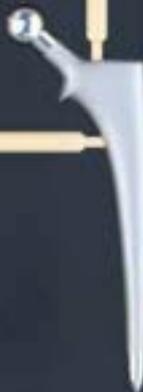
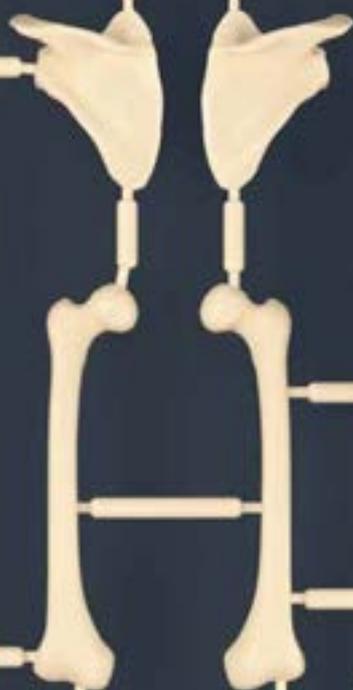


# ksb



Das Gesundheitsmagazin  
für den Kanton Aargau  
N° 2 | 2019



## REISEFIEBER

Endlich Ferien: Mit unseren Reisetipps  
schützen Sie sich vor unangenehmen  
Zwischenfällen. Bleiben Sie gesund!

Seite 22

## «JEDER PATIENT IST EINZIGARTIG»

Evelyne Egloff betreut als Freiwillige  
am KSB todkranke Menschen. Warum  
tut sie das?

Seite 26

# Gelenkig bleiben

Seite 5–11



COIFFURE  
*Grimm*

**Baden (Zentrum)**

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

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

**Kantonsspital Baden (KSB)**

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

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

**GUTSCHEIN**  
**CHF 10.-**

Einzulösen bei Ihrem nächsten Besuch bei uns.  
Gültig bis Ende 2019. KSB 19

**HAVE A GOOD HAIR DAY.**

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





Nathalie Varga und ihr Sohn Noe. Noe ist das erste Kind, das am KSB hebammengeleitet geboren wurde.

## «Es war einfach schön»

«Als ich vor zwei Jahren meinen ersten Sohn zur Welt brachte, lernte ich Kathrin Yildiz kennen, die am KSB als Hebamme tätig ist. Als ich nun erneut schwanger war, kreuzten sich unsere Wege wieder. Kathrin wusste, dass mir die Philosophie der Geburtshäuser sympathisch ist. Allerdings gibt es ein Aber: Mir ist wichtig, bei allfälligen Komplikationen auf sofortige ärztliche Hilfe zählen zu können, denn ich selbst kam mit einem Notkaiserschnitt zur Welt. Daher war ich sehr angetan vom Vorschlag einer hebammengeleiteten Geburt im Spital.

Das KSB hat dieses Hebammenmodell erstmals auf Dezember 2018 hin angeboten, mein Termin war aber bereits Anfang November. Meine Hebamme hat dann mit dem Spital gesprochen, und so konnte ich noch vor dem offiziellen Start des neuen Modells in Baden gebären. Die Geburt ist wunderbar verlaufen. Kathrin hat mich die ganze Zeit über

mit all ihrer Ruhe und Erfahrung begleitet. Gleichzeitig wusste ich, dass wir in einer Notfallsituation sofort medizinische Unterstützung bekämen. Als Noe da war, hat ein Kinderarzt nach ihm geschaut; ich selber habe während der Geburt keinen Arzt gebraucht. Da ich stationär geboren habe, hat sich in den folgenden Tagen eine Hebamme um mich gekümmert. Ganz genau so hatte ich mir die Geburt vorgestellt: ruhig, familiär, einfach schön.»

Möchten Sie Ihr Kind auch im Kantonsspital Baden zur Welt bringen? Besuchen Sie eine unserer regelmässigen Informationsveranstaltungen.

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

# Guter Service



## Herr Schmitter, Sie reparieren in Ihrer Freizeit gerne Oldtimer. Welche Teile sind bei Autos am anfälligsten?

Den höchsten Verschleiss hat man bei Lagerungs- und Gummiteilchen wie Schläuchen, Leitungen oder Dichtungen. Denn Gummi wird mit der Zeit spröde.

## Eigentlich betätigen Sie sich in Ihrer Freizeit fast schon als Orthopäde ...

Naja, der Vergleich hinkt so stark, dass er fast schon ein künstliches Hüftgelenk benötigt. Mit Biegen und Brechen kriegt man eine Parallele hin, zumal Orthopäden unter anderem Körperteile ersetzen, die vom Verschleiss betroffen sind, wie Schulter-, Hüft- oder Kniegelenke.

## Worin besteht der grösste Unterschied?

Schwierige Frage. Sagen wir es so: Damit ein Oldtimer ein Oldtimer bleibt, darf man mit ihm nicht mehr als 3000 Kilometer im Jahr zurücklegen. Moderne Gelenkprothesen hingegen ermöglichen unbegrenzte Aktivitäten und halten selbst sportlichen Belastungen stand.

## Wenn ein Oldtimer repariert ist, setzt man sich ans Steuer und fährt los. Beim Menschen ist der Neustart komplexer.

Ja, daher ist eine ganzheitliche Behandlung sehr wichtig. Zu diesem Zweck haben wir uns am KSB mit verschiedenen Partnern vernetzt. Der Nutzen für die Patienten ist enorm. Nehmen wir das Beispiel einer Fussoperation: Nach dem Eingriff im Spital können sich die Patienten im benachbarten KSB-Partnerhaus der Reha unterziehen. Weil dort auch die Balgrist Ortho Tec untergebracht ist, können sie sich auch gleich massgeschneiderte Spezialschuhe anfertigen lassen. Ein solcher Service ist hierzulande einmalig.



## Handarbeit

In unseren Händen befinden sich rund ein Viertel unserer Knochen. Entdecken Sie ein Wunderwerk des Körpers.

14

## Schmerz, lass nach!

Chirurgische Eingriffe waren lange eine tödliche Gefahr für die Patienten. Erst 1846 entdeckte man Äther als Anästhesiemittel.

17

## Realität und Klischee

Medizinstudenten haben oft keine Vorstellung vom späteren Berufsalltag. Der Lehrgang der ETH im KSB schafft Abhilfe.

19

## Sauber und rein

In einem Spital ist Sauberkeit ein Muss. Die Wäscherei am KSB sorgt mit innovativen Ideen für saubere Wäsche.

21

## Reisefieber

Ferien am Mittelmeer, herrlich! Mit unseren Tipps geniessen Sie die schönsten Tage des Jahres sorgenfrei.

22

## Warum tut sie das?

Evelyne Egloff betreut freiwillig und unentgeltlich schwerkranke Menschen am KSB.

26

## Auf Aarefahrt

Ein Tag mit dem Gummiboot auf der Aare wirkt wunderbar entschleunigend. Auf diese Punkte sollten Sie achten.

30

## «Dramödie» um drei Frauen im Spital

Der Badener Schriftsteller Simon Libsig schreibt exklusiv für das KSB eine Spitalserie.

35

## Erste Hilfe

Tiefer Schnitt im Finger, eine üble Schürfung: Wir zeigen, wie Sie selber einen Notverband sicher anlegen.

37

## Mitmachen und gewinnen!

Lust auf unvergessliche Tage im Wallis? Mit etwas Glück gewinnen Sie unser Wohlfühlpaket in Ovronnaz.

38

### Impressum

Herausgegeben von der Kantonsspital Baden AG. Erscheint viermal jährlich | Redaktionsadresse: RedAct Kommunikation AG, Europa-Strasse 17, 8152 Glattbrugg, redaktion@ksb.ch | Redaktionsleitung: Gaston Haas; Gestaltung: Dana Berkovits, Jacqueline Müller, 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.



# Gelenkig bleiben

Die Orthopädie befasst sich mit unserem Stütz- und Bewegungsapparat: mit Gelenken, Sehnen, Bändern und Knochen. Sie alle können sich abnutzen oder erkranken. Wann ist eine Hüftprothese sinnvoll? Was geschieht mit unserer Haut, wenn wir uns nicht mehr bewegen können? Wie zuverlässig sind Bestsellerratgeber? Und was genau ist eine «Frozen Shoulder»? Antworten zu diesen und weiteren Fragen finden Sie auf den folgenden Seiten.

# Der illusorische Wunsch nach dem perfekten Körper

Schultern, Hüfte, Knie: Wer Probleme mit seinen Gelenken hat, ist bei Karim Eid an der richtigen Adresse. Für den KSB-Cheforthopäden sind eigentlich alle Operationen überflüssig. Hier erklärt er, warum er trotzdem operiert.



Gaston Haas



Kilian J. Kessler



### **Karim Eid, erzählen Sie uns einen Orthopädenwitz?**

Mit Vergnügen: Was ist der Unterschied zwischen einem Orthopäden und dem lieben Gott? Ganz einfach – der liebe Gott weiss, dass er kein Orthopäde ist.

### **Wer bei Ihnen unter das Messer muss, hatte vorher meist nicht viel zu lachen. Wo müssen Sie am häufigsten operieren?**

Ich darf vor allem an der Schulter operieren, das ist mein Spezialgebiet. In unserer Klinik ist die Kniearthroskopie klar die häufigste OP. Notwendig wird sie bei Meniskus- oder Kreuzbandverletzungen. Diesen Eingriff hat man früher eindeutig zu oft durchgeführt. Da haben wir Orthopäden Lehrgeld bezahlt.

### **Trotzdem werden Privatversicherte in der Schweiz deutlich häufiger am Knie operiert als Allgemeinversicherte.**

Privatpatienten bezahlen hohe Prämien – und haben hohe Ansprüche. Am KSB haben wir die Regel, dass ein Patient mit einem degenerativen Meniskusriss sechs Monate zuwartet, bevor wir eine OP ins Auge fassen. Doch leider ist das nicht überall so. Es kommt schon mal vor, dass mir ein Patient nach drei Monaten vorwurfsvoll schreibt, er habe die OP bei einem anderen Arzt machen lassen, die Schmerzen seien verschwunden. Ja, bei einem Privatversicherten ist die Verlockung da – das schleckt keine Geiss weg.

### **In den Medien hört man seit Jahren Klagen über angeblich unnötige**

### **Eingriffe. Sind die Orthopäden die Abzocker in der Klinik?**

Der «Beobachter» schreibt, dass ein Drittel der orthopädischen Eingriffe unnötig seien. Das ist falsch. Hundert Prozent der orthopädischen OPs sind unnötig!

### **Jetzt erzählen Sie uns schon den zweiten Witz.**

Nein, überhaupt nicht. Bei uns Orthopäden geht es nicht um Leben oder Tod. Bei uns geht es um Lebensqualität. Und um die Frage, was sie uns wert ist.

## **«Bei uns Orthopäden geht es nicht um Leben oder Tod. Bei uns geht es um Lebensqualität.»**

sehr kurzer Zeit derart grosse gesundheitliche Verbesserungen erreicht.

