

## Hören auch ohne Apparat verbessern

Sarganserland/Buchs.– Die Hörsituation verbessern – mit oder ohne Hörgerät. Das Verständigungstraining ist eine Kombination von Sehen und Hören. Wer seine Wahrnehmung ganzheitlich auf den Gesprächspartner ausrichtet und alle Kommunikationsaspekte einbezieht, dem wird es leichter fallen, Hörlucken zu schliessen.

### Humorvolle Sprache

Besseres Verstehen beinhaltet weit mehr, als die Stimme und die Lippenbewegungen zu beachten. Mimik und Gestik, Betonung der Silben und der Sprechrhythmus geben als Ganzes dem Gesprochenen erst einen tieferen Bedeutungszusammenhang. Man entdeckt zudem, wie anregend, vielseitig und humorvoll unsere Sprache eigentlich sein kann.

Der Kurs beginnt am 29. Februar und dauert sechs mal zwei Stunden, jeweils am Montag von 14 bis 16 Uhr. Dieser Kurs findet im Kursraum der Pro Senectute, Bahnhofstrasse 29 (3Stock) in Buchs statt. Weitere Informationen und Anmeldung bei Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland, Telefonnummer 081 750 01 50 oder 071 757 89 08 E-Mail: kurse.rws@sg.pro-senectute.ch, www.sg.pro-senectute.ch. (pd)

# Es geht auch beschwerdefrei

Frauen erleben die Wechseljahre sehr unterschiedlich. Bei den einen geht diese Zeit spurlos, ohne «Nebengeräusche», vorbei. Andere leiden unter multiplen Beschwerden, die ihre Lebensqualität spürbar schmälern.

von Heidy Beyeler

Die Art der Beschwerden in den Wechseljahren kann umfassend sein: Hitzevallungen, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit, Konzentrations- und Durchblutungsstörungen, Müdigkeit, Gelenksbeschwerden, Kopfschmerzen bis hin zu Depressionen plagen die Frauen während der mehrere Jahre dauernden Menopause. Das muss nicht sein.

Interessant ist, dass beispielsweise nur 25 Prozent der Japanerinnen an typischen Beschwerden der Wechseljahre leiden – im Gegensatz zu rund 85 Prozent der Frauen in den westlichen Industrieländern. Umfangreiche Untersuchungen zeigen, dass dieses Phänomen auf die Ernährungsgewohnheiten der Asiatinnen zurückzuführen ist. Insbesondere in den Wechseljahren wirkt sich die sojareiche Ernährung positiv auf die Gesundheit aus, da Soja reich an sogenannten Isoflavonen (pflanzlichen Östrogenen) ist, berichtet Sigrun Chrubasik-Hausmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin.

Während Asiatinnen täglich durchschnittlich 50 bis 60 Milligramm an Phytoöstrogenen in Form von Nahrungsmitteln zu sich nehmen, sind es in den Mittelmeerländern nur etwa 15



Die Fachärztin weiss Bescheid: Sigrun Chrubasik empfiehlt bei Wechseljahrsbeschwerden pflanzliche Präparate.

Bild Heidy Beyeler

bis 30 Milligramm, im restlichen Europa beziehungsweise den USA sind es nur gerade noch fünf Milligramm pro Tag. Das erklärt auch, dass beispielsweise Japanerinnen, die in den USA leben und ihre Essgewohnheiten anpassen, ebenso häufig unter Wechseljahrsbeschwerden leiden wie die Amerikanerinnen. Chrubasik-Hausmann hält fest, dass Soja in Dosen unter 100 mg Isoflavonen pro Tag keine negativen

Auswirkungen auf hormonabhängige Brusttumore hat.

