



**BCM – weil's schmeckt und perfekt in meinen Alltag passt.**

# Einfach erfolgreich abnehmen!

Mit BCM – dem Diät- und Ernährungsprogramm von PreCon – schaffen Sie das:

- Das 2+1-System: Zweimal täglich BCM Basic und eine Mahlzeit wie gewohnt.
- Optimale Ernährung: BCM Basic enthält alle wichtigen Vitamine und Nährstoffe.
- Maximaler Erfolg: Verlieren Sie Kilo um Kilo bis zum Wunschgewicht.
- Empfohlen von: Mehr als 400 Schweizer Ärzten.

**Beratung und Bestellung jetzt direkt unter [www.precon.ch](http://www.precon.ch) oder unserer kostenlosen Service-Hotline 00800/2500 3500.**



**Ja, ich will es auch schaffen!**  
Im BCM KennlernPaket für 268,- CHF steckt die ganze Vielfalt unseres erfolgreichen Diät-Programms.

**Bestellen Sie jetzt das KennlernPaket für Ihre 30-Tage-Diät:**  
• 1 Dose BCM Start • 1 Dose BCM Basic Vanille • 1 Dose BCM Basic Gemüse  
• 1 Dose BCM Special Kräuter • je 1 Packung BCM Basic CranberryCrisp (3 Stk.), SchokoRiegel (3 Stk.) und ChocoCrisp (3 Stk.) • 1 BCM Shaker • 1 BCM Handbuch „Mein Weg zum Wunschgewicht“ • 1 Rezeptbuch „Die BCM GenussKüche“  
• und gratis: das TestSet mit 10 Sachets Shakes und Suppen zum Probieren  
Bitte geben Sie den Aktionscode 000382 für kostenfreien Versand an.

Name \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_  
Strasse, Hausnr. \_\_\_\_\_ PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_  
PreCon AG, Birkenstrasse 47, 6343 Rotkreuz/ZG



## DR. STUTZ MEINT

Welches Mittel nützt wirklich gegen **Arthrose**? Nun sollen die Behörden Stellung beziehen.

Um die Arthrose, genauer um die Knorpelschutzpräparate, ist ein «Krieg» entbrannt. Angefacht hat ihn eine Gruppe von Wissenschaftlern der Universität Bern. In einer neuen Metaanalyse – so nennt man die mathematische Aufbereitung bereits vorhandener Studien – kommen sie zum Schluss, dass Präparate mit dem Wirkstoff Chondroitinsulfat gegen Gelenkverschleiss vermutlich unwirksam sind. Eigene Studien mit Patienten haben sie nicht. In einer Fachpublikation fordern sie, die Medikamente seien von der Liste der kassenpflichtigen Arzneimittel zu streichen. Die Herstellerfirmen wiederum werfen der Berner Gruppe vor, die Auswahl der untersuchten Studien sei unvollständig, zufällig oder willkürlich und die Methodik der Untersuchung nicht nachvollziehbar. Tatsache ist: Die entsprechenden Präparate sind seit Jahren ein fester Bestandteil der Arthrosebehandlung und werden von der europäischen Rheuma- und der internationalen Arthrosefachgesellschaft empfohlen. Zudem zeigt eine ganz neue Studie eine klare Wirksamkeit sogar gegen Fingerarthrose. Wer von beiden hat recht? Wer sagt, was nun gilt? Die Zulassungsbehörde Swissmedic oder das Bundesamt für Gesundheit, welches über die Rückerstattungsfähigkeit eines Präparates entscheidet? Noch verwirrender macht die Situation, dass mittlerweile sogar Grossverteiler Chondroitinsulfat-haltige Präparate anbieten, meistens in Kombination mit Glucosamin, die aber unterdosierte Nahrungsergänzungsmittel und keine Medikamente sind. Sie hebeln so die strengere Arzneimittelgesetzgebung aus und sparen sich den aufwendigen Wirksamkeitsnachweis. Arthrose wird weiter stark zunehmen. Die Anzahl der Knorpelschutzpräparate auch. Vielleicht sind sie bald Teil der Frühstücksflocken oder der Kafimöckli zum Zmorge. Ob sie wirken, erfahren wir wohl am ehesten von der Emea, der europäischen Arzneimittelbehörde. Bis unsere Beamten etwas von sich hören lassen, ist der Kaffee schon kalt.

