

GESUNDHEIT Sonderseiten



Auf den Sonderseiten Gesundheit erhalten gesundheitsbewusste Leserinnen und Leser wertvolle Informationen zur Ernährung, zum Sport und rund ums Wohlbefinden.

Erscheinungen: Mittwoch, 17. April 2024
Mittwoch, 30. Oktober 2024

Auflagen: Grossauflagen, 63 000 Leserinnen und Leser

Anzeigeschluss/Druckdaten: Mittwoch, 10. April 2024
Mittwoch, 23. Oktober 2024

Speziell: Inserate oder Publireportagen (ab ¼ Seite) wählbar.
Presstexte werden vom «Boten» einheitlich gestaltet.



Bestellschein

Ich reserviere das Inserat/die Publireportage in folgenden Ausgaben: Mittwoch, 17. April 2024 Freitag, 30. Oktober 2024

Die Inseratengrössen sind beliebig wählbar. Nachfolgend finden Sie diverse Vorschläge:

Beispielgrössen A

56 × 60 mm oder
85 × 40 mm oder
115 × 30 mm

Fr. 252.-

Beispielgrössen B

85 × 80 mm oder
115 × 60 mm oder
173 × 40 mm

Fr. 504.-

Inserat ¼ Seite

291 × 110 mm (quer)
144 × 218 mm (hoch)

Fr. 1900.-

+ gratis

Inserat ½ Seite

291 × 218 mm (quer)

Fr. 3300.-

+ gratis

Anderes Format

Ich wünsche ein anderes Format, bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Presstext

max. 800 Zeichen inkl.
Leerschläge, plus 1 Foto

Presstext

max. 1600 Zeichen inkl.
Leerschläge, plus 1 Foto

Titelseite

Fr. 1500.-, 291 × 372 mm,
hoher Bildanteil, keine Angebote/ Preisangaben

Publireportage ¼ Seite

Fr. 950.-
144 × 218 mm

Publireportage ½ Seite

Fr. 1650.-
291 × 218 mm

Publireportage online

Fr. 300.-

Alle Preise exkl. MwSt.

Mehrwert «plusOnline»

Ihr Printinserat ab Fr. 300.- erreicht 4000 neue Online-/mobile Werbekontakte auf bote.ch, 20minuten.ch, bluewin.ch und weiteren namhaften Portalen. Für diese zusätzliche Publikation, inkl. detailliertem Reporting Ihrer Online-Anzeigen (www.adlogica.ch/bdu-wkportal), wird automatisch Fr. 69.- verrechnet. Mehr unter www.adlogica.ch/schwyz.

Inseratetext/Druckdaten

Die fertigen Druckdaten liegen bei. Ich wünsche Unterstützung bei der Erstellung des Inserats.

Die fertigen Druckdaten folgen bis am 10. April bzw. 23. Oktober 2024

Firma:

Kontaktperson:

Strasse:

PLZ/Ort:

Einsenden an: inserate@bote.ch

Bote

Bote der Urschweiz AG · Werbung
Schmiedgasse 7 · 6430 Schwyz
041 819 08 08 · inserate@bote.ch
www.bote.ch



Gute Nacht!

Der Schlaf ist für die körperliche und geistige Erholung wichtig. Fachleute erklären, was man bei Schlafstörungen tun kann und geben wertvolle Tipps.

Erna Blättler-Galliker

Nicht jeder braucht gleich viel Schlaf. Wichtig ist, dass man sich am Morgen erholt fühlt. Dadurch ist das Immunsystem gestärkt, und das Gehirn konnte die Eindrücke des Vortages verarbeiten. Nachts laufen zudem auch unzählige Stoffwechselprozesse ab.

Oft sind Ängste und Sorgen Schlafkiller

«Die häufigsten Ursachen von Schlafstörungen sind psychische Faktoren wie Stress, Ängste und Sorgen», erklärt der diplomierte Drogist HF, Adrian Imlig von der Drogerie Imlig AG. «Körperliche Erkrankungen wie Diabetes, Prostatabeschwerden, Rheuma oder hormonelle Dysbalancen in den Wechseljahren stören den Schlaf ebenfalls.» Wenn der Schlaf während rund drei Wochen gestört ist, sollten die Schlafprobleme angegangen werden, denn sonst können die Beschwerden chronisch werden.

