

ksb

Das Gesundheitsmagazin
für den Kanton Aargau
N°2 | 2022



ANGST

Angst ist im Spital allgegenwärtig. Patienten fürchten sich vor der Diagnose, dem Eingriff oder dem Tod. Am KSB nehmen wir diese Ängste ernst. Darauf können Sie sich verlassen.

Haar- verlust?

Wir helfen ...

... ihm ...

... ihm ...

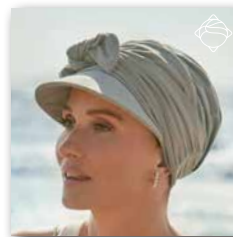
... ihr ...

... ihr ...

... und auch den beiden!

Haargenau, was ich mir wünsche.

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



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



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



Diskret



Bequem



Zugänglich



Sicher

Seit 2008
DIN EN
ISO 9001
zertifiziert

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

Nimmt auch unbegründete Ängste ernst:
Leonhard Schäffer, Chefarzt für
Geburtshilfe und Pränataldiagnostik.



Wenn schon ein Zögern Angst macht

«Ist alles gut?» – Diese bange Frage hört Leonhard Schäffer oft, sobald er sich beim Ultraschall etwas konzentrierter einem der winzigen Organe des Babys im Bauch seiner Patientin widmet. Er weiss: Schon ein kurzes Schweigen oder leichtes Stirnrunzeln kann bei den Eltern Ängste auslösen. «Deshalb versuche ich, ihnen die Angst zu nehmen, indem ich sie, so gut es geht, darüber informiere, was ich gerade tue», erklärt der Chefarzt für Geburtshilfe und Pränataldiagnostik am KSB.

Während Frauen früher mehrheitlich guter Hoffnung waren, wird dieses positive Gefühl heute vielfach von Dr. Google verdrängt. Denn mit den Informationen über potenzielle Komplikationen, auf die man im Internet rasch stösst, nimmt auch die Verunsicherung der Eltern zu.

Dabei geht rasch vergessen, dass fast alle Kinder gesund zur Welt kommen. Dennoch nehme er Ängste, auch unbegründete, sehr ernst, betont Schäffer: «Feingefühl ist bei uns in der Sprechstunde oberstes Gebot.» Bei besonders ausgeprägten Ängsten zieht er zusätzlich eine Hebamme und eine Psychologin hinzu.

Angst verspüren nicht nur Schwangere, sondern auch viele werdende Väter. Gerade weil sie den Geburtsverlauf nicht aktiv beeinflussen könnten, fühlten sich Männer der Situation oft hilflos ausgeliefert. «Deshalb ist es für uns selbstverständlich, dass wir auch die Partner der Mütter eng in unsere Abläufe mit einbeziehen.»

Und wie steht es um Leonhard Schäffers eigene Ängste als Vater? «Als Arzt habe ich zwar viel gesehen», räumt er ein. «Aber da ich ein sehr zuversichtlicher Mensch bin, habe ich mir während der Schwangerschaften meiner Frau keine grösseren Sorgen gemacht und die medizinischen Dinge vertrauensvoll meinen Kollegen überlassen. Schliesslich konnte ich es kaum erwarten, meine Söhne nach der Geburt zum ersten Mal in die Arme zu schliessen.»



Mehr zum Thema Geburt
am KSB erfahren Sie auf
unserer Homepage unter:
ksb.ch/geburt



Adrian Schmitter, CEO
Kantonsspital Baden AG

Angst ist ein schlechter Ratgeber

Herr Schmitter, Sie mussten schon öfter unters Messer. Hatten Sie vor den Eingriffen Angst?

Ich neige zwar zu Klaustrophobie und Höhenangst. Aber vor einer OP habe ich noch nie Angst verspürt. Vor meiner Knie-OP, um ein Beispiel zu nennen, fragte mich die Pflegende, ob ich Beruhigungsmittel eingenommen habe, da mein Pulsschlag 48 betrug. Dem war aber nicht so.

Woher nehmen Sie diese Ruhe?

Das ist ein Mix aus Fatalismus und Vertrauen. Bei einer Operation begeben Sie mich in eine Abhängigkeit, die ich nicht beeinflussen kann. Gleichzeitig weiss ich, dass ich mich in den besten medizinischen Händen befinde. Daher nützt es mir nichts, wenn ich Angst habe – im Gegenteil!

