

# ksb



Das Gesundheitsmagazin  
für den Kanton Aargau  
N° 1 | 2019

## **DIE FETTEN JAHRE SIND VORBEI!**

So tun Sie sich mit ausgewogener  
Ernährung und Bewegung Gutes.

Seite 22

## **DER «BÖSE» UND DIE VERLETZUNGHEXE**

Wie sich Schwinger David Schmid aufs  
Eidgenössische im Sommer vorbereitet.

Seite 30

# **Wir sind Bauch**

Seite 5 - 11



## Kooperation wirkt.

Gesellschaft und Politik fordern zunehmend mehr Effizienz im Gesundheitswesen. Damit Wirtschaftlichkeit, Qualität, Sicherheit und Patientennähe rund um die Uhr keine leeren Worthülsen bleiben, lancieren regional verankerte Institutionen auf der Basis freiwilliger Kooperationen das «Gesundheits-Netz Aargau Ost».



Glücklich zu Hause:  
Sehadete Zymberi mit  
ihrem Sohn Olti.

## Gut aufgehoben

«Bereits meinen ersten Sohn Dion habe ich im Kantonsspital Baden (KSB) zur Welt gebracht. Aufgrund meiner komplizierten Schwangerschaft und der Empfehlung meines Gynäkologen habe ich mich damals für das KSB entschieden. Ausschlaggebend war, dass bei Komplikationen sofort die gesamte Infrastruktur des Spitals bereitstehen würde. Diese Sicherheit und die einfühlsame Betreuung durch Dr. Leonhard Schäffer und die Hebammen haben mir bei der schwierigen Geburt sehr geholfen. Wie Dion damals habe ich nun auch meinen zweiten Sohn Olti per Kaiser-

schnitt zur Welt gebracht. Wieder stand mir der Chefarzt zur Seite und beruhigte mich. Gleich nach der Geburt und einem kurzen Check-up durfte ich Olti halten – vom Operationsaal bis in mein Zimmer. Dieses Bonding und Schmusen war sehr schön für mich, obwohl ich auch sehr erschöpft war. In den Tagen nach der Geburt, die ich im KSB verbrachte, habe ich mich sehr gut aufgehoben gefühlt. Trotzdem habe ich mich unglaublich gefreut, als ich nach drei Tagen wieder nach Hause zu meinem Mann und Dion durfte.»

Unsere Hebammen und Ärzte freuen sich, Sie kennenzulernen! Die nächsten Infoveranstaltungen für werdende Eltern finden am 8. und 11. April 2019 ab 19.00 Uhr im KSB-Personalrestaurant statt.

 [ksb.ch/veranstaltungen](https://ksb.ch/veranstaltungen)

# Kopfmensch mit Bauchgefühl

## Herr Schmitter, sind Sie ein Bauchmensch?

Naja, mein Sixpack ist gut getarnt. Und Entscheide fälle ich aufgrund von rationalen Analysen. Aber...

### Ja?

Wissenschaftlich ist erwiesen, dass in unserem Darm eine Art zweites Gehirn wohnt, das eine wichtige Rolle in unserem Gefühlshaushalt spielt. Der Volksmund weiss ja schon lange, dass schlechte Nachrichten auf den Magen schlagen. Dass man eine Mordswut im Bauch hat. Oder dass Verliebte Schmetterlinge im Bauch haben. Die Bedeutung des Bauchs kann man also nicht hoch genug einschätzen.

## Gleichzeitig ist der Bauch sehr anfällig für Erkrankungen.

Ja, das ist leider so. Nicht von ungefähr gibt es zahlreiche Spezialisten, die sich mit dem Bauch befassen: Notfallärzte, Radiologen, Chirurgen, Gastroenterologen, Endokrinologen, Onkologen und so weiter.

## Also wird man als Patient von einem Spezialisten an den anderen verwiesen?

Nicht unbedingt. Am KSB haben wir ein Bauchzentrum geschaffen. Ziel ist es, dem Patienten eine einzige Anlaufstelle zu bieten, wo ihm das gesamte Know-how der Ärzte gebündelt zur Verfügung steht. Durch diese interdisziplinäre Zusammenarbeit können wir eine hohe Behandlungsqualität gewährleisten.

## Wofür steht nun das B im Kürzel KSB: Baden oder Bauch?

Aus dem hohlen Bauch heraus würde ich sagen: Das B steht für beides!



Foto: Pat. Wettstein

Adrian Schmitter ist CEO des Kantonsspitals Baden.

## Die Reise der Speise

Kennen Sie unsere Bauchorgane, ihre Funktionen und die häufigsten Erkrankungen? Unsere Grafik frischt Ihr Wissen auf.

14

## In den Körper schauen

Conrad Röntgens Entdeckung begründete die Radiologie. Wissen Sie, was auf dem ersten Röntgenbild zu sehen ist?

17

## Strahlende Einsichten

Modernste Technologien revolutionieren Diagnose und Therapie. Nuklearmedizinerin Irene Burger klärt auf.

18

## Kolumne

Lebenserhaltende Massnahmen ja oder nein? Was Sie in Ihrer Patientenverfügung berücksichtigen sollten.

19

## Gewusst?

Warum tragen Ärzte Grün im OP? Und wie warm ist es dort eigentlich? Wir liefern die Antworten dazu.

21

## Die fetten Jahre sind vorbei!

Eine Ernährungsumstellung braucht Zeit und Durchhaltewillen. Wir sagen Ihnen, wie es klappt.

22

## «Das ist doch Humbug!»

CEO Adrian Schmitter erklärt das Erfolgsrezept des KSB. Und wehrt sich gegen ungerechtfertigte Kritik.

26

## Der «Böse» und die Verletzungshexe

Auf dem Weg zum Erfolg musste der 28-jährige Schwinger David Schmid einiges wegstecken.

30

## Kleine Meisterwerke

Malen tut der Seele gut. Wir stellen die schönsten Zeichnungen der kleinsten Patienten aus der Kinderabteilung vor.

35

## Erste Hilfe

Gebrochen oder «nur» verstaucht? Symptome und Behandlung.

37

## Mitmachen und gewinnen!

Lust auf eine Traumreise nach Istrien? Dann aber schnell das Lösungswort finden. Wir wünschen viel Glück.

38

### Impressum

Herausgegeben von der Kantonsspital Baden AG. Erscheint viermal jährlich | Redaktionsadresse: RedAct Kommunikation AG, Europa-Strasse 17, 8152 Glattbrugg, redaktion@ksb.ch | Redaktionsleitung: Gaston Haas; Gestaltung: Dana Berkovits, Jacqueline Müller, Christoph Schiess, Nicole Senn | Anzeigenmarketing: Walter Peyer, T 043 388 89 73, walter.peyer@peyermedia.ch | Druck: Vogt-Schild Druck AG, Gutenbergstrasse 1, 4552 Derendingen.



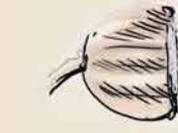
# Der Bauch

Unsere Bauchregion ist eine dicht bebaute Zone. In unmittelbarer Nachbarschaft arbeiten unser Energielieferant, die Kläranlage und die Abfallentsorgung. Neueste Forschungen verorten im Bauch gar Teile unserer Kommandozentrale. Entdecken Sie Ihre Körpermitte mit neuen Augen!

# Alarm im Darm

Was geschieht eigentlich, wenn Sie als Notfall ins KSB kommen? Ein perfekt abgestimmter Prozess vom Empfang über die Diagnose bis hin zur Notfalloperation und zur Betreuung im Patientenzimmer kommt jetzt zum Tragen. Doch schauen Sie selber, wie am KSB Leben gerettet werden.

/ visualdriven.by



20.45

Adrian Huber freut sich auf einen gemütlichen TV-Abend. Doch daraus wird nichts. Heftige Bauchschmerzen plagen ihn. Sein Verdacht: Blinddarm oder Nierenkolik.

21.00

Während Frau Huber ihren Mann ins KSB fährt, bereitet sich dort das INZ-Team auf den Patienten vor. Die ersten Angaben werden bereits ins System eingespeist.

20.48

Adrians Frau Eleonora hat die Notfallnummer des KSB angerufen: 056 486 21 21. Sie bittet darum, ihren Mann sofort zur Untersuchung ins Interdisziplinäre Notfallzentrum (INZ) des KSB bringen zu dürfen.

## 5 Notfalllevels

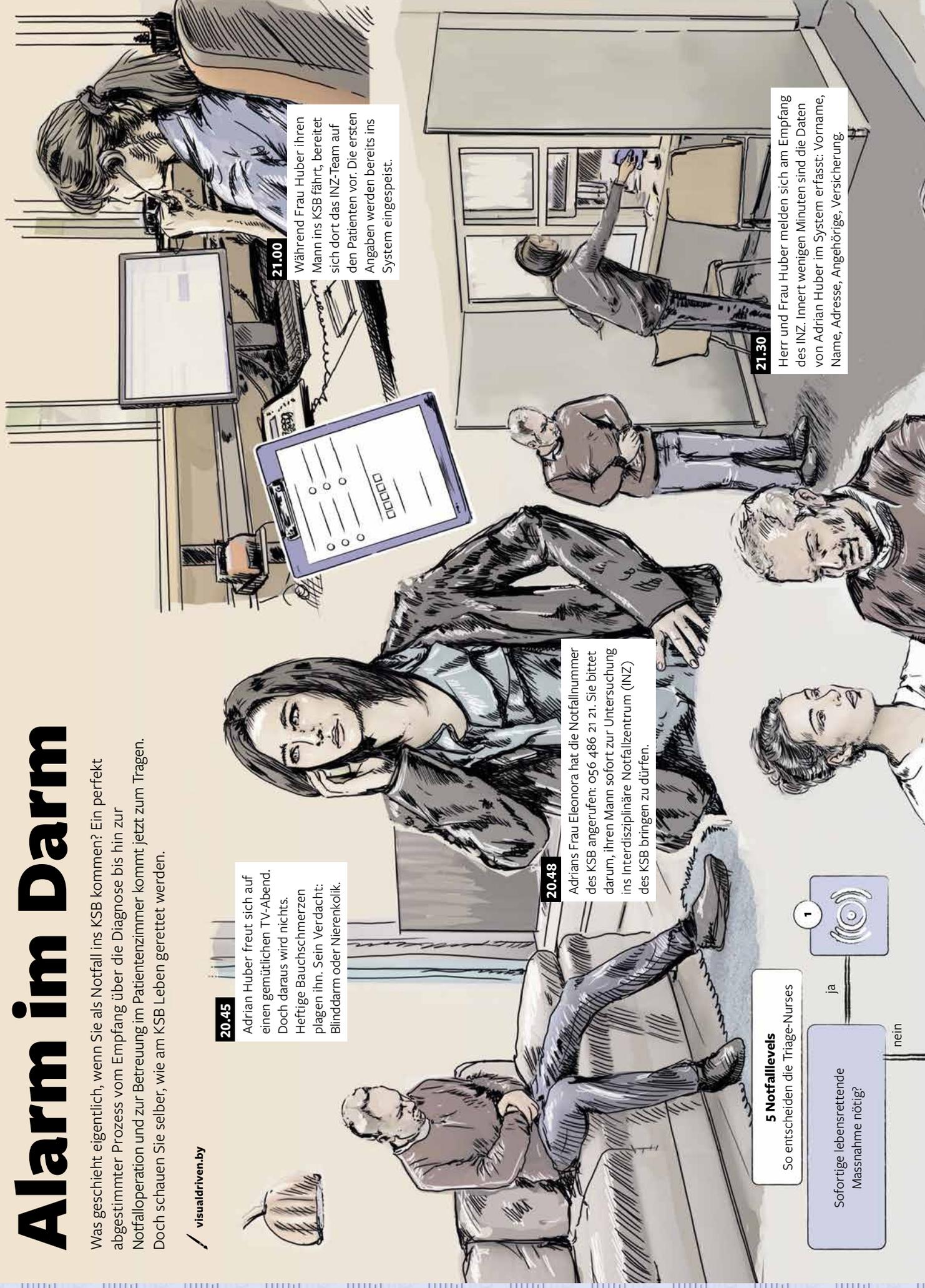
So entscheiden die Triage-Nurses

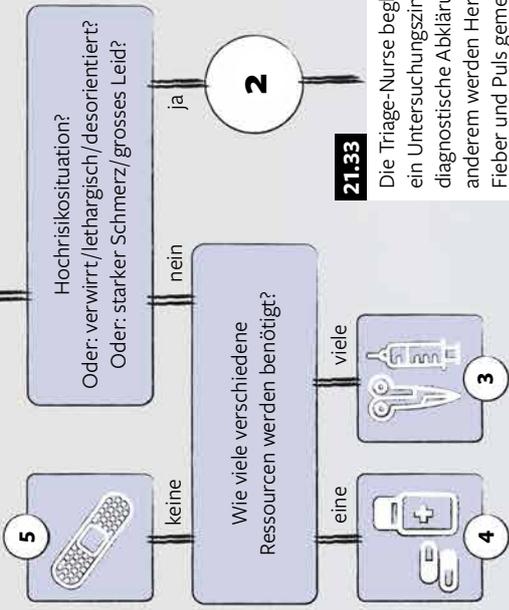
Sofortige lebensrettende  
Massnahme nötig?

