

AGE BALANCE
Neue Impulse für die Haut

Nicht genug, dass erste feine Fältchen und Linien auf dem Teint sichtbar werden und damit unweigerlich den Alterungsprozess verkünden – mit zunehmenden Jahren wird die Haut trockener, sensibler und regeneriert sich langsamer.

Die neue Naturkosmetik Similasan natural cosmetics Age Balance basiert auf hochwirksamen physiologisch wirkenden Pflanzenwirkstoffen, die als innovative Derm-Impuls Formula zum Einsatz kommen und dort ansetzen, wo die hauteigenen Prozesse mit der Zeit zu schwächeln beginnen.

Age Balance stärkt die Vitalkräfte und natürlichen Regenerations- und Schutzfunktionen der Haut und gibt ihr die natürliche Balance zurück. Die Hautstruktur wird gefestigt, die Haut wirkt vitaler, straffer und mit neuer Strahlkraft.

Und das auf ganz natürliche Weise, denn Age Balance steht für zertifizierte Naturkosmetik auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse mit nachgewiesener Wirksamkeit.

Sechs Age Balance Pflegeprodukte mit modernen Texturen und zartem Duft sorgen für eine ebenso wohltuende wie effektive Gesichtspflege. Die Produkte sind vegan und frei von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien, bei Coop City und in verschiedenen Online-Shops.



Check-up

«**So lebe ich mit meinen Schmerzen**»

Die Hände, ja der ganze Körper ist gezeichnet von ihrer angeborenen Hauterkrankung. In ihrem Buch beschreibt **MICHELLE ZIMMERMANN** einen neuen, überraschenden Umgang mit dem Schmerz.

TEXT **DR. SAMUEL STUTZ**

Schmerzen können ein Leben auf den Kopf stellen und die Energien eines Menschen bis zur Erschöpfung aufsaugen. Michelle Zimmermann, 38, aus Seedorf BE ist seit Geburt Schmerzexpertin in eigener Sache. Ein Gendefekt macht ihre Haut so empfindlich wie die Flügel eines Schmetterlings. Sowohl die Wunden, die immer wieder neu entstehen und wie schwere Brandverletzungen aussehen, als auch die tägliche, mehrstündige Pflege sind äusserst schmerzhaft. Die Autorin hat eine Fülle von Strategien zur Schmerzbewältigung entwickelt und diese in ihrem Buch «Über den Schmerzen» verständlich und mit vielen Beispielen zusammengefasst. Menschen mit akuten oder chronischen Schmerzen sowie Angehörige und Pflegepersonen werden inspiriert, den Umgang mit Schmerzen neu zu gestalten.

Dem Schmerz einen Namen geben. Er ist dein Begleiter. Das ist eine Kernbotschaft von Michelle Zimmermann. «Der erste Schritt in der Schmerzstrategie ist die Visualisierung des eigenen Schmerzes. Wir beobachten ihn, machen ihn mit Worten fassbar und geben ihm einen passenden Namen. Streiche alle deine fixen Vorstellungen, was geht, was für Bilder in deinem Wertesystem Platz haben, vergiss, wie alt du bist, öffne dich auch für die Märchenwelt.» Bei Schmerzen sei es oft so, dass sie unseren Verstand beeinflussen und wir in den kindlichen Sprachschatz zurückfallen. Das sei nicht von vornherein schlecht – im Gegenteil. Dadurch werde eine wertvolle Kreativenergie aktiviert: unsere kindliche Vorstellungskraft.

«**Wenn du keine Idee** für eine Visualisierung findest, fängst du mit einem Hund an», rät Michelle Zimmermann. «Welcher Rasse gehört er an? Was für Charakterzüge bringt er mit? Ist er ungestüm, tollpatschig,

aggressiv, weinerlich? Ist er jung oder alt? Ist der Hund noch da, wenn du dich auf den Bauch legst? Schläft er manchmal? Und wenn ja, wann? Möglich ist auch ein Gegenstand, ein Stein, eine Pflanze, ein Messer, eine Schere, ein Seil, Spiderman, ein Clown oder Darth Vader, der böse Vater aus «Star Wars».» Ihn zu beschreiben, ihn kennenzulernen mag am Anfang vielleicht seltsam klingen und etwas kindisch, aber wemns hilft, dann hilft.

Danach gehe es darum, das Wesen Schmerz zu erziehen und die Beziehung zu ihm selbst zu bestimmen. «Damit du deinen Schmerz im tiefen Kern erfahren und analysieren kannst, musst du jetzt ein ganz klares Ja zu deiner eigenen Ehrlichkeit geben. Du musst bereit sein, dir völlig nackt, ungeschminkt und absolut offen gegenüberzutreten. Es braucht deine Bereitschaft, Gefühle, Emotionen und Ängste an dich heranzulassen.» Auch die Tabuthemen im Leben oder die bitteren Situationen, die eigentlich nichts mit dem aktuellen Schmerz zu tun haben, seien nochmals genau anzuschauen.

Abklärung und Akzeptanz, eine weitere Kernbotschaft von Michelle Zimmermann. «Bei körperlichem und auch bei psychischem Schmerz heisst es dranbleiben, bis der Ursprung des Schmerzes bekannt ist. Lasse dich nicht mit Floskeln abspesen,



Gibt Hoffnung Michelle Zimmermann: «Über den Schmerzen ... Hautnah aus dem Leben», Verlag Lokwort.



Vorbild Michelle Zimmermanns Haut ist extrem verletzlich. Trotzdem: Die Krankheit machte sie stark.

