

## Gesundheitsbegleiter in der Hosentasche

Eine Infektion mit Humanen Papillomaviren (HPV) verläuft meist unbemerkt. Was sind die Gefahren und wie kann man sich schützen?

Prof. Dr. Krech



### Prof. Dr. Krech, was sind die Gefahren von HPV?

Heute infizieren sich etwa 80 Prozent der Menschen einmal im Leben mit HPV. Insbesondere eine chronische Infektion mit einem sogenannten High-Risk-Typen kann sich als gefährlich erweisen, denn dies ist in 95 Prozent der Fälle der Auslöser für Gebärmutterhalskrebs. Bei negativem Befund des HPV-Tests ist eine Gebärmutterhalskrebskrankung daher äusserst unwahrscheinlich. Bei positivem Befund hingegen können gezielte Behandlungen jegliche Zellveränderungen früh erkennen.

Misanto bietet seit 2022 einen HPV-Selbsttest an.

### Wie funktioniert dieser?

Das Test-Kit kann telefonisch sowie online bestellt oder in einem MiniMisanto-Testzentrum abgeholt werden. Der Test kann danach überall per Vaginalabstrich durchgeführt und die Probe dann per Post zurückgesandt werden. Die Kund:innen erhalten etwa zwei Tage später das Resultat per E-Mail.

### Was sind die Vorteile eines HPV-Selbsttests?

Im Gegensatz zum Pap-Abstrich in der Gynäkologie, kann der HPV-Selbsttest eine Aussage darüber machen, wie wahrscheinlich eine zukünftige Erkrankung an Gebärmutterhalskrebs ist. Eine zusätzliche Problematik ist, dass nicht alle regelmässig zur Gynäkologie gehen, die Gründe dabei sind zahlreich. Mit einem HPV-Home-Test haben diese Personen nun die Möglichkeit, ihre Krebsvorsorge selbst in die Hand zu nehmen. Das Testkit kann fast anonym bestellt, zu Hause durchgeführt und uns zurückgesendet werden. Bequem, einfach und sicher.

### Was ist die Vision von Misanto?

Misanto sieht die Gesundheit als höchstes Gut des Menschen an. Wir möchten das Gesundheitssystem digitalisieren und zugänglicher machen. So bieten wir nebst den Selbsttests eine App an, welche uns begleiten soll. Daher kommt der Slogan: «Misanto – Your health

in your pocket». Man kann mithilfe der App Symptome checken und bei einem Anliegen mit der Ärzteschaft chatten oder telefonieren. Misanto funktioniert jederzeit und überall. Egal, ob es um eine Abklärung, Untersuchung oder Krankenschreibung geht, Patient:innen haben ohne langes Warten Zugriff auf eine Beratung. Dabei sind alle Daten sicher auf Schweizer Servern gespeichert, auf die jederzeit mit einem Klick zugegriffen werden und bei Bedarf mit Ärzt:innen geteilt werden kann. Misanto ist überzeugt, dass die Daten bei demjenigen sein sollten, zu dem sie gehören – bei Patient:innen.

Interview Elma Pusparajah



MISANTO  
your health in your pocket

## Quellen freilegen

Haben auch Sie genug davon gelesen, was frau tun könnte oder sollte, um sich gegen Erschöpfung oder gar Burn-out zu wappnen? Aufzuschreibende Lösungen gibt es kaum – nur erfahrbare Wege, wie jenen der Kunsttherapie.

Gemäss Prof. Thomas Fuchs, Psychiater und Philosoph, in der Zeitschrift Psychologie Heute (10/2019) liegt eine wichtige Ursache des Unbehagens und Versagensgefühls in der zunehmenden Unvereinbarkeit der äusseren «Weltzeit», die uns ihren Takt aufzwingt, mit der «Eigenzeit», die uns gemäss wäre. Weltzeit heisst Taktfahrplan, Arbeitsbeginn, Benchmarking und On-Time-Lieferungen in einem der komfortabelsten Länder der Welt. Eigenzeit erleben wir in unserer biologischen Uhr, in kranken Kindern, entschwindenden Sonntagen und in echten Begegnungen.

