

# Sprechstunde

**Beratungstelefon Meditel:** Fachleute des Gesundheitstipp beantworten die Fragen der Leserinnen und Leser

## Zusammen im Homeoffice: Wie Konflikte lösen?

«Seit fast einem Jahr arbeite ich mit meinem Mann den ganzen Tag zu Hause am gleichen Pult. Wir sind beide gestresst und haben voneinander die Nase voll. Wie können wir die Situation entspannen und unsere Beziehung beleben?»

Planen Sie auch regelmäßige Gespräche, bei denen Sie sich mit Ihrem Partner austauschen. Klären Sie dabei Fragen wie: Was brauche ich, damit es mir gut geht? Was nervt mich, was muss sich ändern? Wenns trotzdem kracht, versöhnen Sie sich wieder. Verabreden Sie mit Ihrem Mann fixe Termine für Sex und Zärtlichkeit, und legen Sie fest, wer von beiden fürs Organisieren zuständig ist. (Gu)

Strukturieren Sie den Tag so, dass Sie nicht 24 Stunden lang nonstop zusammen sind. Planen Sie bewusst Zeitfenster ein, in denen Sie allein sind. Das kann bedeuten, dass Sie früher mit der Arbeit beginnen als ihr Mann, Sie beide dann zusammen frühstücken, eine Zeit lang zusammen im Homeoffice arbeiten und wieder bewusst eine Pause einlegen und zum Beispiel allein einen kurzen Spaziergang machen. Sorgen Sie dafür, dass Sie in der Freizeit andere Leute treffen – und sei es nur für einen virtuellen Apéro vor dem Computer.

Überlegen Sie sich, was genau Sie stresst, wenn Sie zusammen mit Ihrem Mann im Büro sind. Eventuell helfen Kopfhörer oder eine Trennwand, damit Sie sich besser konzentrieren können.

## Ist Zahnpasta ohne Fluorid besser?

«Ich putze die Zähne mit einer Zahnpasta ohne Fluorid. Ist diese so gut für die Zähne, wie die Werbung behauptet?»

Nein. Fluorid ist wichtig für die Zähne, weil es sie härtet und so vor Säuren schützt, die durchs Essen in den Mund kommen oder beim Zersetzen von Speiseresten entstehen. In gewissen Regionen kommt Fluorid natürlich im Gestein und im Trinkwasser vor. Dort ist eine Zahnpasta mit Fluorid weniger wichtig. In der Schweiz ist das vielerorts allerdings nicht der Fall. Dort muss man Fluorid daher künstlich zuführen – mit der Zahnpasta, einer Zahnpolierpaste oder einem Gel.

(Zu)



**Löwenzahn sammeln:** Am besten auf einer ungedüngten Wiese

## Wie ernte ich Löwenzahn am besten?

«Worauf muss ich achten, wenn ich Löwenzahn von der Wiese ernte?»

Sammeln Sie junge, zarte Blätter auf einer ungedüngten Wiese und nicht direkt am Wegrand: So sind sie möglichst frei von Verunreinigungen wie Hundekot. Spülen Sie die Blätter unter kaltem Wasser gut ab und schleudern Sie sie danach trocken. Lassen Sie sie nicht im Wasser liegen, sonst gehen die guten Inhaltsstoffe verloren. Löwenzahn hat einen würzigen, leicht

bitteren Geschmack. Er lässt sich in der Küche vielseitig verwenden: für Pesto und Eintöpfe, zum Würzen von Salat oder zum Verfeinern von Pizza und Pasta. Die Bitterstoffe und Nahrungsfasern sind gut für die Verdauung. Zudem enthalten die Blätter viel gesundes Vitamin C. (Fi)

### **Merkblatt: «Löwenzahn-Rezepte»**

Download auf [Gesundheitstipp.ch](http://Gesundheitstipp.ch) oder bestellen bei: Gesundheitstipp, «Löwenzahn», Postfach, 8024 Zürich

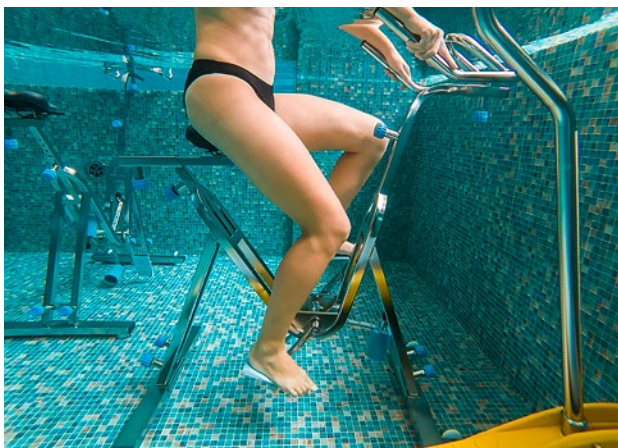
## Kann ich mit verstauchtem Knöchel joggen?

