

**Anita
Allemann**

Illustration

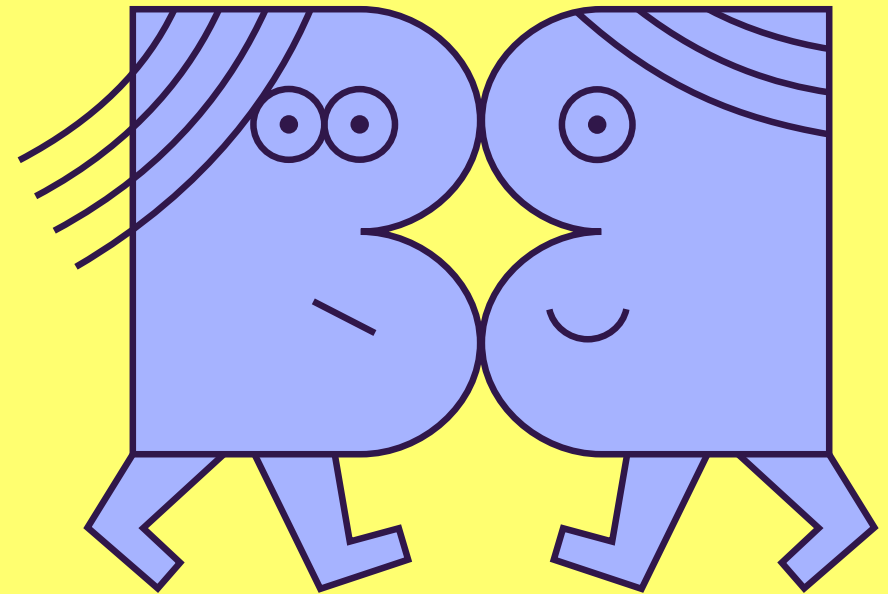
**Portfolio
Vektor**

1

Berlin Balboa Weekend

Illustrationen für das Swingfestvial
«Berlin Balboa Weekend». (2024)

In Zusammenarbeit mit: Chardia Budimann

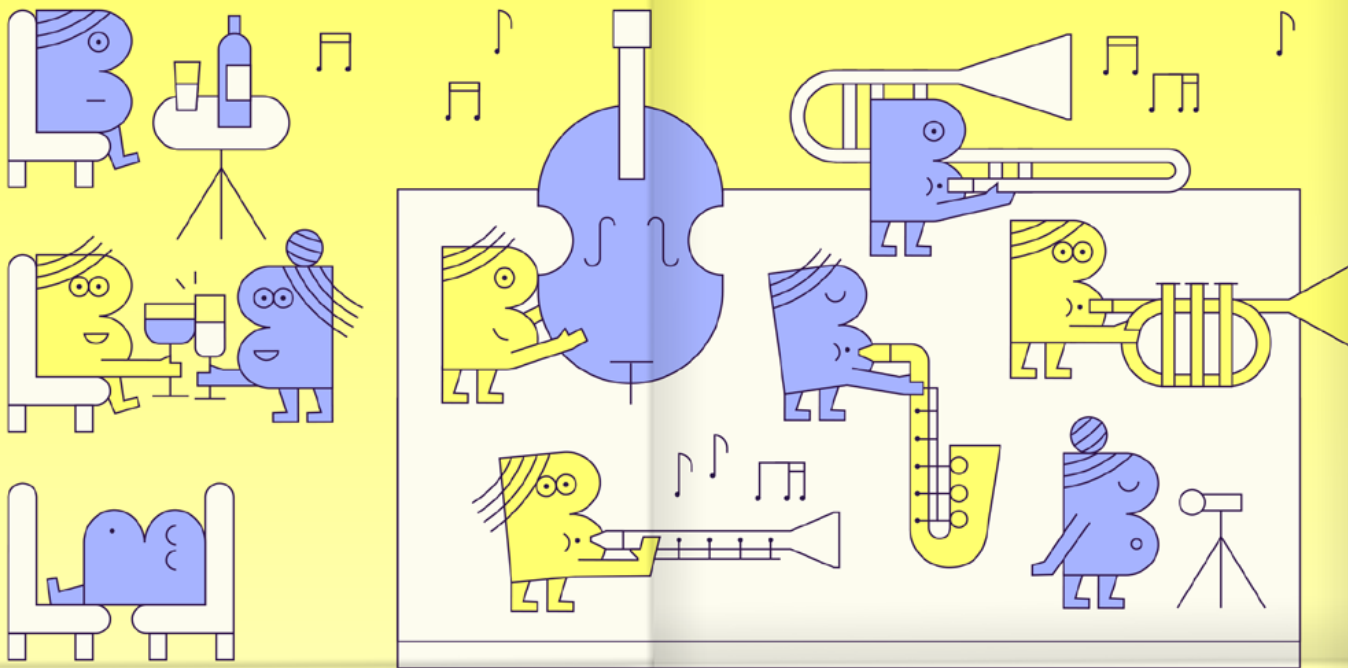


Hauptvisual

Berlin Balboa Weekend

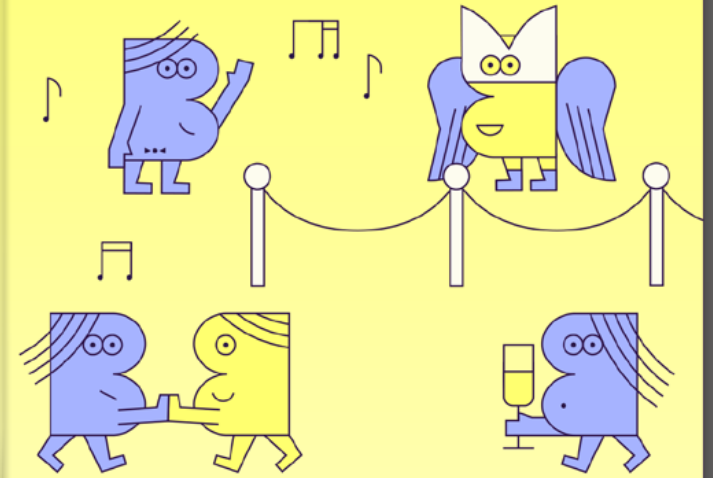
March 2024
7th – 10th





Berlin Balboa Weekend

March 2024
7th - 10th



2

Well-come aboard

Well-being on board

Text: Arlette Steiner / Illustration: Anita Allemann

Was tun gegen Sonnenstich?

Ein Sonnenstich entsteht durch übermässige direkte Sonneneinstrahlung auf den ungeschützten Kopf und Nacken. Typische Symptome sind Kopf- und Nackenschmerzen, hochroter Kopf, Übelkeit, Erbrechen, Unruhe und Schwindel. Selten kann es zu Bewusstlosigkeit und Kreislaufversagen kommen. Die Körpertemperatur ist meist normal. Mögliche Risikofaktoren sind zu warme Kleidung, Einnahme gewisser Medikamente, vorbestehende Erkrankungen, Übergewicht oder Dehydratation. Besonders gefährdet sind Kinder, junge und sportlich aktive Personen sowie ältere Menschen während einer Hitzeperiode.

Sunstroke and how to prevent it

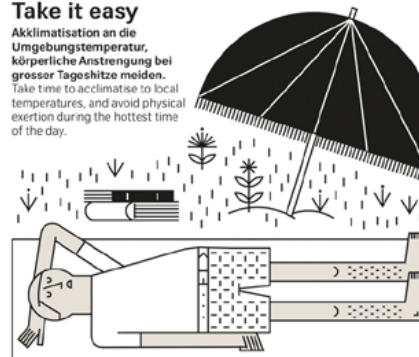
Sunstroke is caused by excessive direct sun rays onto the unprotected head and neck. Its typical symptoms are a headache and neck pain, a reddening of the skin, nausea, vomiting, restlessness and dizziness. In rare cases it can even lead to unconsciousness and circulatory collapse (heatstroke). The body temperature generally remains normal. Possible risk factors here include overwarm clothing, certain medications, pre-existing illnesses, overweight and dehydration. During heatwave periods children, young and physically active adults as well as older people are particularly at risk.



Dr. Arlette Steiner ist Internistin und arbeitet bei SWISS Medical Services. Sie untersucht Piloten und Kabinpersonal und führt Beratungen in Sachen Reise-medicin durch. Dr. Arlette Steiner, specialist in internal medicine, works for SWISS Medical Services. She conducts examinations of the pilots and the cabin personnel, and gives crew members advice on travel medicine issues.

Take it easy

Akklimatisation an die Umgebungstemperatur, körperliche Anstrengung bei grosser Tageshitze meiden. Take time to acclimatise to local temperatures, and avoid physical exertion during the hottest time of the day.



Wear light clothes

Prävention durch Kopfbedeckung, leichte Kleidung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Avoid sunstroke by covering the head, wearing light clothes and drinking enough liquids.



See a doctor

Arzt aufsuchen, falls sich der Zustand nicht verbessert. If your condition doesn't improve, see a doctor.



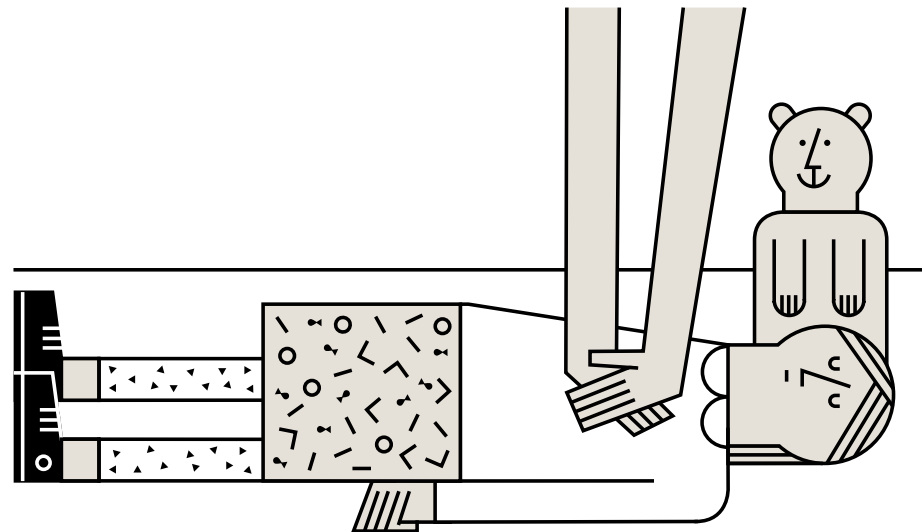
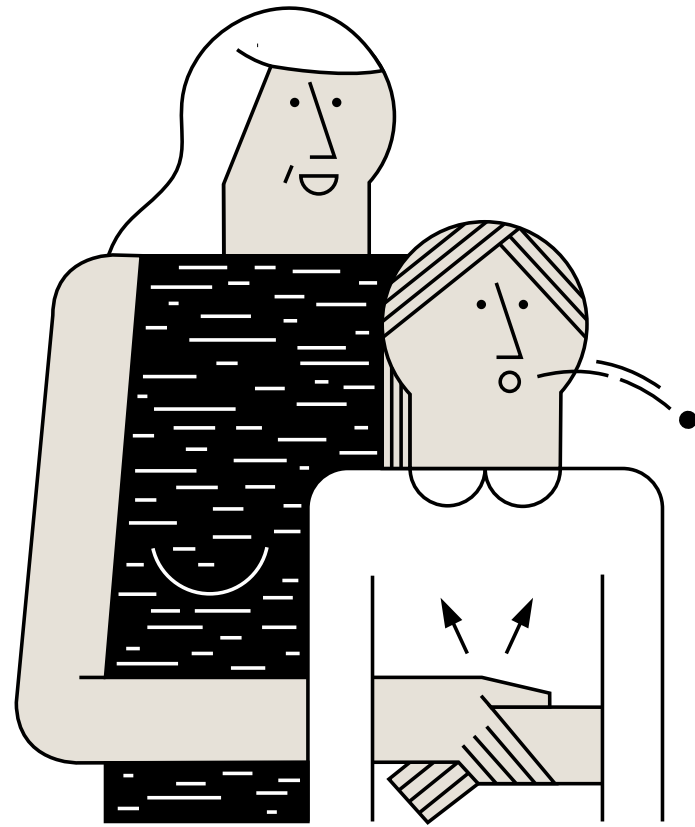
Drink a lot

Bei Sonnenstich kühlen Ort aufsuchen, kühlen (Wickel, Dusche), viel trinken. If you do suffer sunstroke, find a cool place, cool yourself down (by showering and/or applying cool cloths) and drink a lot of liquids.

Swiss

Diverse Illustrationen für das Swiss Board Magazin. (2017 – 2018)

Editorialdesign: Raffinerie



Well-come aboard

Well-being on board

Text: Arlette Steiner / Illustration: Anita Allemann

Vorgehensweise bei Wasserrettung

Unfälle im Zusammenhang mit Wasser treten am häufigsten bei Kleinkindern und jungen Männern auf. Ersthelfer spielen in der frühen Wasserrettung eine wichtige Rolle, bringen sich aber oft selber in Gefahr. Rettungsaktionen in offenen Gewässern sind erfolgreicher, wenn sie zu zweit und entweder mit improvisierten (Ast) oder professionellen (Ring, Stange, Brett) Hilfsmitteln erfolgen. Klinisch steht bei den Betroffenen eine primäre Atemstörung im Vordergrund, weshalb die Beatmung als Erstmassnahme von zentraler Bedeutung ist. Es ist nicht empfehlenswert, vorgängig zu versuchen, Wasser aus der Lunge zu entfernen.

Water rescue

Most water-related accidents and emergencies involve small children or young men. First-aiders can play a vital role in such situations, but they often endanger their own lives, too. A rescue from open water stands much more chance of success if it is undertaken together with another helper and if use is made of an improvised implement (such as a branch) or professional equipment (such as a ring, rod or board). In medical terms, the person recovered is most likely to have suffered problems with their breathing, so respiration should be a key priority. Trying to get water out of the lungs is not advised.



Dr. Arlette Steiner ist Internistin und arbeitet bei SWISS Medical Services. Sie untersucht Piloten und Kabinpersonal und führt Beratungen in Sachen Reise-medicin durch. Dr. Arlette Steiner, specialist in internal medicine, works for SWISS Medical Services. She conducts examinations of the pilots and the cabin personnel, and gives crew members advice on travel medicine issues.

Swimming aids

Notlage erkennen und Schwimmhilfe bereitstellen.
Be aware of the dangers and have swimming aids at hand.



Bring to safety

Opfer aus dem Wasser bergen und in Sicherheit bringen.
Get the person out of the water and bring them to safety.