Hopfen, Baldrian und Zeder können helfen

Heilpflanzen können den Schlaf verbessern. «Melisse wirkt harmonisie-



Heilpflanzen wie zum Beispiel der Baldrian können den Schlaf verbessern.

rend auf das Nervensystem», erklärt Adrian Imlig. «Rosenwurz reduziert Stresshormone, Passionsblume hilft bei Sorgen, und Baldrian reguliert die Schlafphasen», so Imlig weiter. «Bei Einschlafproblemen kann Hopfen in Form von Spagyrik, Tee oder Tinkturen helfen.» Im Weiteren empfiehlt der Fachmann auch ätherische Öle von Heilpflanzen. Für Kinder hat Imlig noch einen Geheimtipp: «Der sanfte, süssliche Duft des Mandarinenöls vermittelt Geborgenheit und Ruhe.»

Atemübungen zum Entspannen

«Schon kleine Veränderungen können die Schlafqualität verbessern», ist Ruth Kappeler, Projektleiterin Gesundheitsförderung und Prävention der Lungenliga Zentralschweiz, überzeugt. Sie empfiehlt, aufzuschreiben, was einen beschäftigt und sich mit Atemübungen zu entspannen. «Wir haben auch kleine Tricks parat, um mit Achtsamkeit den Schlaf zu optimieren und so im Arbeitsalltag die Leistungsfähigkeit zu steigern», so Ruth Kappeler.

Abklärungen bei Kiefergelenkschmerzen

Zahnfehlstellungen, Entzündungen im Kiefergelenk oder Bewegungseinschränkungen der Halswirbelsäule können zu nächtlichen Schmerzen führen. Eine Physiotherapie-Behandlung führt in den meisten Fällen zu einer Verbesserung. «Oft warten Patienten viel zu lange, bis sie den Weg in die Physiotherapie finden», weiss Steffen Meffert, Physiotherapie Hilde Reygel Brunnen. «Passive



Die Sauerstoffgabe in der Nacht über eine Maske kann für einen besseren Schlaf sorgen.

Bilder: PD

und aktive Techniken können Erleichterungen und einen verbesserten Schlaf bieten», erklärt der Physiotherapeut. «Häufig ist auch eine Zusammenarbeit mit dem Zahnarzt oder dem Kieferorthopäden sinnvoll», ergänzt der Fachmann. Davon ist auch Ruedi Meyer, Zahntechniker bei der Designtechnik Meyer GmbH in Brunnen, überzeugt: «Wer über eine längere Zeit nachts den Kiefer zusammenpresst, kann muskuläre Verspannungen und Kopfweg bekommen. Auch wer mit den Zähnen

knirscht, leidet häufig unter Verspannungen.» Meyer empfiehlt in solchen Fällen, die Schmerzen mit dem Zahnarzt zu besprechen. «Der Zahnarzt und der Zahntechniker schlagen dann gemeinsam eine passende Therapie vor», sagt Ruedi Meyer und ergänzt: «Das kann beispielsweise eine Schutzschiene sein.»

Schlafapnoe wird oft nicht bemerkt

«Wer Bluthochdruck, Herzerkran-

kungen, psychische Erkrankungen oder Kopfschmerzen hat, könnte unter einer Schlafapnoe leiden», weiss Dr. Lars Pracejus, Chefspsychologe und Stellvertreter des ärztlichen Direktors im Ameos Seeklinikum in Brunnen. «Nicht selten werden diese Atempausen vom Betroffenen gar nicht bemerkt», so der Psychologe weiter. Durch eine Untersuchung im Schlaflabor oder mit dem mobilen Schlaflabor am Schlafort werden Veränderungen der Atmung im Schlaf erkannt. «Bis zu 70 Prozent

der übergewichtigen, über 50-jährigen Männer haben eine Schlafapnoe», weiss Dr. Pracejus. «Häufig kann durch Gewichtsreduktion, gezieltes Muskeltraining und durch das Vermeiden der Rückenlage viel erreicht werden. Auch für eine Erleichterung sorgen kann die Sauerstoffgabe in der Nacht über eine Maske, eine Veränderung der Kieferstellung mit einer zahnärztlich angefertigten Schiene oder als letztes Mittel ein chirurgischer Eingriff», ergänzt Dr. Pracejus.

Wie gut schlafen Ihre Mitarbeitenden?

Schlafen ist gesund und macht uns leistungsfähiger. Wer gut schläft, ist motivierter, konzentrierter und bringt bessere Resultate.

Buchen Sie jetzt den PulMotion-Workshop und investieren Sie in den Schlaf Ihrer Mitarbeitenden!

