ksb

Das Gesundheitsmagazin
für den Kanton Aargau
N°1|2020

LE TEMPS
Handelszeitung
BESTE ARBEITGEBER
2020
GESUNDHEIT UND SOZIALES
In Zusammenarbeit mit
statista

Sorgenkinder

Wenn Kinder erkranken, leiden die Eltern mit. Im KSB sind Jung und Alt in besten Händen. Lesen Sie weshalb.

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.

HAVE A GOOD HAIR DAY.

www.coiffure-grimm.ch

TERMIN ONLINE BUCHEN

Hanna Schmitz mit den Zwillingen Sanja und Aron.

Eine bewegte Geburt

«Ich hatte immer die Vorstellung von einer möglichst natürlichen Geburt. Klar, als ich erfuhr, dass ich Zwillinge erwarte, rückte dieser Traum in weite Ferne. Denn meist werden Mehrlingsschwangerschaften per Kaiserschnitt entbunden. Da ich jedoch eine schöne und beschwerdefreie Schwangerschaft hatte, bestärkten die Ärzte und Hebammen am KSB mich – auch als werdende Zwillings-Mami – in meinem Wunsch. Als der Geburtstermin immer näher rückte und die Babys schon je fast drei Kilogramm wogen, bestand plötzlich die Gefahr, dass eines der beiden nicht mehr ausreichend mit Nahrung versorgt werden würde. Trotzdem wollte ich eine natürliche Geburt versuchen. Um die Geburt einzuleiten, bekam ich wehenfördernde Mittel. So setzten die Wehen schliesslich doch noch ein, wenn auch nicht im gewünschten Ausmass. Die Hebammen eröffneten mir, dass sie mich auf die sogenannte Vibwife-Matratze verlegen möchten. Dabei handelt es sich um eine neuartige Geburtshilfe, die das Becken der Gebärenden bewegt. Wir probierten verschiedene Möglichkeiten und Intensitäten der Bewegungen. Und die Schwingungen im Hüftbereich taten mir ausgesprochen gut! Zudem haben sie meine Wehen gefördert und dafür gesorgt, dass die Babys tiefer ins Becken rutschten. Nachher ist die Geburt fast wie von allein gelaufen, und ich konnte knapp zwei Stunden später Sanja und Aron im Arm halten. Es war ein unbeschreibliches Gefühl, ein Kind nach dem anderen natürlich gebären zu können. Dafür bin ich sehr dankbar.»

Sehen Sie im Video, wie Mütter die Geburt mit der Vibwife-Matratze erlebt haben.
blog.ksb.ch/matratze

Bild: Kilian Kessler

Glace, Boboli und ein Bekenntnis

Wann waren Sie als Kind das erste Mal im Spital?
Das muss sehr früh gewesen sein. Ich hatte einen Leistenbruch. Erinnerungen an den Spitalaufenthalt habe ich keine mehr. Lediglich eine Narbe zeugt davon. Mit sechs Jahren musste ich dann wegen einer Mandel-OP ins Spital. Daran erinnere ich mich noch gut, vor allem, weil es viel Glace gab.

Wir haben eine andere Antwort erwartet. Etwa so: Früher war es nicht üblich, mit Kindern ins Spital zu gehen. Heute hingegen rennt man wegen jedem Boboli gleich in den Kindernotfall.
Es hat sich natürlich vieles verändert. Früher behandelte man gesundheitliche Probleme oft mit Hausmitteln selbst. Der Gang zum Arzt stellte eher die Ausnahme als die Regel dar, zumal man selbst bezahlen musste. Zudem gab es für viele gesundheitliche Fragestellungen gar keine Lösungen. Dank dem medizinischen Fortschritt hat man heute viel mehr Behandlungsmöglichkeiten. Hingegen gibt es immer weniger Haus- und Kinderärzte. Das führt dazu, dass das Spital für viele Eltern zur ersten Anlaufstelle wird.

Pädiatrische Angebote sind nicht kostendeckend. Weshalb leistet sich das KSB diesen Luxus?
Richtig ist: Leistungen in der Kindermedizin werden nicht kostendeckend vergütet. Falsch ist die Aussage, dass es sich dabei um Luxus handelt.

Weshalb?
Erstens sind Kinder der verletzlichste Teil der Gesellschaft. Ihnen gegenüber haben wir eine besondere Verantwortung. Deshalb ist es wichtig, dass sie von kompetenten Ärzten und Pflegenden behandelt werden, die mit Herzblut bei der Sache sind. Zudem sind Kinder nicht einfach kleine Erwachsene. Für die Behandlung benötigt man mehr Zeit. Wir haben daher ein Angebot geschaffen, das den Bedarf abdeckt. Daran halten wir fest, und darauf sind wir stolz.

Adrian Schmitter, CEO
Kantonsspital Baden AG

Los, bewegt euch!
Kinderorthopäde Leonhard Ramseier erklärt, warum Bewegung für Kinder so wichtig ist.
15

«Ich verschanze mich nicht im Büro»
Sie ist 29 und leitet Ambulatorium und Sekretariat der Kinderklinik. Was treibt Simona Coiro an?
16

Kleinteile in Kleinkindern
Kinder sind wie Wundertüten – man weiss nie so recht, was in ihnen steckt. Taschenlampe verschluckt? – Doch, das geht.
21

Fieber
Was ist eigentlich Fieber? Was geschieht im Körper, wenn wir fiebern? Erfahren Sie es im grossen Schaubild.
22

Fragen Sie den Apotheker
Medikamente sind ein Segen – wenn sie richtig angewendet werden. Mit unserer Dosis Tipps machen Sie alles richtig.
27

Das geschenkte Lachen
Die Traumdoktoren verzaubern am KSB Kinder und Erwachsene. Das ist Medizin für die Seele.
34

Mitmachen und gewinnen!
Gewinnen Sie Restaurantgutscheine und feiern Sie wieder einmal so richtig mit lieben Menschen.
42

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, Nicole Senn, Christoph Schiess | Anzeigenmarketing: Walter Peyer, T 043 388 89 73, walter.peyer@peyermedia.ch | Druck: Vogt-Schild Druck AG, Gutenbergstrasse 1, 4552 Derendingen.

Kleine Kinder, kleine Sorgen …

… grosse Kinder, grosse Sorgen? Am Kantonsspital Baden (KSB) werden Kinder nicht einfach wie kleine Erwachsene behandelt, sondern dürfen vor allem eines sein: Kinder. Lesen Sie auf den folgenden Seiten Überraschendes, Besinnliches und Humorvolles aus der Kinderklinik.

Unglaubliche Geschichten

Was ein Kinderchirurg in 1000 Tagen alles so erlebt hat.

6

Schwierige Eltern? Gibt's nicht.

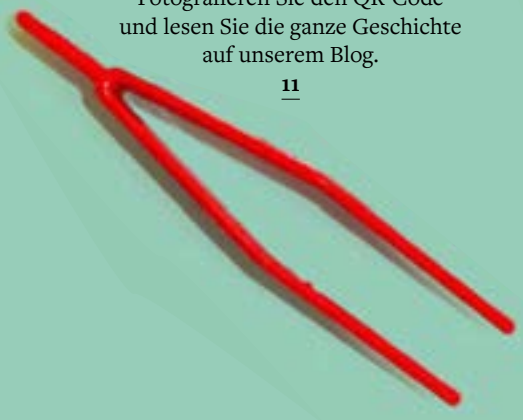
Guido Laube übernimmt die Leitung der Kinderklinik am KSB. Das grosse Interview.

8

Zeckenterror

Fotografieren Sie den QR-Code und lesen Sie die ganze Geschichte auf unserem Blog.

11



Pickelalarm

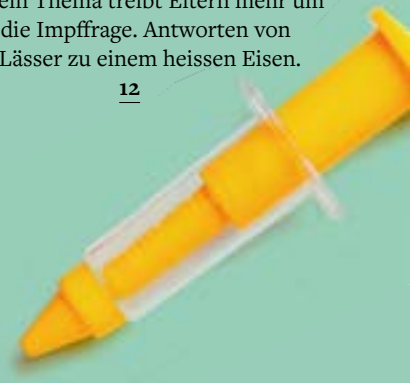
Viele Jugendliche leiden unter Hautproblemen. Wir zeigen, was wirklich hilft.

18

Impfen

Kaum ein Thema treibt Eltern mehr um als die Impffrage. Antworten von Urs Lässer zu einem heissen Eisen.

12



«Unglaublich, was wir alles finden»

1000 Tage Kinderchirurgie, 1000 Geschichten. KSB-Kinderchirurg Robert Weil berichtet von Suchaktionen im Müll, Spezial-Gipsen fürs Gamen und den skurrilsten Fällen, die er in dieser Zeit erlebt hat.

Vivien Wassermann

Hochsaison herrscht …

… sobald die Ski- oder Trampolinsaison beginnt.

Individuelle Schicksalsschläge …

… berühren mich. Besonders, wenn ein Kind nach einem Unfall lebenslang versehrt bleibt. Darüber hinaus: Auch bei kleineren Verletzungen wie einem Arm- oder Beinbruch tut es mir sehr leid für das Kind, wenn von jetzt auf gleich seine Pläne über den Haufen geworfen werden, wenn etwa das lang ersehnte Skilager, das Pfadilager oder ein Sportwettkampf abgesagt werden müssen.

Ein überraschendes Happy End …

… gab es bei einem Kleinkind, das acht Magnete geschluckt hatte. Glücklicherweise konnten wir diese wieder entfernen. Ich bin immer wieder erleichtert, was für eine Armee an Schutzengeln manche Kinder aufbieten können.

Detektivarbeit …

… müssen wir zuweilen auch jenseits der Diagnostik erledigen. Es kommt immer wieder vor, dass uns einen Tag nach der Gipsentnahme aufgeregte Eltern anrufen mit der Bitte, ihrem Kind den Gips mit den Unterschriften ihrer Gspänlis zuzuschicken. Wir wühlen dann im Müll. Einmal konnten wir den Gips kurz vor der Verbrennungsanlage noch retten!

Liebeskummer …

… haben auch Teenager zuweilen. Manchmal ist es so arg, dass sie aus Verzweiflung auf eine Wand einschlagen und sich die Hand verletzen.

Als Vater zweier Teenager-Söhne …

… ist die Erziehung in Zeiten der sozialen Medien eine grosse Herausforderung für mich.

Da ist der Wurm drin …

… Baumrinde, Holzstücke, ein brasilianischer Wurm – Sie glauben gar nicht, was bei einer Wundversorgung so alles zum Vorschein kommt. Skurril ist aber auch, was wir beim Abnehmen eines Gipses finden: zum Beispiel Muscheln, Wattestäbchen oder Löffel.

Besonders nervös war ich …

… bei meiner allerersten Operation, einer Beschneidung.

Eine Fehldiagnose …

… hatte ich einmal bei meinem jüngeren Sohn gestellt. Er hatte sich im Fussballtraining verletzt und klagte über Schmerzen am Aussenknöchel. Anfangs nahmen wir ihn nicht so ernst. Am Abend fuhren wir doch ins Spital – das Röntgenbild zeigte eine Wadenbeinfraktur. Er hatte also allen Grund, sich nicht nur über die Schmerzen zu beklagen!

Meine Söhne geben mir Rätsel auf …

… wenn sie stundenlang auf Youtube anderen beim Gamen zuschauen. Wie bekloppt ist das denn? Auch bei unseren Patienten müssen wir auf Wunsch den Gips zuweilen so anpassen, dass sie mit dem Daumen besser gamen können.

Eine gelungene Operation …

… ist, wenn wir die kleinen Patienten noch am gleichen Tag verabschieden und die Nachkontrolle der niedergelassene Kollege oder die Kollegin durchführen kann. Wenn wir von den Kindern also nur noch hören, wenn sie uns eine schöne Zeichnung schicken, wissen wir, dass wir gute Arbeit geleistet haben.

Die häufigsten Eingriffe in der Kinderchirurgie am KSB betreffen …

… Knochenbrüche, Blinddarmentzündungen, Hodenhochstand, Leistenbrüche und Fehlbildungen bei Neugeborenen.