ja

nein

1





21.32

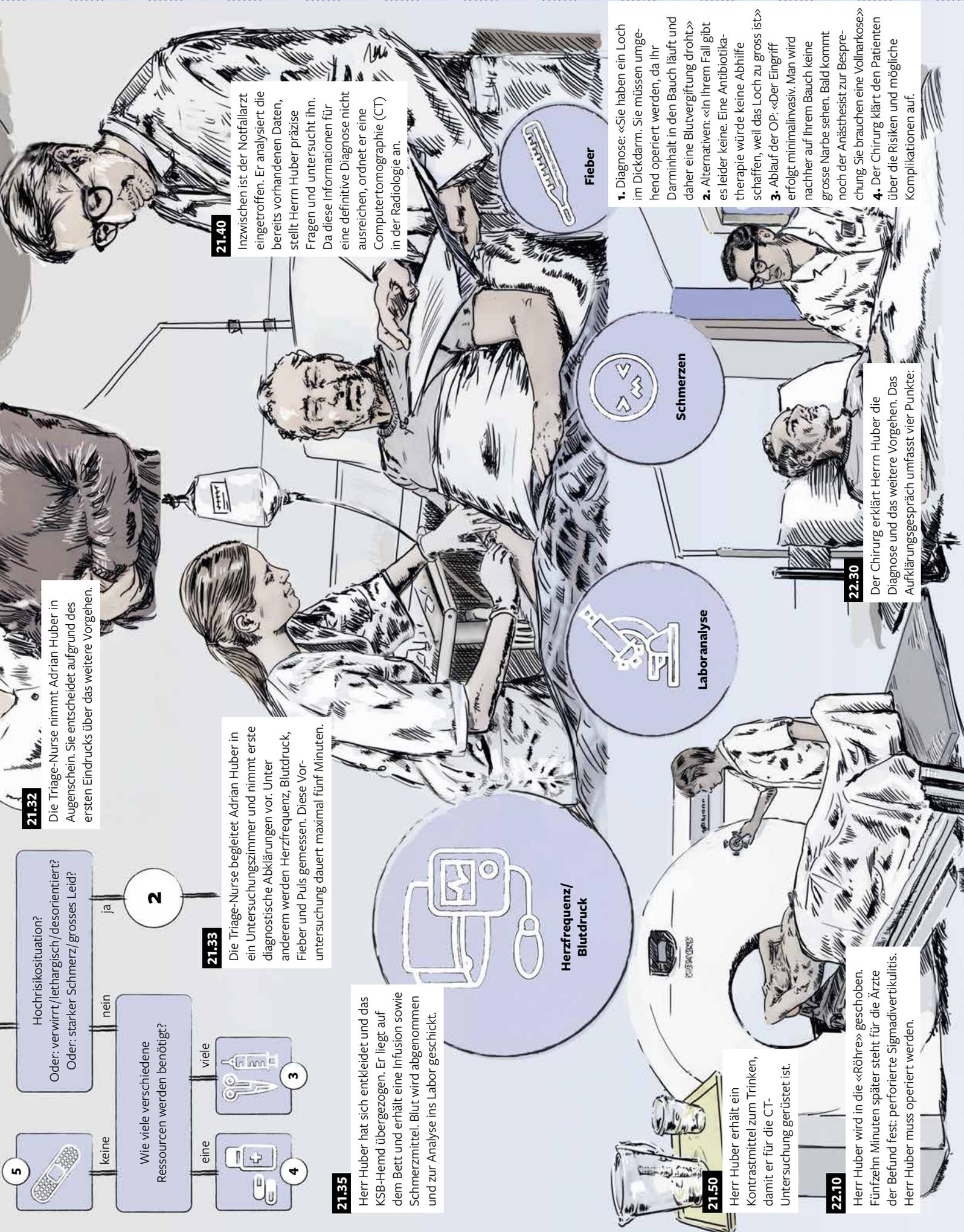
Die Triage-Nurse nimmt Adrian Huber in Augenschein. Sie entscheidet aufgrund des ersten Eindrucks über das weitere Vorgehen.

21.33

Die Triage-Nurse begleitet Adrian Huber in ein Untersuchungszimmer und nimmt erste diagnostische Abklärungen vor. Unter anderem werden Herzfrequenz, Blutdruck, Fieber und Puls gemessen. Diese Voruntersuchung dauert maximal fünf Minuten.

21.35

Herr Huber hat sich entkleidet und das KSB-Hemd übergezogen. Er liegt auf dem Bett und erhält eine Infusion sowie Schmerzmittel. Blut wird abgenommen und zur Analyse ins Labor geschickt.



21.40

Inzwischen ist der Notfallarzt eingetroffen. Er analysiert die bereits vorhandenen Daten, stellt Herrn Huber präzise Fragen und untersucht ihn. Da diese Informationen für eine definitive Diagnose nicht ausreichen, ordnet er eine Computertomographie (CT) in der Radiologie an.

Herzfrequenz/  
Blutdruck

Laboranalyse

Schmerzen

Fieber

1. Diagnose: «Sie haben ein Loch im Dickdarm. Sie müssen umgehend operiert werden, da Ihr Darminhalt in den Bauch läuft und daher eine Blutvergiftung droht.»
2. Alternativen: «In Ihrem Fall gibt es leider keine. Eine Antibiotikatherapie würde keine Abhilfe schaffen, weil das Loch zu gross ist.»
3. Ablauf der OP: «Der Eingriff erfolgt minimalinvasiv. Man wird nachher auf Ihrem Bauch keine grosse Narbe sehen. Bald kommt noch der Anästhesist zur Besprechung. Sie brauchen eine Vollnarkose.»
4. Der Chirurg klärt den Patienten über die Risiken und mögliche Komplikationen auf.

22.30

Der Chirurg erklärt Herrn Huber die Diagnose und das weitere Vorgehen. Das Aufklärungsgespräch umfasst vier Punkte:

21.50

Herr Huber erhält ein Kontrastmittel zum Trinken, damit er für die CT-Untersuchung gerüstet ist.

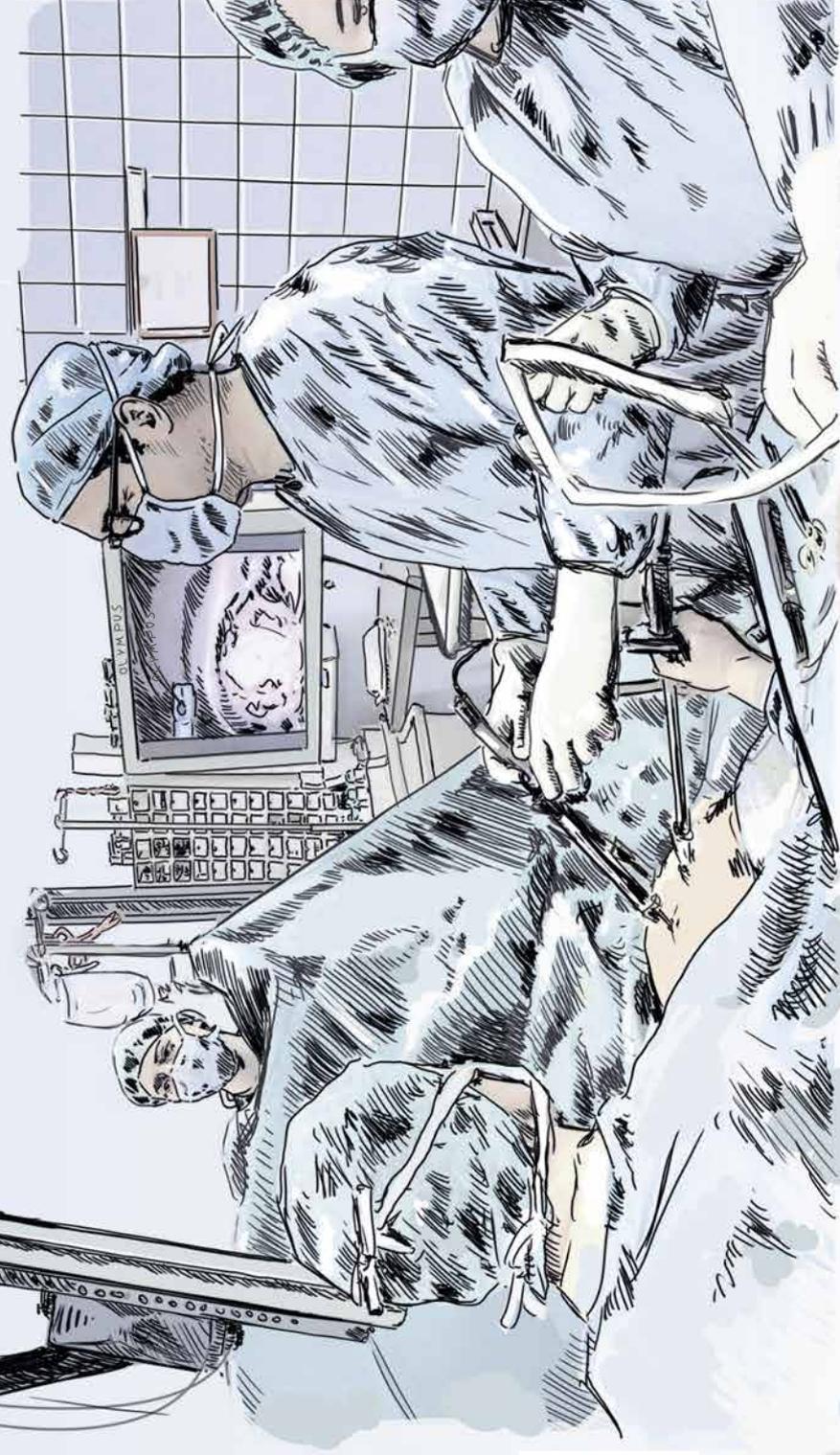
22.10

Herr Huber wird in die «Röhre» geschoben. Fünfzehn Minuten später steht für die Ärzte der Befund fest: perforierte Sigmavertikulitis. Herr Huber muss operiert werden.



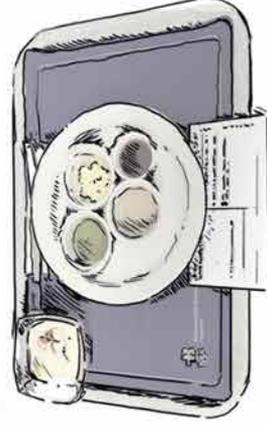
**00.10**

Herr Huber muss innerhalb von sechs Stunden operiert werden. Da ein OP-Saal frei ist, liegt er bereits eine Stunde nach dem Aufklärungsgespräch auf dem OP-Tisch – natürlich voll narkotisiert. Das OP-Team rechnet mit einem ein- bis zweistündigen Eingriff, je nach Verschmutzungsgrad der Bauchhöhle.



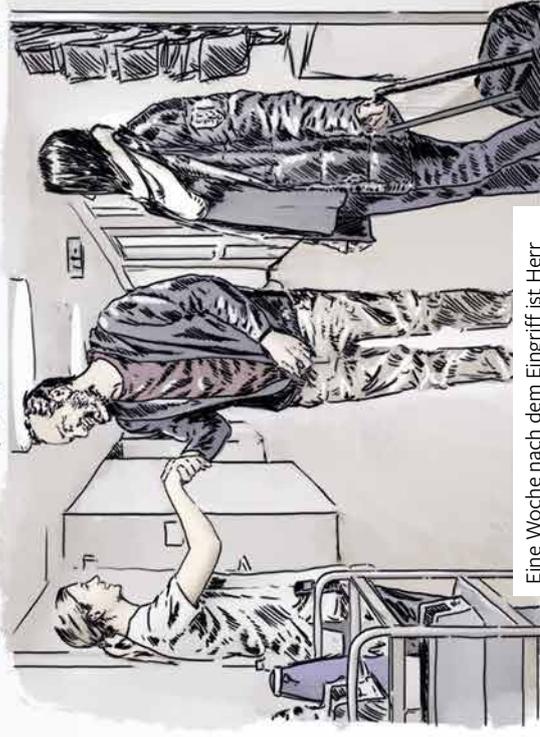
**24h nach der OP**

Ca. 12 Stunden nach der OP darf Herr Huber bereits Tee, Kaffee und Zwieback zu sich nehmen. Leichte Vollkost gibt es nach 48 Stunden.



**09.30**

Die OP ist erfolgreich verlaufen. Herr Huber wurde in ein Patientenzimmer verlegt. Es geht ihm den Umständen entsprechend gut, als ihm der Chirurg im Verlaufe des Morgens beim postoperativen Aufklärungsgespräch den Verlauf des Eingriffs schildert: «Sie hatten Glück im Unglück. Die OP ist ideal verlaufen. Sie werden rasch genesen, müssen sich aber in den nächsten Tagen noch schonen.»



Eine Woche nach dem Eingriff ist Herr Huber wieder so weit in Form, dass ihn die Ärzte und das Pflegepersonal ruhigen Gewissens nach Hause lassen können.

# «Mir ist kaum etwas peinlich»

Hämorrhoiden, Blähungen, Darmspiegelung: Gastroenterologen bewegen sich in Tabuzonen. Matthias Froh, Chefarzt Gastroenterologie am KSB, über die unbekanntesten Welten zwischen Speiseröhre und Anus.



Gaston Haas



Markus Lamprecht

**Herr Froh, wann ist Ihnen zuletzt etwas so richtig sauer aufgestossen?**

Nachdem ich vor ein paar Wochen in meiner alten Heimat Bayern einen deftigen Braten gegessen hatte.

**Wir haben mehr Bakterien im Darm als Zellen im Körper, dazu kommunizieren 200 Millionen Nervenzellen mit unserem Gehirn. Füllen wir Entscheidungen – pardon – auch mit dem Hintern?**

Gute Frage, der Volksmund spricht ja von «Bauchentscheidungen». Bis zu fünf Prozent unseres Körpergewichts gehen auf das Konto sogenannter Fremdbesiedelungen, vor allem Bakterien. Ohne sie wären wir kaum lebensfähig. Ich glaube aber nicht, dass wir mit dem Bauch denken. Doch er hat sicherlich einen grossen Einfluss darauf, wie wir denken.

**Welches sind heute die häufigsten Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt?**

Jeder Fünfte in Mitteleuropa leidet einmal im Leben unter einer Episode mit unspezifischen Magenbeschwerden oder einem sogenannten Reizdarmsyndrom. In der Klinik sehen wir vor allem schwerere Erkrankungen wie chronische Magen-Darm-Entzündungen, Leber- und Tumorerkrankungen.

**Sind das spezifisch westliche Beschwerden?**

Zum Teil sicherlich. So ist das Reizdarmsyndrom in Afrika deutlich weniger verbreitet.