Call for aid

Bei Bewusstlosigkeit und fehlender normaler Atmung: Hilfe anfordern, Atemwege freimachen und initial fünf Mal beatmen.

If the person is unconscious and not breathing normally, call for an ambulance, free their airways and give artificial respiration (five times initially).



Reanimation

Bei fehlenden Lebenszeichen mit kardiopulmonaler Reanimation beginnen.
If they still show no sign of life, begin cardiopulmonary resuscitation.



Well-come aboard

Well-being on board

Text: Arlette Steiner / Illustration: Anita Allemann

Flugreisen mit Kindern

Ein besonderes Augenmerk gilt bei Flugreisen mit Kindern, die unter Infekten leiden. Wir raten vom Fliegen ab, wenn Kleinkinder (insbesondere in den ersten sechs Lebensmonaten) von akuten Atemwegsinfekten geplagt werden, solange die wiederholte Anwendung von abschwellenden Massnahmen einen adäquaten Druckausgleich im Hals-Nasen-Ohren-Bereich nicht sicherstellt. Bei anderen fieberhaften Infekten ist eine mehrstündige Flugreise meist nicht zumutbar. Auch muss beachtet werden, dass ein Transport von Kindern mit ansteckenden Kinderkrankheiten gemäss IATA nicht möglich ist.

Flying with children

Special care should be taken when passengers are travelling by air with children who are suffering from an infection. We advise against flying when infants (especially those up to six months of age) have acute respiratory tract infections and repeated use of decongestants cannot bring about an appropriate equalisation of pressure in the area of the ears, nose and throat. In the case of other feverish infections, a flight lasting several hours is generally not considered to be reasonable. It must also be borne in mind that the transport of children suffering from infectious or contagious childhood illnesses is not possible under IATA regulations.



Dr. Arlette Steiner ist Internistin und arbeitet bei SWISS Medical Services. Sie untersucht Piloten und Kabinpersonal und führt Beratungen in Sachen Reise-medicin durch. Dr. Arlette Steiner, specialist in internal medicine, works for SWISS Medical Services. She conducts examinations of the pilots and the cabin personnel, and gives crew members advice on travel medicine issues.

Consult a doctor

Akut oder chronisch kranke Kinder brauchen vor einem Flug eine medizinische Abklärung und eventuell therapeutische Hilfe.

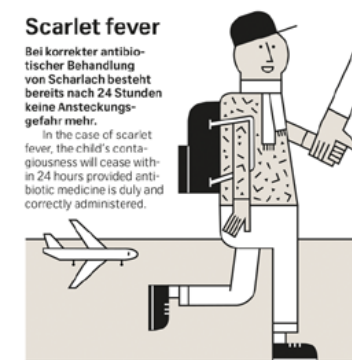
Anyone planning to travel by air with an acutely or chronically sick child should consult a doctor in advance and take therapeutic measures if necessary.



Scarlet fever

Bei korrekter antibiotischer Behandlung von Scharlach besteht bereits nach 24 Stunden keine Ansteckungsgefahr mehr.

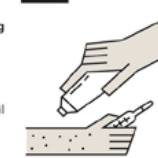
In the case of scarlet fever, the child's contagiousness will cease within 24 hours provided antibiotic medicine is duly and correctly administered.



Do not fly ...

Bei infektiösen Kinderkrankheiten darf ein Flug in folgendem Zeitraum nicht angetreten werden:

- Varizellen (Windpocken): bis sechs Tage nach Auftreten des letzten Bläschens
 - Masern und Röteln: bis vier Tage nach Auftreten des Hautausschlags
 - Mumps: bis sieben Tage nach Schwellung der Ohrspeicheldrüse
- If a child has a contagious childhood illness, they should not travel as follows:
- varicella (chickenpox): until six days after the last blister appears
 - measles and rubella (German measles): until four days after the rash appears
 - mumps: until seven days after the swelling of the parotid gland

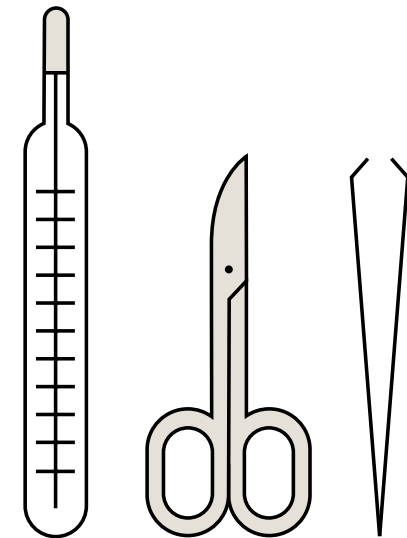
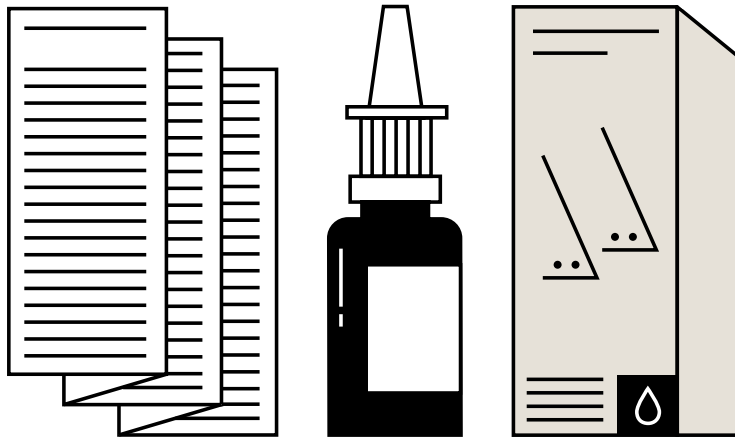
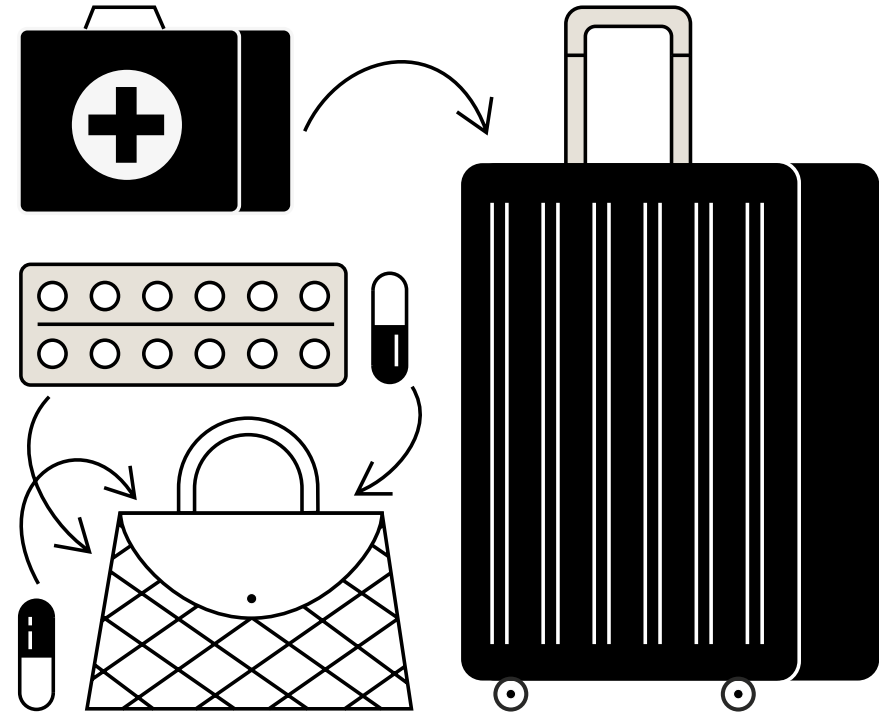


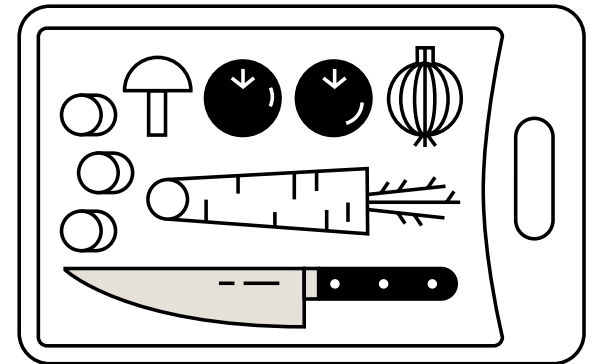
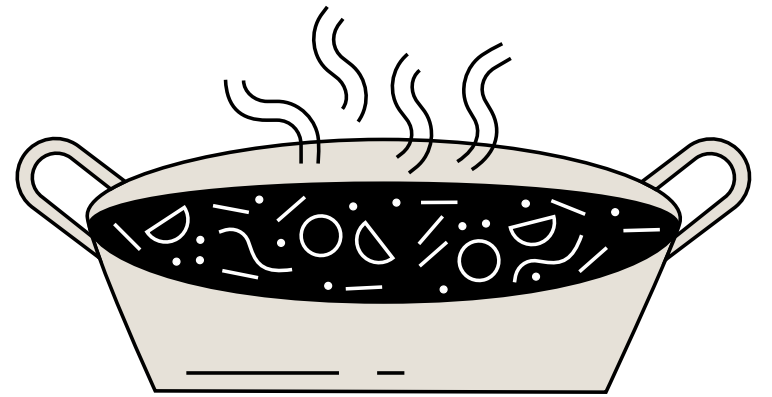
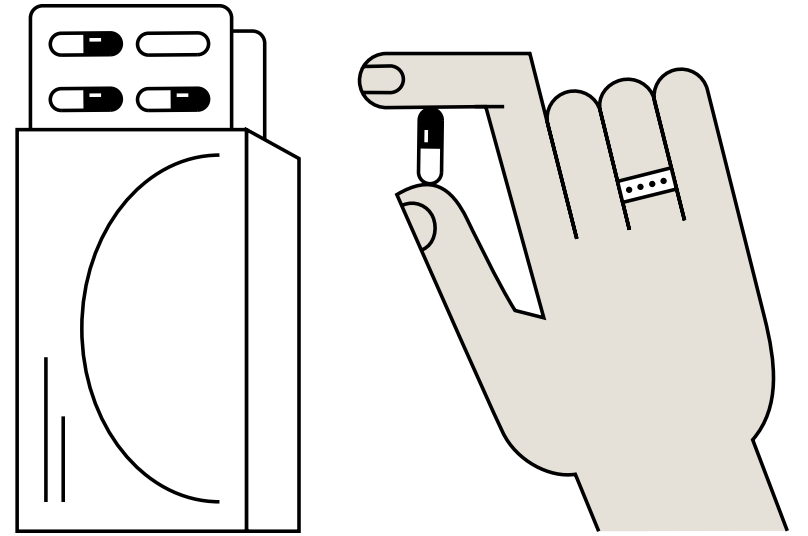
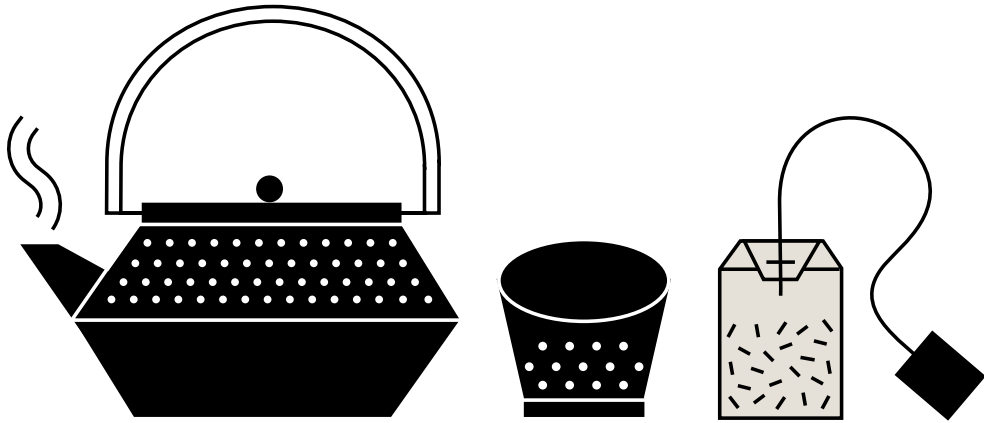
Nose drops

Bei leichten Infekten im Hals-Nasen-Ohren-Bereich genügen meist Nasentropfen vor Start und Landung. Unterstützend für den Druckausgleich wirken auch Essen, Trinken, Stillen und Schnuller.

If the child has a slight ear, nose or throat infection, a few nose drops administered before take-off and landing should be enough. Eating, drinking, nursing and sucking on a pacifier will all help equalise the pressure.