Die Top 6 der gefährlichsten Unfallverursacher …

… sind Trampolin, Klettergerüst, Hochbett, Kickboard, Schlitten und Ski.

Robert Weil
ist Leitender Arzt Kinderchirurgie am KSB.

Erfahren Sie im Video, wie der Arbeitsalltag von Kinderchirurg Robert Weil aussieht.
blog.ksb.ch/robert-weil

Guido Laube (53) ist Bürger von Lengnau AG. Nach dem Medizinstudium an der Universität Zürich liess er sich zum Facharzt für Pädiatrie, danach zum Facharzt für pädiatrische Nephrologie ausbilden. Seit 2017 ist der Nierenspezialist Titularprofessor an der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich. Guido Laube ist verheiratet und Vater dreier Töchter.

«Schwierige Eltern gibt es nicht»

Guido Laube übernimmt im April die Klinik für Kindermedizin am KSB. Was ihn antreibt, wie er den Spagat zwischen moderner Medizin und Wirtschaftlichkeit schaffen will und welche Bücher er lesenswert findet, erzählt er im Interview.

Gaston Haas Kilian J. Kessler

Kleine Kinder, kleine Sorgen, grosse Kinder – grosse Sorgen. Sind sich Kindermediziner und Volksmund einig?
Das würde ich so nicht sagen. Jedes Alter hat seine berechtigten Sorgen. Das ist ja das Schöne an meinem Beruf: Wir Kinderärzte dürfen jedes Bedürfnis und jedes Alter abdecken. Das ist einer der Gründe, warum ich Pädiater wurde und nicht Erwachsenenmediziner.

Welches sind die wichtigsten Unterschiede?
In kaum einem anderen Lebensabschnitt ist der Mensch einem derart grossen Wandel in seiner Entwicklung unterworfen. Kleinkind, Primarschulkind, Jugendliche – alles Kinder, aber ihre Bedürfnisse sind enorm unterschiedlich. Kinder sind nicht einfach kleine Erwachsene.

Wie hat sich die Pädiatrie in den letzten Jahren verändert?
Auffallend ist die zunehmende Forderung nach immer mehr hochspezialisierter Medizin. Eltern nehmen das medizinische Angebot ganz anders wahr als früher.

Was meinen Sie damit?
Das hat mit der Digitalisierung, der Beschleunigung und Optimierung unseres Lebens zu tun. Wir wollen die beste Medizin, wenn wir sie brauchen. Unsere Sprechstunden sind abends nach 17 Uhr und an den Wochenenden voll. Da haben die Eltern Zeit.

Was sind die Konsequenzen dieser Entwicklung?
Sie verändert die Landschaft der Pädiatrie tiefgreifend. So sehen wir heute viel mehr Gemeinschaftspraxen als früher, und die Eltern fahren vermehrt in den Notfall statt wie früher zum Kinder- oder Hausarzt.

Sind Eltern nicht manchmal etwas schwierig?
Eltern sind nie schwierig. Es gibt nur Eltern, die in einer schwierigen Situation sind. Ich rede auch nicht von «behandeln». Ich betreue die Menschen, die bei mir Rat suchen.

Gehen die Leute heute zu schnell zum Arzt, gerade mit Kindern?
(Zögert lange mit seiner Antwort.) Ich nehme alle Patienten ernst. Sie sind in Sorge, wenn sie zu mir kommen. Manche Eltern geben die Verantwortung für ihr Kind lieber ab, als sie selber zu tragen. Das hat mit dem Wandel unserer Gesellschaft zu tun: Die Familien werden kleiner, man hört nicht mehr so auf elterliche Ratschläge wie früher, Erfahrungen gehen verloren. Und «Dr. Google» macht oft mehr Angst, als dass er weiterhilft.

Themenwechsel: Wie sind Sie eigentlich Nierenspezialist geworden?
Die Niere ist das Organ, das am aktivsten an den Prozessen im Körper beteiligt ist. Sie ist wichtig fürs Wachstum, für die Ernährung, für die Blutbildung, für den Blutdruck. In der Niere befinden sich 20 Prozent des Blutes unseres Körpers, mehr als im Herzen. Das finde ich wahnsinnig faszinierend. Die Nierenheilkunde ist ein sehr breites Fach.

Aber Kinder sind doch höchst selten Nierenpatienten.
Da täuschen Sie sich. Harnwegserkrankungen, Eiweissverlust, zu hoher Blutdruck, Bettnässen, das sind häufige Symptome bei Kindern. Am Kinderspital Zürich zum Beispiel ist mein Fach die viertgrösste Abteilung, nach Onkologie, Kardiologie und Pneumologie. Aber ich bin ja nicht nur Nierenspezialist, ich bin auch Kinderarzt.

Gerade im Aargau ist die Nierenheilkunde bei Kindern bisher nur schwach vertreten.
Als ich noch in Zürich gearbeitet habe, sind viele Eltern aus dem Aargau zu mir in die Sprechstunde gekommen. Das Potenzial in Baden ist also da. Wir wollen sicher keine Nischenmedizin anbieten.

Warum wechseln Sie vom grossen Kinderspital der Uni Zürich ins doch überschaubare Baden?
In Zürich habe ich eine Abteilung geleitet, am KSB darf ich eine Klinik übernehmen. →

Gut angekommen in Baden: Guido Laube übernimmt demnächst die Leitung der Kinderklinik am KSB.

→ Das ist eine einmalige Gelegenheit, zumal das KSB einen hervorragenden Ruf hat. Als Chefarzt möchte ich künftig nicht nur Managementaufgaben übernehmen. Ich bin auch Mediziner und möchte Sprechstunden abhalten und unsere Patienten am Krankenbett betreuen. Diese Voraussetzungen sind in Baden alle gegeben.

Der Aargau, die Schweiz überhaupt, leidet unter einem Mangel an Kinderärzten. Wie begegnen Sie diesem Missstand?
Wir müssen uns dem Zeitgeist anpassen und die Bedürfnisse der jungen Mediziner nach Teilzeitpensen ernst nehmen. Künftig wird es mehr Gruppenpraxen geben als heute, der Hausarzt als Einzelkämpfer ist ein Auslaufmodell. Wir werden neue Beratungsmodelle finden wie das Beratungstelefon, dem auch das KSB angeschlossen ist. Das ist ein guter Anfang. Und wir müssen mehr Ärzte ausbilden.

Wo sehen Sie Ihre Rolle in der Ausbildung von Studenten?
Ich möchte mein Wissen unbedingt auch in Baden weitergeben, Kurse anbieten. Das mache ich gerne, und es ist mir wichtig.

Wann haben Sie sich für Kindermedizin entschieden?
Meine erste Stelle während des Studiums war ein Job als Hilfspfleger auf der Onkologie des Kinderspitals in Zürich. Diese Zeit hat wohl den Ausschlag gegeben. Damals habe ich auch gelernt, dass ein Spital nicht nur Ärzte braucht. Alleine schaffen wir gar nichts. Es braucht alle, alle sind gleich wichtig, wie die Rädchen in einem Uhrwerk.

Wie wollen Sie den Spagat meistern zwischen moderner Medizin und wirtschaftlicher Effizienz? Der politische und der finanzielle Druck sind hoch.
Wir wollen in Baden intelligente Medizin machen. Eine sinnvolle Medizin braucht nicht immer ein Hightechlabor und teure radiologische Geräte. Ich habe andere Möglichkeiten, um ein Kind zu beurteilen: Ich kann reden, habe Ohren zum Hören, Augen, einen Tastsinn. Die Politik muss verstehen, dass Pädiatrie mehr ist als Medizin für kleine Erwachsene. Die Behandlung von Kindern ist betreuungsintensiver als die von Erwachsenen. Bei den Kindern dürfen wir nicht sparen, sie sind unsere Zukunft. Und in die Zukunft soll man investieren.

Wie überzeugen Sie Sparfüchse?
Ich setze mich auf verschiedensten Ebenen und Funktionen für die Pädiatrie ein. Damit schafft man sich nicht überall Freunde, aber es ist notwendig.

Wann verlieren Sie die Geduld?
Bei der Betreuung von Kindern und deren Familie verliere ich die Geduld nie. Auch sonst sehr selten.

Was mögen Sie gar nicht?
Unehrlichkeit ertrage ich gar nicht. Man kann über alles reden und nach Lösungen suchen.

Wie entspannen Sie?
Am liebsten zu Hause mit meiner Frau und unseren Kindern. Wir haben einen Hund zu Hause, wandern in den Bergen, ich arbeite im Garten und lese viel.

Welche drei Bücher sollte man unbedingt gelesen haben?
«Der Medicus» von Noah Gordon, «Das Parfum» von Patrick Süskind und Dan Browns «Ursprung».

Wo soll die Kinderklinik am KSB in zehn Jahren stehen?
Das hat man mich schon beim Vorstellungsgespräch gefragt. (*Lacht.*) Es soll eine Klinik sein für Kinder und ihre Familien, eine Klinik, die grösser ist als heute, eine Klinik, die die Bedürfnisse der Bevölkerung erkennt und abdeckt, eine Klinik, die Pädiatrie lebt. Und es soll eine Klinik mit familiärem Umfeld sein, in der alle gerne und mit Begeisterung arbeiten. ←

Markus Wopmann, Chefarzt der Kinderklinik am KSB, wird Ende Jahr pensioniert. Der Aargauer des Jahres 2017 spricht im KSB-Podcast über kleine Patienten, verunsicherte Eltern und seinen jahrzehntelangen Einsatz für mehr Kinderschutz.
blog.ksb.ch/wopmann

Gesundheitsforum

Wie gefährlich sind Zecken für Kinder und Jugendliche wirklich?

Dienstag, 28. April 2020, ab 19.30 Uhr im Personalrestaurant des Kantonsspitals Baden

Zecken-terror?

Mit dem Frühlingsbeginn beginnt auch die Zeckensaison. Aber wie gefährlich sind Zecken wirklich, insbesondere für Kinder und Jugendliche?

Im Wald, auf der Wiese, im Schwimmbad oder im Park: Zack, eine Zecke sticht zu! So ein Stich bleibt in der Regel ohne nennenswerte Folgen, das Thema wird trotzdem heiss diskutiert. «In den Medien wird oft Panik gemacht, vor allem, wenn es um Kinder geht», sagt Markus Wopmann, Chefarzt an der Klinik für Kinder und Jugendliche am KSB. Sind Zecken also harmlos? «Nein, a… gegen das Frühsommer-Meningoenzephalitis-Virus (F… kann man sich impfen lassen, und Borreliose ist antibio… therapierbar. Entscheidend ist die Früherkennung.»

Erwachsene sind gefährdeter als Kinder

Etwa eine von hundert Zecken trägt das FSME-Virus in si… «Sticht ein infiziertes Tier zu, hat das für neun von zeh… chenen keine Auswirkung, da das Virus nicht übertrage… sagt Markus Wopmann. Eine Übertragung löst grippeä… Symptome wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen … Kindern ist der Krankheitsverlauf in der Regel mil… als … wachsenen. Bei der bakteriellen Bo… … symptomen in weit… … Gel… … regelmässig auf Zec… … auch Zeckensprays und lange Kle… Stichen. «Es gibt allerdings kein Allzweckm… verschont zu bleiben. Manche Menschen … recht an, andere werden nie gestochen. W… man nicht.»

Fotografiere mich!

Keine Lust, die Internetlinks umständlich von Hand einzutippen? Mit dem QR-Code geht das ganz einfach: Kamera* im Smartphone öffnen, QR-Code rechts fotografieren – und schon erscheint der ganze Artikel auf Ihrem Bildschirm. Es ist kinderleicht.

*Für ältere iPhones und Android-Phones ist u. U. ein QR-Reader nötig.

WANN MAN ~~NICHT~~ IMPFEN SOLLTE

Wenn Immunerkrankungen bestehen, sollte man vor einer Impfung mit einem Spezialisten reden. Ansonsten sehen wir die üblichen Reaktionen bei gesunden Kindern: Ein, zwei Tage lang kann es sich wie eine leichte Grippe anfühlen, aber das geht schnell vorüber.