**Liegt das an unserer Ernährung?**

Unsere Gesellschaft ist von einer gewissen Masslosigkeit geprägt, das gilt auch für das Essen. Alles steht jederzeit in grossen Mengen zur Verfügung. Das ist nicht immer von Vorteil.

**Wir essen also zu viel?**

Die Menge ist ein Problem. Immer mehr Menschen sind übergewichtig. Aber wir sehen auch ein qualitatives Problem. In verarbeiteten Lebensmitteln sind Stoffe drin, die wir sonst nicht oder nicht in so grossen Mengen konsumieren würden. Zucker zum Beispiel.

**Gibt es weitere «böse Buben»?**

Zu viel Alkohol. Nikotin...

**...Nikotin schadet dem Darm?**

Unabhängig von den schädlichen Inhaltsstoffen signalisiert jede Zigarette dem Magen: Jetzt kommt Essen. Also produziert der Magen jedes Mal einen Schub Magensäure – bloss kommt da nichts zum Verdauen. Viele Raucher leiden deshalb unter saurem Aufstossen oder entwickeln Tumorerkrankungen.

**Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus?**

Die mediterrane Küche ist ein gutes Beispiel: viel Gemüse und Früchte, Olivenöl, Fisch, wenig Fleisch, dazu hier und da auch Pasta.

**Worauf sollte ich weiter achten?**

Mindestens zwei Liter Flüssigkeit ist wichtig,

am besten zucker- und alkoholfrei, dazu körperliche Betätigung. Die sollte Pflicht sein.

**Vielen ist es peinlich, über Blähungen oder Hämorrhoiden zu reden. Sind Sie auch ein Stück weit Psychologe?**

Etwas Psychologiewissen schadet einem Arzt sicher nicht. Der Patient seinerseits sollte seine Probleme ohne Scham ansprechen können.

**Was ist Ihnen wichtig im Patientengespräch: Ehrlichkeit, Vertrauen und eine verständliche Kommunikation. Je nachdem rede ich dann von Diarrhö oder von Durchfall.**

**Sind Ihnen gewisse Dinge peinlich?**

Mir ist kaum etwas peinlich. Wenn der Patient merkt, dass es dem Arzt peinlich ist, dann wird es ganz schwierig.

**Was rät der Fachmediziner unseren Lesern?**

Die Darmspiegelung ist sehr wichtig. Jeder Mann und jede Frau sollte das ab 50 Jahren machen. Rechtzeitig erkannt, hat man bei Darmkrebs heute sehr gute Heilungschancen.

Mehr über unsere Bauchorgane, ihre Funktion und Ihre Erkrankungen erfahren Sie auf unserer Seite «Wir sind Bauch».

 [bauch.ksb.ch](http://bauch.ksb.ch)

# Leberläuse und Gallenspucker

Viele Redewendungen drehen sich um den Bauch und dessen Organe. KSB-Bauchexperten erklären, woher die Redensarten stammen und wie viel medizinische Wahrheit in ihnen steckt.

## «Der Darm ist der Vater aller Trübsal»



**PD Dr. med. Matthias Froh**  
Chefarzt Gastroenterologie

**Bedeutung** Wenn die Verdauung nicht korrekt funktioniert, kann das Auswirkungen auf die Psyche haben.

**Herkunft** Der Satz wird Hippokrates zugeschrieben, dem Urvater der Medizin. Das ist 2500 Jahre her.

**Medizinische Erklärung** Heute weiss die Wissenschaft, dass Darmbakterien einen wichtigen Einfluss auf unser Gehirn und damit auf unser Verhalten haben können. Geht es unserer Darmflora schlecht, kann sich das direkt oder über unterschiedliche Erkrankungen auf unsere Stimmung auswirken.



**Dr. med. Andreas Keerl**  
Leitender Arzt Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefässchirurgie

## «Welche Laus ist dir denn über die Leber gelaufen?»

**Bedeutung** Wegen einer Kleinigkeit schlecht gelaunt sein.

**Herkunft** Die Laus steht für das Unbedeutende, das nicht der Rede wert ist; die Leber ist nach antiker Auffassung unter anderem der Sitz der Seele. Wird sie gereizt, ist der Mensch missgelaunt.

**Medizinische Erklärung** Keine eindeutige. Nimmt man die Laus hingegen als Symbol für ein störendes oder gar giftiges Element, so liesse sich daraus ableiten, dass die Leber als Entgiftungsorgan Mehrarbeit zu leisten hat – und sich bemerkbar macht.

Sie wollen mehr über unsere Bauchorgane, ihre Funktion und ihre Erkrankungen erfahren? Besuchen Sie unsere Seite «Wir sind Bauch».

 [bauch.ksb.ch](mailto:bauch.ksb.ch)

## «Voller Bauch studiert nicht gern»



**Prof. Dr. med. Antonio Nocito**  
Direktor Departement Chirurgie und Chefarzt Chirurgie

**Bedeutung** Vielen Menschen fällt es schwer, kurz nach dem Essen eine geistig oder körperlich anspruchsvolle Tätigkeit auszuüben.

**Herkunft** Die Redensweise stammt aus dem alten Rom («plenus venter non studet libenter»).

**Medizinische Erklärung** Wer satt ist, wird müde. Nach dem Essen steigt die Konzentration von Glucose, gewissen Fettsäuren und Aminosäuren im Blut an, der Insulinspiegel steigt. Der Körper setzt die verfügbare Energie dort ein, wo er sie braucht. Deshalb nimmt die Durchblutung im Darm nach dem Essen zu, während sie im Gehirn reduziert wird.

## «Gift und Galle spucken»

**Bedeutung** Furchtbar wütend werden, lästern.

**Herkunft** Der Begriff Cholera leitet sich vom griechischen «cholé» ab, was Galle bedeutet. In der Antike wurde der Galle das Element Feuer zugeordnet. Zornausbrüche hatten nach dieser Vorstellung ihren Ursprung in der Leber.

**Medizinische Erklärung** Es ist möglich, dass die Gallenflüssigkeit statt in den Darm zurück in den Magen und in die Speiseröhre fliesst (Reflux), was zu Erbrechen führen kann. Grund dafür ist eine Fehlfunktion des Schliessmuskels zwischen Magen und Darm bzw. Magen und Speiseröhre. Wut oder psychische Belastung können zum Reflux beitragen.

# Was Ärzte von Prometheus lernen

Schon die alten Griechen kannten die faszinierende Eigenschaft der Leber: Sie wächst nach! Bei der Bekämpfung von Lebertumoren spielt dies eine entscheidende Rolle.



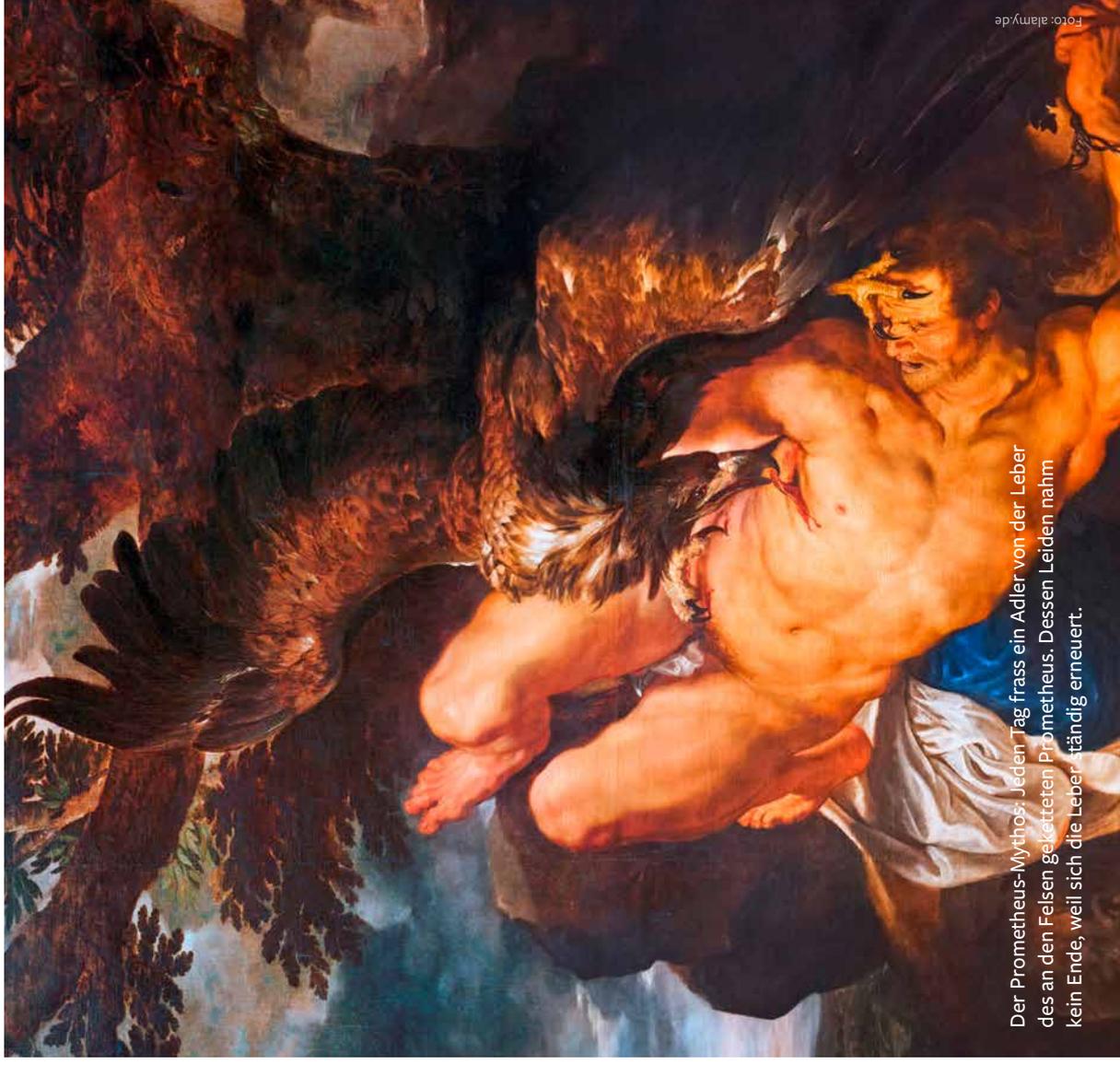
Omar Gisler

**E**s war keine gute Idee, den Göttern das Feuer zu stehlen und es den Menschen zu bringen. Denn Zeus' Rache war furchtbar: Der Göttervater verbannte Prometheus in die Einöde des Kaukasus. Dort wurde er an einen Felsen gekettet, und jeden Tag flog ein Adler herbei und frass von seiner Leber. Diese erneuerte sich beständig, sodass Prometheus' Leid kein Ende nahm. Erst Jahrhunderte später erlöste ihn Herakles von dieser Pein.

Was lehrt uns der Prometheus-Mythos? Man soll nicht stehlen, die Götter nicht reizen – und: Die Leber wächst nach! Letztere Erkenntnis spielt eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Tumoren in der Leber. Gerade Darmkrebspatienten haben oft Ablagerungen in der Leber. Stellt sich aufgrund einer Analyse heraus, dass mindestens 30 Prozent der Lebertumoren sind, kann der von Tumoren oder Metastasen befallene Teil entfernt werden, so die Faustregel. Und wenn die magische Grenze von 30 Prozent nicht erreicht wird? «Dann setzen wir auf die fantastische Fähigkeit der Leber, sich sehr schnell zu regenerieren», sagt KSB-Chefchirurg Antonio Nocito.

Der Patient muss sich dabei auf eine mehrwöchige, interdisziplinäre Behandlung einstellen. In einem ersten Schritt verschliessen die Katheterspezialisten aus der Abteilung Radiologie die rechte Portalvene der Leber, um die Blutzufuhr auf ein Minimum zu reduzieren. Folge: Die Selbstregeneration der Leber wird aktiviert. Ist der tumorfreie Anteil der Leber nun auf über 30 Prozent angewachsen, kann der Chirurg den kranken Teil entfernen. Die Leber ist dann stark genug, um ihre Aufgaben als Entgiftungsorgan wahrzunehmen.

So einfach das Verfahren tönt, so komplex ist die Umsetzung. Zum einen braucht es das Know-how von Viszeralchirurgen und Radiologen, zum anderen einen Patienten mit einem starken Immunsystem und grosser Willenskraft. «Zu einer solchen Behandlung kann man niemanden überreden. Der Patient muss das selbst wollen», sagt Nocito. Die Chancen, nach einem solchen Eingriff noch einige Jahre zu leben, stehen gut – Prometheus lässt grüssen.



Der Prometheus-Mythos: Jeden Tag frass ein Adler von der Leber des an den Felsen geketteten Prometheus. Dessen Leiden nahm kein Ende, weil sich die Leber ständig erneuert.

Foto: alamy.de



**Für Sie immer  
up to date!**

**Kontoeröffnung  
jetzt auch online.**

*Ihre Bank am Puls der Region*

**[www.sparkasse-dielsdorf.ch](http://www.sparkasse-dielsdorf.ch)**

Dielsdorf | Buchs | Niederglatt | Niederweningen | Rümlang

 **Bezirks-Sparkasse  
Dielsdorf** Genossenschaft

**textilzone**

wäscherei  
textilreinigung

Wettingen | Landstrasse 5 NEU!

Baden | Bruggerstrasse 44

Aarau | Wässermattstrasse 4

[www.textilzone.ch](http://www.textilzone.ch)



**BATA  
CLUB  
HAUS**

MITTE IM GRÜNEN BATA PARK GELEGEN, IST DAS BATA CLUB HAUS EIN GESCHICHTSTRÄCHTIGER ORT UM SICH IN STILVOLLEM AMBIENTE VERWÖHNEN ZU LASSEN. TRETEN SIE EIN, WIR FREUEN UNS AUF SIE!