«Ich habe mir vor kurzem beim Joggen den Knöchel verstaucht. Jetzt möchte ich das Gelenk mit einem Kinesio-Tape stützen und wieder mit dem Trainieren beginnen. Ist das eine gute Idee?»

Nein. Wenn Sie sich den Knöchel verstaucht haben, sind Sie nach zwei Wochen noch nicht fit zum Joggen. Stattdessen können Sie das Gelenk aber im Wasser trainieren, zum Beispiel mit Aquafit. In einem nächsten Schritt steigen Sie auf den Hometrainer oder auf das Velo – auch das belastet den Knöchel weniger stark als Joggen. Achten Sie jeweils darauf, wie das Gelenk am folgenden Morgen aussieht:

Ist es geschwollen oder gerötet und schmerzt, haben Sie zu viel trainiert. Erst wenn Sie problemlos 30 Minuten lang Velo fahren können und das Gelenk mit Kraftübungen stärken, dürfen Sie langsam wieder mit Joggen beginnen. Langsam heisst: abwechselnd einige Minuten lang joggen und dann wieder gemächlich gehen. In dieser Phase ist es nun sinnvoll, wenn Sie das Sprunggelenk mit einem elastischen Kinesio-Tape leicht stützen. Lassen Sie das Tape weg, sobald Sie wieder normal joggen können. *(wof)*

**Gratis-Merkblatt: «Aquajogging»**  
Zum Herunterladen auf [Gesundheitstipp.ch](http://Gesundheitstipp.ch) oder zu bestellen bei: **Gesundheitstipp, «Aquajogging», Postfach, 8024 Zürich**



Aquafit: Gutes Training bei verletzten Gelenken

## Wie schütze ich mich vor Katzenbissen?

«Ich habe seit kurzem eine Katze. Eine Freundin warnte mich, dass Bisse und Kratzer gefährlich sein können. Wie kann ich mich schützen?»

Sorgen Sie dafür, dass Sie immer Desinfektionsmittel zur Hand haben, um im Fall eines Katzenbisses oder einer Kratzwunde die Stelle sofort desinfizieren zu können. Rötet sich der Bereich um die Wunde und wird er heiss oder schwillt er an, gehen Sie am besten sofort zum Arzt. Denn Katzen können Erreger übertragen, die möglicherweise schlimme Infektionen auslösen. Prüfen Sie zudem, ob Sie Ihre Wundstarrkrampf-Impfung auffrischen müssen.

Übrigens: Sie sollten Ihre Katze nicht bestrafen, falls sie einmal kratzt oder beisst. Besser ist es in diesem Fall, das Spielen mit dem Büsi abubrechen, laut «Aul!» zu sagen oder einen scharfen Zischlaut von sich zu geben. So lernt die Katze, was sie nicht tun soll. *(mf)*

## UV-Linsen: Brauche ich noch eine Sonnenbrille?

«Ich trage neu Linsen mit UV-Schutz. Muss ich



Katze: Biss- oder Kratzwunde sofort desinfizieren

dann trotzdem noch eine Sonnenbrille tragen?»

Ja – jedenfalls dann, wenn Sie sich stark der Sonne aussetzen. Solche Linsen schützen zwar die Augen. Die Bindehaut ist aber trotzdem den UV-Strahlen ausgesetzt – das kann ihr schaden. Wenn Sie sich lange in der Sonne aufhalten, tragen Sie am besten eine hochwertige Sonnenbrille mit dem Etikett UV 400 sowie zusätzlich eine Schirmmütze. Diese schützt vor den Strahlen, die von oben kommen. *(Is)*

## Sind Kondome für Allergiker riskant?

«Seit mehreren Jahren reagiere ich stark allergisch auf Birkenpollen und Avocado. Jetzt habe ich gelesen,

dass für mich auch Kondome gefährlich sein könnten. Stimmt das?»

Möglicherweise ja. Avocado und Birkenpollen enthalten ähnliche Eiweisse wie Latex. Es kann daher sein, dass Sie auf Latex allergisch reagieren. In sehr seltenen Fällen kann eine solche Allergie zu Atemnot und einem Kreislaufkollaps führen. Am besten lassen Sie bei Ihrem Arzt abklären, ob Sie allergisch sind. Dazu ist ein Haut- oder Bluttest nötig.

Falls Sie stärker betroffen sind, sollten Sie jeglichen Kontakt mit Latex vermeiden. Zudem brauchen Sie dann Notfallmedikamente sowie einen Ausweis, der auf die Allergie hinweist. Latexfreie Kondome gibt es in verschiedenen Ausführungen in Apotheken und Drogerien. *(wo)*