### **Eine amerikanische Studie zeigt, dass es nach einer gewissen Zeit keinen Unterschied macht, ob jemand am Knie operiert wird oder nicht.**

Die Ärzte in den USA haben für ihre Studie 180 ältere Patienten mit Kniebeschwerden in drei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe bekam das Vollprogramm mit OP. Die zweite Gruppe wurde nur begutachtet und bekam eine Gelenkspülung. Die dritte Gruppe schaute

### **Geben Sie uns ein Beispiel?**

Es gibt Menschen, deren Leben nicht mehr lebenswert ist, wenn sie beim Golfen den Ball nicht 200 Meter weit schlagen können. Weil das Schultergelenk schmerzt.

### **Sie pflegen also doch eine Art Luxusmedizin?**

Definieren Sie Lebensqualität! Ist es Luxus, eine Hüftprothese einzusetzen, um so die täglichen Schmerzen zu eliminieren? Es gibt keine andere medizinische Fachrichtung, die mit so überschaubaren finanziellen Mitteln in

Diskushernie, Nervenwurzelkompressionen, unschön. Danach hatte ich zum ersten Mal im Leben Rückenschmerzen. (Lacht laut.) Die sind aber von selber wieder verschwunden.

### **Das heisst, nicht jeder Befund braucht Therapie?**

Genau. Viele Patienten sind vom Wunsch nach dem perfekten Körper getrieben. Dabei ist dieser Wunsch illusorisch. Kaum geboren, baut unser Körper wieder ab.

### **Stichwort Abbau: Bis zu welchem Alter lohnt sich eigentlich eine orthopädische Prothese?**

Das ist eine ganz schwierige Frage. Soll man einer 85-Jährigen noch ein neues Hüftgelenk einbauen? Nein? Auch dann nicht, wenn es ihr weitere Jahre ohne teure Pflegekosten ermöglicht? Wer entscheidet, wann es sich noch «lohnt»? Und was heisst «lohnend»? Vergessen wir nicht, dass in den kommenden zehn, zwanzig Jahren die Babyboomer alt werden. Man spricht von einem «Silver Tsunami», der auf uns zukommt. Dieser Diskussion muss sich die Gesellschaft stellen.

ein Arthroskopie-Video, also eine Art Placebo. Nach zwei Jahren war kein Unterschied feststellbar zwischen den drei Gruppen – alle hatten profitiert.

### **Was lernen wir daraus?**

70 Prozent der Bevölkerung haben einen Meniskusriss. Beschwerden aber haben sie keine. Ein MRI zeigt fast immer einen Befund. Ich habe mit 40 an mir selbst für Studienzwecke zum ersten Mal ein MRI vom Rücken machen lassen. Ich habe meine eigenen Bilder angeschaut, und es sah katastrophal aus.

Lesen Sie Karim Eids beste Geschichten aus seiner Laufbahn unter:  
[blog.ksb.ch/karim-eid](https://blog.ksb.ch/karim-eid)

# Was ist dran an der Ratgeberliteratur?

Gerade im medizinischen Bereich schießt die Ratgeberliteratur wild ins Kraut. Dabei ist nicht immer klar, ob die Behauptungen der Autoren einem medizinischen Check standhalten. Experten des KSB haben bei vier Büchern zu orthopädischen Themen genauer hingeschaut.



**Verlag Goldmann** Autor: Roland Liebscher-Bracht, Dr. med. Petra Bracht **Jahr** 2017

## Die Arthrose-Lüge

**Inhalt** Die Autoren greifen mit Arthrose die Gelenkerkrankung Nr. 1 auf: Studien würden beweisen, dass abgenutzter Knorpel mit gezielter Ernährung nachwachsen könne. Zudem entstehe der Schmerz bei Arthrose nicht aufgrund der Knochenabnutzung – es handle sich vielmehr um Spannungsschmerz des umliegenden Gewebes.

**Expertenmeinung** Das Buch liefert neue Sichtweisen zum Thema Arthrose. Das ist spannend und kann Betroffenen Mut machen. Allerdings verzichten die Autoren auf Quellenverweise der zitierten Studien. Eine wissenschaftliche Überprüfung der Thesen ist deshalb schwierig.



**Urs Neurauter**  
Leitender Arzt Orthopädie



**Verlag riva** Autor: Dr. Kelly Starrrett, Juliet Starrrett, Glenn Cordoza **Jahr** 2016

## Sitzen ist das neue Rauchen

**Inhalt** Sitzen kann viele Krankheiten begünstigen – von Fettleibigkeit und Störungen beim Muskel- und Bewegungsapparat bis hin zu Krebs und Depressionen, schreiben die Autoren. Sie zitieren eine Studie, wonach bei über 25-Jährigen jede Stunde vor dem Fernseher das Leben um 22 Minuten verkürze.

**Expertenmeinung** Wir sitzen zu viel, obwohl Bewegung gesund wäre. Das bestreitet niemand und ist nicht neu. Allerdings kann der Leser mit diesem Buch lernen, wie er beispielsweise seine Körperhaltung korrigiert oder Wirbelsäule und Rumpf richtig stabilisiert.



**Michael Phielier**  
Leitender Physiotherapeut



**Verlag Ernsthaier** Autor: Ana Maria Lajusticia Bergasa **Jahr** 2017

## Osteoporose besiegen

**Inhalt** Die Autorin erklärt, wie Osteoporose – im Volksmund auch «Knochenschwund» genannt – entsteht und was man dagegen machen kann. Eine wichtige Rolle spielt dabei Kollagen. Dieser Eiweißstoff ist ein Hauptbestandteil von Knochen, Knorpeln und Sehnen.

**Expertenmeinung** Man kann den Verlauf von Osteoporose mit Bewegung sowie einer ausreichenden Versorgung mit Kalzium und Vitamin D positiv beeinflussen – besiegen ist aber zu viel versprochen, Osteoporose ist nicht heilbar. Ein langsames Fortschreiten kann jedoch schon viel helfen.



**Thomas Kurz**  
Stv. Leitender Arzt Rheumatologie



**Verlag GU Ratgeber Gesundheit** Autor: Sabine Wacker, Brita Näser **Jahr** 2019

## Basenfasten für die Gelenke

**Inhalt** Ernährung kann entzündliche Krankheiten wie Arthrose, Rheuma oder Gicht mindern. Insbesondere Obst, Gemüse und Lebensmittel mit vielen Omega-3-Fettsäuren helfen gegen die Entzündungen in den Gelenken. Die Autoren empfehlen eine einwöchige Basenfasten-Kur als Einstieg in eine basische Ernährung.

**Expertenmeinung** Eine gesunde Ernährung kann die Symptome einer Krankheit mindern. Dafür ist aber weder Basenfasten noch basische Ernährung nötig. Die Rezepte können aber zum gesunden Kochen inspirieren.



**Tobias Bühler**  
Leitender Arzt Orthopädie



## Hand in Hand

«Es sagt sich so leicht: Jemand kommt unters Messer. Auf diesem Bild sieht man sehr schön, wie viel Logistik und Teamwork hinter einem Eingriff stecken. Dieses Bild wurde aufgenommen, als wir ein Schultergelenk einsetzen. Dafür müssen rund fünfhundert Instrumente zur Verfügung stehen. Als Operateur bin ich voll auf die offene Operationswunde fokussiert. Ohne den Blick abzuwenden, sage ich jeweils, welches Instrument ich benötige, zum Beispiel «Pinzette, fein, lang» oder «Favard-Haken». Die Operationstechniker, die mir zur Seite stehen, kennen die Abläufe so gut, dass sie meist im Voraus wissen, welches Instrument sie bereithalten müssen. Dieses Know-how ist auch in kritischen Situationen extrem wichtig. Entsprechend gefragt sind OP-Techniker auf dem Markt. Wir sind daher froh, dass wir am KSB auf ein so gut eingespieltes Team zählen können.»

**Karim Eid, Chefarzt Orthopädie am KSB**

Foto: Stefan Wey

# Von Warmduschern und Wundmaden

Auf der faulen Haut liegen – wer träumt nicht davon? Doch aufgepasst: Die Haut, unser grösstes Organ, will gepflegt werden. Doris von Siebenthal, Leiterin Wundberatung am KSB, erklärt, weshalb Warmduscher anfälliger für Keime sind und weshalb sie im Spital Wunden mit Maden behandelt.

## Unterschätzte Hautpflege

«Die meisten Leute duschen zu oft, zu lange, zu heiss und mit ungeeigneten Produkten. Jede Seife trocknet die Haut aus. Aber eine hautverträgliche Seife mit natürlichen, hochwertigen Ölen, ohne Emulgatoren und künstliche Farbstoffe, tut das viel sanfter. Eine wichtige Rolle spielt auch die Wassertemperatur: Je wärmer das Wasser, desto mehr entfettet es die Haut. Gleichzeitig quillt die oberste Hautschicht, die Hornschicht, auf – die Haut wird durchlässiger. So können Keime viel besser eindringen und Infektionen auslösen. Eine kalte Dusche mag viele abschrecken, tut der Haut aber gut.»

## Wundliegen – die tödliche Gefahr

«Wir bewegen uns unbewusst Tausende Male am Tag. Jedes Mal, wenn wir eine dieser Mikrobewegungen machen, wird die Haut entlastet. Wenn das nicht mehr möglich ist, wird es problematisch. Einen immobilien Patienten sollte man spätestens nach zwei Stunden drehen. Wenn das nicht geschieht, kann es für den Betroffenen schlimm enden. Der frühere Supermann-Darsteller Christopher Reeve sass nach einem Unfall gelähmt im Rollstuhl. Er ist an einem Dekubitus gestorben, einer schweren Wundinfektion, hervorgerufen durch Wundliegen.»

## Was sucht die Made im Spitalbett?

«Wir arbeiten am KSB seit bald 15 Jahren mit sterilen Maden aus einem spezialisierten Labor. Die Fliegenmaden sind etwa 3 Millimeter gross und ernähren sich ausschliesslich von totem Gewebe. Die Tierchen sind in einem Stoffsäckchen verpackt, das wir auf die Wunde legen. Da, wo die Maden wirken, ist die Wunde hinterher absolut sauber und steril. In all den Jahren hat das erst ein Patient abgelehnt.»

Die ambulante Sprechstunde bietet Betroffenen und Angehörigen Unterstützung bei Fragen zur Wundpflege.

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



## Wenn Frauen die kalte Schulter zeigen



«Frozen Shoulder» – zu Deutsch: ein versteiftes Schultergelenk – trifft vor allem Frauen. Diese äusserst schmerzhafteste Erkrankung ist nur schwer therapierbar, klassisch-konservative Massnahmen wie Physiotherapie sind sogar kontraproduktiv. Meist helfen nur entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente – und viel Geduld. Bis zu anderthalb Jahre kann es dauern, bis eine versteifte Schulter wieder funktionsfähig ist. Die gute Nachricht: Die Frozen Shoulder dauert lange, aber sie geht mit der richtigen Behandlung vorüber.