IHR BATA CLUB HAUS TEAM

BATA CLUB HAUS | HOTEL | RESTAURANT | BATA PARK 1  
4313 MÖHLIN | 061 855 70 00 | BATACLUBHAUS.CH

MONTAG BIS FREITAG 07.30 - 16.30 UHR

# Privat-Klinik Im Park – das ideale Umfeld für Ihre Genesung

Begleitpersonen  
profitieren von  
Sonderkonditionen  
bei Übernachtung im  
Begleitbett oder im  
Kurhotel Im Park.



Die anerkannte Rehabilitationsklinik ist auf die Betreuung von Patienten mit akuten oder chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie neurologischen Beschwerden spezialisiert. Die Privat-Klinik Im Park liegt inmitten einer Parklandschaft und führt eine private, eine halbprivate sowie eine allgemeine Abteilung. Ambiente und Komfort mit Service eines Hotels erwarten die Patienten. Moderne Rehabilitations- und Therapieangebote werden von einem erfahrenen Team aus spezialisierten Ärzten und Therapeuten individuell auf die Patientenbedürfnisse abgestimmt, um bestmögliche Heilerfolge zu erzielen.

Im Therapiebad ist die Wirkung des Thermalwassers der stärksten Schwefelquelle der Schweiz spürbar. Mit Ausnahme der Neuropsychologie werden diese Therapien stationär und ambulant angeboten:

- Orthopädie
- Neurologie
- Physiotherapie
- Logopädie
- Neuropsychologische Therapie
- Ergotherapie
- Wassertherapie

**Privat-Klinik Im Park**  
Badstrasse 50  
CH-5116 Schinznach-Bad  
056 463 77 63  
patientenadmin@bs-ag.ch



# Haus- halten

Umbauten +  
Renovationen  
in bester Qualität!

[www.haechler.ch](http://www.haechler.ch)

**Hächler**  
Umbau und Renovation



## RESTAURANT BALDEGG

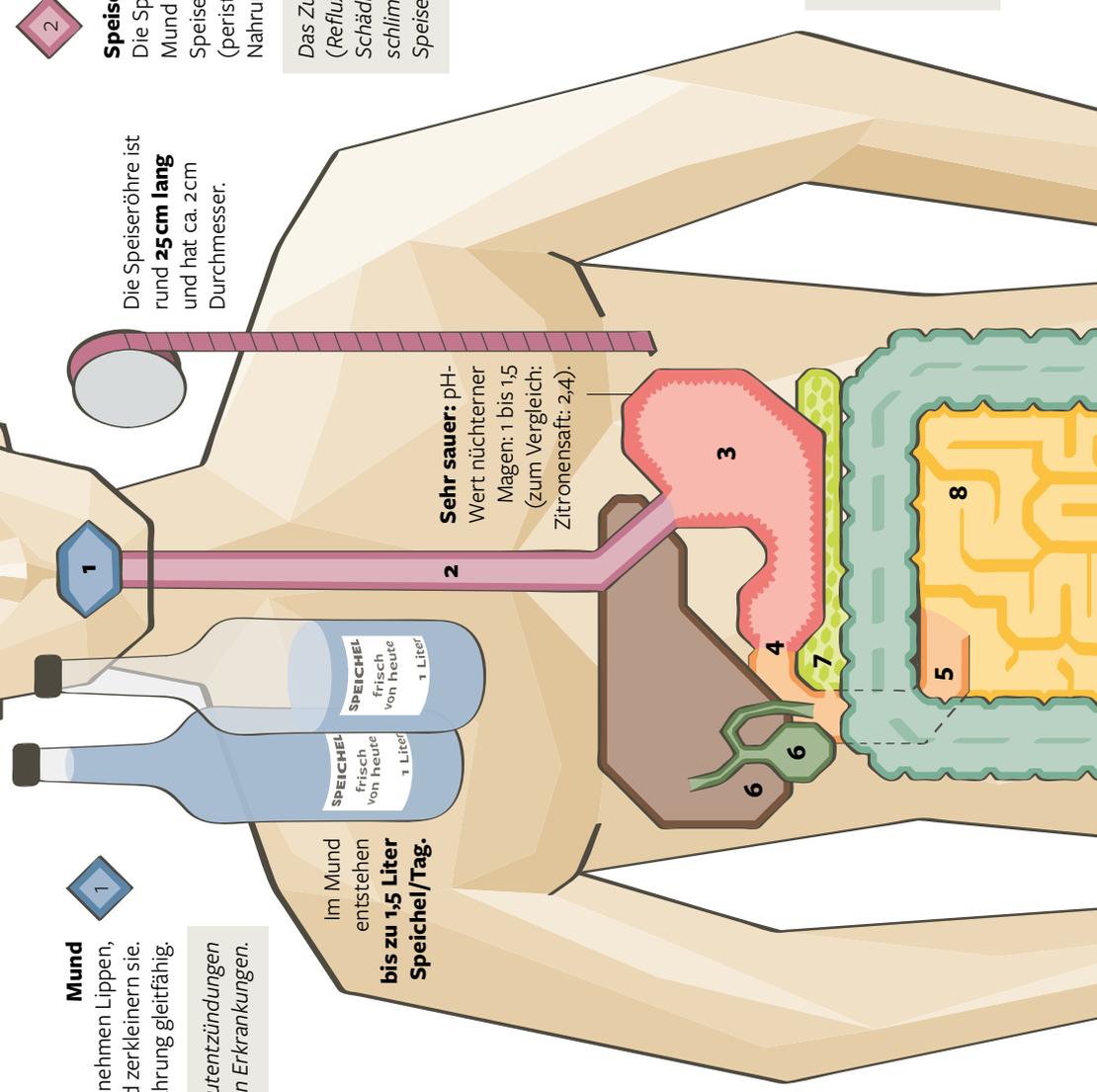
FAMILIE SCHENDEL  
BALDEGG 1, 5400 BADEN  
T +41 (0)56 222 57 35  
INFO@BALDEGG.CH  
BALDEGG.CH

OFFEN 9–23 UHR  
APRIL–OKTOBER:  
TÄGLICH  
NOVEMBER–MÄRZ:  
MITTWOCH BIS SONNTAG

# DIE REISE DER SPEISE

Sobald wir etwas essen, beginnt für die Speise ein Abenteuer. Sie wird zerkleinert, eingeweicht, geknetet, und Milliarden von Bakterien machen sich über sie her. Wir reden darüber nicht gern. Das sollten wir aber. Denn wie bei jedem echten Abenteuer kann einiges schiefgehen.

visualdriven.by



1

**Mund**  
Als Beginn des Verdauungstrats nehmen Lippen, Zunge und Zähne die Nahrung auf und zerkleinern sie. Der Speichel macht die Nahrung gleitfähig.

*Karies, Zahnfleisch- und Schleimhautentzündungen gehören zu den häufigsten Erkrankungen.*

3

**Magen**  
Die Magenmuskulatur zerkleinert den Verdauungsbrei mechanisch und transportiert ihn Richtung Zwölffingerdarm (Peristaltik); Magensäfte und Enzyme verflüssigen den Nahrungsbrei weiter.

*Häufige Erkrankungen des Magens sind die Entzündung der Magenschleimhaut (Gastritis), das Magengeschwür (peptisches Ulkus) und Magenkrebs.*

5

**Zwölffingerdarm**  
Der Zwölffingerdarm ist der erste Teil des Dünndarms und verbindet ihn mit dem Magen. Zusammen mit der Gallensäure und wichtigen Enzymen leistet er einen wichtigen Beitrag zur Verdauung.

2

**Speiseröhre**  
Die Speiseröhre verbindet den Mund mit dem Magen. Die Speiseröhre transportiert aktiv (peristaltische Muskelbewegung) Nahrung und Flüssigkeiten in den Magen.

Die Speiseröhre ist rund **25 cm lang** und hat ca. 2 cm Durchmesser.

*Das Zurückfließen sauren Magensaftes (Reflux) kann zu Reizungen und zur Schädigung der Schleimhaut und im schlimmsten Fall zu einer Form von Speiseröhrenkrebs führen.*

4

**Pförtner**  
Der Pförtner (Pylorus) ist ein ringförmiger Muskel, der die Nahrung portionenweise vom Magen in den ersten Abschnitt des Dünndarms abgibt.

*Bei einer Dysfunktion des Muskelgewebes kann sich Magensäure im Magen stauen. Dies schädigt die Magenschleimhaut und kann zu Magengeschwüren führen.*

Durch eine Entzündung der Schleimhaut kann ein Zwölffingerdarmgeschwür (Ulcus duodeni) entstehen.

7

### Bauchspeicheldrüse

Die Bauchspeicheldrüse gibt ein Verdauungsssekret in den Zwölffingerdarm ab, sodass der Darm die Nahrung aufnehmen kann. Gleichzeitig produziert sie lebenswichtige Hormone, zum Beispiel Insulin.

Alkoholmissbrauch oder Gallensteine können zu einer Entzündung führen (Pankreatitis). Weiter können der gefürchtete Tumor (Pankreaskarzinom) sowie die Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) auftreten.

9

### Blinddarm

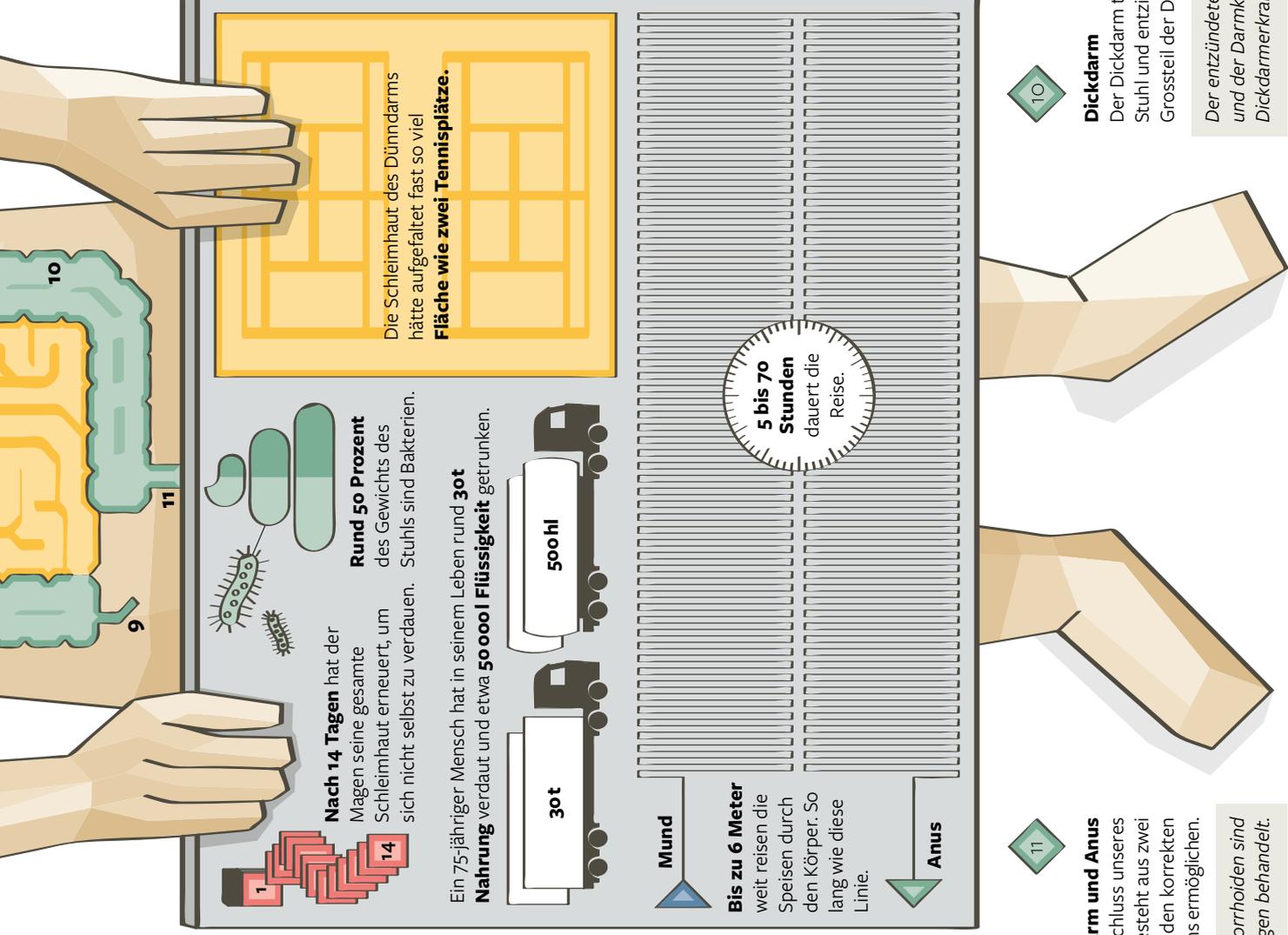
Der oberste Teil des Dickdarms wird als Blinddarm bezeichnet. Er endet «blind», daher sein Name.

Der Wurmfortsatz (Appendix) am Blinddarm kann sich entzünden und muss danach in vielen Fällen operativ entfernt werden. Die Schmerzen entstehen im rechten Unterbauch.

### Enddarm und Anus

Enddarm und Anus bilden den Abschluss unseres Verdauungssystems. Der Anus besteht aus zwei unterschiedlichen Muskulaturen, die den korrekten Verschluss bzw. die Entleerung des Enddarms ermöglichen.

Ekzeme, Abszesse, Analfissuren und Hämorrhoiden sind häufig und werden vom Proktologen behandelt.



11

### Dickdarm

Der Dickdarm transportiert und speichert den Stuhl und entzieht ihm Wasser. Hier findet sich ein Grossteil der Darmflora.

Der entzündete Wurmfortsatz des Blinddarms und der Darmkrebs gehören zu den bekanntesten Dickdarmerkrankungen.

10

6

### Leber und Galle

Die Leber ist das zentrale Organ für den Stoffwechsel unseres Körpers. Sie speichert lebenswichtige Nährstoffe und produziert Galle, die wichtig ist für die Fettverdauung.

