

# ksb

Das Gesundheitsmagazin  
für den Kanton Aargau  
N°2 | 2020

A man and a woman are shown from the chest up, wearing light blue medical scrubs. The man on the left has a beard and is looking slightly to the side. The woman on the right has short dark hair and is smiling. The image is split vertically: the left side is tinted blue, and the right side is tinted red.

## **Sie oder er? Der kleine Unterschied**

Tatsachen, Tabuthemen, Therapien: In der Medizin  
gewinnt die Frage des Geschlechts an Bedeutung.



COIFFURE  
*Grimm*

**Baden (Zentrum)**

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

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

**Kantonsspital Baden (KSB)**

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

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

GUTSCHEIN  
**CHF 10.-**

Einzulösen bei Ihrem nächsten Besuch bei uns.

HAVE A GOOD HAIR DAY.

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



Marina Kuster schwört auf die nepalesische Newar-Massage.



## Nepal-Massage mit Sonnenblumenöl

«Während neun Monaten liegt das Kind gut geschützt im Bauch. Und dann ist dieser Schutz plötzlich weg. Die Baby-massage ist eine gute Möglichkeit, dem Säugling weiterhin Nähe und damit Sicherheit zu vermitteln. Meine zwei Buben Louie (8 Monate) und Jorin (3) geniessen beziehungsweise genossen dies sehr. Am Kantonsspital Baden gebe ich regelmässig Kurse in nepalesischer Newar-Massage. Idealerweise beginnt man damit ab der sechsten Woche, dann überfordert man das Kind nicht mit den Reizen. Die Massage fördert die Verdauung, hilft bei Schlafproblemen und stärkt die Beziehung. Deshalb empfehle ich sie unbedingt auch Vätern: Oft verbringen sie weniger Zeit mit ihrem Nachwuchs als die Mutter, und der intime Moment des Stillens bleibt ihnen verwehrt. Mit einer Massage können aber auch sie die Bindung zum Baby stärken. Das Wichtigste ist, dass man sich dafür bewusst Zeit nimmt. Denn Stress während der Massage

überträgt sich meistens auf das Kind. Als Öl verwende ich jeweils Sonnenblumenöl aus der Küche – das ist naturbelassen, frei von Duftstoffen und wird von den Babys gut vertragen. Den meisten gefällt das Gelenktraining. Dabei streckt und beugt man alle Gelenke vorsichtig mehrmals. Aber auch Druck- und Streichtechniken gehören dazu. Wie lange und wie häufig man sein Baby massiert, ist sehr unterschiedlich. Einige geniessen es täglich eine halbe Stunde oder länger, andere werden schon vorher unruhig.»

Möchten Sie lernen, wie Sie Ihr Baby massieren können? Besuchen Sie einen Kurs am KSB.

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

# Mann, oh Mann!

## **Kennen Sie den, Herr Schmitter? Sagt der Ehemann:**

**«Diese Pizza hat mir der Arzt verschrieben!» Sie:**

**«Welcher Arzt? – «Dr. Oetker!»**

Ein witziger Einstieg ins Thema. Ich habe auch einen auf Lager: Nach der Untersuchung sagt der Arzt zum Ehemann: «Ihre Frau leidet unter einer Stoffwechselkrankheit.» – «Ich weiss», sagt der Ehemann und verdreht die Augen, «jede Woche kauft sie drei neue Kleider!»

## **Spass beiseite: Wie viel Realität steckt in diesen beiden Witzen?**

Schwer zu sagen... Fakt ist: Männer gehen weniger oft zum Arzt und beanspruchen weniger Therapien als Frauen. Weiter kann man statistischen Daten entnehmen, dass Männer häufiger Krebs haben und im Schnitt sechs bis sieben Jahre früher sterben als Frauen.

## **Das ist wohl genetisch bedingt...**

Die sogenannten Klosterstudien haben diese These widerlegt. Sie zeigen, dass Nonnen und Mönche praktisch gleich alt werden – aufgrund ihres ausgeglichenen, meditativen und massvollen Lebensstils. Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung sowie Nikotin und Alkohol sind Risikofaktoren für viele Krankheiten des Mannes.

## **Wie kann man Abhilfe schaffen?**

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Das gilt auch für den männlichen Körper. Für Frauen wird der Gang zum Gynäkologen schon in der Pubertät zur Gewohnheit. Viele Männer hingegen zieren sich vor dem Arztbesuch und Vorsorgeuntersuchungen. Deshalb hat das KSB die «Sprechstunde Männergesundheit» ins Leben gerufen.

## **Das ist kein Witz, oder?**

Nein! Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) kommt zum Schluss, dass geschlechtsspezifische Behandlung und Prophylaxe immer wichtiger werden, um die Gesundheits- und Lebenserwartung des Mannes im 21. Jahrhundert an die der Frau anzugleichen. Dem tragen wir auch in dieser Ausgabe des KSB-Magazins Rechnung, indem wir den Fokus auf das Thema «Geschlechterunterschiede in der Medizin» richten.

**Adrian Schmitter, CEO**  
Kantonsspital Baden AG



## **Männermythen, Frauenmythen**

Was ist dran an den angeblich typischen Eigenschaften der Geschlechter? Wir haben Antworten.

5

## **Männersprechstunde**

Die blaue Pille löst längst nicht alle Probleme des Mannes. Am KSB geht man sie fachübergreifend und an der Wurzel an.

7

## **«Mr. Viagra» ist ein Badener**

Kurt Lehmann leitet die Klinik für Urologie am KSB. Ein anekdotischer Rückblick auf eine erfolgreiche Karriere.

8

## **Pragmatisch statt dogmatisch**

Regierungsrat Jean-Pierre Gallati über die Covid-Krise. Und was sie uns für die Zukunft lehrt.

13

## **Ach, diese Hormone!**

Erfahren Sie im grossen Schaubild, wie Hormone unseren Körper und unser Wesen beeinflussen.

20

## **Wenn die Blase schwächelt**

Inkontinenz trifft Frauen und Männer gleichermaßen. Wir zeigen, was Sie selber dagegen tun können.

22

## **«Karriere? Du bist doch eine Frau!»**

Irene Burger leitet die Klinik für Nuklearmedizin am KSB. Der Weg dahin war bisweilen recht steinig.

26

## **Die Krux mit dem Geschlecht**

Er wurde als Mann geboren, heiratete und zeugte zwei Kinder. Heute lebt Sharon (64) als Frau. Ein Porträt.

30

## **Ein Lächeln ins Gesicht zaubern**

Das Caffè Orizzonte ist DER Treffpunkt im KSB. Erfahren Sie, warum das kein Zufall ist.

35

## **Mitmachen und gewinnen!**

Gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von 3000 Franken und verschönern Sie Ihr Zuhause.

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.

# Männer denken nur an Sex! Echt jetzt?



«Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken» heisst eine deutsche Filmkomödie. Geschlechtermythen sind dankbarer Stoff für Autorinnen und Komiker. Schliesslich haben sie oft einen wahren Kern. Wirklich?



Markus Sulger



Dana Berkovits

# MYTHEN FAKTEN

Auch als Mann muss man(n) zugeben: Die Wissenschaft vergangener Jahrhunderte hat den Frauen viel Unrecht getan. Man denke nur an die angebliche weibliche «Hysterie» des Sigmund Freud. Kein Wunder, schliesslich waren die Forscher fast ausschliesslich Männer. Sie berichteten gern über signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern und sind dabei Irrtümern aufgesessen, die sich teilweise bis heute halten. Wir haben populäre Geschlechtermythen überprüft.

## FRAUEN SIND DIE BESSEREN MULTITASKER

Angeblich können Frauen ja mehrere Aufgaben gleichzeitig besser erledigen als Männer. Das ist Quatsch. Denn Multitasking ist etwas, das Menschen unabhängig vom Geschlecht sehr schwerfällt. Unser Gehirn ist nämlich darauf programmiert, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

## MÄNNER WOLLEN IMMER NUR DAS EINE

Männer denken sehr oft an Sex – durchschnittlich alle 28 Minuten, um genau zu sein. Bei Frauen liegt der Wert tiefer: Sie haben nur alle 52 Minuten unkeusche Gedanken. Soziologen der amerikanischen Vanderbilt University haben allerdings herausgefunden, dass für Männer im mittleren Lebensabschnitt Beziehungsfaktoren eine zentralere Rolle spielen als nur Sex.

## MÄNNER SIND WEHLEIDIG

Ein weitverbreiteter Mythos besagt, dass Frauen Schmerzen besser ertragen als Männer. So glauben viele, dass die Schmerzen, die eine Frau während der Geburt erleidet, für einen Mann gar nicht auszuhalten wären. Sorry, liebe Frauen, ihr müsst jetzt stark sein: Frauen empfinden Schmerzen stärker als Männer. Das liegt daran, dass Testosteron das Schmerzempfinden senkt, während das weibliche Östrogen es verstärkt.



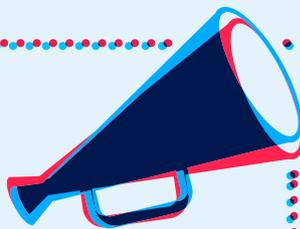
## NICHT NUR FRAUEN, AUCH MÄNNER KOMMEN IN DIE WECHSELJAHRE

# 40+

Irgendwann jenseits der vierzig verändert sich der Hormonhaushalt der Frau – sie kommt in die Wechseljahre. Angeblich soll auch der Mann eine solche hormonelle Veränderung durchmachen. Im Unterschied zu den Frauen treten die Wechseljahre beim Mann aber nicht plötzlich auf, sondern manifestieren sich als schleichender Prozess. Studien zeigen zudem, dass nur ungefähr jeder zehnte Mann betroffen ist.

## FRAUEN KÖNNEN BESSER ZUHÖREN

Ein hartnäckiger Geschlechtermythos behauptet, dass Männer nicht zuhören können. Am Hörvermögen kann das allerdings nicht liegen. Evolutionär haben die Männer nämlich einen Vorteil aus ihrer Vergangenheit als steinzeitliche Jäger. Sie mussten Beute und Gefahren nicht nur visuell, sondern auch über Geräusche orten können. Forscher der Uni Zürich haben herausgefunden, dass Frauen tatsächlich mehr Empathie zeigen. Ob das am weiblichen Belohnungssystem im Gehirn liegt oder an den kulturell bedingten Rollenbildern, ist nicht abschliessend geklärt.



## FRAUEN KÖNNEN SCHLECHTER PARKIEREN ALS MÄNNER

Beim Parkieren ist das räumliche Vorstellungsvermögen gefragt, und da haben Männer tatsächlich die Nase vorn. Die Erklärung dafür liegt möglicherweise ebenfalls in unserer Evolutionsgeschichte. Jahrtausendlang musste sich der Mann in unbekanntem Territorium zurechtfinden, um zu überleben. Das prägt.

# Alles für den Mann

**M**änner haben starke Muskeln, das Testosteron peitscht sie durch harte Lebenskämpfe auf unbekanntem Territorium, bis zum Mond haben sie es geschafft – und weinen kommt sowieso nicht in Frage. Männer können immer. Alles. «Männer werden wettbewerbs- und leistungsorientiert erzogen», bestätigt auch Manuela Birrer, Fachärztin Innere Medizin und Spezialistin für Gefässe am KSB.