Lesen Sie hier mehr, wie KSB-Cheftherapeute Karim Eid die versteifte Schulter behandelt: [blog.ksb.ch/frozen-shoulder](https://blog.ksb.ch/frozen-shoulder)

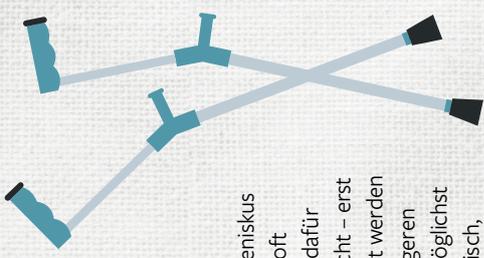


**Wenn einem die Bälle um den Kopf fliegen**  
Kreuzband, Gelenke, Schultern: Bei kaum einer Sportart ist die Verletzungsgefahr grösser als beim Handball. Beim Nati-B-Team des Stadtturnvereins Baden ist die Verletztenliste in den letzten Jahren jedoch deutlich kürzer geworden. «Wir machen zweimal pro Woche



ein Athletiktraining. Es geht dabei vorwiegend darum, Verletzungen vorzubeugen», sagt Jürgen Schreier, KSB-Physiotherapeut und Athletiktrainer. Als Medical Partner steht das Bewegungszentrum des KSB den Handballern und weiteren Sportvereinen zur Seite und unterstützt die Sportler in der Prävention, der Rehabilitation und der Erstversorgung bei Verletzungen.

Erfahren Sie mehr über den erfolgreichen Kampf der Handballer gegen die Verletzungshexe unter: [blog.ksb.ch/handball](https://blog.ksb.ch/handball)



#### Wenn der Meniskus reisst

Eine falsche Bewegung kann genügen, um den Meniskus im Knie zu verletzen. In jungen Jahren reisst er oft beim Sport, im Alter ist natürlicher Verschleiss dafür verantwortlich. Der Meniskus selber schmerzt nicht – erst wenn abgetrennte Stücke im Gelenk eingeklemmt werden und die Gelenkkapsel dehnen, tut es weh. Bei jüngeren Menschen sollte der frisch gerissene Meniskus möglichst schnell genäht werden. Ist die Verletzung nicht frisch, wartet man heute zu, bevor man medikamentös oder chirurgisch eingreift.

Mehr zum Thema Meniskusverletzung und Therapien erfahren Sie hier: [blog.ksb.ch/meniskus](https://blog.ksb.ch/meniskus)

Was wissen Sie über Orthopädie? Testen Sie Ihr Wissen bei unserem Quiz auf dem Blog.

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



**Doris von Siebenthal** leitet die Wund-, Stoma- und Kontinenzberatung am KSB.

Foto: Eliane Dürst



**Für Sie immer  
up to date!**

**Kontoeröffnung  
jetzt auch online.**

*Ihre Bank am Puls der Region*

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

Dielsdorf | Buchs | Niederglatt | Niederweningen | Rümlang

 **Bezirks-Sparkasse  
Dielsdorf** Genossenschaft

## Informationsveranstaltungen

### *Willkommen in der Senevita Mülibach*

Die Senevita Mülibach bietet ab September grosszügige und moderne Wohnungen und Pflegezimmer, in denen Bewohnerinnen und Bewohner ihren Alltag selbstbestimmt gestalten können. Der nahegelegene S-Bahnhof und die weiteren öffentlichen Verkehrsmittel garantieren flexible Mobilität für Bewohnende, Angehörige und Besucher.

Gerne informieren wir Sie zu folgenden Themen:

- Angebote in der Senevita Mülibach
- Ablauf Anmeldung und Reservation

Die Informationsveranstaltungen finden regelmässig im **Restaurant Frohsinn, Zürcherstrasse 14, 8107 Buchs** statt.

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Daten über [www.muelibach.senevita.ch](http://www.muelibach.senevita.ch) oder rufen Sie uns an: **031 960 99 99**



**senevita**  
Mülibach

Senevita Mülibach

Mülibachstrasse 20, CH-8107 Buchs, Telefon 044 800 83 00, [muelibach@senevita.ch](mailto:muelibach@senevita.ch), [www.muelibach.senevita.ch](http://www.muelibach.senevita.ch)

Eröffnung am  
4. September  
2019



Unser gemütlicher Biergarten ist bei schönem Wetter immer Freitag - Sonntag ab 11.30 Uhr geöffnet.

## RESTAURANT BALDEGG

FAMILIE SCHENDEL  
BALDEGG 1, 5400 BADEN

T +41 (0)56 222 57 35  
INFO@BALDEGG.CH  
WWW.BALDEGG.CH

OFFEN 9-23 UHR

APRIL - SEPTEMBER:  
TÄGLICH

OKTOBER - MÄRZ:  
MITTWOCH BIS SONNTAG



Die Hand

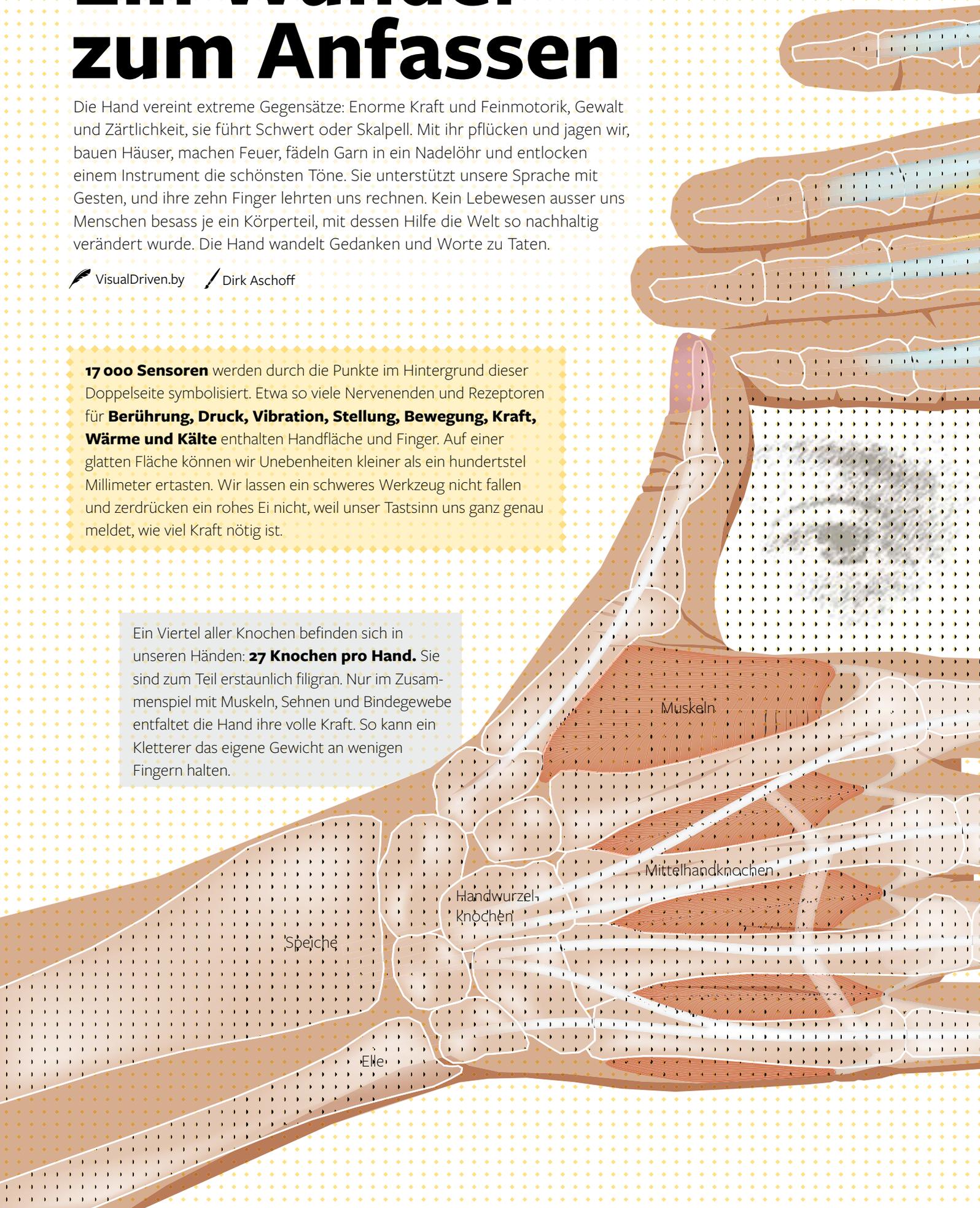
# Ein Wunder zum Anfassen

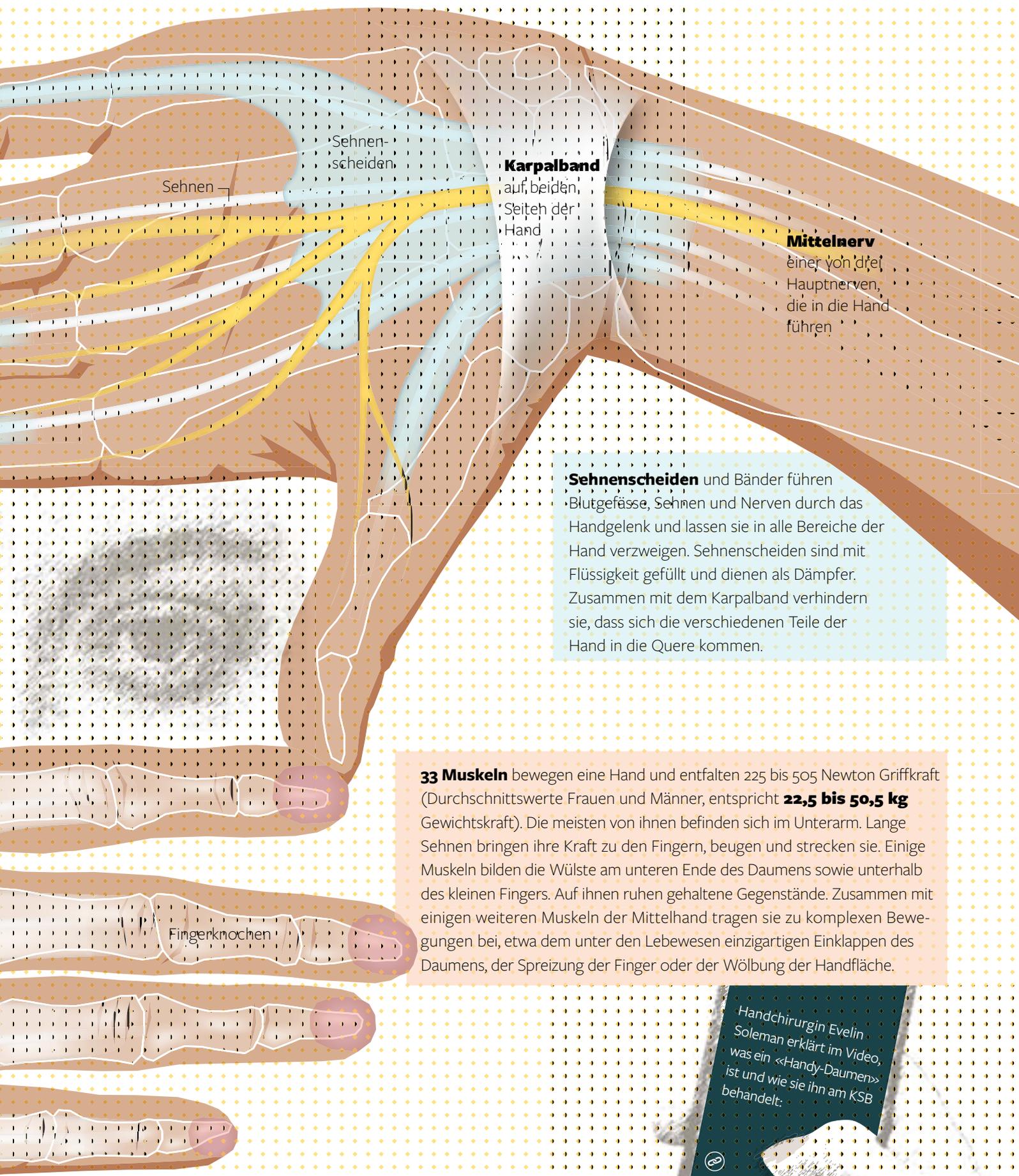
Die Hand vereint extreme Gegensätze: Enorme Kraft und Feinmotorik, Gewalt und Zärtlichkeit, sie führt Schwert oder Skalpell. Mit ihr pflücken und jagen wir, bauen Häuser, machen Feuer, fädeln Garn in ein Nadelöhr und entlocken einem Instrument die schönsten Töne. Sie unterstützt unsere Sprache mit Gesten, und ihre zehn Finger lehrten uns rechnen. Kein Lebewesen ausser uns Menschen besass je ein Körperteil, mit dessen Hilfe die Welt so nachhaltig verändert wurde. Die Hand wandelt Gedanken und Worte zu Taten.

