

GESUNDHEITS-KOMPASS



Silke Dräger,
Physiotherapeutin

Der Beckenboden im Fokus

Mit dem Beckenboden beschäftigen sich viele Frauen und Männer erst, wenn er Probleme macht. Eine Beckenbodentherapie hilft, die Beschwerden zu lindern.

Eine der häufigsten Folgen eines schwachen Beckenbodens ist die Urininkontinenz. Wobei man hier zwischen zwei Formen unterscheidet: Einerseits die Belastungsinkontinenz, mit Urinverlust beim Husten, Niesen, Lachen, andererseits die Dranginkontinenz, die mit einem wahnsinnigen Drang verbunden ist und bei der die Blase nur eine geringe Menge Urin fassen kann. Nach Geburten und ab den Wechseljahren steigt die Wahrscheinlichkeit, als Frau betroffen zu sein. Bei Männern zeigt sich Urininkontinenz meist im Zusammenhang mit Prostatabeschwerden bzw. -operationen im hohen Alter. Eine urologische Abklärung ist hier unerlässlich, um andere Erkrankungen auszuschliessen.

Besonders schwerwiegend ist für Betroffene die Stuhlinkontinenz (Verlust von Darminhalt wie Winde oder Stuhl), bei der die Toilette nicht mehr rechtzeitig erreicht wird oder eine Verschmutzung der Unterwäsche festgestellt wird, ohne vorher Stuhldrang verspürt zu haben. Frauen sind aufgrund von Geburtsverletzungen erneut häufiger betroffen als Männer. Ein weiterer Risikofaktor ist die chronische Verstopfung, da Pressen bei der Stuhlentleerung die muskulären und fasziellen Strukturen des Beckens dauerhaft überlastet.

Mögliche Gründe für eine Beckenbodentherapie:

- Verlust von Urin und/oder Stuhl, ungewollt abgehende Winde, häufiges Dranggefühl
- Schmerzen im Beckenbereich (z. B. am Steissbein, beim Sitzen am Damm, im unteren Bauchbereich, beim Geschlechtsverkehr)
- Schwierigkeiten bei der Entleerung von Blase und Darm
- Organsenkung, Druck und Schweregefühl im Beckenbodenbereich
- Beschwerden nach gynäkologischen und urologischen Operationen, Erektionsstörungen

Was kann man tun?

- Idealgewicht anstreben und halten
- Belastung anpassen
- Keine einschnürende Kleidung um den Bauch tragen
- Korrekte Haltung auf dem WC, Stuhlregulation, kein Pressen auf der Toilette
- Oberkörper zur Seite drehen beim Husten oder Niesen und gleichzeitig den Beckenboden aktivieren

Machen Sie ein Beckenboden Check-up. Dieser eignet sich für jede Frau und jeden Mann. In einem ausführlichen Gespräch werden Alltagsprobleme und Funktionseinschränkungen erfasst. Um die Funktion des Beckenbodens genau einschätzen zu können, ertasten und behandeln Beckenboden-Physiotherapeuten diesen direkt im Inneren des Körpers, vaginal und oder rektal. Mittels Ultraschall erfolgt ergänzend eine exakte Analyse, daraus resultierend werden gezielte individuelle Therapiemassnahmen vorgeschlagen.

Kontakt: gesundheitskompass@spitalaffoltern.ch oder Telefon 044 714 26 68.

Holzskulpturen, Gemälde und Infrarot-Fotografien

Katrin Zuzakova und Zak van Biljon stellen in der Galerie Märtpplatz aus

Auf den ersten Blick scheinen die Künstler, deren Werke aktuell in der Galerie Märtpplatz in Affoltern zu sehen sind, nur das «zak» im Namen gemeinsam zu haben. Ihr künstlerischer Ausdruck ist grundverschieden, inhaltlich finden sich aber Parallelen.