Doch das starke Geschlecht hat auch Schwachstellen: In der westlichen Welt sterben Männer im Schnitt sechs bis sieben Jahre früher als Frauen, entwickeln häufiger Krebs, Herzinfarkte oder Schlaganfälle, ernähren sich ungesünder als Frauen – und suchen seltener einen Arzt auf. Vor allem falsche Ernährung, mangelnde Bewegung, Nikotin und Alkohol rücken dem Mann zu Leibe.

Während es für Frauen das ganze Leben lang gute Gründe gibt, zum Frauenarzt zu gehen, sieht es bei Männern anders aus: Wird über den Männerarzt gesprochen, so macht sich oft Heiterkeit breit – dabei beschränkt sich Männermedizin längst nicht nur auf Erektionsstörungen und Probleme beim Wasserlassen.

«Viele dieser Beschwerden haben unterschiedliche Ursachen. Dazu gehören Gefässerengungen, hormonelle oder andere physische und auch psychische Probleme», sagt Manuela Birrer. Sie initiierte das Angebot «Sprechstunde Männergesundheit» für Männer ab Mitte 40. «Wir wollen dem Mann eine umfassende, fachübergreifende und geschlechtsspezifische Vorsorge und Behandlung bieten», sagt sie. Deshalb gehören auch ein Spezialist für Hormone und ein Urologe zum Team. Bei Bedarf greifen sie zudem auf psychologische Unterstützung zurück. Je nach Symptomen und Risikofaktoren entscheiden die drei, welcher Arzt, welche Ärztin die Untersuchung vornimmt.



Finden Sie im Quiz heraus, ob Sie in die  
Männersprechstunde gehen sollten:  
[blog.ksb.ch/maennersprechstunde](http://blog.ksb.ch/maennersprechstunde)



Diese drei kümmern sich um das männliche Wohlergehen (v.l.): Michael Egloff, Endokrinologe und Diabetologe; Manuela Birrer, Angiologin; Daniel Disteldorf, Urologe.

## Die Männersprechstunde am KSB

Männer melden sich direkt für die Sprechstunde an unter [maennergesundheit@ksb.ch](mailto:maennergesundheit@ksb.ch) oder telefonisch unter **056 486 30 12**. Beschreiben Sie kurz Ihre Symptome und Risikofaktoren und geben Sie uns Ihr Alter bekannt. Alternativ überweist Sie der Hausarzt an unsere Sprechstunde.

# «Auf Details wie die Penislänge lasse ich mich nicht ein»

Prostata, Penis, Potenz: typisch urologische Themen? Richtig – und doch nicht ganz korrekt. Die Urologie befasst sich auch mit der Blase, den Nieren oder dem Harnleiter. Das betrifft auch Frauen. Chefarzt Kurt Lehmann über Viagra, technische Entwicklungen und ein «Pornobildl».



Gaston Haas



Gian Marco Castelberg

**Sie tragen den inoffiziellen Titel «Mister Viagra» der Schweiz.**

**Wie kam das?**

Als ich in der Urologie angekommen war, wurde ich rasch zum «Freiwilligen» für Impotenzfragen ernannt und war deshalb Mitglied verschiedener «Societies». So nahm ich an speziellen Kongressen teil und war auch bei der ersten Präsentation von Viagra 1998 in den USA dabei. Nachdem Journalisten in der Schweiz Wind von der Sache bekommen hatten, ging es los mit Interviews, Fernsehen, Artikeln – so hatte ich diesen «Ehrentitel» schnell weg.

**Aber im richtigen Leben sind Sie Urologe, nicht Sextherapeut.**

Angefangen habe ich meine Ausbildung am Universitätsspital Zürich. Damals gab es sogenannte Rotationsgruppen. Wir sind also nach einer gewissen Zeit von der einen zur anderen Abteilung gewechselt. Begonnen habe ich auf der Bauchchirurgie, das war recht anstrengend. Danach kam ich zur Herzchirurgie.

**Hat es Ihnen da gefallen?**

Da war es noch strenger als auf der Viszeralchirurgie. (Lacht.) Die Herzchirurgie war damals etwas Besonderes, der Rolls-Royce der Chirurgie. Da war ich zwei Jahre lang.

**Danach wechselten Sie zur Urologie?**

Genau. Da war es zwar weniger anstrengend, aber trotzdem hart.

**Wie das?**

Von der Herzchirurgie zur Urologie – ein grösserer sozialer Abstieg war damals kaum vorstellbar. «Klassischerweise betrachtet der Urologe die sozialen Strukturen von unten», heisst es. (Lacht herzlich.)

**Bleibende Schäden hat der Wechsel aber nicht hinterlassen?**

Heute kann ich darüber lachen, aber damals habe ich den Wechsel schon etwas persönlich genommen. Doch siehe da, das Fach entpuppte sich als ungemein spannend.

**War es Ihnen denn vorher langweilig?**

Natürlich nicht. Aber auf der Urologie habe ich in sehr kurzer Zeit sehr viel gelernt. Ich hatte das Gefühl: Hier machst du etwas Sinnvolles. Alles bisher Gelernte fügte sich plötzlich zu einem Ganzen.

**Deshalb sind Sie geblieben?**

Nein, nein, damals war es alles andere als einfach, am Unispital eine Stelle zu bekommen. Eines Tages stand einer der Oberärzte vor mir und meinte: «Hör zu, Bursche, bevor

du zurückgehst, solltest du dich hier bewerben.» Das war ein grosses Kompliment.

**So wurden Sie Urologe?**

Fast. Ich hing nach meiner Bewerbung in einer Warteschlange. Als sich der Wechsel deutlich abzeichnete, bestellte mich der Chefarzt der Traumatologie, Professor Otmar Trentz, zu sich ins Büro. Ein klarer, geradliniger und recht strenger Mann. Ich stand also vor dieser medizinischen Kapazität und werde mich immer an den ersten Satz seiner Ansprache erinnern: «Es gibt Leute, die können denken. Und es gibt andere.»

**Hoppla!**

Das schoss mir damals auch durch den Kopf. Aber es kam ganz anders. «Ich habe mich falsch entschieden», sagte er dann. Da ging mir ein Licht auf: Der Mann arbeitete 7 Tage die Woche, war 24 Stunden am Tag erreichbar – er sah sich als derjenige, der einst falsch entschieden hatte. Nicht mich. Er akzeptierte meinen Wechsel, und so kam ich zur Urologie.

**Ihr Fach hat sich seitdem sehr verändert.**

Absolut. Vor allem der Einzug unterschiedlichster Technologien hat enorme Fortschritte gebracht.





**Kurt Lehmann** (63) ist Chefarzt Urologie am KSB. Er führt die urologische Klinik seit 1999. Lehmann hat sich unter anderem mit der Einführung der aktiven Überwachung des Prostatakarzinoms einen Namen gemacht.

«Wenn wir chirurgisch eingreifen, wollen wir wenn immer möglich die Funktionalität der betroffenen Organe beibehalten.»

#### → In welchen Bereichen?

Die bildgebenden Verfahren und die chirurgischen Möglichkeiten haben sich unglaublich verbessert. Dabei war die Urologie schon immer eine Pionierdisziplin, was Technologie angeht. Das gilt für den chirurgischen Bereich, aber auch für die Diagnostik.

#### Wie haben Sie denn früher in die Männer reingeschaut?

Zum Beispiel mit Ultraschall über den Enddarm, wenn wir uns über den Zustand der Prostata ein Bild machen wollten. Die Qualität der Bilder war im Vergleich zu den aktuellen Möglichkeiten miserabel. Heute ist das KSB mit modernster Technologie grossartig aufgestellt, absolut auf Augenhöhe mit Universitätskliniken.

#### Was halten Sie vom Da-Vinci-Operationssystem?

Es erlaubt uns ein extrem genaues Arbeiten. Wir haben seit der Einführung, etwa bei Prostata-Eingriffen, weniger Komplikationen als früher. Und die Patienten sind schneller wieder auf den Beinen.

#### Was war der grösste medizinische Durchbruch in Ihrer Laufbahn?

Es ist die Summe der Verbesserungen, die uns auf eine ganz neue Flughöhe katapultiert hat. Wir sehen heute das Gewebe viel detailreicher, arbeiten viel präziser. Aber wenn ich ehrlich bin, warten wir noch auf den ganz grossen Durchbruch. Wenn er denn kommt, dann wohl auf der Ebene der Molekularmedizin. Wir werden langfristig Antikörper an einen Transporter anbinden, den wir gezielt an den Punkt schleusen

können, wo eine Zelle nicht das tut, was sie tun soll, um die Anomalie zu bekämpfen.

#### Das menschliche Genom ist seit 2003 entschlüsselt. Wo liegt denn das Problem?

Wir kennen zwar die genetische Karte des Menschen. Aber das reicht nicht. Aktuell versuchen wir zu verstehen, wie der Körper auf die neuen Medikamente reagiert. Was passiert, wenn wir einen Wirkstoff einschleusen? Warum sind die Reaktionen im einen Fall positiv, zeigen aber in einem anderen Fall nicht die erhoffte Wirkung? Es wird noch sehr lange dauern, bis wir diese Wechselwirkungen verstehen. Und die Kosten werden enorm sein.

#### Was sehen Sie als grösste Risikofaktoren für urologische Erkrankungen?

Für das Prostatakarzinom gilt das Gleiche wie sonst auch: weniger Fleisch essen, Übergewicht vermeiden, genügend Bewegung, Verzicht auf Tabak. Das gilt ebenso für Potenzprobleme oder Blasenkrebs. Kurz: Wir sollten selbstverantwortlicher mit unserem Körper umgehen.

#### Welche Erkrankungen sehen Sie am häufigsten?

Das sind sicher Beschwerden beim Wasserlassen. Dann sehen wir recht häufig Steine in der Niere und im Harnleiter. Und schliesslich sind da Tumore der Prostata, der Blase, der Harnröhre oder der Hoden.

#### Bei den Tumoren greifen Sie vor allem chirurgisch ein?

Hier sind wir zurückhaltender als früher. Wo immer möglich, wollen wir eine Heilung herbeiführen und – ganz wichtig – möglichst die Funktionalität der betroffenen Organe beibehalten. Da machen wir grosse Fortschritte.

#### Sehen Sie einen Zusammenhang zwischen unserem modernen Lebensstil und Krebs?

Wir wissen, dass in den Industrieländern die Krebsraten höher sind als anderswo. In China etwa ist Prostatakrebs viel weniger Thema als bei uns. Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass in die USA ausgewanderte Chinesen deutlich öfter an der Prostata erkranken als ihre früheren Landsleute. Ernährung scheint in diesem Punkt eine wichtige Rolle zu spielen.

#### Warum eigentlich ist der Unterleib noch immer so tabuisiert?

Über all die Jahre hat sich das schon etwas verbessert. Aber gerade Potenzstörungen sind noch immer ein grosses Problem. Männer haben Mühe, diesen Punkt direkt anzusprechen.