**Häufige Erkrankungen:** die **Fettleber (Lebersteatose)**, die **Leberentzündung (Hepatitis)**, die **Leberzirrhose** und der **Lebertumor**. **Rund die Hälfte aller Leberzirrhosen sind auf Alkoholmissbrauch zurückzuführen.**

8

### Dünndarm

Der Dünndarm dient der Aufnahme von Nährstoffen aus dem Nahrungsbrei und zur Wasseraufnahme. Der Dünndarm endet im Dickdarm.

Eine **Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie)** kann die Schleimhaut des Dünndarms schädigen und so die Nährstoffaufnahme verunmöglichen. Ein Darmverschluss kann lebensbedrohlich sein und muss **notfallmässig** behandelt werden.



**RehaClinic**

Unternehmensgruppe für  
Rehabilitation und Prävention

«Hier erhalte ich  
die Unterstützung, die  
ich brauche.»

Nach einem Unfall oder einer Erkrankung des  
Bewegungsapparats unterstützt Sie RehaClinic  
umfassend und individuell auf Ihrem Weg zu  
Gesundheit und Wohlbefinden.

Informationen unter: [rehaclinic.ch](http://rehaclinic.ch)



Gutes bleibt bestehen.



**Sicherheit mit Zukunft.**



**AQUILANA  
VERSICHERUNGEN**



# Vom Schulversager zum Nobelpreisträger

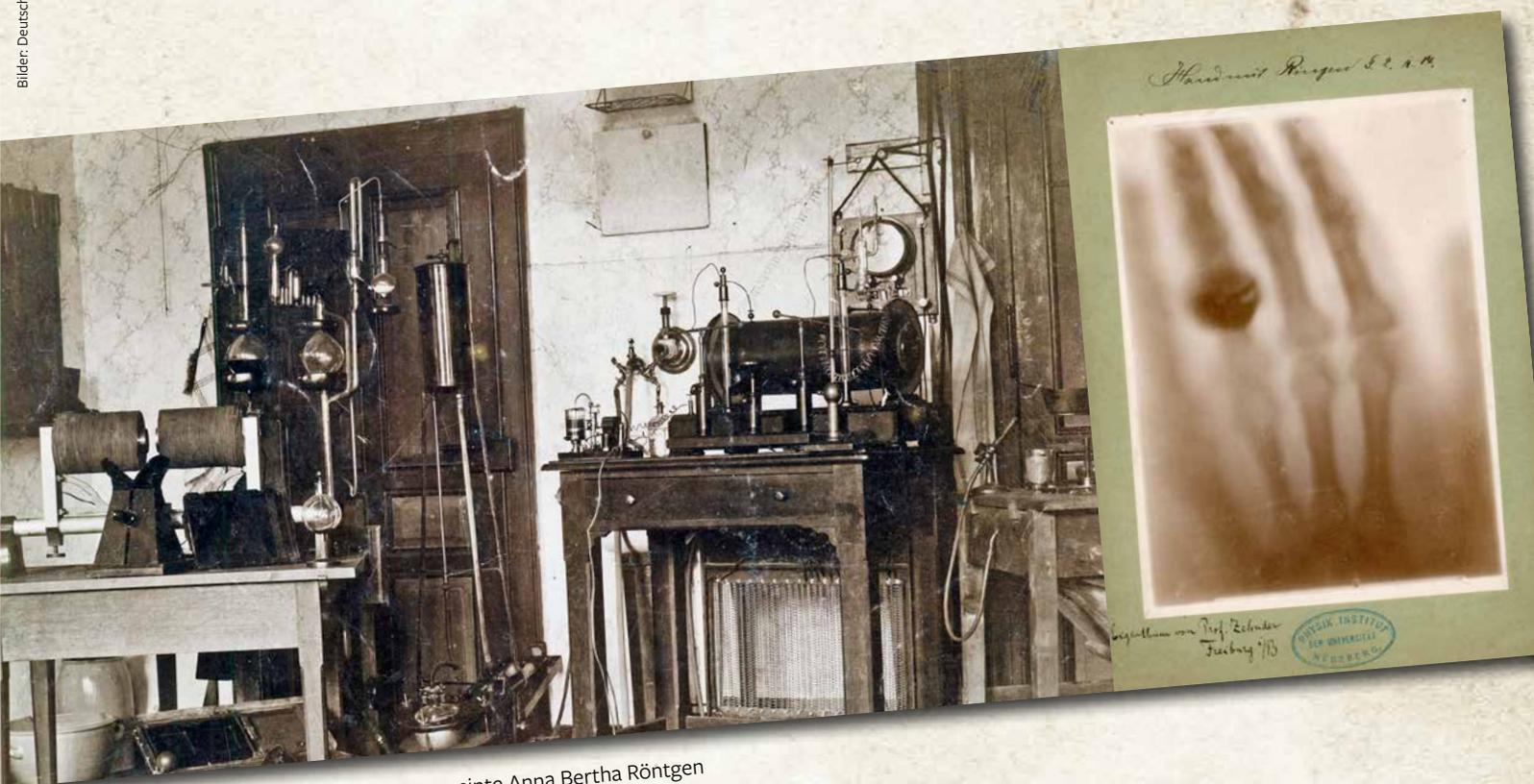
**D**er junge Mann hatte es offenbar nicht so mit dem Lernen: Seine Noten waren zwar ganz okay, aber die Lehrer bemängelten seinen Fleiss. Schliesslich flog er sogar von der Schule. Studiert hat der Mann trotzdem, und zwar an der ETH in Zürich. Die verlangte damals nämlich keinen Gymnasialabschluss, eine Aufnahmeprüfung reichte. Und die bestand der 20-Jährige im Jahr 1865. Drei Jahre später war er diplomierter Maschinenbauingenieur und wechselte über die Strasse an die Uni Zürich, wo er in Physik promovierte. Mit seiner Zürcher Frau Anna Bertha tingelte er danach durch die deutsche Hochschullandschaft, bis ihm 1895 an der Universität Würzburg die wissenschaftliche Sensation gelang: Er entdeckte die «X-Strahlen», die bis heute im Englischen als X-rays bezeichnet werden. Im Deutschen wurden die Strahlen nach ihrem Entdecker benannt: Wilhelm Conrad Röntgen hatte die Tür zur

modernen bildgebenden Diagnostik aufgestossen. Wie so oft musste übrigens eine Frau als «Assistentin» herhalten: Das erste Röntgenbild zeigt die linke Hand seiner Frau Anna Bertha, inklusive Ehering.

Von einem Tag auf den anderen konnten die Ärzte in den menschlichen Körper hineinschauen, ohne ihn aufzuschneiden. Was sich erst auf Knochen und Fremdkörper beschränkte, hat sich zu hochspezialisierten bildgebenden Verfahren entwickelt: Ohne Computer- und Magnetresonanztomografie oder Ultraschalluntersuchungen, die sich aus der modernen Röntgendiagnostik entwickelten, ist die moderne Medizin undenkbar.

Übrigens: 1901 erhielt Röntgen für seine Entdeckung den ersten Nobelpreis für Physik überhaupt.

Bilder: Deutsches Röntgen-Museum



«Ich habe meinen Tod gesehen», meinte Anna Bertha Röntgen erschrocken, als sie zum ersten Mal das Röntgenbild ihrer Hand erblickte.

Werden Algorithmen bald den Radiologen ersetzen? Lesen Sie auf dem Blog, wie Rahel Kubik, Chefärztin Radiologie, das Potenzial der künstlichen Intelligenz in ihrem Fachbereich einschätzt.

[blog.ksb.ch/radiologie-ki](https://blog.ksb.ch/radiologie-ki)



# «Das hat mir den Ärmel reingezogen»

Irene Burger leitet als Cheffärztin seit Anfang dieses Jahres die Nuklearmedizin am KSB. Was ist das überhaupt? Bei welchen Krankheiten wird sie eingesetzt? Wir haben die Antworten.

 Gaston Haas

 Stefan Wey

## Frau Burger, wozu ist Nuklearmedizin gut?

Die Nuklearmedizin ist heute ein zentrales Element in der Erkennung und Behandlung von Tumorerkrankungen. Mit nuklearmedizinischen Verfahren wie dem PET-CT\* können wir viele Tumore genauer lokalisieren und das Stadium der Erkrankung exakter bestimmen als mit den konventionellen Methoden (CT, Röntgen, MRT).

## Gibt es weitere Einsatzgebiete?

In der Diagnostik sind das neben der Onkologie die Herzdiagnostik, die Demenzdiagnostik und die Orthopädie.

## Sie spritzen mir also eine radioaktive Substanz, ein Radiopharmakon, in die Vene. Danach sehen Sie, ob ich an Demenz oder an Lungenkrebs erkrankt bin?

Korrekt. Anhand der Zuckerverteilung im Gehirn können wir zum Beispiel zwischen verschiedenen Demenzgruppen unterscheiden. Anhand der Zuckeranreicherung in einem Lungenherd kann man abschätzen, ob es ein Krebs oder eine gutartige Läsion ist.

## Was hat Zucker mit Demenz oder Krebs zu tun?

Jede Zelle braucht Zucker. Tumore sind «Zuckerfresser». Sie haben einen hohen

Energieumsatz, weil sich die Zellen sehr schnell teilen. Mit der PET erkennen wir den erhöhten Zuckerstoffwechsel der Krebszellen, mit dem CT sehen wir Grösse und Dichte des Tumors. Mit der Kombination aus PET und CT können wir den Tumor optimal charakterisieren.

## Was geschieht bei einer nuklearmedizinischen Therapie?

Bei Schilddrüsenkrebs wenden wir schon lange die Radio-Iod-Therapie an. Wir geben radioaktives Iod, das die Schilddrüse aus dem Blut «aufsaugt». Das radioaktive Iod zerstört dann die Krebszellen sehr effizient. Ähnlich funktioniert seit kurzem die Behandlung von neuroendokrinen Tumoren und bald auch die des Prostatakrebses. Hier arbeiten wir statt mit Iod mit einer anderen radioaktiven Substanz, dem Lutetium.

## Wie kamen Sie als Radiologin zur Nuklearmedizin, zur Nuk, wie Sie sagen?

Mein Mentor und Vorgesetzter liess mich an einem Projekt forschen, das den Einsatz von Vitamin B12 in der Krebsdiagnose untersuchte. Es war unglaublich spannend, die allerersten Bilder zu sehen und mir zu überlegen, was genau die physiologischen Abläufe hinter diesen ersten Bildern sind. Das hat mir den Ärmel reingezogen.

## Sehen Sie sich eher als klinische Ärztin, als Forscherin oder als Dozentin?

Die Ideen für meine Forschungsprojekte bekomme ich aus der täglichen klinischen Praxis, also von meinen Patienten am KSB. Der intensive akademische Austausch mit Studenten und Doktoranden an der Universität gehört einfach dazu.

## Die Bildqualität hat sich in den letzten Jahren enorm verbessert. Was kommt als Nächstes?

Den nächsten Quantensprung erleben wir wohl bei den verwendeten Substanzen (Radiopharmaka). Der Riesensprung beim Prostatakrebs in der Diagnostik zeigt die Richtung an. Ähnliches erhoffen wir uns bei Demenz- und Herzerkrankungen.

\* Kombination aus Positronen-Emissions-Tomografie und Computer-Tomografie

# Patientenverfügung – Entscheidungshilfe für den Ernstfall



## Worum geht es?

Eine Patientenverfügung regelt die medizinische Behandlung, wenn man nicht mehr urteilsfähig ist. Sie so zu verfassen, dass sie dem eigenen Willen wirklich entspricht, ist anspruchsvoll. Und aus rechtlicher Sicht gilt es, einige Punkte unbedingt zu beachten.

**Dr. Andreas Binder ist Rechtsanwalt in Baden und Honorarprofessor an der Universität St. Gallen.**

**B**ei unerwarteten Ereignissen wie Unfall oder Hirnschlag sind oft schwerwiegende medizinische Entscheidungen zu treffen. Doch wer entscheidet, wenn Sie selbst nicht mehr urteilsfähig sind? Diese Bürde trifft die engsten Angehörigen und in dringlichen Fällen die Ärzte. Mit einer Patientenverfügung können Sie ihnen diese Aufgabe erleichtern.

In der Patientenverfügung können Sie Ihre Einwilligung zu medizinischen Massnahmen festhalten oder solche ablehnen. Alternativ oder zusätzlich können Sie darin eine Vertrauensperson bezeichnen, die mit den Ärzten die Behandlungsmöglichkeiten bespricht und entscheidet, wobei diese an allfällige Anordnungen in der Patientenverfügung gebunden ist.

Das Verfassen einer Patientenverfügung ist anspruchsvoll. Idealerweise lassen

Sie sich dabei von einer Ärztin oder einem Arzt beraten, denn die Tragweite Ihrer medizinischen Entscheidungen ist gross und im Voraus schwer abschätzbar. Halten Sie Ihren Willen klar fest und achten Sie beim Beizug von Musterformulierungen darauf, ob diese ihn korrekt beschreiben. Damit die Patientenverfügung gültig ist, muss sie datiert und unterschrieben werden.

Es kann sein, dass sich im Laufe der Zeit Ihre Einstellung zu gewissen Themen und Behandlungsmöglichkeiten ändert. Daher ist es ratsam, die Patientenverfügung regelmässig zu überprüfen und wo nötig abzuändern. Notieren Sie das Datum der Überprüfung, damit für alle klar ist, dass sie Ihren aktuellen Willen enthält. Eine Patientenverfügung kann auch jederzeit widerrufen werden.

Damit die behandelnden Ärzte von Ihrer Patientenverfügung Kenntnis haben, lassen Sie deren Existenz und Hinterlegungs-ort auf der Krankenversicherungskarte elektronisch eintragen und geben Sie Ihren Angehörigen eine Kopie davon. Im Kanton Aargau kann sie auch beim Gericht hinterlegt werden.

Haben Sie Fragen zum Thema Patientenverfügung? Dann besuchen Sie die Infoveranstaltung am 30. April 2019 um 19.30 Uhr im KSB. Prof. Andreas Binder und diverse KSB-Ärzte legen dabei dar, welche Aspekte es zu beachten gilt.

