

ksb

Das Gesundheitsmagazin
für den Kanton Aargau
N°1 | 2022



Bauchschmerzen – und jetzt?

Bauchweh kann viele Gründe haben. Das Bauchzentrum am KSB bietet Ihnen eine zentrale Anlaufstelle dafür. Hier kümmern sich viele Spezialisten gemeinsam um Sie. Lesen Sie, wie dieses Zusammenspiel funktioniert.

Haargenau, was ich mir wünsche.

Vier von fünf Menschen leiden unter Haarverlust. Demnach ist eine Haarpracht, die in jeder Situation perfekt sitzt, der Wunsch vieler Personen. Im The Hair Center in Aarau werden diese Damen, Herren und Kinder ganz ohne Hektik betreut. In privater Atmosphäre kümmert sich ein kompetentes Team um jedes Ihrer Anliegen. Alles für das Haar, das zu der eigenen Persönlichkeit passt.



«Wir sind in der Lage, jedes einzelne Haar und jede Strähne in jeder Farbe an den richtigen Ort und in der richtigen Form/Wellung zu setzen und auf jede erdenkliche Kopfform anzupassen.»



Perücken | Halbperücken | Oberkopfhaarteile | Toupets
Haarteile | Individuelle Anfertigungen in Echt- und Kunst-
haar | Augenbrauen | Pflege- und Befestigungsprodukte
Turbane | Accessoires



Diskret



Bequem



Zugänglich



Sicher

Seit 2008
DIN EN
ISO 9001
zertifiziert

Seit über 50 Jahren Ihr Zweithaarspezialist in der Schweiz.
The Hair Center | Graben 8 | 5000 Aarau
062 824 88 88 | www.thehaircenter.ch



«Auch für meinen Partner ist der Bauch wichtig»

Am 12.2.2022 um 14.14 Uhr war es so weit: Sandra Romagnolo brachte ihre Tochter Enea Ria zur Welt.

Im Autoradio sang Britney Spears «Oops, I did it again», und Sandra Romagnolo spürte zum ersten Mal, wie sich das Baby im Bauch bewegt. «Noch witziger wäre es gewesen, wenn die kleinen Fussritte zur Liedzeile <Hit me Baby one more time> passiert wären – aber hey, das Kind scheint Britney Spears zu mögen und hat wohl denselben Musikgeschmack wie ich», erzählt Sandra Romagnolo und lacht.

Sie sei damals schon im vierten Monat gewesen und habe in ihrem Bauch bis dahin nichts vom Baby gespürt. Die Ärzte erzählten ihr später, dass das bei der ersten Schwangerschaft öfter passiere, weil werdende Mütter die Bewegungen nicht einordnen könnten. Oft meinen sie, es seien Blähungen. «Das war bei mir wahrscheinlich auch so.» Die Ärztinnen und Ärzte sowie die Mitarbeitenden in der Pflege am KSB hätten ihr ohnehin immer alles sehr gut erklärt. «Es waren alle sehr kompetent, einfühlsam und geduldig.»

Der täglich grösser werdende Bauch brachte mit der Zeit neue Herausforderungen mit sich: «Ich sehe meine Füsse nicht mehr, das stresst mich mitunter. Aber ich habe eine ganz neue, intime, überraschende und auch lustige Beziehung zu

meinem Bauch – ich rede zum Beispiel immer mal wieder mit ihm», erzählt Sandra Romagnolo. Er habe ja eine Riesenaufgabe zu bewältigen. Der Bauch sei auch für ihren Partner sehr wichtig. «Er spürt das Baby ja nicht so wie ich – er nimmt mit unserem Kind vor allem über meinen Bauch Kontakt auf. Das finde ich sehr schön und tut meinem Bauch und meinen Emotionen auch immer wieder besonders gut – vom Baby ganz zu schweigen.»

Trotzdem: Sandra Romagnolo freut sich darauf, wenn ihr Bauch wieder die frühere Grösse bekommt. «Immer möchte ich nicht so einen grossen Bauch tragen müssen.» Zuerst steht nun aber die Geburt an. «Ich freue mich unendlich, unser Kind ausserhalb des Bauchs kennenzulernen!»



Alles zum Thema Geburt
im KSB erfahren Sie unter
ksb.ch/geburt



Adrian Schmitter, CEO Kantonsspital Baden AG

Spitzenmedizin vor der Haustür

Gibt es etwas, das Sie immer wieder ärgert?

Ich versuche, mich möglichst wenig zu ärgern ... Manchmal gelingt mir das, manchmal weniger. Wenn beispielsweise das Thema «Hochspezialisierte Medizin» (HSM) rein politisch und als Mengenfrage diskutiert wird, kann ich schon mal emotional werden, wie man so schön sagt.

Was stört Sie denn?

Die Fixierung auf die Fallzahlen als Qualitätsmerkmal. Klar, Routine ist bei einem Eingriff wichtig, denn auch in der Medizin gilt: Übung macht den Meister. Aber Spitzenmedizin ist viel mehr als nur eine Frage der Quantität.

Sie tönen wie ein Spital-CEO, der zu geringe Fallzahlen schönreden will ...

Dieser Eindruck täuscht – und zwar komplett! Das KSB verfügt über diverse HSM-Leistungsaufträge. Wir führen beispielsweise Operationen an der Leber, an der Bauchspeicheldrüse und am Rektum durch oder nehmen komplexe bariatrische Eingriffe vor und erreichen die notwendigen Fallzahlen seit Jahren. Diese Bereiche gehören allesamt zur HSM, wo man bezüglich Fallzahlen, Qualität sowie Aktivitäten in Lehre, Weiterbildung und Forschung hohe Anforderungen erfüllen muss.

Wo liegt denn das Problem?

Es ist wichtig, dass solche HSM-Eingriffe weiterhin an möglichst vielen qualifizierten Spitälern angeboten werden

können. Denn was heute hochspezialisierte Medizin ist, ist morgen Alltag. Deshalb sollte dieses Know-how nicht auf wenige Standorte konzentriert werden. Selbstverständlich immer unter der Prämisse, dass die Qualität bei den Eingriffen stimmt. Und Qualität wiederum kann man auf verschiedene Arten definieren und messen. Die Quantität spielt dabei eine untergeordnete Rolle.

Welchen Gradmesser bevorzugen Sie?

Bei der Medizin geht es um Menschen. Deshalb steht für mich das Ergebnis der Behandlung, nämlich das Wohlbefinden des Patienten, über allem.

Was unternimmt das KSB, um diesem Anspruch gerecht zu werden?

Von zentraler Bedeutung sind vernetztes Handeln und Denken. Teamwork ist der Schlüssel zum Erfolg. In die Betreuung eines Patienten sind eine Vielzahl an Spezialisten eingebunden, insbesondere bei Bauchleiden. Dieses filigrane Zusammenspiel zeigen wir Ihnen in diesem Magazin auf, und zwar anhand einer Patientin, die an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt ist. Dass wir solchen Patienten in Baden eine Anlaufstelle bieten können, ist nicht selbstverständlich. Es ist vielmehr das Ergebnis einer jahrelangen Arbeit auf Topniveau.

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



Willkommen im KSB-Bauchzentrum

Als eines der ersten Kantonsspitäler hat das KSB die traditionellen Organisationsstrukturen aufgebrochen, um seine Ressourcen in einem interdisziplinären Bauchzentrum zu bündeln. Dessen Kern bilden die Gastroenterologen und die Viszeralchirurgen. Ziel ist es, Patienten mit Bauchleiden eine rasche, effiziente und qualitativ hochwertige Behandlung zu bieten.

PD Dr. med. Matthias Froh

Chefarzt Gastroenterologie

«Bauchschmerz ist eines der häufigsten Symptome, mit denen Patienten einen Arzt aufsuchen. Da die Ursachen jedoch vielfältiger Art sein können, stellt sich oft die Frage, welcher Facharzt am besten zu konsultieren ist. Tatsächlich bedürfen Patienten mit akuten Bauchschmerzen oder unklaren Erkrankungen häufig der Kompetenz unterschiedlichster Fachabteilungen. Dieses Know-how haben wir im KSB-Bauchzentrum gebündelt.»



Früherkennung Darmkrebs

Öffentliche Veranstaltung Krebsliga Aargau.
Matthias Froh über Sinn, Vorurteile und
Ängste einer Darmspiegelung
22. März 2022, 18.30 Uhr, KSB

Prof. Dr. med. Antonio Nocito

Chefarzt Chirurgie

«Im KSB-Bauchzentrum gruppieren sich Spezialisten um ihre Patienten – und nicht umgekehrt. Wir bieten insbesondere Patienten mit komplexen Bauchleiden eine einzige Anlaufstelle. Sie haben so die Gewähr, für jede Fragestellung über einen einzigen Kontaktpunkt die beste Lösung zu erhalten. Ein chirurgischer Eingriff stellt immer die Ultima Ratio dar. Im Bauchzentrum prüfen wir daher stets, ob ein Leiden auch konservativ behandelt werden kann.»



Neueste Behandlungsmethoden bei Darmkrebs

Öffentliche Veranstaltung
Krebsliga Aargau. Antonio Nocito über nicht-
chirurgische und chirurgische Optionen
29. März 2022, 18.30 Uhr, KSB



Bauchschmerzen!

Ines Strübi (Name geändert) hat seit längerer Zeit Bauchschmerzen. Da diese immer stärker werden, meldet sie sich beim Notfallzentrum des KSB: 056 486 21 21.

1



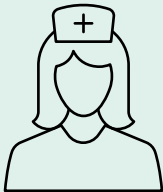
2



Anmeldung Notaufnahme

Ines Strübi meldet sich bei der Notaufnahme im INZ – die Abkürzung bedeutet Interdisziplinäres Notfallzentrum.

3



Notfall: Triage

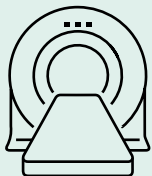
Die Triage-Nurse entscheidet über die nächsten Schritte. Erste diagnostische Abklärungen finden statt (Herzfrequenz, Blutdruck, Körpertemperatur usw.).



Dr. med. Markus Schwendinger

Direktor und Chefarzt Departement INZ

4



Notfallarzt/ Diagnose

Der Notfallarzt untersucht Ines Strübi. Zur genaueren Diagnose ordnet er ein Computertomogramm (CT) in der Radiologie an. Frau Strübi wird in die «Röhre» geschoben und weiss bald: Sie leidet an Pankreaskrebs.

«Patienten mit Bauchschmerzen sind im INZ häufig. Sie gehören zu den Top-3-Beschwerden, mit denen wir im KSB-Notfallzentrum konfrontiert sind. Rund 5000 Patienten suchten letztes Jahr den Notfall mit eben diesen Beschwerden auf. Das Spektrum reicht von einer banalen Magen-Darm-Grippe bis hin zu lebensbedrohlichen Situationen. Es ist nicht immer ganz einfach, auf den ersten Blick zu erkennen, woran der Patient leidet. Befragung, Vitalwerte, Laboranalysen sowie Ultraschall- und CT-Untersuchungen schaffen in der Regel Klarheit. In unserem Notfallzentrum ist immer auch ein Kaderarzt des Bauchzentrums verfügbar. Davon profitieren vor allem Patienten mit akutem Bauchleiden, die unmittelbar operiert werden müssen. Diese Patienten werden nach der Ankunft im Notfall stationär behandelt.»



PD Dr. med. Michael Kostrzewa
Leiter Interventionelle Radiologie

Das Innere sichtbar machen

Was macht ein interventioneller Radiologe?

Radiologen machen das Innere des Bauchkörpers sichtbar und schaffen medizinische Entscheidungsgrundlagen. Wir liefern Bilder von Erkrankungen innerer Organe – mittels Röntgen, Ultraschall, Computertomografie (CT) oder Magnetresonanztomografie (MRT). Kommen Patienten in den Notfall, hilft die Radiologie herauszufinden, was der Grund für den notfallmässigen Spitaleintritt sein könnte. Die Bezeichnung «interventionell» bedeutet, dass ich eben auch Eingriffe durchführe, etwa um Patienten zu stabilisieren.

Können Sie ein Beispiel geben?

Wenn etwa ein Patient blutet, können wir zunächst diagnostisch die Blutung lokalisieren und dann das betroffene Gefäss minimalinvasiv von innen verschliessen.

Wie sieht Ihre konkrete Mitarbeit bei einer Pankreasoperation aus?

Die Bildgebung ist essenziell, damit die Chirurgen exakt wissen, was sie erwartet. Bei der eigentlichen OP bin ich primär nicht mehr involviert, aber natürlich Teil des Sicherheitsnetzes.

Welchen Stellenwert hat am KSB die interdisziplinäre Zusammenarbeit?

Am KSB sind die Wege äusserst kurz. So lässt sich ein optimales, auf den jeweiligen Patienten abgestimmtes Netzwerk bilden. Unsere Spezialisten sind schon jeder für sich spitze, in der Zusammenarbeit sind wir aber noch stärker.



Einen Tumor mittels Mikrowellenstrahlung verkochen?
Mehr über die Arbeit von Michael Kostrzewa online:
blog.ksb.ch/radiologie



Michael Kostrzewa arbeitet eng mit der Hepatologin Claudia Keerl zusammen. Letztere bietet im KSB eine spezielle Lebersprechstunde an.

Interventionelle Radiologie für Embolisation (TIPS)

Bei einer erkrankten Leber, etwa bei einer Leberzirrhose, kann der Widerstand in ihren kleinen Gefässen so hoch werden, dass sich das Blut vor der Leber staut – eine lebensgefährliche Situation. Bei einem TIPS-Eingriff wird eine Stent-Verbindung gelegt, damit Blut vom Darm um die Leber herum direkt zum Herzen zurückfliessen kann.

Um den Hochdruck vor der Leber zu beheben, wird unter Vollnarkose ein Zugang zu einer Halsvene gelegt. Auf eine Distanz von etwa 40 Zentimetern gilt es dabei, ein Ziel zu treffen, das einen Durchmesser von 5 Millimetern hat – was durchaus eine Herausforderung darstellt.

TIPS steht für «transjugulärer intrahepatischer portosystemischer Shunt». Das KSB führt diese Operationsmethode regelmässig durch.



Schauen Sie im Youtube-Video, wie ein Patient die TIPS-Behandlung am KSB erlebt hat.



Zuweisung durch Hausarzt

Viele Patienten werden zwecks Abklärung von Bauchproblemen von den Hausärzten ans KSB überwiesen. Damit Chefarzt Antonio Nocito oder seine leitenden Ärzte einen Therapieplan erstellen können, müssen sämtliche Analysen und Befunde vorliegen.

Sprechstunden

Das KSB lädt Frau Strübi schriftlich zum **chirurgischen Sprechstundentermin** ein. Mit dem Schreiben erhält sie die wichtigen Informationen und den Lageplan von der Clinical Nurse, Sandra Christen.

Zuweisung aus Notfallzentrum des KSB

5

Medizinische Drehscheibe

Wie gelangt ein Patient mit der Diagnose Pankreaskrebs ans KSB?

In der Regel kommt die Zuweisung von einem Hausarzt, einem Gastroenterologen oder von intern. Ich prüfe als Erstes die Unterlagen: Haben wir Informationen zu Voruntersuchungen? Was ist der Grad der Beschwerden? Nachdem der Chefarzt die Unterlagen visioniert hat, bereiten wir das von ihm gewünschte «Staging» vor: Braucht es ein CT, MRI, PET-CT oder eine Gastroskopie? Ist eine Operation nötig oder möglich und, wenn ja, wie dringend ist der Eingriff? Danach laden wir den Patienten zur Besprechung ein.

Wie lange dauert es von der Zuweisung bis zur Operation?

Beim Erstgespräch erklärt der Chefarzt dem Patienten die Diagnose, beantwortet Fragen und bespricht das Vorgehen. Wir erstellen unmittelbar nach der Sprechstunde einen Bericht und übermitteln ihn dem Hausarzt. Der Patient wird an unserem interdisziplinären Tumorboard angemeldet und dort von den verschiedenen Fachärzten besprochen. Anschliessend bieten wir ihn je nach Beschluss erneut

auf. Der Prozess muss innerhalb zweier Wochen abgeschlossen sein.

Das klingt nach einer komplexen Aufgabe und viel Verantwortung.

Ja. Mir gefällt besonders, dass ich die Patienten gut kennenlerne, weil ich in den Sprechstunden immer dabei bin. Wenn mich die Patienten später anrufen, kann ich Fragen kompetent beantworten. Das gibt ihnen viel Sicherheit. Ausserdem lerne ich dank der engen Zusammenarbeit mit dem Chefarzt seit vielen Jahren jeden Tag dazu.

Welche Fähigkeiten muss man als Clinical Nurse mitbringen?

Man muss viel Freude an Veränderungen haben und sehr flexibel sein. Das Wohl der Patienten liegt mir sehr am Herzen. Und nicht zuletzt braucht es oftmals die Fähigkeit, rasch auf Situationen zu reagieren, und den Mut, Entscheidungen zu treffen.

Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit besonders?

Wenn ich eine lange Wegstrecke mit den Patienten gegangen bin und wir ihnen nach

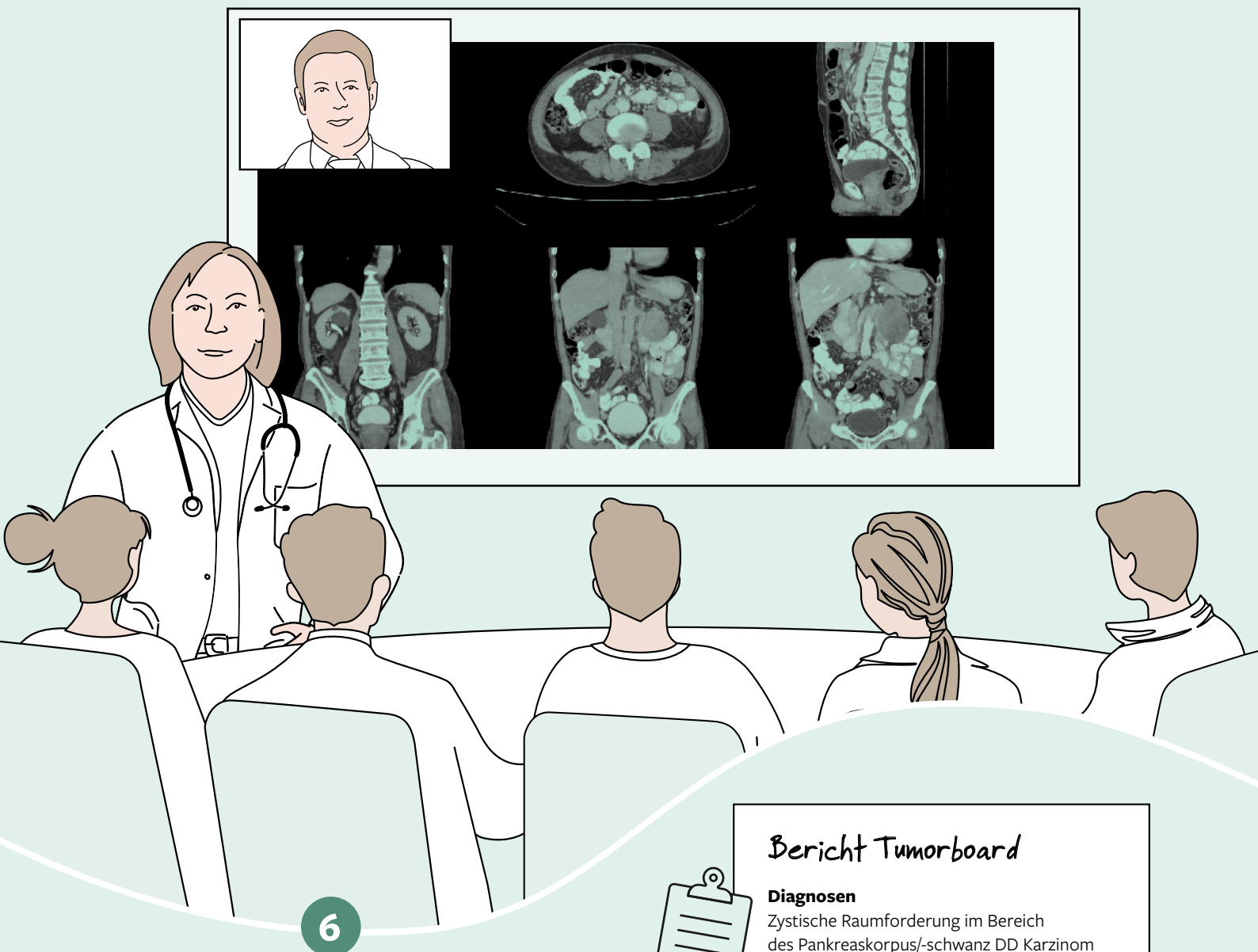
fünf Jahren in der Sprechstunde sagen können: «Es ist immer noch alles gut, Sie gelten als geheilt» – das sind die schönsten Momente.



Bei **Sandra Christen** laufen alle Fäden des Bauchzentrums zusammen. Die Clinical Nurse behält den Überblick und ist die Drehscheibe zwischen Medizin und Administration.



Lesen Sie auf unserem Blog das Porträt von Sandra Christen:
blog.ksb.ch/christen



Tumorboard

Operation oder Chemotherapie? Heilung möglich oder nicht? Das ist – zugespitzt formuliert – die Fragestellung, über welche die Ärzte zu entscheiden haben. Bei Ines Strübi haben umfassende Abklärungen die Verdachtsdiagnose Pankreaskrebs erhärtet. Wie Frau Strübi am besten geholfen werden kann, entscheidet ein Gremium, das sogenannte Tumorboard. An dieser Konferenz nehmen Spezialisten aus den Fachrichtungen Onkologie, Radioonkologie, Pathologie, Radiologie, Chirurgie, Gastroenterologie und Nuklearmedizin teil. Sie entscheiden über das weitere Vorgehen bei Tumorerkrankungen. Mitunter werden auch die Hausärzte zugeschaltet. So kommt dem Patienten das Fachwissen der Spezialisten zugute. Im Fall von Ines Strübi ist sich das Gremium einig: Eine Operation ist die sinnvollste Lösung.



Bericht Tumorboard

Diagnosen

Zystische Raumforderung im Bereich des Pankreaskorpus/-schwanz DD Karzinom
....

Aktuelles Tumorstadium

cM0

Histo-/Zytopathologie

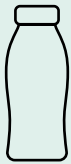
Zystisch solider TU i.B. der Pankreas-Korpus-Schwanzregion, FNP: Atypische papilliforme Zellverbände.
....

Staging-Untersuchungen mit Untersuchungsart

Befund im Pankreaskorpus/-schwanz hochgradig Malignom-suspekt. Kein Hinweis auf eine metabolisch aktive nodale oder hämatogene Metastasierung

Bei der Patientin ergibt sich der dringende Verdacht auf ein Pankreaskarzinom. Wir empfehlen eine baldige OP.

Im Namen des Tumorboards
Dr. med. S. Pederiva



7

Ernährung

Es ist wichtig, dass Patienten sich vor einer OP gut ernähren. In Absprache mit der Ernährungsberatung erhält Ines Strübi daher eine Woche vor der OP spezielle Drinks mit Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen sowie einer Kombination von Substanzen (Arginin, Omega-3-Fettsäuren und Nukleotide). Dieser Shake stimuliert zudem das Immunsystem und stärkt so die Abwehrkräfte.

Adipositas-Sprechstunde für Kinder

Adipositas ist die häufigste chronische Erkrankung im Kindesalter. Im Kanton Aargau ist auf der Grundstufe mehr als jedes zehnte Kind übergewichtig, auf der Oberstufe mehr als jeder fünfte Jugendliche. «Da es im östlichen Aargau bislang kein entsprechendes medizinisches Therapieangebot gibt, haben wir im KSB eine Adipositas-Sprechstunde für Kinder und Jugendliche eingeführt», erklärt Prof. Guido Laube, Chefarzt der Klinik für Kinder und Jugendliche am KSB. Der Bedarf sei gegeben: «Wir erhalten fast täglich entsprechende Anfragen.»



Sie interessieren sich für dieses Angebot? Weitere Informationen finden Sie unter blog.ksb.ch/adipositas



8

Stationäres Aufgebot

Ines Strübi erhält nun das Aufgebot für die Operation. Darin stehen die wichtigsten Informationen zum Spitalaufenthalt. Sie wird im Schreiben gebeten, sich am Vortag der OP telefonisch bei der Patientendisposition zu melden. Dort erfährt sie, wann ihr Eingriff stattfinden wird und um welche Zeit sie nüchtern im KSB eintreffen soll. Ein nüchterner Eintritt am OP-Tag ist möglich, da Frau Strübi im Vorfeld bereits alle Informationen erhalten hat und alles besprochen ist. Viele Patienten schätzen es, dass sie vor ihrer OP zu Hause im eigenen Bett schlafen können, und fühlen sich dadurch wohler vor dem Eingriff. Zudem leisten sie so einen Beitrag, die Kosten im Gesundheitswesen nicht durch unnötige Spitalaufenthalte in die Höhe zu treiben.



Patienten dürfen vor einer Narkose nichts essen, weil im Tiefschlaf die Schluck- und Hustenreflexe ausgeschaltet sind. Der Mageninhalt könnte in den Rachen gelangen und eine Lungenentzündung verursachen.

Grüne Kleidung, grünes OP-Tuch.

Die Farbe Grün dominiert im OP, weil sie den «Nachbildeffekt» verhindert. Denn wer lange auf eine rote, blutige Fläche blickt und danach auf eine weisse, nimmt dort die Fläche als grünen Fleck wahr. Ist alles grün gehalten, kommt dieser Effekt nicht zum Tragen.

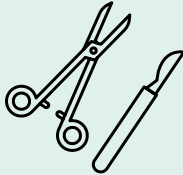


Im Operationssaal herrschen frühlingshafte Temperaturen zwischen 20 und 22 Grad. So kühlt der narkotisierte Patient nicht aus, und das Infektionsrisiko ist minim.

Die Chirurgin **Juliette Sliker** operiert Patienten mit teils lebensbedrohlichen Erkrankungen im Bauchraum.



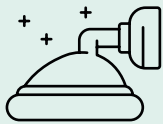
10



Operation

Frau Strübi wird narkotisiert und in den Operationssaal gefahren. In einem Protokoll hält das interdisziplinäre OP-Team das Vorgehen während der Operation detailliert fest.

9



Anästhesie

Frau Strübi erhält ein Narkosemittel. Mit einer Vollnarkose werden Teile des Zentralnervensystems gelähmt und so das Schmerzempfinden, das Bewusstsein, die Abwehrreflexe und die Muskelspannung vorübergehend ausgeschaltet.



Angst vor der Narkose? Sie ist unbegründet. Warum, lesen Sie in unserem Blog: blog.ksb.ch/narkoseangst

In ruhigen Händen

Juliette Sliker, weshalb sind Sie Chirurgin geworden?

Ich fand Chirurgie immer spannend, weil der Patient sich hier ganz auf die Kompetenz der Akteure im OP-Saal verlässt. Ich machte mir aber nichts vor, blieb immer realistisch. Als Unterassistentin durchlief ich alle Disziplinen: Neurologie, Gynäkologie und viele mehr. Jedes Mal sagte ich mir: «Vielleicht wird das dein Fach.» Aber ich kam immer wieder auf die Chirurgie zurück. Nichts gefiel mir besser.

Sie sind Spezialistin für Viszeralchirurgie – welche Eingriffe sind am schwierigsten?

Ich bin noch jung. Sehr komplexe Eingriffe, etwa an Darm, Leber oder Pankreas, sind immer noch eine Herausforderung. Im OP-Saal habe ich deshalb einen erfahrenen leitenden Chirurgen zur Seite, was ich als äusserst wertvoll empfinde. Einfachere Eingriffe wie eine Blinddarm- oder Gallenblasen-OP kann ich wiederum Jüngeren beibringen.

Der Patient liegt im OP-Saal. Haben Sie ein bestimmtes Ritual, eine wiederkehrende Handlung, bevor Sie Ihren Eingriff vornehmen?

Nein, die Konzentration kommt automatisch. Ich bin gut vorbereitet, habe die ganze Situation im Kopf und weiss, in welcher Situation ich wie reagieren muss. Wichtig ist auch die positive Stimmung im Raum.

Was hat sich im OP-Saal in den letzten zehn Jahren verändert?

Die Operationssäle sind viel ansprechender geworden. Mehrere Bildschirme zeigen das OP-Geschehen aus jeder Perspektive. Auch die zwischenmenschliche Atmosphäre ist heute entspannter, mit einem sehr kollegialen Umgang über alle Hierarchien hinweg.



Eine Frau in einer Männerdomäne – lesen Sie das Porträt von Juliette Sliker in unserem Blog: blog.ksb.ch/sliker

11

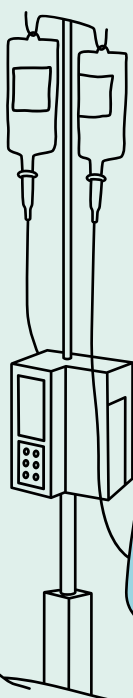


Aufwachraum

Nach der OP wird die schlafende Frau Strübi in den Aufwachraum gebracht. Dort überwacht, betreut und pflegt sie das Personal, bis sie ihr Bewusstsein wiedererlangt hat. Die Stationsmitarbeitenden wissen genau, wie der Eingriff verlief und welche Medikamente und Schmerzmittel ihr bereits verabreicht wurden. Zahlreiche Monitore, die lückenlos Blutdruck, Atmung und Herzschlag messen, helfen bei der Überwachung. In den meisten Fällen verläuft die Aufwachphase aus der Narkose ohne Probleme. Sobald Ines Strübi aufgewacht und schmerzfrei ist sowie Puls und Blutdruck stabil sind, kommt sie vom Überwachungsplatz auf die normale Bettenstation.



Was passiert konkret im Aufwachraum? Lesen Sie dazu unseren Blogbeitrag: blog.ksb.ch/aufwachraum



Bei **Patricia Rheiner**

sind die Patienten auf der Station 91 in guten Händen. Die diplomierte Pflegefachfrau hat auf der Viszeralchirurgie eine besondere Verantwortung.



Es geht jeden Tag etwas besser

Wie betreuen Sie Pankreaspatienten?

Solche Operationen finden meist früh am Morgen statt. Ich mache das Eintrittsgespräch und führe die Kontrolle der Vitalzeichen durch und gebe je nach Verordnung präoperative Medikamente. Dann begleite ich die Patienten in den Operationssaal für die Anästhesievorbereitung. Nach der OP bleiben die Patienten teilweise im Aufwachraum oder auf der Intensivstation. Zurück im Zimmer motiviere ich sie, sich rasch aufzusetzen. Nach einem Eingriff ist es wichtig, Atmung, Durchblutung und Bewegung zu fördern.

Worum kümmern Sie sich während des Spitalaufenthalts eines Patienten?

Während eines Aufenthalts kümmere ich mich um die Genesung der Patienten und Sorge dafür, dass ihre pflegerischen und medizinischen Therapien eingehalten werden. Ich evaluiere täglich mit dem interdisziplinären Team der Station den Zustand und den Bedarf der Patienten, um ihre Genesung zu gewährleisten. Ausserdem unterstütze ich die Patienten bei den Aktivitäten des täglichen Lebens – also etwa beim Waschen, Essen und Bewegen.

Wie verläuft ein typischer Tag auf der Station?

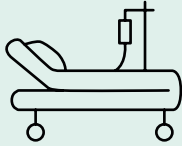
Morgens bei der Antrittskontrolle erfragen und messen wir, wie es den Patienten geht. Bei der Morgenvisite und der Kardexvisite am Nachmittag tauschen wir uns mit den Ärzten aus. Im Zweifels- oder Notfall und bei Fragen rufen wir sie direkt an – diese enge Absprache ist sehr wichtig. Um 14.45 Uhr übergeben wir bei der Pflegevisite an die Kolleginnen und Kollegen der Spätschicht. Sie unterstützen die Patienten am Nachmittag, verteilen am Abend die Medikamente für die Nacht und sorgen dafür, dass sie möglichst beschwerdefrei schlafen. In der Nachtschicht schauen wir mindestens alle zwei Stunden nach den Patienten. Wenn sie uns rufen, sind wir schnell zur Stelle.

Was gefällt Ihnen an Ihrer Arbeit besonders?

Zu sehen, wie Menschen sich dank meiner Arbeit erholen, motiviert mich. Ich freue mich mit den Patienten, wenn es ihnen besser geht. Ich gewinne auch täglich neue Erfahrungen, was mich weiterbringt. In Zukunft würde ich gerne einmal bei der Ambulanz oder der Rega arbeiten.



Lesen Sie hier das Porträt von Patricia Rheiner auf unserem Blog: blog.ksb.ch/rheiner



12

Im Spitalzimmer

Frau Strübi wird auf die Bettenstation verlegt. Im Verlaufe des frühen Abends kommt der Operateur zu Frau Strübi auf Visite und erklärt ihr, wie der Eingriff verlaufen ist.

Unter Aufsicht der Pflege erholt sich die Patientin vom Eingriff.



13

Ernährungsberatung

Frau Strübi wurde ein Teil der Bauchspeicheldrüse entfernt. Damit sie mit dieser Einschränkung leben kann, muss sie unter anderem stark beachten, was sie künftig zu sich nimmt. In der Ernährungsberatung gibt das KSB dieses Wissen weiter – auch nach dem Spitalaustritt.

Spezialistin fürs richtige Essen

Worauf muss ein Patient nach einer Bauchspeicheldrüsenkrebs-OP achten?

Wenn der Kopf der Bauchspeicheldrüse entfernt wird, müssen die Patienten danach lebenslang Verdauungsenzyme zu sich nehmen, um die Verdauung zu gewährleisten. Die Dosierung müssen wir dem aufgenommenen Nahrungsfett anpassen. Der Schwanz der Bauchspeicheldrüse ist für die Insulinproduktion zuständig. Muss er entfernt werden, führt dies zu einem sekundären Diabetes. Ich helfe den Patienten dabei, Kohlenhydrate zu schätzen, damit sie die Insulindosierung richtig anpassen können.

Mit welchen Einschränkungen muss man nach einer Pankreas-OP leben?

Wie oben beschrieben hängt dies von der Art der Operation ab. Je nachdem muss man Insulin spritzen, Enzyme einnehmen und sich viel Ernährungswissen aneignen. Zum Beispiel, welche Lebensmittel wie viel Fett und Kohlenhydrate enthalten. Wem dies schwerfällt, dem geben wir Richtwerte vor. Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs können ein Risiko für Mangelernährung haben. Oft ist dies darum auch Thema in der Beratung.