Kontakt und weitere Informationen
Ruth Kappeler, 041 429 31 10
gfp@lungenliga-zentralschweiz.ch
www.lungenliga-zentralschweiz.ch



SCHMERZ FREI URI

Praxis für Schmerztherapie
Liebcher & Bracht
die Schmerzspezialisten

CHF 20.-
Rabatt auf die Erstbehandlung
Gutschein gültig bis 31.12.2023

Schmerzfrei-Uri
Patrik Stadler-Brösli
Bärenweg 9
8467 Schattdorf
Tel: 078 485 83 08
praxis@schmerzfrei-uri.ch
www.schmerzfrei-uri.ch

krebsliga zentralschweiz

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

In der Schweiz erkranken jährlich 7100 Männer an Prostatakrebs. Am häufigsten betroffen sind Männer ab 50. Brich das Tabu und lass dich beraten – wir informieren, unterstützen und begleiten.

Mehr auf zentralschweiz.krebsliga.ch

IHRE GESUNDHEIT IST ES WERT

Check-up Gesundheit bietet Ihnen eine sorgfältige, ganzheitlich-medizinische Standortbestimmung Ihres persönlichen Gesundheitszustands, um Ihre Gesundheit nachhaltig zu verbessern und zu erhalten.

BASIS-MODUL

- Add-on Muskeln / Rücken / Gelenke
- Add-on Herz / Kreislauf
- Add-on Stress
- Add-on 65+

MODUL STRESS / SCHLAF (ohne Basismodul durchführbar)

Scannen Sie den QR-Code. Auf unserer Website finden Sie alle Infos und Preise, auch zum im Text nicht beschriebenen Modul Stress / Schlaf.



Basismodul
Das Basismodul informiert Sie umfassend über Ihren aktuellen Gesundheitszustand. Dazu erheben wir mittels Befragung, körperlicher Untersuchung und medizinischer Diagnostik die medizinischen Grunddaten Ihrer Organe und Ihres Stoffwechsels. Wir analysieren Ihre Ernährung, prüfen Ihren Bewegungsapparat und Ihr Nervensystem. Aufbauend auf dem Basismodul können Sie gemäss Ihren persönlichen Bedürfnissen und Wünschen diese ergänzenden Add-ons buchen:

Basismodul + Add-on Muskeln / Rücken / Gelenke
Im Rahmen einer rheumatologischen Untersuchung konzentrieren wir uns auf Ihre Muskeln, Ihren Rücken, Ihre Knochen und Gelenke. Wir ermitteln Ihr Osteoporoserisiko und führen eine Haltung-, Gang- und Laufanalyse durch.

Basismodul + Add-on Herz / Kreislauf
Mit spezialisierten kardiologischen Methoden analysieren wir präzise Ihre Herz- und Kreislauffunktion. Dies ermöglicht eine Risikoeinschätzung zur Herzinfarkt- und Hirnschlag-Vorsorge. Wir ermitteln Ihr Fitnessniveau und definieren Ihren optimalen Trainingsbereich.

Basismodul + Add-on Stress
Stress ist einer der wichtigsten Auslöser von physischen und psychischen Erkrankungen. Mit Hilfe eines Sensors messen wir drei Tage lang den Einfluss von Stress auf Ihren Körper. Anhand dieser Daten führen wir mit Ihnen zusätzlich zur Gesundheitsberatung eine gezielte Stress-Beratung durch.

Basismodul + Add-on 65+
Dieses Add-on bietet zusätzlich wertvolle Informationen, Beratung

und damit Sicherheit für Menschen im dritten Lebensabschnitt. Wir testen Ihren kognitiv-motorischen Zustand und analysieren Ihren Gang. Auf Wunsch helfen wir Ihnen beim Erstellen Ihrer Patientenverfügung.

Dokumentation
Eine vollständige schriftliche und bildgestützte Dokumentation enthält alle Untersuchungsergebnisse sowie unsere Empfehlungen und den Massnahmenplan für Sie.

Wir nehmen uns Zeit für Sie
Wir besprechen mit Ihnen unsere individuellen Empfehlungen für Sie sowie den Massnahmenplan mit unseren Vorschlägen zur Verbesserung und Erhaltung Ihrer Gesundheit. Wir nehmen uns Zeit, um auf Ihre Fragen einzugehen.

Gerne stellen wir für Sie ein individuelles Programm zusammen.

Gesundheits-Tipp für Arbeitgeber
Gönnen Sie Ihren Mitarbeitenden einen Check-up Gesundheit. So tragen Sie zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit in Ihrem Unternehmen bei. Kontaktieren Sie uns für ein massgeschneidertes Angebot.

CHECK-UP GESUNDHEIT

by MedicoPlus Einsiedeln

Spitalstrasse 26a, 8840 Einsiedeln,
Tel 055 418 07 03, www.check-up-gesundheit.ch

Seniorentaining 50–80+
Di und Do betreutes Seniorentaining 13.30–14.30 Uhr

PHYSIOTHERAPIE RIGI
TRAININGSCENTER 6415 ARTH
GROSSFELD 11 041 855 31 32
REHABILITATION UND TRAINING
www.rigi-training.ch

Sturzprophylaxe für Jung und Alt!