Wie meinen Sie das?

Angst ist ein schlechter Ratgeber. Denn der Körper gerät in Alarmbereitschaft, das Herz beginnt, wild zu pumpen, der Blutdruck steigt, die Hormone spielen verrückt... Das sind schlechte Voraussetzungen für den Heilungs- und Genesungsprozess. Deshalb ist es sehr wichtig, dass das medizinische Personal den Patienten die Angst nimmt und ein Klima des Vertrauens und der Zuversicht schafft.

Wie gross ist die Angst des Spitalpersonals vor Fehlern?

Auch hier gilt: Angst ist ein schlechter Ratgeber. Wenn ein Arzt oder eine Pflegefachkraft Angst hat, dann ist sie der Aufgabe nicht gewachsen. Respekt hingegen ist angebracht, gerade bei komplexen Eingriffen. Denn eine solche Haltung fördert die Konzentration und die Vorsicht. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie unsere Mitarbeitenden mit dem Thema Angst umgehen respektive wie sie dafür sorgen, dass die Patientinnen und Patienten am KSB einer Therapie oder einem Eingriff zuversichtlich entgegenblicken können.

Das Grauen vor der Nadel

Wer die Nadel mit Schmerzen verbindet, wird sich davor fürchten. Dieser Arzt weiss, wie er mit solchen Ängsten umgehen muss.

06

Und wenn das Knie steif bleibt?

Arthrose tut weh und zwingt uns zur Unbeweglichkeit. Knieprothesen bringen Erleichterung und lassen sich heute gefahrlos implantieren.

08

Angst vor Kinderlosigkeit

Endometriose – das ist die Angst vor Kinderlosigkeit und lebenslangen Schmerzen. Die Krankheit ist ein Chamäleon.

10

Wo habe ich bloss die Schlüssel...?

Demenz und Alzheimer sind Schreckgespenste des Alters. Der Akutgeriater ordnet ein und relativiert.

12

Der Hintern des Sonnenkönigs

Andrea Kopp ist die neue Klinikdirektorin Anästhesie und Intensivmedizin. Lesen Sie hier, was sie mit Louis XIV verbindet.

24

Peach ist längst nicht müde

Peach Weber wird 70. Der Aargauer Komiker geht recht entspannt mit Alter, Tod und Krankheit um. Ein Porträt.

28

Keine Angst vor Fehlalarm

Nicht immer sind die Symptome eines Herzinfarkts eindeutig. Erfahren Sie, warum Sie auf jeden Fall sofort handeln sollten.

37

Mitmachen und gewinnen!

Gehen Sie auf Wolken mit einem Gutschein im Wert von 3000 Franken von Orientteppich Täbriz.

38



Impressum

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



DIE ANGST ...

... VOR DER ANGST ...

... ist eine von insgesamt 400 Phobien, die klinisch dokumentiert sind. Ängste und Phobien sind die häufigsten psychischen Erkrankungen unserer Zeit. Viele fürchten Höhe, Tiere (Spinnen, Schlangen) oder Dunkelheit. Auch im Spital ist Angst ein bedeutendes Phänomen: Patienten haben Angst vor der Diagnose, der Narkose oder dem Eingriff.

Diese Angst ist natürlich. Denn eine OP bedeutet den totalen Kontrollverlust. Man gibt sein Leben buchstäblich in fremde Hände. Und ein Eingriff geht ja tatsächlich unter die Haut, die körperliche Unversehrtheit wird verletzt. Da kommen Urängste hoch.


Eine der wichtigsten Aufgaben des medizinischen Personals besteht denn auch darin, dafür zu sorgen,

dass diese unliebsamen Gefühle erträglicher werden. Keine leichte Aufgabe! Wie geht der interventionelle Radiologe mit Patienten um, die Angst vor der Nadel haben? Wie erklärt man jemandem die Diagnose «Demenz»? Wie nimmt der Orthopäde einem Arthrosepatienten die Angst vor einer Knieprothese?