WINDPOCKEN? PARTYTIME!

«Windpockenpartys» – das tönt makaber, ist aber gar keine schlechte Idee, weil man die Varizellen, wie sie medizinisch heissen, am besten im Kindesalter durchmacht. Insofern ist es vertretbar, wenn sich Kinder gegenseitig anstecken. Bei Erwachsenen hingegen kann der Verlauf kompliziert sein. Dann drohen zum Beispiel Hirnentzündung oder schwere Hautschäden. Deshalb werden in der Schweiz nur Kinder geimpft, die bis zum Jugendalter nicht erkrankt sind.

IMPFEN? IMPFEN!

Beim Thema Impfungen gehen die Wogen hoch. Urs Lässer, Leitender Arzt Kinderklinik am KSB, erklärt, welche Impfungen sinnvoll sind, warum an sich harmlose Kinderkrankheiten böse Folgen haben können und weshalb er «Windpockenpartys» nicht schlecht findet.

DIE KRUX DER KINDERKRANKHEITEN

Die kombinierte Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln ist sehr wichtig. Trotzdem haben viele Eltern Vorbehalte: Sie erzählen mir dann, dass sie diese Krankheiten selber durchgemacht hätten, das sei doch kein Problem. Das ist grundsätzlich richtig. Die Krankheiten selber sind meist nicht das Problem. Die Krux liegt bei den möglichen Folgeerkrankungen: Masern können eine Hirnentzündung auslösen, Mumps Hirnhautentzündung, und Röteln sind vor allem für Schwangere ein Risiko. Das Ungeborene kann Schädigungen der Sinnesorgane erleiden. Mit der Impfung verhindern wir diese schweren Krankheitsverläufe.

Für Säuglinge ist zudem die kombinierte Starrkrampfimpfung ein Muss. Neben Starrkrampf sind Stoffe gegen Diphterie, Hepatitis B, Keuchhusten, Kinderlähmung und das Bakterium Haemophilus influenzae Typ b enthalten. Letzteres kann bei Säuglingen und Kleinkindern böse Infektionen wie eitrige Hirnhautentzündungen verursachen.

FIEBER – UND JETZT?

Grundsätzlich sollte man das Fieber senken. Früher dachte man anders darüber. Aber der Körper erholt sich von einer Krankheit genauso gut, wenn man die Temperatur künstlich senkt, zum Beispiel mit Paracetamol oder anderen Fiebersenkern. Wichtig ist einfach die korrekte Dosierung. Essigsocken sind für die ganz kleinen Kinder weniger geeignet, weil das Abkühlen der Extremitäten den Kreislauf beeinträchtigen kann.

HP-VIREN: (NICHT NUR) EIN FRAUENTHEMA

HP-Viren können Gebärmutterhalskrebs auslösen. Deshalb hat man sie lange als «Frauenproblem» betrachtet und nur die Mädchen geimpft. Aber auch Männer können sich anstecken. Buben sind natürlich etwas irritiert, wenn ich von der Impfung rede – bekanntlich haben sie keine Gebärmutter. Aber sie sind potenzielle Anstecker der Mädchen und sollten deshalb auch geschützt werden.

Bei Männern kann das Virus zu Genitalwarzen führen. Das ist unangenehm und peinlich, aber nicht wirklich gefährlich. In sehr seltenen Fällen kann es auch im anal-genitalen Bereich zu Krebserkrankungen kommen.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt, Mädchen zwischen 11 und 14 Jahren zu impfen. Es ist sehr wichtig, vor dem ersten Geschlechtsverkehr zu impfen. Deshalb informieren wir im Aargau bei der schulärztlichen Untersuchung über die Impfung, meist zu Beginn der Oberstufe. Während wir früher nur gegen drei Virussubtypen Impfstoff hatten, sind es heute viele mehr. So ist ein guter Schutz gewährleistet.

UND WO GIBT'S INFOS?

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) informiert seriös und verständlich und stellt die Fakten auf seiner Website zur Verfügung. Bei Impffragen liegt der Entscheid immer bei den Eltern.

sich-impfen.ch

URS LÄSSER ...

... kam vor bald dreissig Jahren vom Kinderspital Zürich nach Baden. Den Entscheid, sich auf die allgemeine Kindermedizin zu konzentrieren, hat er nie bereut, obwohl er als Kinderarzt immer wieder schwierige Situationen meistern muss: «Ich habe schon Familien erlebt, die brutal vom Schicksal gebeutelt wurden. Wenn zwei Kinder ganz früh schwer krank sind und sterben, frage ich mich manchmal schon, wie das Eltern durchstehen.» Was ihn aufstellt: «Nach der Untersuchung ihres Sohnes kam die Mutter zu mir und meinte, ihr Bub habe gefragt, ob sie den ‹Dokter› nicht mit nach Hause nehmen könnten. Solche Erlebnisse tun gut. Und natürlich die direkte Ehrlichkeit der Kinder, die überrascht mich immer wieder», sagt Lässer.

DIES ODER DAS?

BERG ODER MEER?

JOGGEN ODER CHILLEN?

WEIN ODER BIER?

HUND ODER KATZE?

STEAK ODER SUSHI?

RONALDO ODER MESSI?

JA ODER NEIN?

GRIPPEIMPFUNG FÜR JUGENDLICHE?

☐ JA ☒ NEIN

MIT ERKÄLTUNG ZUR SCHULE?

☒ JA ☐ NEIN

MEHR SCHULDRUCK, MEHR PSYCHISCHE PROBLEME?

☒ JA ☐ NEIN

MEHR MEDIZIN, MEHR GESUNDHEIT? (ÜBERLEGT LANGE)

☒ JA ☐ NEIN

TELMED STATT ARZTBESUCH?

☐ JA ☒ NEIN

Gutes bleibt bestehen.

Sicherheit mit Zukunft.

AQUILANA
VERSICHERUNGEN

Fitness und Gesundheit stärken

Stabilität fördern

Kognition verbessern

Stürze vermeiden

Sich anschliessend verwöhnen lassen

Kostenloses Probetraining reservieren unter Telefon 056 200 28 28

www.daskehl.ch

PRIVATE Care

Ihre Spezialistin für Pflege.

Pflege, Betreuung und Beratung seit 2008 – zuverlässig, persönlich und anerkannt.

www.private-care.ch

private Care AG

Private Pflege | **AG, SO, ZH, SH**
+41 56 544 72 72 | info@private-care.ch
Stellenvermittlung | **Deutschschweiz**
+41 56 520 72 72 | recruiting@private-care.ch

Jetzt aber raus mit euch!

Von X-Beinen bis Rückenweh: Kinderorthopäde und KSB-Belegarzt Leonhard Ramseier über Fehlhaltungen und Fehlstellungen, weshalb nicht immer eine Therapie nötig ist und warum sich Kinder viel bewegen sollten.

Luk von Bergen **Annie Spratt**

Leonhard Ramseier befasst sich als Kinderorthopäde unter anderem mit Kindern, deren Gang oder Haltung scheinbar abnormal sind. Oft gibt er Entwarnung. «Klar, dass sich Eltern sorgen, wenn ihr Kind beim Gehen das eine Bein stärker nach innen oder nach aussen dreht als das andere», sagt Ramseier. «Aber in einem gewissen Alter ist das durchaus normal.» In seinen Sprechstunden geht es deshalb häufig darum, zu erklären, dass sich gewisse Fehlstellungen mit dem Wachstum des Kindes automatisch korrigieren. «Das Skelett und das Gangbild verändern sich bei Kindern und Jugendlichen laufend. Wichtig ist, die Entwicklung genau zu verfolgen und sicherzustellen, dass es keine Folgeschäden gibt.»

Abwarten und beobachten

X-Beine, beispielsweise, sind im Alter zwischen drei und sechs Jahren weitverbreitet und oft eine Begleiterscheinung des Wachstums. Das Gleiche gilt je nach Alter auch für ausgeprägtes Einwärtslaufen oder unterschiedliche Beinlängen. Bei angeborenen Fehlstellungen oder nicht altersgemässer Entwicklung hingegen sind teilweise operative Massnahmen nötig. «Solche Eingriffe sollten früh geschehen, da sie bei Kindern weitaus unkomplizierter sind als bei Erwachsenen.» Zudem arbeitet Ramseier eng mit dem Gipszimmer zusammen. «Bei komplizierten Brüchen, bei der Behandlung von Fehlstellungen der Füsse oder bei der postoperativen Ruhigstellung ist der Gips oft das beste Schmerzmittel.»

Bewegung stärkt den Kinderkörper

Ob Kniebeschwerden, Achillessehnenprobleme oder Rückenweh: Gerade in der Pubertät ist die Palette an Wachstumsbeschwerden breit. «Während die Knochen in die Länge wachsen, hinkt die Muskulatur in der Entwicklung hinterher, was zu Überlastungsschmerzen führt», sagt Leonhard Ramseier. Physiotherapie, Korsettbehandlungen oder entzündungshemmende Medikamente verschaffen Linderung. Um den Körper zu stärken, braucht das Kind aber vor allem eines: Bewegung. «Kinder sollten regelmässig Sport treiben. Das ist gut für den Aufbau der Muskulatur, für die Knochen, die Motorik – für die Gesundheit insgesamt.»

Kinderorthopädie am KSB
Das Angebot umfasst Abklärungen, Beurteilungen und Behandlungen von Beschwerden und Verletzungen im Bereich des Bewegungsapparates. Dazu gehören unter anderem Beinlängendifferenz, Fussdeformitäten sowie Hüft- und Wirbelsäulenprobleme.

ksb.ch/kinderortho

«Ein gesundes Leben ist nicht selbstverständlich»

Simona Coiro (29) leitet das Ambulatorium und das Sekretariat der Kinderklinik am KSB. Ein Arbeitsleben zwischen Büro, besorgten Eltern und kranken Kindern. Was macht sie traurig? Wie geht sie mit schlimmen Schicksalen um? Und warum macht eine junge Frau überhaupt einen solchen Job?

Gaston Haas **Gian Marco Castelberg**

In der Ostschweiz konnte ich die Ausbildung als dipl. Pflegefachfrau Kinder nicht nach meinen Vorstellungen machen. Also bin ich nach Zürich gegangen, habe am Kinderspital meine Ausbildungspraktika absolviert, dort gearbeitet und zuletzt auf die Intensivstation gewechselt. Das war emotional herausfordernd und schwierig – ich konnte oft nicht mehr abschalten. Dort siehst du nur schwer kranke, leidende Kinder und traurige, besorgte Eltern. Das war hart. Als ich von der Stellenausschreibung des KSB erfahren habe, habe ich mich beworben. Ich wurde angenommen und kurz darauf befördert.

Wer heute eine Abteilung leitet, sitzt oft vor dem PC. Klar, das gehört dazu: Ressourcenplanung, die Dokumentation der einzelnen Fälle, der Mailverkehr … Aber ich verschanze mich nicht gerne im Büro, den direkten Kontakt mit unseren kleinen und grossen Patienten und den Eltern will ich nicht missen.

Wir decken in unserem Ambulatorium unterschiedlichste Bereiche ab, dies macht unsere tägliche Arbeit abwechslungsreich, herausfordernd und interessant. Bei den Kleinkindern steht oft die individuelle Entwicklung mit verschiedenen Abklärungen im Mittelpunkt. Bei Jugendlichen hingegen sind häufig Haut und Gewicht quälende Themen. Die perfekten Körper und Gesichter in den sozialen Medien spielen da eine wichtige Rolle. Und natürlich beraten wir Eltern im Umgang mit den täglichen grösseren und kleineren Problemen ihrer Kinder.