Fotos Hervé Le Cunif, HO

sondern höre auf dein Bauchgefühl.» Wichtig zu wissen sei, dass es zwei Arten von Schmerzen gebe, den akuten und den chronischen Schmerz. Der chronische Schmerz könne mit der Zeit zu einer eigenen Krankheit werden. Genauso wichtig sei das widerstandslose Akzeptieren des Schmerzes – anzunehmen, dass der Schmerz da ist, nicht aber zu resignieren oder ihn zu bekämpfen. Akzeptanz sei eine neutrale Form, dem Schmerz zu begegnen und den Ist-Zustand anzunehmen. Durch das Weglassen sowohl von negativen wie positiven Bewertungen erhalte der Schmerz kein Futter.

Akzeptanz sei der erste Schritt zur Heilung. Oft gebe es zwischen psychischen und körperlichen Beschwerden einen Zusammenhang oder sie nährten sich gegenseitig, sagt die Schmerzexpertin in eigener Sache. «Zieh einen Spezialisten bei, bis eine klare Ursache gefunden ist. Irgendwann ist es aber an der Zeit, deine Energie nur noch zur Heilung und nicht mehr für das Wie und Warum des Schmerzes zu verwenden. Gönn dir immer wieder Pausen, während derer du nichts mehr hinterfragst, sondern einfach im Jetzt lebst. Das Gesetz, dass nichts im Leben ewig ist, gilt zum Glück auch für den Schmerz. Auch wenn man ihn akzeptiert, finde ich es wichtig, die Hoffnung auf komplette Schmerzfreiheit nie zu verlieren. Die Hoffnung ist eine nicht zu unterschätzende Energiequelle, ein wichtiger Bestandteil, um mit Schmerz umzugehen.» Die kleinste Linderung könne Hoffnung entfachen oder verstärken; selbst Hoffnung spendende Worte oder Gedanken könnten eine Besserung einleiten.

Schmerzwellensurfen, das ist Michelle Zimmermanns Geheimrezept. «Schmerzen kommen oft in Wellen. Das heisst: Sie schwellen zum Höhepunkt an, bevor sie wieder abebben. In einer solchen Welle kann

einen das Gefühl des Ausgeliefertseins befallen. Flüchten geht meist nicht. Sich dagegen wehren, benötigt unglaublich viel Energie – die man nicht hat. Im Normalfall will man den Schmerz nicht, und je mehr man dagegen ankämpft, desto mehr staut sich diese Welle auf. Zum Schluss ist man mit den Kräften am Ende.»

Zimmermann empfiehlt etwas anderes: die Kraft der Schmerzwelle zu nutzen und darauf zu surfen. Wenn sie kommt, im richtigen Moment aufspringen und mitgehen. Gleichzeitig findet sie es wichtig, bewusst wahrzunehmen, wenn sie wieder verebbt, und zu danken. «Die schmerzfreien Augenblicke lassen uns Befreiung erahnen. So kann auch unser Gehirn diese positive Erfahrung speichern, und das Schmerzgedächtnis wird mehr und mehr gelöscht oder überschrieben. Diese Zeit zu geniessen und nicht in Angst oder Anspannung zu erwarten, dass die nächste Schmerzwelle kommt, ist wesentlich. Die Angst vor dem Schmerz kann schlimmer sein als der Schmerz selber.»

Positivität verleiht Flügel, ein weiterer Pfeiler der Schmerzstrategie. «Ich versuche mich immer wieder zu motivieren, den Blick auf die kleinen erfreulichen und schönen täglichen Dinge zu richten. Mit diszipliniertem Training wird sich unsere Wahrnehmung massiv ändern. Das, worauf du achtest, wirst du sehen. Wenn du, ganz bildlich gesprochen, die Sonne im Rücken hast, siehst du nur deinen Schatten vor dir. Wendest du dich jedoch frontal zur Sonne, siehst du das Licht, und der Schatten fällt hinter dich. Im Alltag gehen Aufmerksamkeit und Achtsamkeit manchmal verloren, daher habe ich mir angewöhnt, wenn ich im Bett liege zu überlegen, was ich an diesem Tag Schönes oder Positives erlebt, gesehen, gehört oder gefühlt habe.»

**DER SMARTE TIPP
VERSICHERUNGEN**



«**Teure Trompete – wie versichern?**»

Unser Sohn hat von seinem Götti eine teure Trompete geschenkt bekommen. Ist sie durch unsere Hausratversicherung gedeckt, falls sie gestohlen wird oder zu Schaden kommt?



« Die Hausratversicherung kommt für Elementarschäden, Feuer und Diebstahl zu Hause auf, solange es sich um üblichen Hausrat handelt. Mit entsprechendem Zusatz auch für Diebstahl auswärts. Bei einer besonders wertvollen Trompete lohnt sich eine Wertsachenversicherung. Über diese sind neben den erwähnten noch zusätzliche Schäden wie unbeabsichtigte Beschädigung oder Schäden durch Wasser versichert. Die Deckung gilt weltweit. Versichert ist der Wiederbeschaffungswert. Falls möglich wird auch eine oft kostspielige Reparatur solcher Schäden vergütet. Nicht versichert ist in der Regel die Abnutzung oder Beschädigung auf Transport durch Dritte und weiteres. Würden Sie ein Instrument mieten, wäre dieses bis zu einer Mietdauer von 365 Tagen über Ihre Privathaftpflichtversicherung gedeckt. »



Patrick Kronenberg, Generalagent der Helvetia-Generagentur Basel

einfach. klar. helvetia
Ihre Schweizer Versicherung