REGULA ZELLWEGER

Veronica Mühlebach, Galeristin, bringt es auf den Punkt: «Zwei Welten, unterschiedliche Techniken und Materialien, und jede für sich spannend.» Die Ausstellung entspricht dem formulierten Zweck: «Ziel der Galerie Märtpplatz ist, heimisches, möglichst vielfältiges künstlerisches Schaffen zu fördern und einem breiten Publikum zugänglich zu machen, indem Raum zu vorteilhaften Konditionen für Ausstellungen zur Verfügung gestellt wird.»

Katrin Zuzakova, die in Obfelden wohnt, arbeitet und eine Galerie hat, lobt die hellen Räumlichkeiten: «Obwohl ich nur einige Minuten entfernt eine eigene Galerie habe, bin ich begeistert von der Wirkung meiner Werke, die in diesem lichtdurchfluteten, Ruhe vermittelnden Raum optimal zur Geltung kommen.»

Katrin Zuzakova

Heiner Stolz hielt die Eröffnungsrede anlässlich der Vernissage am vergangenen Freitag. Katrin Zuzakova und die rund 50 Besucher waren davon begeistert. Katrin Zuzakova: «Berührend, persönlich, liebevoll, tief, authentisch.» Er sprach die Künstlerin direkt an und prägte mit seiner Rede die gute Stimmung an der Vernissage. «Du zeigst uns, dass ein Baumstamm nicht einfach ein Baumstamm ist, sondern ganz viel drin sein kann. Du erfindest Figuren und verwirklichst sie mit der Motorsäge.» Katrin Zuzakova sagt alles aus einem Stück Holz und geht dabei mit der Motorsäge an die Grenzen des Möglichen.

Besonders angetan war der ehemalige Pilzkontrollleur Heiner Stolz von den Morchel-Skulpturen: «... oben offen, sich vorstellen, welche Gedanken von oben rein gehen und wie sie dann wieder aufsteigen. Diese Morcheln sind nicht essbar, aber sehr wohl geniessbar.»

Wer das Schaffen von Katrin Zuzakova über die Jahre verfolgt, beobachtet



Leidenschaft für Natur und Menschen: Katrin Zuzakova und Zak van Biljon zeigen ihre Kunst in Affoltern. (Bild Regula Zellweger)

ihre Entwicklung als Künstlerin und Persönlichkeit. Sie hat in Carrara an der Kunstakademie Bildhauerei studiert und danach die Hochschule für Kunst und Gestaltung in Luzern absolviert. Zu Beginn arbeitete sie akademisch-figürlich, dann begann sie zu abstrahieren. Nun ist sie wieder zurück beim Figürlichen und hat ihren eigenen Stil gefunden. «Es ist wie heimkommen», beschreibt sie die aktuelle Phase. «Ich bin ausgeglichener, zufriedener, mehr im Einklang mit mir und der Welt. Man kann nicht alles. Es gilt auch, loszulassen. Ich sehe es als Geschenk, im Alltag verschiedene Rollen einnehmen zu können – auch wenn es oft viel ist.»

Natur und Beziehungen

Katrin Zuzakova hat eine besondere Beziehung zur Natur. «Ich bin in Stallikon am Waldrand aufgewachsen. Auch heute muss ich morgens raus, um den Vögeln zu lauschen.» Vögel als Motive erscheinen sowohl in den Skulpturen als auch in den Bildern. Ihre Tiere sind archaisch und in ihrer «Eigen-Art» unverkennbar. Sie nennt sie «Schutztiere». «Sie erscheinen einfach, wenn ich arbeite.» Da sind Schlangen, Eulen – und eine Schildkröte, die sie an ein Erlebnis in Australien erinnert. Menschen stehen nebeneinander, sich zugewandt in Beziehung zueinander und in Beziehung zu Tieren. Eine Frau hält ein fuchsähnliches Wesen mit buschigem Schwanz in den Armen, ein Bild, das liebevolle Geborgenheit vermittelt. Heiner Stolz:

«Deine neuen Bilder sind tatsächlich farbiger. Das dort drüben zum Beispiel. Eine Frau zärtlich mit einem Tier im Arm. Eines deiner Themen ist die Geborgenheit. Der König geschützt in einem Berg. Ich spüre deine Sehnsucht nach Unverdorbenen.»

