

bis zur Anfertigung einer Teilnagelprothetik. «Denn nebst der podologischen Arbeit, welche sich für die Gesunderhaltung der Füsse einsetzt, kommt häufig auch ein kosmetischer Punkt dazu», so Patricia Budliger. Viele Betroffene würden sich schämen, offene Schuhe zu tragen, wenn der Nagel noch nicht komplett sei. Mittels einer Teilnagelprothetik kann ein Nagel anatomisch geformt werden und damit die Zeit, bis der eigene Nagel nachgewachsen ist, überbrückt werden. Denn: Die Behandlung eines Nagelpilzes braucht in der Regel viel Geduld, von allein heilt dieser nicht ab. «Bricht ein Patient die Therapie zu früh ab, besteht die Gefahr, dass sich die Pilzerreger erneut ausbreiten». Insbesondere bei Befall der Zehennägel kann sich die Behandlung über Monate hinziehen.

Damit es gar nicht zur Entwicklung einer Onychomykose kommt, können bestimmte Vorsorgemaassnahmen getroffen werden. So sollten Textilien, die mit Füssen in Berührung kommen, immer bei über 60 Grad Celsius gewaschen werden. Zudem rät die Podologin, wenn möglich Socken aus Naturfasern zu tragen und diese täglich zu wechseln. Auch müssten die Füsse nach dem Waschen immer gut mit einem Frotteetuch getrocknet werden, vor allem zwischen den Zehen. Wer an Nagelpilz erkrankt ist, oder dies vermutet, sollte auch nicht zögern, einen Arzt aufzusuchen. \*

# Diese Gemüse sind die aktuellen Stars!

Einige Gemüsesorten sind reicher an gesundheitsfördernden Nährstoffen als andere. Welche sind die **Superfoods** für die kalte Jahreszeit?

**E**ist kein Geheimnis: Ohne Gemüse, das reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien ist, gibt's keine vitale Ernährung. Obwohl alle Gemüsesorten gesund sind, zeichnen sich einige durch einen besonders hohen Nährstoffgehalt aus. Ob als Smoothie, Suppe, zu Spaghetti oder ins Sandwich: Diese Gemüse-Stars gehören im Herbst und Winter regelmässig auf den Teller!

**Blumenkohl** Die ideale Low-Carb-Alternative zu Reis und Kartoffeln, um abzunehmen.

**Brokkoli** Er ist mit Vitaminen und Mineralstoffen beladen. Das enthaltene Sulforaphan soll vor Krebs schützen.

**Federkohl** Reich an den Vitaminen A, C und K sowie an Antioxidantien reguliert er den Blutzuckerspiegel.

**Knoblauch** Studien zufolge hilft er, den Triglycerid- und Cholesterinspiegel zu senken.

**Rote Beete** Sie ist reich an Vitaminen sowie Eisen, Folsäure und Kalium und zählt zu den gesündesten heimischen Gemüsen.

**Rosenkohl** Sein Kaempferol ist ein Antioxidans, das vor oxidativen Zellschäden schützt und chronischen Krankheiten vorbeugt.

**Rotkohl** Er enthält grosse Mengen an Vitamin C und viel Ballaststoffe für den Darm.

**Rüebli** Sie sind besonders reich an Antioxidantien sowie an Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt.

**Spinat** Er liefert mehrere Antioxidantien, ist besonders reich an Vitamin K. und zudem gut fürs Herz. \*



## GUT ZU WISSEN

### Shiatsu als Beruf?

Shiatsu ist in der Schweiz seit über 40 Jahren etabliert und zählt zu den anerkannten Methoden der Komplementärtherapie, die Körper, Seele und Geist bei verschiedenen Beschwerden unterstützt. Da viele Shiatsu-Fachkräfte in den nächsten zehn Jahren in Pension gehen werden, lanciert die Shiatsu-Gesellschaft Schweiz nun eine Kampagne. Ziel ist es, künftig wieder mehr Shiatsu-Therapeuten auszubilden. Die Ausbildung dauert mindestens drei Jahre und wird berufs- und familienbegleitend absolviert. Infos: [www.shiatsu-leben.ch](http://www.shiatsu-leben.ch)



REDAKTION/ARIEL LUCIFER/REDEWY, FOTOS/SHUTTERSTOCK

Anzeige

## Atemnot, Husten und teils Auswurf? Es könnte COPD sein.

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) ist eine langsam verlaufende, chronische Lungenkrankheit.

Zu den häufigsten Ursachen einer COPD zählen:



Rauchen



Schadstoffbelastung



Chronische Bronchitis



Lungenemphysem

Husten Sie jeden Morgen?

Haben Sie Atemnot bei Alltagsaktivitäten?

Husten Sie Auswurf?



Dann machen Sie jetzt den COPD-Risikotest der Lungenliga!

[www.lungenliga.ch/testonline](http://www.lungenliga.ch/testonline)



LUNGENLIGA  
Mehr Luft fürs Leben