 [ksb.ch/veranstaltungen](https://www.ksb.ch/veranstaltungen)

# Haarverlust?

Wir beraten Sie professionell  
und unverbindlich.



thhaircenter.ch

The Hair  
CENTER

Haarersatz ist Vertrauenssache!

Wir helfen! ... und finden die passende Lösung für Sie.

The Hair Center  
Graben 8, 5000 Aarau

T: 062 824 88 88  
www.thhaircenter.ch

Mo-Fr 8:30 - 12:00  
13:15 - 18:00

«Da wir uns Zeit für Sie nehmen, sind Termine  
nur auf Voranmeldung möglich!»

## Erfolgsfaktor Hygiene

Enzlerh-tec - Ihr Kompetenzzentrum für Hygiene

ENZLERh-tec  
Angewandte  
Hygienetechnologie



### UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

- Spitalreinigung
- H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> Biodekontamination
- Reinraumreinigung
- Hygieneberatung
- Hygiene-Monitoring

Seit über 80 Jahren stehen wir für hochwertige Hygiene und Reinigung. Mit Enzlerh-tec erweitern wir unser Angebot und entwickeln individuelle Kundenlösungen für hygienisch anspruchsvolle Bereiche.

[enzlerh-tec.com](http://enzlerh-tec.com)

# Hätten Sie's gewusst?

Weshalb tragen Ärzte im OP Grün? Wie warm ist es dort eigentlich? Und wieso darf man vor einer Operation nichts essen? Hier lesen Sie die Antworten.



## Weisse Weste

**Weshalb tragen Ärzte weisse Kittel?**

Noch Mitte des 19. Jahrhunderts waren die Ärzte stets im Gehrock unterwegs. Diesen trugen sie den ganzen Tag: zu Hause, auf der Strasse, im Spital, in der Leichenhalle. Als man etwas später herausfand, welche Rolle Hygiene bei der Verbreitung von Krankheitserregern spielt, kamen die weissen Kittel auf. Denn diese kommen im Gegensatz zu den Gehröcken bei der Reinigung in die Kochwäsche, und auch Verunreinigungen sind sofort erkennbar.

## Grüne Kleidung, grünes Operationstuch

**Warum dominiert diese Farbe im Operationsaal?**

Dank den grünen Materialien kann der sogenannte «Nachbildeffekt» verhindert werden. Dieser funktioniert so: Schaut man lange und konzentriert auf eine rote Fläche und danach auf eine weisse, nimmt das Auge dort einen grossen grünen Fleck wahr. Den würde auch der Chirurg sehen, der vom blutigen Operationsfeld wegschaut. Schlimmstenfalls führt der Nachbildeffekt sogar zu Übelkeit. Auf einem grünen Untergrund kommt dieser Effekt aber nicht zum Tragen.



## Nicht ohne mein Stethoskop

**Wieso tragen Ärzte ihr Diagnosewerkzeug um den Hals?**

Gut aussehend und strahlend schreiten die Helden der Ärzte-TV-Serien mit ihren Stethoskopen um den Hals durch die Gänge – allzeit bereit, einem Patienten das Herz oder die Lunge abzuhören. Alles nur Show! Denn echte Ärzte tragen das Stethoskop in der Tasche ihres Kittels: Es ist kein Statussymbol, sondern ein wichtiges Instrument für die klinische Untersuchung.

## Frühlingshafte Temperaturen

**Wie warm ist es eigentlich im Operationsaal?**

Die Temperatur in einem Operationsaal liegt zwischen 20 und 22°C. Dadurch kann zum einen das Infektionsrisiko minimiert werden, zum anderen wird sichergestellt, dass der narkotisierte Patient nicht auskühlt.



## Nüchtern betrachtet

**Wieso dürfen Patienten vor einer Vollnarkose nichts essen oder trinken?**

Da der Körper bei einer Vollnarkose in einen künstlichen Tiefschlaf versetzt wird, sind Schluck- und Hustenreflexe ausgeschaltet. Dadurch besteht die Gefahr, dass Mageninhalt in den Rachen gelangt und eingeatmet wird, was wiederum eine Lungenentzündung verursachen könnte.

Hilft Cola wirklich bei Durchfall? Wie oft schluckt man pro Tag? Testen Sie Ihr Wissen.

[blog.ksb.ch/quiz](https://blog.ksb.ch/quiz)

# So lassen Sie die fetten Jahre hinter sich

Pünktlich zum Frühlingsbeginn haben es die Abnehm-Zauberer mit ihren lockenden Versprechen wieder auf unser Portemonnaie abgesehen. Hören Sie nicht hin – denn eine Ernährungsumstellung braucht Zeit und Durchhaltewillen. Wir sagen Ihnen, wie Sie Ihrer Gesundheit mit der richtigen Ernährung und Bewegung Gutes tun.

 Gaston Haas

 Jacqueline Müller/Shutterstock

**D**ie langen dunklen Wintertage sind endlich vorbei, der Winterspeck aber ist ein treuer Gefährte. Er schmiegt sich an unsere Bäuche und Hüften, macht es sich am Hintern bequem und will partout nicht von unserer Seite weichen. Zur anstehenden Badisaison möchten wir ihn dann aber doch lieber nicht dabeihaben. Was tun?

Beginnen wir damit, was Sie nicht tun sollten: nämlich auf die Versprechen der Abnehmgurus, Pillendreher und Heilsversprecher hereinzufallen. Eine Pille hier, ein «Entschlackungsshake» dort, oder doch der sündhaft teure Gürtel, der unsere Fettpölsterchen beim Fernsehen wegvibrieren soll? Sorry, liebe Fett-weg-Seelenfänger, das ist alles Blödsinn! Genauso wie die unzähligen Promi-«Geheimnisse» und Crashdiäten. Überhaupt gilt: Diäten, die weniger als den Grundumsatz (1200–1500 Kalorien am Tag) beinhalten, sind schlicht ungesund.

Diäten sind wie altmodische Lehrer oder Sektengurus: Sie sind unglaublich restriktiv, arbeiten mit Belohnung für «richtiges» Verhalten und konsequenterweise mit Strafen für «falsches» Verhalten. Heute wird fast Unmenschliches verlangt, um schlank und rank zu werden: Wer nachgibt, hat versagt, das schlechte Gewissen nagt und wird mit Schoggi, Pizza oder Rotwein beschwichtigt. Und schon ist der Teufelskreis geschlossen, aus dem man nur schwer ausbrechen kann.

Doch es gibt gute Nachrichten: Sie können etwas ändern. Aber nur, wenn Sie wirklich dazu bereit sind. Deshalb gleich hier der ehrliche Hinweis: Die Abkürzung zum Gewichtsverlust gibt es nicht. Wer das Gewicht reduzieren und vor allem halten möchte, muss im Alltag ansetzen: Eine ausgewogene Ernährung, gezielte Bewegung, realistische Ziele und letztlich eine Änderung des ungesunden Lebensstils sind die Schlüssel zum Erfolg. →

## 7 Tipps für eine gesunde Bewegung

**1**  
Finden Sie heraus, welche Sportart Ihnen Freude bereitet.

**2**  
Bauen Sie so viel Bewegung wie möglich in den Alltag ein. Gehen Sie 10 000 Schritte am Tag – das Handy hilft Ihnen beim Zählen.

**3**  
Bauen Sie Sport in den Wochenablauf ein und halten Sie Ihre Pläne schriftlich fest. Velo fahren, joggen oder einfach ein etwas flotterer Spaziergang wirken Wunder.





## 7 Tipps für eine gesunde Ernährung

- 1 Essen Sie langsam. Es braucht Zeit, bis Magen und Darm dem Hirn signalisieren, dass genügend Nahrung da ist. Schnelleser überfüllen ihren Magen.
- 2 Essen Sie allgemein abwechslungsreich und saisonal. Probieren Sie auch mal etwas Neues.
- 3 Essen Sie fünf Portionen Früchte, Salate und Gemüse am Tag.
- 4 Essen Sie möglichst immer zur selben Zeit.
- 5 Kochen Sie wenn möglich selber. Fertigprodukte sind oft mit versteckten Kalorien vollgepackt.
- 6 Verzichten Sie auf süsse Snacks. Nüsse (unbehandelt!), Früchte oder ein Rüeblen eignen sich für zwischendurch viel besser.
- 7 Trinken Sie ungesüssten Tee oder einfach Wasser. Viele Frucht- und Gemüsesäfte enthalten mehr Kalorien als Softdrinks.



4 Legen Sie die Laufschuhe und -kleider bereits am Abend vorher bereit, entwickeln Sie Rituale und verabreden Sie sich mit Gleichgesinnten.

5 Geniessen Sie Ihren Erfolg: Die erste Seeüberquerung oder ein Volkslauf garantieren ein herrliches Gefühl.

6 Krafttraining baut Muskeln auf. Die benötigen viel Energie. So verbrennen Sie zusätzliche Kalorien.

7 Velo statt Auto oder Bus, Treppensteigen statt Liftfahren: Schon 30 Minuten Bewegung pro Tag unterstützen Sie beim Abnehmen, und Ihr Allgemeinbefinden verbessert sich deutlich.

### Was sind realistische Ziele?

Es ist verlockend, mit einer Kalorienreduktion auf die harte Tour möglichst viele Kilos in kurzer Zeit zu verlieren. Das Problem: Sobald die Hungerkur abgeschlossen ist, kommen die Kilos zurück. Gnadenlos und sehr schnell – der berühmte Jo-Jo-Effekt verschont niemanden. Das liegt daran, dass der Körper während einer harten Diät nicht vorwiegend Fett, sondern vielmehr Muskeln abbaut. Muskelzellen verbrauchen viel Energie, Fettzellen aber kaum. Sie bezahlen die verlorenen Kilos also nicht nur mit dem Jo-Jo-Effekt, sondern müssen mühsam wieder Muskeln aufbauen.

Damit nicht genug. Die Evolution hat unseren Körper darauf eingestellt, möglichst viel Fett zu speichern. Schliesslich musste Energie einst mühsam gesammelt, gejagt oder angepflanzt werden. Fettaufbau war vor noch nicht allzu langer Zeit eine der ganz wenigen Möglichkeiten, Energie zu speichern. Wir müssen uns also auch mit unserem biologischen Programm herumschlagen. Das macht die Sache nicht wirklich einfacher: Was seit Millionen von Jahren in unseren Gene eingeschrieben ist, lässt sich nicht einfach auslöschen. Die Evolution hat keine Fett-Delete-Taste vorgesehen.

Auch in Sachen Bewegung hatte die Evolution einst andere Pläne für uns alte Jäger und Sammler. Leider macht unser modernes Leben das Tricksen einfach: Auto, Rolltreppe, Büropult, Sofa. Unsere Bewegungsarmut aber rächt sich früher oder später. Leider bemerken wir das häufig erst im Alter. Ab 50 Jahren bilden sich nämlich beim Menschen die Muskeln um ein bis zwei Prozent pro Jahr zurück, das heisst, dass wir weniger Energie benötigen. Wenn wir Bewegung und Ernährung aber nicht anpassen, führt das zwangsläufig zu Übergewicht mit den bekannten Folgen.

Wer seiner Gesundheit langfristig etwas Gutes tun möchte, kommt nicht um eine nachhaltige Verhaltensänderung herum. Ein solcher Entscheid kann sich zu einem Lebensprojekt auswachsen, denn es gibt kaum etwas Anspruchsvolleres, als liebe Gewohnheiten zu ändern. Erste Erfolge werden sich rasch einstellen, und darauf dürfen Sie stolz sein. Schliesslich wollen Sie dieses Jahr die Badisaison ohne Winterhypothek geniessen können. ←



### 7 gute Gründe für ein bewegtes Leben

Regelmässige Bewegung ...

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1</b> ... baut Fett im Bauch und unter der Haut ab.</p>            | <p><b>2</b> ... reduziert das Risiko für diverse Krankheiten.</p>                  |
| <p><b>3</b> ... erzeugt Glückshormone. Jedes Mal!</p>                    | <p><b>4</b> ... steigert die geistige Leistungsfähigkeit. Nachhaltig.</p>          |
| <p><b>5</b> ... baut Stress ab. Immer dann, wenn Sie unterwegs sind.</p> | <p><b>6</b> ... erhöht die Durchblutung von Muskeln, Herz und anderen Organen.</p> |
| <p><b>7</b> ... stärkt das Immunsystem, ganz gratis.</p>                 |  |



**Jetzt sind Sie dran**  
 Das KSB und seine Partner bieten professionelle Unterstützung in der Ernährungsberatung und der Bewegungstherapie an. Vereinbaren Sie einen Termin und tun Sie sich etwas Gutes:

Die diplomierten Physiotherapeuten des MOVE-Teams am KSB betreuen und beraten Sie kompetent in allen Fragen zur Bewegung: [ksb.ch/move](http://ksb.ch/move)

Im Ärztezentrum Limmatfeld in Dietikon erreichen Sie Ihre Therapie- und Leistungsziele gemeinsam mit medizinisch geschulten Physiotherapeuten: [azlf.ch/fit](http://azlf.ch/fit)

Die diplomierten Ernährungsberaterinnen am KSB beraten Menschen ambulant und stationär bei der Ernährungsumstellung. [ksb.ch/ernaehrung](http://ksb.ch/ernaehrung)



Ihre Spezialistin  
für Pflege.

10 Jahre Pflege, Betreuung und Beratung im Gesundheitswesen –  
für Patienten, Senioren, Stellensuchende und Institutionen.