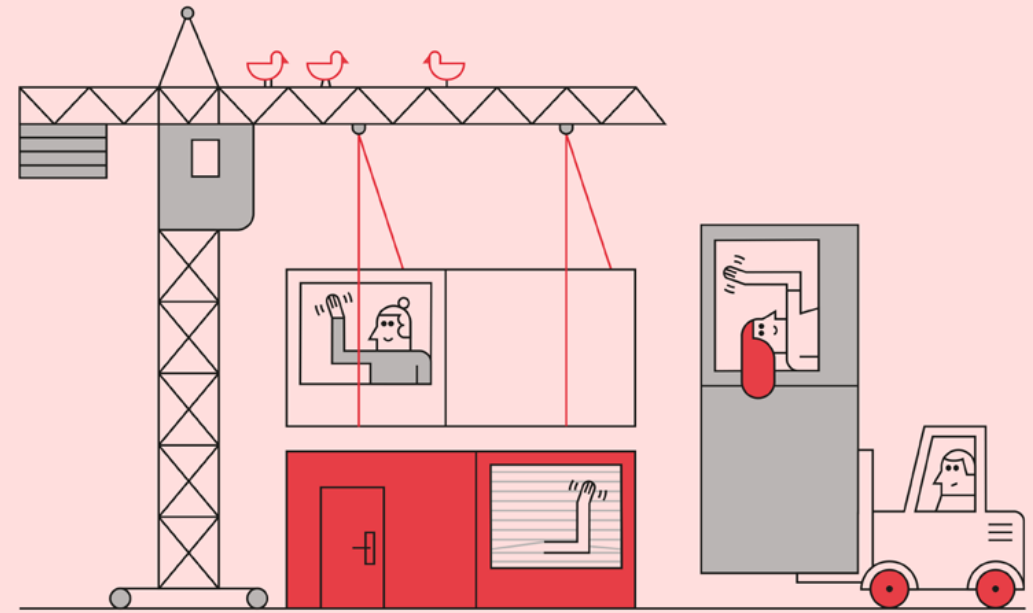


3

Modulart

Architektur Glossar – illustriert für Modulart,
Labor für modulares Bauen. (2020)

In Zusammenarbeit mit: Tamas Kiss
Webdesign: ViznerBorel



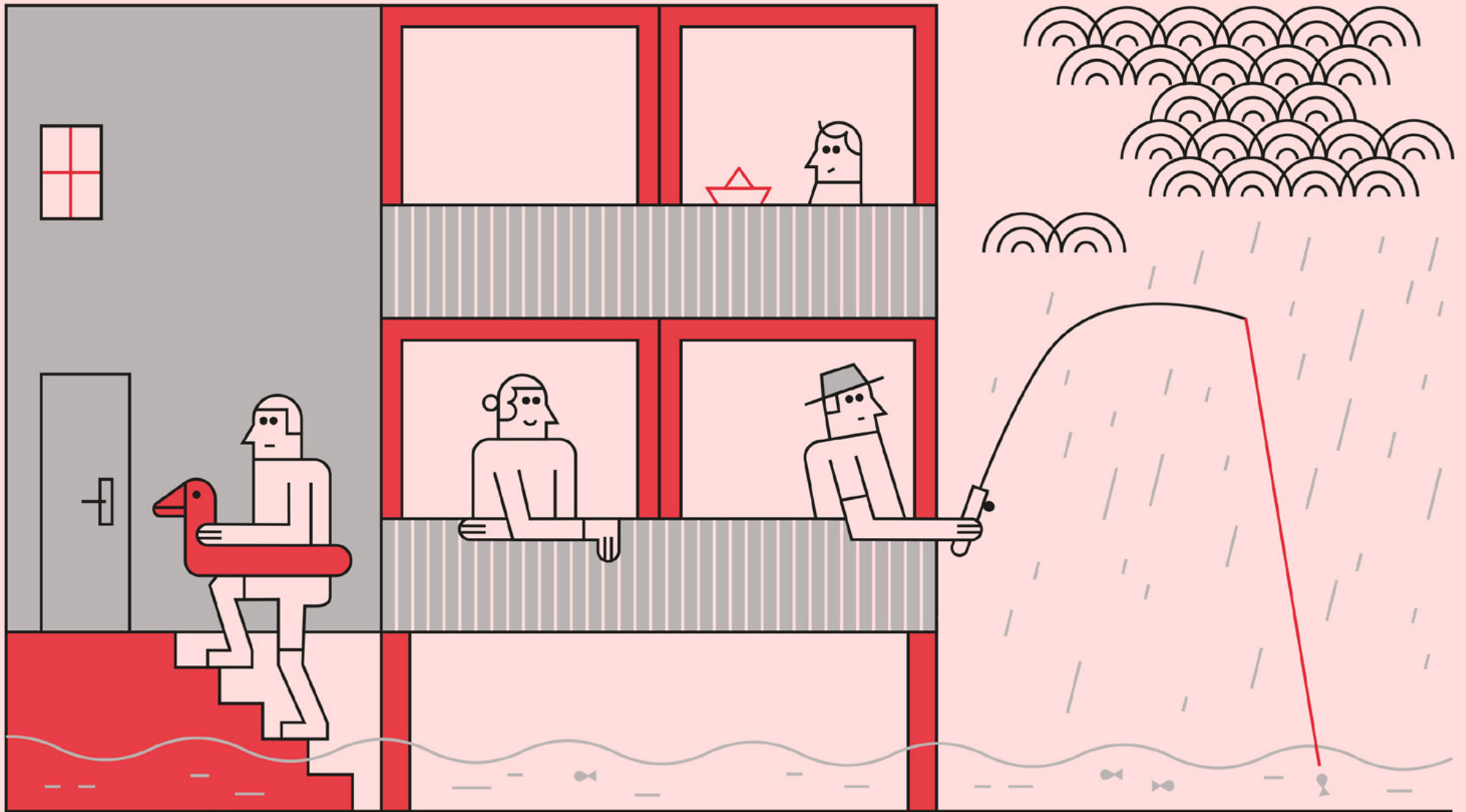
oben: Modulbau, unten: Elementbau

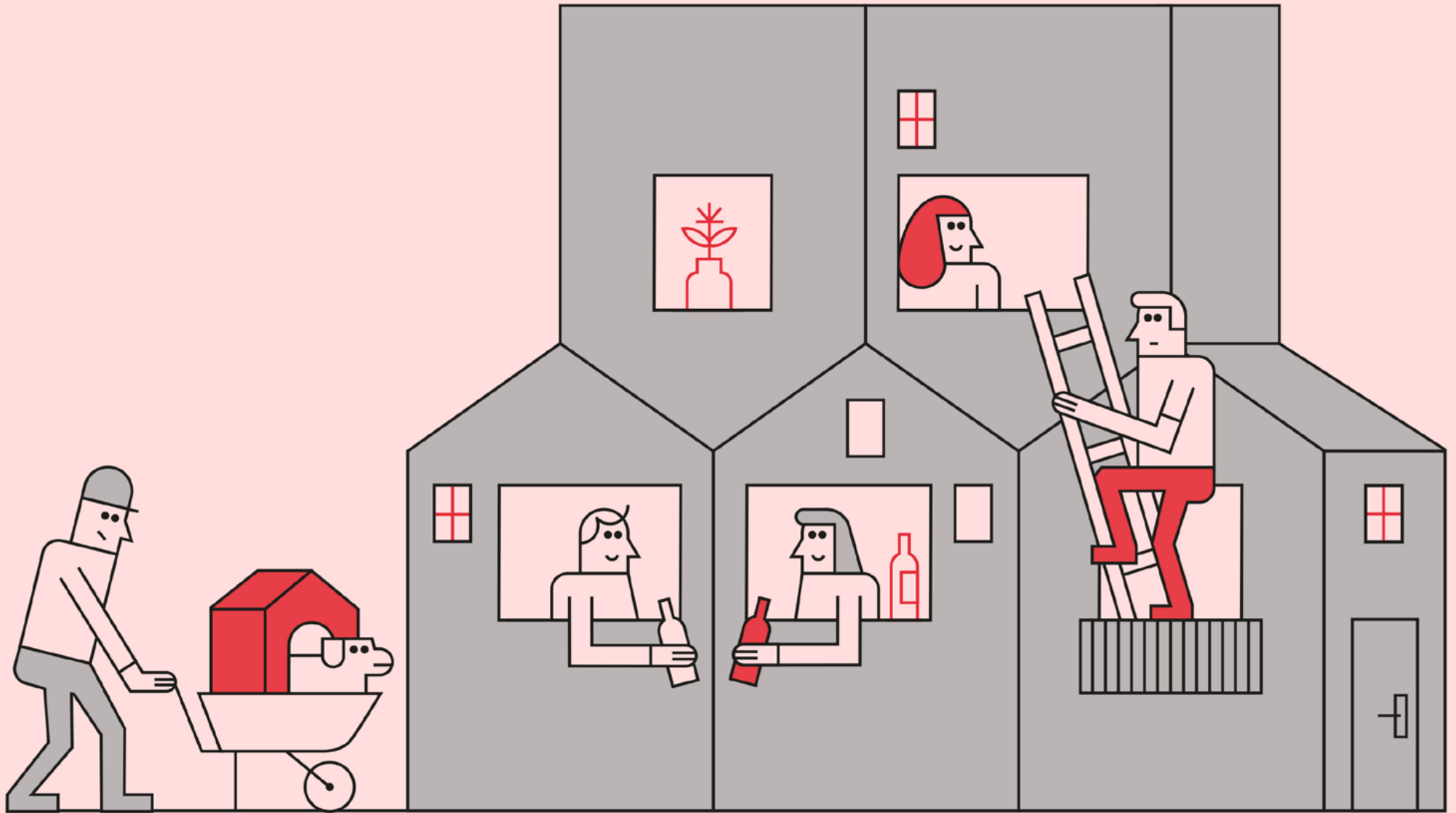
SUFFIZIENZ



Unter Suffizienz, vom Lateinischen *sufficere* (ausreichen, genügen), versteht man heute meist Selbstbegrenzung, Konsumverzicht und Entkommerzialisierung. Das Konzept der Suffizienz in der Baubranche berücksichtigt natürliche Ressourcen, strebt einen möglichst geringen Rohstoffverbrauch an und stellt Standards sowie Gewohnheiten infrage.

Quelle



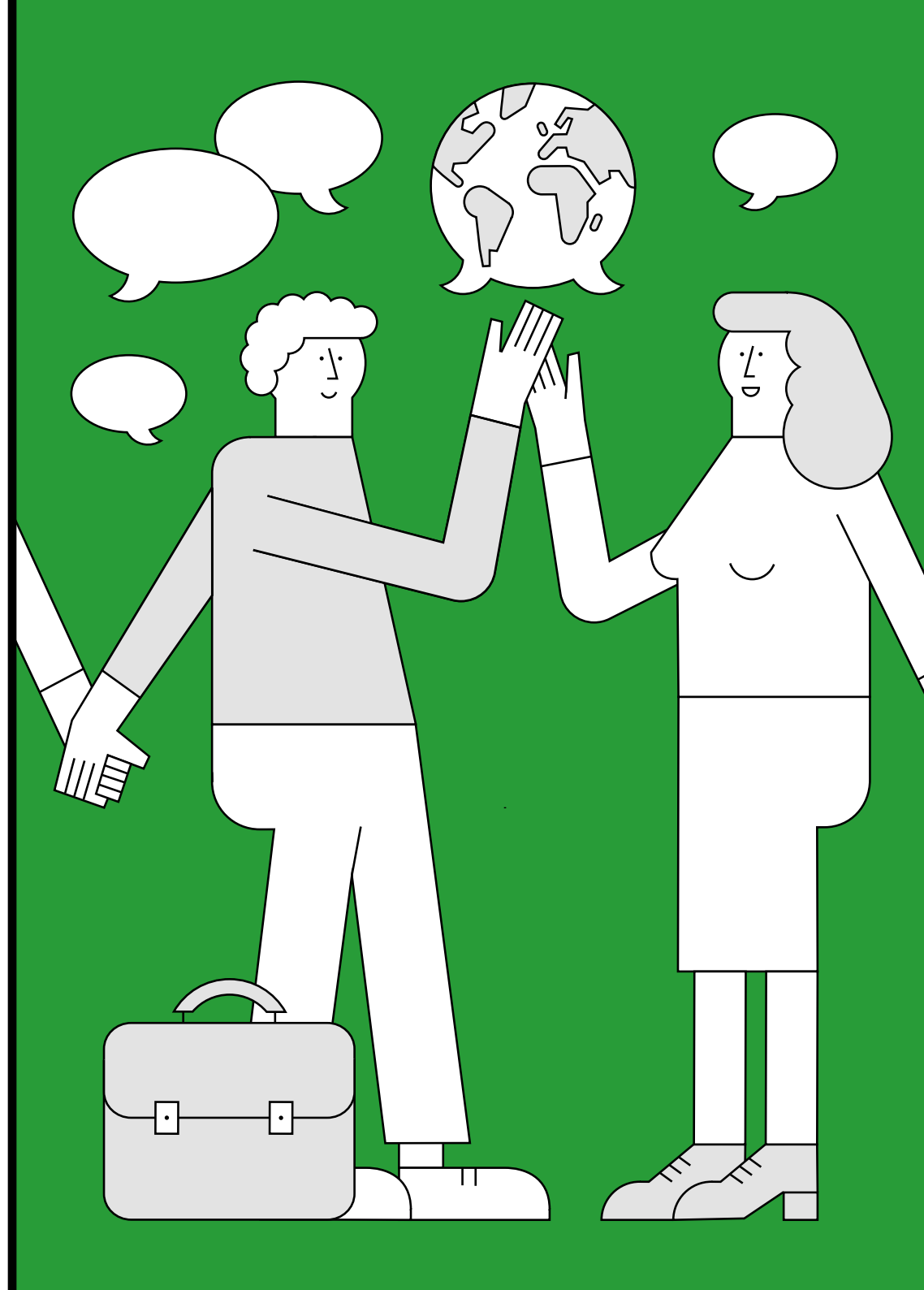


4

GreenBuzz

Illustriert für GreenBuzz Zürich, ein Netzwerk für nachhaltige Unternehmen. (2021)

Editorialdesign: ROLE Studio



GreenBuzz Zürchs Geschäftsstelle wird von einem Beirat und einem Vorstand unterstützt, welche sich ehrenamtlich für unseren Verein engagieren. Ausserdem wirken rund fünfzehn weitere Freiwillige mit.

