. Daneben gibt es zahlreiche atypische Schmerzen, was die Diagnose erschwert. Bezüglich der Therapie sind noch viele Fragen offen. Die Frauenklinik der Spitäler Schaffhausen beteiligt sich seit Jahren an der Erforschung dieser Krankheit. Davon profitieren auch die Schaffhauser Patientinnen, denn die bestmögliche medikamentöse, hormonelle oder operative Behandlung mit anschliessender Sekundärprophylaxe hängt mit der gynäkologischen Erfahrung zusammen.



spitäler schaffhausen

Den Menschen als Ganzes wahrnehmen



In der Praxis wird die Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) angewendet.

PUBLIREPORTAGE – Seit bald zwei Jahren bietet Jacqueline Greutmann in ihrer Naturheilpraxis natürliche und wohltuende Therapien und Verfahren an.

(sb.) «Es ist mir wichtig», betont Jacqueline Greutmann, «dass die Probleme und Leiden der Menschen nicht isoliert, sondern als Ganzes wahrgenommen und betrachtet werden.» Dafür eignet sich die Homöopathie sehr gut, da der Charakter der Patientinnen

und Patienten sowie Krankheiten aus dem Familiensystem berücksichtigt werden. Während ihrer fünfeinhalbjährigen Ausbildung zur Naturheilpraktikerin TEN an der Höheren Fachschule für Naturheilverfahren und Homöopathie hatte die gelernte Drogistin neben den schulmedizinischen Grundlagen das Schwergewicht vor allem auf die Traditionelle Europäische Naturheilkunde gelegt. Ausgehend von jahrhundertalten, überlieferten Ansätzen, werden beim Menschen Befunderhebungen vorgenommen, um daraus für die Klientenschaft einen therapeutischen

Behandlungsplan zu erstellen. Dazu gehören unter anderem ausleitende Verfahren (zum Beispiel das Schröpfen), physikalische Anwendungen wie Wickel oder Wasseranwendungen sowie diverse Massagepraktiken. Ebenso werden Naturheilmittel verschrieben und die Diätetik (Ernährungs- und Ordnungstherapie) betrachtet. Dies darum, um den Lebensfluss des Individuums als Körper, Geist und Seele wiederherzustellen, da dieser einen grossen Einfluss auf lokale Bereiche des Beschwerdebildes hat.

Homöopathie: Hilfreich bei verschiedenen Problemen und Erkrankungen

Jacqueline Greutmann unterstützt mit ihrer Tätigkeit in der Praxis gerne Klientinnen und Klienten (Erwachsene und Kinder), damit diese durch einen Prozess wieder in die eigene Kraft kommen. Die Homöopathie kann bei verschiedenen Problemen und Erkrankungen sehr hilfreich sein. «Durch unsere Lebensweise sind wir heute oft zu kopflastig und in der heutigen Zeit ist es wichtig, für das eigene Wohlbefinden auch am Körper zu arbeiten», so die Naturheilpraktikerin, die seit mehr als elf Jahren im Gesundheitswesen tätig ist. In ihrem Angebot stehen neben der klassischen Homöopathie und naturheilkundlichen Praktiken (westliche Phytotherapie, Diätetik, Hydrotherapie und ausleitende Verfahren) auch die klassische und die Fussreflexzonen-Massage. Professionell durchgeführte Massagen dienen zur Stressreduktion, Entgiftung und Entspannung von Körper und Seele. Alle ihrer angewandten Therapiemethoden tragen das EMR-Label, womit ein Teil der Therapiekosten von den Krankenkassen (Zusatzversicherung, muss abgeklärt werden) übernommen werden.

Die Öffnungszeiten der Naturheilpraxis sind täglich (ausser sonntags) von 8 bis 12 und von 13.30 bis 18 Uhr; Beratungen und Behandlungen erfolgen ausschliesslich nach telefonischer Vereinbarung. Marcel Tresch



In den Behandlungsräumlichkeiten fühlt man sich sofort wohl.

Bilder: Marcel Tresch



Naturheilpraxis Jacqueline Greutmann

Querstrasse 6
8200 Schaffhausen
Telefon 052 620 00 53
www.greutmann-naturheilpraxis.ch



Jacqueline Greutmann ist seit mehr als elf Jahren im Gesundheitswesen tätig.



Ausleitende Verfahren, z. B. das Schröpfen, und die klassische Massage gehören auch dazu.