Auf diese und weitere Fragen gehen unsere Ärzte auf den folgenden Seiten ein. Zudem erklärt der Komiker Peach Weber, wie er mit seinen Ängsten umgeht. Übrigens: Gegen Lampenfieber ist er gefeit. Wir geben Ihnen Tipps, damit auch Sie kleinen und grossen Auftritten gelassener entgegenblicken. Wie sagte doch der US-Präsident Franklin Roosevelt so schön: «Das Einzige, was wir zu fürchten haben, ist die Furcht selbst.»

Das Grauen vor der Nadel

Manchmal haben Ärzte Mühe, die Ängste ihrer Patienten zu verstehen. Bei Michael Kostrzewa ist das anders. Denn der Radiologe kennt eine irrationale Angst aus eigener Erfahrung.

 Nemanja Novković



Erfahren Sie in unserem Blog
mehr über die Einsatzmöglichkeiten
und Vorteile der interventionellen
Radiologie.

blog.ksb.ch/nadel



enn sich jemand mit Nadeln und der Angst vor ihnen auskennt, dann Michael Kostrzewa. Immerhin sind fast alle Verfahren des interventionellen Radiologen nadelbasiert: «Mit der Nadel führen wir kleine Metallspiralen ein, um Gefässe von innen zu verschliessen. Wir <verkochen> Tumore oder geben schmerzstillende Medikamente direkt in die Nerven. Wir machen alles, was mit kleinen Eingriffen unter Bildgebung möglich ist. Häufig sieht man kaum, dass wir gearbeitet haben, weil nur ein Pflaster auf der Haut bleibt.»

Die Vorteile der interventionellen Radiologie liegen auf der Hand: «Komplikationen sind selten, und Patienten vertragen die Eingriffe, die wir teilweise ambulant durchführen, sehr gut.» Die meisten dieser Eingriffe sind mit einem geringen Risiko verbunden – doch längst nicht alle. Dann geht es darum, auf Komplikationen vorbereitet zu sein: «Neben einem Plan A brauchen wir dann auch immer einen Plan B und C. Als Arzt ist es wichtig, natürlichen Respekt vor Eingriffen zu haben, die risikobehaftet sind – aber eben keine Angst. Angst lähmt und ist schwer zu kontrollieren. Sie führt zu irrationalen Entscheidungen, die ich in meiner Arbeit nicht gebrauchen kann.»

Gemeinsam Nadelpanik überwinden

Dass manche seiner Patienten Angst vor Nadeln haben, überrascht ihn nicht: «Sie assoziieren die Nadel mit Schmerzen.» Es sei aber nicht nur die Nadel, vor der die Menschen Angst hätten, sondern das Gesamtsetting: «Für Patienten ist das eine ungewöhnliche Situation und eine unbekannte Umgebung. Alles ist steril, alle sind weiss angezogen und tragen Maske. Als behandelnder Arzt muss man sich bewusst machen, dass es für Patienten nicht normal ist, im Spital zu sein. Die Behandlung ist Teamarbeit zwischen uns und den Patienten. Wir erklären, was wir machen, warum und wie. Sie sollen den Eingriff gut und möglichst angstfrei überstehen. Deshalb ist uns eine lockere Atmosphäre sehr wichtig. Bei Patienten, die wirklich eine ausgeprägte

Angst vor Nadeln haben, tragen wir vor dem Eingriff eine Crème auf, die die Haut vorbetäubt. Dadurch spüren sie den Eingriff kaum noch.»

Auch Ärzte haben Ängste

Vielleicht ist Michael Kostrzewa auch deshalb so feinfühlig, weil er eine irrationale Angst aus eigener Erfahrung kennt: «Obwohl ich nie eine schlechte Erfahrung hatte, habe ich schon seit Kindheitstagen Angst vor offenen Gewässern.» Der Radiologe hat in seiner Jugend intensiv Triathlon betrieben – inklusive Freiwasserschwimmen: «Triathleten krauln und haben deshalb den Kopf beim Schwimmen unter Wasser. Für mich war es über viele Jahre ein Problem, in diese dunkle Tiefe zu schauen. Ich weiss: In unseren Seen gibt es höchstens Forellen, und meine Angst ist irrational. Trotzdem ist sie da.»