Kein Tag ist wie der andere: Vorbereitung und Planung sind wichtig, noch wichtiger aber ist die Spontaneität. So verläuft eine simple Blutentnahme bei jedem Kind anders. Sie ist aber vor allem zeit- und ressourcenintensiver als bei Erwachsenen. Und da sind auch die schweren Fälle, die wir manchmal sehen: Kinder und Jugendliche mit chronischen Krankheiten oder nach schweren Ereignissen, die Monate oder Jahre um ihr Leben kämpfen und den Kampf dann doch verlieren. Solche Schicksale gehen mir unter die Haut. Gleichzeitig erkenne ich, dass ein gesundes Leben alles andere als selbstverständlich ist. Man lernt, Schicksalsschläge zu akzeptieren, aber verstehen kann man sie nicht immer.

Abschalten zu können, ist wahnsinnig wichtig. Wenn ich Zeit finde, gehe ich joggen, am liebsten im Wald. Traurige Erlebnisse und harte Arbeitstage kann ich beim Rennen hinter mir lassen. Zudem reden wir viel im Team, unterstützen uns gegenseitig. Freunde, Familie, aber vor allem mein anderthalbjähriger Göttibueb geben mir sehr viel Kraft.

Ich finde die Arbeit mit Kindern unheimlich erfüllend. Kinder sind so unglaublich ehrlich und bringen mich oft zum Lachen. Wenn ein verängstigtes Kind vorbeikommt und es nach der Untersuchung ruhig und entspannt aus der Klinik geht, dann weiss ich, dass wir gute Arbeit geleistet haben.

Unser Team mit älteren und jüngeren Mitarbeiterinnen funktioniert wunderbar. Vielleicht auch deshalb, weil wir unsere Verschiedenheit nicht als Problem, sondern als Chance sehen. Wenn man das Feedback zulässt, nicht bei jeder leisen Kritik abblockt, dann kommen wir alle weiter. Oft sind es Kleinigkeiten: Ein Dank hier, ein ‹Guete Morge› oder ein Lächeln dort können vieles verändern.»

Simona Coiro (29) leitet das Ambulatorium und das Sekretariat der Kinderklinik am KSB seit bald vier Jahren. Das Ambulatorium ist eine Tagesklinik für Kinder im Alter von wenigen Tagen bis 16 oder 18 Jahre. Kinder kommen vor allem zur Abklärung: Allgemeinpädiatrische Sprechstunde, Kinderkardiologie, -orthopädie, -dermatologie, -psychiatrie, -psychologie oder Entwicklungspädiatrie. Das Ambulatorium ist keine Notfallklinik.

ksb.ch/kinderklinik

Pickel-alarm!

Bei Jugendlichen sind meistens hormonelle Veränderungen in der Pubertät der Auslöser für Akne. Sabrina Klee ist medizinische Dermatokosmetikerin und arbeitet eng mit dem KSB zusammen. Sie weiss, wie man lästige Pickel loswird – und gibt praktische Tipps.

Sabrina Klee, Geschäftsinhaberin Kosmetik Dermacare

Sabrina Klee, Sie behandeln häufig Jugendliche mit Akne. Was beinhaltet eine solche Behandlung?
Die Therapie verläuft meistens interdisziplinär. Das heisst, die Kinderdermatologie verschreibt den Betroffenen ein geeignetes Medikament, und ich führe die medizinische Kosmetikbehandlung durch, die sogenannte Ausreinigung der Haut. Mit dieser Kombination ist oft schon nach etwa einem Monat eine deutliche Verbesserung sichtbar, der Leidensdruck der Jugendlichen verringert sich.

Was sind die grössten Fehler, die Jugendliche im Umgang mit Akne machen?
Die meisten verwenden zu viele und die falschen Pflegeprodukte. Die Haut ist dann überpflegt. Soziale Medien wie Instagram haben einen grossen Einfluss auf das Verhalten Jugendlicher. Häufig bitte ich sie deshalb, alle ihre Produkte mitzubringen. Wir schauen dann gemeinsam, welche sie weiterverwenden können und welche besser nicht.

Stimmt es, dass man an den Pickeln nicht rumdrücken sollte?
Ja. Denn oft reizt das die Haut zusätzlich. Das mechanische Ausreinigen erinnert zwar ans Ausdrücken. Aber wenn man es falsch macht, leert man den Ausführgang nicht komplett; es bildet sich eine Entzündung, und die Akne wird noch schlimmer.

Tipps für die richtige Hautpflege

—

Produkte mit Silikonen oder Paraffin verstopfen die Ausführgänge zusätzlich. Deshalb solche Artikel eher meiden.

—

Die Produkte dem Zustand der Haut anpassen: Wenn sich die Akne verbessert und die Haut weniger fettig ist, sollte man keine austrocknende Crème mehr verwenden. Wenn die Haut zu stark austrocknet, können Bakterien leichter eindringen.

—

Make-up-Schwämme sind «Bakterienfänger». Stattdessen empfiehlt es sich, das Make-up mit sauberen Händen aufzutragen. Die Produkte lassen sich so erst noch besser verteilen (Wärme der Hände).

—

Auch auf Frotteetüchern können sich Bakterien ansammeln. Für empfindliche Haut im Gesicht sollte man im Einzelfall Einwegpapier zum Trocknen verwenden oder das Tuch regelmässig waschen.

Hautprobleme?
In der Kinderdermatologie am KSB kümmern wir uns um Hautkrankheiten bei Kindern und Jugendlichen. Ist Ihr Kind betroffen? Unsere Experten helfen gerne weiter:

ksb.ch/kinderdermatologie

senevita
Mülibach

Probewohnen und Ferienaufenthalte möglich

Wohnen und leben im Alter

Die Senevita Mülibach steht für hohe Wohnqualität in gepflegtem Ambiente, massgeschneiderte Dienstleistungen und ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm.

Herzstück unseres Hauses ist das grosszügig gestaltete öffentliche Mülibach Restaurant im charmanten Brasserie-Stil. Lassen Sie sich von uns mit klassischen Gerichten aus saisonalen und marktfrischen Zutaten verwöhnen.

Überzeugen Sie sich selbst von der Senevita Mülibach und kontaktieren Sie uns für eine individuelle Besichtigung oder eine Tischreservation; wir heissen Sie herzlich willkommen.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

Senevita Mülibach, Mülibachstrasse 20, 8107 Buchs ZH, Telefon 044 800 83 00, muelibach@senevita.ch, www.muelibach.senevita.ch

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

Kleinteile in Kleinkindern

Es steckt ziemlich viel in Kindern. Einiges davon gehört dort allerdings nicht hin. Lesen Sie, welche Dinge im vergangenen Jahr in der Klinik für Kinder und Jugendliche am Kantonsspital Baden aus Kinderkörpern entfernt werden mussten.

40 × Mund

Münzen, Spielzeug, Nägel, kleine Glühbirnen, Ohrstecker, Scherben, Nadeln, Magnete, Murmeln und Schmuck.

Was im Mund Platz hat, kann verschluckt werden: «In einem Fall hat ein Bub eine Taschenlampe verschluckt, Jugendliche mit Essstörungen verschlucken ihre Zahnbürste», sagt Dörthe Harms, Leitende Ärztin an der Klinik für Kinder und Jugendliche. Was kleiner ist als zwei mal fünf Zentimeter, wird oft auf natürlichem Weg wieder ausgeschieden. Was in der Speiseröhre stecken bleibt, muss schnell entfernt werden, um schwere Verletzungen zu vermeiden. Potenziell gefährliche Fremdkörper wie Batterien, die auslaufen und Verätzungen verursachen, oder mehrere Magnete, die Gewebe einklemmen können, müssen rasch wieder raus.

37 × Nase

Popcorn, Maiskörner, «Chrälleli», Münzen und Spielzeugteile.

Die meisten Kinder fasziniert es, etwas aus der Nase rauszupopeln. Einige aber stecken sich was hinein: «Versuchen Eltern, den Gegenstand selber ‹rauszugrübeln›, stossen sie ihn oft noch tiefer in die Nase. Harte Gegenstände können durch Druck den Nasenknorpel schädigen und müssen daher zeitnah entfernt werden», sagt die Ärztin. Ihre Methode: «Wir halten dem Kind das unbeteiligte Nasenloch zu. Ein kräftiger Luftstoss mit einem Beatmungsbeutel durch den Mund hilft oft, den Fremdkörper aus dem anderen Nasenloch herauszublasen.»

13 × Ohr

Perlen, Kerne, Nüsse und kleine Spielzeugteile.

Man glaubt es kaum, aber auch im Ohr hat einiges Platz. Vor allem Perlen, Kerne, Nüsse und kleine Spielzeugteile. Dörthe Harms: «Die Schwierigkeit besteht für uns darin, dass wir im Gehörgang wenig Platz haben, um hinter den Fremdkörper zu gelangen oder ihn zu greifen. Zudem sollte beim Entfernen des Fremdkörpers das Trommelfell nicht verletzt werden.»

«Versteckt» oder verschluckt: Das müssen Sie beachten

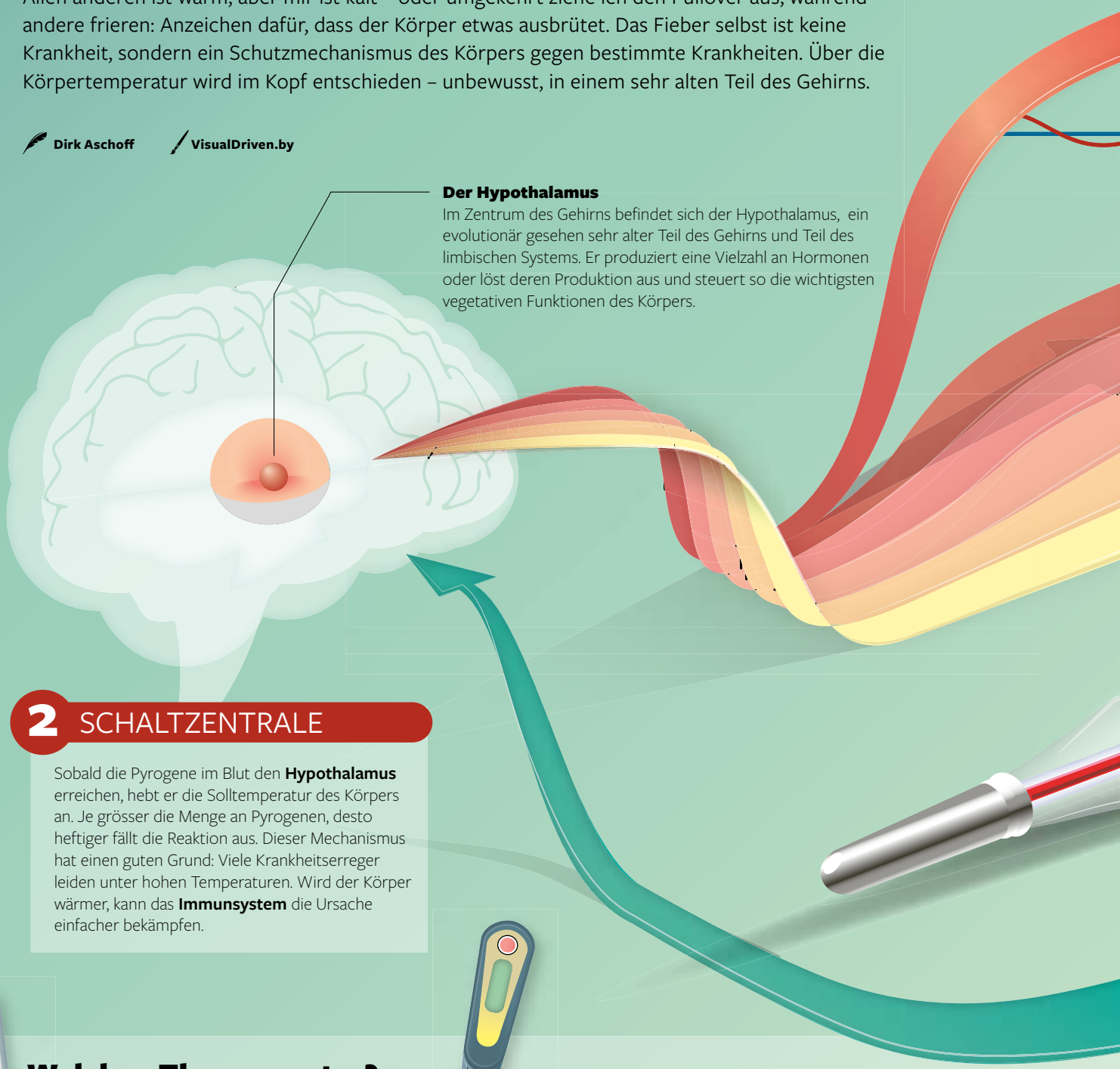
Frühzeitig erkennen, dass Ihr Kind etwas verschluckt hat und worum es sich handelt. Den Kinderarzt kontaktieren oder das Kind umgehend in den Notfall bringen, falls Atemnot, Schluckbeschwerden oder Schmerzen bestehen.