Geschäftsstelle

Lena Stüdeli
Geschäftsleiterin
lena.stuedeli@greenbuzz.global



Rachel Dale
Event Manager
rachel.dale@greenbuzz.global



Sabrina Simili
Partner Relations
sabrina.simili@greenbuzz.global



Vorstand

Stephen Neff
Präsident CEO,
myclimate



Lim Adriaenssens
Vizepräsident und Schatzmeister
Senior ESG Benchmark
Specialist, S&P Global



Patricia Matzdorf-Gobeli
Vorstandsmitglied
Senior Partnership Manager,
WWF Schweiz



Jean-Marc Thorens
Vorstandsmitglied
Partner Relations,
ensa Schweiz



Beirat

Amanda Turner Ege
Direktorin, elea Foundation

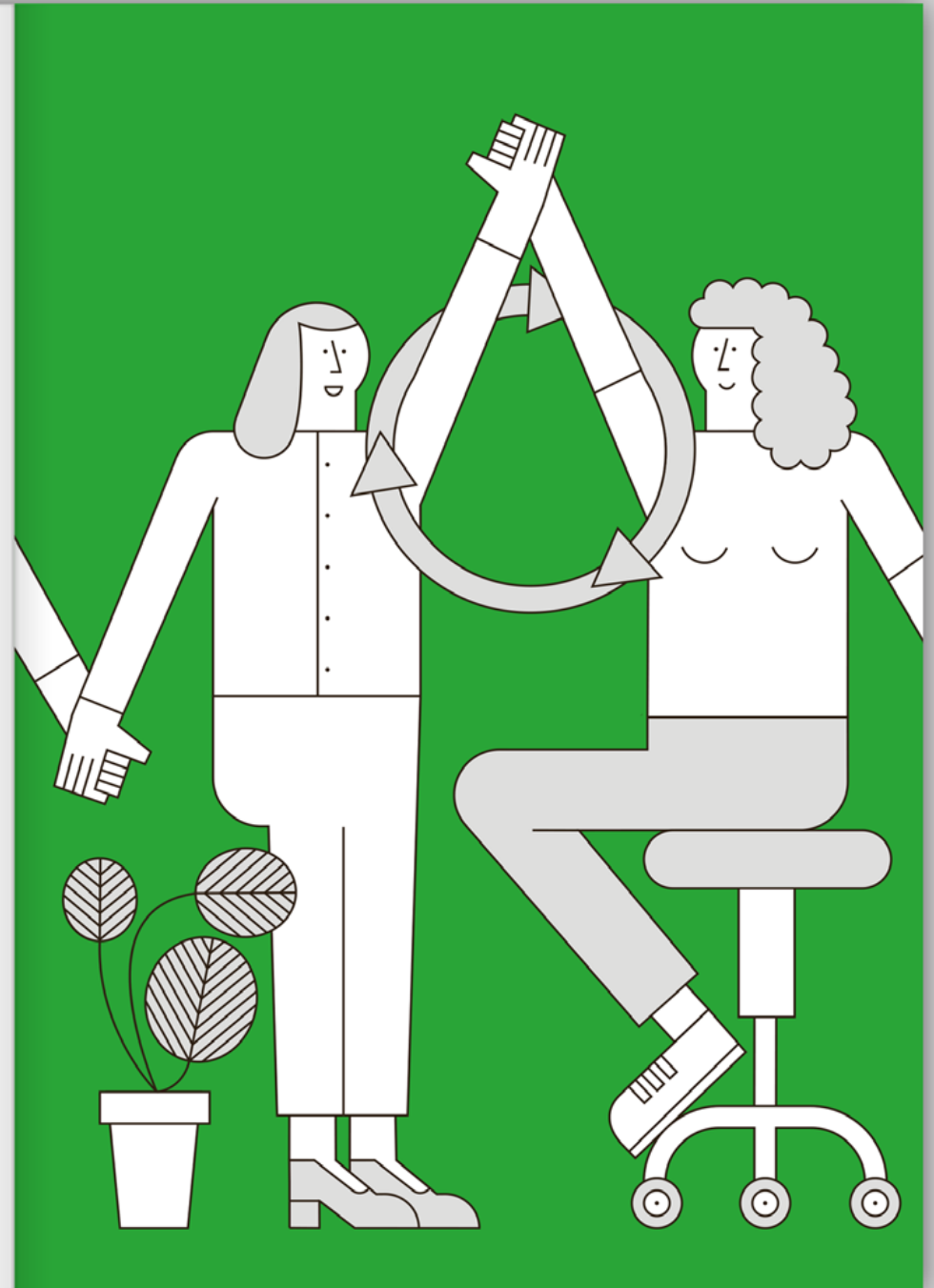
Antoine Prédour
Leiter Climate Finance Initiatives,
responsAbility Investments AG

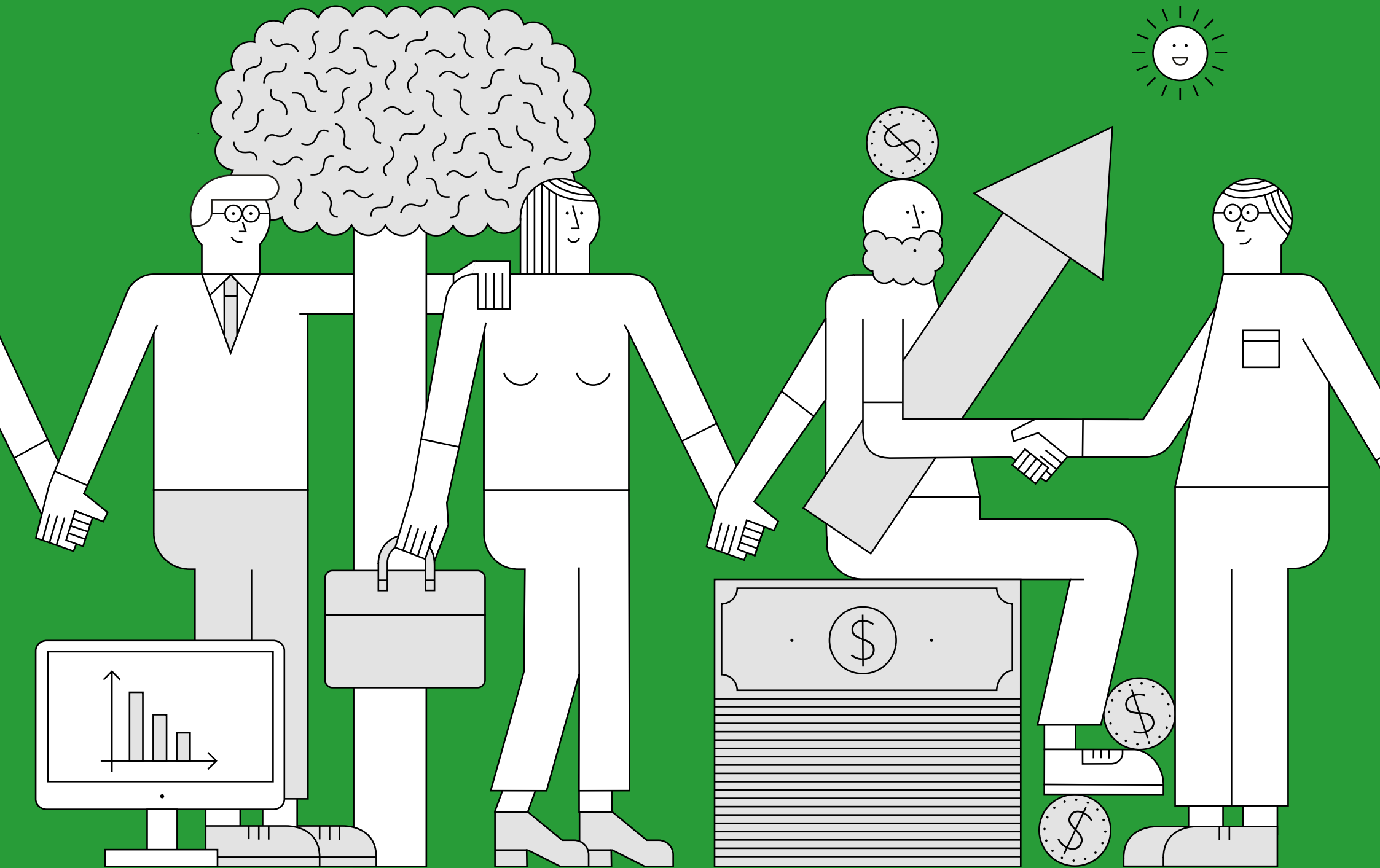
Falko Paetzold
Gründer & Leiter, Center
for Sustainable Finance
& Private Wealth der
Universität Zürich

Heather Kirk
Project Management,
Wissenschaft & Nachhaltigkeit

Robert Boer
Programmleiter, Blue Horizon
Corporation

Sabine Löttscher
Global Stakeholder Engagement,
Lafarge Holcim





5

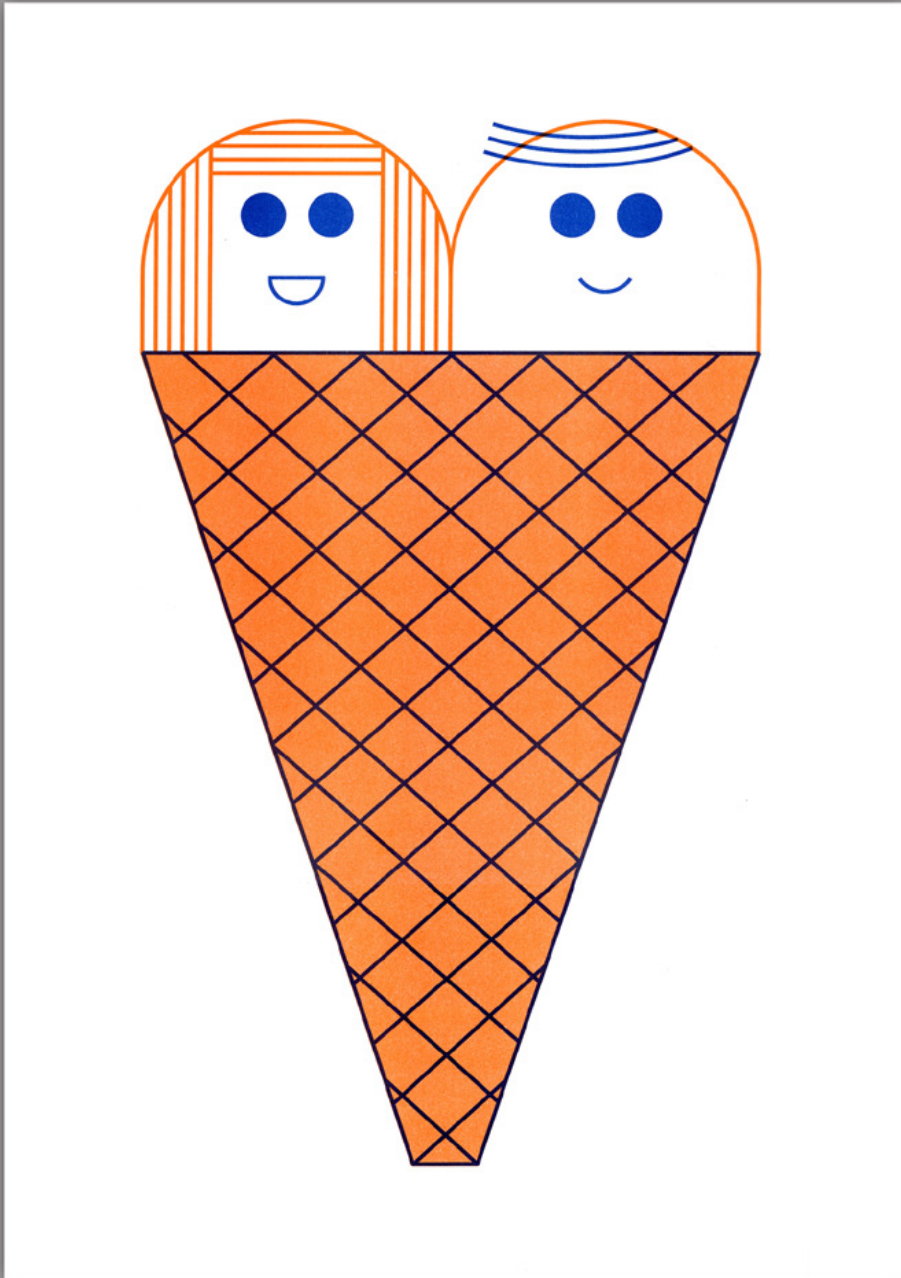
Freie Arbeiten

Illustrationen für Plakate und Karten.
(2017 – 2019)

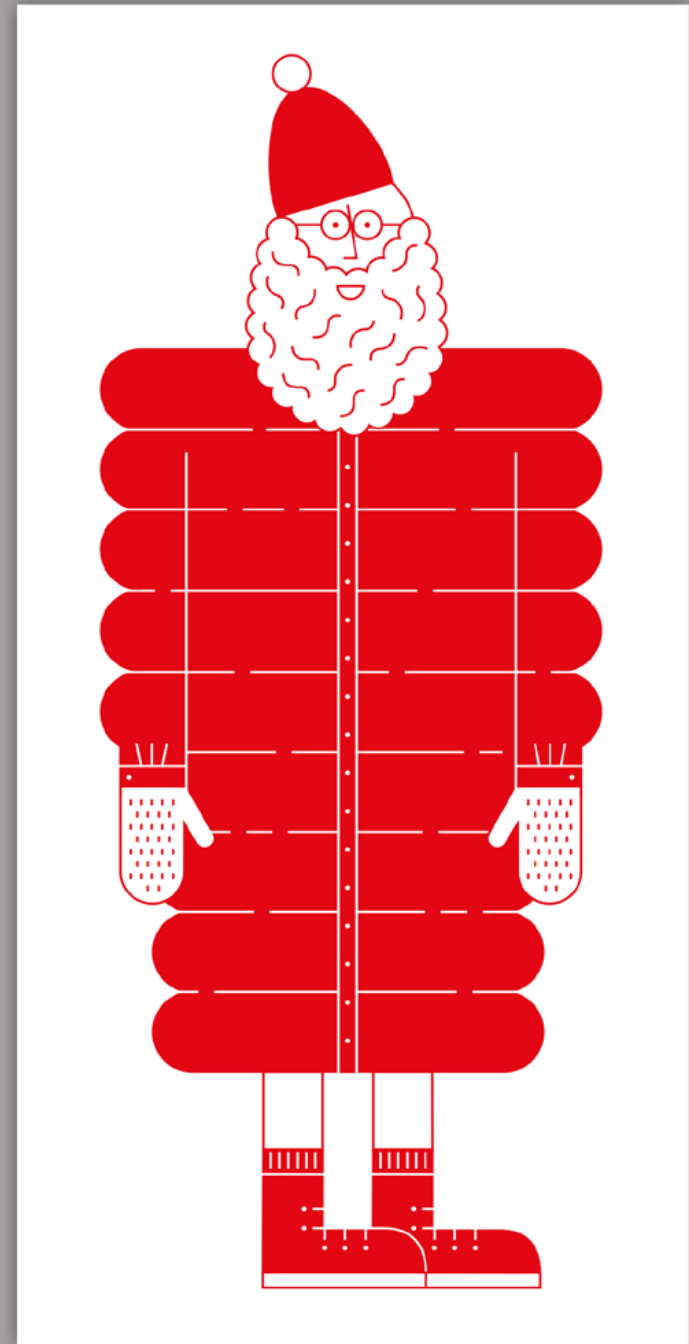
Erhältlich in meinem Shop:
anitaallemann.com