ZAHNKLINIK ORAL ART
Ganzheitliche Zahnarztpraxis im Zentrum von Schwyz

Wir sind immer bereit, Ihnen zu helfen.

Oberer Steisteg 12
6430 Schwyz
041 811 50 40 www.oralart.ch

IHRE GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT...
...sind bei uns in besten Händen

am.pm.Spitex GmbH
Rund um die Uhr für Sie da!

Rund um die Uhr für Sie da!
am.pm. Spitex – Ihr Kompetenzzentrum, wenn es um Pflege und Betreuung geht.

Telefon: **0800 33 44 11**
Website: www.ampm-spitex.ch

Shiatsu bedeutet «Fingerdruck» und hilft Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

Burnout, Depression, Angstzustände, innere Unruhe, Schlafstörungen, chronische und akute Beschwerden

Die meisten Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten im Rahmen der Zusatzversicherung.

Shiatsu Praxis Brigitte Heinzer
www.shiatsu-arth.ch
079 329 80 19

Online Ernährungskurs

Frustriert von Diätversuchen? Überfordert von Ernährungstrends?

Lerne, deinen Körper zu verstehen und seine Signale zu entschlüsseln!

regulacoaching.ch

Jetzt Platz sichern!

Wer ist überall für alle da?

Die Pflegetalente der zehn Spitex-organisationen im Kanton Schwyz.

Finden Sie Ihre Spitex

Überall für alle
SPITEX
Spitex Kanton Schwyz

Wie geht bezahlte Pflege von Angehörigen?

Die Angehörigenpflege wurde zwischen den Versicherern und den Spitexverbänden neu geregelt. Dies führt zu Verbesserungen und Erleichterungen für pflegende Angehörige.

Erna Blättler-Galliker

Esther Elmiger (76) betreut seit 25 Jahren ihren pflegebedürftigen Mann. Während Hansjörg Elmiger (77) anfänglich noch weniger Unterstützung brauchte, ist er inzwischen auf die tägliche, mehrstündige Pflege angewiesen. Vor Kurzem hat die rüstige Rentnerin erfahren, dass sie die Grundpflege ihres Mannes über die Krankenkasse abrechnen kann. «Glücklicherweise habe ich den Pflegehelferkurs beim Schweizerischen Roten Kreuz (SRK) bereits vor 20 Jahren absolviert», erklärt Esther Elmiger. Nebst dieser Ausbildung ist das detaillierte Erfassen sämtlicher Pflegeleistungen eine weitere Voraussetzung für eine Bezahlung. «Ich schreibe alles immer fein säuberlich in ein Tagebuch. Dass ich jetzt für den Teil der Grundpflege finanziell entschädigt werde, ist eine Wertschätzung, die mir guttut», so Esther Elmiger.

Zusätzliche externe Unterstützung

Esther Elmiger ist jetzt von der privaten Spitexorganisation SchwyzPfleget offiziell und regelkonform angestellt. Zudem wird sie von Montag bis Samstag bei der Pflege ihres Mannes unterstützt. Dadurch hat sie am Morgen je eine Stunde Zeit, um einkaufen zu gehen oder sonstige Erledigungen zu tätigen und kann sich in der kurzen Zeit auch ein wenig erholen. «Wir erfüllen die Pflegeaufgaben gemeinsam», erklärt Alex Triner, Inhaber von SchwyzPfleget. «Wir unterstützen Esther Elmiger. Das heisst, wir begleiten sie fachlich, leiten sie bei Bedarf an und reagieren umgehend auf eine wesentliche Veränderung der Pflegesituation. Wir haben laufend Kontakt zu ihr», so Alex Triner weiter. Die Lösung ist auch für die Krankenkasse optimal. Müsste Hansjörg Elmiger in ein Pflegeheim,

würde dies rund das Vierfache des aktuellen Betrags kosten.

Alles wird genau kontrolliert

Ein Kompetenzzentrum, wenn es um Pflege und Betreuung geht, ist auch die am/pm. Spitex GmbH, welche an drei Standorten und in fünf Kantonen tätig ist, unter anderem auch im Kanton Schwyz. «Bevor wir Angehörige anstellen, erfasst eine ausgebildete Pflegefachfrau während zwei Wochen genau, welche Unterstützung die zu pflegende Person braucht und was sie noch selber erledigen kann», erklärt Geschäftsführerin Fatmire Bajselmani. Nach dieser Beobachtungsphase gibt es eine Bedarfsabklärung, welche von der Krankenkasse bezahlt wird. «Anschliessend erstellen wir einen genauen Leitfaden, um den Pflegeplan erstellen zu können», so die Fachfrau weiter. «Sofern die Angehörigen innerhalb eines Jahres ab der Anstellung die Ausbildung auf Stufe Pflegehelfer SRK oder eine gleichwertige Ausbildung abschliessen und auch alle nötigen Voraussetzungen erfüllen, können wir die Angehörigen bei uns anstellen», so Bajselmani weiter.