#### Merkblätter für den Mann

Leiden Sie an einer typischen Männerkrankheit? Mit unseren Fragebögen und Infoblättern verschaffen Sie sich einen schnellen Überblick. Zum Download («Dokumente für Sie») geht es hier:

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



## DIES ODER DAS?

**BORDEAUX** ODER **CHARDONNAY?**

CHARDONNAY GAR NICHT!  
AM LIEBSTEN MAG ICH  
SPANISCHE ROTWEINE.

**JOGGEN** ODER **KRAFTRAUM?**

ICH BIN AKTIVER JOGGER.

**BEATLES** ODER **BACH?**

BEIDE.

**ALPEN** ODER **MITTELMEER?**

MITTELMEER.

**EULE** ODER **LERCHE?**

ICH BIN EIN MORGENMENSCH,  
ALSO EINE LERCHE.

## JA ODER NEIN?

MEHR MEDIZIN, MEHR GESUNDHEIT?

JA  NEIN

MEHR HYGIENE = WENIGER KRANKHEIT?

JA  NEIN

MEHR SPORT IN DER JUGEND,  
MEHR GESUNDHEIT IM ALTER?

JA  NEIN

MEHR VORSORGE, WENIGER KREBS  
(PROSTATA)?

JA  NEIN

TELEMED STATT ARZTBESUCH?

JA  NEIN

### Wie bringen Sie den Mann zum Reden?

Ich gehe das ganz direkt ohne Umwege an und versuche, Fakten von den Betroffenen zu erfahren. Es gibt in diesem Bereich keine Normwerte, aber relative Vergleiche zum Zustand, bevor Schwierigkeiten auftreten. Schmierengeschichten höre ich mir nicht an, weil sie schlicht keine medizinischen Erkenntnisse bringen. Das musste ich am Anfang meiner Karriere erst lernen. Heute arbeiten wir am KSB mit Fragebögen, die eine gewisse Quantifizierung der echten oder eingebildeten Probleme erlauben.

### Ihr schrägstes Erlebnis in diesem Zusammenhang?

Das war ein Mann, der mir in der Sprechstunde ein Pornobildli mit einer beeindruckenden Erektion unter die Nase hielt und meinte: «So muss meiner auch werden.» (Lacht laut heraus.)

### Haben Sie damals auch so gelacht wie gerade jetzt?

In dieser Beziehung war ich nie sehr zurückhaltend. Ich bin Mediziner, nicht Sexualtherapeut. ←



#### «Mythen der Urologie»

Im Zusammenhang mit Urologie und Sexualität geistern viele Legenden herum. Was stimmt, was nicht? Erfahren Sie es im Blog:

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



# Unter der Gürtellinie

Ticken Urologinnen anders als Urologen?  
Wir haben die Probe aufs Exempel gemacht.  
Urteilen Sie selbst.

**Joëlle Borer (31)  
ist Assistenzärztin  
an der Urologischen  
Klinik am KSB.**

- #1** ...Tom Hanks im Film  
«The Da Vinci Code».
- #2** ...war mir dies wahrscheinlich  
unangenehmer als ihm,  
inzwischen ist es vielleicht  
umgekehrt.
- #3** ...wird oft über Schläuche  
gesprochen. Wir meinen natürlich  
die Katheter ...
- #4** ... wäre das mein rechter  
Zeigefinger.
- #5** ...wäre ich heute in einer  
anderen Abteilung im Spital tätig.  
Einfach deshalb, weil es mir schon  
als kleines Kind im Spital gefallen  
hat.

## Fragen:

- #1**  
Wenn ich Da Vinci höre,  
denke ich spontan an ...
- #2**  
Als ich zum ersten Mal  
einen Patienten  
untersucht habe, ...
- #3**  
Wenn zwei Urologen über  
ihr Fachgebiet reden, ...
- #4**  
Wenn ich ein  
unverzichtbares  
Arbeitsinstrument  
nennen müsste, ...
- #5**  
Wäre ich nicht Urologin/  
Urologe geworden, ...

**Lukas Hefermehl (43)  
ist Leitender Arzt  
an der Urologischen  
Klinik am KSB.**

- #1** ...ein Frauenporträt aus  
vergangener Zeit und an meinen  
futuristischen Arbeitsplatz.
- #2** ...war ich wohl vor allem damit  
beschäftigt, mir meine fehlende  
Routine nicht anmerken zu lassen.
- #3** ...wechseln sie schnell  
das Thema.
- #4** ...wäre das mein Kopf.  
Kopfloses Arbeiten ist zwar weit  
verbreitet, aber nicht nach-  
ahmenswert. Übrigens hat mich  
mein ehemaliger Mentor immer  
gelehrt, dass man primär mit dem  
Kopf und nicht mit den Händen  
operiert.
- #5** ...wäre ich Star-Virologe.

# PRAGMATISCH STATT DOGMATISCH

## Worum geht es?

Die Corona-Krise haben wir mit viel gesundem Menschenverstand und Pragmatismus gemeistert. An diesen Werten sollten wir festhalten.

**Jean-Pierre Gallati** ist seit Dezember 2019 Regierungsrat und Vorsteher des Departements Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau. Zuvor war er SVP-Fraktionschef und Mitglied der Kommission Gesundheit und Soziales.



**V**ielleicht wird man dereinst die Zeit vor, während und nach Corona unterscheiden. Jetzt, wo ich diese Zeilen schreibe, ist das Ende der akuten Phase abzusehen. Nun kommt es darauf an, wie das Gesundheitswesen die Zeit nach Corona gestaltet. Eine Krise zeigt, wo Stärken, Schwächen, Möglichkeiten und Grenzen liegen. In der Krise gilt es noch mehr als im Alltag, sich den ständig verändernden Umständen und Rahmenbedingungen anzupassen.

Es ist für mich beeindruckend, in welcher kurzen Zeit und ohne die Gewissheit, wie es herauskommen wird, sich das KSB auf die geänderten Rahmenbedingungen eingestellt hat. Fast von einem Tag auf den anderen durften keine elektiven Eingriffe mehr durchgeführt werden. Dadurch wurden Kapazitäten geschaffen für Corona-Fälle – ohne zu wissen, ob und wie diese Ressourcen in einer (ersten) Welle ausgeschöpft oder sogar überschritten werden. Als Gesundheitsdirektor steht für mich das Funktionieren des Gesundheitssystems an oberster Stelle.

Entscheide mussten rasch gefällt werden. Dabei stehen nicht Dogmen oder Regulatorien im Vordergrund, sondern das Ziel: die Aargauer Bevölkerung optimal zu versorgen. Dazu war es nötig, bauliche Massnahmen zeitnah zu realisieren und auf Kommunikationsmittel zu setzen, wie sie zu normalen Zeiten nur sparsam eingesetzt werden, und vieles mehr. Eben: pragmatisch statt dogmatisch!

Die aargauische Welle des Coronavirus schlug weniger hoch als erwartet. Darüber bin ich auch als Gesundheitsdirektor froh. Die ganz grosse Zahl an Covid-Patienten ist ausgeblieben. Dennoch hat die vom Bundesrat befohlene Priorisierung von Corona-Patienten gegenüber allen anderen Erkrankten eine temporäre Zweiklassenmedizin geschaffen, die schnellstmöglich in einen guten Normalzustand geführt werden muss, in dem alle den gleichen Zugang zur Medizin haben.

Für eine abschliessende Bilanz ist es noch zu früh. Jetzt gilt es, sich auf die Zeit nach Corona einzustellen: Wie bewältigen die Spitäler den Nachholbedarf an Operationen? Wie werden die finanziellen Ausfälle und Lücken bei allen Leistungserbringern geschlossen? Wie wirkt sich das Corona-Jahr 2020 auf die Krankenkassenprämien aus? Dem KSB und der Bevölkerung wünsche ich, dass die gesunde Portion Pragmatismus, den wir in der Krise entwickeln konnten, bestehen bleibt!

Alle Informationen rund um das Coronavirus finden Sie auf der Internetseite des Kantons Aargau unter:

 [ag.ch/coronavirus](https://www.ag.ch/coronavirus)

# Gutes bleibt bestehen.



**Sicherheit mit Zukunft.**



**AQUILANA  
VERSICHERUNGEN**



das **KEHL**  
Baden

## BIENVENUE

- Öffentliches à la Carte Restaurant
- Bankette Seminare Familienfeiern bis 120 Personen
- Trainingsangebote z.B. Sturzprävention



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

PRIVATE *Care*

Ihre Spezialistin  
für Pflege.

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

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

private Care AG

Private Pflege  
+41 56 544 72 72

Stellenvermittlung  
+41 56 520 72 72

AG, SO, ZH, SH  
info@private-care.ch

Deutschschweiz  
recruiting@private-care.ch

# Wie das Kondom aufs beste Stück kam



**Fringes Treiben:** Giacomo Casanova (links) zeigt, was man(n) mit einem Kondom auch noch anstellen kann.

**V**or rund 14 000 Jahren schaffte es das erste «Kondom» in die Öffentlichkeit. Noch heute ist das stolze Stück auf einer Höhlenmalerei bei Les Combarelles in Südwestfrankreich zu bewundern. Die Penishüllen waren allerdings mehr Protz- als Schutzhüllen und bestanden aus Leder, Rinde, Stroh oder Metall. Der Zweck: das beste Stück des Mannes so richtig in Szene zu setzen. Arme Frauen!

Einen ersten Boom erlebte das Kondom Ende des 15. Jahrhunderts, als die europäischen Entdecker die Syphilis wahrscheinlich aus Übersee einschleppten. Die Geschlechtskrankheit verbreitete sich rasend schnell in Europa, vor allem wegen der zahlreichen Kriege zwischen Franzosen und Spaniern, die sich in Italien gegenseitig die Schädel einschlugen. Wer die Schlacht überlebte, plünderte, raubte und vergewaltigte. Schon bald hatte die «Franzosenkrankheit» alle Gesellschafts-

schichten erreicht: Bettler, Kardinäle, Bauern, Handelsleute und Könige starben einen elenden Tod.

Menschen in Not sind erfinderisch. Im 16. und 17. Jahrhundert experimentierten Ärzte mit Leinensäckchen und Tierdärmen. Im 18. Jahrhundert schliesslich war es Giacomo Casanova, der das Kondom, nun ja, salonfähig machte. Der berühmt-berüchtigte Verführer soll mit Samt und Seide gefütterte, mehrfach wiederverwendbare Präservative verwendet haben.

Der grosse Durchbruch kam aber erst weitere hundert Jahre später: Charles Goodyear (genau, der mit den Gummireifen) präsentierte 1855 das erste Latexkondom aus industrieller Fertigung. Spätestens seit der Aids-Seuche ist das Präservativ nicht mehr aus dem Sexleben wegzudenken, sowohl als Verhütungsmittel als auch als Schutz vor Geschlechtskrankheiten. Eine hundertprozentige Sicherheit bieten aber auch Kondome nicht.