Heiss und kalt

Fieber ist Kopfsache

Allen anderen ist warm, aber mir ist kalt – oder umgekehrt ziehe ich den Pullover aus, während andere frieren: Anzeichen dafür, dass der Körper etwas ausbrütet. Das Fieber selbst ist keine Krankheit, sondern ein Schutzmechanismus des Körpers gegen bestimmte Krankheiten. Über die Körpertemperatur wird im Kopf entschieden – unbewusst, in einem sehr alten Teil des Gehirns.

Dirk Aschoff **VisualDriven.by**



Der Hypothalamus
Im Zentrum des Gehirns befindet sich der Hypothalamus, ein evolutionär gesehen sehr alter Teil des Gehirns und Teil des limbischen Systems. Er produziert eine Vielzahl an Hormonen oder löst deren Produktion aus und steuert so die wichtigsten vegetativen Funktionen des Körpers.

2 SCHALTZENTRALE

Sobald die Pyrogene im Blut den **Hypothalamus** erreichen, hebt er die Solltemperatur des Körpers an. Je grösser die Menge an Pyrogenen, desto heftiger fällt die Reaktion aus. Dieser Mechanismus hat einen guten Grund: Viele Krankheitserreger leiden unter hohen Temperaturen. Wird der Körper wärmer, kann das **Immunsystem** die Ursache einfacher bekämpfen.

Welches Thermometer?

Ausdehnungsthermometer aus Glas
Früher mit Quecksilber, heute meist mit einer roten Flüssigkeit, die sich in einem Röhrchen bis zur höchsten gemessenen Temperatur ausdehnt und durch kräftiges Schütteln zurückgesetzt wird. Altmodisch zwar, aber dafür kann Glas am besten gereinigt werden. Die Messspitze enthält kein Nickel – gut für Allergiker. Und: funktioniert ohne Batterie, die oft im dümmsten Moment leer ist.

Digitale Kontaktthermometer
Sehr günstig und überaus präzise. Aber: Kunststoffoberflächen sind schwer zu reinigen – werden sie einmal rektal genutzt, sollten sie danach weder auf andere Weise noch von einer anderen Person verwendet werden.

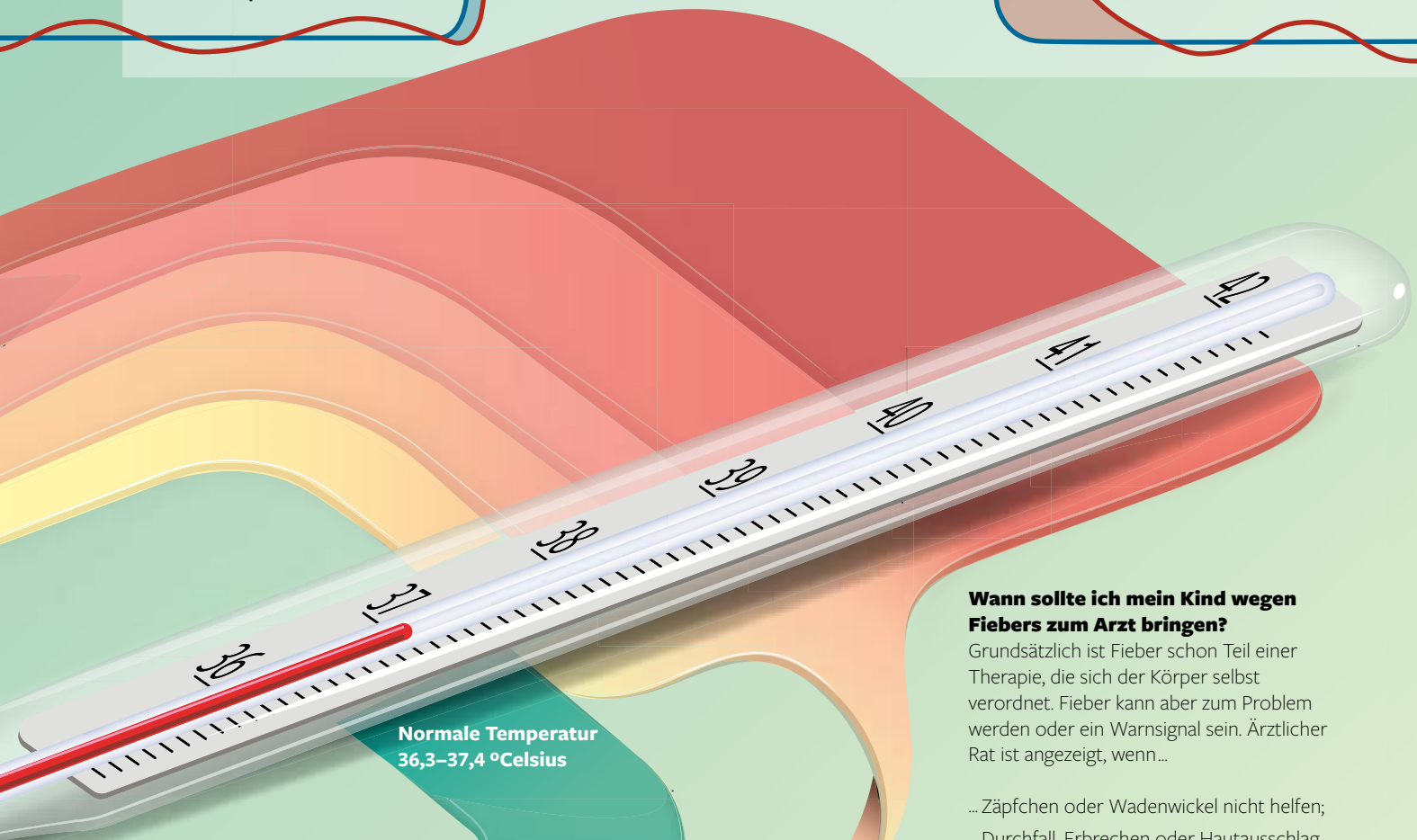
Kontaktlose Infrarotthermometer
Gibt es für die Ohren oder für die Stirn. Vorteil: Für die ganze Familie einsetzbar, weil es zu keinem Kontakt kommt. Sie sind oft nicht sehr präzise. Aber um zu prüfen, ob überhaupt ein Problem besteht, reichen sie in der Regel aus.

3 WIRKUNG

Steigende Temperatur
Der Hypothalamus setzt den **Sollwert (blau)** der Körpertemperatur rasch herauf. Die **Temperatur (rot)** steigt aber nicht sofort an. Symptome dieser Phase: Müdigkeit, Schüttelfrost, Kältegefühl und Blässe. **Warm einpacken und Bettruhe.**

Hohe Temperatur
Wenn kein Kältegefühl mehr auftritt, sollte man nicht zu warm eingepackt sein, da das Fieber sonst weiter steigen kann. Fieber kommt und geht häufig in Schüben, sodass Massnahmen, die eben noch gutgetan haben, plötzlich unangenehm werden können. **Auf den Körper hören.**

Sinkende Temperatur
Weniger Pyrogene führen dazu, dass die Solltemperatur wieder sinkt. Es dauert aber, bis der Körper abgekühlt ist. Hitzegefühl, starkes Schwitzen und gerötete Haut treten nun häufig auf. Wadenwickel, lauwarme Bäder und viel Flüssigkeit können helfen. **Weiterhin Bettruhe.**



Normale Temperatur
36,3–37,4 °Celsius

1 URSACHE

Die häufigsten Ursachen für Fieber sind **Infektionen und Verletzungen.** Sie führen dazu, dass sogenannte **Pyrogene** gebildet werden und sich im Blut anreichern. Der Körper «weiss» also, dass es ein Problem gibt.

Was löst Fieber aus?
Unzählige leichte oder schwere Erkrankungen können Fieber auslösen: einfache Erkältungen, Grippe, Kinderkrankheiten, Tropenkrankheiten, Insektenstiche, Tierbisse, Verletzungen und vieles mehr.

Die häufigsten Fieberursachen bei Kindern sind das sogenannte **Drei-Tage-Fieber, Masern und Scharlach,** die häufig länger anhaltendes und hohes Fieber auslösen. Die richtige Diagnose kann nur der Arzt stellen.

Wann sollte ich mein Kind wegen Fiebers zum Arzt bringen?
Grundsätzlich ist Fieber schon Teil einer Therapie, die sich der Körper selbst verordnet. Fieber kann aber zum Problem werden oder ein Warnsignal sein. Ärztlicher Rat ist angezeigt, wenn…

- … Zäpfchen oder Wadenwickel nicht helfen;
- … Durchfall, Erbrechen oder Hautausschlag hinzukommen;
- … Fieberkrämpfe auftreten;
- … fiebersenkende Mittel anschlagen, aber Beeinträchtigungen weiter bestehen;
- … das Fieber länger als einen Tag anhält oder sehr hoch ist (siehe Tabelle unten).

Erhöhte Temperatur Anstrengungen vermeiden	**37,5–38,0 °Celsius**
Leichtes Fieber Bettruhe halten	**38,1–38,5 °Celsius**
Mässiges Fieber Einen Arzt aufsuchen	**38,6–39,0 °Celsius**
Hohes Fieber Auch nachts und am Wochenende Arzt aufsuchen	**39,1–39,9 °Celsius**
Sehr hohes Fieber Gefährlich! Schnell ärztliche Hilfe aufsuchen!	**40,0 °Celsius und höher**

Für Sie immer up to date!

Kontoeröffnung jetzt auch online.

Ihre Bank am Puls der Region

www.sparkasse-dielsdorf.ch

Bezirks-Sparkasse Dielsdorf Genossenschaft

Dielsdorf | Buchs | Niederglatt | Niederweningen | Rümlang

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

KOMMPAKT.CH

Haarverlust?

Wir beraten Sie professionell und unverbindlich.

The Hair CENTER

Graben 8
5000 Aarau

062 824 88 88
www.thehaircenter.ch

Mo bis Fr 8:30 - 12:00 13:15 - 18:00
Bitte um Voranmeldung!

Seit über 47 Jahren der Fachspezialist wenn es um Haarersatz geht.

«Bleiben Sie dynamisch, selbstbewusst und weiblich.»

Bei uns finden Sie ein grosses Sortiment von Brustprothesen und BHs in allen Formen und Grössen.

- *Sofort lieferbar*
- *100% Diskretion*
- *Abrechnung mit der Versicherung*

Massima®
...Ihr Brustprothesencenter

Für eine, für Sie unverbindliche Beratung, nehmen wir uns immer genügend Zeit.
Eine Voranmeldung ist deshalb unerlässlich.

062 824 88 89 Graben 8 (2. Stock mit Lift)
info@massima.ch 5000 Aarau

Gutschein
Beim Kauf einer Brustprothese erhalten Sie mit diesem Gutschein den passenden BH gratis dazu.
Gültig bis 29.05.2020

Alterszentrum
am Buechberg

Alterszentrum am Buechberg AG
Bernardastrasse 3 · 5442 Fislisbach · Tel. 056 484 83 83 · www.buechberg.ch

Apotheke Husmatt

24h

Rund um die Uhr für Sie da!