Private und öffentliche Spitex müssen zusammenarbeiten

SchwyzPfleget und am/pm. Spitex GmbH sind zwei von mehr als 350



Hilfe bei der Körperpflege gehört zur Grundpflege. Bild: Spitex Schweiz, Pia Neuenschwander.

Bild: PD

Organisationen, welche beim Verband Association Spitex privée Suisse ASPS schweizweit angeschlossen sind. «Unsere Mitglieder leisten im Kanton Schwyz 31 Prozent der gesamten Grundpflegeleistungen», erklärt Geschäftsführer Marcel Durst. «Wir sind überzeugt, dass die öffentlichen und privaten Spitexorganisationen nur gemeinsam die steigende Nachfrage stemmen können und deshalb in Zukunft noch enger zusammenarbeiten müssen.»

Öffentliche Spitex

Agatha Steiner, Co-Leiterin des Spitex Kantonalverbands Schwyz erklärt: «Die Spitex mit Leistungsauftrag kann ebenfalls pflegende Angehörige anstellen, wenn diese innerhalb eines Jahres ab Anstellung einen Kurs in Pflegehilfe absolvieren.» Bei einer Anstellung gehen pflegende Angehörige mit der jeweiligen Spitexorganisation einen Arbeitsvertrag mit Rechten und Pflichten ein. «Unsere zehn Spitexorganisationen im Kanton Schwyz

beschäftigen insgesamt über 400 Mitarbeitende», so Agatha Steiner weiter. «Der Beschäftigungsgrad entspricht dem ermittelten Pflegebedarf der Kategorie KLV-c. Zentral ist die fachliche Anleitung, wie die Pflegeleistungen zu erbringen und zu dokumentieren sind.» Die pflegenden Angehörigen sollten sich im Vorfeld unbedingt Gedanken machen, ob sie den Aufwand der Pflege und der Pflegeausbildung bewältigen und gleichzeitig zur eigenen Gesundheit Sorge tragen können.

Vereinbarung zur Angehörigenpflege

Seit dem 1. Mai 2023 gilt der neue Vertrag zwischen den Versicherern und Spitex Schweiz. Angehörige können unter folgenden Voraussetzungen die Grundpflege über die Krankenkasse abrechnen lassen (Auszug):

- Pflegenden Angehörigen sind entweder direkt verwandt oder aus dem engen Lebensumfeld.
- Voraussetzung ist das Absolvieren des Pflegehelferkurses.
- Angehörige müssen durch eine professionelle Spitex angestellt, betreut und kontrolliert werden.
- Angehörige müssen die Leistungen detailliert dokumentieren.

PUBLIREPORTAGE

Pflege durch eine private Spitex - SchwyzPfleget ist gerne für Sie da.

Die private Spitex SchwyzPfleget steht für eine hochwertige und individuelle Betreuung und Unterstützung im Alltag. SchwyzPfleget bietet ihren Kunden eine vertrauenswürdige Pflege und ermöglicht ein selbstbestimmtes und komfortables Leben in den eigenen vier Wänden.

SchwyzPfleget setzt auf ein qualifiziertes und engagiertes Team von Mitarbeitenden, das respektvoll und einfühlsam auf die Bedürfnisse der Kunden eingeht. Die Mitarbeitenden verfügen über fundiertes Fachwissen und langjährige Erfahrung im Bereich der Pflege und Betreuung. Durch jährliche Weiterbildungen ist das Team stets auf dem neusten Stand der medizinischen Entwicklung, dies ermöglicht eine qualitativ hochwertige Pflege.

Die neue private Spitex bietet im Kanton Schwyz eine umfassende Palette an Dienstleistungen im Bereich der Spitex-Pflege und -Betreuungen an. Sie kümmert sich um Patienten, die im häuslichen Umfeld behandelt werden müssen, und bietet dabei eine individuelle Betreuung, die auf die Bedürfnisse des Patienten abgestimmt ist.

- Grund- und Behandlungspflege (KLV A/B/C)
- spezielle Wundversorgungen
- Demenz- und Palliativ Care
- Pflege durch Angehörige
- Haushaltsleistungen
- Betreuung und Begleitung
- Unterstützung bei der Mobilität
- Beratung und Unterstützung im Alltag

SchwyzPfleget ist ein privates Unternehmen, dennoch sind wir nicht teurer als eine öffentliche Spitex und erfüllen die gleichen Bedingungen. Die Pflegeleistungen werden von der Krankenkasse übernommen.