# Wir beraten Sie professionell und unverbindlich.



**Wenn die Natur nicht mitspielt, Sie infolge einer medizinischen Therapie oder durch einen Unfall an teilweisem oder totalem Haarverlust leiden, dann sind wir die Zweithaar-spezialisten, die für Sie da sind – seit über 47 Jahren.**



- Perücken, Tops (Toupets) und Haarteile aus echten als auch synthetischen Haaren.
- Medical Collection bei Haarverlust durch: Alopecia, Chemotherapie, Bestrahlung oder Unfall.
- Persönliche Massanfertigung.
- Farb- und Monturanpassungen, Abänderungen sowie Reparaturen.
- Turbane für jede Gelegenheit und jede Jahreszeit.
- Spezial Pflege-, Befestigungs- und Klebeprodukte für Zweithaare.
- Haarvolumen, Haarintegration sowie Haarverlängerungen.
- Befestigungssystem, Webe (Weaving) und Bonding.



*Damit wir uns Zeit für Sie nehmen können, sind Termine nur auf Voranmeldung möglich. Wir beraten unverbindlich und übernehmen auf Wunsch die direkte Abrechnung mit den Versicherungen.*

The Hair Center  
Graben 8, 5000 Aarau

062 824 88 88  
www.thehaircenter.ch

Montag - Freitag  
08:30-12:00 | 13:15-18:00

**WATCH THE MOVIE!**



**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

# Die Temperatur und wir

Manche mögen's heiss – aber was beeinflusst unser Wärmeempfinden?

Und wo ist die heisseste Stelle in unserem Körper?

Hier finden Sie spannende Fakten rund um die Temperatur.



**56,7 °C**

ist die heisseste Temperatur, die je auf der Erde gemessen wurde – passenderweise im Death Valley, Tal des Todes, im US-Bundesstaat Kalifornien. Der Rekord wurde im Juli 1913 dokumentiert. 41,5 °C ist die heisseste Temperatur in der Schweiz, gemessen im August 2003 in Grono (GR).

**46,5 °C**

Fieber ist die höchste je überlebte Körpertemperatur. Bereits ab 40 Grad gilt Lebensgefahr – die Hitze lässt das Blut gerinnen, es fliesst immer langsamer und bleibt schliesslich stehen.

Eine normale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5 und 37,4 °C.

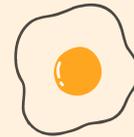
**25 °C**

gilt als die Wohlfühltemperatur für den menschlichen Körper. Bei dieser sommerlichen Wärme verbraucht er am wenigsten Energie, um seine Körpertemperatur zu halten.



**0,5 °C**

steigt die Basaltemperatur etwa zwei Tage nach dem weiblichen Eisprung. So nennt man die Körpertemperatur, die unmittelbar nach dem Aufwachen gemessen wird. Kurz vor der Monatsblutung sinkt sie wieder auf die Normaltemperatur.



**82,5 °C**

sind nötig, um ein Spiegelei zu braten. Das Eigelb stockt zwar schon bei 65 Grad, für das Eiweiss sind höhere Temperaturen nötig. Deshalb: Auch wenn der Asphalt zu glühen scheint, ein Spiegelei lässt sich kaum darauf zubereiten.



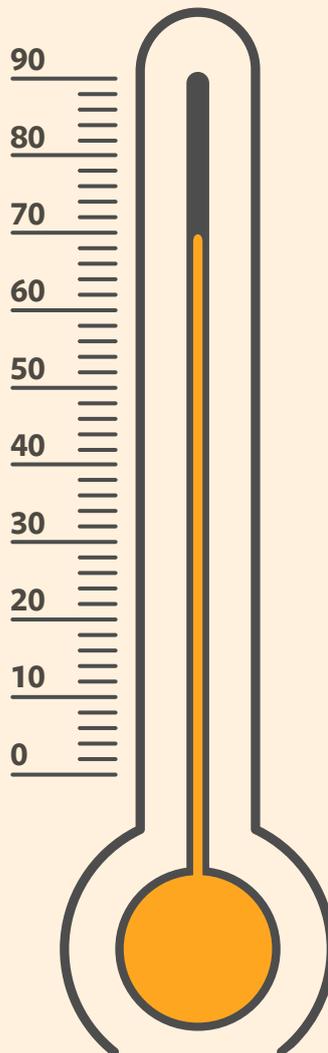
**50 °C**

heiss werden die Mitochondrien, auch Kraftwerke der Zellen genannt. Das haben französische Forscher der Universität von Paris herausgefunden. Sie sind damit der heisseste Ort im menschlichen Körper.



**5 °C**

trennen das weibliche und das männliche Temperaturempfinden. Die Gründe: Männer haben mehr wärmeproduzierende Muskeln als Frauen, zusätzlich strahlen Frauen mehr Wärme ab, weil das Verhältnis Körperoberfläche zu -volumen ungünstiger ist.



Die Hitze kann uns auf das Herz-Kreislauf-System schlagen. Testen Sie Ihr Wissen zu Fieber und Volkskrankheiten in unserem Quiz:

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

# #füreinanderda

Das Kantonsspital Baden (KSB) wurde auf einer Welle der Solidarität durch die Corona-Krise getragen. So sehr uns diese Unterstützung freut, so dankbar sind wir den vielen Firmen, die uns trotz wirtschaftlichen Schwierigkeiten unterstützen. Ein grosses Dankeschön gilt insbesondere den Inserenten des KSB-Magazins.

Unsere Inserenten leisten einen wesentlichen Beitrag, damit das KSB-Magazin viermal pro Jahr erscheinen kann. Im Normalfall ist das eine Win-win-Situation: Mit den Anzeigen können sie auf ihre Produkte, Dienstleistungen und Angebote aufmerksam machen. Doch wenn diese Angebote nicht verfügbar sind, macht Werbung keinen Sinn. Genau das war in diesem Frühjahr der Fall. Coiffeursalons, Gaststätten und andere KMU mussten ihren Betrieb wegen der Corona-Epidemie wochenlang einstellen.

Dass der Lockdown mit grossen finanziellen Einbussen verbunden war, versteht sich von selbst. Umso mehr schätzen wir es, dass uns diese Firmen treu bleiben und mit ihren Inseraten weiterhin dazu beitragen, dass das KSB-Magazin in seiner gewohnten Qualität erscheinen kann. Herzlichen Dank!

Ein grosses Dankeschön gilt auch all denjenigen Firmen und Privatpersonen, die das KSB in den vergangenen Wochen und Monaten unterstützt haben. Selbstverständlich gehört die Behandlung und Betreuung von Patienten zur Kernaufgabe eines Spitals. Trotzdem stellte die Bewältigung der Corona-Krise auch für uns

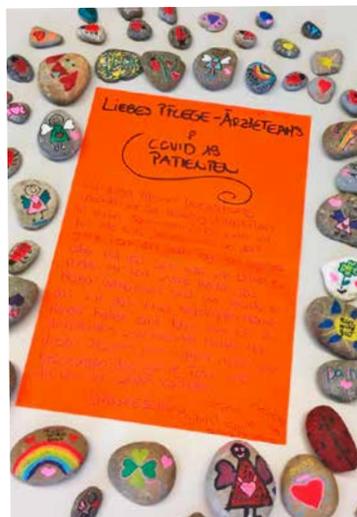
eine grosse Herausforderung dar, die mit viel Zusatzaufwand und Engagement verbunden war. Die Solidaritätsbekundungen, der öffentliche Applaus und die zahlreichen Lebensmittel (von der Pizza über Schoggihasen bis hin zu Mineralwasser), die uns den Alltag erleichterten, waren für uns eine wichtige Motivationspritze.

All diese Wertschätzung in Worte zu fassen, ist schwierig. Wir beschränken uns daher auf das Wort, das dafür im deutschen Sprachgebrauch prädestiniert ist: DANKE!



Adrian Schmitter, CEO  
Kantonsspital Baden





## Wie der Körper sich selbst reguliert

Mithilfe der Hormone reguliert sich unser Körper selbst. Nimmt die Wirkung eines Hormons überhand, wirkt ein anderes dagegen und so fort. Sind diese feinen chemischen Gleichgewichte gestört, hat das spürbare Folgen, die von Stimmungsschwankungen bis hin zu schweren Erkrankungen reichen können. Mehr als 1000 Hormone gibt es – wahrscheinlich, denn niemand weiss das so genau. Etwa 150 sind bekannt. Auf fünf besonders wichtige Hormone gehen wir hier ein.

Dirk Aschoff VisualDriven.by

Hypophyse

Schilddrüse

Bauchspeicheldrüse

Eierstöcke

### INSULIN

**Wo** Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet. Neben Hormonen wie Insulin bildet sie auch Verdauungsenzyme und gibt ihr Sekret in den Zwölffingerdarm direkt hinter dem Magen ab.

**Wirkung** Zucker aus Speisen und Getränken gelangt nach dem Essen ins Blut. Ohne Insulin könnte er nicht in die Körperzellen abgegeben werden, wo er gebraucht wird.

**Mangel** Typ-2-Diabetes ist gekennzeichnet durch eine Insulinresistenz. Das bedeutet, dass das Insulin dort nicht richtig wirkt, wo es müsste. Meist haben diese Patienten mehr Insulin im Blut als Gesunde. Beim Typ-1-Diabetes zerstört das Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse. Während einer Schwangerschaft kann ein sogenannter Schwangerschaftsdiabetes auftreten, der dem Fötus schaden und zu Komplikationen bei der Geburt führen kann. Deshalb sollte er möglichst schnell behandelt werden.

**Therapie** Bekannt ist der Pen, mit dem Insulin injiziert wird. Auch Insulinpumpen oder Tabletten können die richtige Wahl sein.

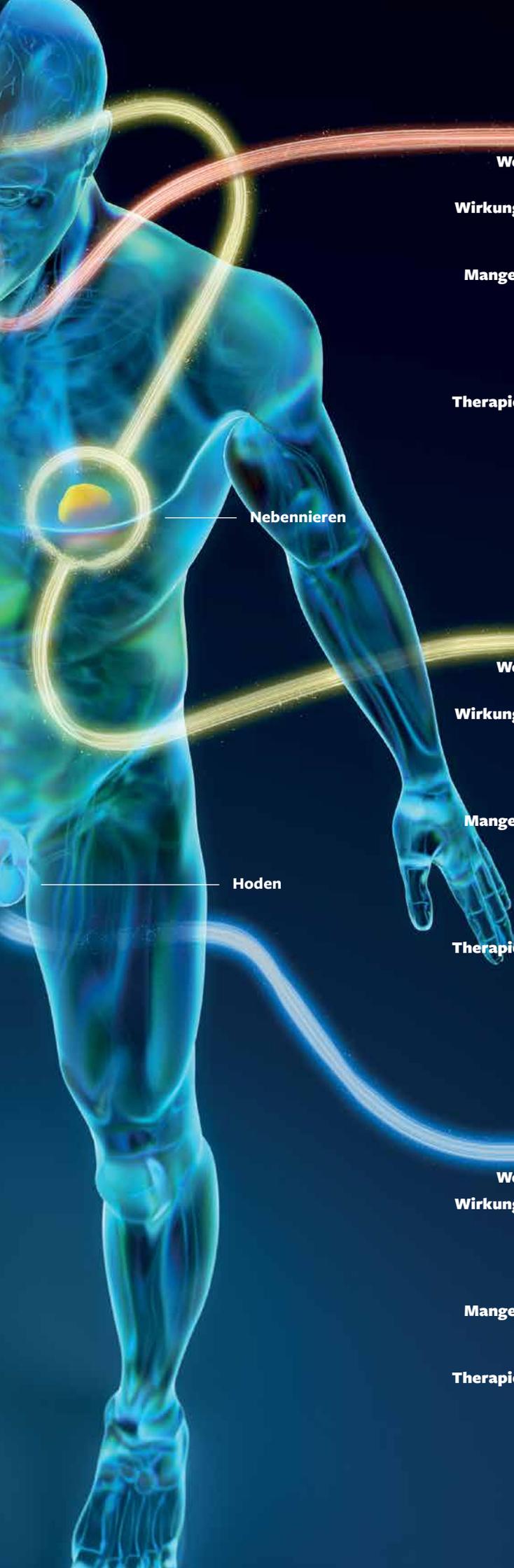
### ÖSTROGEN

**Wo** Östrogen wird vor allem in den Eierstöcken gebildet, während einer Schwangerschaft auch in der Plazenta.

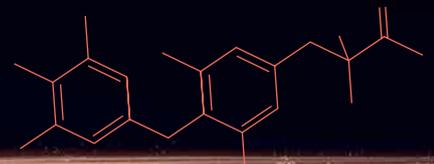
**Wirkung** Östrogen sorgt für die Ausbildung und Erhaltung von Brust, Milchdrüsen und Gebärmutter. Es ist für den Eisprung und den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut verantwortlich und stärkt die Knochen. Auch Männer brauchen Östrogen.