«Eines sei vorausgeschickt», sagt Sigrun Chrubasik-Hausmann, «die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein physiologischer Prozess, der jede Frau mehr oder weniger stark betrifft. Der weibliche Organismus hört auf, Östrogene zu produzieren.» Diese antioxidativen Hormone kämpfen gegen die freien Radikale und helfen somit

dem Körper, sich vor Arteriosklerose und Osteoporose (Knochenschwund) zu schützen: «Wenn Östrogene fehlen, können Begleiterscheinungen auftreten. Frauen sollten dennoch auf eine Hormonersatztherapie verzichten.» Es gebe verschiedene pflanzliche Optionen – zum Beispiel ein Extrakt aus der Traubensilberkerze. Ebenso werden bekanntlich auch Präparate aus Rotklee als pflanzliche Mittel im Klimakterium empfohlen. Chrubasik-Hausmann gibt allerdings zu bedenken, dass Rotklee bisher noch nicht so gut untersucht wurde.

### Rat bei individuellen Fragen

In der Menopause können vermehrt Beschwerden auftreten, und das Risiko von Herz-Kreislauf-Komplikationen kann sich erhöhen. Sigrun Chrubasik-Hausmann wird am Mittwoch, 17. Februar, um 19.30 Uhr im Pfarreiheim Sargans einen Vortrag rund um die Wechseljahre halten, mit dem Titel «Wie helfe ich mir selbst mit pflanzlichen Optionen bei Beschwerden in den Wechseljahren». Die katholische Frauengemeinschaft Sargans lädt alle interessierten Frauen dazu ein. Der Eintritt ist frei. Im Anschluss an ihre Ausführungen steht Sigrun Chrubasik-Hausmann für persönliche Fragen gerne zur Verfügung.

ANZEIGE

DISCOVERY SPORT

## DAS ABENTEUER STECKT IN UNSERER DNA.



ABOVE & BEYOND



JETZT AB CHF 431.65/MT. UND MIT FREE SERVICE.

Hier kommt unser vielseitigster Kompakt-SUV aller Zeiten. Dank intelligenten Technologien meistert der Discovery Sport jedes Abenteuer. Dabei bietet er mit der flexiblen Sitzanordnung 5+2 sowie 1'698 Liter Stauraum mehr als genug Platz für ganze Abenteuerfamilien samt Gepäck.

Entdecken Sie den Discovery Sport jetzt auf einer Probefahrt bei Ihrem Land Rover Fachmann.

landrover.ch

3.9%\*

FREE SERVICE  
4 Jahre/100'000 km

\*Die Aktion läuft vom 01.02.–30.06.2016 (Immatrikulation bis 30.09.2016 in der Schweiz) und gilt für alle Discovery Sport Modelle der Marke Land Rover bei Finanzierung über die MultiLease AG. Solange Vorrat. Leasingbeispiel: Discovery Sport 2.0 eD4 Pure, man., Frontantrieb, 150 PS, Normverbrauch gesamt: 4.7 l/100 km, 123 g CO<sub>2</sub>/km (Durchschnitt aller in der Schweiz angebotenen Fahrzeuge: 139 g/km), Benzinäquivalent: 5.3 l/100 km, Energieeffizienz-Kategorie: A, empfohlener Nettverkaufspreis CHF 38'500.–, Anzahlung 10% CHF 3'850.–, Rabatt 5% CHF 1'925.–, Leasingrate CHF 431.65/Mt. Effektiver Jahreszinssatz: 3.97% (Laufzeit: 48 Mte./10'000 km/Jahr), exkl. obligatorischer Vollkaskoversicherung. Eine Anzahlung ist nicht obligatorisch (mit entsprechender Anpassung der Leasingraten). Die Kreditvergabe ist unzulässig, falls sie zur Überschuldung des Konsumenten führt. Änderungen jederzeit vorbehalten. Abgebildetes Modell: Discovery Sport 2.0 eD4 Pure, inklusive Sonderausstattungen (Metallic-Lackierung, 18" Leichtmetallfelgen mit fünf Doppelspeichen, Ski- und Snowboard-Träger inkl. Dachreling und Querträger): CHF 42'095. Free Service: 4 Jahre oder 100'000 km. Es gilt das zuerst Erreichte.

Copyright © Mulher