VisualDriven.by / Dirk Aschoff

**17 000 Sensoren** werden durch die Punkte im Hintergrund dieser Doppelseite symbolisiert. Etwa so viele Nervenenden und Rezeptoren für **Berührung, Druck, Vibration, Stellung, Bewegung, Kraft, Wärme und Kälte** enthalten Handfläche und Finger. Auf einer glatten Fläche können wir Unebenheiten kleiner als ein hundertstel Millimeter ertasten. Wir lassen ein schweres Werkzeug nicht fallen und zerdrücken ein rohes Ei nicht, weil unser Tastsinn uns ganz genau meldet, wie viel Kraft nötig ist.

Ein Viertel aller Knochen befinden sich in unseren Händen: **27 Knochen pro Hand**. Sie sind zum Teil erstaunlich filigran. Nur im Zusammenspiel mit Muskeln, Sehnen und Bindegewebe entfaltet die Hand ihre volle Kraft. So kann ein Kletterer das eigene Gewicht an wenigen Fingern halten.





Sehnen

Sehnen-scheiden

**Karpalband**

auf beiden  
Seiten der  
Hand

**Mittelnerv**

einer von drei  
Hauptnerven,  
die in die Hand  
führen

**Sehnen-scheiden** und Bänder führen Blutgefässe, Sehnen und Nerven durch das Handgelenk und lassen sie in alle Bereiche der Hand verzweigen. Sehnen-scheiden sind mit Flüssigkeit gefüllt und dienen als Dämpfer. Zusammen mit dem Karpalband verhindern sie, dass sich die verschiedenen Teile der Hand in die Quere kommen.

**33 Muskeln** bewegen eine Hand und entfalten 225 bis 505 Newton Griffkraft (Durchschnittswerte Frauen und Männer, entspricht **22,5 bis 50,5 kg** Gewichtskraft). Die meisten von ihnen befinden sich im Unterarm. Lange Sehnen bringen ihre Kraft zu den Fingern, beugen und strecken sie. Einige Muskeln bilden die Wülste am unteren Ende des Daumens sowie unterhalb des kleinen Fingers. Auf ihnen ruhen gehaltene Gegenstände. Zusammen mit einigen weiteren Muskeln der Mittelhand tragen sie zu komplexen Bewegungen bei, etwa dem unter den Lebewesen einzigartigen Einklappen des Daumens, der Spreizung der Finger oder der Wölbung der Handfläche.

Fingerknochen

Handchirurgin Evelin Soleman erklärt im Video, was ein «Handy-Daumen» ist und wie sie ihn am KSB behandelt:

[blog.ksb.ch/evelin-soleman](http://blog.ksb.ch/evelin-soleman)



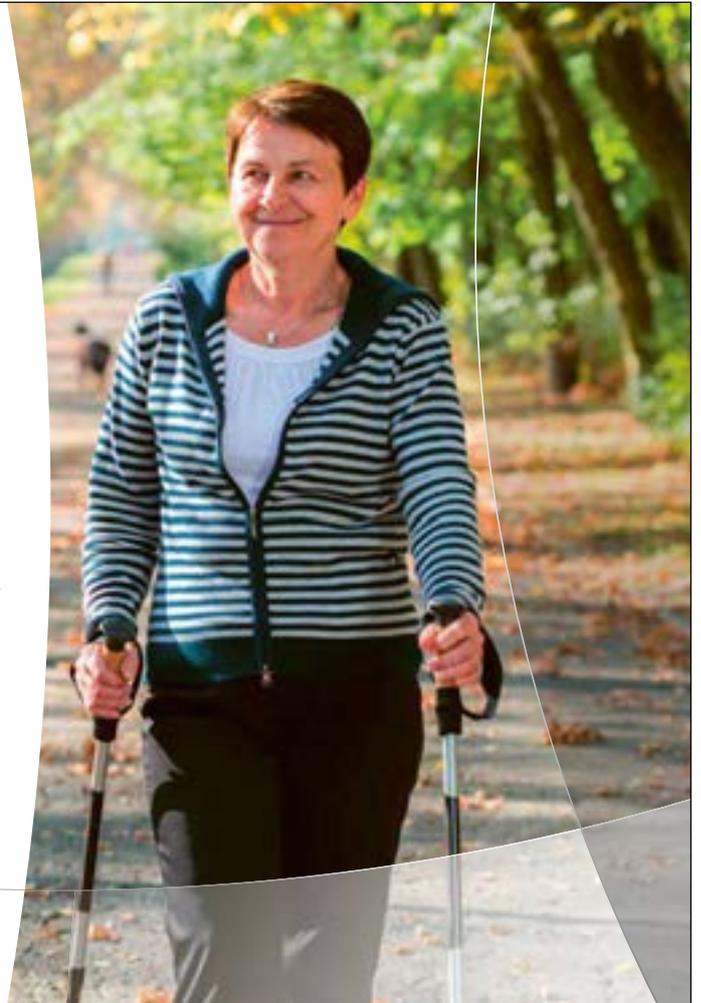
**RehaClinic**

Unternehmensgruppe für  
Rehabilitation und Prävention

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

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

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



# Gutes bleibt bestehen.



**Sicherheit mit Zukunft.**



**AQUILANA  
VERSICHERUNGEN**

# Schmerz, lass nach!

**K**napp dreissig Sekunden brauchte der Chirurg Sir Robert Liston (1794–1847) für eine Beinamputation. Er war von besonderem Eifer: Einmal entfernte er bei einer Oberschenkelamputation einen Hoden des Patienten und zwei Finger des Assistenten gleich mit. Zeit war ein wertvolles Gut: Eine Narkose gab es noch nicht, der Eingriff mit der Säge musste schnell fertig sein – bevor der Patient an Blutverlust oder Schock starb. Das war in den 1840er-Jahren.

Schon lange zuvor experimentierte man mit einschläfernden Mitteln. Es begann im Altertum mit Alkohol, Opium und mit Gebräuen aus Pflanzen. Operationen waren ein grosses Risiko: 90 Prozent der Patienten starben.

Im 18. Jahrhundert begannen Mediziner und Künstler, die bewusstseinsverändernden Wirkungen verschiedener Gase zu testen. Den Antrag eines britischen Arztes, die Inhalation der Gase als Betäubungsmittel zu untersuchen, lehnten die medizinischen Gesellschaften ab – man wisse

zu wenig über die Funktion des Schmerzes. Zudem diene dieser dem Chirurgen als Wegweiser. Nicht zuletzt war insbesondere Lachgas als Partydroge verpönt. Ärzte sahen deshalb ihren Ruf in Gefahr. Der Durchbruch gelang erst, als US-amerikanische Ärzte ohne Rang und Namen zu experimentieren begannen. Im Oktober 1846 führte ein junger Zahnarzt die erste öffentliche Äthernarkose durch. Dieser Tag gilt als Geburtstag der Anästhesie.

Seither hat sich die Anästhesie stark weiterentwickelt: Zu Beginn des 20. Jahrhunderts entdeckte man beispielsweise die Einspritzung von Schlafmitteln, später die Teilnarkose und die Spinalanästhesie. Heute ist Anästhesie ein sehr sicheres Fachgebiet.

Welche Anästhesiearten gibt es heute? Und welche Risiken? Lesen Sie auf dem Blog die Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Thema Narkose.

[blog.ksb.ch/narkose-faq](https://blog.ksb.ch/narkose-faq)

Die erste OP mit Äthernarkose in Boston. Das Foto wurde kurz nach der echten Operation nachgestellt.



# Die Füsse in den Händen von Spezialisten

Schmerzen in den Füssen haben oft komplexe Ursachen. Für eine erfolgreiche Behandlung arbeiten zahlreiche Orthopädienspezialisten Hand in Hand. Im KSB-Partnerhaus sind diese unter einem Dach vereint.



**U**rs Neurauter befasst sich täglich mit den untersten Teilen unseres Körpers. «Unsere Füsse sind anatomisch fast so komplex wie unsere Hände – absolut faszinierend», sagt der 49-jährige Fusspezialist. Ein menschlicher Fuss zählt ungefähr 26 Knochen und fast ebenso viele Gelenke. Dazu kommen Sehnen und Bänder. Der Fuss trägt unser Körpergewicht, federt Sprünge ab und hält stundenlanges Stehen aus. Klar, dass aufgrund dieser grossen Belastungen Probleme und Schmerzen aller Art auftreten können – vom schmerzhaften Hallux über den Bruch des Mittelfussknochens bis zur Arthrose.

## Eine OP ist nur selten nötig

Fussoperationen sind oft eine komplexe Angelegenheit, aber sie sind nur in etwa zehn Prozent der Fälle nötig. Viele Fussprobleme bekommt man mit konservativen Therapien in den Griff: Physiotherapie, Schuheinlagen, Schienen oder Infiltrationen, also das Setzen von Spritzen an den richtigen Stellen. Wichtig sei, so Neurauter, dass man die Situation zusammen mit den Patienten und weiteren Spezialisten genau analysiere und die richtigen Schlüsse ziehe. Dabei werden verschiedene interne und externe Fachleute einbezogen, unter anderen auch jene der Balgrist PartnerOrtho, der technischen Orthopädie im KSB-Partnerhaus.

## Kurze Wege – auch für lädierte Füsse

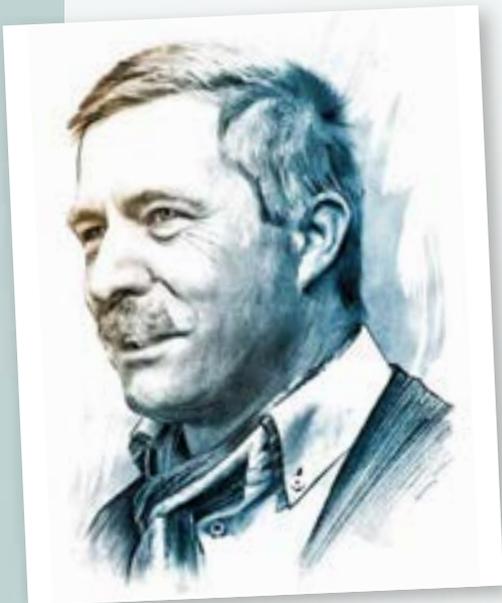
Das KSB-Partnerhaus ist deshalb so wertvoll, weil es als Kompetenzzentrum viele Spezialdisziplinen unter einem Dach vereint. «Die Patienten profitieren von kurzen Wegen und unserem breiten Angebot in ihrer Nähe», sagt Urs Neurauter. Geht es darum, Einlagen anzupassen oder einen Spezialschuh zu fertigen, sind die Techniker der Balgrist PartnerOrtho gefragt, die bei Bedarf auch bei den Sprechstunden der Fusschirurgen dabei sind. Steht nach einem Eingriff eine Rehabilitationstherapie an, haben Patienten die Möglichkeit, diese direkt im Haus zu starten, bei der RehaClinic. Adrian Schmitter, CEO des KSB, spricht in diesem Zusammenhang von einem Service, der hierzulande einmalig ist: «Unser Netz an Spezialisten ermöglicht eine ganzheitliche Behandlung. Das ist für die Patienten und den Heilungsverlauf enorm wichtig.»