**Mangel** Östrogenmangel tritt häufig während der Wechseljahre auf. Hitzewallungen, depressive Verstimmungen, nächtliche Schweißausbrüche und Libidoverlust können die Folge sein. Ein Mangel kann auch auftreten, wenn die Eierstöcke nicht richtig funktionieren oder aufgrund einer Krankheit entfernt wurden.

**Therapie** Hormonersatztherapien gibt es in Form von Pflastern, Zäpfchen, Salben und Tabletten. Sie erhöhen aber das Risiko für Thrombosen und Brustkrebs. Daher ist es gut, wenn ein natürlicher Mangel in der Menopause mit pflanzlichen Mitteln ausgeglichen werden kann, etwa mit Traubensilberkerze oder Johanniskraut.



## THYROXIN



**Wo** Thyroxin wird in der Schilddrüse produziert. Zu einem aktiven Hormon wird es aber erst in den Organen.

**Wirkung** Thyroxin reguliert den Energiestoffwechsel des Körpers. Es ist also eine Art «Gaspedal» des Körpers und wirkt in praktisch allen Organen.

**Mangel** Eine Schilddrüsenfunktionsstörung kann viele Symptome hervorbringen. Mangel an Thyroxin kann beispielsweise zu Müdigkeit, verminderter Körpertemperatur und Gewichtszunahme führen, zu einem Gefühl «wie im Winterschlaf». Zu viel Thyroxin kann gegenteilige Auswirkungen haben: Der Körper läuft hochtourig, was zu Schwitzen, Herzklopfen und Gewichtsabnahme führt.

**Therapie** Ein Thyroxinmangel wird mit einer Hormonersatztherapie in Tablettenform behandelt. Bei einem Überschuss kommt es auf die Ursache an – Medikamente, radioaktives Jod oder eine Operation können angezeigt sein.

Nebennieren

## CORTISOL



**Wo** Cortisol wird in den Nebennieren produziert. Diese werden durch die Hypophyse, ein Areal im Zentrum des Gehirns, reguliert.

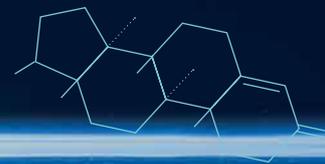
**Wirkung** Cortisol ist ein Stresshormon. Es sorgt zum Beispiel dafür, dass wir am Morgen vom Schlaf- in den Wachmodus wechseln können. Cortisol ist auch dafür verantwortlich, dass der Körper auf Stress mit erhöhtem Blutdruck, einem höheren Blutzuckerspiegel und weiteren Mechanismen reagiert. In hohen Dosen wirkt Cortisol entzündungshemmend.

**Mangel** Bei einem Cortisolmangel treten Müdigkeit und Schwächegefühl auf. Der Blutdruck kann oft nicht ausreichend auf einen Wechsel in die aufrechte Position reagieren, was zu Schwindel führt. Ein schwerer Mangel führt zu Unterzuckerung und Bauchschmerzen. Im seltenen Fall eines Cortisolüberschusses können Gewichtszunahme, Bluthochdruck, Diabetes sowie Hautveränderungen und Osteoporose auftreten.

**Therapie** Die Therapie eines Mangels besteht im Ersatz durch Cortisoltabletten. Die Dosis muss an den jeweiligen Bedarf angepasst werden. Eine zu hohe Dosis sollte wegen Nebenwirkungen vermieden werden.

Hoden

## TESTOSTERON



**Wo** Testosteron wird vor allem in den Hoden gebildet.

**Wirkung** Testosteron ist das wichtigste der männlichen Geschlechtshormone (Androgene). Es sorgt für die Ausprägung männlicher Geschlechtsmerkmale. Für die Bildung der Spermien ist es ebenso verantwortlich wie für Stimmbruch, Muskel- und Bartwuchs. Im Frühling und Sommer wird mehr Testosteron ausgeschüttet. Auch Frauen brauchen Testosteron.

**Mangel** Testosteronmangel kann zu Libidoverlust, Erektionsschwäche, Müdigkeit und Schläppheit führen. Ein wichtiges Indiz: Je grösser der Bauchumfang, desto tiefer ist häufig der Testosteronspiegel.

**Therapie** Es gibt viele Gründe für Testosteronmangel, etwa eine Erkrankung der Hoden oder der Hirnanhangsdrüse. Möglich ist auch, dass der Körper das Hormon nicht richtig aufnehmen kann. Je nach Ursache unterscheidet sich die Therapie. Ist der Mangel Symptom einer Krankheit, behandelt man zunächst diese. Sonst helfen Hormonersatzpräparate.



# Schwache Blase, grosse Scham

Blasenschwäche ist ein Tabuthema – obwohl in der Schweiz rund eine halbe Million Menschen davon betroffen sind. Rüdiger Mascus, Leiter des Blasen- und Beckenbodenzentrums am KSB, klärt auf und gibt Tipps, was bei Inkontinenz hilft.

 Tamara Tiefenauer /  Jacqueline Müller



## «Betroffene müssen nachts mehrmals aufstehen und zur Toilette. Das ist sehr belastend.»

Rüdiger Mascus, Leiter des Blasen- und  
Beckenbodenzentrums am KSB

**B**eim Lachen und Husten, beim Treppensteigen oder einfach so: Bei jeder vierten Frau und jedem zehnten Mann schwächelt die Blase. Das Entleeren und Speichern von Harn ist denn auch ein komplizierter Vorgang: Es ist ein Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und bestimmten Regionen in Gehirn und Rückenmark. Die Blase sammelt den Harn, den die Nieren laufend produzieren. Ein Schliessmuskel sorgt dafür, dass nicht ungewollt Urin abfließt. Ist die Blase voll, melden dies Nerven ans Gehirn – man muss pinkeln. Von Inkontinenz sprechen Mediziner, wenn ungewollt Urin austritt.

### **Rauchen und Übergewicht**

Es gibt viele Faktoren, die Inkontinenz bei Mann und Frau begünstigen: Übergewicht, schwere Lasten heben oder rauchen. Bei Frauen allerdings sind Schwangerschaft und Hormonumstellung in den Wechseljahren die häufigsten Ursachen – sie schwächen den Beckenboden. Dieser Muskel schliesst das Becken nach unten ab, und durch ihn verlaufen Harnröhre, Vagina und Anus. Wenn er geschwächt ist, kann er den Urin nicht mehr zuverlässig in der Blase halten. Vor allem bei plötzlicher körperlicher Anstrengung verlieren Betroffene Urin. Deshalb nennt man diese Form der Blasen-schwäche Belastungsinkontinenz. Eine andere ist die überaktive Blase. Dabei meldet das Organ übermässig oft Harndrang – auch nachts. Rüdiger Mascus bestätigt: «Betroffene müssen nachts mehrmals aufstehen und zur Toilette. Das ist sehr belastend.»

Ältere inkontinente Frauen beschreiben oft ein Fremdkörper- oder Druckgefühl im Unterleib. Der Grund dafür sind Gebärmutter oder Scheide, die sich abgesenkt haben. Sie drücken auf die Blase, was ebenfalls zu ungewolltem Urinverlust führt.

### **Inkontinenz beim Mann**

Bei Männern ist der Beckenboden seltener ein Problem. Sie sind eher von einer Überlaufinkontinenz betroffen. Das heisst: Nicht das Zurückhalten ist das Problem, sondern die Blasenentleerung. Grund dafür ist meistens eine vergrösserte Prostata, die die Harnröhre abdrückt. Daraufhin staut sich der Urin in der Blase und überdehnt die Wandmuskulatur des Hohlorgans. Urin fliesst dann nur noch in einem schwachen Strahl oder tröpfchenweise ab. Manche Männer plagt zudem das Gefühl, die Blase nicht vollständig entleeren zu können, oder das Wasserlassen schmerzt.

### **Strom unterstützt Muskeln**

Inkontinenz wird unabhängig vom Geschlecht zunächst konservativ behandelt, vor allem mit Physiotherapie. Rüdiger Mascus erklärt: «Vor allem bei jungen, ansonsten gesunden Betroffenen bringt das viel.» Wer regelmässig trainiere, sei nach einigen Wochen beschwerdefrei. Mascus: «Auch bei Männern ist das gezielte Beckenbodentraining sehr erfolgversprechend.» Geräte wie das Elektrostimulationsgerät unterstützen das konventionelle Training: Über eine Vaginal- oder Analsonde gibt es elektrische Impulse an den Muskel ab und stärkt diesen so.

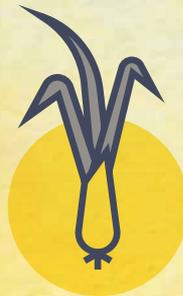
Bringt das Training nicht den gewünschten Erfolg oder ist der Beckenbodenmuskel alleine nicht der Grund für die Inkontinenz, kann eine Operation helfen. Dabei wird ein Kunststoffband unter der Harnröhre platziert. Dieses verhindert, dass die Harnröhre bei Belastungen absackt. Bei einer überaktiven Blase (OAB, «overactive bladder») helfen Medikamente, ebenso bei einer vergrösserten Prostata. Bringen diese keine Linderung, kann Letztere operativ verkleinert werden. →

## Inkontinenz: Das können Sie dagegen tun



### Rauchen

Tabak hat einen negativen Einfluss auf viele Komponenten der Kontinenz. Zudem belastet chronischer Husten den Beckenboden.



### Essen

Blähende Lebensmittel wie Lauchgewächse oder Hülsenfrüchte und stopfende wie weisser Reis und Weissmehlprodukte belasten die Blase zusätzlich, weil Luft und Stuhl auf die Blase drücken.

10x

### Beckenbodentraining

Physiotherapie und gezieltes Training stärken den Beckenboden. Eine Übung für zu Hause: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Spannen Sie den Beckenboden für mindestens 10 Sekunden an, als würden Sie Urin zurückhalten, dann die Muskeln entspannen. Wiederholen Sie die Übung täglich mindestens zehn Mal.