Gerne erstellt SchwyzPfleget im Vorfeld eines Auftrages eine Offerte inklusive Abklärung über die benötigten Dienstleistungen, damit die Rahmenbedingungen transparent und bekannt sind.



Pflege der Angehörigen ist Herzenssache - aber nicht nur - wir unterstützen Sie dabei.

Seit Mai 2023 können Angehörige und Freunde, die Familienmitglieder pflegen, für ihre Arbeit entschädigt und professionell begleitet werden. SchwyzPfleget stellt pflegende Angehörige zu einem Stundenlohn an und zahlt entsprechende Beiträge in die Sozialversicherungen ein. In der Zusammenarbeit organisieren wir gemeinsam den Pflegealltag. Die Pflegenden erhalten fachliche Unterstützung, besuchen Aus- und Weiterbildungen und erhalten die Möglichkeit, auch mal eine Auszeit zu haben.

SO FUNKTIONIERT ES:

Finanzielle Entschädigung: Die pflegenden Angehörigen erhalten einen Stundenlohn für die Grundpflege und werden von uns angestellt.

Begleitung und Fachbildung durch dipl. Pflegefachperson: Begleitung, Unterstützung und Fachbildung der pflegenden Angehörigen.

Sicherung der Qualität: Individueller Pflegeplan und regelmässige Gespräche per Telefon oder vor Ort durch das SchwyzPfleget-Team.

Ziel ist es, die pflegenden Angehörigen zu unterstützen, zu entlasten und finanziell besser abzusichern.

BEISPIELE DER GRUNDPFLEGE:

- Hilfe beim Duschen, Baden und Waschen oder bei der Zahnpflege
- Unterstützung beim An- und Auskleiden
- Assistenz beim Essen und Trinken
- Hilfe bei Toilettengang, Aufstehen, Hinlegen

Wenn Sie derzeit Ihre Angehörigen pflegen, steht Ihnen SchwyzPfleget für eine zukunftssträchtige Zusammenarbeit zur Seite. SchwyzPfleget freut sich auf eine Kontaktaufnahme, damit die Rahmenbedingungen besprochen werden können und die tägliche Pflege professionell unterstützt werden kann.

Die private Spitex SchwyzPfleget freut sich, wenn sie auch für Sie aktiv sein kann.

Weitere Informationen erhalten sie unter:

www.schwyzpfleget.ch
Telefon 041 552 01 02

Unendlich viel Spass im Nass

Das Schwimmbad Altdorf bietet abwechslungsreichen Badeplausch für Gross und Klein. Auch vom attraktiven 3-Monats-Abos sind die Gäste begeistert.

Während geübte Schwimmer/innen das 25-Meter-Sportbecken schätzen, bewegen sich die Aquajogger in der reservierten Bahn. Nackenduschen, Massagedüsen und Bodensprudler ergänzen das Erlebnis.

Begeisterte Kinder

Mit der 82 Meter langen Kurvenrutschbahn, dem Kinderplansch- und Lernschwimmbekken, dem 1-Meter- und 3-Meter-Sprungturm und dem abgegrenzten Spielplatz im Sportbecken ist auch für die kleinen und grösseren Kinder für Abwechslung gesorgt. Besonders gefragt ist die Rutschbahn auch wegen der Licht-, Musik- und Filmsequenzen. Von Freitag bis Sonntag wird das Wasser im Kinderplansch- und Lernschwim-

becken bis auf Weiteres auf 33 Grad Celsius geheizt.

Trotz der steigenden Energiekosten profitieren Besucher/innen vom attraktiven 3-Monats-Abonnement und weiteren günstigen Tarifmöglichkeiten. Dies nicht zuletzt, weil das Schwimmbad seit dem Umbau mit erneuerbarer Energie und einer Holzschnitzheizung ausgestattet ist.

Schwimmbad Altdorf

Flüelerstrasse 104 – Altdorf

Telefon 041 870 58 25

www.schwimmbad-aldorf.ch



Für kleine und grössere Kinder ist für Abwechslung gesorgt.



Jetzt Termin für eine Analyse vom trockenen Auge vereinbaren. Für Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter:innen von Import Optik gerne zur Verfügung.

Trockene Augen

Jeder kann vom Symptom «trockene Augen» betroffen sein, und es werden immer mehr. Geht es Ihnen auch so?

Warum ist das Auge trocken?

Grund dafür kann eine veränderte Zusammensetzung des Tränenfilms sein, eine zu starke Verdunstung der Tränen oder eine zu geringe Tränenproduktion.