Öffnungszeiten

Montag – Freitag	8.30 – 18.30 Uhr
Samstag	8.30 – 17.30 Uhr
Sonntag	10.00 – 17.00 Uhr

Ausserhalb dieser Geschäftszeiten sind wir am Notfallschalter für Sie da.

Auch unter:
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

Achtung, Verfalldatum!
Flüssige Medikamente wie Augentropfen oder Sirupe verfallen meistens innerhalb weniger Wochen, nachdem sie geöffnet wurden. Entsprechende Hinweise finden sich in der Packungsbeilage.

Fragen Sie unseren Apotheker

Medikamente lindern und heilen Krankheiten. Bei falscher Anwendung können sie dem Körper aber auch schaden. Peter Wiedemeier, Leiter der Spitalapotheke des KSB, klärt auf und gibt Tipps, wie Erwachsene und Kinder Medikamente richtig einnehmen.

Tamara Tiefenauer **Jacqueline Müller**

Im Untergeschoss des Spitals, zwischen Zentralsterilisation und Logistik, befindet sich die Spitalapotheke. «Diese Lage ist bewusst gewählt», erklärt Peter Wiedemeier, Leiter der Spitalapotheke. «Wir bekommen täglich palettenweise Medikamente. Hier sind wir direkt bei der Anlieferung, das vereinfacht den Transport zu unseren Räumlichkeiten.»

Die Spitalapotheke ist verantwortlich für die Medikamentenversorgung aller Patienten am KSB. Dazu kümmern sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter um Nachschub für die Stationen, bereiten spezielle Medikamente auf, beantworten Fachanfragen von Ärzten und suchen nach einem Ersatz, wenn ein Medikament auf dem Markt aktuell nicht erhältlich ist. «Das passiert immer öfter, weil sich die Herstellung der Wirkstoffe auf wenige Unternehmen verteilt, die häufig in China oder Indien produzieren. Wenn die Nachfrage nach einem bestimmten Wirkstoff steigt oder es zu Qualitätsproblemen kommt, hakt es in der Lieferkette», erklärt Peter Wiedemeier.

Die richtige Dosierung ist entscheidend

Täglich stellen die Mitarbeiter der Zytostatika-Abteilung der Apotheke Krebsmedikamente für die Chemotherapie her. Diese müssen abhängig vom Körpergewicht und von den Organfunktionen der Patienten sehr genau dosiert werden. Die Wirkung des Medikaments verändert sich aber schnell, wenn es aufbereitet ist. Es ist «nicht mehr stabil», →

Der Kindertrick
Kinder mögen keine Tabletten. Viele Pillen kann man mörsern, einige Kapseln kann man öffnen und nur das Pulver oder Granulat einnehmen. Allerdings sollte man das zuvor mit einem Arzt oder Apotheker abklären.

Raus aus der Nasszelle
Medikamente sollte man nicht im Badezimmer lagern. Eine feuchtwarme Umgebung kann ihre Wirkung verändern. Besser eignet sich ein Schrank in einem trockenen Raum ohne direkte Sonneneinstrahlung und ausserhalb der Reichweite von Kindern.

Raucher aufgepasst
Rauchen beschleunigt den Abbau vieler Wirkstoffe im Körper. Wer Medikamente einnimmt und das Rauchen aufgibt, sollte mit dem Arzt oder Apotheker sprechen, um eine Überdosierung der Wirkstoffe zu vermeiden.

Peter Wiedemeier leitet die Spitalapotheke am KSB. Zudem hat er einen Lehrauftrag an der ETH Zürich und ist Mitglied der eidgenössischen Prüfungskommission Pharmazie.

Achtung, Suchtgefahr!
Viele rezeptpflichtige Schlafmittel machen sehr schnell abhängig. Pflanzliche Produkte auf Baldrianbasis oder Orangenblütentees sind unbedenklich und können bei leichteren Schlafproblemen helfen.

Wasser, what else?
Medikamente immer zusammen mit Wasser einnehmen. Andere Getränke können ihre Wirkung verändern. So reagiert das Kalzium in Milch und Milchprodukten mit vielen Wirkstoffen und verändert die Aufnahme in den Körper. Auch Alkohol und Grapefruitsaft beeinflussen die Verstoffwechselung von Medikamenten.

→ wie es Wiedemeier nennt. Per Rohrpost wird das Medikament deshalb direkt auf die Stationen verschickt und innerhalb von wenigen Stunden verabreicht. Pro Jahr stellen die Mitarbeiter der Spitalapotheke etwa 8000 auf die besonderen Bedürfnisse der Patienten ausgerichtete Chemotherapien bereit.

Aber auch andere Medikamente werden vor Ort hergestellt. Oft sind es Salben, Tropfen oder Suspensionen, deren Wirkstoffe individuell an die Patienten angepasst werden. Gerade bei Kindern sind spezielle Rezepturen gefragt: «Kinder sind keine kleinen Erwachsenen, denen man einfach ein bisschen weniger von allem geben kann», sagt Peter Wiedemeier.

Der Organismus eines Kindes unterscheidet sich stark von dem eines Erwachsenen. Beispielsweise sind die Nieren noch nicht vollständig ausgereift. Wenn die Konzentration eines Wirkstoffs zu hoch ist, belastet dies die Nieren und kann sie langfristig schädigen. Auch die Wasser-Fett-Verteilung ist bei Kindern anders: Ihr Organismus besteht zu einem grösseren Teil aus Wasser als aus Fett, bei Erwachsenen ist es genau umgekehrt. Das beeinflusst zusätzlich die Wirkung von Medikamenten. Deshalb rät Peter Wiedemeier, Kindern nie ohne Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker ein neues Medikament zu verabreichen.

Schmerzmittel und Antibiotika

Die Wirkung von Medikamenten werde oft unterschätzt, sagt Peter Wiedemeier. Das gilt vor allem für rezeptfreie Schmerzmittel. «Viele verwenden sie während Jahren bei Kopf-, Bauch- oder Menstruationsschmerzen, ohne sich der möglichen Nebenwirkungen bewusst zu sein.» Das könne auch bei Erwachsenen zu Nierenschädigungen, Magenbluten oder Blutdruckproblemen führen.

Bei der Einnahme eines Antibiotikums ist ein sorgfältiger Umgang unabdingbar. Wichtig ist deshalb, das Medikament immer so lange einzunehmen, wie es der Arzt verordnet. Selbst wenn die Symptome weg sind, tummeln sich noch krankmachende Bakterien im Körper. Eine angebrochene Packung sollte man nicht in Eigenregie bei den ersten Symptomen hervorkramen. Peter Wiedemeier sagt: «Bevor man ein Antibiotikum schluckt, sollte man dies immer mit einem Arzt oder Apotheker abklären.» ⇤

Die Packungsbeilage richtig verstehen
Peter Wiedemeier erklärt, was die Informationen in der Packungsbeilage wirklich bedeuten.
blog.ksb.ch/packungsbeilage

SEIDEN-STRASSE

EINE
KULINARISCHE
REISE
ROTER TURM BADEN

Von Ende März bis Juni 2020 unternehmen wir eine kulinarische Reise entlang der Seidenstrasse. Geniessen Sie während dieser Zeit unsere farbenfrohe, aromatische und abwechslungsreiche Küche. Mit Rosenduft, eingelegten Zitronen und Orangenblütenwasser verzaubern wir den Roten Turm und unsere Jurte in ein Märchen aus 1001 Nacht. Ein Erlebnis für alle Sinne.

REISEN SIE MIT UNS,
WIR FREUEN UNS AUF SIE!
IHR TEAM VOM ROTEN TURM

ROTER TURM BADEN

RESTAURANT | BAR | BISTRO
RATHAUSGASSE 5
5400 BADEN
056 222 85 25
ROTERTURM-BADEN.CH

ÖFFNUNGSZEITEN:
MONTAG BIS SAMSTAG
09.00 BIS 24.00 UHR

«Ihr seid einfach Engel»

Worum geht es?
Das KSB hat erneut ein sehr erfolgreiches Geschäftsjahr hinter sich. Für den CEO sind die Erfolge auch Verpflichtung. Es gilt, das Topniveau zu halten. Das ist leichter gesagt als getan.

Adrian Schmitter ist CEO der Kantonsspital Baden AG. Zuvor war er Direktor der Regionalspital Emmental AG und Generalsekretär im Departement Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau.

Eigenlob ist bekanntlich mit unangenehmen olfaktorischen Nebenwirkungen verbunden. Trotzdem hoffe ich, dass ob dem folgenden Satz niemand die Nase rümpft: Ich bin stolz auf mein Team! Denn was die Mitarbeitenden des KSB Tag für Tag leisten, ist schlicht hervorragend. Das kann man mit Fakten belegen: Wir haben im vergangenen Jahr sowohl mehr stationäre als auch mehr ambulante Behandlungen durchgeführt, der Case-Mix-Index, der den Schweregrad einer Behandlung angibt, ist höher denn je, und auch die wirtschaftlichen Vorgaben unseres Eigentümers, des Kantons Aargau, konnten wir erfüllen. Die Spitäler, die eine EBITDA-Marge von über zehn Prozent erwirtschaften, kann man in der Schweiz an einer Hand abzählen.

Böse Zungen werden nun einwenden, dass das KSB das Mallorca des Gesundheitswesens sei, ein Ort der anonymen Massenabfertigung. Falsch! Um beim Bild zu bleiben: Wir ähneln eher einem Nobelkurort. Wie individuell in einem öffentlichen Spital wie dem KSB auf die Bedürfnisse der Patienten eingegangen wird, kann man ebenfalls belegen. Ein Beispiel: 26 346 Stunden lang hielten KSB-Mitarbeitende Sitzwache am Patientenbett. Und noch eine eindrückliche Zahl: Über 80 Prozent ihrer Zeit verbringen die Pflegenden am KSB direkt beim Patienten – nur ein kleiner Teil der Zeit geht somit für bürokratische Aktivitäten drauf.

Diese effiziente Arbeitsstruktur ist von innen heraus entstanden. Lean Management heisst die Philosophie, die hinter der Optimierung von Abläufen und Prozessen steckt. Allein die Pflegenden haben letztes Jahr 320 Ideen zur Verbesserung ihres Arbeitsalltags eingebracht. Dass die Arbeit unter solchen Umständen Spass bereitet, kommt auch in der Mitarbeiterbefragung zum Ausdruck. Die Firma Mecon erhebt diese bei einem Dutzend Spitälern in anonymisierter Form. Beim KSB waren die Ergebnisse so gut, dass sie uns mit dem Prädikat «Top Arbeitgeber Healthcare» auszeichnete.

So erfreulich diese Ergebnisse sind, so gross ist die Verpflichtung, die daraus resultiert. Wir werden weiterhin alles daransetzen, um unseren Mitarbeitenden ideale Arbeitsbedingungen zu bieten. Denn dies ist die Grundvoraussetzung für Topleistungen. Ansporn sind dabei Rückmeldungen wie jene von Frau Di Natale, die unserem Rettungsdienst mit folgenden Worten für einen Einsatz dankte: «Ihr seid einfach Engel, dank euch hat mein Vater überlebt.» Dieses Lob stinkt definitiv nicht.

Illustration: Kornel Stadler

ORIENTTEPPICH

* Teppichwäsche (Milben- und Mottenschutz)
* Teppichwäsche auf altpersische Art ab Fr. 19.90/m2
* Teppichreparaturen
* Kostenlose Beratung sowie Abhol- und Bringservice im Umkreis von 100 Km
* Echte handgeknüpfte Orientteppiche
* Grosse Auswahl mit vielen Angeboten und Aktionen

ORIENTTEPPICH-GALERIE TÄBRIZ

Stadtturmstr. 22, 5400 Baden
Tel. u. Fax 056 555 25 68
info@orientteppich-taebriz.ch
www.orientteppich-taebriz.ch

Zentralstrasse 57, 5610 Wohlen
Tel. u. Fax 056 544 35 46

Montag geschlossen

---

textilzone

wäscherei / textilreinigung

Wohlen | Gewerbering 25 NEU!
Wettingen | Landstrasse 5
Baden | Bruggerstrasse 44
Aarau | Wässermattstrasse 4

www.textilzone.ch

BATA CLUB HAUS

MITTEN 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

— 1500 —

Der mutige Schnitt des Schweinekastrators

Der grosse Julius Cäsar soll als Erster mit einem künstlichen Eingriff zur Welt gekommen sein. Das gehört aus medizinischer Sicht in die Welt der Legenden, denn keine Frau hätte vor 2000 Jahren eine solche OP überlebt. Korrekt ist aber, dass der Begriff Kaiserschnitt auf Cäsar zurückgeht. Dem ehrgeizigen Römer war das nur recht, denn der Mythos seiner Geburt verlieh ihm eine nahezu göttliche Aura. Kein Wunder, dass im Lauf der Zeit aus Cäsar Kaiser oder Zar wurde.