«Christmas Tree», Plakat A2, Siebdruck



«Ice Cream Lovers», Plakat A3, Risograph



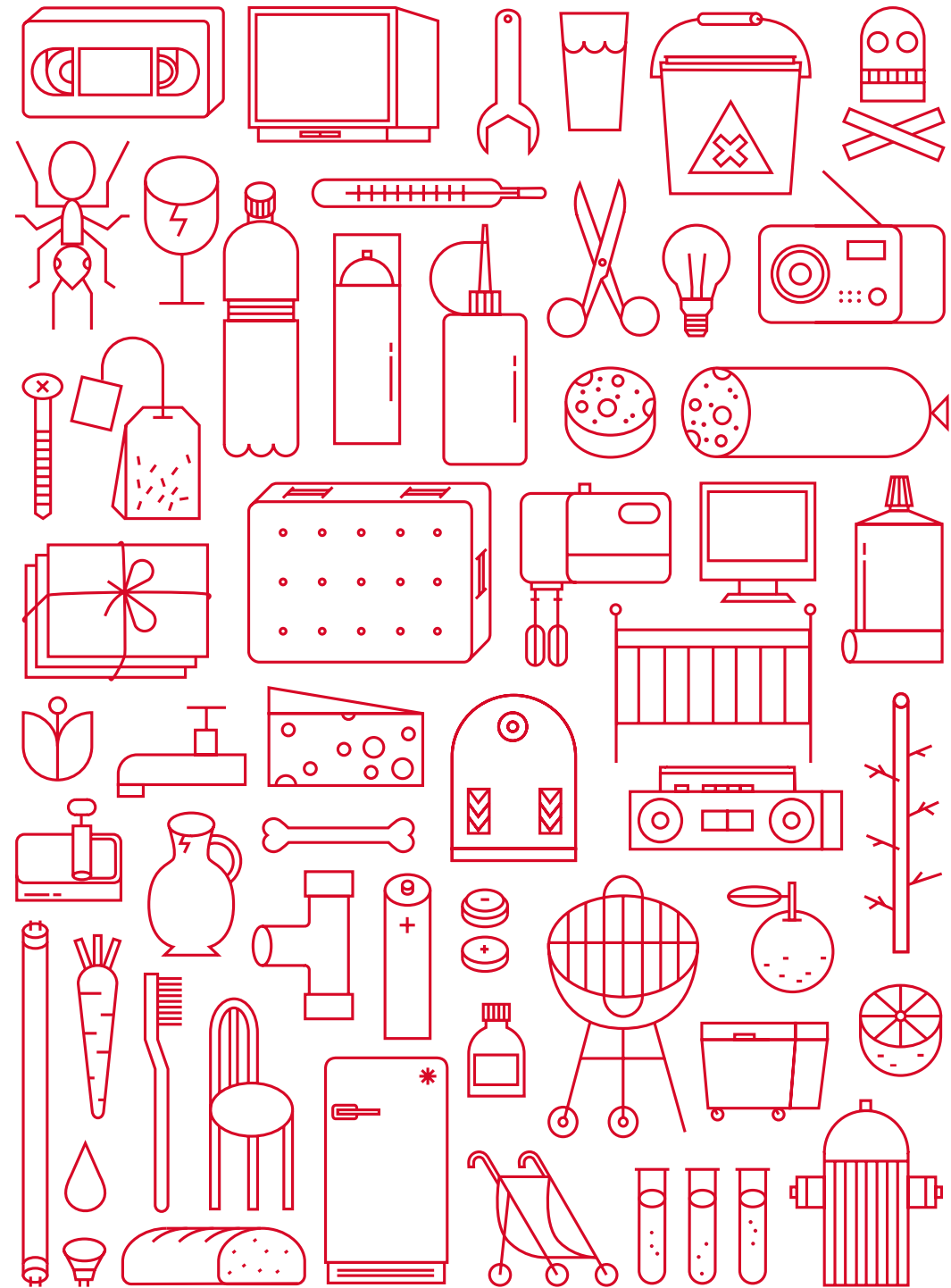
«Santa Claus», Karte DIN A6 lang, Risograph

6

SEAB

Diverse Icons für den Umweltbetrieb
SEAB, in Bozen, Italien.
(2013 – 2016, made at Raffinerie)

Corporate Design: Raffinerie



Piktogramme



Farmaci

NO: siringhe,
imballaggi
Numero Verde 800-013066



Medikament

NEIN: Spritzen,
Verpackungsmaterial
Grüne Nummer 800

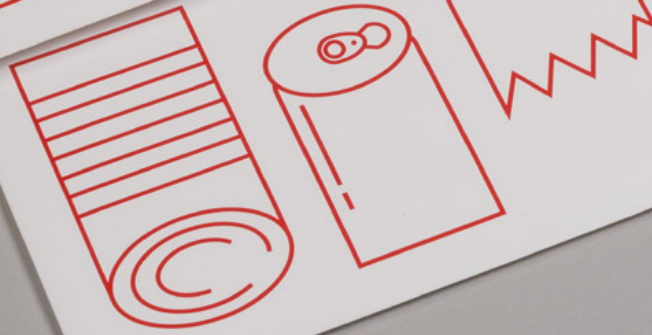


Organico Biomüll

Utilizzare solo sacchetti di carta. Nur Papiersäcke verwenden.
NO: Ossi, gusci d'uovo. NEIN: Knochen, Eierschalen,
valve molluschi Muschelschalen
Numero Verde 800 046 119 Grüne Nummer 800 046 119

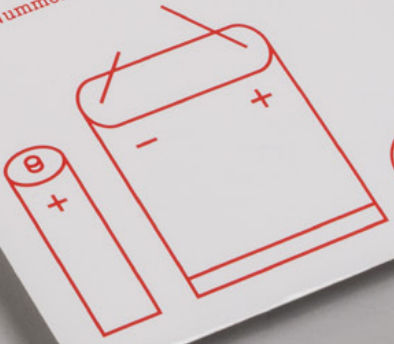


Abfall
Abwerfen.
müll
nummer 800-013066



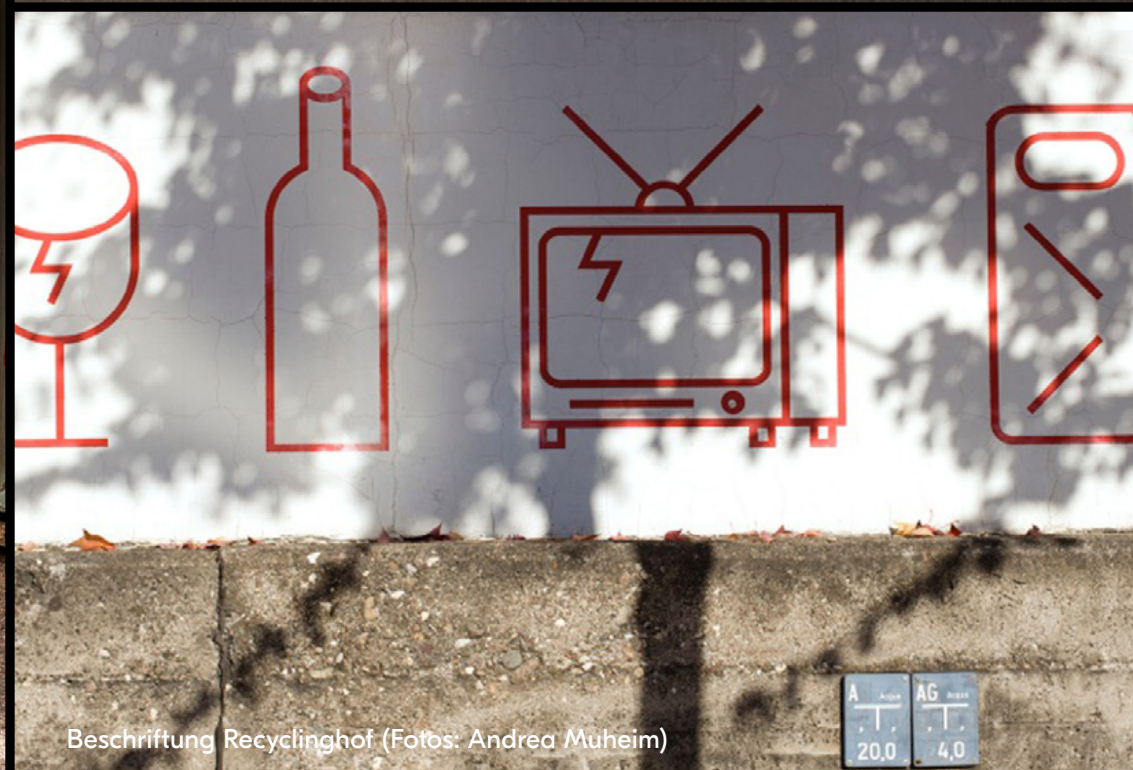
Pile Batterien

Numero Verde 800-013066
Grüne Nummer 800-013066





Aufkleber Container



Beschriftung Recyclinghof (Fotos: Andrea Muheim)



Beschriftung Recyclinghof / Fahrzeug (Fotos: Andrea Muheim)



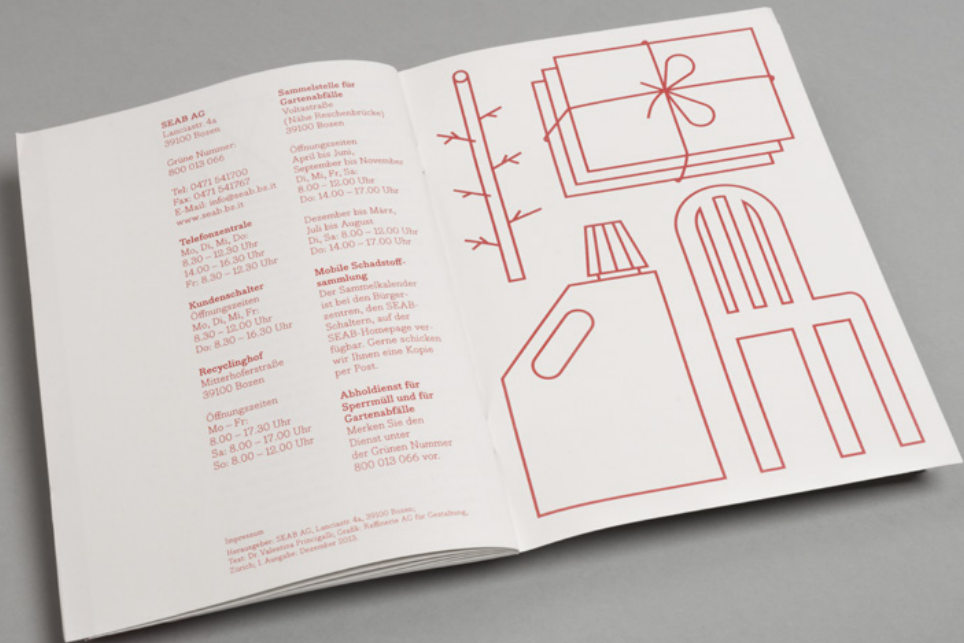
Biomüllsack



Nachschlagewerk «Mülltrennen», Cover



Innenseiten



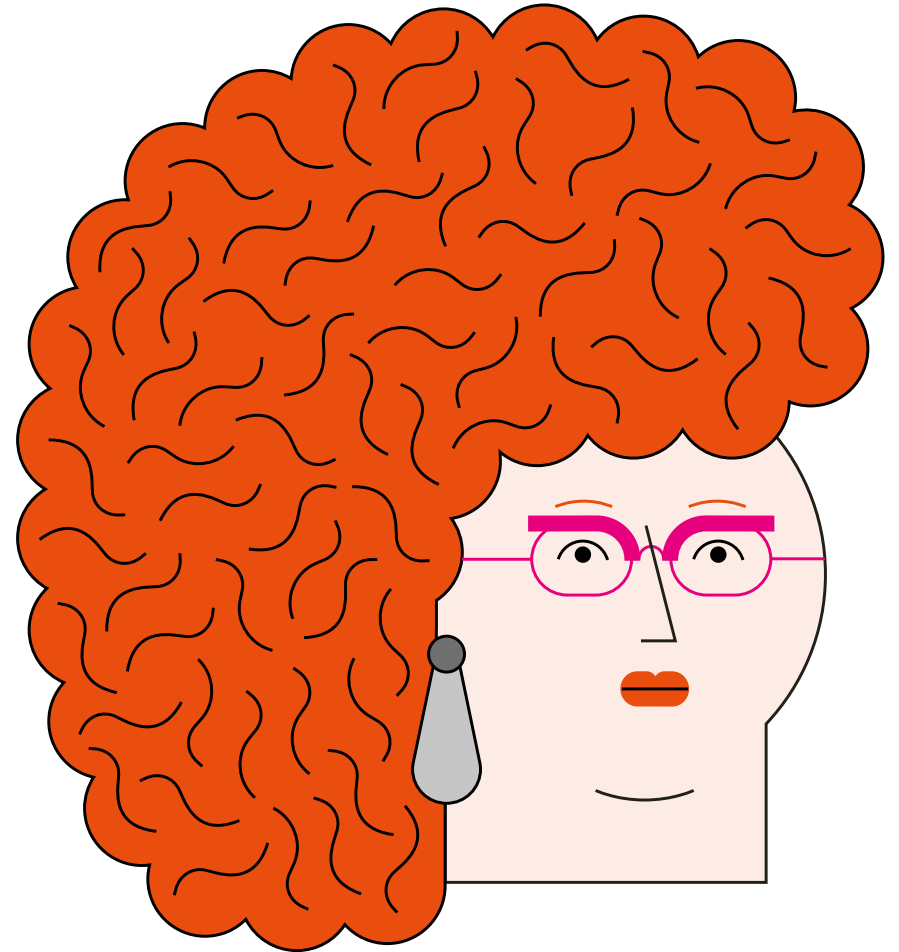
Impressum:
Herausgeber: SEAB AG, Ländlistr. 4a, 39100 Bozen.
Text: Dr. Valterina Franzutti, Grafik: Hoffmann AG für Gestaltung,
Zürich, 1. Ausgabe: Dezember 2003.

7

Migros

Diverse Illustrationen für das Migros Magazin.
(2020 – 2023)

Editorialdesign: Migros



Haarmythen

Darf ich die Sonnenbrille mit dem T-Shirt putzen?

Wie du deine Sonnenbrille richtig reinigst – egal, ob sie in den Sand oder ins Meer gefallen ist. Und weitere Tipps zu Kauf und Pflege unseres Lieblingsaccessoires.

Text: Susanne Schmid Lopardo Illustrationen: Anita Allemann

Worauf muss ich beim Kauf einer Sonnenbrille achten?

Gute Sonnenbrillen tragen den Hinweis «UV 400». Das bedeutet, dass die Brillengläser die UV-Strahlen in einem Wellenbereich bis zu 400 Nanometer absorbieren können. Ausserdem befindet sich auf der Brille eine Kategorisierung von 1 bis 4; sie gibt die Stärke des Sonnenschutzes an. 1 für bewölkte Tage, 2 und 3 für schönes Wetter sowie Badeferien, 4 für Skiferien. Wichtig: Die Sonnenbrille sollte CE-zertifiziert sein. Das CE-Zeichen ist das Qualitätsmerkmal in der EU und besagt, dass die Brille den gewünschten Sicherheitsanforderungen entspricht.



Grosse oder kleine Gläser?

Um das Auge vor Strahlung sicher zu schützen, muss das Glas gross genug sein. Bei zu kleinen Gläsern dringen Licht und UV-Strahlen seitlich oder von oben in die Augen ein. Idealerweise sollten die Gläser oben so gross sein, dass sie bis zu den Augenbrauen reichen und in der Breite das ganze Gesicht abdecken.