Die Hauptursache des trockenen Auges liegt in einer Störung der Lipid-Schicht (=ölige Schicht). Deswegen verdunstet der wässrige Anteil vom Tränenfilm, und das Auge ist trocken. Oftmals ist der Grund für die veränderte Tränenzusammensetzung auf Ihren Lidkanten zu finden. Dort hat es Bakterien, einen Biofilm oder Verkrustungen. Mehr als 85% der trockenen Augen werden durch Probleme mit den Augenlidrändern verursacht.

Wie merke ich, dass ich unter trockenen Augen leide?

Häufig sind mehrere der unten aufgelisteten Symptome bemerkbar:

- Fremdkörper- und Trockenheitsgefühl (Gefühl, wie ein Sandkorn im Auge wäre)
- Brennende, juckende Augen
- tränende Augen
- gerötete Augen
- gerötete Augenlider
- verklebte Lider (vor allem Morgens)
- häufiges Reiben der Augen
- intensives Blinzeln
- Lichtempfindlichkeit (Photophobie)

Was kann ich gegen trockene Augen machen?

Augentropfen, auch «künstliche Tränen» genannt, bringen schnelle Linderung. Dies verbessert die typischen Symptome wie Rötungen, Beissen und Fremdkörpergefühl. Da es aber die Ursache nicht bekämpft, muss oft und immer getropft werden.

Das kann Import Optik für Sie machen

Um zu wissen, welcher Anteil vom Tränenfilm nicht intakt ist, braucht es eine Analyse vom trockenen Auge. Anhand dieser Analysen kann Ihnen Import Optik eine persönliche Empfehlung geben und mit den richtigen Benetzungstropfen oder anderen Mitteln helfen. Import Optik bietet Ihnen – je nach Ursache – eine professionelle Lidrandreinigung an. Das bekämpft die Ursache sehr nachhaltig, und Sie können eine zeitlang beschwerdefrei sein. Bei der Lidrandreinigung werden überschüssige Bakterien, Biofilme und Verkrustungen auf den Lidrändern mit einem Reinigungsgerät entfernt.

Tipps für den Alltag

- Langes Arbeiten am Bildschirm vermeiden.
- 20-20-20-Regel: alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf 20 Meter Distanz schauen. Idealerweise nach draussen ins Grüne.
- mindestens 2 Liter Wasser am Tag trinken.
- auf eine ausgewogene Ernährung achten.

- Luftfeuchtigkeit im Raum optimieren.
- Kein direkter Luftzug am Auge, durch Klimaanlage oder Lüftung vom Auto.
- Sich nicht in verqualmten Räumen aufhalten.
- bei Sonneneinstrahlung die Augen mit einer Sonnenbrille schützen.
- Verzicht auf reizende Kosmetikprodukte in Augennähe.

Fazit

Immer mehr Personen leiden unter trockenen Augen. Die Hauptursache ist eine Störung der Lipid-Schicht im Tränenfilm. Hier hilft oft eine gute Lidrandhygiene und benetzende Augentropfen.

Import Optik will nicht nur die Symptome mittels Benetzungstropfen bekämpfen, sondern die Ursache angehen. Dafür ist eine Analyse vom trockenen Auge unabdingbar, und je nach Analyse eine Lidrandreinigung.

weltmode. spitzenqualität. bestpreise.

Import Optik

Import Optik Brunnen | Bahnhofstrasse 13 | 6440 Brunnen | 041 820 45 45
Import Optik Goldau | Parkstrasse 15 | 6410 Goldau | 041 855 67 67

www.import-optik.swiss



THERESIANUM

INGENBOHL

MEIN BERUF IM BERUFSFELD GESUNDHEIT

DIE FACHMITTELSCHULE FÜR JUNGE MÄNNER UND FRAUEN

Dein Weg an die Fachhochschulen
und höheren Fachschulen

Ein cleverer Bildungsweg zu
faszinierenden Berufen:

- BSc Ergotherapeut*in
- BSc Physiotherapeut*in
- BSc Pflege
- BSc Ernährungsberater*in
- BSc Hebamme
- viele weitere Berufe

Der Ausbildungsweg:

- 3 Jahre FMS Gesundheit
- 1 Jahr Praktikum
- Abschluss mit Fachmatura Gesundheit

Der solide Aufbau von Fachwissen mit
grossem Praxisbezug macht Spass!

Informiere dich umgehend:

Beratung, Besichtigung
041 825 26 00, www.theresianum.ch



auch mit
INTERNAT



Zu Lebzeiten planen – auch rund um die eigene Beerdigung

Die life festival gmbh berät Menschen zu
sämtlichen Themen wie Patientenverfügung,
Vorsorgeauftrag und Entscheide zur eigenen
Beerdigung. In dieser umfassenden Beratung
werden auch wichtige Details besprochen.