Mehr Informationen zur Fusschirurgie an der Klinik für Orthopädie und Traumatologie des KSB finden Sie unter:

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



# Realität und Klischee



## Worum geht es?

Studienanfängern der Medizin ist oft nicht bewusst, was sie im Berufsalltag erwartet. Die Kooperation von KSB und ETH schafft Abhilfe, indem sie die angehenden Mediziner bereits in der ersten Semesterwoche mit dem Spitalalltag vertraut macht.

**Professor Jörg Goldhahn leitet das Projekt Bachelor Humanmedizin an der ETH Zürich.**

**A**us zehn exotischen Diagnosen die richtige durch reines Überlegen herausgefunden, auf dem Gang die Mutter der kleinen Patientin getröstet, kurz mit dem gutaussehenden Assistenzarzt der Nachbarstation geflirtet und abends im Cabrio nach Hause: Die Medizin ist mit Klischees à la «Schwarzwaldklinik» oder «Grey's Anatomy» beladen.

Die medizinische Praxis ist oft weniger glamourös: Viele Patienten sind alt, hören schlecht, leiden unter mehreren Beschwerden und müssen interdisziplinär behandelt werden. Diese Erkenntnis gewinnen Studierende leider erst sehr spät, denn klinische Praxis ist an den meisten Universitäten erst spät im Studium vorgesehen. Wie kann also die Illusion mit der Realität abgeglichen werden, ohne dass unsere jungen Studienanfängerinnen und Studienanfänger die Lust am Lernen und an der ärztlichen

Tätigkeit verlieren? Und zwar so, dass sie auch die Notwendigkeit von Chemie, Physik und Mathematik in der Ausbildung an der ETH verstehen?

Mit dem Kantonsspital Baden als Partner können wir den perfekten Einstieg ins Medizinstudium realisieren. Statt im Hörsaal verbringen unsere Studierenden ihre erste Studienwoche im Spital und lernen anhand eines realen, komplexen Falls wesentliche Elemente der Behandlung kennen – von der Erstversorgung und der stationären Aufnahme über Diagnostik und Behandlung bis hin zur Rehabilitation.

Dabei werden exemplarisch wichtige Fächer eingeführt. Korrekte anatomische Bezeichnungen werden mit Hilfe der Röntgenbefunde deutlich. Chemie wird mit einer Blutgasanalyse eingeführt, Mathematik mit Überlebensraten und Vorhersage, der Stellenwert der Ethik erschliesst sich aus Falldiskussionen.

So erleben die Studierenden die interdisziplinäre Zusammenarbeit der verschiedenen Berufsgruppen und Abteilungen im Spital.

Unsere Studierenden sind begeistert. Möglich machen dies die engagierten Partner am KSB, die den Ansturm von 100 angehenden Mediziner bewältigen.

Mehr zum ETH-Lehrgang Humanmedizin erfahren Sie unter:

 [ethz.ch/humanmedizin](https://ethz.ch/humanmedizin)



# Apotheke Husmatt



Rund um die Uhr für Sie da!

## Öffnungszeiten

**Montag** 8.30 bis 12.30 Uhr

**bis Freitag** 14.00 bis 18.30 Uhr

**Samstag** 8.30 bis 16.00 Uhr

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

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

### Apotheke Husmatt AG

Husmatt 3 | 5405 Baden-Dättwil

Telefon 0844 844 600 | Fax 056 493 00 28

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



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

  
**Alterszentrum**  
am Buechberg

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

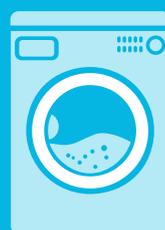
# Nicht nur sauber, sondern rein

Hygienisch einwandfreie Wäsche ist zentral für ein Spital. Gewaschen werden die Kleider des Pflegepersonals und der Ärzte sowie die Bettbezüge in der Wäscherei Baden, einem Tochterunternehmen des KSB.

## 60



**Mitarbeitende** aus 19 Nationen arbeiten in der Wäscherei Baden. Um ihren anspruchsvollen körperlichen Einsatz leisten zu können, machen sie seit 2017 eine tägliche, durch das KSB-Physio-Team geleitete «Powerpause»: Gezielte Ausgleichsbewegungen entlasten und stärken beanspruchte Muskeln und Körperregionen.



## 165

**Kubikmeter Wasser** benötigt die Wäscherei pro Tag. Im Vergleich zu normalen Haushaltsmaschinen verbrauchen die Waschstrassen der Wäscherei Baden deutlich weniger Wasser pro Wäschestück.

**°C heiss** resp. warm ist das Wasser, mit dem die Wäsche gewaschen wird. Das vom KSB eingesetzte und patentierte Waschverfahren liefert herausragende Ergebnisse, denn in einem Spital gelten

## 40

höchste Ansprüche an desinfizierte Wäsche. Zudem werden die Fasern der Kleider geschont, und die Waschmaschinenkapazität wird durch kürzere Waschzeiten um bis zu 30 Prozent gesteigert.

## 4000



**Kilowattstunden Strom** verbraucht die Wäscherei pro Tag – so viel wie ein Einfamilienhaushalt im Jahr. Das 40-°C-Verfahren ermöglicht allerdings eine Energieeinsparung von 30 Prozent gegenüber herkömmlichen Waschverfahren.

## 15

**Tonnen Wäsche** verarbeiten die Wäschereimitarbeitenden pro Tag. 85 Prozent davon sind Weisswäsche, der Rest Buntwäsche. Der grösste Teil stammt vom KSB, daneben bedient die Wäscherei Baden aber auch noch rund 70 weitere Kunden.

### Zufriedene Mitarbeitende

Mit der Powerpause geht die Wäscherei neue Wege in der Mitarbeiterfitness. Erfahren Sie mehr im Video:

[waescherei-baden.ch/powerpause](https://www.waescherei-baden.ch/powerpause)

### Infos, Tipps und mehr

Erfahren Sie, wie Ihre Wäsche mit Backpulver wieder strahlend weiss wird oder warum Natron Ihren Handtüchern guttut.

[waescherei-baden.ch](https://www.waescherei-baden.ch)

# Reisefieber

Wer sich auf erholsame Wochen am Mittelmeer freut, rechnet kaum damit, dass der Urlaub baden geht. Ein paar Tipps und Warnsignale für Ihre Zeit im Süden.

 **Andreas Turner**     **Jacqueline Müller**

**G**eplant war ein Ferientrip zu zweit: Marbella, Sonne, Strand, schwimmen, gut essen, entspannen. Daraus wurde: Marbella, Sonne, Strand, schwimmen, Quallen-Kontakt, Notaufnahme im Hospital Ochoa, Tortur. Die Reisebegleiterin war nach zwei Tagen mit ihrem mitgebrachten Roman durch und begann sich zu langweilen. Für ihren Partner galt für den Rest der Ferien Bade- und Sonnenverbot. Wieder zu Hause, schlich sich das eigenartige Gefühl ein: Urlaub vom Urlaub, wie schön wär' das jetzt?

Eine Gruppe junger Leute verbringt ein paar lockere Tage auf der Insel Zakynthos im Ionischen Meer. Nach einer feuchtfröhlichen Partynacht scheint die Sonne ins Zimmer einer der mitreisenden Studentinnen. Die 21-Jährige schlägt die Augen auf, blinzelt, tastet hilfesuchend nach dem Lichtschalter und sieht – immer noch nichts. Zehn Stunden zuvor war in einer der Bars wohl der Wodka mit giftigem Methanol gestreckt worden. Dadurch versagten die Nieren der jungen Frau, was sie erblinden liess.

## Das Risiko nimmt keine Auszeit

Diese beiden Beispiele zeigen: Das Leben ist eines der schwierigsten und kann erst noch tödlich enden. Gerade zur Ferienzeit erfahren selbst die gegen alles Mögliche und Unmögliche versicherten Schweizer mitunter am eigenen Leib: Das Lebensrisiko macht nie

Pause – und die nächste Gefahr lauert möglicherweise schon auf dem abendlichen Antipasti-Tablett, im Party-Cocktail-Glas oder unweit der nächsten Boots- oder Motorrad-Mietstation.

Die aktuelle «Ferienreport»-Umfrage eines bekannten Schweizer Reiseunternehmens legt offen, dass erschreckend viele Touristen für den Auslandsaufenthalt überhaupt keine Vorbereitungen treffen. Und wenn, dann häufig nur in Form von «Fassadenputz» – wie neue Kleider und Frisur, Diät und Fitness, gepflegte Nägel oder solariumgebräunte Haut.

Die Kehrseite ist weniger chic: Fast ein Drittel der Reisenden wird in den Ferien unpässlich, mehr als jeder zehnte gar ernsthaft krank, durch Blessuren gehandicapt oder noch gröber ausser Gefecht gesetzt. Auf Platz eins steht – wenig überraschend – der Durchfall, knapp vor Schnupfen und grippalen Infekten, ausgelöst durch Klimaanlage oder Flugzeug-Virenschleudern. Es folgen Platzwunden, Knochenbrüche und Sonnenbrand – Unglücksfälle, die sich zusammenfassend auf die Formel «Zu viel Alkohol, zu wenig Sonnenschutz» reduzieren lassen: Wird kurz vor dem Hitzschlag ein kritischer Promillepegel erreicht, braucht nur noch einer der klassischen Urlaubs-Mobilitätsbeschleuniger – zu Lande oder zu Wasser – verfügbar zu sein, und das Unheil nimmt seinen Lauf. →



## WASSER

**+ Saubere Strände**  
Ein EU-Bericht hat die Wasserqualität in mehr als 21.000 Badeorten bewertet. Ergebnis: 96% der Badestellen sind sauber, 84% sogar «ausgezeichnet». Aufpassen heisst es allenfalls in Albanien sowie im Umfeld von Küstenstädten.

**- Quallenpest**  
Unwillkommenes Ergebnis von Überfischung, Nährstoffeinträgen und Klimaerwärmung: Quallen breiten sich aus wie nie. Immerhin: Nesseltiere, die erwachsene Menschen töten, gibt es im Mittelmeer nicht.



## BEWEGUNG

**+ Wonniges Wandern**  
Ferien am Mittelmeer sind kein Synonym zu Strandurlaub. Wer entlang unverbauter Küstenabschnitte wandert, wird mit intensiven Sinneserlebnissen belohnt: salzhaltige Luft, sanfter Küstenwind, rauschende Wellen.