Herausfordernd bleibt der Spagat zwischen den beiden Zeiten, ohne dass es uns zerreisst. Was kann überbrücken und vereinen? Spieltrieb und Kreativität zu entdecken!

Kunsttherapeut:innen haben das Privileg, täglich mit ihrem Klientel an diesen Ressourcen humorvoll zu arbeiten. Kunst kommt in der Kunsttherapie nicht von

Können, sondern von Entdecken. Auf einem Klangbett liegen und die Musik bis in jede Körperzelle eindringen zu lassen, ist nicht nur schwerkranken Menschen vorbehalten. Neue Töne entlocken – mir selbst, einem Instrument. Durch Sprachlaute und Worte neu «zu Atem kommen». Szenen des Lebens im geschützten Raum spielen und Lösungen erproben. Den eigenen Körper auch im Rollstuhl tanzend erleben. Tonerde ergreifen, durchkneten und meinen Händen bei ihren eigenen Lösungen zuschauen. Schwierige Erlebnisse in einfache Symbole giessen und die Farben und Formen ihren eigenen Ausweg suchen lassen. Kunsttherapeut:innen



sind solche Wege gegangen und können Interessierte anleiten, sich auf die Entdeckungsreise zu ihrer Gestaltungskraft zu begeben. Dafür gibt es verschiedene Medien, je nach Interesse und Bedürfnis.

Kunsttherapie ist ein eidgenössischer Beruf mit fünf Fachrichtungen: Bewegungs- und Tanztherapie, Drama- und Sprachtherapie, Gestaltungs- und Maltherapie, Intermediale Therapie (mit vielen Kunstmitteln) und Musiktherapie.

Zur Ausbildung gehört neben berufsspezifischen Fächern auch der Erwerb künstlerischer Ausdrucksmöglichkeiten und die Gestaltung von Räumen und Situationen durch Projekte im öffentlichen Raum. Kunsttherapie kann wirksame Hilfe bei kindlicher Angst, Entwicklungsstörungen und Schulschwierigkeiten bieten. Mit ihrem tertiären Vorberuf sind Kunsttherapeut:innen ausgewiesene Fachkräfte, die in der Psychiatrie, Psychosomatik und Altersmedizin arbeiten. Sie ergänzen oder ersetzen im Schulwesen Kolleg:innen der pädagogisch-therapeutischen Angebote

und helfen wirksam gegen den Fachkräftemangel. Fortschrittliche Kantone wie der Aargau bieten faire Anstellungsbedingungen und funktionsgerechte Löhne.

Informationen zu jeder Fachrichtung, zur Ausbildung und Anwendung der Kunsttherapie finden sich unter kunsttherapie.swiss. Auch in Ihrer Region gelangen Sie zum Angebot über die Therapeutenliste. Zögern Sie nicht, eine Probe-Therapie-sitzung abzumachen. Kunsttherapie wird von den meisten Zusatzversicherungen in der Schweiz rückerstattet. Erkundigen Sie sich vor Therapiebeginn bei Ihrem Krankenversicherer über die Konditionen.

Wir danken folgenden Sponsoren:  
BTK, FST, MITKUNST,  
SFMT, SVAKT, VDT, VVK



JUL '22

# FOKUS. MY HEALTH

smart  
media  
agency



Interview

## Stress

«Der Schweizer Ausnahmemusiker spricht im Interview darüber, was ihm seine Musik und seine Gesundheit bedeuten.»

Lesen Sie mehr auf [fokus.swiss](https://fokus.swiss)



### Leistungsfähig und stark bleiben:

SiderAL® Ferrum – Nahrungsergänzungsmittel mit sucrosomalem Eisen und Vitaminen.



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie