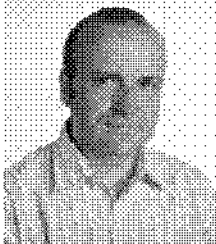


KOLUMNE



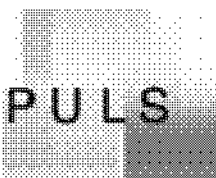
GERALD TIPPELMANN,
Arzt und Redaktionsleiter
der Sendung «Puls» auf SF 1

Gesund urlauben

Die Sommerpause naht und damit die Frage nach dem adäquaten Sommervergnügen. Welche Optionen bieten sich mir als gesundheits- und präventionsbewusstem Zeitgenossen? Nachdem die Anmeldefrist fürs Pfahibauercamp verstrichen ist, das zwar meinen Zähnen schlecht, dafür meiner Erdverbundenheit gut bekommen wäre, sind echte Abenteuer in heimischen Gefilden schwer zu finden.

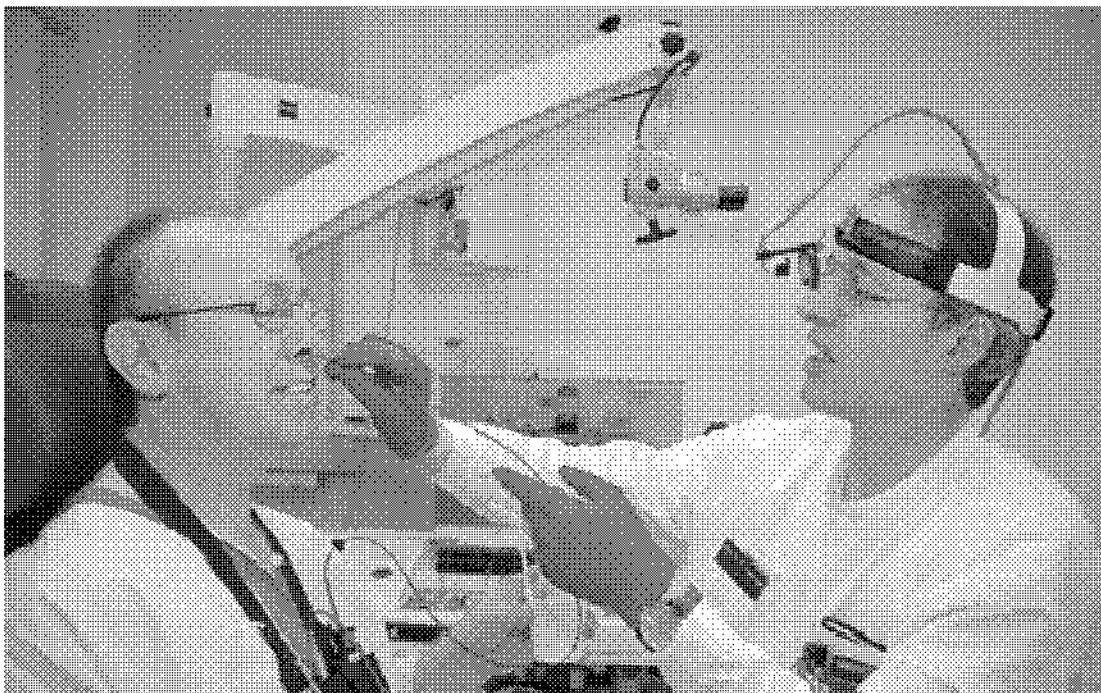
Wellnesstage im Viersternehotel mit Kräuterbad und Ölmassage sind nur etwas für Warmduscher, seien wir ehrlich. Alternative Fastertage? Bleibt die Frage, ob meditativ hinter Klostermauern oder Leistungsfasten mit sportlichem Animationsprogramm. Verworfen, denn gesunde mediterrane Küche ist einem Jahresurlaub zweifelsome angemessen. Ausgedehnte Wanderungen durch sonnen-durchflutete toskanische Hügel schweben mir vor. Klingt aber irgendwie anstrengend, und bestimmt wird es vierzehn Tage regnen. Also auch ausgeschlossen. Letzter Versuch: mit dem Kajak einen südfranzösischen Fluss befahren – stromabwärts, versteht sich. Auch nicht, völlig sinnlos. Urlaub beginnt im Kopt, beschliesse ich, im Liegestuhl auf dem Balkon mit Olivendol extra vergine, zu Fuss aus dem Supermarkt vier Etagen hochgeschleppt. Sehr gesund!

FOTO: FRIEDEL AMMANN



«PULS»-MAGAZIN: Diese Seiten entstehen in Partnerschaft mit der Gesundheitssendung «Puls» des Schweizer Fernsehens.

Jeden Montag, 21.05 Uhr, SF 1



SUCHE NACH DER URSACHE: Schnarchexperte Kurt Tschopp misst den Atemfluss eines Patienten.

Wenn Schnarchen gefährlich wird

Die meisten **SCHNARCHER** gefährden bloss den Schlaf ihrer Bettgenossinnen. Bei einigen aber setzt der Atem aus. Zumindest dann ist ärztlicher Rat gefragt.

TEXT: LILO WICKI

Schnarchen ist weit verbreitet: 44 Prozent der Männer und 28 Prozent der Frauen tun's regelmässig. «Schnarchen ist vor allem ein soziales Problem, das in erster Linie den Bettpartner stört», sagt Kurt Tschopp, Chefarzt der Hals-, Nasen- und Ohrenklinik am Kantonsspital Liestal BL. Gesundheitlich ist der lärmige Schlafbegleiter meist kein Problem.

Doch es gibt Ausnahmen: Vier Prozent der Männer und zwei Prozent der Frauen, die schnarchen, haben während der Nacht Atemaussetzer, die zu einem Sauerstoffmangel

führen. Sie leiden am obstruktiven Schlafapnoe-Syndrom (OSAS). «Und das muss ernst genommen werden», sagt Kurt Tschopp. «Solche Patienten erleiden vermehrt einen Herzinfarkt oder Hirnschlag.»

MEHR ZUM THEMA

«Schnarchen» ist das Hauptthema der nächsten «Puls»-Sendung vom Montag, 11. Juni, 21.05 Uhr auf SF 1.

Der nächtliche Sauerstoffmangel hat auch unerwünschte Auswirkungen auf den Tag: Er führt zur sogenannten Tagesmüdigkeit mit einer Tendenz zum Sekundenschlaf. Betrof-