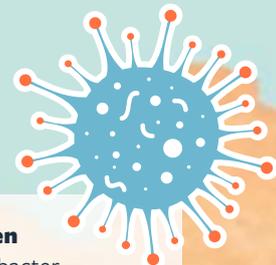
**- Tierische Fieslinge**  
Schlange im Bad, Kreuzspinne an der Wand, Skorpion im Schuh? Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, untersucht das Hotelzimmer vor Benutzung auf Mitbewohner und achtet auch sonst darauf, wohin er tritt.

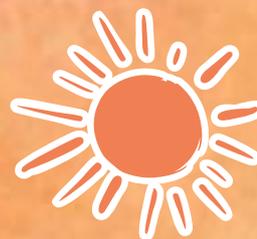


## ESSEN

**+ Zuträgliche Ernährung**  
Die mediterrane Kost aus viel frischem Gemüse, Salat, Nüssen, Fisch und Olivenöl vermindert Gesundheitsrisiken deutlich. So werden etwa rings ums Mittelmeer vergleichsweise geringe Herzinfarkttraten verzeichnet.

**- Keime in den Speisen**  
Salmonellen, Campylobacter, E.coli-Bakterien & Co.: Das Risiko, sich durch Lebensmittel zu infizieren, steigt mit dem Grad der Mobilität: Wer viel reist, steckt sich leichter mit Keimen an.





## Vorkehren statt nachbehandeln

Doch selbst wer im Urlaub die Dinge mit Bedacht angeht, ist gut beraten, sich über gesundheitliche Risiken am Bestimmungsort zu informieren. Gerade für die exotischeren Gebiete im Mittelmeerraum empfiehlt es sich, Vorkehrungen wie Impfungen nicht in den Wind zu schlagen. Statt ärztlicher Rezepte sollten die Medikamente selbst mitfliegen, denn diese sind im Ausland oft nicht verfügbar. Zudem gehören der Blutgruppenausweis und eine solide Reiseapotheke ins Gepäck.

Der grösste Feind des Mittelmeertouristen ist nicht, wie uns etwa die Medien weismachen wollen, der Hai in der Badebucht oder die en masse auftauchende Qualle, sondern der Mittelmeertourist selbst. Viele Gefahren lassen sich durch rechtzeitiges Einschalten des Hirns minimieren. Und ereignet sich im Ausland doch ein Malheur, merkt der Havarierte oft erst nach der geglückten Heimkehr, wie sensationell gut doch das Gesundheitssystem in der Schweiz funktioniert.

## STIMMUNG



### Tolles Klima

Die Mittelmeerregion bietet zu jeder Reisezeit besondere klimatische Reize: Während im Sommer vor allem der Badespass im Mittelpunkt steht, bilden Frühling und Herbst die beste Zeit für ausgedehnte Stadterkundungen.



### Hitze-Alkohol-Mix

Steigt die Temperatur, sinkt der Flüssigkeitsgehalt der Körperzellen. Die Folge: Der Alkohol im Körper ist konzentrierter, wirkt stärker – und der Rausch setzt früher ein. Mit entsprechend hirnverbrannten Konsequenzen.



## NOTFALL



### Vorsicht und Vorbeugen

Fragen Sie Ihren Arzt rechtzeitig nach empfehlenswerten Impfungen und halten Sie die Intervalle für Teilinjektionen im Vorfeld ein. Punkto Mahlzeitenzubereitung gilt folgende Formel: «Schäl es, koch es oder vergiss es».



### Teure Rückführungen

Notfalltransporte per Ambulanz oder Rega gehen immer ins Geld. Informieren Sie sich, schliessen Sie nach Möglichkeit eine gute Reise- oder Auslandsrankenversicherung ab. Achten Sie dort speziell aufs Kleingedruckte!



## MEDIZIN



### Optimal versorgt

Die Spitäler Israels zählen, da das Land sich quasi im Dauerkriegszustand befindet, zu den besten der Welt und verfügen über Top-Fachpersonal. Auch Südfrankreich, die Türkei und Kroatien haben bei der medizinischen Infrastruktur qualitativ stark zugelegt.



### Achtung, Krankenhaus

Antibiotika-resistente Infektionen häufen sich derzeit besorgniserregend in italienischen und spanischen Spitälern. Zudem werden Touristen dort in vielen Fällen ausschliesslich gegen Vorkasse behandelt.



### Sorgen Sie vor und überlassen Sie Ihre Gesundheit nicht dem Zufall.

Sind Sie fit für Ihre Ferien? Machen Sie einen Check-up, bevor Sie für längere Zeit verreisen. Weitere Infos unter:

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

«Kein Zeitdruck, kein Stress,  
keine Verpflichtung.»

Die angenehme Atmosphäre, die ruhige Umgebung, sensible Beratung und grösste Diskretion tragen dazu bei, dass Frauen sich hier wohl fühlen und in aller Ruhe ihre Auswahl treffen können.



Eine riesige Auswahl an Brustepithesen, Teilepithesen, Postoperative Epithesen, Schwimm- als auch Sportepithesen und BHs in allen Formen und Grössen, liegt für Sie bereit.



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

Graben 8 / 2. Stock (Lift)  
5000 Aarau

062 824 88 89  
info@massima.ch

# Haarverlust?



Wir beraten Sie professionell und unverbindlich.

Haarersatz ist Vertrauenssache!



thehaircenter.ch

WATCH THE MOVIE!



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

The Hair Center  
Graben 8, 5000 Aarau

T: 062 824 88 88  
info@thehaircenter.ch

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

# Wir sind da, wo die Musik spielt!

Am Rhythmus der Region.

Ihre Bank.



Bezirks-Sparkasse  
Dielsdorf

Genossenschaft

**Evelyne Egloff** (72) war 1971 Mitgründerin eines antiautoritären Kindergartens nach dem britischen «Summerhill»-Modell. Die gelernte Hochbauzeichnerin arbeitete als Innenarchitektin, bevor sie sich an der Abendschule für Soziale Arbeit in Zürich ausbilden liess. Sie absolvierte Weiterbildungen in Gruppendynamik, Kommunikation und Supervision. Danach wirkte sie u.a. als erste Sozialarbeiterin im Männergefängnis Bostadel, Menzingen.



# «Jeder Patient ist absolut einzigartig»

Mit todkranken Menschen umzugehen, bereitet vielen Mühe. Nicht so Evelyne Egloff, die auf der Palliativstation des KSB wertvolle Freiwilligenarbeit leistet.



Andreas Turner



Kilian J. Kessler

## **Frau Egloff, sind Sie ein lebensfroher Mensch?**

Ja, meistens. Ich bin stets positiv eingestellt und verbreite gern Heiterkeit. Ich kann sowohl mit dem Humor anderer Menschen gut umgehen als auch mit deren Sorgen, Ängsten und Problemen.

## **Sie sind selbst über siebzig – und stellen einen Teil Ihrer verbliebenen Lebenszeit todkranken Menschen zur Verfügung. Weshalb?**

Ich möchte auf keinen Fall, dass hier vermittelt wird, ich wolle «Gutes tun». Die Antwort ist vielmehr: Ich umgebe mich einfach gern mit Menschen, finde sie alle interessant. Entsprechend bin ich von jeder Begegnung beeindruckt. Ich darf am KSB eine unglaubliche Vielfalt erleben – jeder Patient, jede Patientin, die ich begleiten darf, ist absolut einzigartig. Mich faszinieren übrigens sämtliche Lebensabschnitte des Menschen – vom Baby bis zum Greis. Auch ich selbst habe jede meiner Lebensphasen ganz bewusst genossen.

## **Unheilbar kranken Menschen Gesellschaft leisten: Welche Charaktereigenschaften braucht es dazu?**

In erster Linie sind Offenheit, Akzeptanz und Respekt wichtig. Wie auch Flexibilität und die Fähigkeit, gut zuzuhören.

## **Aber als Wohltäterin wollen Sie nicht gelten.**

Nein. Mit «Gutmenschentum» hat das nichts zu tun. Ich kann mich einfach sehr gut in Menschen einfühlen. Es geht in der «Palliative Care» vor allem darum, präsent zu sein, sich in Geduld zu üben, Verständnis aufzubringen.

## **Das fällt Ihnen nie schwer?**

Nein. Ich gehe direkt auf die Leute zu. Dann geschieht oft etwas Elementares: Ein Funke springt über.

## **Gegenseitig?**

Ja, in vielen Fällen. Selbst bei todkranken Patienten gelingt es, dass wir gemeinsam auch mal herzlich lachen. Und es entsteht eine Atmosphäre des Vertrauens. Mein Gegenüber spürt: Was auch immer besprochen wird, verlässt den Raum nicht. So sagte mir ein Mann auf der Palliativstation einmal: «Morgen früh gehe ich nach Hause zu meiner Frau. Und am Nachmittag kommt Exit. So ist es mit meinen Kindern abgemacht. Aber ich weiss noch nicht, wie ich es meiner Frau sagen soll.»

## **Welche Art von Hilfe benötigen Menschen, die selber wissen, dass ihre verbliebene Zeit rasch abläuft?**

Die meisten zeigen sich erleichtert, wenn ich ihnen zu verstehen gebe, dass sie sich exakt so geben dürfen, wie sie sich gerade fühlen. Dass sie selbstverständlich traurig sein können. Oder auch wütend. Ich versuche, Ängste abzubauen und noch verbleibende Möglichkeiten gemeinsam anzuschauen. Ich bin verbal auch schon sehr dezidiert aus dem Zimmer geschickt worden. Das ist dann spannend für mich: Kann ich an so jemanden beim zweiten Versuch trotzdem noch herankommen?

## **Bekommen Sie auch mit, was Sterbende am meisten bereuen?**

Ja. Meist sind es unausgesprochene Dinge im engsten Familienkreis. Kaum je geht es darum, dass jemand noch eine Weltreise machen wollte oder etwas in der Art. Dafür

spüre ich oft Gewissensbisse wegen Versäumnissen: etwa ein vor Jahren abgebrochener Kontakt zu Angehörigen – aus welchem Grund auch immer.

## **Als Co-Leiterin des «Café Soffione», des Trauertreffs im KSB, kommen Sie auch mit Hinterbliebenen direkt in Kontakt. Was sind das für Erfahrungen?**

Auch da erlebe ich die ganze Palette menschlicher Gefühlsregungen: Rückzug. Jammern. Hyperaktives Gefühlsüberspielen. Das Bedürfnis, zu reden. Oder pure Empörung. Einem jungen Mann, der kürzlich seine Frau verloren hatte, schossen die Tränen praktisch waagrecht aus dem Gesicht. Aus Wut darüber, dass sie ihn allein gelassen hat. Aus Wut, dass man doch noch irgendwie hätte helfen sollen. Wut, pure Wut. Auch das darf sein. Auch das gehört dazu.

## **Sie leisten Ihre Unterstützungsarbeit unentgeltlich. Können Sie in Worte fassen, was für Sie dabei zurückkommt?**

Wenn man sich Zeit nimmt für Menschen, Anteil nimmt und einfach unterstützend präsent ist, geht die «innere Rechnung» immer auf. Die Begegnungen selbst machen mich reicher. Sie erfüllen meine Seele. Das ist es, was am Ende für mich zählt.