Sind dunkle Gläser besser als helle?

Nein. Die Tönung der Gläser sagt nichts über ihren UV-Schutz aus. Dunkle Gläser garantieren also keinen Lichtschutz und schützen auch nicht automatisch vor den schädlichen Strahlen. Einen guten Lichtschutz bieten nur Gläser mit integriertem UV-Filter. Dunkle Gläser ohne integrierten UV-Filter sind sogar tückisch, sie absorbieren nur das sichtbare Licht und bieten lediglich einen Blendschutz.

Sind Kratzer auf dem Glas schädlich für die Augen?

Nein. Kleine Kratzer sind höchstens unangenehm, weil sie die Durchsicht behindern. Der UV-Schutz steckt im Plastik, kleine Kratzer spielen also keine Rolle.

Was tun, wenn die Sonnenbrille ins Meer oder ins Schwimmbecken gefallen ist?

Brille gut mit Süsswasser abspülen und abtrocknen. Chlor- oder Salzwasser sind schädlicher fürs Gestell als für die Gläser.

Können ungeschützte Augen einen «Sonnenbrand» bekommen?

Ja. Er macht sich durch gerötete Augen und starke Schmerzen bemerkbar. Typische Anzeichen sind auch Juckreiz, vermehrter Tränenfluss, unscharfes Sehen, ein Fremdkörpergefühl in den Augen und starke Lichtempfindlichkeit. In diesem Fall empfiehlt sich ein Besuch beim Augenarzt.

Wie bewahre ich meine Sonnenbrille auf?

In einem Etui aus einer harten Schale. Und zwar so, dass sie gut Platz hat, aber nicht herumrutscht – idealerweise zusammen mit einem Brillentuch. Wer grad kein Etui zur Hand hat: Brille ans T-Shirt hängen oder im Haar tragen. Das ist besser, als sie ungeschützt in die Tasche oder in den Rucksack zu stecken und sieht erst noch cool aus. Wichtig: Brille nicht im Auto hinter der Windschutzscheibe liegen lassen, auch nicht im Etui. Bei Sonneneinstrahlung kann es hier bis zu 60 Grad heiss werden, dabei geht jede Brille kaputt. Besser: Die Brille unter den Beifahrersitz oder in ein dafür vorgesehenes Fach legen.

Kann ich die Sonnenbrille auch mit dem T-Shirt reinigen?

Ja. Wenn das Baumwoll-T-Shirt frisch gewaschen ist und dabei kein Weichspüler verwendet wurde, spricht nichts dagegen. Wenn es hingegen verschwitzt und dreckig ist, hinterlässt es mehr Schlieren, als dass es die Brillengläser sauber macht. Schädlich sind Schweißperlen auf einer Brille jedoch nicht. Staubkörner und andere Schmutzpartikel dagegen verursachen Kratzer auf den Gläsern. Es empfiehlt sich daher, den Staub wegzupusten, bevor man seine Brille putzt.

Und wie putze ich sie?

Für eine gründliche Reinigung am besten mit Wasser und etwas Geschirrspülmittel. Sonnenbrille unter Wasser halten, Mittel auf den Gläsern verteilen, leicht verreiben, mit Wasser wieder abwaschen und trocken reiben. Am besten verwendet man ein herkömmliches Geschirrspülmittel ohne pflegende Zusatzstoffe, zum Beispiel das altbekannte Handy-Abwasmittel der Migros. Zum Abtrocknen kann man ein sauberes Geschirrtuch, ein Papiertaschentuch oder Haushaltspapier nehmen.



Was tun, wenn Sand darauf gekommen ist?

Auch hier gilt: Brille gut mit Wasser abspülen, bevor man über die Gläser reibt. Sand und Staub führen zu Kratzern.

Und wenn ich unterwegs bin?

Praktisch zum Mitnehmen sind Brillentücher aus Mikrofasern. Bei Modellen vom Augenoptiker gibt es sie gratis zur Sonnenbrille dazu. Die Putztücher sind wiederverwendbar, lassen sich bei 40 Grad waschen und sind aus ökologischer Sicht optimal. Natürlich können auch feuchte Brillentücher zur Reinigung verwendet werden. Tipp: Tuch auspacken, entfalten und vor dem Gebrauch etwas durch die Luft wedeln, damit es auslüften kann und keine Schaumspuren hinterlässt.

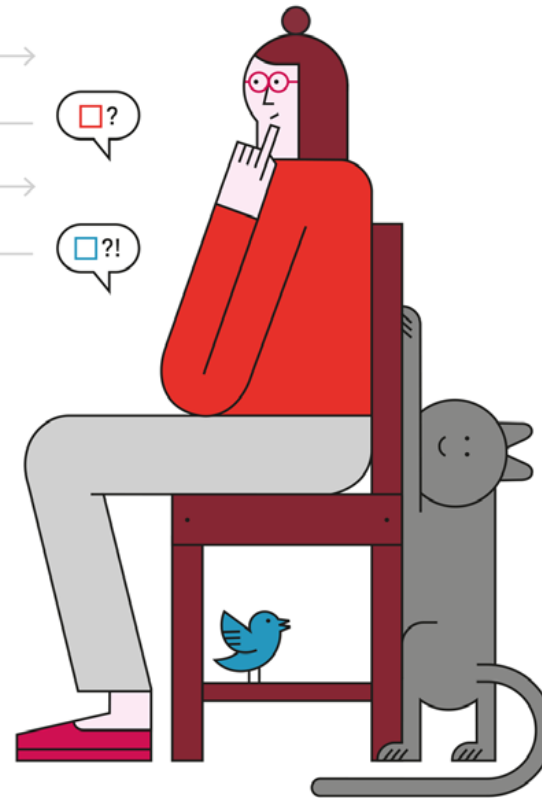
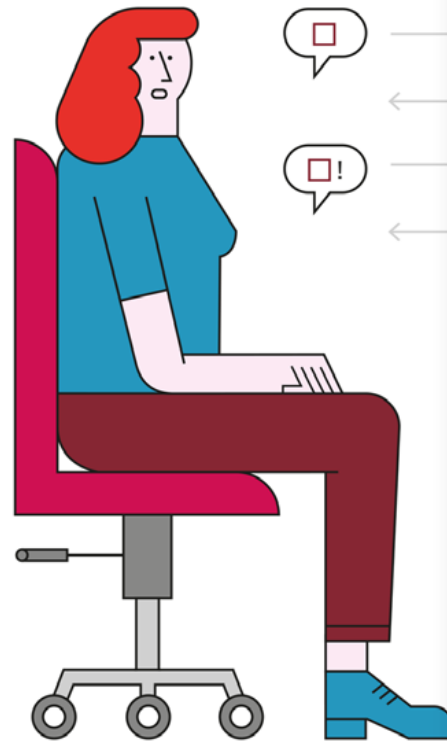


Mehr zum Thema auf impuls.migros.ch/augenschutz
impuls ist die Gesundheitsinitiative der Migros.

Reden statt toben

Eigentlich wollte man nur diskutieren, aber schon streitet man. Im Zeitalter von Fake News und Online-Hass wird es schwieriger, über die wachsenden Gräben hinweg miteinander zu reden. Dies zu schaffen, sei jedoch kein Luxusproblem, sondern eine Überlebensfrage, sagt der Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen.

Text: Ralf Kaminski Illustration: Anita Allemann



Medienwissenschaftler und Autor

Bernhard Pörksen (50) ist Professor für Medienwissenschaften an der Universität Tübingen und Autor mehrerer Bücher. Das neueste hat er mit dem Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun verfasst. Die beiden zeigen darin Auswege aus der Polarisierungsfalle in Zeiten der grossen Gerechtigkeit und der populistischen Vereinfachungen. Ihr Buch «Die Kunst des Miteinander-Redens. Über den Dialog in Gesellschaft und Politik» (Hanser 2020) gibt es bei exilbric.ch für Fr. 23.90.

Die Menschen der westlichen Welt sind polarisiert und gehässig wie selten – dies zeigt sich jetzt auch in den heftigen Debatten um die Corona-Massnahmen. Viele Leute haben bereits resigniert: Sie fürchten das Ende von Respekt und Rationalität in einer Welt der Hassattacken und der bizarren Verschwörungstheorien – eine Ära, in der Fakten nicht mehr entscheidend sind.

Gleichzeitig stehen wir vor grossen globalen Herausforderungen. Vieles steht und fällt damit, ob wir trotz allem Wege finden, uns zu verständigen und gemeinsame Lösungen zu entwickeln. «Die Kunst des Miteinander-Redens ist deshalb kein Luxus-, sondern ein

Überlebens-thema», sagen Bernhard Pörksen und Friedemann Schulz von Thun in ihrem neuen Buch, das sie als «Beitrag zur Entgiftung der öffentlichen Debatte» sehen. Die Entwicklung einer fruchtbaren Streitkultur sei allerdings eine Jahrhundertaufgabe.

Bernhard Pörksen, weshalb haben sich die Diskussionsfronten in den vergangenen Jahren so verhärten? Warum ist da plötzlich so viel Wut? Dies ist die Folge mehrerer Entwicklungen. Die Digitalisierung der Kommunikation über Internet und soziale Medien hat den Qualitätsjournalismus und seine Glaubwürdigkeit geschwächt. Gelesen und geklickt wird das Populäre, Emotionale und

Extreme – darauf reagieren auch die Medien, nach dem Motto «Relevant ist, was interessiert». Auch hat die Digitalisierung die jederzeit verfügbare Information vervielfacht. Das jedoch macht uns nicht automatisch mündiger, sondern erhöht die Chancen für effektive Desinformation. Und je bedrohlicher die eigene Situation erscheint, desto anfälliger sind wir dafür, denn Menschen sind Gefühlswesen. In diesen Mix hinein kommt nun noch die politische Polarisierung der letzten Jahre.

Warum ist die derart eskaliert? Weil sich in der digitalen Kommunikationswelt Gleichgesinnte leichter finden, wodurch viele verschiedene

Selbstbestätigungsmilieus entstanden sind. Menschen suchen, lesen und verbreiten das, wovon sie ohnehin überzeugt sind und woran sie glauben wollen. Laut einer Studie des Massachusetts Institute of Technology braucht eine faktisch korrekte Nachricht auf Twitter sechs Mal so lange wie eine Falschbehauptung, um 1500 Nutzer zu erreichen. Diese Selbstbestätigungsmilieus lassen zudem auch radikale Positionen plötzlich als mehrheitstauglich erscheinen. Und wenn Haltungen aus solchen Milieus aufeinanderprallen – was letztlich immer nur einen Klick entfernt ist –, wird der Austausch schnell gehässig, was die Polarisierung weiter stärkt. So ent-

stand ein kommunikatives Klima der elementaren Gerechtigkeit.

Weil beide Seiten überzeugt sind, dass nur sie recht haben.

Und das wiederum führt schnell in einen Teufelskreis der wechselseitigen Totalabwertung – man sucht die Eskalation geradezu, will den Riss vertiefen. Und landet dabei schnell auf der Metaebene: Es geht nicht mehr ums Thema, sondern ob und wie man es überhaupt noch thematisieren darf. Die einen suchen Safe Spaces, die anderen finden: «Das wird man doch noch sagen dürfen!» Doch ganz sicher wird niemand, dem man gerade mit herabsetzender Konfrontation in die Parade gefahren ist, zerknirscht

zugeben: «Danke, dass du mir den Spiegel vorhältst. Das macht mich jetzt doch sehr nachdenklich und zeigt mir die Fragwürdigkeit meiner Position auf.»

Eskaliert die Gerechtigkeit auch deshalb, weil die Verrohung der Sitten ansteckend ist? Wenn einer wie Trump so spricht oder twittert, kann ich das auch?

So ist es. Hier herrschen die Gesetze der emotionalen Infektion. Starke Gefühle wie Wut, Hass oder Aggression stecken an.

Müssen wir Streit und lustvollen Dissens erst wieder lernen, damit wir bei einem etwas härteren ver-

Eine trümmelige Sache

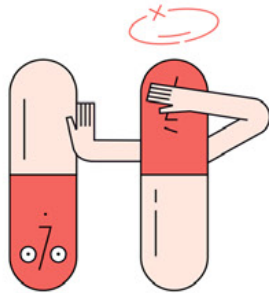
Plötzlich dreht sich alles, die Knie werden weich, man hat das Gefühl zu fallen. **Schwindel** kann Angst machen. Und er zählt zu den 20 häufigsten Beschwerden, weshalb Menschen zum Arzt gehen. Woher kommt der Schwindel, und was hilft dagegen?

Text: Roberto Llano
Illustrationen: Anita Allemann

Am häufigsten: Der Lagerungsschwindel

Wenn sich in jüngerem oder mittlerem Alter ringsherum plötzlich alles dreht, sobald man die Lage ändert, ist meist der «gutartige anfallsweise Lagerungsschwindel» schuld. Diese Art von Schwindel kommt am häufigsten vor. Zu den Schwindelattacken kommt es meistens, wenn man sich hinlegt, im Bett umdreht oder den Kopf rückwärts neigt. Nach spätestens einer Minute ist der Spuk jedoch in der Regel vorüber – bis zum nächsten Wechsel der Körperposition. Diese Art des Schwindels kann sehr störend sein und macht manchmal wegen seiner Heftigkeit auch Angst, aber er ist harmlos. Verursacht wird er durch mikroskopisch kleine Kristalle im Innenohr, die den Gleichgewichtssinn «verwirren».

Was hilft? Mit Hilfe bestimmter Übungen lässt sich dieser Schwindel meist beseitigen. Der Arzt oder der Physiotherapeut zeigt gerne geeignete Übungen.



Schwindel bei älteren Menschen

Bei älteren Menschen führen häufig mehrere Faktoren zum Schwindel: Blutdruckschwankungen, Gefühlsstörungen in den Füßen, Seh- und Gehbehinderungen, Nebenwirkungen von Medikamenten und die Angst zu stürzen.

Was hilft? Physiotherapie kann die Gangsicherheit erhöhen, Augenoperationen wegen grauem Star verbessern das Sehvermögen. Sinnvoll ist zudem, mit einer Fachperson zusammen die Medikationsliste zu überprüfen.

Schwindel als Nebenwirkung von Medikamenten

Eine ganze Reihe von Medikamenten kann als unerwünschte Wirkung Schwindel hervorrufen. Dazu zählen unter anderem Betablocker (für das Herz oder gegen zu hohen Blutdruck), Schlafmittel, Antidepressiva oder Medikamente gegen Epilepsie, die auch bei Schmerzen eingesetzt werden.

Was hilft? Am besten überprüft man zusammen mit dem Arzt die Medikationsliste.