Natur und Technik

Seit vier Jahren wohnt der Fotograf Zak van Biljon in der Schweiz. Seine künstlerische Absicht: «Die Natur modernisieren». Er fängt Nahinfrarotlicht mit einer Technik ein, die das Licht der Zellstruktur von Pflanzenblättern reflektiert und so lebendige Rosa- und Rottöne erzeugt. Gut zum Ausdruck kommt diese Wirkung im Triptychon von drei Bildern, die panoramaartig den Blick vom Üetliberg auf Zürich so wiedergeben, dass alles, was für das Auge grün ist, rot erscheint. Durch die extrem hohe Auflösung der Fotos sind die kleinsten Details gestochen scharf erkennbar. Damit lenkt Zak van Biljon die Aufmerksamkeit auf die sich verändernde Beziehung zwischen Menschen und Natur aufgrund von Urbanisierung und Technologie. Diese Bildkomposition macht bewusst, dass Zürich noch immer eine Stadt mit vergleichsweise viel Grün ist.

International bekannt

Zak van Biljon weiss wovon er spricht, denn als Fotograf ist er in der ganzen Welt unterwegs. Seine Fotos erscheinen in zahllosen Publikationen. Beispiels-

weise in «Transhelvetica» oder «Art of» waren ihm ganze Kapitel gewidmet. Er erklärt gern seine Technik. Das menschliche Auge nimmt Licht zwischen einer Wellenlänge von 380 und 780 Nanometern wahr. Das Licht, das zwischen 700 und 900 Nanometern liegt, wird als Infrarot bezeichnet.

Der Fotograf arbeitet sowohl analog als auch digital. Doch nicht die Präzision und die Technik allein machen seine Fotos zu Kunstwerken, er versteht es, Motive und Ausschnitte perfekt auszuwählen. Er hat sein Handwerk durch eine Ausbildung an der Cape Town School of Photography und am National College of Photography, wo er als bester Student abschloss, professionalisiert. Seine Leidenschaft, Schönheit und Kraft der Natur durch sein Objektiv einzufangen und den Fokus auf die Beziehung zwischen Menschen und Natur zu richten, prägen seine unverkennbare «Eigen-Art».

Dieselbe Leidenschaft für Natur und Menschen und für Beziehungen erkennt man auch bei den Werken von Katrin Zuzakova. Es gilt, sich genügend Zeit für die Ausstellung zu nehmen, sich einzulassen in die unterschiedlichen «Sprachen» der Künstlerin und des Künstlers – um lächelnd zu realisieren: Es ist bei weitem nicht nur das «zak» in beiden Namen, das sie verbindet.

Ausstellung Fotografie und Holzskulpturen, bis 28. Mai in der Galerie Märtpplatz, Obere Bahnhofstrasse 7, Affoltern. Freitag, 17 bis 20 Uhr, Samstag, 10 bis 13 Uhr, Sonntag, 14 bis 17 Uhr.

Dem Betreibungsamt Einkommen verschwiegen

Acht Monate wegen betrügerischen Konkurses und Pfändungsbetrugs

Ein 57-jähriger Schweizer hat gegenüber dem Betreibungsamt Einkommen verschwiegen und damit das Ausstellen von Verlustscheinen in der Höhe von 75 000 Franken bewirkt. Unter anderem wegen betrügerischen Konkurses und Pfändungsbetrugs kassierte er acht Monate Gefängnis auf Bewährung.