### Hilfsmittel

Saugfähige Einlagen oder Schutzhosen gibt es in fast jeder Apotheke oder auch im Internet zu kaufen. Es gibt Modelle mit unterschiedlicher Saugkraft für Frauen und Männer, die auch unangenehme Gerüche verringern. Die Kosten übernimmt teilweise die Krankenkasse.



### Kleidung

Hosen- oder Rockverschlüsse lassen sich nicht immer schnell genug öffnen. Besser sind deshalb Klettverschlüsse oder Gummizüge.



### Trinken

Bei Durst sollten Betroffene trinken – es ist ein Irrglaube, dass der Harndrang abnimmt, wenn man weniger trinkt. Im Gegenteil: Konzentrierter Harn verstärkt den Drang, weil er die Schleimhaut der Blase reizt. Zudem begünstigt wenig trinken Entzündungen in Harnröhre und Blase. Betroffene können aber harntreibende Getränke wie Kaffee, Tee und Alkohol meiden.



### Wohnung

Ordnung in den eigenen vier Wänden hilft, auf dem Weg zur Toilette keine Zeit zu verlieren und nicht zu stolpern. Im Badezimmer gibt ein fest montierter Griff neben dem WC zudem Halt beim Hinsetzen.

### Leiden Sie an Blasenchwäche?

Die KSB-Experten vom Blasen- und Beckenbodenzentrum helfen Ihnen gerne weiter.

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



**senevita**  
Lindenbaum

## Willkommen zu Hause!

In der Senevita Lindenbaum finden betagte Menschen ein neues Zuhause – mitten im lebhaften Geschehen vom Shoppi Tivoli in Spreitenbach. Bei uns profitieren Bewohnerinnen und Bewohner von einer hohen Wohnqualität, ganzheitlicher Pflege und einer ausgezeichneten Gastronomie.

Individuelle Besichtigungen sind jederzeit möglich –  
Frau Annette Ebert freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme: 056 417 66 96

Senevita Lindenbaum, Türliackerstrasse 9, 8957 Spreitenbach  
Telefon 056 417 66 66, lindenbaum@senevita.ch, www.lindenbaum.senevita.ch

### Unser Angebot auf einen Blick:

- Helle Pflege-Einzelzimmer und Ehepaarzimmer mit eigenem Bad und zum Teil Balkon
- Geschützter Wohnbereich für Menschen mit Demenz
- Mediterraner Wohnbereich für Menschen mit südländischen Wurzeln
- Ferien und Kurzaufenthalte möglich
- Vielfältiges Veranstaltungsprogramm
- Breitgefächertes Angebot an Aktivierungstherapien in der Gruppe oder einzeln
- Logopädie, Physio- und Ergotherapie im Haus
- Öffentliches Restaurant

**Für Sie immer  
up to date!**

**Kontoeröffnung  
jetzt auch online.**



*Ihre Bank am Puls der Region*

**www.sparkasse-dielsdorf.ch**

**Bezirks-Sparkasse  
Dielsdorf** Genossenschaft

Dielsdorf | Buchs | Niederglatt | Niederweningen | Rümlang

# «Karriere? Du bist doch eine Frau!»

Irene Burger, Chefärztin für Nuklearmedizin am KSB, über ihren Werdegang, die Rolle des Zufalls und Frauen in der Spitzenmedizin.

 Gaston Haas

 Gian Marco Castelberg

## War für Sie nach der Matura klar, dass Sie Medizin studieren würden?

Nicht wirklich. Ich habe die Naturwissenschaften schon immer geliebt. Mein Physiklehrer hatte Tränen in den Augen, als er mir und meiner Kollegin das Maturazeugnis überreichte: «Das hets no nie gää – zwei Fraue mit eme Sächser!» (Lacht herzlich.)

## Warum kein Physikstudium an der ETH?

Ein Freund meines Vaters hat mich vom Medizinstudium überzeugt. Ich dachte gar nicht an diese Möglichkeit, ich schwankte wirklich zwischen Biologie und Physik.

## Der Entscheid war richtig?

Absolut. Es ist eine tolle Verbindung aus verschiedenen naturwissenschaftlichen Aspekten mit einer sehr interaktiven Funktion mit Menschen. Zudem arbeite ich in der Nuklearmedizin nun viel mit Physikern, Chemikern oder Biologen zusammen. Aber der Weg dahin war mit Zufällen gespickt, wie so oft im Leben.

## Gab es ein Schlüsselerlebnis?

In der 5-jährigen Ausbildung zur Fachärztin Radiologie habe ich mich für ein sogenanntes Fremdjahr in Nuklearmedizin entschieden. Nach wenigen Wochen drückte mir der Chef einen Stapel Studienunterlagen in die Hände: «Irene, mach du mal!» Als ich dann vor der Konsole sass und das Privileg hatte, als Erste die Verteilung dieser neuen Substanz im Körper beobachten zu dürfen – da war es um mich geschehen: I was hooked!

## Welches sind eigentlich Ihre Aufgaben?

Eine unserer Aufgaben ist es, die Ausbreitung eines Tumors möglichst genau zu bestimmen. Das ist der diagnostische Teil. In

der Therapie wenden wir radioaktive Substanzen bei Tumorpatienten an.

## Sie haben von der Klinik für Nuklearmedizin am Unispital in Zürich nach Baden gewechselt. Warum das?

Ich habe das Glück, das Beste aus beiden Welten kombinieren zu können: Einen Tag pro Woche forsche ich in Zürich, ansonsten arbeite ich am KSB in der Klinik. Das ist perfekt. Die Wege in Baden sind kurz, die Zusammenarbeit dadurch sehr unkompliziert und kollegial.

## Wie schätzen Sie die Situation für Topmedizinerinnen in der Schweiz ein?

In Deutschland wurde ich von einem Chefarzt angesprochen: Ob es wirklich so schlimm sei? Er berichtete von Kolleginnen, die sich an Schweizer Unis beworben hätten und von der Art, wie mit Frauen umgegangen wird, sehr ernüchtert waren. Das habe ich hier teilweise schon auch beobachtet. Die Schweiz ist teilweise schon noch sehr patriarchalisch.

## Haben es Frauen in der Spitzenmedizin schwerer als Männer?

Männern kauft man es eher ab, dass sie sich zu 100 Prozent im Beruf engagieren, als Frauen. Schliesslich haben die meisten eine Partnerin als Backup zu Hause. In der Schweiz ist Ganztagsbetreuung für Kinder immer noch eine Seltenheit: Das KSB war mit seiner Kita ein Vorreiter.

## In anderen Ländern ist Jobsharing in Toppositionen möglich.

Das ist es in der Schweiz schon auch. Ein tolles Beispiel ist das Zürcher Triemli-Spital, wo sich zwei Ärztinnen die Leitung der gynäkologischen Klinik teilen. Das klappt

super und bietet viele Vorteile. Aber die Frauen müssen das wirklich wollen, Gleichgesinnte suchen, gemeinsam agieren und dafür kämpfen. Leicht ist es sicher nicht.

## Führen Männer besser als Frauen?

Frauen denken viel eher über die Konsequenzen ihrer Entscheidungen nach. Männer geben oft entschiedener den Takt vor, selbst wenn sie sich nur zu 70 Prozent sicher sind, dass sie richtig liegen. Frauen reflektieren und zweifeln mehr, brauchen mehr Sicherheit. Vielleicht sind Frauen dadurch die besseren Teamplayer, offener für die unterschiedlichen Sichtweisen. Man kann nicht generell sagen, was besser ist. Ich denke, in einem Team ist eine Mischung aus beidem ideal.

## Der nervigste Spruch, den Sie sich von einem Mann anhören mussten?

«Karriere? Du bist doch eine Frau!» Das ist mir bis ins Mark gefahren.

## Ihre Reaktion?

Ich war wie gelähmt, konnte nichts entgegenen. Später hat mich ein Kollege auf ein paar Bier eingeladen. Das hat geholfen. (Lacht.)

## Sind Frauenquoten eine Option?

(Seufzt, denkt lange nach.) Noch vor vier Jahren war ich total dagegen. Heute denke ich, dass ein gewisser Druck manchmal hilfreich sein könnte.

Das KSB ist das einzige Spital im Kanton Aargau mit einem stationären NUK-Angebot. Mehr dazu unter:



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



Irene Burger (41) leitet seit 2019 die Klinik für Nuklearmedizin am KSB. Sie ist Fachärztin für Nuklearmedizin und Radiologie und lehrt als Privatdozentin an der Uni Zürich und der ETH. Ihre Forschungstätigkeit treibt sie sowohl in Zürich wie am KSB weiter. Irene Burger ist gebürtige Luzernerin, verheiratet und lebt mit ihrem männlichen «Backup» in der Region Zürich.

» Jetzt Abos online shoppen!

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



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



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



# Baldegg

RESTAURANT MIT  
AUSSICHTSTURM



Unser gemütlicher Biergarten ist bei schönem Wetter immer  
Samstag und 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

APRIL - SEPTEMBER:  
Dienstag - Sonntag 9 - 23 Uhr

OKTOBER - MÄRZ:  
Mittwoch - Sonntag 10 - 23 Uhr

# Wann ist eine Frau eine Frau?

Bis vor zehn Jahren lebte Sharon als Ehepartner, Familienvater, Unternehmensberater – als Mann. Heute ist die 64-Jährige eine Frau und betreibt im zürcherischen Fehraltorf einen Shop für Transmenschen.

 Luk von Bergen

 Markus Lamprecht

«Absolutely Special Trade» heisst Sharons Shop im dritten Stock eines Firmengebäudes. Die Waren, die dort aufliegen, sind tatsächlich speziell: Silikonbrüste und Perücken in allen Farben und Formen, Strümpfe, Korsetts oder rote Pumps, Grösse 46. «Meine Kundenschaft ist querbeet – vom Buezer bis zum Mediziner, vom Teenager bis zum Greis», sagt Sharon. Es ist eine «Oase der Weiblichkeit», jener Ort, wo Männer alles finden, um sich in ihrer empfundenen Geschlechtsidentität als Frau wohlfühlen. Zum Beispiel auch Unterwäsche mit integrierter Silikonvagina, um damit die männlichen Geschlechtsteile zu kaschieren. Dazu zahlreiche Make-up-Artikel, die jeden Bartstoppel in den Schatten stellen. «Anfangs war ich ein sogenannter Crossdresser und trug heimlich Frauenkleider. Da konnte ich meine Männlichkeit mit den Klamotten über den Stuhl legen und mich so fühlen, wie ich bin – als Frau.»

## Im falschen Körper geboren

Etwa 1,5 bis 2 Prozent aller Menschen sind sogenannte Transgender. Sie fühlen sich in ihrem von der Natur zugeteilten Geschlecht nicht wohl. Je neuer die Studie, desto höher der Anteil. «Es gibt Transmenschen, die zufrieden damit sind, hin und wieder in die Rolle des anderen Geschlechts zu schlüpfen», sagt Sharon. «Und dann gibt es eben jene, bei denen die Zerrissenheit, was die eigene Geschlechtsidentität betrifft, viel stärker ist.» Sie selbst spürte es schon als kleiner Bub. «Ich fühlte mich schon immer stärker zu Mädchen hingezogen als zu Buben. Und nach den Turnstunden schämte ich mich, mich vor den Kameraden auszuziehen.» Trotzdem: Sharon hat irgendwann geheiratet, zwei

Kinder gezeugt und Karriere in Fach- und Führungspositionen gemacht. Bis sie der Wunsch nach permanenter Weiblichkeit beinahe erdrückte.