Wie viele Sitzungen haben Sie mit den Patienten bei einer solchen Operation?

Wir sehen die Patienten immer schon vor der OP. So gewährleisten wir einen bestmöglichen Ernährungszustand, damit der Körper die Nährstoffe erhält, um die Operation gut zu überstehen. Zudem bereiten wir sie aufs Thema vor und beantworten erste Fragen. Während des Spitalaufenthalts haben wir dann drei bis sechs Sitzungen. Zudem beraten wir die Patienten auch nach dem Spitalaufenthalt weiter.



Romana Stöckli ist stellvertretende Leiterin der Ernährungsberatung am KSB. Sie ist zuständig für Viszeralchirurgie und unterstützt Patienten nach Operationen.

Welche allgemeinen Tipps können Sie uns zur Ernährung geben?

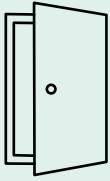
Grundsätzlich gilt: je vielfältiger, desto gesünder und alles in Massen. Während des Essens sollte man nicht abgelenkt sein und zwischendurch Pausen machen. Auch manchmal ein Hungergefühl zu spüren, hilft dabei, besser auf sich zu hören.

Was essen Sie selbst am liebsten?

Ich mag sowohl die Schweizer wie auch die internationale Küche und esse eigentlich alles – ausser Gorgonzola und Stangensellerie. (Lacht.)



Gesund werden dank Krebsdiät? Dieser Blogbeitrag informiert:
blog.ksb.ch/ernaehrung



Spitalaustritt

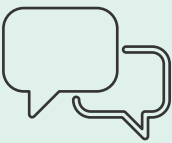
14

Nach vierzehn Tagen kann Ines Strübi das Spital wieder verlassen. Ihr Hausarzt erhält einen Bericht, während Frau Strübi bereits weiss, wann sie sich zur postoperativen Nachkontrolle im KSB einfinden soll. Einen entsprechenden Termin hat sie bereits erhalten.

Austrittsbericht

Im Austrittsbericht sind sämtliche Fakten im Detail zusammengefasst. Er beschreibt die Diagnosen, die durchgeführten Therapien, deren Beurteilung und Verlauf.

Ebenfalls im Detail aufgeführt ist das weitere Vorgehen, «Prozedere» genannt. Detailliert aufgelistet sind auch die Medikamente und deren Dosierung, die Frau Strübi nun einnehmen muss. Zudem wird der Hausarzt über den Nachkontrolltermin beim Chirurgen informiert.



Weitere Behandlung

Meist ist die Behandlung mit einer Operation nicht beendet. Frau Strübi erwartet nun eine onkologische Therapie, um die Erkrankung weiter einzudämmen.



Bleierne Müdigkeit – die häufigste Nebenwirkung einer Chemotherapie. Dr. S. Pederiva gibt Auskunft im Podcast unter blog.ksb.ch/fatigue

15



Wie war Ihr Aufenthalt?

Das KSB misst die Qualität seiner Leistungen regelmässig und systematisch. Darum erhält auch Frau Strübi nach ihrer Entlassung eine E-Mail mit einem Fragebogen zum Aufenthalt im Spital. Die Auswertung erfolgt durch die unabhängige Firma Swiss Qualiquiest. Erfreulich: Die Patienten beurteilen die Behandlungsqualität am KSB mit 4,7 von 5 möglichen Punkten. Die Weiterempfehlungsquote beträgt hohe 96 Prozent.

16



krebsliga aargau

Darmkrebs ist es egal, wer du bist. Informier dich.

Früh entdeckt ist Darmkrebs meist heilbar. Deshalb empfehlen wir ab 50 die Früherkennung. Zudem senkt ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung das Risiko. Wir informieren, unterstützen und begleiten.

Infoveranstaltungen im Kantonsspital Baden KSB

Dienstag, 22. März 2022, 18.30 Uhr

«Früherkennung Darmkrebs»

PD Dr. med. Matthias Froh, Chefarzt Gastroenterologie

Dienstag, 29. März 2022, 18.30 Uhr

«Neuste Behandlungsmethoden bei Darmkrebs»

Prof. Dr. med. Antonio Nocito, Chefarzt Chirurgie

Mehr Informationen auf [krebsliga-aargau.ch](https://www.krebsliga-aargau.ch)



Erfolgsfaktor Hygiene

Enzlerh-tec – Ihr Kompetenzzentrum für Hygiene

ENZLERh-tec
Angewandte
Hygienetechnologie



UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

- Spitalreinigung
- H₂O₂ 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

LEICHT- UND STANDARDROLLSTÜHLE • SENIOREN-ROLLSTÜHLE • ROLLSTUHL-SCHIEBEHILFEN • ELEKTROLLSTÜHLE • GEHILFEN/ROLLATOREN • BEWEGUNGSTRAINER
ELEKTROSCOOTER • DUSCH-/BADEHILFEN • PFLGEBETT

**PROFESSIONELLE
HILFSMITTELBERATUNG
BEI UNS, IN DER KLINIK
ODER BEI IHNEN ZU HAUSE**



REHA HILFEN AG

Baden 056 493 04 70

Zofingen 062 751 43 33

info@reha-hilfen.ch
www.reha-hilfen.ch



REHA HILFEN AG
Hilfsmittel für Gehbehinderte

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



Wohnen. Leben. Zuhause sein.
Alterszentrum am Buechberg



Alterszentrum am Buechberg AG

Bernardastrasse 3 · 5442 Fislisbach · Tel. 056 484 83 83 · www.buechberg.ch

Für Sie da im Partnerhaus des Kantonsspitals Baden

Balgrist PartnerOrtho

Orthopädie - Schuhtechnik

- Schuhelagen
- 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

2 Nationalitäten
14 Lidschatten
2 Magenspiegelungen

1 Krankenkasse



Ein Leben lang.

Sicherheit mit Zukunft.



**AQUILANA
VERSICHERUNGEN**

Kleiner Schnitt, grosser Schritt

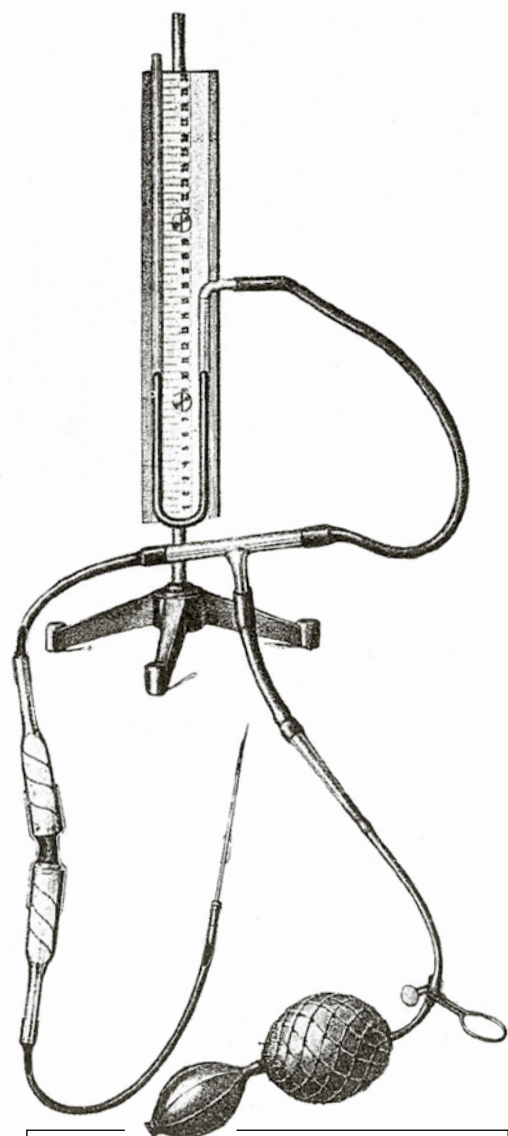
Ein Hund musste 1901 für die erste Magenspiegelung erhalten. Das dadurch entwickelte Verfahren ermöglicht heute minimalinvasive Operationen am Menschen.

Welch ein grosser Schritt ein kleiner Schnitt sein kann, zeigt die Geschichte des Dresdner Gastroenterologen Georg Kelling. «Über die Berücksichtigung der Speiseröhre und des Magens mit biegsamen Instrumenten», lautete der Titel seines wegweisenden Vortrags im September 1901. Zur Illustration seiner Thesen blies er zunächst den Bauch eines Hundes mit einem «Luftinsufflationsapparat» auf. Dann führte er über die Speiseröhre ein bewegliches Instrument ein, um das Bauchinnere zu erkunden, ein röhrenförmiges System aus Spiegeln und Linsen inklusive eines Glühdrahts zur Beleuchtung – der Vorgänger des heutigen Laparoscops.

Laparoskopie? Der Begriff stammt aus dem Altgriechischen und lässt sich mit «betrachten der Bauchhöhle» übersetzen. Kelling bewies mit der ersten Bauchspiegelung der Geschichte, dass Untersuchungen der inneren Organe auch mit minimalen Eingriffen möglich sind.

Ab 1910 führten Mediziner diese bahnbrechende Technik nicht nur an Vier-, sondern auch an Zweibeinern durch, vorerst jedoch nur zu Diagnostik. Als Optik und Lichtquellen entscheidend verbessert wurden, gelang dem Münchner Gynäkologen Kurt Semm der Durchbruch: 1980 entfernte er einen Blinddarm erstmals laparoskopisch. Seine Kollegen zeigten sich jedoch unbeeindruckt: Sie waren der Meinung, dass durch die modernen Methoden der Narkoseführung grössere Operationen per Bauchschnitt nunmehr kein Problem mehr darstellten und Semm das Problem mit den nachfolgenden Verwachsungen übertreibe. Sie sollten sich irren. Einige Jahre später erregte der Franzose François Dubois aus Paris mit seinem enthusiastischen Bericht über die ersten 36 laparoskopischen Operationen der Gallenblase weltweites Aufsehen. Das Zeitalter der minimalinvasiven Chirurgie, der «Schlüsselloch-Chirurgie», begann. Wenn immer möglich, wird heute laparoskopisch operiert.

Bei Hunden wird dieselbe Technik übrigens ebenfalls bis heute eingesetzt. Meistens zur Kastration der Tiere.



Auf der Website bauch.ksb.ch erfahren Sie, wie Chirurgen am KSB mit modernsten minimalinvasiven Technologien operieren. blog.ksb.ch/blinddarm

Darm und Hirn im Dialog

Wir treffen Entscheidungen aus dem Bauch, Stress schlägt uns auf den Magen, wir haben Schiss oder spüren Schmetterlinge im Bauch – der Volksmund verortet unsere Stimmung in der Körpermitte. Wie diese Bauchgefühle im Gehirn genau wirken, wird aber erst seit kurzem erforscht. Unbestritten ist jedoch, dass die Kommunikation zwischen Darm und Gehirn einen wesentlichen Einfluss auf unsere Stimmung und Gesundheit hat.

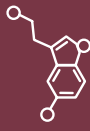


Florian Wehrli

/ Dana Berkovits und Jacqueline Müller

Stimmungsmacher

Im Gehirn wirken Neurotransmitter auf unsere Stimmung. Ihre Ausgangsstoffe stammen teilweise von den Mikroorganismen im Darm und gelangen über das Blut ins Gehirn. Ein Ungleichgewicht zwischen diesen Botenstoffen kann neurologische Krankheiten und Depressionen verursachen.



Serotonin

Stimmung, Appetit, Schmerz, Sexualverhalten



Dopamin

Motivation, Antrieb, Ehrgeiz



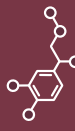
Acetylcholin

Aufmerksamkeit, Lernen, Erinnerungen



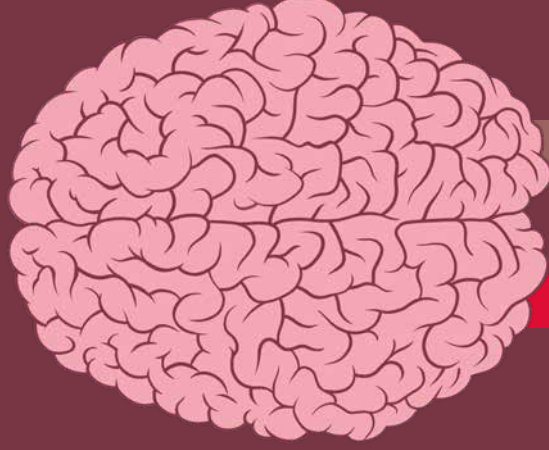
GABA

Entspannung, Schlaf



Adrenalin

Stress, Alarmzustand



Unter Stress

Bei psychischer Belastung und Stress fährt das Gehirn die Darmtätigkeit herunter, um mehr Energie für Kampf oder Flucht zu haben. Hält der Stress an, kann dies zu chronischen Verstopfungen, Durchfall oder gar Magen-geschwüren führen.

90% Informationen

Erstaunlicherweise gehen 90% der Kommunikation vom Darm aus und nur 10% der Signale von unserem Gehirn.

Vagusnerv

Was im Darm passiert, wird zum Grossteil über Veränderungen im Vagusnerv vermittelt. So gelangen Signale wie Sättigung und Hunger an das Gehirn. Fühlen wir uns entspannt, verlangsamt er Atmung und Herzschlag, erweitert die Arterien und regt die Verdauung an.

Blut-Hirn-Schranke

Die Blut-Hirn-Schranke schützt das Gehirn vor schädlichen Stoffen, Krankheitserregern und Giften.

Blutkreislauf

Ein Drittel der Stoffwechselprodukte im Blut stammt nicht von menschlichen Zellen, sondern von den Mikroben im Darm. Sie zerlegen Nährstoffe oder Medikamente in einzelne Bestandteile wie Aminosäuren, welche die Blut-Hirn-Schranke überwinden können. Im Gehirn regen diese die Bildung von Neurotransmittern an.



Mikrobiom

Bis zu 30 Billionen Mikroorganismen tummeln sich in unserem Darm – etwa gleich viel wie menschliche Zellen in unserem Körper. In einem gesunden Mikrobiom überwiegen nützliche Mikroben, die zahlreiche Aufgaben wahrnehmen:

🔧 **Stimmungsaufheller**

🐛 **Ballaststoffverwerter**

🛑 **Entzündungshemmer**

🦠 **Verdauungshelfer**

🧠 **Immunsystemtrainer**



95 %

**des Glückshormons
Serotonin produziert
der Darm.**



2 kg

**wiegt das Mikrobiom
und ist damit schwerer
als das Gehirn.**



Bauchhirn

Mit 100 Millionen Neuronen ist das enterische Nervensystem quasi ein zweites Gehirn im Verdauungstrakt. Es regelt die Verdauung selbstständig, kommuniziert mit den Mikroorganismen im Darm und beliefert das Hirn über den Vagusnerv mit lebenswichtigen Informationen über unsere Nahrung und Verdauung.



Auf unserem Blog erfahren Sie mehr darüber, wie Darm und Hirn zusammenspielen:
blog.ksb.ch/bauchhirn

OH JE, BAUCHWEH!

Blähungen, Völlegefühl, dumpfe Schmerzen: Bauchweh ist ein häufiges Leiden. Hausmittel wie Verdauungsschnaps oder Tee schaffen Abhilfe, wird oft behauptet. Tatsächlich lindern manche die Beschwerden. Doch andere bewirken das Gegenteil.



Tamara Tiefenauer

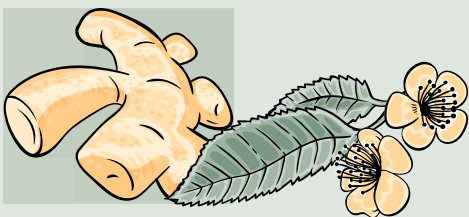


Jacqueline Müller

Gegen Bauchschmerzen hilft allerlei, sagt der Volksmund. Etwa Cola, Bouillon oder Ingwertee. Doch stimmt das wirklich? Nun, gerade Cola hilft nicht gegen Bauchweh: Das Koffein verstärkt insbesondere bei Kindern Beschwerden wie Durchfall. Der Zucker im Getränk entzieht dem Körper zudem Wasser und Kalium – vor allem bei Erbrechen und Durchfall fehlt dies der Verdauung ohnehin schon. Auch ein Verdauungsschnaps ist keine gute Idee: Zwar lockert er die Magenmuskulatur und mindert so das Völlegefühl. Er verlangsamt aber die Verdauung und begünstigt damit

Bauchschmerzen. Doch andere Hausmittel helfen sehr wohl: Bouillon etwa oder Dörrfrüchte. Auch Tees und Wärme sind eine gute Wahl. Richtig angewendet, unterstützen sie die Verdauung und lindern Beschwerden wie Bauch- und Magenschmerzen, Völlegefühl oder Blähungen.

Die wichtigsten Helferlein finden Sie nachfolgend zusammengefasst. Aber Achtung: Wenn Bauchschmerzen während mehrerer Tage mit Begleitscheinungen wie Erbrechen, Übelkeit oder Blut im Stuhl auftreten, ist der Gang zum Arzt angezeigt.



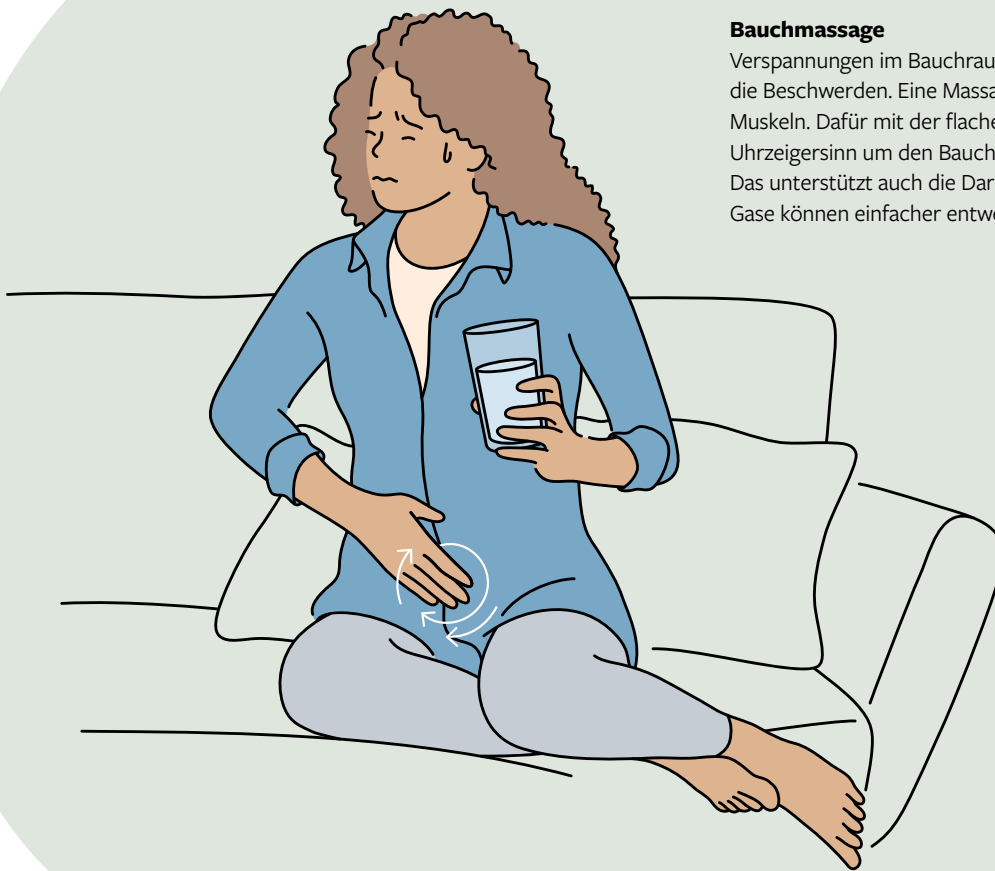
Teesorte

Wirkt gegen

Fenchel, Anis, Kümmel	Blähungen, Durchfall, Erbrechen
Kamille, Minze, Melisse	Übelkeit
Schwarztee	Durchfall
Ingwertee (aus einzelnen Stücken)	beruhigt das Verdauungssystem
Engelwurz, Eisenkraut, Boldo	Bauchschmerzen

Tee

Warme Pflanzensude helfen gegen Blähungen, Durchfall und Übelkeit. Achten Sie darauf, dass Sie je nach Pflanze den Tee passend lange ziehen lassen. Dann bleiben die wirksamen Inhaltsstoffe am besten erhalten. Die Angaben für das richtige Prozedere finden Sie auf der Verpackung. Wenn Sie mögen, geben Sie etwas Honig in den Tee. Insbesondere bei Magenschmerzen lindert Honig die Beschwerden, weil er die Erneuerung der Magenschleimhaut fördert.

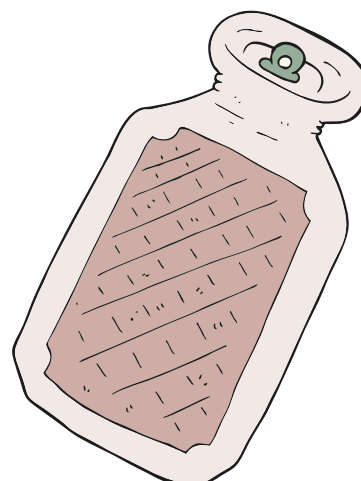


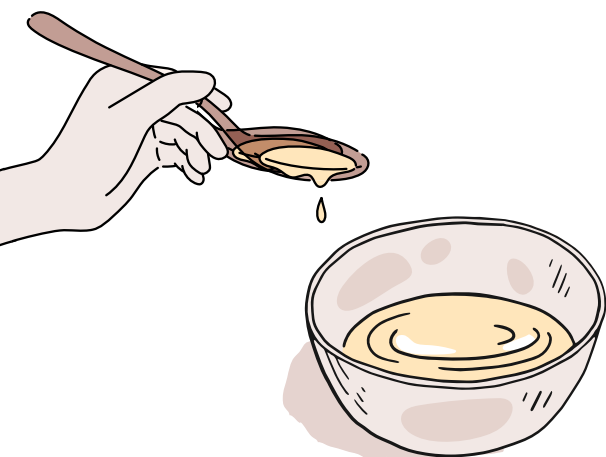
Bauchmassage

Verspannungen im Bauchraum verstärken die Beschwerden. Eine Massage lockert die Muskeln. Dafür mit der flachen Hand im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel kreisen. Das unterstützt auch die Darmtätigkeit, und Gase können einfacher entweichen.

Wärme

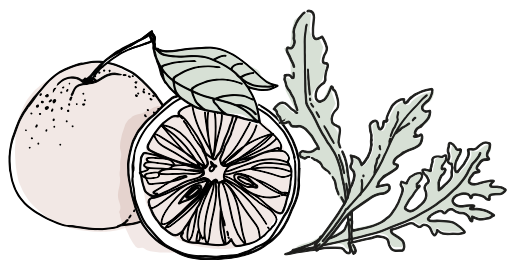
Ein Wickel oder eine Bettflasche sorgen dafür, dass sich die vor Schmerz verkrampften Muskeln entspannen. Statt einer Bettflasche oder eines Traubenkernsäckchens sorgt auch ein Kamillenwickel für angenehme Wärme. Bereiten Sie dafür mit zwei Esslöffeln Kamillenblüten einen halben Liter Tee zu. Legen Sie ein aufgerolltes Tuch in die Flüssigkeit, bis es durchnässt ist. Wringen Sie das Tuch anschließend aus und legen Sie es faltenfrei auf den Bauch. Ein zweites Tuch befestigt das erste und erhält die Wärme. Nehmen Sie den Wickel nach etwa einer halben Stunde ab und ruhen Sie für eine weitere halbe Stunde.





Bouillon

Wenn Sie zusätzlich zu den Bauchschmerzen erbrechen müssen oder an Durchfall leiden, dann hilft Bouillon. Die Gemüsebrühe versorgt den Körper mit Flüssigkeit und Salz, das er über die Ausscheidung verliert. Reis oder Hafer machen die Suppe nahrhafter.



Bitterstoffe

Sobald die Geschmacksrezeptoren im Mund etwas Bitteres wahrnehmen, geht's hoch her im Verdauungstrakt: Bitteres regt die Leber an sowie die Produktion von Magensaft, Gallenflüssigkeit und Säften der Bauchspeicheldrüse. Alle diese Sekrete helfen dabei, die Nahrung im Magen und im Zwölffingerdarm in ihre Bestandteile aufzuspalten. Achtung, nicht alles, was bitter schmeckt, enthält auch die richtigen Bitterstoffe. Bei unangenehmem Völlegefühl besonders gut geeignet sind Grapefruit, Chicorée, Rucola und Rosenkohl.



Dörrfrüchte

Wenn Sie als Ursache für die Bauchschmerzen eine Verstopfung vermuten, regen Trockenfrüchte wie Feigen oder Aprikosen die Verdauung an. Menschen mit Diabetes sollten allerdings Vorsicht walten lassen: Die gedörrten Früchte enthalten sehr viel Zucker.



Dr. med. Tilly Nothhelfer

ist Stv. Leitende Ärztin Onkologie/Hämatologie. Zudem hat sie einen Fähigkeitsausweis für Anthroposophisch erweiterte Medizin.

Tilly Nothhelfer...

...wie schätzen Sie die Wirkung von Hausmitteln bei Bauchschmerzen ein?

Beschwerden im Bauchraum kennen wir alle. Blähungen, Völlegefühl, Krämpfe oder andere Schmerzen sind häufig – oft treten sie in Zusammenhang mit auffälligem Stuhlgang auf. Als erste Massnahme sind Hausmittel eine gute Hilfe. Insbesondere ein warmer Tee kann oft schon beinahe Wunder bewirken.

Womit haben Sie selbst schon gute Erfahrungen gemacht?

Mit Pfefferminztee. Bei krampfartigen Schmerzen im Bauchraum greife ich auch oft zu einer Wärmeflasche.

Von welchem Hausmittel bei Bauchschmerzen raten Sie dringend ab?

Vom Verdauungsschnaps! Schweizer Wissenschaftler des Universitätsspitals Zürich haben anhand eines Käsefondue-Experiments gezeigt, dass dieser kaum förderlich ist: Jene Probanden, die während des Essens Weisswein und zum Schluss einen Schnaps tranken, verdauten die Mahlzeit deutlich langsamer als die andere Gruppe, die nur Schwarztee und Wasser trank. Das massen die Wissenschaftler an speziellen Marker-Molekülen, die sie dem Käse beigaben. Mittels eines Atemtests konnten sie dann feststellen, dass die «Alkoholgruppe» die Mahlzeit wesentlich langsamer verdaute als die Vergleichsgruppe. Das Ganze war nur ein kleiner Versuch mit 20 Teilnehmenden. Trotzdem zeigen die Ergebnisse in eine eindeutige Richtung: Hochprozentiger Alkohol verzögert die Verdauung.

Bei welcher Art von Bauchschmerzen sollten Betroffene sofort zu einem Arzt?

Bei Durchfall ist Bouillon löffeln und viel trinken angebracht. Spätestens aber, wenn genug trinken nicht mehr möglich ist, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Ebenso bei starken Bauchschmerzen oder wenn das Gehen nur noch gekrümmt möglich ist. Bei Blut im Stuhl gibt es kein Wenn und Aber: Suchen Sie sofort einen Arzt auf.



Welche Stuhlfarbe ist eigentlich normal?
Jetzt im Blog herausfinden:
blog.ksb.ch/stuhlfarbe

Der modernste Optiker weit und breit: Wünscht Ihnen einen modischen Frühling!

Die Frühlingskollektion 2022 ist eingetroffen!

Wir präsentieren Ihnen die bewährten und beliebten «SWISS-CLIP»-Brillen.

Mit «SWISS-CLIP» wird Ihre modische Korrekturbrille mit einem «Klick» zur vollwertigen Sonnenbrille. Exklusiv bei StadtOptik!

SWISS+CLIP

Zaubert ein Lächeln in Ihr Gesicht

Praktische Magnet Clip's

Gläser aus CH-Produktion*

**Wählen Sie aus
über 130 Modellen**

**Topmodische
und federleichte Brillen**



*Brillengläser in Schweizer Komfortqualität. Kunststoff, 1,5 mit bester Super-Entspiegelung und 2 Jahre Garantie für Sie.

1 Brille

+ 1 Sonnenclip

+ 2 Gläser einfache Sicht*

1 Brille

+ 1 Sonnenclip

+ 2 Gleitsichtgläser*

380.-

**SENSATIONELL
Jetzt NUR**

690.-



Die praktische «SWISS-CLIP»-Kollektion bietet Ihnen:



Flugzeugbau
Technologie



UV-Schutz
TOTAL



Temperatur
stabil



Federleichter
Tragkomfort



Formstabil
& belastbar



Schweizer
Innovation



Magnet
Sonnenclip



Korrektur-
gläser inkl.

Bis Ende
Juni
**100%
WIR**

Nur gültig
mit diesem Inserat
(Bitte ausschneiden
und mitbringen)

stadtoptik

Das Haus der lupenreinen Optik

Stadtoptik O. Mühlethaler GmbH
Hauptgasse 33, 4500 Solothurn
Telefon 032 623 24 30

www.stadtoptik.ch

«Ich musste mich einfach hier bewerben»

Prof. Maria Wertli, die neue Direktorin des Departements Innere Medizin, über ihren Empfang am KSB, Frauenkarrieren in der Medizin und die glücklichste Entscheidung ihres Berufslebens.



Andreas Turner



Timo Orubolo

Frau Wertli, welches ist die häufigste Frage, die Ihnen gestellt wird, und was antworten Sie darauf?

Keine direkte Frage, aber bis heute sagen Patienten und Patientinnen immer wieder: «Was für eine junge Ärztin!» Meine Standardantwort: «Vielen Dank für die Blumen!» Ich bin 48 Jahre alt.

Wann stand fest, dass Sie Ärztin werden wollten?

In jungen Jahren überlegte ich mir, ob ich eher in eine wissenschaftliche oder in eine kreative Richtung gehen wollte. Ich sagte mir damals: Medizin studiert man nur einmal im Leben. Wenn das ein so hartes Studium ist, wie alle sagen, beginne ich am besten sofort damit. Und offen gestanden merkte ich erst im fünften Jahr, also in der Unterassistentzeit, dass Medizin tatsächlich das ist, was ich wirklich wollte.

Im aargauischen Zufikon aufgewachsen und nach Schlüsselstationen in Zürich, Winterthur, New York und Bern zurück im Aargau beim Kantonsspital Baden: «Back to the roots» – sind Sie angekommen?

Ich muss Sie enttäuschen, der «Aargau-Faktor» war für mich gar nicht so ausschlaggebend. Ich lebe gerne in der Stadt, und New York kam mir gerade recht. Heute lebe ich in Zürich. Am Berner Inselspital gefiel mir die sehr dynamische Abteilung Allgemeine Innere Medizin. Das KSB hat sich jedoch in den letzten Jahren so interessant entwickelt, dass ich gar nicht anders konnte, als mich hier zu bewerben. Mein Vorgänger Jürg Hans Beer hat hier etwas Fantastisches aufgebaut.

Was ging Ihnen durch den Kopf, als Sie das Stelleninserat für den Chefarztposten Innere Medizin beim KSB sahen?

Ich habe das Stelleninserat nicht etwa zufällig entdeckt, sondern Jürg Hans Beer hat es mir geschickt. Schon rund drei Jahre zuvor hatte er mich einmal eingeladen, am KSB ein Referat zu halten. Ich bekam damals erst wirklich einen Eindruck davon, wie enorm sich das KSB seit meiner Jugend weiterentwickelt hat. Ab da begann ich, mich für Baden näher zu interessieren – bis ich zum Schluss gelangte, dass in meiner beruflichen Entwicklung nun die Zeit gekommen war, in eine solche Rolle zu schlüpfen und die damit verbundenen grossen Herausforderungen anzupacken. Für mich bietet sich hier die ideale Voraussetzung, das Bestehende mit Bedacht und viel Respekt weiterzuentwickeln.

Was hat Sie in den ersten Tagen am KSB am meisten überrascht?

Weniger überrascht als vielmehr berührt hat mich, dass alle Kolleginnen und Kollegen so freundlich, offen und hilfsbereit auf mich zugegangen sind. Ich werde eine gewisse Zeit brauchen, um alles kennenzulernen.

Im Medizinstudium sind Frauen bereits in der Überzahl, tun sich aber immer noch schwer, bis ganz nach oben zu kommen. Weshalb?

Noch zu meiner Studienzeit ging man als Frau nicht davon aus, in der Medizin wirklich Karriere zu machen – schon gar nicht in der Inneren Medizin. Forschung und Beruf verlangen Ärzten heute extrem viel ab, dem müssen sich auch die Frauen

stellen. Es braucht ein exzellentes Mentoring, damit Ärztinnen in die Lage versetzt werden, grössere Stufen auf der Karriereleiter zu erklimmen.

Welches war das grösste Opfer, das Sie für Ihre Karriere erbringen mussten?

Ich habe immer alles mit Begeisterung getan, dabei auf viel Freizeit verzichtet und eigenes Geld in meine Weiterbildung und die Auslandsaufenthalte gesteckt. Neulich habe ich mein allererstes Auto gekauft, damit ich auch nachts – bei Bedarf – rasch ins Spital gelange.

Sie führen ein Departement mit grosser Bandbreite – von der Kardiologie über die Onkologie bis zur Geriatrie. Wie behält man da fachlich den Überblick?

Das ist tatsächlich eine der grösseren Herausforderungen. Ich habe Fachspezialisten und Fachspezialistinnen, die stets auf dem neuesten Stand sind, die mich beraten und unterstützen. Für Strategieüberlegungen muss man sich aber doch richtig reinknien, um Trends, die sich abzeichnen, rechtzeitig zu erkennen.

Wo würden Sie zuerst eingreifen, wenn Sie Gesundheitsministerin wären?

Da tut sich ein weites Feld auf. So gibt es zum Beispiel einigen Nachholbedarf bei polymorbiden Patienten, die ja längst nicht immer alt sind, sondern manchmal erst 40 oder 50. Zudem würde ich mit gezielten Tarifierungsanpassungen dafür sorgen, dass die Spitäler ihre Leistungen kostendeckend erbringen können. →



Prof. Dr. med. et phil. Maria Wertli (48)

ist die neue Direktorin des Departements Innere Medizin am KSB. Zuvor arbeitete sie im Inselspital Bern als Leitende Ärztin der Universitätsklinik für Allgemeine Innere Medizin. Weitere Stationen als Assistenz- und Oberärztin absolvierte Maria Wertli an der Klinik Hirslanden, im Stadtspital Triemli, am Universitätsspital Zürich sowie am Kantonsspital Winterthur. Forschungsaufenthalte in New York und Maastricht runden ihr Profil ab.



«Eigene Vorstellungen umsetzen und gleichzeitig die Leute begeistern»: Maria Wertli ist die Nachfolgerin von Jürg Hans Beer, der per Ende 2021 in Pension ging.

Sie sind unter anderem auch Schmerzspezialistin. Der medizinische Einsatz starker Opiode hat in den vergangenen zwei Jahrzehnten drastisch zugenommen.

Es braucht eine allgemeine Sensibilisierung und Weiterbildung für den Umgang mit diesen Substanzen. Ärzte und Ärztinnen müssen sehr sorgfältig abwägen, was die Indikation betrifft, wie die Verabreichung zu steuern ist und wie sie rechtzeitig auch wieder gestoppt wird.

Gibt es keine Alternativen zu den Opiumperivaten?

Doch. Der Fokus bei der Schmerztherapie liegt heute vor allem auf nicht medikamentösen Methoden wie Bewegungstherapien oder punktuellen Behandlungen. Gerade bei Rückenschmerzen lässt sich ja häufig keine konkrete Ursache nachweisen. Auch nach einem MRI bleibt oft unklar, ob die diagnostizierte Diskushernie wirklich verantwortlich für den Schmerz ist.

Was war die beruflich forderndste Situation, der Sie sich je ausgesetzt sahen?

Hm ... Die gegenwärtige! Jeder Stellenwechsel bringt neue Herausforderungen: Wie schaffe ich es, in dieser neuen Position meine Vorstellungen umzusetzen und gleichzeitig die Leute zu begeistern?

Sie sind mit 37 Jahren relativ spät in die Forschung gegangen. Was war Ihr Ansporn?

Ja, manche Leute sagen, in diesem Alter sollte man gar nicht mehr damit anfangen. (Lacht.) Es ist natürlich schon so: Wer sich in der Schweiz als Oberärztin bereits eine

gewisse Reputation aufgebaut hat und dann in die Forschung geht, ist dort wieder ein unbeschriebenes Blatt. Doch nach langer klinischer Tätigkeit hatte ich mich mit Mitte dreissig gefragt: War das jetzt schon alles? So bin ich in die Forschung eingestiegen und habe es keine Sekunde bereut.

Weshalb?

Meine Neugier wurde gestillt, und ich fand eine hervorragende Ergänzung zur klinischen Praxis. Was ich heute in der Forschung mache, kann ich morgen in der Sprechstunde umsetzen. Ich kann Dissertationen und Masterarbeiten betreuen. Insgesamt war dies wahrscheinlich die schwierigste, aber auch glücklichste Entscheidung meines Berufslebens.

Das schönste Kompliment, das Sie bislang empfangen durften?

Viele Patientinnen und Patienten durfte ich über mehrere Jahre betreuen. Das Schönste war immer, die Freude der Leute zu spüren, wenn sie einen sehen. So war es auch nicht ganz einfach, Bern den Rücken zu kehren. Ich habe gespürt, dass viele Leute traurig waren, als ich ging.

Work-Life-Balance – ein Dauerthema unter Ärztinnen und Ärzten.

Wie bleiben Sie im Gleichgewicht?

Wann immer ich kann, gehe ich raus – in die Natur, in die Berge. Ich liebe es, zu wandern, Ski zu fahren oder zu joggen, wenn ich nicht gerade eine Achillessehnenentzündung habe. (Lacht.) Ich gehe gern auf Reisen, wenn die Situation es zulässt. Und sei es auch nur, um räumlichen Abstand zu gewinnen. Am Ende eines anspruchsvollen Berufstages schätze ich ein gutes Essen mit guten Freunden.

Kurz gesagt

Schönste Kindheitserinnerung:

Skiferien im Walliser Bergdorf Grächen.

Das Wichtigste, was mir meine Eltern beigebracht haben:

Ehrlichkeit. Zuverlässigkeit. Dass es sich auszahlt, hart zu arbeiten.

Diese Person würde ich gerne kennenlernen:

Barack Obama.

Grösste Tugend, grösstes Laster:

Ich bin gut organisiert und esse gerne Schokolade.

Dieses Buch liegt auf meinem Nachttisch:

«Eva» von Claude Jaermann und Felix Schaad.

In diesen Social Networks bin ich unterwegs:

ResearchGate, LinkedIn, Facebook.

Diese App rufe ich am häufigsten auf:

NZZ, diverse Podcasts und Apps zu medizinischen Fachgebieten.

Meine letzten Ferien verbrachte ich in:

Costa Rica.

Die Top 3 der schönen Dinge am KSB?

Die Freundlichkeit und Menschlichkeit des Personals, die ich bisher erlebt habe. Die Partnerhäuser mit dem Caffè Orizzonte. Sehr gelungen ist auch der Kubus – ein Gebäude, in dem man sich wie daheim fühlt, nicht wie in einem Spital aus den 1970er-Jahren.

Das kommt im Leben oft zu kurz:

Musse. Ruhe. Einfach «da zu sein», ohne bestimmtes Ziel.

Umfassende Gesundheitsversorgung

ZURZACH Care bietet Leistungen in den Bereichen Prävention, Behandlung, Rehabilitation und Reintegration – in Rehakliniken, Ambulanten Zentren, Kliniken für Schlafmedizin und an weiteren Standorten in der Deutschschweiz.

Tanzende Bäuche

Bauchtanz ist nicht seit jeher ein Bühnentanz. Höhlenmalereien deuten darauf hin, dass er vor Jahrtausenden Teil der Geburtsvorbereitung war. Jrene Shirazi tanzt seit mehr als 30 Jahren – nach wie vor leidenschaftlich, aber mit einem differenzierten Blick.

 Tamara Tiefenauer  Kilian Kessler

Bunte Kacheln zieren den Boden, Lampen wie aus Tausendundeiner Nacht erhellen den Raum: Schon im Eingang des Tanzstudios wähnt man sich im Nahen Osten. Jrene Shirazi, Verlagsleiterin und Bauchtänzerin, passt perfekt ins Ambiente: Ihre langen Haare trägt sie offen, die Stirnfransen enden etwa in der Mitte der Stirn. Die Augen sind markant geschminkt, ihr Handgelenk zieren zahlreiche Ketten, die bei jeder Bewegung rasseln. Ihre Kleidung aber enttäuscht: Leggings und T-Shirt. «Fürs Training tragen wir keine Kostüme», sagt sie und schmunzelt. Aber alle Tänzerinnen ihrer Gruppe binden sich ein Tuch oder eine Kette um die Hüfte. «So sehen wir die Bewegungen besser», erklärt sie.

Bauchtanz und Tutanchamun

Jrene Shirazi tanzt seit mehr als 30 Jahren und gehört zur «zweiten Generation» der Bauchtänzerinnen in der Schweiz. Europäer entdeckten den Bauchtanz als Touristen in den frühen 1920er-Jahren: Britische Archäologen fanden damals im Tal der Könige das prächtige Grab des Pharaos Tutanchamun. Die Sensation lockte Reisende aus aller Welt ins Land am Nil. Als in Kairo die ersten Casinos und Cabarets für die Touristen entstanden, waren Tänzerinnen fester Bestandteil der Unterhaltung. Die ägyptische Filmindustrie erkannte den Trend und produzierte ab den 40er-Jahren zahlreiche Kinofilme mit Bauchtänzerinnen, die meist «schlechte» oder gefallene Frauen spielten. Als in den 70er-Jahren die kalifornische Hippieszene die wiegenden orientalischen Hüften entdeckte, schaffte der Bauchtanz auch im Westen den Durchbruch.

Folklore und Ballett

Die Tradition orientalischer Tänze geht aber viel weiter zurück: Höhlenmalereien aus Nordafrika und dem Nahen Osten zeigen, dass der Tanz zunächst nicht als

Show gedacht war. «Man vermutet, dass er als Fruchtbarkeitstanz oder zum Lockern des Beckens während der Geburt genutzt wurde», erzählt die Mutter einer Tochter.

Die Grundlage des Bauchtanzes sind orientalische Tänze. Diese sind sehr vielfältig. «Sie sind meist von der Region ihres Ursprungs geprägt», weiss Jrene Shirazi. So ist bei vielen Tänzen von der arabischen Halbinsel beispielsweise der Haartanz ein wichtiges Element. Dabei schwingen die Frauen ihre langen Haare kunstvoll und anmutig im Rhythmus der Musik. «Die Tänzerinnen aus dieser Region dürfen aus religiösen Gründen ihre Körper nicht zeigen, deshalb

«Man vermutet, dass er als Fruchtbarkeitstanz oder zum Lockern des Beckens während der Geburt genutzt wurde.»

rücken bei ihnen die Haare in den Fokus.» Der Bauchtanz ist eine Mischform aus verschiedenen Folkloretänzen, gespickt mit westlichen Einflüssen. Er wurde für die Bühne geschaffen. Nachdem er vom Orient in die ganze Welt gelangt war, entwickelten sich viele weitere Prägungen; mit Ballett- und Burlesque-Einflüssen oder landestypischen Volkstänzen.

Tanzen bis ans Lebensende

Vom Bauchtanz war Jrene Shirazi anfangs aber gar nicht so begeistert. Sie reiste in den 80er-Jahren zum →

Jrene Shirazi war von Anfang an begeistert vom Bauchtanz – zunächst aber nicht vom Tanz an sich, sondern von der Musik.





Die Tanzgruppe Shirazia trainiert unter der Anleitung von Jrene Shirazi (links). Die Einrichtung des Tanzstudios passt dabei perfekt zur Musik, die durchs Studio hallt (oben).

ersten Mal nach Ägypten. «Da sah ich meine ersten Bauchtänzerinnen. Wirklich berührt hat mich damals aber die Musik. Ich verstand zwar kein Wort, die Klänge und Melodien liessen mich aber nicht mehr los.»

Zurück in Zürich besucht Jrene Shirazi einige Jahre später spontan einen Tanzkurs. «Nach der ersten Stunde wusste ich: Das mache ich bis an mein Lebensende.» Sie meldet sich bei drei Studios gleichzeitig an. «Für die Kurse, Workshops und Kostüme habe ich wahnsinnig viel Geld verlockt, unglaublich», sagt sie und lacht. «Damit hätte ich mir auch ein Häuschen am Meer kaufen können.» Sie lernt Hocharabisch, um Land, Leute und Liedtexte besser zu verstehen, und reist oft mehrmals jährlich nach Ägypten.

Konkurrenz in der Szene

Ihr Talent war offensichtlich, ihre Sanduhrfigur damals beliebt. Und so tanzte sie schon bald im In- und Ausland. «Eine Bekannte aus Ägypten bot mir einst sogar an, in Ägypten als Tänzerin zu arbeiten. Aber meinen Lebensunterhalt nur mit Tanzen zu verdienen, war für mich nie eine Option.» Wenn sie an ihre Auftritte denkt, legt sich ein Lächeln übers ganze Gesicht. «Ich habe sehr viel Schönes erlebt, tanzte an grossen Galas mit Liveband und auf Schiffen.» Aber: Ähnlich wie im klassischen Ballett ist die Konkurrenz in vielen Tanzgruppen oft gross. «Natürlich wollte jede das schönste Kostüm und den attraktivsten Tanzpart. Ich tanzte auch mal in einer Folkloregruppe, da sollten auf Wunsch des Leiters alle gleich aussehen. Eine Blondine musste sich deshalb vor Auftritten immer die Haare dunkel tönen, ich selbst musste abnehmen.»

Bauchtanz im Wandel

Diese Zeiten sind für Jrene Shirazi vorbei. Heute leitet sie die Tanzgruppe Shirazia, in der Frauen jeden Alters und mit allen Körperformen einen Platz finden. In Ägypten ist Bauchtanz nach wie vor umstritten: Anfang der Nullerjahre erliess das Ursprungsland des Tanzes ein Auftrittsverbot für nichtägyptische Tänzerinnen. Die Darbietungen seien zu aufreizend. Inzwischen gibt es das Gesetz nicht mehr.

Das anrühige Image aber bleibt. «Die Doppelmentalität ist extrem: Manche Tänzerinnen sind im Nahen Osten wahre Superstars! Sie treten oft mit ihrer eigenen Band, mit Sängern und Backgroundtänzerinnen auf. An ihnen hängen zahlreiche Jobs, sie ernähren Familien. Und trotzdem sind sie gesellschaftlich wenig geachtet. Alle wünschen sich eine Tänzerin an ihrer Hochzeit – aber kein Mann würde eine von ihnen heiraten wollen.»

Der orientalische Tanz habe sich in den letzten Jahren sowieso stark verändert. Zumba und Pilates hätten im Westen den Hype um Bauchtanz abgelöst. Und im Osten sei der Markt von russischen Tänzerinnen überschwemmt worden. «Alles bildhübsche, sehr akrobatische Frauen. Aber für meinen Geschmack zu perfekt – jede Bewegung sitzt, den Drill spürt man förmlich, es fehlen aber leider oft die Emotionen. Das nimmt dem Tanz die Seele.»



Bauchtanz zur Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik danach. Hier geht's zu den Übungen:
blog.ksb.ch/gymnastik

INDIVIDUELL BEGLEITETES WOHNEN IN ROMBACH

in der VILLA GARTENWEG oder im HOTEL ASCOTT

Begleitetes Wohnen mit neuem Charakter:
individuell, ambulant vor stationär und mit
gezielter Förderung der Selbstständigkeit.

Für unterschiedliche Lebenssituationen geeignet:

- Erholung nach Krankenhausaufenthalt
- Jung & Alt
- Unterstützung im Alltag
- attraktiv & kostengünstig

Ein Einblick in unsere Dienstleistungen:

- Verpflegung (Halb- und Vollpension)
- Terminplanung und Administration
- Begleit- & Transportservice
- Reinigung & Einkaufsservice
- Kooperation mit Spitex



one¹¹
community
Tannebächli

Villa Gartenweg

Gartenweg 1
5022 Rombach
info@hausamgartenweg.ch
+41 62 827 17 85

Ascott Hotel | Restaurant

Bibersteinerstr. 4
5022 Rombach
info@hotel-ascott.ch
+41 62 835 60 10



CHERNE

RESTAURANT
DELI

GEBENSTORF

GESCHMACK VERBINDET

Das Geschmackserlebnis in
Gebenstorf: Der CHERNE ist ein
kulinarisches Trio mit Restaurant,
Delikatessen-Shop und Bistro.
Geniessen Sie innerhalb eines
speziellen Ambientes unkomplizierte
Speisen über Mittag und abends
delikate Mehrgänger.

CHERNE
RESTAURANT | DELI
DORFSTRASSE 4
5412 GEBENSTORF

CHERNE.CH
INFO@CHERNE.CH
056 201 70 70



ORIENTTEPPICH



VERKAUF
30-50% Rabatt



REPARATUR
30% Rabatt



Vorher

REINIGUNG
30% Rabatt

Nachher

- * 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-taebritz.ch
www.orientteppich-taebritz.ch

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

Montag geschlossen

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

FABRIKLADEN - TIEFSTPREISE!



VILLA BELLA

www.villabella.ch
info@villabella.ch

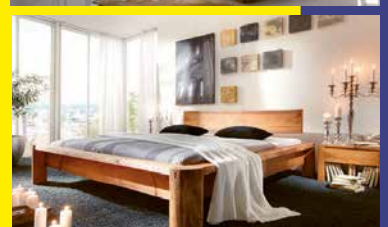
100% WIR

Paradies für Betten

Grosse Auswahl!
Matratzen

Alle Masse möglich
Unterschiedliche Härtegrade
Individuelle Visko-Auflagen

Regelmässig Sonderposten
verfügbar! Schnell sein lohnt sich!



**Duvet, Kissen,
Bettwäsche-
für den gesunden
Schlaf der ganzen
Familie!**



Villa Bella GmbH, Bettwarenfabrikation und Fabrikladen
Weberstr. 11, 4663 Aarburg neben der A1 Zürich-Bern
MO – FR 13.30 -18.30 SA 11.00 -16.00, 062 791 47 47 Fax 062 791 47 48



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».





Das hilft bei Blähungen

Menschen lassen bis zu zehnmal täglich überschüssige Luft aus dem Darm ab – ein mitunter peinlicher, aber natürlicher Vorgang. Übermässige Gasbildung aber kann zur Flatulenz oder zum Blähbauch führen. Die Ursachen sind vielfältig, doch es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten. Manchmal reichen schon einfache Hausmittel.

 Lennart Adam

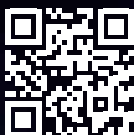
Die Ursachen

Ernährung

Ernährung ist eine der Hauptursachen von Blähungen. Zu den blähenden Lebensmitteln gehören neben Hülsenfrüchten und Kohl rohes Gemüse, Steinobst sowie kohlen säure- oder süsstoffhaltige Getränke. Auch eine Intoleranz (Gluten, Laktose usw.) kann zu übermässiger Gasbildung führen.

Körper und Geist

Es ist erwiesen, dass Stress, aber auch organische Ursachen wie Erkrankungen des Darms oder der Bauchspeicheldrüse Blähungen auslösen können.



Leiden Sie unter Blähungen?
Lassen Sie sich von unseren Experten
der Gastroenterologie beraten.
Hier geht's zur Sprechstunde:
ksb.ch/blaehungen

Die Therapien

Essen

Gut gekaut ist halb verdaut: Kauen Sie gründlich, essen Sie in Massen und lassen Sie sich Zeit dabei. Besonders verträglich sind gekochte oder gedünstete Gemüse wie Kartoffeln, Rüebli, Broccoli oder Zucchini.

Trinken

Trinken Sie ausreichend stilles Wasser. Kräutertees mit Anis, Fenchel und Kümmel, Ingwer oder Pfefferminze lindern die Beschwerden.

Bewegung

Regelmässige Bewegung bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern auch die Verdauung. Bauchmassagen wirken entspannend und beruhigen den Darm.

Ärztliche Hilfe

Wenn die genannten Tipps keine Besserung bringen und die Blähungen anhalten oder wiederkehren, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

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 2022



Schöner denn je!

**Gewinnen Sie einen von fünf
400-Franken-Gutscheinen für mehr
Schönheit von Coiffure Grimm.**

Baden: Badstrasse 4, Telefon 056 210 10 10

Baden-Dättwil: Salon im KSB, Telefon 056 470 07 81

Onlinetermine unter coiffure-grimm.ch

Möchten Sie sich mal wieder so richtig stylen lassen? Eine neue Frisur ausprobieren, eine neue Haarfarbe? Oder erst einmal eine professionelle Farb- und Schnittberatung? Dann sind Sie hier genau richtig. Coiffure Grimm verschönert die Aargauerinnen und Aargauer seit mehr als 40 Jahren. Mitten in der Altstadt von Baden oder in der Filiale im KSB gehen alle Wünsche in Erfüllung. In unserem Salon im KSB beraten Sie auch Perücken-spezialistinnen. Grimm macht Ihnen aber nicht nur den Kopf schön: Gesicht und Nägel sind hier genauso in den besten Händen. Wann haben Sie sich zum letzten Mal Gel-Nägel machen lassen? Oder sich ein professionelles Make-up gegönnt? Eben! Lassen Sie sich mal wieder richtig verwöhnen – Ihre Freunde, Bekannten und die Familie werden aus dem Staunen nicht mehr herauskommen!

Der Gutschein funktioniert wie ein Abo: Nach jedem Besuch wird Ihnen die erbrachte Leistung vom Vollbetrag abgezogen. Sie können sich also mehrmals die Haare schneiden oder die Nägel lackieren lassen, bis der Gesamtbetrag aufgebraucht ist. Ist das ein genialer Deal?

COIFFURE
Grimm

Die Gewinner unseres letzten Wettbewerbs sind:
Werner Rügsegger, Frick;
Agathe Wallmüller,
Geroldswil; Martin Riesen,
Zofingen; Silvia Meier-
Wettstein, Rütihof, und
Rolf Blöchliger, Baden.
Sie freuen sich über einen
Gutschein von Villa Bella
in Aarburg im Wert von je
400 Franken.
Herzlichen Glückwunsch!

schweiz. Olympia-sieger (Tennis)	schweiz. Nutzfahr-zeug-verband	Welt-handels-organisa-tion	Zch. f. Ruthe-nium	plötz-liche Einfälle	schweiz. Wortteil: einheit-lich	Einsteig-orte am Flug-hafen	Treib-stoff	erste Frau im AT	frz. Artikel	Mittel-lungen (Kw.)	lat.: und	balt. Osteuro-päerin			
→	→	→	→	→	→	jurass. Polit-organisa-tion	→	→	1	→	→	→	→		
Hoch-schüler (Kw.)	→	→	→	→	private Art der Anrede	Veran-staltung (engl.)	→	→	→	→	→	amerik. Gruss-wort	→		
→	→	→	Verstand (ugs.)	→	Neben-fluss d. Dnepr	12	→	→	gefeierte Künst-lerinnen	→	kurzer engl. Gruss	→	11		
griech. Vorsilbe: Ohr	Gattung (lat.)	→	→	→	→	Gast-spiel-reise	→	aufput-schen	→	6	→	→	→		
Näh-faden	→	→	→	Fakul-tätslei-ter Mz.	→	kegel-förmige Indianer-zelte	→	→	→	→	Gehör-knöchel-chen	→	mas-sieren		
gefülltes Gebäck aus Gott-lieben	Begriff d. Klima-technik	erhöhte Galerie	→	südwest-engl. Graf-schaft	→	→	→	Tennis-doppel-paarung (engl.)	→	→	arktisch. Meeres-vogel	→	8		
→	→	10	→	→	→	frz. Sängerin † 1963 (Edith)	→	Geld (ab-schätzig)	→	4	→	→	→		
Multi-media-handy-nachr.	→	→	→	alte frz. Münze	→	Geld-gegen-wert	→	→	→	→	Licht-bild (Kw.)	→	stehen-des Ge-wässer		
Abk.: Lang-spiel-platte	→	3	glänzen-des Atlas-gewebe	→	→	→	→	Abk.: Ge-schäfts-leitung	→	→	Heil-pflanze	→	→		
Abk.: Unter-offizier	→	→	engl.: auf	→	→	Gewäs-ser im Kanton Zug	→	→	→	→	→	7	→		
Stadt in der Ost-schweiz	→	→	→	→	→	→	→	→	→	nord-german. Götter	→	→	→		
heisses Getränk	→	→	→	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

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.



HAVE A
GOOD
HAIR
DAY!

COIFFURE
Grimm

coiffure-grimm.ch



KLINIK BARMELWEID: GEPFLEGT GESUND WERDEN



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, psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Psychokardiologie und Schlafmedizin. Neu hinzugekommen ist ein Angebot für Long-Covid-Erkrankungen.

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

Folgen Sie uns auf   