Herzlich, Ihr *Saul Stutz*

**GESUNDHEIT**  
Sprechstunde **TV-TIPP**  
SF | Samstag, 16. Oktober, 18.10 Uhr

**Rückenschmerzen** Auch alt Bundesrat Adolf Ogi hatte damit zu kämpfen. Er erzählt, wie ihn eine Operation von den Schmerzen befreit hat. Wirbelsäulenchirurg Prof. Paul Heini liefert Erklärungen im Studio.

[www.gesundheitsprechstunde.ch](http://www.gesundheitsprechstunde.ch)



**Ottmar Hitzfeld** Der Schweizer Nati-Trainer erlitt vor sechs Jahren ein Burnout: «Ich war ausgebrannt.»

## DER FALL Burnout

Ich bin 40 Jahre alt, habe eine Frau, zwei Kinder und arbeite in einer leitenden Position in einer Versicherungsgesellschaft. Seit ein paar Monaten fühle ich mich unwohl. Der Stress bei der Arbeit macht mir zunehmend zu schaffen. Ich bin energielos und dünnhäutig, habe immer wieder Kopfschmerzen und wache nachts häufig auf. Sind das Symptome eines Burnouts?



**Hanspeter Ruch** Fachpsychologe und Psychotherapeut in Winterthur ZH. [www.hpruch.ch](http://www.hpruch.ch)

Ein Burnout kommt nicht über Nacht, sondern entwickelt sich schleichend. Ursachen sind Stress, chronische Überlastung, Mangel an Erholung und das Fehlen von Ausgeglichenheit. Lange vor dem Ausgebranntsein sendet der Körper warnende Signale aus. Er gibt Anzeichen, die darauf hindeuten, dass man überlastet ist. So fühlt man sich körperlich unwohl und ist emotional unausgeglichen. Man hat Mühe, abzuschalten und den Alltagsstress loszulassen. Motivationsprobleme und Konzentrationsschwierigkeiten treten auf. Schweissausbrüche, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Magenbeschwerden, aber auch Rückenprobleme werden häufig erlebt. Obwohl man spürt, dass mit der Gesundheit etwas nicht in Ordnung ist, versucht man, durchzuhalten und wie gewohnt weiterzumachen. Das Aufrechterhalten dieses Zustandes geht so lange gut, bis alle Kräfte erschöpft und die Energiereserven aufgebraucht sind. Dann geht alles meist sehr schnell. Einem Kartenhaus gleich bricht

das Lebensgefüge zusammen, und man steht vor dem Nichts.

Vom Burnout betroffen sind vor allem Menschen im Alter zwischen vierzig und fünfzig Jahren. In dieser Lebensphase wird der energetische Zenit erreicht. Während die Kräfte langsam zurückgehen, sind die beruflichen und privaten Anforderungen weiterhin hoch. Dabei öffnet sich eine Schere zwischen dem Kräfteaufwand und dem Kräfterückgang. Folge: Es wird schwieriger, den Alltag zu bewältigen.

Das Auflösen eines Burnouts ist ein komplexer Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Strategien und Techniken, die darauf abzielen, möglichst schnell wieder fit zu werden und optimal zu funktionieren, nützen wenig. Um das Burnout zu bewältigen und für die Gesundheit zu sorgen, braucht es eine Haltungsänderung. Diese beinhaltet, dass man während des Tages regelmässig Pausen einlegt, das Loslassen und Entspannen übt, Stress abbaut und Kraft und Energie entwickelt.



**Buch zum Thema** Anhand verschiedener Patientengeschichten zeigt Hanspeter Ruch Verlauf, Auslöser und Heilungschancen auf.

# Die Frage an Sie: Genügend Abwehrkräfte?



## Eine Antwort der Natur:

**Echinacea purpurea (Roter Sonnenhut).**

Auf viele Fragen weiss die Natur eine Antwort. So auch, wenn es um die Vorbeugung von Erkältungskrankheiten geht.

**Echinaforce® Protect** aus frischem Roten Sonnenhut. Zweimal täglich eine Tablette zur Steigerung der körpereigenen Abwehr.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Bioforce AG, Roggwil TG. Weitere Informationen auf [www.echinaforce-protect.ch](http://www.echinaforce-protect.ch)



Noch nie war  
**Haute Lecture**  
so attraktiv.

*Die «NZZ am Sonntag» präsentiert ihre journalistische Kompetenz und ihre Themenvielfalt in einem eleganten Kleid. Lernen Sie diesen stilvollen Lesegenuss an 10 Sonntagen für nur 20 Franken kennen: Bestellung per SMS mit Keyword ABO13 sowie Namen und Adresse an Nr. 266 senden, 20 Rp./SMS, oder Telefon 044 258 15 30.*

**NZZ am Sonntag**  
Mit Verstand zu geniessen.