Können auch Sie sich einen Einsatz als Freiwilliger oder Freiwillige am KSB vorstellen? Hier finden Sie weitere Informationen:



[www.ksb.ch/freiwilligendienst](http://www.ksb.ch/freiwilligendienst)



## ROTER TURM BADEN

restaurant | bar | bistro

Restaurant Roter Turm  
Rathausgasse 5 | 5400 Baden  
056 222 85 25  
roterturm-baden.ch

Montag bis Samstag  
09.00 bis 24.00 Uhr



**BARRACUDA**  
HOTEL | BRASSERIE

ATELIERGASSE 3 | 5600 LENZBURG  
WWW.BARRACUDA.CH



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

» Jetzt Abos online shoppen!

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



[shop.rvbw.ch](https://shop.rvbw.ch)



# Sensationelles Brillenkonzzept

Original **SWISS+CLIP**

Exklusiv bei StadtOptik

Einfach genial: Ihre Brille wird dank dem praktischen Magnet-Clip blitzschnell zur vollwertigen Sonnenbrille! Wählen Sie aus einer riesengrossen Auswahl!



Praktische Magnet Clip's

Topmodische und federleichte Brillen

Gläser aus CH-Produktion\*

**Kommen Sie vorbei.  
Sie werden begeistert sein!**

**Sonnenclip + Brille +  
Gläser einfache Sicht**

**Komplett-Angebot nur**

**380.-**

**Sonnenclip + Brille +  
Gleitsichtgläser!**

**Komplett-Angebot nur**

**690.-**

**Neu können Sie zusätzlich wählen:**

**Leichtere und dünnere  
Gläser inkl. «Blueblocker»**

Aufpreis nur:

**160.-**

**Komfort-Breitwinkelgläser  
(nur für Gleitsichtgläser)**

Aufpreis nur:

**295.-**

\*Brillengläser in Schweizer Komfortqualität. Kunststoff, 1,5 mit der besten Super-Entspiegelung! 2 Jahre Garantie für Sie.

**90% WIR**

**stadtoptik**

Das Haus der lupenreinen Optik

StadtOptik O. Mühlethaler GmbH

Hauptgasse 33, 4500 Solothurn

Telefon 032 623 24 30

solothurn@stadtoptik.ch

www.stadtoptik.ch

PRIVATE *Care*

10

Ihre Spezialistin  
für Pflege.

**10 Jahre Pflege, Betreuung und Beratung –  
zuverlässig, persönlich und anerkannt.**

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

private Care AG

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

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



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

**Wir platzieren Ihre Werbung am  
RICHTIGEN Ort**

peyer & partner  
media gmbh

**ksb**

Gesundheitsmagazin

im brühl 10

ch-8112 otelfingen

t +41 (0)43 388 89 73

m +41 (0)79 599 50 55

[walter.peyer@peyermedia.ch](mailto:walter.peyer@peyermedia.ch)

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



# Alles im Fluss

Die Aare zieht jeden Sommer mehr Aargauerinnen und Aargauer in ihren Bann. Kein Wunder. Der Fluss bietet für alle etwas und präsentiert sich mal majestätisch träge, mal stromschnellenschnell. Wir haben uns von Brugg nach Villigen treiben lassen. Es war wunderbar.

 Michael Frischkopf

 Philipp Schmidli





**E**hrlich, wo kommt all dieses Wasser her? Die ganze Familie steht am Flussufer unterhalb der Casinobrücke bei Brugg. Gummiboot, Ruder, Verpflegung – alles liegt am Ufer bereit. Noch zögern wir. Blickkontakt. Die ersten Schritte ins Wasser. Etwas kühl, das Ganze. Fuss, Knöchel, Knie... mit einem lauten Piratenschrei schieben wir das Böötle in die Aare und rudern, was das Zeug hält, in Richtung Flussmitte. Die Strömung schiebt uns unerbittlich abwärts, das Ufer scheint noch viel zu nah, und – «Hey, entspann dich!», ruft mir die Familie zu. Alle lachen. Ich schaue mich um. Ruhig und träge fliesst die Aare Richtung Rhein. Alles ist gut. Ich atme aus. Schön hier.

### **Hallo Reuss. Hallo Inselchen.**

Rückblickend kann ich über den ersten Einstieg in die Aare schmunzeln, zumal wir auf unserer rund vierstündigen Fahrt später zig Male an- und wieder ablegen sollten. Doch es bleibt ein ernster Hintergedanke: Das selige Dahintreiben auf dem Fluss ist dermassen entspannend, dass leicht vergessen geht, welche Kraft die Aare hat. Mit diesem Wasser wird Strom produziert. Rettungswesten sind Pflicht. Nichtschwimmer haben auf dem Fluss nichts zu suchen.

Und selig treiben wir tatsächlich dahin. Oder ist es das Ufer, das an uns vorbeitreibt? Der Fluss entwickelt auf jeden Fall eine eigenartige hypnotische Wirkung, die Geräusche scheinen das Ohr nur gedämpft zu erreichen. Wir passieren eine Brücke und treiben auf eine Insel zu. «Da kommt die Reuss», ruft die Jüngste, die Flusskarte in der Hand. Die Insel gehört uns! Wieder lautes Piratengeschrei. Wir entern das kleine Eiland. Die leere Cola-PET-Flasche im Kies nimmt uns leider etwas das Gefühl der Entdecker.

### **Für immer weiterfahren**

Nachdem die Aare die Reuss «verschluckt» hat, wird sie nochmals breiter. Zeit für ein Bad im Fluss. Die Schwimmweste verleiht Auftrieb – ein tolles Gefühl. Wieder erreichen wir zwei kleine Inseln. Wir entscheiden uns für die schmale Passage, und urplötzlich ist das Wasser fast nur noch knöcheltief. Grasplätze und Feuerstellen laden zum Verweilen ein. Rechts ergiesst sich die Limmat in die Aare, und dann das: Breit und schwer wird der Fluss, ein einziger, träger Pool. Schon nähern wir uns der Insel Fischergrieni und danach der Brücke nach Villigen. Wir verlassen die Aare beim Punkt «Stilli» einzig, weil dort das Auto steht. Wie schön wäre es, für immer weiterzufahren. Hinunter zum Paul Scherrer Institut oder noch weiter zum Rhein, nach Basel, nach Rotterdam, ins Meer. Ach!





Etwas gesunden Menschenverstand vorausgesetzt – Stichwort Sonnenschutz und Rettungsweste –, lässt sich die Flussfahrt so richtig geniessen.



### Sonnenschutz

- Sonnenschutz eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad auftragen. Die Filter brauchen Zeit, um ihre Wirkung zu entfalten.
- Sonnenschutz mit mindestens Faktor 30 ist Pflicht auf dem Wasser.
- Regelmässiges Nachcremen ist wichtig. Tragen Sie unbedingt eine Sonnenbrille und eine Kopfbedeckung.

Ist die Sonnencreme vom letzten Sommer noch gut? Diese und weitere Infos rund um den Sonnenschutz erfahren Sie hier: [blog.ksb.ch/sonnenschutz](http://blog.ksb.ch/sonnenschutz)



### Sonnenbrand

- Kühlen Sie die Haut, am besten mit feuchten Tüchern oder Kleidungsstücken.
- Trinken Sie viel Flüssigkeit, am besten Wasser, denn Sonnenbrand trocknet die Haut aus.
- Gels oder Lotionen mit Hydrocortison lindern den Schmerz und die Entzündung der Haut.
- Hausmittel wie Quarkumschläge mögen kühlend wirken, bergen aber die Gefahr von Infektionen auf der Haut.



### Zeckenschutz

- Kontakt vermeiden: Tragen Sie an Land gut schliessende, lange Kleidung, Socken am besten über die Hosen.
- Nutzen Sie Zeckenschutzmittel. Bitte beachten Sie: Diese Mittel haben nur einen abwehrenden Effekt, sie töten die Zecken nicht.
- Tragen Sie helle Kleidung. So erkennen Sie Zecken besser. Suchen Sie den Körper unbedingt nach allfällig vorhandenen Zecken ab. Die Tiere nisten sich häufig in Hautfalten ein.

#### Das Melanom

Hautkrebs tritt in verschiedenen Formen auf. Die gefährlichste Form ist das Melanom (schwarzer Hautkrebs), weil es Metastasen bilden kann. Ein Melanom kann in den Pigmentzellen der Haut entstehen, die als Leberflecken oder Muttermale bekannt sind. In seltenen Fällen kann sich ein Pigmentmal zu Hautkrebs entwickeln. Zögern Sie nicht, eine Hautveränderung untersuchen zu lassen.

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

Ein Ambiente zum Wohlfühlen,  
höchste Kompetenz und viel  
Empathie.

Nach einer Gelenkersatz-Operation  
oder bei Störungen des  
Bewegungsapparates unterstützen  
wir unsere Patientinnen und  
Patienten dabei, in einen aktiven  
Alltag zurück zu finden. Bei uns  
sind Sie herzlich willkommen!

**Belasten – aber richtig.**

T 056 463 85 11  
info@aarreha.ch  
www.aarreha.ch

## Die originelle Endloskarte mit Überraschungseffekt!



<https://www.media-card.ch/infinitycard>



mediaCard



## 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».



# Alle zwei Wochen eine «Dramödie»

Der Badener Simon Libsig schreibt exklusiv für das KSB eine Spitalserie zum Hören und zum Lesen. In der Hauptrolle: drei aussergewöhnliche Frauen. Lesen Sie doch gleich hier, wie alles begann...

## Episode 1

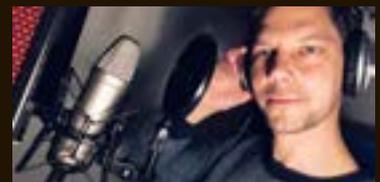
Estelle Allemann hatte genug. Mehr als genug. Sie hatte diesen Polterabend nie gewollt. Noch ein Bier und sie würde sich übergeben. «Hier, noch ein Bier», sagte ihre zukünftige Schwägerin und füllte erneut das mächtige Glas, das an Estelles rechte Hand gegipst war. «Wer meinen Bruder heiratet, der muss auch bechern können.» Es war kurz vor 22 Uhr, mitten in Baden, vor dem Pickwick-Pub. Zum Glück kannte man Estelle hier nicht. Sie war als Ketchup-Flasche verkleidet.

Vor drei Stunden war sie noch zu Hause auf dem Sofa gelegen, Klatschheftchen blättern, Chips futtern, eine Sendung über ungewollte Schwangerschaften im Fernsehen, ein Youtube-Video eines indischen

Gurus auf dem Laptop und ihr Verlobter («es wird spät») wie immer in der Kanzlei. Dann hatte es an der Tür der stattlichen Villa geklingelt. Ihre zukünftige Schwägerin, ihre zukünftige Schwiegermutter und ihre eigene Mutter standen davor, in selbstbemalten «Team-Braut»-T-Shirts. Offenbar hatten sie schon ordentlich getrunken.

«Guerilla-Polterabend», sagte die zukünftige Schwägerin, als Estelle in Trainerhose und Schlapperpulli öffnete. «Das wird toll», lallte die zukünftige Schwiegermutter. «Mach doch bitte nicht so ein Gesicht, Esti, denk an die Falten», sagte ihre Mutter. «Esti!» Niemand sonst nannte sie «Esti!» (...)

**Simon Libsig** (\*1977) ist Schriftsteller und Spoken-Word-Künstler. 2009 gewann er den Publikumspreis des Swiss Comedy Award. Libsig ist in Ennetbaden aufgewachsen.