Den ersten erfolgreichen Kaiserschnitt nahm ein gewisser Jacob Nufer im Jahr 1500 vor. Nufer stammte aus Siegershausen im Kanton Thurgau und war keineswegs Arzt. Aber in Anatomie kannte er sich trotzdem aus – denn er kastrierte für die Bauern der Region die Schweine. Den mutigen Schnitt an seiner Ehefrau Elisabeth setzte er aus Verzweiflung, weil sie nach tagelangen Wehen qualvoll zu sterben drohte. Doch Mutter und Kind überlebten wundersam. Die Wunde in Elisabeths Bauch heftete er zusammen «wie alte Schuhe». So berichtete es Jahrzehnte später der Basler Anatom und Gelehrte Caspar Bauhin. Fast vier Jahrhunderte dauerte es, bis der deutsche Gynäkologe Ferdinand Adolf Kehrer 1876 den ersten klassischen Kaiserschnitt durchführte. Damals lag die Sterblichkeit der Mütter bei nahezu 80 Prozent! Entzündungen und innere Blutungen liessen ihnen im Kindbett kaum eine Überlebenschance.

561 Mal nahmen die Ärzte am KSB 2019 einen Kaiserschnitt vor. Das entspricht ziemlich genau dem nationalen Durchschnitt: In der Schweiz entbindet jede dritte Frau per Sectio. Bezogen auf Komplikationen bei Mutter und Kind, sind zwischen den vaginalen und Kaiserschnittgeburten kaum Unterschiede festzustellen, hält ein Bericht des BAG aus dem Jahr 2013 fest.

Mythische Geburt
Der Holzschnitt von 1506 zeigt Cäsars Geburt. Fakt ist: Auf diese Weise erblickte der Römer das Licht der Welt garantiert nicht.

Dr. Floh macht froh

Für Kinder ist ein Spitalaufenthalt besonders schwierig: Eine unbekannte Umgebung, fremde Menschen und die Eltern sind nicht immer da. Die Traumdoktoren von Theodora bringen die Kinder, aber auch Erwachsene auf andere Gedanken.

Katja Schönherr **Eliane Dürst**

Da taucht Frau Dr. Floh auf: schwarz-weiss gestreifte Leggings. Gepunktete Socken. Übergrosse Schuhe. Ein weisser Kittel. Ein Glöcklein um den Hals. Eine rote Nase im Gesicht. Hellblau bemalte Augenbrauen. Blumen im Haar. An den Ohren baumeln Nuggis. Aus der prall gepackten Tasche über der Schulter lugen Kuscheltiere. Dr. Floh streift durch die Kinderabteilung des Kantonsspitals Baden. Leise klimpert sie auf ihrer Ukulele, und schon weht ein Hauch von Ferienstimmung über den Gang. Die Pflegefachkräfte grüssen, lächeln, freuen sich.

Ferienstimmung auf dem Gang

Einmal pro Woche besucht ein Traumdoktor der Stiftung Theodora die stationär aufgenommenen Kinder am KSB. Ziel ist es, ihnen den Spitalaufenthalt so angenehm wie möglich zu machen, sie aufzumuntern, sie ein wenig abzulenken. Heute ist Dr. Floh im Einsatz. Bevor sie von Patientenzimmer zu Patientenzimmer geht, wird sie vom Pflegepersonal über Alter, Erkrankung und die aktuelle Verfassung jedes Kindes informiert. Einem Kind, das noch am selben Tag nach Hause darf, wird sie natürlich anders begegnen als →

Dr
Floh

Freuen Sie sich mit den Traumdoktoren von Theodora am Lachen und Strahlen der Kinder im KSB. Einfach QR-Code fotografieren und Video schauen.

Stiftung Theodora

Die Stiftung Theodora wurde 1993 gegründet, und im selben Jahr besuchten die ersten Traumdoktoren die Kinderabteilung am Universitätsspital Lausanne. Aus dem Pilotprojekt entwickelte sich eine Zusammenarbeit mit dem Unispital, die bald auf weitere Spitäler ausgeweitet wurde. Heute besuchen die Traumdoktoren 35 Spitäler und 28 spezialisierte Institutionen für Kinder mit Behinderung in der Schweiz. Die Finanzierung der wöchentlichen Künstlerbesuche beruht vollständig auf der Unterstützung von Spendern und Partnern.
theodora.org

→ einem, das fiebert oder gerade aus der Narkose erwacht ist. Die Traumdoktoren bleiben immer nur so lange bei einem Kind, wie es ihm guttut; keines soll überfordert werden. Zudem hat sie je nach Alter ein anderes Programm parat. «Teenager sind besonders schwer zu knacken», weiss sie. «Die wollen ja cool sein und nicht zugeben, dass sie etwas lustig finden.»

Traumberuf: Traumdoktorin

Dr. Floh heisst eigentlich Liz Monteleone und ist 56 Jahre alt. Zwei Kinder hat sie grossgezogen und nebenher in «allerlei Jobs» gearbeitet, mal als Rezeptionistin in einem Hotel, mal in einer Präzisionsschleiferei. Spass gemacht haben ihr die Tätigkeiten nie: «In der Schleiferei an der Maschine verging die Zeit einfach nicht.» Eines Tages sah Monteleone im Fernsehen eine Dokumentation über einen Spitalclown. Damit war es um sie geschehen. «Das will ich machen», war sofort ihr Gedanke.

Fortan dachte sie wieder und wieder an ihren Traumberuf. Doch sie traute sich nicht, jemandem davon zu erzählen. Erst anderthalb Jahre später offenbarte sie sich einer Freundin, und sie war begeistert von der Idee. «Und irgendwann, mit 35, habe ich dann an der Maschine gestanden und mir gedacht: ‹Wenn ich jeden Tag die Energie aufbringe, etwas zu tun, das ich nicht gerne tue: Wie viel Energie habe ich dann erst, wenn ich etwas mache, für das ich richtig brenne?›»

Dieser Gedanke wollte ihr nicht mehr aus dem Kopf, und so ging Liz Monteleone zur Berufsberatung. Zu ihrer Überraschung erhielt sie grossen Zuspruch und erfuhr von der Stiftung Theodora, die hierzulande Spitalbesuche von sogenannten Traumdoktoren organisiert. Die Stiftung schult die angehenden Traumdoktoren auch in psychologischer und medizinischer Hinsicht.

Künstlerische Ausbildung

Bevor Monteleone in die Stiftung aufgenommen werden konnte, musste sie eine Ausbildung absolvieren. Denn alle Traumdoktoren benötigen einen künstlerischen Abschluss. Sie sind Schauspieler, Sänger, Tänzer oder haben, wie Monteleone, eine Clownschule besucht. 2011 – nach allerhand Praktika und Prüfungen – war es dann so weit: Liz Monteleone wurde als Traumdoktorin bei der Stiftung Theodora zugelassen: Dr. Floh war geboren. Bis heute habe sie bei jedem Einsatz das Gefühl, etwas Gutes zu tun, sagt sie.

Susanne Frehner, Stationsleiterin Pädiatrie am KSB, bestätigt dieses gute Gefühl: «Natürlich sind die Traumdoktoren in erster Linie für unsere kleinen Patienten da. Aber auch die Grossen haben etwas davon. Besonders in strengen Phasen bin ich froh, wenn meine Kolleginnen und Kollegen und die Eltern für einen Moment aufgemuntert werden.»

Nuggis in den Ohren

Jetzt besucht Dr. Floh den dreijährigen Lars, der still im Bett liegt. Sein etwas älterer Zimmerkollege aber tobt wild herum; von seinem Infusionsständer lässt er sich nicht bremsen. Beide Buben lachen, als Dr. Floh mit ihren riesigen Schuhen den Raum betritt. Sie lachen weiter, als ihnen die Nuggi-Ohrringe auffallen. «Das sind doch keine Nuggis!», korrigiert Dr. Floh. «Das sind Ohrstöpsel. Die stecke ich mir in die Ohren, wenn Kinder laut sind.» Gesagt, getan: Dr. Floh steckt sich die Nuggis in die Ohren, schläft ein, schnarcht, kippt zur Seite. Die Kinder lachen nun noch lauter. ⇤

Ohne Strom gehen nicht nur die Lichter aus!

Seit 1978 leisten wir unseren Beitrag für einen reibungslosen Spitalalltag.

PAUL HITZ AG
Elektrische Unternehmungen

Tel. 056 296 25 25
Fax: 056 296 25 35

info@hitz.ch
www.hitz.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

Für Sie da im Partnerhaus des Kantonsspitals Baden

Balgrist PartnerOrtho

Orthopädie - Schuhtechnik
- Schuheinlagen
- Schuhzurichtungen
- Massschuhe

Orthopädie - Technik
- Prothesen
- Orthesen
- Bandagen

Sanitäts- und Schuhfachgeschäft
- Kompressionsversorgungen
- Komfortschuhe
- Alltagshilfen

Balgrist PartnerOrtho AG
Im Ergel 1, 5404 Baden
+41 56 486 18 90
www.bpOrtho.ch

Ihre Bewegungsfreiheit
Unsere Leidenschaft

GUTSCHEIN
Für eine kostenlose Beratung!

KSB2020.01, gültig bis 31.07.2020

Erfolgsfaktor Hygiene

Enzlerh-tec – Ihr Kompetenzzentrum für Hygiene

ENZLERh-tec
Angewandte Hygienetechnologie

UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

- Spitalreinigung
- H_2O_2 Biodekontamination
- Reinraumreinigung
- Hygieneberatung
- Hygiene-Monitoring

Seit 85 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

Gesundheits-Netz Aargau Ost

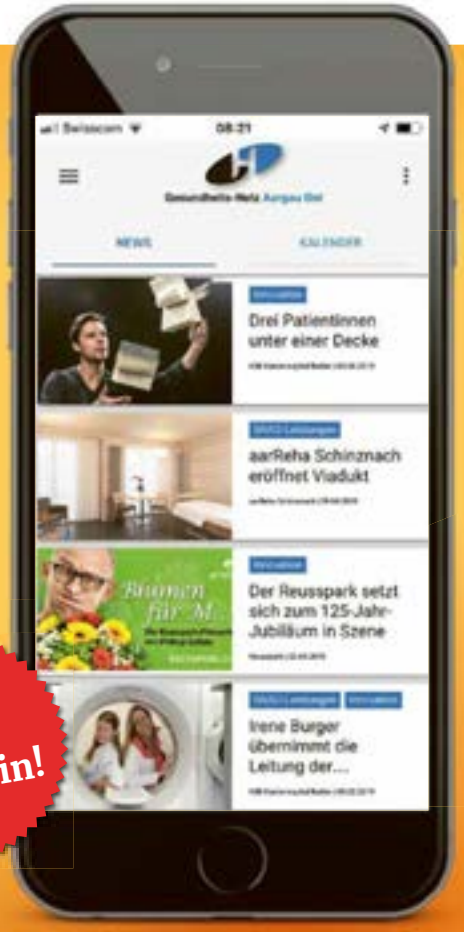
Kooperation wirkt.