VON WERNER SCHNEITER

«Er hat den Gerichtstermin vergessen, er kommt zur Verhandlung», teilte die Anwältin nach einem Telefonat mit ihrem Mandanten mit. Worauf die Vorsitzende den Verhandlungsbeginn um eine Stunde verschob.

Der Kaufmann aus einer Säuliamtler Gemeinde sitzt laut eigenen Angaben aktuell auf einem Schuldenberg von 1,6 Mio. Franken. «Ich habe keinerlei Einkommen und werde von Verwandten und Freunden unterstützt», gab er der

Einzelrichterin am Bezirksgericht Affoltern zur Antwort auf die Frage, wie er seinen Lebensunterhalt bestreitet. Er hat unter anderem Steuer- und Versicherungsschulden, im Weiteren steht er auch bei einem Rechtsanwalt («in der Kreide»). Es folgten Betreibungen. Im Rahmen der nachfolgenden Pfändungsvollzüge gab er beim Betreibungsamt an, über keinerlei Einkommen zu verfügen. Dies bezeugte er mit seiner Unterschrift auf den jeweiligen Pfändungsprotokollen – im Wissen zur Pflicht einer wahrheitsgemässen Deklaration von Einkommens- und Vermögensverhältnissen.

Im Nachgang zu diesen Pfändungsvollzügen verfügte das Betreibungsamt Einkommenspfändungen. Er verpflichtete sich, das Betreibungsamt unangefordert bis am 5. Tag des Monats über seine Verdienst- und Einkommensverhältnisse zu informieren – jeweils jene Beträge zu nennen, die das festgelegte Existenzminimum von monatlich 1200 Franken übersteigen. Der Mann gab erneut an, im Zeitraum von 2016 bis

2019 über keinerlei Einkünfte verfügt zu haben – mit Ausnahme von 3000 Franken.

Aufgrund fehlenden pfändbaren Vermögens und mangels abgelieferten Einkommens, stellte das Betreibungsamt den Gläubigern 13 Verlustscheine im Gesamtbetrag von gut 75000 Franken aus. Schliesslich kam aber zutage, dass er in den Jahren 2016 bis 2019 jährliche Einkommen zwischen 52000 und 81000 Franken erzielt hatte und dies gegenüber dem Betreibungsamt verschwiegen.

Ohne Führerausweis gefahren

Der Mann musste sich aber nicht nur wegen betrügerischem Konkurs und Pfändungsbetrugs verantworten. Mehrfach lenkte er einen PW, obschon ihm der Führerausweis im Jahr 2009 für immer entzogen worden war. In einem Fall setzte er sich mit 0,84 Promille ans Steuer. In einem anderen Fall touchierte er einen neben ihm parkierten PW, wodurch Kratzer und Schrammen entstanden sind.

Weil er den Sachverhalt eingesteht, erfolgte die Anklage im abgekürzten Verfahren. In solchen Fällen wird geprüft, ob das Geständnis mit der Aktenlage übereinstimmt, das beantragte Strafmass angemessen ist. Das Bezirksgericht Affoltern bejaht dies und folgte den Anträgen der Staatsanwaltschaft vollumfänglich. Es verurteilte den Mann wegen mehrfachen betrügerischen Konkurses und Pfändungsbetrugs, wegen Fahrens in angetrunkenem Zustand, mehrfachen Fahrens ohne Bewilligung und wegen einfacher Verletzung von Verkehrsregeln. Dafür kassierte er acht Monate Gefängnis auf Bewährung (zwei Jahre), eine bedingte Geldstrafe von 70 Tagessätzen à 30 Franken sowie eine Busse von 1000 Franken, die zu bezahlen ist. Ausserdem muss er für die Gerichtskosten und -gebühren in der Höhe von 3300 Franken aufkommen. Die Kosten seiner Anwältin (11 300 Franken) gehen auf die Gerichtskasse.

Urteil GG 230 001 vom 15. Mai 2023, noch nicht rechtskräftig