[www.private-care.org](http://www.private-care.org)

private Care AG

Private Pflege | [info@private-care.org](mailto:info@private-care.org)  
Aargau, Solothurn | +41 56 544 72 72  
Zürich | +41 44 523 72 72

Stellenvermittlung | [recruiting@private-care.org](mailto:recruiting@private-care.org)  
Deutschschweiz | +41 56 520 72 72

**Match-entscheidend:  
Eine gut besetzte Bank!**

**Die Teams der Sparkasse – immer einsatzbereit.**

*Ihre Bank am Puls der Region*

Dielsdorf | Buchs | Niederglatt | Niederweningen | Rümlang



**Bezirks-Sparkasse  
Dielsdorf** Genossenschaft

[www.sparkasse-dielsdorf.ch](http://www.sparkasse-dielsdorf.ch)

# «Der wirtschaftliche Erfolg zeugt von unserer Qualität»

Das KSB ist eines der wenigen Spitäler in der Schweiz, die nicht nur die medizinischen, sondern auch die wirtschaftlichen Anforderungen erfüllen. CEO Adrian Schmitter erklärt das Erfolgsrezept.

 Omar Gisler

 Pat Wettstein

## Diverse Spitäler bauen Stellen ab, um finanzielle Einbussen abzufedern. Wie geht es dem KSB?

Sehr gut. Wir haben erneut ein erfolgreiches Jahr hinter uns. Erstmals haben wir über 20 000 stationäre Patienten behandelt, und auch im ambulanten Bereich verzeichnen wir nach wie vor hohe Zuwachsraten. Die finanziellen Vorgaben unseres Eigentümers, des Kantons Aargau, haben wir auch letztes Jahr erreicht: Unsere Ebitda-Marge liegt weiterhin bei über 10 Prozent.

## Das ist ja schön und recht. Aber was nützt das der Bevölkerung?

Der Ebitda, also das finanzielle Ergebnis vor Zinsen, Steuern und Abschreibungen, ist die Summe, die dem Spital für Reinvestitionen zur Verfügung steht. So kann es mit der medizinischen Entwicklung Schritt halten und sich als attraktiver Arbeitgeber positionieren. Die Bevölkerung profitiert von einer qualitativ hochwertigen, wohnortsnahen medizinischen Versorgung.

## Worin besteht denn das Erfolgsrezept des Kantonsspitals Baden?

Wir haben schon früh damit begonnen, marktwirtschaftlich zu handeln, da wir über keine staatliche Defizitgarantie verfügen. Ein Vorteil ist sicherlich auch, dass wir als AG organisiert sind. So haben wir eine Handlungsfreiheit, die es uns erlaubt, Entscheide rasch zu fällen, um Ideen und Projekte zu realisieren, von deren Sinn und Nutzen wir überzeugt sind.

## Es gibt politische Stimmen, die mehr staatlichen Einfluss auf die Spitäler fordern.

Eine Rückkehr zum alten System, als die Spitäler als unselbständige Staatsanstalten geführt wurden, wäre verheerend. Wir könnten mit der Dynamik des Gesundheitsmarktes überhaupt nicht mehr mithalten.

## Nennen Sie uns ein Beispiel?

Seit 2012 ist die neue Spitalfinanzierung in Kraft. Das KSB hat seitdem wichtige Entwicklungen vorweggenommen. Wir haben die Tagesklinik Kubus errichtet, lange bevor die Forderung «ambulant vor stationär» politisch salonfähig wurde. Vor einem Jahr haben wir zudem das KSB-Partnerhaus eröffnet, das einen zentralen Beitrag zur integrierten Versorgung leistet.

## 2022 soll der Spitalneubau in Betrieb genommen werden. Ist diese 450-Millionen-Franken-Investition wirklich notwendig?

Absolut. Das KSB wurde 1978 eröffnet. Es wurde anders konzipiert, als es heute genutzt wird. Jetzt stossen wir an Grenzen.

## Inwiefern?

Damals legte man grossen Wert auf möglichst viele Betten. Das lag daran, dass die Patienten in der Regel relativ lange im Spital verweilten. Wer eine Nierenkolik hatte, war wochenlang bettlägerig. Heute werden Nierensteine mittels Laserstrahlen zertrümmert. Zur Kontrolle bleibt man eine Nacht im Spital. Drei Tage später ist man in der Regel wieder arbeitsfähig.

## Der medizinische Fortschritt hat seinen Preis. Wer bezahlt das? Der Steuerzahler?

Nein, der Kanton Aargau zahlt nichts an die Investitionen – im Gegensatz zu anderen Kantonen. Das KSB refinanziert sich aus den Erträgen, die wir aus der Patientenbehandlung erhalten. Den Neubau stemmen wir aus eigener Kraft. Unsere Ideen haben diverse Investoren überzeugt. Sie haben Anleihen für 300 Millionen Franken gezeichnet.

## Sie sind ein Verfechter des freien Marktes, betonen die Wichtigkeit von finanziellen Erträgen... Kritiker werden Ihnen vorwerfen, dass die Interessen der Patienten auf der Strecke bleiben.

Das ist doch Humbug! Die Patienten haben freie Spitalwahl. Der Wettbewerb spornt zu Leistung an. Der wirtschaftliche Erfolg des KSB ist Ausdruck von Qualität und Patientenzufriedenheit. Um diese hochzuhalten, wird der Gewinn in das Unternehmen investiert. Die Patienten sind zufrieden, weil sie bei uns hervorragend behandelt und betreut werden. Wenn wir diesen Ansprüchen nicht genügen, haben wir ein Problem. Deshalb ist es keine Floskel, wenn wir behaupten, dass bei all unseren Aktivitäten der Patient im Zentrum des Handelns steht. Das war so, ist so und bleibt so.

Alle Zahlen und Fakten zum KSB finden Sie ab Ende März online im Jahresbericht 2018.

 [ksb.ch/jahresbericht](https://www.ksb.ch/jahresbericht)



**Adrian Schmitter** (60) ist auf dem elterlichen Bauernhof in Rothrist AG aufgewachsen. Nach einem Ingenieur-Agronom-Studium studierte er Rechts- und Wirtschaftswissenschaften. Von 2001 bis 2010 war er Generalsekretär im Departement Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau. Adrian Schmitter ist seit Dezember 2014 CEO der Kantonsspital Baden AG. Er ist verheiratet und Vater dreier Töchter.



roter  
turm  
restaurant bar bistro

## RESTAURANT ROTER TURM

Rathausgasse 5 • 5400 Baden  
Telefon 056 222 85 25  
[www.restaurant-roterturm.ch](http://www.restaurant-roterturm.ch)

Montag bis Samstag  
9:00 bis 24:00 Uhr



ATELIERGASSE 3 | 5600 LENZBURG  
[WWW.BARRACUDA.CH](http://WWW.BARRACUDA.CH)



HOTEL | BRASSERIE | COCKTAIL BAR | LOUNGE  
ANLÄSSE | SEMINARRÄUME | EVENTS



## Nachhaltigkeit

Wir malen aussen, malen innen, spritzen und tapezieren. Doch auf das WIE kommt es an. Schutz der Natur (Nachhaltigkeit) und Schutz des Auftragsobjektes (Werterhaltung) gehen Hand in

Hand und durchführen unsere Berufsauffassung ganz und gar. Sie bestimmen die Wahl der Mittel, Methoden, Massnahmen und Materialien, stets nach neuester Erkenntnis der Maltechnik.

Malen können alle. Auf das WIE kommt es an.

 **KELLER AG**  
Wir treiben es bunt.

Keller AG  
Grabenmattenstrasse 1  
5608 Stetten  
056 496 16 45  
[www.maler-keller.ch](http://www.maler-keller.ch)

Leicht- und Standardrollstühle • Senioren-Rollstühle • Rollstuhl-Schiebehilfen • Elektrorollstühle • Gehhilfen/Rollatoren • Bewegungstrainer  
Elektroscooter • Dusch-/Badehilfen • Pflegebett



**Professionelle  
Hilfsmittelberatung  
bei uns, in der Klinik  
oder bei Ihnen zu Hause**

## REHA HILFEN AG

Hilfsmittel für Gehbehinderte

Zofingen • Tel 062 751 43 33  
Baden-Dättwil • Tel 056 493 04 70  
[www.reha-hilfen.ch](http://www.reha-hilfen.ch)

» Jetzt Abos online shoppen!

Kaufen und erneuern  
Sie Ihr A-Welle  
und Z-Pass Abo  
online.



shop.rvbw.ch



www.rvbw.ch



KOMPAKT.CH

**graf kaffee**  
Täglich aromafrisch geröstet!

Mit graf kaffee gönnen Sie sich  
Genuss und Wohlbefinden.  
Wir wünschen schnelle Genesung.

Kaffeegeniesser wissen von der Möglichkeit, ihre Lieblingsbohnen  
persönlich bei uns in der Manufaktur zu kaufen.

Öffnungszeiten: Mo - Fr 07:30 - 12:00 | 13:30 - 17:00 Uhr  
Am Mittwoch zusätzlicher Abendverkauf bis 18:00 Uhr  
P. Graf Kaffeerösterei AG, Im Grund 13, 5405 Baden-Dättwil | www.graf-kaffee.ch

**P & M**

Ihre Werbung mit  
grosser Wirkung  
durch uns  
**RICHTIG** platziert!

Wir platzieren Ihre Werbung am  
**RICHTIGEN Ort**

**peyer & partner  
media gmbh**

im brühl 10  
ch-8112 otelfingen  
t +41 (0)43 388 89 73  
m +41 (0)79 599 50 55  
walter.peyer@peyermedia.ch  
www.peyermedia.ch



# Davids K[r]ampf mit der Verletzungshexe

Ein Fussbruch, mehrere Bänderrisse, kaputte Kniescheiben, gequetschte Rippen: Auf dem Weg zum Erfolg musste der 28-jährige Landwirt und eidgenössische Kranzschwinger David Schmid einiges wegstecken. Wir haben ihn bei den Vorbereitungen aufs Eidgenössische besucht.

 Gaston Haas

 Philipp Schmidli

**M**eine Eltern sagen, dass ich ein sehr temperamentvolles Kind gewesen sei. Ich wusste gar nicht wohin mit all der Energie, die in mir steckte. Da kam das Schwingen gerade recht.» David war neun Jahre alt, als ihn sein Onkel, selber ein Schwinger, zum ersten Mal in einen Schwingkeller mitnahm. «Ich war sofort Feuer und Flamme für diesen Sport.»

Die Begeisterung für sein «Hobby», wie er es nennt, hat sich Schmid bis heute bewahrt. Der 28-jährige Landwirt aus Wittnau im Fricktal hat uns nach Möhlin in den Schwingkeller eingeladen, trotz mehrerer gequetschter Rippen. Ein harter Hund, dieser Schmid David. Zweimal die Woche trainiert der eidgenössische Kranzschwinger im Keller und gibt dabei seine ganze Erfahrung an die 5- bis 16-jährigen Jungschwinger weiter.

## Kraft und Technik vereinen

Die Begeisterung war also von Anfang an da. Der Erfolg auch? «Nein, nein, auf Erfolgserlebnisse musste ich etwas länger warten», sagt Schmid. Mit 13 gewann er zwei kantonale Jungschwingerstage. «Das war nicht wirklich zu erwarten, ich war damals nicht gross und schwer genug. Deshalb musste ich schon sehr früh hart an meiner Technik arbeiten.» Oft genug habe er seine Vorrundenkämpfe gewonnen und sei dann im Schlussgang doch noch unterlegen. «Um ganz oben mitzuschwingen, musste ich auch an meinem Körper arbeiten.»

Doch dann wirbelten die Hormone Schmid durcheinander. «Zwischen 14 und 17 war halt anderes wichtig.» Dann, 2007, besuchte er mit seinen Eltern das Eidgenössische in Aarau. «Die Atmosphäre war unglaublich, und ich wusste: In einer solchen Arena will ich auch einmal kämpfen.»

## Bekanntschaft mit der Verletzungshexe

Von diesem Augenblick an war der Wille stärker als die Hormone. Schmid stieg wieder ins seriöse Training ein, absolvierte gleich-

zeitig seine Lehre als Landwirt. «Ich machte sehr schnell Fortschritte, die Freude war wieder da.» Dummerweise machte er just zu dieser Zeit zum ersten Mal Bekanntschaft mit der Verletzungshexe. 2009 brach sich Schmid den Fuss. Im Schulsport, nicht beim Schwingen. «Das war eine komplizierte Geschichte mit schweren

Infektionen nach der OP. Die Ärzte sagten mir, der Knochen sei befallen, ich könne nie mehr richtig Sport treiben. Stellen Sie sich vor, so eine Nachricht mit 19 Jahren! Da hatte ich wirklich eine Krise.» [Anmerkung der Redaktion: Schmid wurde nicht am KSB behandelt.] Aber aufgeben war keine Option. In den Monaten nach der Reha

trainierte er intensiv – und wurde belohnt: «2010 habe ich in Biberstein meinen ersten Kranz gemacht.»

Die Verletzungshexe aber blieb ihm treu: Mehrere Bänderrisse an den Fussgelenken, jedes Mal mindestens drei Wochen Physiotherapie, dazu der psychische Stress: «2013 habe ich mich doch noch fürs Eidgenössische in Burgdorf qualifiziert. Es ging gut, ich habe mich gut geschlagen. Aber ich wusste auch, dass ich etwas ändern musste, wenn ich weiterkommen wollte.»

## Verletzungsprophylaxe und Physiotherapie

Seitdem leistet sich Schmid einen eigenen Sportphysiotherapeuten, «den bezahle ich aus dem eigenen Sack». Die Investition lohnt sich: «Ich habe viel über Verletzungsprophylaxe gelernt», sagt der 1 Meter 85 grosse 100-Kilo-Mann. Seitdem sind meine Fussgelenke stabil.» Dafür waren jetzt die Knie an der Reihe. Zuerst war das rechte Kniegelenk kaputt: Innenbandriss und Kniescheibenluxation, dazu kam eine heftige Verstauchung des Wadenbeins. «Nach drei Wochen Physiotherapie und langsamem Aufbautraining konnte ich nach zwei Monaten wieder schwingen. Alles ohne OP.»