Schwindel, der vom Gehirn ausgeht

Eine häufige Ursache dafür sind Ablagerungen in den Arterien, die eine Minderdurchblutung des Gehirns zur Folge haben.

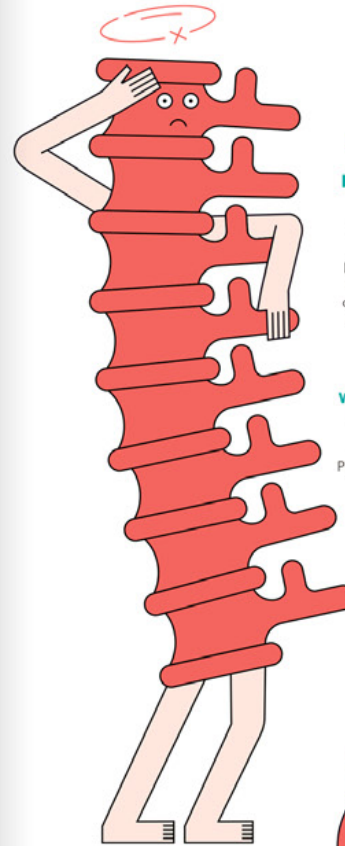
Was hilft? Am besten ist Vorbeugung: Viel Bewegung, ein gesundes Körpergewicht, gesund zu leben und sich ausgewogen zu ernähren tut auch den Arterien gut. Bei zu hohen Cholesterinwerten können Medikamente die Bildung von Ablagerungen bremsen. Sind bereits welche vorhanden, können Blutverdünner wie Aspirin sinnvoll sein.



Vorsicht: Verbote eines Schlaganfalls

Aus heiterem Himmel auftretender Dauerschwindel, eventuell zusätzlich Kopfschmerzen, kurze Bewusstlosigkeit, Erbrechen – wer solche Symptome hat, sollte umgehend einen Arzt konsultieren, denn Schwindel kann der Vorbote eines Schlaganfalls sein. Geht er mit Sprachstörungen, Gesichtslähmung oder Schwäche eines Arms oder Beins einher, gilt Alarmstufe rot.

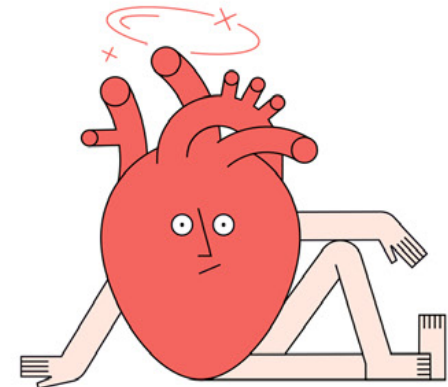
In diesem Fall sofort einen Arzt rufen!



Schwindel, der von der Halswirbelsäule ausgeht

Verspannungen der Halswirbelsäule, Fehlhaltungen, Abnützungsercheinungen oder auch Unfälle können ebenfalls Signale ans Hirn senden, die zu Schwindelgefühlen führen.

Was hilft? Die manuelle Therapie durch einen gut ausgebildeten Arzt, Chiropraktor, Physiotherapeuten oder Osteopathen.



Schwindel, der von inneren Organen ausgeht

Herzrhythmusstörungen, plötzliches Absinken des Blutdrucks oder eine falsche Blutdrucksteuerung (zum Beispiel beim schnellen Aufstehen aus der Hocke) können bewirken, dass das Gehirn kurzzeitig schlechter mit Blut und Sauerstoff versorgt wird. Das verursacht Schwindel. Auch eine Unterzuckerung, also zu tiefe Blutzuckerwerte, machen «trümmelig».

Was hilft? Das hängt von der Ursache ab. Wichtig ist darum die gründliche Untersuchung durch eine Ärztin oder einen Arzt.



Innenohrschwindel

Das Innenohr wird nicht nur zum Hören gebraucht, sondern auch für den Gleichgewichtssinn. Wenn das Gleichgewichtsorgan dort falsche Informationen ans Gehirn sendet, kommt es zum Schwindel. Erkrankungen des Innenohrs oder Infektionen, etwa eine Mittelohrentzündung, kann das Gleichgewichtsorgan in Mitleidenschaft ziehen. Oft ist damit eine Hörminderung verbunden.

Was hilft? Das hängt von der Erkrankung ab. Je nachdem können Medikamente helfen, manchmal kommt es auch zur Spontanheilung.



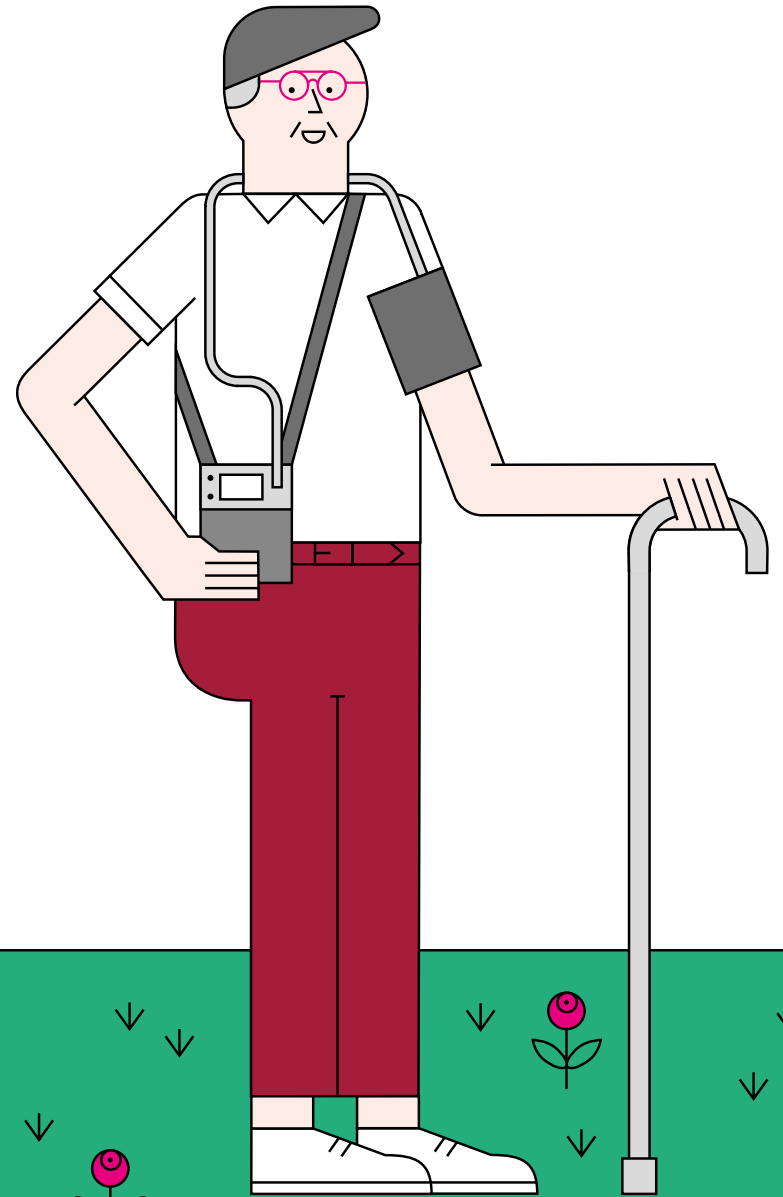
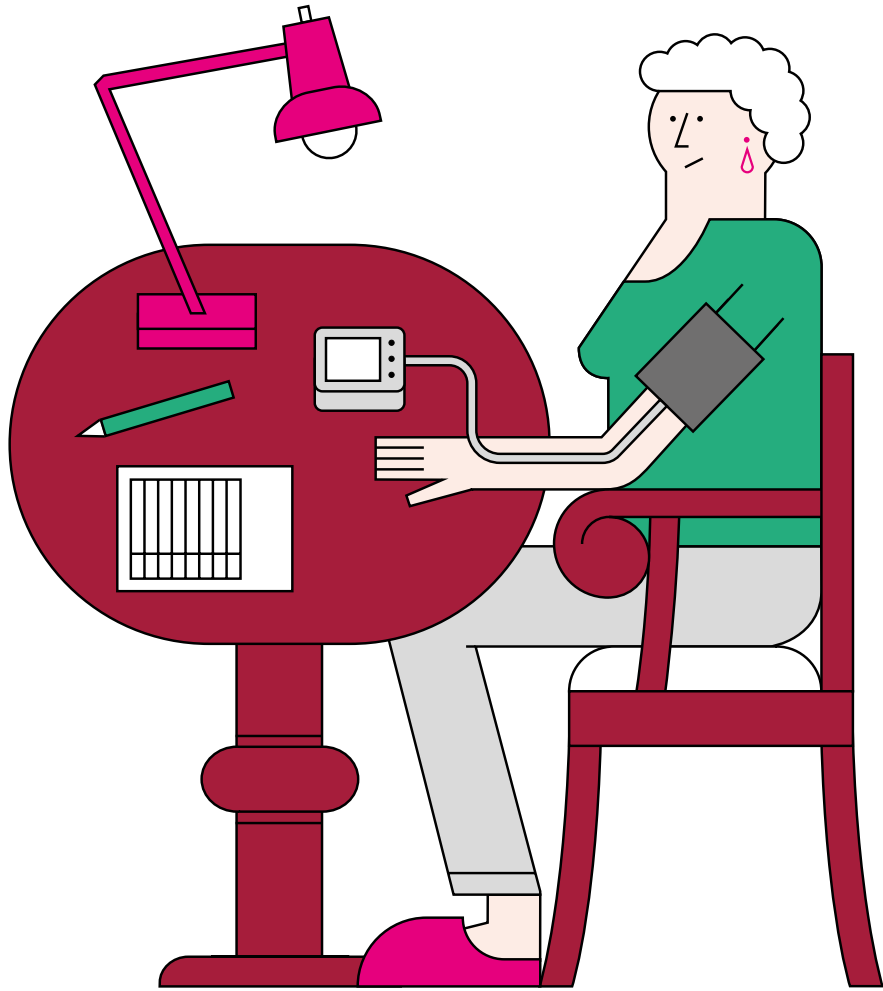
Dr. med. Roberto Llano, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH, Sportmedizin SGSM, Leiter Medizin Medbase Bern Westside

impuls

impuls ist die Gesundheitsinitiative der Migros.

Sie haben Fragen zum Thema?

Unsere impuls-Experten beantworten Ihnen diese gerne.
Mail an experten-impuls@mgb.ch.



Neun Fakten zum Fieber

Mit **erhöhter Temperatur** zeigt unser Körper, dass das Immunsystem auf Hochtouren läuft, um Krankheitserreger abzuwehren. Wo man Fieber am besten misst, wie man es behandelt und wann es gefährlich wird.

Text: Sabine Brunner-Bolliger Illustrationen: Anita Allemann

Ist der Grund für Fieber immer eine Infektion?

Nein. Meist steckt zwar eine Infektion dahinter, zum Beispiel eine Grippe oder eine andere Virusinfektion. Es gibt aber viele andere Gründe für eine erhöhte Temperatur: eine entzündliche rheumatologische Erkrankung, eine Hirnschädigung, eine Krebserkrankung, wie etwa Leukämie, oder eine Darmentzündung. Ein Hitzschlag an heißen Tagen oder ein Flüssigkeitsmangel können ebenfalls eine Ursache sein.

Wo misst man Fieber am besten?

Am genauesten ist die Messung im After. Dazu streicht man etwas Vaseline auf ein flexibles digitales Thermometer und führt es vorsichtig ein. Die kranke Person liegt dabei auf der Seite. Wer lieber im Mund messen will, sollte eine Viertelstunde vorher nichts essen oder trinken, weil kalte oder warme Speisen die Messung verfälschen. Im Mund ist die Temperatur rund 0,5 °C tiefer als im After. Für Kinder (ab einem Alter von circa sechs Monaten) eignet sich die Messung im Ohr am besten, vorausgesetzt das Mittelohr ist nicht entzündet und der Gehörgang nicht verstopft. Alternativ kann bei Kindern auch unter der Achsel gemessen werden, obwohl diese Methode weniger zuverlässig ist und rund 0,5 °C tiefere Werte als im Körperinneren ergibt.



Sollte man bei Fieber mehr Wasser oder Tee trinken als sonst?

Ja. Der Flüssigkeitsbedarf ist dann höher. Deshalb ist es wichtig, dass die kranke Person besonders viel trinkt. Auch steigen bei Fieber der Kalorien- und der Sauerstoffverbrauch, zudem schlägt das Herz etwas schneller als normal.

Kann Fieber nützlich sein?

Ja. Wenn der Körper «einheizt», funktioniert die Immunabwehr besser. Fieber sorgt zudem dafür, dass Viren und manche Bakterien sich im Körper schlechter vermehren können. Ausserdem bleiben Menschen, die Fieber haben, eher zu Hause und stecken so weniger andere Personen an. Der Verlauf einer Infektion und die Genesung hängen aber nicht davon ab, ob jemand Fieber entwickelt.

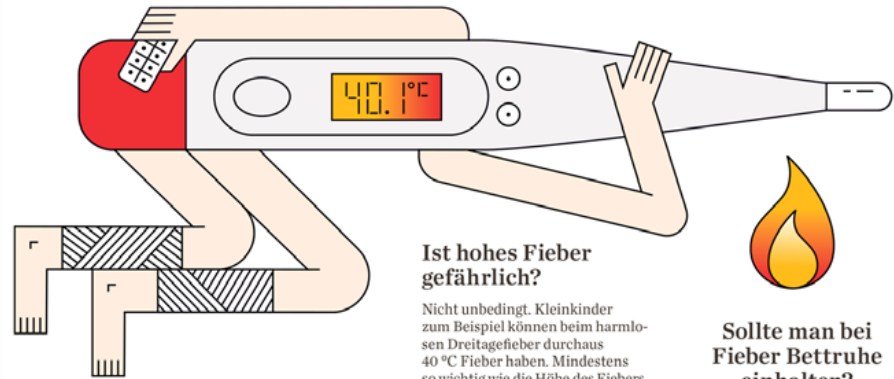
Wie kommt es zum Fieber?

Fieber entsteht, wenn das Gehirn die Körpertemperatur höher als normal einstellt. Von Fieber spricht man bei einer Kerntemperatur von über 38 °C. Der Körper versucht auf diese Weise, Krankheitserreger wie zum Beispiel Viren und Bakterien zu bekämpfen. Die normale Kerntemperatur liegt bei 36 bis 37 °C.



Nützen Wadenwickel bei Fieber etwas?