Wenn man mitten im Leben steht, denkt man
ungern daran, dass man von einem Moment
auf den anderen nicht mehr handlungs- oder
urteilsfähig sein könnte. Die Schwyzerinnen
Angela Villiger und Renée Haefelin unter-
stützen Menschen in der Region Schwyz zu
diesen Themen.

Beerdigungsplanung zu Lebzeiten
Wenn jemand stirbt, kommen automatisch
viele Fragen auf die Hinterbliebenen zu. «Es
gibt deshalb immer mehr Menschen, welche
die eigene Beerdigung organisieren, so dass
sie ihre Liebsten entlasten und wissen, dass
für alles gesorgt ist», erklärt Angela Villiger.
«Zudem stellen wir immer wieder fest, dass
es für Alleinstehende, aber auch für Ehepaare
ohne Kinder schwierig sein kann, jemanden
zu finden, der ihre Beerdigung in ihrem Sin-
ne organisiert. Wir kümmern uns gerne um
Menschen, auch im Todesfall.»

Seit 8 Jahren für Sie da
Die life festival gmbh wurde 2015 von Angela
Villiger, Eidg. FA Treuhänderin, gegründet.
«Wir beraten die Menschen auf Wunsch auch
zu Hause, so dass sie in der gewohnten Um-
gebung ihre Bedürfnisse erzählen können»,
erklärt Renée Haefelin. «Zuerst wird eine
Bestandesaufnahme erstellt. Anschliessend
arbeiten wir gemeinsam jene Dokumente
durch, welche die Klienten erstellt haben
möchten.»

Veranstaltungen 2023/2024

an der Sumpfstrasse 26, 6312 Steinhausen,
diese sind kostenlos, es gibt eine Kollekte

Beerdigungsplanung zu Lebzeiten
9./16. November 2023 18.30–20 Uhr
5. März 2024 18.30–20 Uhr

Digitaler Willensvollstrecker
7. Dezember 2023 18.30–20 Uhr
7. März 2024 18.30–20 Uhr

Anmeldung
unter 079 294 32 40 oder av@lifefestival.ch



Angela Villiger berät Menschen
rund um wichtige Dokumente
und zur eigenen Beerdigung.



life festival gmbh

Sumpfstrasse 26
6312 Steinhausen
Besprechungsräume
in Brunnen und Steinhausen

Telefon 079 294 32 40
www.lifefestival.ch
av@lifefestival.ch



Renée Haefelin geht für die
individuelle Beratung auch zu
den Menschen nach Hause.

Wir helfen, Brücken zu schlagen
zuhören - unterstützen - begleiten

Demenzfachstelle Schwyz
Rathausplatz 4, 6460 Altdorf
Telefon 079 212 58 60 während Bürozeiten
demenzfachstelle@alzheimerschwyz.ch
www.alzheimerurischwyz.ch

alzheimer
Uri/Schwyz

TCM • Akupunktur

TCM hilft besonders gut bei:

- Schlafstörungen und innerer Unruhe
- Allergien und Müdigkeit
- Akuten und chronischen Schmerzen
- Depressiven Verstimmungen und Verdauungsstörungen

Im Therapieangebot:

- Klassische TCM-Diagnose
- Akupunktur
- Schröpfen
- TCM-Kräuter
- Tuina-Massage
- Systemisches Stellen
- Meditationsbegleitung

ChinaMed

Andreas Feyler von
Inner Freedom GmbH
Steistegstrasse 3 | 6430 Schwyz
076 336 64 30 | schwyz@chinamed.com
041 500 38 90 | www.chinamed.com

Die grossen Testwochen bei Amplifon Küssnacht.

Jetzt Hörtest machen, Hörgeräte-Innovationen
entdecken und mehrfach profitieren!

amplifon

CHF **500.-**
Rabatt* auf High-
End-Geräte
für noch mehr
Hörfreude

**SUPERPUNKTE
SAMMELN BEI AMPLIFON**

*Gültig bis 31.12.2023 beim Kauf von zwei Hörgeräten.
CHF 250.- Rabatt pro Gerät ab einem Stückpreis
von CHF 3060.- inkl. MwSt., z. B. Phonak Audeo L90-R
für CHF 3260.- statt der regulären CHF 3510.- pro Stück
inkl. MwSt. Exkl. weiterer Dienstleistungen.
Rabatt nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

GRATISNUMMER
0800 800 881

CODE MIT HANDY SCANNEN UND TERMIN ONLINE BUCHEN:
amplifon.ch/online-buchen