## Vor den Zug oder unters Messer

«In meiner männlichen Hülle empfand ich ein Verlustgefühl des eigenen Ichs», sagt Sharon. Also hat sie sich vor ihrer Familie als Crossdresser geoutet. «Meine Frau und die Kinder waren erst schockiert. Aber sie haben mich immer unterstützt. Mit meiner Partnerin bin ich nach wie vor zusammen.» Was trotzdem folgte, war ein jahrelanger innerer Kampf, Nervenzusammenbrüche, Selbstmordgedanken. «Ich konnte lange nicht akzeptieren, was mit mir geschieht, und wollte mich sogar vor den Zug werfen.» Aber der Wunsch, künftig als Frau zu leben, war stärker. «Irgendwann habe ich die ersten Hormontabletten geschluckt. Da war für mich klar, dass ich spätestens ein Jahr später auf dem OP-Tisch liegen würde.» Die Reaktionen darauf waren verständnisvoll. Der Freundeskreis, aber auch das Arbeitsumfeld und die Kunden haben positiv reagiert. «Ich habe damals keinen einzigen Kunden verloren.»

## Der lange Weg zur Frau

Wer sich heutzutage einer geschlechtsangleichenden Operation unterziehen will, startet zuerst mit einer Hormontherapie. «Es geht darum, die Wirkung des männlichen Sexualhormons Testosteron zu blocken. Gleichzeitig wird dem Kreislauf mehr Östrogen, also mehr weibliche Sexualhormone, zugeführt.» Die Folge: Der Körper wird femininer. «Die Muskelsubstanz geht zurück, die Haut wird feinporiger, und nach einigen Monaten setzt ein natürliches Brustwachstum ein.» →

A woman with shoulder-length, wavy blonde hair and blue eyes is looking directly at the camera with a slight smile. She is wearing a black top and a thin gold necklace. In her right hand, she holds a paintbrush with a wooden handle and a silver ferrule. The background is a dark red curtain. The image has a soft, slightly blurred quality.

**«Die Leute nehmen  
mich als Frau wahr  
und akzeptieren  
mich, wie ich bin.»**



→ Nicht zu unterschätzen ist diese Hormonumstellung für die Psyche. «Ich bin seither viel emotionaler, weine auch mal bei einem traurigen Film – das wäre früher nie vorgekommen.» Die Geschlechtsangleichung an sich verlief bei Sharon ohne nennenswerte Beschwerden. Vier Wochen nach der OP ging sie bereits wieder joggen. Aber der ganze Prozess war enorm belastend. «Du musst dich immer wieder vor fremden Menschen öffnen, dein Intimstes herauskehren. Vor dem Psychiater, den Ärzten, Chirurgen, Endokrinologen – das war nicht einfach.»

### Endlich weiblich, endlich glücklich

«Von meiner früheren Männlichkeit ist nicht mehr viel übrig», sagt Sharon. Ihr Körper ist weiblich geformt, ihre Bewegungen und der Gang wirken sanft, die Stimme ebenfalls. «Ich kann nicht genau sagen, was mir daran gefällt, eine Frau zu sein. Es ist wohl mehr das erfüllende Gefühl, dass das, was ich heute körperlich darstelle, endlich meiner Geschlechtsidentität entspricht.» Etwas aber ist gleich geblieben: Sharon fühlt sich nach wie vor zu Frauen hingezogen, auch wenn das Thema Sexualität in ihrem Alter nicht mehr an erster Stelle stehe. «Wir Transmenschen sind nicht automatisch homosexuell. Dieses Klischee ist immer noch stark verbreitet.» Ansonsten ist sie, was ihre Transition zur Frau betrifft, kaum mit negativen Erlebnissen oder Kommentaren konfrontiert. «Die Leute nehmen mich als Frau wahr und akzeptieren mich, wie ich bin», sagt sie. «Ich habe immer wieder gelesen, dass man Wege finden soll, sich selbst zu sein. Und das ist mir gelungen.» ←

Hier geht es zu Sharons Onlineshop:

 [tg-superstore.ch](https://www.tg-superstore.ch)

Oben: Ob kurz oder lang, die Frisur muss passen, damit Mann sich als Frau wohlfühlt.  
Unten: Ob gross oder klein, zu Sharons Angebot gehören BH-Einlagen aus Silikon.



## «Gewisse Nebenwirkungen gehören dazu»

### Herr Egloff, was sind Hormone, und wozu sind sie da?

Hormone sind Botenstoffe im Körper, die von Hormondrüsen produziert werden. Via Blut gelangen sie zu den Zielorganen, wo sie verschiedenartige Körperfunktionen regulieren.

### Zu welchen Zwecken werden Hormone in der Medizin eingesetzt?

Sie werden als Ersatz bei Hormonmangel eingesetzt. Gewisse Hormone können aber auch vorbeugenden oder therapeutischen Zwecken dienen: Östrogen in der Antibabypille zur Verhütung oder Kortison zur Entzündungshemmung.

### Wo liegen die Schwierigkeiten einer Hormontherapie bei einer Geschlechtsanpassung?

Durch eine Hormontherapie kann eine teilweise Anpassung an das gefühlte Geschlecht erzielt werden. Dieser Effekt hat aber Grenzen. So wird zum Beispiel die männliche Stimme durch Östrogene nicht beeinflusst. Zudem hat die Hormontherapie Nebenwirkungen. Dazu gehören ein erhöhtes Risiko für venöse Thromboembolien, Bluthochdruck und gewisse Tumore. Auch sind bestimmte Veränderungen durch die Hormontherapie, wie das Kehlkopfwachstum unter Testosteron, nicht mehr rückgängig zu machen.

Michael Egloff ist Leitender Arzt Endokrinologie/Diabetologie und Innere Medizin am Kantonsspital Baden.

# ORIENTTEPPICH



**VERKAUF**  
30-50% Rabatt

**REPARATUR**  
20% Rabatt

**REINIGUNG**  
20% Rabatt

**Nachher**

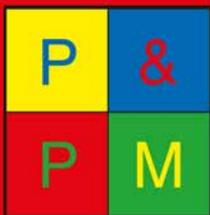
- \* Teppichwäsche (Milben- und Mottenschutz)
- \* Teppichwäsche auf altpersische Art ab Fr. 19.90/m2
- \* Teppichreparaturen
- \* Kostenlose Beratung sowie Abhol- und Bringservice im Umkreis von 100 Km
- \* Echte handgeknüpfte Orientteppiche
- \* Grosse Auswahl mit vielen Angeboten und Aktionen

## 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



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



**Wir platzieren Ihre Werbung am  
RICHTIGEN Ort**



**peyer & partner  
media gmbh**

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



**ksb**

Gesundheitsmagazin

125 JAHRE  
W&G  
WEINBAUGENOSSENSCHAFT SCHINZNACH  
- GEGRÜNDET 1895 -

Dynastien kommen  
und gehen.  
Der gute Wein bleibt.

Feiern und erleben Sie mit uns  
Weinbautradition:  
www.weinbaugenossenschaft.ch

Fachgeschäft: Scherzerstrasse 1, 5116 Schinznach-Bad



Rund um die Uhr für Sie da!

Apotheke  
Husmatt



## Öffnungszeiten

**Montag - Freitag** 08.30 - 18.30 Uhr

**Samstag** 08.30 - 17.30 Uhr

**Sonntag** 10.00 - 17.00 Uhr

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

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

Partner



**Gesundheits-Netz Aargau Ost**

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

## Erfolgsfaktor Hygiene

Enzlerh-tec - Ihr Kompetenzzentrum für Hygiene

**ENZLERh-tec**  
Angewandte  
Hygienetechnologie



### UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

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

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



# • KAFFEE • MIT • AUSSICHT •

Corina Schär leitet im KSB-Partnerhaus das Caffè Orizzonte.  
Ein Lokal etwas abseits vom Spitalalltag, aber mit spektakulärer Sicht  
auf die Baustelle des KSB-Neubaus «Agnes».

**D**rinnen surrt die Kaffeemaschine, draussen tönen die Baugeräte. Aber der Lärm der Baustelle stört Corina Schär, Leiterin des Caffè Orizzonte, nicht. «Anfangs, bei den Bohrungen für die Pfähle, war es schon ziemlich laut. Ausserdem hatten wir den ganzen Baustaub auf den Tischen.» Inzwischen befindet sich das neue Spital im Rohbau, die durchaus vorhandene Geräuschkulisse auf der Terrasse ist gut auszuhalten. «Von hier aus kann man jeden Bauschritt genau mitverfolgen. Es ist schon faszinierend, wie schnell das alles geht.» Nicht nur Schär ist fasziniert von der derzeit grössten Baustelle des Kantons Aargau. Es gebe durchaus Gäste, die regelmässig vorbeikommen, um den Bauarbeitern zuzuschauen.

## Charmant und einladend

Im Unterschied zur grossen KSB-Cafeteria in der Eingangshalle des Hauptgebäudes ist das Caffè Orizzonte ein ruhiger Ort. Das kulinarische Angebot ist etwas exklusiver. «Wir haben hausgemachte Wraps oder Panini, knackige Salate und diverse Süssgebäcke», sagt Corina Schär. Und natürlich italienischen Kaffee: «Wir lassen den «Kafi» nicht einfach raus, sondern bereiten ihn zu. Bei uns geht es ums Geniessen, das gehört zur Philosophie.» Bis zu 200 Kaffee servieren Schär und ihre vier Mitarbeiterinnen täglich an Gäste, die etwas Abstand suchen zum Spitalalltag. «Wir wollen den Besuchern guttun, ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern, den Patienten und dem Personal.»

## Der Traum vom eigenen «Kafi»

Corina Schär leitet das «Orizzonte» seit der Eröffnung im März 2018. Die 28-jährige Birmenstorferin hat bereits die Lehre zur Köchin am KSB absolviert und in der Küche zwischenzeitlich auch Lehrlinge ausgebildet. Aktuell macht sie eine Weiterbildung in Betriebsführung. «Das KSB unterstützt und fördert mich, dafür bin ich dankbar.» Auch wenn sich Schär im Caffè Orizzonte derzeit sehr wohlfühlt, träumt sie davon, irgendwann ihr eigenes «Kafi» zu eröffnen. «Ja, das wäre schön. Egal ob in der Stadt oder in einem Dorf: Klein, aber fein müsste es sein.»

## ABSCHALTEN UND GENIESSEN

Das Caffè Orizzonte befindet sich im KSB-Partnerhaus gleich gegenüber dem Hauptgebäude. Es ist werktags von 8 bis 18 Uhr, an den Wochenenden von 13 bis 18 Uhr geöffnet. **Bitte beachten Sie, dass sich aufgrund der Corona-Situation die Öffnungszeiten ändern können.**

**Verfolgen Sie die Baustelle des KSB-Neubaus vor Ort oder im Web:**



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

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



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

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

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

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



# Wir sind da, wo die Musik spielt!

Am Rhythmus der Region.