Im Winter 2016 schliesslich erwischte es das linke Knie: Kniescheibe draussen, dieses Mal mit Knorpelschaden. «Ich musste unters Messer. Kniescheibe raus, mit einem neuartigen Gel geflickt, Innenband wieder angenäht.» Schmid macht keine grossen →

**«Für meine Freunde will ich einfach der David bleiben.»**



Worte, wenn es um seine Verletzungen geht. Wie bringt man Sport, die Arbeit auf dem Landwirtschaftsbetrieb und Familie unter einen Hut? «Um 5.30 Uhr stehe ich im Stall, dann arbeite ich auf dem Hof bis zum Abend. Danach geht's für zwei Stunden ins Training nach Möhlin, dazu kommt je eine halbe Stunde Autofahrt. Mindestens drei, im Idealfall fünf Trainingseinheiten pro Woche versuche ich zu realisieren. Zu Hause haben wir selber einen Krafraum aufgebaut, das spart lange Wege und natürlich viel Zeit.»

### Wittnauer Lokalmatador

Das Fricktal hat eine lange Schwingertradition, und in Wittnau sind sie total angefressen. Anfang August findet dort das 112. Nordwestschweizer Schwingfest statt. Zufall? Nicht ganz: «Ich hatte einem Nachbarn erzählt, dass ich mit 30 Jahren aufhören wolle mit dem Aktivsport. Da müsse man ja vorwärtsmachen, meinte er, machte sich an die Organisation, und jetzt schwinde ich tatsächlich als Lokalmatador.» Natürlich will er sein Heimfest gewinnen, bevor er drei Wochen später am Eidgenössischen in Zug seinen Kranz bestätigen möchte.

Steigt ihm der grosse Goodwill nicht zu Kopf? «Überhaupt nicht. Das Wichtigste für mich ist, dass ich meine Freunde behalte und nicht überheblich werde. Ganz egal, was im Sommer passiert: Ich will einfach der David bleiben.»

Ein harter Hund mit einer sanften Seele, dieser Schmid David. ←

Schulter und Ellbogen, Knie, Hand- und Fussgelenk, Becken und Hüfte: Am Orthopädiezentrum des KSB werden Sie umfassend beraten, behandelt und betreut.

[ksb.ch/orthopaedie](https://www.ksb.ch/orthopaedie)

## SO SCHÜTZT SICH DAVID SCHMID VOR VERLETZUNGEN

### Aufwärmen

Ein seriöses Aufwärmtraining vor jedem Training ist zentral. Das geschieht durch spielerische Bewegung und Einrollen im Sägemehl. Danach folgt der Aufbau eines Tonus mit Rumpfprogramm, Sprüngen usw. Bei den Schwingern ist die Nackenmuskulatur extrem gefordert, weshalb ihr besondere Aufmerksamkeit zukommt.

### Krafttraining

Ein paar Liegestützen reichen heute nicht mehr, wenn man im Schwingen vorne dabei sein will. Schmid trainiert deshalb zielgerichtet mit einem Konditionstrainer, der übrigens auch Michelle Gisin, die Ski-alpin-Olympiasiegerin von Pyeongchang, betreut. Viel Zeit verbringt er im eigenen Krafraum.

### Gelenkschutz

Schmid hat leidvolle Erfahrungen gemacht mit seinen Fussgelenken und Knien. Er schützt sich deshalb mit Schienbeinschonern, Knieschonern, geführten Gelenkschonern und stützenden Sportschuhen. Der Kopfschutz vermeidet Verletzungen an den Ohren.



**senevita**  
Lindenbaum

## Willkommen zu Hause!

Fühlen Sie sich sicher und gut aufgehoben. In der Senevita Lindenbaum begleiten wir Sie liebevoll und einfühlsam durch den Alltag. Dabei legen wir hohen Wert auf Ihre Selbständigkeit und Ihren persönlichen Lebensstil.

Individuelle Besichtigungen sind jederzeit möglich – wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

### Unser Angebot auf einen Blick:

- Langzeitpflege
- Kurz- und Ferienaufenthalte
- Mediterraner Wohnbereich für Menschen mit südländischen Wurzeln
- Wohnbereich für Demenzbetroffene
- Attraktives Veranstaltungsprogramm
- Öffentliches Restaurant
- Direkter Zugang zum Shopping Tivoli

*«Ich fühle mich in der Senevita Lindenbaum sehr wohl und möchte auf nichts mehr verzichten.»*

Margrith Lips, Bewohnerin seit 2014

# Wir sind da, wo die Musik spielt!

Am Rhythmus der Region.

*Ihre Bank.*



**Bezirks-Sparkasse  
Dielsdorf** Genossenschaft

Dielsdorf · Buchs · Niederglatt · Niederweningen · Rümlang

[www.sparkasse-dielsdorf.ch](http://www.sparkasse-dielsdorf.ch)

**ROGERLOOSLI**

GOLDSCHMIEDE JUWELEN UHREN

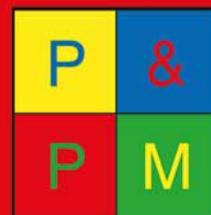
**LIMMAT**



**UHREN SELBER BAUEN**



Roger Loosli AG - Landstrasse 84 - 5430 Wettingen  
[www.limmatwatches.ch](http://www.limmatwatches.ch) - Tel. 056 426 44 38



**Ihre Werbung mit  
grosser Wirkung  
durch uns  
RICHTIG platziert!**

**Wir platzieren Ihre Werbung am  
RICHTIGEN Ort**

**peyer & partner  
media gmbh**

im brühl 10  
ch-8112 otelfingen  
t +41 (0)43 388 89 73  
m +41 (0)79 599 50 55  
walter.peyer@peyermedia.ch  
[www.peyermedia.ch](http://www.peyermedia.ch)



**walter peyer**

# Kleine Virtuosen



Die Künstlerinnen und Künstler und ihre Werke (von links, im Uhrzeigersinn): Elin (8), Mia (6), Chiara (9), Floriana (8), Noah (6).



Malen tut der Seele gut: Was die Grossen längst wissen, leben Kinder ganz selbstverständlich. Am KSB liegen für die kleinen Patienten immer Stifte und Papier bereit.



Apotheke  
Husmatt



Rund um die Uhr für Sie da!

## Öffnungszeiten

**Montag** 8.30 bis 12.30 Uhr

**bis Freitag** 14.00 bis 18.30 Uhr

**Samstag** 8.30 bis 16.00 Uhr

**Ausserhalb dieser Geschäftszeiten sind wir am Notfallschalter für Sie da.**

Auch unter:  
[www.apotheke-husmatt.ch](http://www.apotheke-husmatt.ch)

### Apotheke Husmatt AG

Husmatt 3 | 5405 Baden-Dättwil

Telefon 0844 844 600 | Fax 056 493 00 28

[www.apotheke-husmatt.ch](http://www.apotheke-husmatt.ch)



**Wohnen. Leben. Zuhause sein.**  
Alterszentrum am Buechberg

  
**Alterszentrum**  
am Buechberg

**Alterszentrum am Buechberg AG**  
Bernardastrasse 3 · 5442 Fislisbach · Tel. 056 484 83 83 · [www.buechberg.ch](http://www.buechberg.ch)

# Gebrochen

## oder «nur» verstaucht?



**E**ndlich werden die Tage länger – Zeit, die Laufschuhe zu schnüren und mal wieder die Fitness zu testen. Sie sind gut unterwegs, die Frühlingsluft macht Sie übermütig – und da passiert es: Sie bleiben mit dem Fuss an einer dicken Baumwurzel hängen. Die Hosen dreckig, Knie und Hände aufgeschürft. Dann fühlen Sie das Pochen im Handgelenk. Sie kehren um und können zusehen, wie Ihr Handgelenk anschwillt und höllisch schmerzt.

Was tun? Gebrochen oder «nur» verstaucht?

### Symptome bei einem Bruch (Fraktur)

Das Gelenk ist stark geschwollen  
Eventuell Bluterguss (Hämatom)  
Bewegungseinschränkung und Schonhaltung  
Das Gelenk ist nicht belastbar

### Symptome bei einer Verstauchung (Distorsion)

Das Gelenk ist stark geschwollen  
Eventuell Bluterguss (Hämatom)  
Das Gelenk schmerzt heftig, ist aber noch leicht belastbar

### Behandlung

Wenden Sie so schnell wie möglich die **P-E-C-H**-Regel an:

**P wie Pause:** Vermeiden Sie eine Belastung des betroffenen Gelenks.

**E wie Eis:** Kühlen Sie das betroffene Gelenk möglichst schnell. Kälte reduziert die Schwellung und lindert den Schmerz.

**C wie Compression:** Ein leichter Druckverband verhindert, dass Blut in das betroffene Gewebe fliesst und die Schwellung verstärkt; gleichzeitig wird das Gelenk stabilisiert.

**H wie Hochlagern:** So fliesst das Blut zurück aus der verletzten Region, was ebenfalls eine weitere Schwellung unterbindet.

Konsultieren Sie nach einem Sturz mit den erwähnten Symptomen Ihren Hausarzt oder wenden Sie sich an das Interdisziplinäre Notfallzentrum (INZ) im KSB.

 [ksb.ch/notfallzentrum](https://ksb.ch/notfallzentrum)

# Mitmachen & gewinnen

## Luxusreise nach Istrien im Wert von 1750 Franken

Erleben Sie die bezaubernde Halbinsel Istrien auf dieser 6-tägigen Reise für 2 Personen im Königsklasse-Luxusbus von Twerenbold Reisen. Die zu Kroatien gehörende Region begeistert durch atemberaubende Landschaften, malerische Küstendörfer, einsame Strände und ein kulturelles Erbe der Sonderklasse: Römer, Langobarden, die Venezianer und die Habsburger der k. u. k. Monarchie haben ihre Spuren hinterlassen. Inbegriffen sind die Fahrt mit dem Königsklasse-Luxusbus, die Unterkunft im Erstklasshotel Sol Umag im Doppelzimmer mit Halbpension (inkl. eines istrischen Abends mit lokalen Spezialitäten im Hotel), diverse Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen. Zudem profitieren Sie von einer deutschsprachigen lokalen Reiseleitung und Audiosystemen auf den Rundgängen. Wählen Sie aus sechs Reisedaten im September und Oktober und erleben Sie unvergessliche Tage in einer der schönsten Regionen der östlichen Adriaküste.

[twerenbold.ch](http://twerenbold.ch)



**So nehmen Sie an der Verlosung teil:**  
Besuchen Sie uns im Internet unter [ksb.ch/wettbewerb](http://ksb.ch/wettbewerb) und füllen Sie das Formular mit dem richtigen Lösungswort aus.  
Viel Glück!  
**Einsendeschluss: 30. April 2019**

Gewinnerin der letzten Ausgabe ist Corinne Jungen aus Aarau. Sie darf sich über ein Wochenende im Kurhotel Im Park\*\*\* im Bad Schinznach freuen. Herzlichen Glückwunsch!

US-Regisseur † 1998 (Alan)	heilig in span. Städtenamen	dicker, gezuckerter Saft	engl.: Badezimmer	ein Fest begehen	schweiz. Kanton	engl. Frauenname	Waren-depot	Geheim-schrift-schlüssel	Fussball-begriff				
schweiz. Sängerin † 2018 (Lys)				Völker-kundler									
befest. Ufer b. Hafens			trop. Wirbel-sturm				3	dt. Auto-mobilclub (Abk.)					
Gangregler der Uhr		2		Gipfel bei Engelberg 3238m	zweiteiliges Turmgerät			9	augenfällig				
schweiz. Biathletin (Selina)	fix, unflexibel		der Kosmos	Kranken-bahre				griech. Nymphe	med.: Knochen				
					7	Teil der Wohnung	Stärke, Vitalität						
dunkler Farbton	Platz des Verbre-chens	Wildpflege	Freiherren, Adlige		grösste Antillen-insel			unbek. Flugobjekt	1				
						schweiz. Bahnge-sellschaft		Fluss durch Bern					
griech. Unheils-göttin			frz.: lieben			4	Windrich-tung	frz.: Jahre					
Langnauer Eisho-ckeyclub					Zch. f. Cadmium	Teil des Kranken-hauses (Abk.)		männl. Fürwort	ital. Artikel				
			dt. Vorsilbe	Höhen-zug im Jura									
Konserven-gefäss		elektr. Pol				nicht berittener Stier-kämpfer							
Gemein-de süd-östlich von Gent	5				1	2	3	4	5	6	7	8	9

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Mitarbeitende und Angehörige der KSB AG und der RedAct Kommunikation AG sind von der Verlosung ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten vom KSB erfasst werden und Sie regelmässig den E-Mail-Newsletter erhalten.



COIFFURE  
*Grimm*

**Baden (Zentrum)**

Badstrasse 4, 5400 Baden  
Telefon 056 210 10 10  
info@coiffure-grimm.ch

Mo 09.00 – 18.00 Uhr  
Di, Do, Fr 08.00 – 18.00 Uhr  
Mi 08.00 – 19.00 Uhr  
Sa 07.00 – 17.00 Uhr

**Kantonsspital Baden (KSB)**

Im Ergel 1, 5400 Baden  
Telefon 056 470 07 81  
info@coiffure-grimm.ch

Mo 13.00 – 18.00 Uhr  
Di – Fr 08.00 – 18.00 Uhr  
Sa 07.30 – 16.00 Uhr

GUTSCHEIN  
**CHF 10.–**

Einzulösen bei Ihrem nächsten Besuch bei uns.  
Gültig bis Ende 2019.

HAVE A GOOD HAIR DAY.

[www.coiffure-grimm.ch](http://www.coiffure-grimm.ch)





# KLINIK BARMELWEID: GEPFLEGT GESUND WERDEN



Unser neues,  
modernes  
Bettenhaus  
eröffnet im  
März 2019!

Die Klinik Barmelweid ist die führende Spezial- und Rehabilitationsklinik mit einem fächerübergreifenden Angebot unter dem Dach der Inneren Medizin. Wir sind spezialisiert auf geriatrische, internistische, kardiovaskuläre und pulmonale Rehabilitation sowie auf psychosomatische Medizin und Schlafmedizin.

Wir stellen den Menschen in den Mittelpunkt und begleiten ihn auf dem Weg zur Genesung und zurück in ein aktives Leben.



BARMELWEID