### Die ganze Geschichte

Alle bisherigen Folgen und Hintergründe zur Spitalserie «Drei Patientinnen unter einer Decke» lesen und hören Sie unter:

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

# Wohnen und leben in der Senevita Lindenbaum

Attraktive Lage, modern und grosszügig gestaltete Pflegezimmer, massgeschneiderte Pflege und eine ausgezeichnete Gastronomie: Dies sind nur einige Stichworte aus dem vielfältigen Angebot der Senevita Lindenbaum in Spreitenbach.

Die Senevita Lindenbaum liegt mitten im lebhaften Geschehen und ist durch eine Passerelle mit dem gegenüberliegenden Shoppi Tivoli verbunden. Die Linde im Namen steht für deren Funktion in früheren europäischen Kulturen, wo sie das Zentrum der Dorfgemeinschaft und damit ein Ort der Geborgenheit war. Ein Bild, das sich in den übersichtlichen Wohnbereichen widerspiegelt. Hier hat Privatsphäre genauso Platz wie das gemeinschaftliche Wohnerlebnis.



## Wohn- und Lebensqualität als oberstes Ziel

Der prägnante Bau in Rot ist in seiner Bauweise auf die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner abgestimmt. Die ovale Form begünstigt hindernis- und barrierefreie Fortbewegung und lädt sowohl in den Wohnbereichen als auch auf den Terrassen zum Spazieren ein. Entlang der Spazierrundgänge sind mehrere Ruhenischen angeordnet. Neben den individuell gestalteten Einzelzimmern verfügt jeder Wohnbereich über einen zentral gelegenen Wohn- und Essbereich mit Teeküche.

## Abgestimmte Pflege

Das Pflegepersonal der Senevita Lindenbaum begleitet die Bewohnerinnen und Bewohner rund um die Uhr mit Zuwendung und professioneller Pflege. Unterstützung bei der Gestaltung des Tagesablaufs sowie Beratung und Begleitung von Angehörigen sind weitere wichtige

Bestandteile des ganzheitlichen Betreuungskonzepts. Dabei behalten wir das Wichtigste stets im Auge: die Selbstständigkeit unserer Bewohnerinnen und Bewohner, die solange wie möglich bewahrt werden soll.

## Spezialisierte Angebote

Rechnung getragen wird auch den spezifischen Bedürfnissen von Menschen mit mediterranen Wurzeln und Menschen mit Demenz. Im jeweiligen Wohnbereich finden sie eine vertraute, ganz auf sie abgestimmte Umgebung vor. Der mediterrane Wohnbereich bietet Menschen mit südländischen Wurzeln ein Stück Heimat. Unsere Mitarbeitenden teilen mit ihnen nicht nur die Affinität zu spezifischen Traditionen und Gepflogenheiten aus ihrem Herkunftsland, sondern auch die Muttersprache. Das fördert die individuelle Entfaltungsmöglichkeit der Bewohnerinnen und Bewohner.

In der Pflege von Menschen mit Demenz macht Flexibilität den entscheidenden Unterschied. Unsere Mitarbeitenden passen die Betreuung nicht nur der Person, sondern auch der Situation an. Um diese anspruchsvolle Aufgabe optimal zu meistern, bieten wir fortlaufend interne und externe Weiterbildungen an.

## Aktivierung und Abwechslung

«Bei uns müssen Sie nicht – bei uns dürfen Sie!», lautet unser Motto. Wir sind



überzeugt, dass zu einer hohen Lebensqualität ein abwechslungsreicher Alltag dazugehört. Wenn Sie Lust haben, nehmen Sie an Aktivitäten wie Singen, Malen, Backen oder Turnen teil. Unsere Aktivierungsfachfrauen stellen monatlich ein vielfältiges Programm zusammen, an dem Sie nach Lust und Laune teilnehmen können. Die Aktivierungstherapie ist in unserem Grundangebot inbegriffen. Auch unternimmt die Senevita Lindenbaum regelmässig Ausflüge und führt Veranstaltungen durch. Sei es ein Gourmet-Treffen mit dem Küchenchef, Gottesdienste, oder ein spannender Ausflug – in der Senevita Lindenbaum läuft immer etwas.

Überzeugen Sie sich selbst und kontaktieren Sie uns für eine individuelle Besichtigung: [056 417 66 66](tel:0564176666)

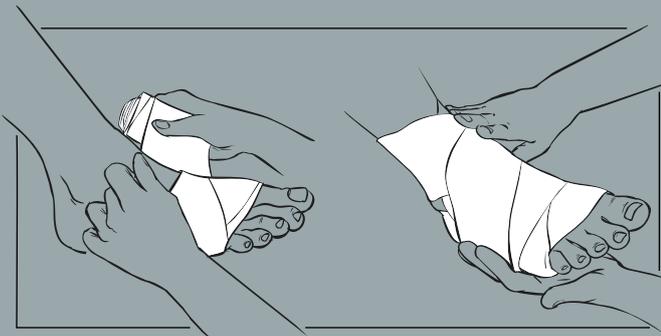
Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



# Richtig gewickelt

Was gehört in jeden Wanderrucksack und ist kein Sandwich?  
Das Erste-Hilfe-Kit, denn unterwegs und zu Hause gehört  
Verbandmaterial zur Standardausrüstung. Ist die Wunde zu gross  
für ein Pflaster, verwenden Sie zur Wundabdeckung sterile  
Gaze und einen elastischen Verband.

## Deckverbände



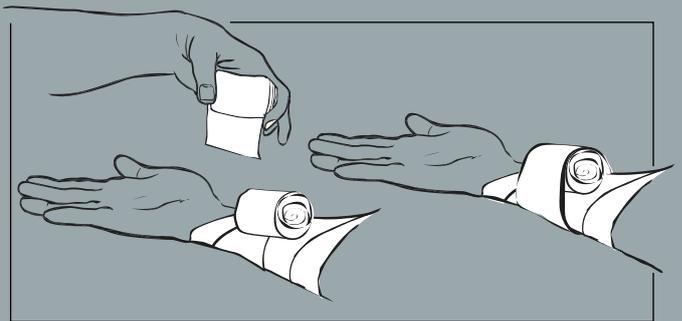
**Zweck** Bieten bei leichten Wunden Schutz vor Verunreinigungen, Hitze, Kälte und Berührung durch Kleidung.

**Anwendung** Decken Sie die Wunde mit einer saugfähigen Kompresse komplett ab und wickeln Sie den Verband von unten nach oben.

### Was tun bei Verbrennungen?

Leichte, kleinflächige Verbrennungen ohne Blasenbildung können Sie selber behandeln. Kühlen Sie die Stelle mit kaltem Wasser (mindestens 10 Minuten) und desinfizieren Sie die Wunde mit einer geeigneten Lösung. Legen Sie danach einen locker anliegenden sterilen Verband an.

## Druckverbände



**Zweck** Stoppen durch starken Druck Blutungen, die sich nicht mit einem Pflaster stillen lassen.

**Anwendung** Bei stark blutenden Wunden wie Schnitten oder Schürfwunden, aber auch bei schweren Verstauchungen sollte vor dem Gang zum Arzt ein Druckverband angelegt werden, um den Blutverlust bzw. die Schwellung zu verringern. Bei Schnitten und Schürfwunden wird zuerst eine Gaze über die Wunde gelegt und 1–2 Mal mit einem Verband überwickelt. Den Druck üben Sie durch ein sogenanntes Druckpolster aus, das Sie nun über den verletzten Bereich legen, den restlichen Verband wickeln Sie darüber.

### Wann zum Arzt?

Ist die Wunde grösser als drei Zentimeter, liegt ein erheblicher Hautverlust vor oder handelt es sich um tief gehende und stark blutende Verletzungen, sollten Sie unbedingt einen Arzt konsultieren. Informieren Sie den Arzt, wenn die letzte Tetanusimpfung länger als zehn Jahre zurückliegt. Konsultieren Sie mit den erwähnten Symptomen Ihren Hausarzt oder wenden Sie sich an das Interdisziplinäre Notfallzentrum (INZ) im KSB.

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

# Mitmachen & gewinnen

## Wohlfühltag in Ovronnaz VS im Wert von 1800 Franken

Geniessen Sie zu zweit unvergessliche Tage in Ovronnaz. Der kleine Walliser Kurort liegt auf einer Sonnenterrasse auf 1330m ü. M., hoch über dem Rhonetal. Zwei Nächte im Luxuszimmer im Chalet Kalbermatten aus dem 18. Jahrhundert, 6-Gang-Abendessen in den Restaurants de l'Ardève, 3-Gang-Mittagsmenü in den Bädern, Zugang zu den Bädern und zum Spabereich, je zwei Duomassagen zu 50 Minuten und weitere Annehmlichkeiten machen Ihren Aufenthalt zu einem Erlebnis der Sonderklasse. Für Unternehmungslustige bieten Wanderwege und Bikertrails diverse Outdoormöglichkeiten.  
**bains-ovronnaz.ch**



**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!  
**Einsendeschluss: 15. August 2019**

Gewinnerin unseres letzten Wettbewerbs ist Beatrice Süess aus Remigen. Sie freut sich über eine 6-tägige Luxusreise von Twerenbold Reisen nach Istrien.

Herzlichen Glückwunsch!

Untersuchungsergebnis	subarkt. Hirsch	Stadt am türk. Mittelmeer	Besucher	gepflegt, ordentlich	österr. Luftfahrerkennzeichen	kathol. Hilfswerk	Lebensabend	Teil der Blumenblüte	engl.: Dose	Abk.: Hämoglobin	frz. House-DJ (David)			
Heidekraut				Bündner Tal										
marokkan. Kopfbedeckung			eh. CH-NHL-Eishockeyspieler		6		unanastbar				10			
Ärger, Verstimmung		4		zielgerichtet, eifrig	schweiz. Soulsänger			9		grosse Streichinstrumente				
schweiz. Filmregisseur (Ürs)	zügige Geschwindigkeit		unbest. Fürwort	Uerner Wappentier			8	künstl. Wasserreservoir		europ. Münzeinheit (Abk.)				
	11				Wettrennen Mz.		zu vorgerückter Stunde				5			
Gauner, Schurke	nordfrz. Landschaft	Elle (med.)		Holzfallerutensil Mz.	Menschen					Stadt in Kalifornien (Abk.)				
			13		Abk.: ausserordentlich	2	Rufname von Capone †			Geliebte des Zeus	Roulettefeld			
dt. TV-Sender (Abk.)			österr. Schriftstellerin † 1916				engl.: Landkarte		Rufname der Taylor †					
Netzballsport				1	zwecks	engl. Anrede (Abk.)			Abk.: North Dakota	span.: er				
Grossmutter	3		Trainingsgeräte			7								
Abk.: Internet Protocol		geschnittener Stein				Freizeitwasserfahrzeug		12						
auf diese Weise, derart		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

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

COIFFURE  
*Grimm*

**Baden (Zentrum)**

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

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

**Kantonsspital Baden (KSB)**

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

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

GUTSCHEIN  
**CHF 10.–**

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

HAVE A GOOD HAIR DAY.

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





# KLINIK BARMELWEID: GEPFLEGT GESUND WERDEN



Unser neues,  
modernes  
Bettenhaus 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**