*Ihre Bank.*



**Bezirks-Sparkasse  
Dielsdorf** Genossenschaft

Dielsdorf · Buchs · Niederglatt · Niederweningen · Rümlang

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

# Feuer und Flamme

Grill an, Kotelett drauf – und dann passiert's: Die heissen Fettspritzer bohren sich wie Nadelstiche in die Haut der Arme. Das ist schmerzhaft, aber ungefährlich. Anders ist es bei grösseren und tieferen Verbrennungen. Das können Sie tun.

**B**eim Bräteln kurz nicht aufgepasst, barfuss in die Kohle getrampelt oder gar Brennsprit ins störrische Feuer gespritzt – Verbrennungen passieren schnell und sind heimtückisch: Sie bluten nicht und sehen deshalb oft harmlos aus. Manchmal spüren Betroffene nicht einmal Schmerzen: Die Hitze hat die Nerven zerstört, oder das Hirn schüttet schmerzlindernde Morphine – Endorphine – aus, die den Schmerz vorübergehend dämmen oder sogar unterdrücken. Davon sollte man sich aber nicht täuschen lassen. Bei Kleinkindern besteht ab acht Prozent verbrannter Körperoberfläche Lebensgefahr, bei Erwachsenen ab fünfzehn Prozent. Als Faustregel gilt: Ein Prozent Körperoberfläche entspricht der Handfläche des Betroffenen.

Man unterteilt Verbrennungen in verschiedene Schweregrade. Ist die Haut gerötet und geschwollen, spricht man von Grad eins. Sie heilt von alleine. Wenn sich Blasen bilden und die Haut oberflächlich zerstört ist, spricht man von einer Verbrennung zweiten Grades. Dann ist manchmal eine medizinische Versorgung nötig. Spätestens aber bei Verbrennungen dritten Grades – das sind grossflächige, offene Wunden – müssen Betroffene sofort zum Arzt.

## So handeln Sie richtig bei Verbrennungen:

Kühlen Sie Verbrennungen unter fliessendem kaltem Wasser, das lindert den Schmerz. Achtung: Kleinkinder unterkühlen schnell, deshalb Verbrennungen an Bauch, Brust, Rücken und Kopf nicht kühlen.

Kleider können durchs Verbrennen an der Haut haften. Reissen Sie Textilien auf keinen Fall weg, das würde die Haut zusätzlich verletzen.

Stechen Sie Brandblasen nicht auf: Die verletzte Stelle wird sonst zu einer offenen Wunde und zum Einfallstor für Keime, die Infektionen auslösen.

Wenn die verbrannte Haut **gefühllos, verkoht oder weiss ist**, rufen Sie sofort einen Arzt oder den Notruf (144).

Das Notfallzentrum des Kantonsspitals Baden steht Ihnen jederzeit offen:



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

**So nehmen Sie an  
der Verlosung teil:**

Besuchen Sie uns im Internet unter  
[ksb.ch/wettbewerb](http://ksb.ch/wettbewerb)



und füllen Sie das Formular mit dem  
richtigen Lösungswort aus. Viel Glück!  
**Teilnahmeschluss:**  
31. Juli 2020

**ORIENTTEPPICH-  
GALERIE TÄBRIZ**

# Mitmachen & gewinnen

**3000-Franken-Gutschein für Ihren  
neuen Teppich nach Wahl!**

**Baden:** Stadtturmstrasse 22, Telefon/Fax 056 555 25 68

**Wohlen:** Zentralstrasse 57, Telefon/Fax 056 544 35 46

Montags geschlossen

**orientteppich-taebritz.ch**

**info@orientteppich-taebritz.ch**

Teppiche sind seit Jahrtausenden mehr als nur Bodentextilien. Je nach Herkunft erzählen sie Geschichten aus 1001 Nacht, Tier-, Pflanzen- und abstrakte Motive gehen eine Symbiose ein, die uns immer wieder aufs Neue zum Staunen bringt. Handgeknüpfte oder -gewobene Teppiche verlangen jahre- oder gar jahrzehntelanges Wissen, das von Generation zu Generation weitergegeben und gepflegt wird. Bereits in der vierten Generation widmet sich das Familienunternehmen «Orientteppich-Galerie Täbriz» der Welt der Teppiche. Eine grossartige Auswahl, aber auch einen Reparatur- und Reinigungsservice bietet Täbriz in seinen Filialen in Baden und Wohlen an.

Gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von 3000 Franken und suchen Sie sich Ihr neues Schmuckstück persönlich aus, natürlich mit Echtheitszertifikat und professioneller Beratung.

Gewinner unseres letzten Wettbewerbs sind Franz Tellenbach aus Oberrohrdorf, Andrea Schwarzenberger aus Muri und Walter Spahr aus Oberentfelden. Sie freuen sich über ihre Genussgutscheine für Brasserie, Hotel oder Bar Barracuda in Lenzburg. Herzlichen Glückwunsch!

über- trieben geschäf- tig	sanft fallen (Schnee)	Figur bei Gersh- win †	Handy- kurzmit- teilung	rasch machen: sich ...	Autokz. Philip- pinen	oriental. Bade- haus	Pferde- zuruf: links!	Dekor	Unter- richt auf Distanz	Name Noahs in der Vulgata	schweiz. Schau- spieler † (Schag.)			
Garten- gemüse		3		Ort mit Mineral- quelle im Kt. GR										
At- mungs- organ d. Fische			8	Fremd- wortteil: falsch, neben			würziger Weinduft		Warn- farbe					
süd- schweiz. Kanton					Vorn. v. Tennis- spieler Nadal		Bewoh- ner einer schweiz. Stadt		7					
be- annte Raum- station			Hand- werker (Kw.)	Haarent- fernung		2			Vorn. v. Schau- spielerin Locklear	mongol. Reiter- volk				
Internet- kürzel Schwe- den		Öl- pflanze		9			ind. Asketen		Volks- stamm in Ruanda		4			
drogen- unab- hängig (engl.)				Zwerge, Kobolde		schweiz. Cabaret (1949- 1960)			Wein- bau- stadt im Piemont					
		10	breiige Obst- masse	Mineral, Pech- kohle										
Stamm- vater	span. Appetit- häpp- chen Ez.	Teil des Steuer- raders			Abk.: Kanton		5	Bauart, Modell		lat.: Bete!	Film- licht- empfind- lichkeit			
				Abk.: Orient- ierungs- lauf		scherzh.: US- Soldat		die Gesetz- bücher Mosis		6				
dunkles engl. Bier	internat. Presse- agentur			engl.: zu, nach	histor. Städt- chen im Kt. FR									
Schreib- waren- hand- lung				1			Lebens- kraft im Hindu- ismus							
Kurz- form von Apéritif					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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.

# Gönnen Sie sich eine Auszeit und Ihrer Gesundheit Urlaub im VitalBoutique Hotel Zurzacherhof

Nicht mehr krank, aber noch nicht fit – so lässt sich der Schwebezustand nach einem längeren Spitalaufenthalt, einem operativen Eingriff oder einer schweren Krankheit zusammenfassen. Während der mehrtägigen Bettruhe bauen sich Muskeln rasch ab, der Appetit bleibt für gewöhnlich auf der Strecke und manch einem raubt ein seelisches Tief die Motivation, sich aufzurappeln. Der Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe, Spannung und Entspannung sind der Schlüssel, um Ihren Körper zu regenerieren und um wieder zu Kräften zu kommen.

Die RehaClinic und das VitalBoutique Hotel Zurzacherhof\*\*\*S bieten in einer engen Symbiose die perfekte Kombination von aktivem Gesundheitsprogramm und angenehmer körperlicher und geistiger Entspannung. Beginnen Sie Ihr Entspannungs- und Gesundheitserlebnis mit einem Aufenthalt im ersten Präventionshotel der Schweiz in einer Oase der Ruhe und Erholung. Erkunden Sie die schönen Rheinufer auf dem Fahrrad und entdecken Sie die vielseitigen Wälder-, Hügel- und Flusslandschaften im Zurzibiet. Erholen Sie sich wie zu Hause: Geniessen Sie die entspannte Hotelatmosphäre und lassen Sie sich während Ihres gesamten Aufenthaltes von gelebter Gastfreundschaft und Herzlichkeit verwöhnen.



Profitieren Sie von inspirierenden Kur- und Erholungsangeboten, von Regenerationsprogrammen für Angehörige sowie von innovativen Präventionsprogrammen wie FLOWfit und MINDfit. Zur Steigerung Ihres Wohlbefindens sowie um Ihren Aufenthalt noch angenehmer zu gestalten, bietet Ihnen RehaClinic zusätzlich zu den massgeschneiderten Therapien, diverse Extraleistungen an. Diese beinhalten die kostenlose Übernachtung einer Begleitperson am Wochenende, ein kostenloses Abendessen für weitere zwei Personen pro

Aufenthalt für Gäste des Erholungsprogramms und ein abwechslungsreiches Well-Being-Paket, in dessen Genuss Sie während des gesamten Aufenthaltes kommen werden.

## Well-Being-Paket für Kur- und Erholungspatienten

- Gratis Thermalbad-Eintritt
- Fuss- oder Handpflege
- Well-Being-Massage
- 1 bis 2 Vorträge rund um das Thema Gesundheit (z.B. gesunde Ernährung, guter Schlaf, Bewegung, etc.)
- Welcome-Geschenk
- Grillieren mit unserem Küchenchef – Gesunde Kost einfach vorbereitet

Die wunderschöne und erholsame Umgebung von RehaClinic Bad Zurzach und dem VitalBoutique Hotel Zurzacherhof\*\*\*S am Hochrhein und an den Ausläufern des Schwarzwaldes ist der ideale Ort um Kraft zu tanken und sich von Strapazen zu erholen – ein Plus für Ihre Gesundheit.

Kontaktieren Sie uns über  
Telefon 056 269 54 20 oder über  
Email [bd@rehaclinic.ch](mailto:bd@rehaclinic.ch).



 **RehaClinic**  
Rehabilitation und Prävention

**VITAL  
BOUTIQUE  
HOTEL**  
ZURZACHERHOF 

[www.rehaclinic.ch](http://www.rehaclinic.ch) | [www.zurzacherhof.ch](http://www.zurzacherhof.ch)

# KLINIK BARMELWEID: GEPFLEGT GESUND WERDEN



Unser neues,  
modernes  
Bettenhaus ist  
eröffnet.

Die Klinik Barmelweid ist die führende Spezial- und Rehabilitationsklinik für **geriatrische, internistische, kardiovaskuläre und pulmonale Rehabilitation, psychosomatische Medizin und Psychotherapie** sowie **Schlafmedizin**.

- Dr. med. Bettina Hurni, Leiterin Geriatrie
- Prof. Dr. med. Ramin Khatami, Chefarzt Schlafmedizin
- Dr. med. Joram Ronel, Chefarzt Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- Prof. Dr. med. Jean-Paul Schmid, Chefarzt Kardiologie
- Dr. med. Thomas Sigrist, Chefarzt Pneumologie/Innere Medizin



**BARMELWEID**