Ja, man darf sie aber nur anlegen, wenn die Beine und Füsse warm sind. Die Wadenwickel sollten beim Anlegen handwarm sein. Babys sollte man bei Fieber warme Socken anziehen und den restlichen Körper nur leicht bedecken, solange die Temperatur hoch ist.



Soll man Fieber mit Medikamenten senken?

Fiebersenker sind nur sinnvoll, wenn sie wirklich nötig sind, zum Beispiel bei schlechtem Allgemeinzustand, sehr hohem Fieber, bei einer schweren Grunderkrankung, wie zum Beispiel des Herzens oder der Lunge, sowie bei Kindern mit bekannten Fieberkrämpfen. Fieber kann Menschen, die bereits chronisch krank sind, noch zusätzlich schwächen. Bei sonst gesunden Personen mit Infekten verhindern fiebersenkende Medikamente weder Komplikationen noch schwere Krankheitsverläufe.



So stärken Sie Ihre Abwehrkräfte

Machen Sie es Krankheitserregern schwer. Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem unterstützen, und weitere Infos zum Thema finden Sie auf: migros-impuls.ch/immunsystem

Wann sollte man bei Fieber rasch einen Arzt konsultieren?

- Wenn das Fieber drei Tage anhält
- Bei sehr hohem Fieber
- Wenn die erkrankte Person nicht mehr trinken kann
- Wenn sie fast kein Wasser mehr löst
- Wenn sie sehr schnell atmet oder gar Mühe mit dem Atmen hat
- Bei Schüttelfrost
- Wenn zusätzlich andere, chronische Erkrankungen vorliegen, die den Körper schwächen oder anfälliger machen
- Wenn die erkrankte Person auf Ansprache nicht mehr so reagiert wie sonst oder kaum zu wecken ist
- Wenn sie sich ungewöhnlich benimmt (zum Beispiel merkwürdige Geräusche wie Grunzlaute von sich gibt)

Ist hohes Fieber gefährlich?

Nicht unbedingt. Kleinkinder zum Beispiel können beim harmlosen Dreitagefieber durchaus 40 °C Fieber haben. Mindestens so wichtig wie die Höhe des Fiebers sind der allgemeine Zustand der betreffenden Person, ihr Alter, ihr Verhalten sowie weitere Erkrankungen. Als Faustregel gilt: Schwangere Frauen, sehr junge und sehr alte Menschen sowie solche, die sehr krank oder irgendwie abnormal wirken, sollten rasch zum Arzt. Wenn Fieber länger dauert als drei Tage, sollte man ebenfalls einen Arzt konsultieren. Fieber über 41,5 °C nennt man Hyperpyrexie. Es deutet auf eine schwere Erkrankung hin.

Sollte man bei Fieber Bettruhe einhalten?

Sich bei Fieber zu schonen und dem Körper Ruhe zu gewähren, ist zwar aus der Mode gekommen, fördert aber die Genesung. **MM**



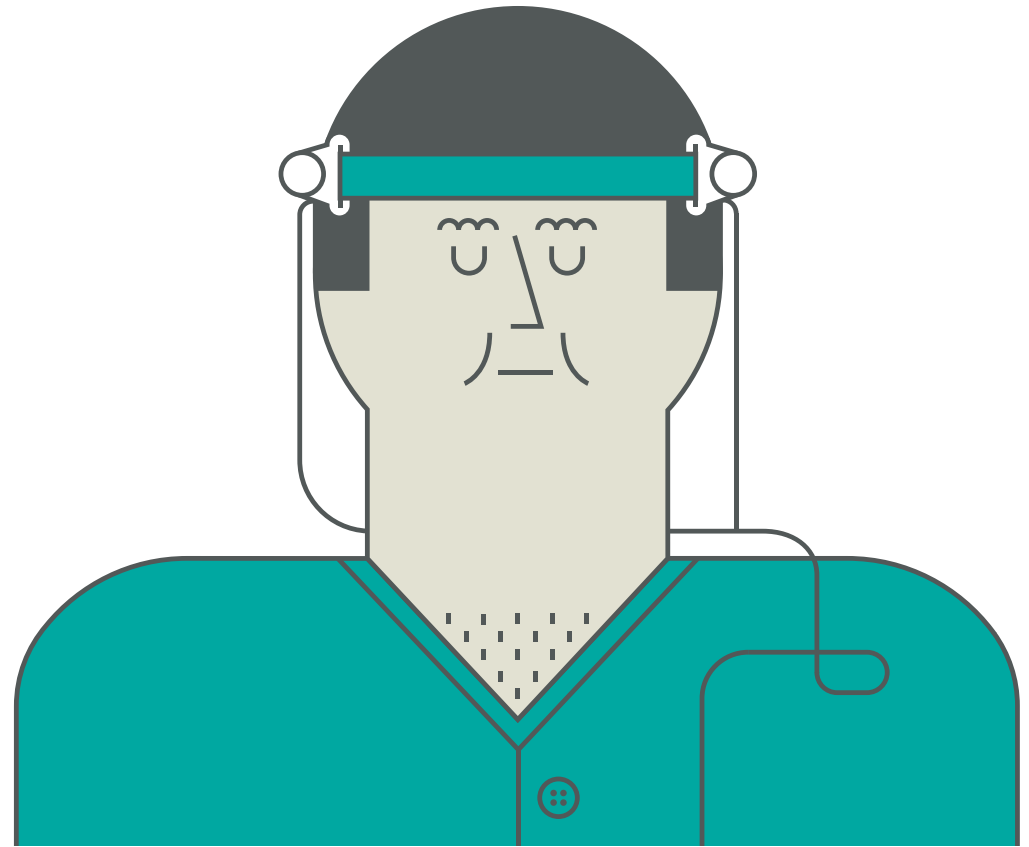
Dr. med. Sabine Brunner-Bolliger
Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH,
Leiterin Medizin
Medbase Baden

8

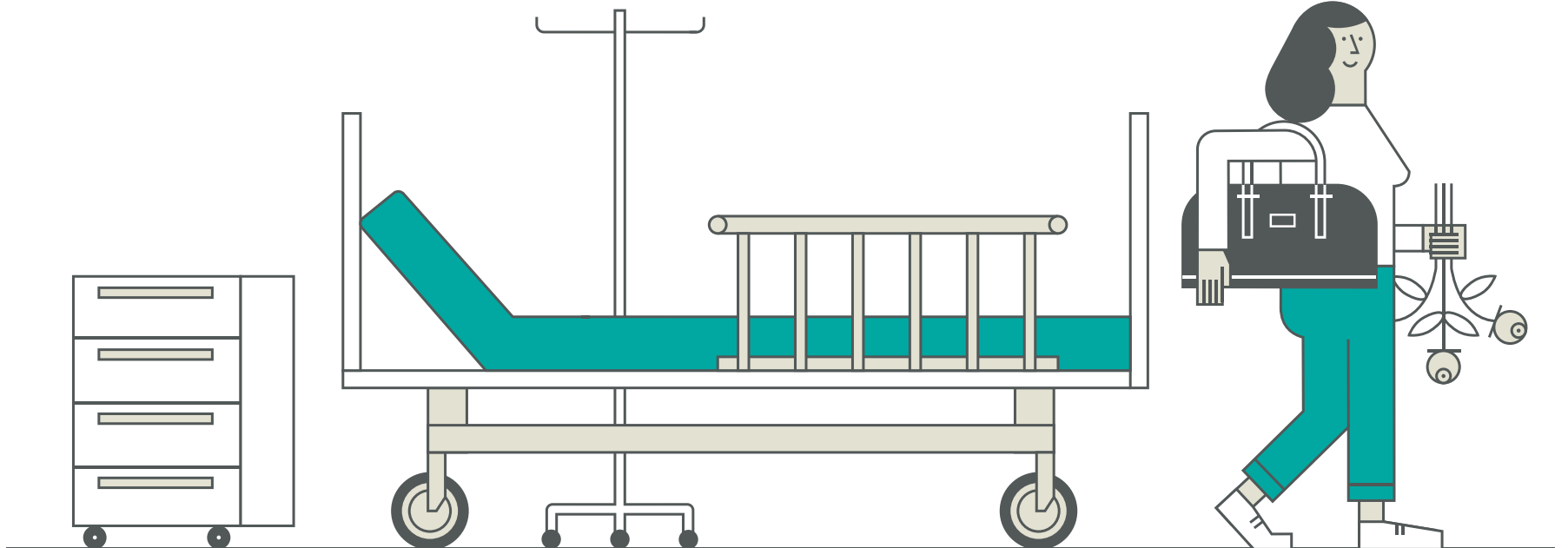
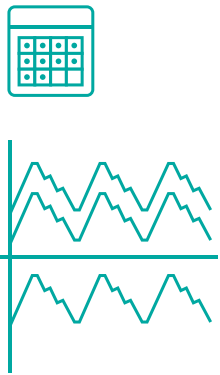
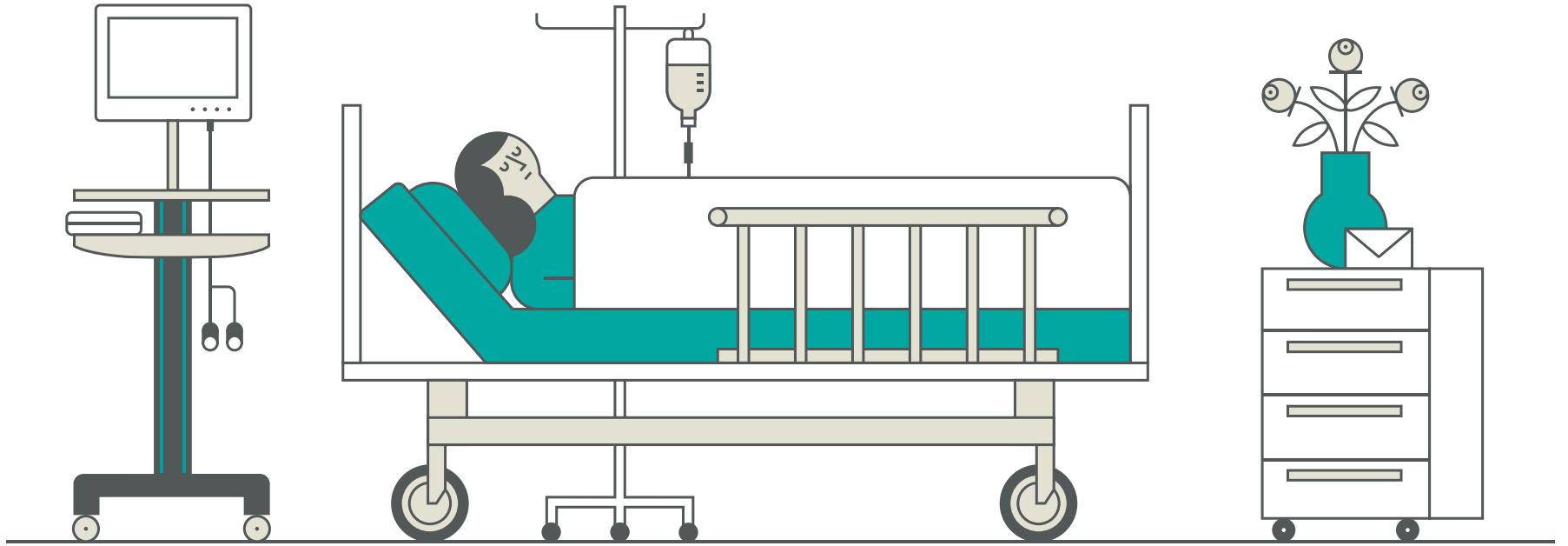
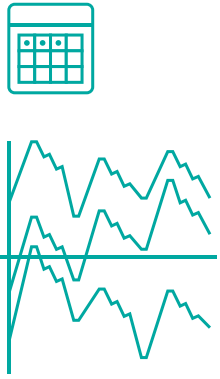
Sonovum

Brain Care – illustriert für Sonovom. (2020)
Sonovum hat ein medizinisches Gerät entwickelt, mit dem pathologische Statusänderungen des Gehirns gemessen werden können.

In Zusammenarbeit mit: Mann beißt Hund







CV:

Freelance

Illustration, Berlin / Bern
(seit April 2016)

Art Direction in der
Agentur Raffinerie AG
für Gestaltung in Zürich
(2014 – März 2016)

Graphic Design und
Illustration in der Agentur
Raffinerie AG für
Gestaltung in Zürich
(2009 – 2013)

Praktikum und Freelance
in der Agentur Raffinerie
AG für Gestaltung in Zürich
(2008 / 2009)

Praktikum im Studio
Gerhard Blättler in Bern
(2007, 4 Monate)

Grafikfachklasse an
der Schule für Gestaltung
Bern und Biel
(2004 – 2007)

Gestalterischer Vorkurs
an der Schule für
Gestaltung Bern und Biel
(2003 / 2004)

Unterrichten an der
Schule Jegenstorf in Bern,
Klassenlehrerin
(2000 – 2003)

Staatliches Lehrerseminar
Bern Lerbermatt
(1995 – 2000)

1979 geboren in Bern

Kunden (Auswahl):

B.Braun
Beltz Verlag
Bundesamt für Gesundheit
Christen Visuelle Gestaltung
Combination Studio
Heimann und Schwantes
Helsana
Integral Axel Steinberger
Maison Georges
Migros
Museum für Urgeschichte(n)
Monocle
Noord
NZZ Campus
Opernhaus Zürich
Pro Helvetia
Raffinerie
Schauspielhaus Zürich
Schulverlag plus
Stillhart Konzept
Swiss
Theaterhaus Gessnerallee
UBS
WWF

Awards:

World Illustration Awards
2024, Shortlisted Artist
Kategorie: Editorial
Magazin «MAG»,
Opernhaus Zürich

mit Raffinerie:

Art Directors Club Schweiz
2015, Shortlist
Buch «Die Börse»
NZZ Libero

Art Directors Club
Deutschland
2014, Bronze
Buch «Die Börse»
NZZ Libero

European Design Award
2013, Bronze
Corporate Design SEAB
(Umweltbetrieb Bozen)
Kategorie: Company
Implementation

Features:

Monocle, 2021 (Nr. 139)
Page Magazin, 2019 (Nr. 9.19)
Page Magazin, 2019 (Nr. 12.19)
Werbewoche Schweiz, 2018 (Nr. 17)

Kontakt:

Anita Allemann

c/o Studio Neuf
Gneisenaustrasse 42
10961 Berlin
Deutschland
+49 157 729 802 49

Kalchackerstrasse 37
3047 Bremgarten b. Bern
Schweiz
+41 79 272 80 39

info@anitaallemann.com
www.anitaallemann.com

Follow me on Instagram:
anita_allemann