Das Gesundheits-Netz Aargau Ost GNAO verbindet 17 Gesundheitsdienstleister des Ostaargaus im Sinne der integrierten Versorgung. Von dieser qualifizierten Zusammenarbeit profitieren neben der Bevölkerung im Versorgungsgebiet auch die angeschlossenen Institutionen. Sie tauschen Wissen aus, bilden zusammen aus und weiter und kooperieren auf diversen Ebenen.

www.gnao.ch

Nominiert für

Auch als Magazin!



KOMMPAKT.CH PAPERS.CH

Fotos: Kilian Kessler

«Ich bin nicht ganz schwindelfrei»

Zuoberst fühlt sie sich am wohlsten: Iris Harnischs Arbeitsplatz befindet sich 73,5 Meter über dem Boden. Die Kranführerin auf der KSB-Baustelle über die Faszination ihrer Arbeit.

Iris Harnisch, wie kamen Sie als gelernte Coiffeuse dazu, Kranführerin zu werden?
Das ist nun fünfzehn Jahre her. Ein Bekannter von mir war in einer Baufirma für die Disposition der Kranführer zuständig. Obschon ich nicht zu hundert Prozent schwindelfrei bin, habe ich mir das Ganze mal von oben angeschaut und war sofort fasziniert. Nach dem Grundkurs, vielen Übungsstunden und einer Prüfung hatte ich einige Monate später den Kranführerinnenausweis im Sack.

Sie sind nicht schwindelfrei?
Wenn es keine Geländer hat, dann macht mir die Höhe schon Mühe. Bungee-Jumping oder Fallschirmspringen ist also nichts für mich. Aber in der Krankabine habe ich ja einen Sitz und damit festen Halt.

Was genau fasziniert Sie an Ihrem doch aussergewöhnlichen Job?
Ich finde es spannend, bei der Entstehung eines Gebäudes wie jetzt dem KSB-Neubau dabei zu sein. Zudem ist meine Arbeit mit viel Feingefühl und Verantwortung verbunden, das gefällt mir.

Iris Harnisch (41)
Seit 15 Jahren arbeitet Iris Harnisch als Kranführerin. Weitere Bilder und Videos ihres eindrücklichen Arbeitsplatzes und den Aufstieg zur Krankabine erleben Sie im Zeitraffervideo.
agnes22.ksb.ch/kran

Fühlen Sie sich nie einsam, so alleine in der Krankabine?
Nein, ich bin ja per Funk mit dem Boden verbunden. Und in den Pausen oder am Mittag steige ich runter und komme so mit den anderen Mitarbeitern in Kontakt. Es dauert allerdings etwa fünf Minuten, bis ich danach wieder in die Kabine hochgeklettert bin.

Welchen Bezug haben Sie zur Region?
Ich bin in Habsburg aufgewachsen und wohne inzwischen in Mülligen. Wenn ich in der Krankabine sitze, sehe ich meinen Wohnort. Im Kantonsspital war ich übrigens auch schon – mit einem gebrochenen Finger.

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

PRIVAT-KLINIK IM PARK
BAD SCHINZNACH

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

Schlag auf den Kopf

Beim Rumtoben auf dem Spielplatz oder beim Balgen mit Freunden: Kinder stossen sich häufig den Kopf. Glücklicherweise bleibt meist nur eine Beule zurück. Doch bei einem allzu heftigen Schlag droht eine Gehirnerschütterung. So handeln Sie richtig.

Aua, das hat weh getan! Finn ist auf dem Spielplatz vom Kletterturm gestürzt und heftig auf den Boden geknallt. Während die Tränen langsam versiegen, wird die Beule an der Stirn immer grösser. Hat sich der Sechsjährige nur den Kopf gestossen, oder trägt er eine Gehirnerschütterung davon? Muss er sofort zum Notarzt, oder reicht ein Coldpack zu Hause?

Mögliche Symptome einer Gehirnerschütterung sind Übelkeit, Erbrechen, Bewusstlosigkeit, Blässe, Lähmungen, unbekanntes Schielen, Kopfschmerzen oder ungewöhnliches Verhalten. Meistens ist das Gehirn durch den Schlag nur irritiert und erholt sich wieder vollständig. Wie schwer das Denkorgan aber tatsächlich verletzt ist, lässt sich nur schwer beurteilen. Deshalb müssen Betroffene während mindestens 24 Stunden intensiv im Spital beobachtet werden. Wenn Ärzte ein Schädel-Hirn-Trauma ausschliessen können, darf das Kind nach Hause.

So gehen Sie bei einem Verdacht auf Gehirnerschütterung vor:

Bleiben Sie ruhig.

Prüfen Sie, ob das Kind bei Bewusstsein ist: Reagiert es auf Ihre Stimme? Beantwortet es Fragen? Reagiert es auf Schmerzreize wie kneifen?

- **Falls nicht:** Alarmieren Sie sofort den Notruf (144). Prüfen Sie Puls und Atmung und bringen Sie das Kind in eine stabile Seitenlage.
- **Falls doch:** Bringen Sie Ihr Kind zur Abklärung zum Hausarzt oder in den Notfall. Trotz Bewusstsein kann das Gehirn verletzt sein.

Versorgen Sie blutende Wunden.

Bedecken Sie wenn möglich Stirn und Nacken des Kindes mit kalten Tüchern.

Bleiben Sie beim Kind, bis die Ambulanz eintrifft.

Mitmachen & gewinnen

So nehmen Sie an der Verlosung teil:
Besuchen Sie uns im Internet unter
ksb.ch/wettbewerb

und füllen Sie das Formular mit dem richtigen Lösungswort aus. Viel Glück!
Teilnahmeschluss:
30. April 2020

Genussgutscheine für die Brasserie, die Bar oder das Hotel Barracuda!

Die Brasserie Barracuda im jungen Lenzburger Quartier «Im Lenz» war 2017 kaum eröffnet, da ehrte der Restaurantführer Gault-Millau das Lokal mit 13 Punkten. Das Konzept ist stimmig: frische und saisonale Küche in besonderer Atmosphäre. Die Reaktionen der Gäste sind durchwegs positiv. Aber das Barracuda ist mehr als nur eine ausgezeichnete Beiz: Das Unternehmen integriert Erwerbslose und Menschen mit psychischer Beeinträchtigung und nimmt so seine soziale Verantwortung wahr. Das ist alles andere als selbstverständlich im hektischen Alltag eines Gastronomiebetriebs. Zusätzlich verfügt das Barracuda über einen Hotelbereich mit 6 modernen Maisonette-Doppelzimmern sowie einem rollstuhlgängigen Doppelzimmer.
Wir verlosen drei Genussgutscheine im Wert von 1×1000 und je 2×500 Franken, einlösbar in der Brasserie, an der Bar oder im Hotel (auf die Gutscheine kann kein Rückgeld gewährt werden). Gönnen Sie sich zu zweit oder mit Freunden einen unvergesslichen Abend!
barracuda.ch

Küchengeräte		durch Schnee gehen	Gewicht der Verpackung	Fahrzeugteil		seitlich	Augenblick: im ...	Herbstblume		schweiz. Aussenministerium	Flachs	Verleumdung		zu keiner Zeit	Klosterfrau
Bundesamt für Strassen (Abk.)	▶					schweiz. Opernsängerin (Noëmi) ▶			4						
Nation	▶		8			amerik. Staat ▶				Jackenaufschlag		ital.: dies ▶	9		
Berg bei Interlaken	▶ 10						Gärstoff		Landgemeinde im Kt. BS	▶					12
Abk.: Eidg. Personalamt	▶			ohne Nutzen, vergebens		Trockengras fürs Vieh aufbereiten ▶				11		Verlierer im Rennen		Abk.: Strasse	
Abk.: République française	▶		schweiz. Philosoph † (Hans) ▶						Bundesrat (Alain)		Traubenernte ▶		5		
intelligenzschwach	▶				7	Teile des Satzes		viel-sagend	▶						Hptst. v. Rheinland-Pfalz
▶		3	Vorn. v. Regisseur Kurosawa †		schweiz. TV-Moderator † 2006 ▶						math. Ausdruck ▶				
jp. Währung	Techno-Tanzparty	lat.: im Jahre ▶					weibl. engl. Briefanrede ▶		6		Thors Gattin		Papagei Mittel- und Südamerikas	Kunststoff	
▶			1		Abk.: Radius ▶		frz.: Gold	Abk.: Landrat		ugs.: Stadtpräsident ▶					
österr. Dichter † 1914 (Georg)		Autokz. Ägypten			ertragen, nachsehen ▶						2				
abgeriegelt, blockiert	▶									ungezogenes Kind ▶					
griech. Buchstabe	▶			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

raetsel.ch

Gewinnerin unseres letzten Wettbewerbs ist Senta Müller aus Kirchleerau. Sie freut sich über einen Fallschirmsprung im Berner Oberland.

Herzlichen Glückwunsch!

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.

KSB setzt auf erneuerbare Energie

Die Regionalwerke AG Baden (RWB) versorgt die Stadt Baden und die Region mit Strom, Wasser, Gas und Wärme. Einen Anteil des Stroms, der Wärme und des Biogases wird lokal aus erneuerbaren Energiequellen produziert. Neben einer sicheren und zuverlässigen Energieversorgung bieten wir unseren Kunden ausserhalb des Versorgungsgebiets ein vielseitiges Dienstleistungsangebot an. Massgeschneiderte Lösungen sind unsere Stärke.

KSB Gesundheitscampus

Beim KSB-Neubau spielt Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle und die RWB ist stolz, die Partnerin für das neue Energiekonzept zu sein. Beim Neubau wird erneuerbare Fernwärme aus Dättwil genutzt und dadurch entstehen spannende Synergien zwischen Wärme und Kälte für das gesamte Campus-Areal. Aus der anfallenden Abwärme wird Kälte erzeugt, welche für die Kühlung von Räumen und Geräten im neuen Spital verwendet wird. Durch dieses System wird die Energie effizient und umweltschonend genutzt.

Bereits heute nimmt die RWB-Energiezentrale Dättwil eine bedeutende Rolle ein, denn sie versorgt die Annexbauten des Spitals sowie rund 700 Haushalte zuverlässig mit umweltfreundlicher Wärme aus Holz. Durch dieses Konzept wird Dättwil mit über 95 Prozent erneuerbarer Fernwärme beliefert. Der Rest wird bei Spitzenlasten oder bei einem Ausfall der RWB-Energiezentrale mit Wärmeerzeugung aus Gas (bestehende Heizkessel KSB) erbracht.

Ambitionierte Ziele

Die RWB lanciert aktuell mehrere grössere Projekte zum weiteren Ausbau der erneuerbaren Energien. Zurzeit wird die Fernwärmeleitung von der Kehrichtverwertung Turgi direkt in die Stadt fertiggestellt. Weiter plant und realisiert die RWB den Ausbau von Fernwärme- und Kältenetzen in der Region Baden, um der anvisierten Dekarbonisierung gerecht zu werden und die Klimaziele der Stadt zu erreichen.

Setzten auch Sie auf erneuerbare Energie?

Wir realisieren schlüsselfertige Energieanlagen für jede Liegenschaft. Als Generalunternehmerin führen wir sämtliche Arbeiten bis zur Inbetriebnahme aus.
Erfahren Sie mehr über den Einsatz erneuerbarer Energie und besuchen Sie uns an der Bauen+Wohnen Messe in Wettingen.

Alle Informationen zum Projekt Sibano finden Sie unter: sibano.ch

Informationen zum KSB-Neubau finden Sie unter: agnes22.ksb.ch

Fachvorträge an der Messe zum Thema

RWB Anlagecontracting – Nachhaltig + Clever

Freitag, 03.04.20, 14.15 – 15.00 Uhr, Halle 2
Samstag, 04.04.20, 17.15 – 18.00 Uhr, Halle 6

Telefon 056 200 22 22 · www.regionalwerke.ch

Regionalwerke Baden

BALDINGER & BALDINGER

KLINIK BARMELWEID: GEPFLEGT GESUND WERDEN

Unser neues, modernes Bettenhaus ist eröffnet.

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

Klinik Barmelweid AG, 5017 Barmelweid, Telefon 062 857 21 11, www.barmelweid.ch