Im Umgang mit seinen Patienten hilft Michael Kostrzewa eine Beobachtung vom Triathlon: «In Wettkampfsituationen war die Angst nicht so schlimm. Es gab mir Sicherheit, andere Menschen um mich herum zu wissen. Solo im Zürichsee zu krauln, kann ich mir nicht vorstellen – in einer Gruppe schon.» Dieses Prinzip wendet er auch im Spitalumfeld an: «Häufig klappt es gut, die Patienten in die Behandlung zu involvieren. Wie es mir Angst genommen und Sicherheit gegeben hat, in einer Gruppe zu schwimmen, kann dieser Austausch auch den Patienten helfen, Ängste abzubauen. Indem wir miteinander sprechen, arbeiten wir gemeinsam daran, ein möglichst gutes Ergebnis zu erzielen.»



Michael Kostrzewa (39)

ist Leiter der Interventionellen Radiologie am KSB. Seine medizinische Ausbildung absolvierte er an der Universität Heidelberg und an der Universität Mannheim. Über Zwischenstopps in Kanada und Frankreich kam er Anfang 2020 nach Baden.


Was, wenn ich nie mehr gehen kann?



Steht bei Ihnen eine Knie-OP an?
Diese Reportage wirft einen Blick
in den Operationssaal.
blog.ksb.ch/prothese

Jeder Schritt schmerzt, das Gelenk wird zunehmend steifer, und es knackt: Knieprobleme schränken Betroffene stark ein. Häufig ist Arthrose der Grund für die Beschwerden. Eine Knieprothese schafft Abhilfe. Orthopäde Andreas Würzburg erklärt, warum man sich vor diesem Eingriff nicht zu fürchten braucht.

 Florian Wehrli

 Jacqueline Müller

D

ie ersten Schritte morgens sind eine Qual. Das Knie schmerzt, nur allmählich wird es besser. Diese Anlaufschmerzen sind oft ein erstes Symptom für Arthrose im Knie. Verschlimmert sich die Abnutzung des Gelenks, kommen

Gefühlsstörungen, Schwellungen und ein unheimliches Knacken dazu. Das verunsichert und macht Angst: Ist eine Operation nötig? Sind die Schmerzen dann weg oder einfach nur anders? Und wie steht es anschliessend um die Beweglichkeit? Orthopäde und stellvertretender Leitender Arzt Andreas Würzburg beruhigt: «Bevor wir ein Knie operieren, schöpfen wir alle anderen Therapien aus – Physiotherapie und medikamentöse Therapie sind die erste Wahl. Wenn aber eine Operation nötig ist, braucht niemand Angst davor zu haben. Das ist ein Routineeingriff.» Pro Woche stehen bei ihm bis zu vier solcher Operationen auf dem Plan.

Sicherheit dank OP-Simulation

Als grösstes Gelenk im menschlichen Körper ist das Knie am häufigsten von Arthrose betroffen. «Die Ursache ist meist eine sportliche oder berufliche Überlastung des Gelenks über einen längeren Zeitraum», sagt Andreas Würzburg. Aber auch Übergewicht, Fehlstellungen wie O- und X-Beine oder Unfallfolgen können zu einer Abnutzung des Gelenks führen. Bei einer fortgeschrittenen Arthrose verbessert ein künstliches Kniegelenk die ursprüngliche Bewegungsfreiheit. Mittels MRI und Röntgenbildern lässt sich der Grad der Abnutzung erkennen. «Mit diesen Daten können wir eine Knieprothese am Computer genau anpassen und die Operation simulieren», erklärt Würzburg.

Noch bis vor zehn Jahren galt der Grundsatz, Knieprothesen erst ab einem Alter von 70 Jahren einzusetzen. «Seither gab es im Bereich der Prothesen grosse Fortschritte», sagt Andreas Würzburg. So nutzen sich moderne Knieprothesen deutlich weniger schnell ab. Die Gleitflächen, die sogenannten Inlays, simulieren die Knorpelmasse und die Menisken. «Es muss also niemand Angst haben, dass es für sein Knie keinen passenden Ersatz gibt oder sich dieser innerhalb weniger Jahre doch wieder abnutzt», sagt Würzburg.

Keine Angst vor fehlendem Halt

Die Implantation einer Vollprothese dauert rund 90 Minuten – bei Halbprothesen 60 Minuten. Um Schmerzen zu minimieren, hat sich bei Kniegelenkoperationen die sogenannte lokale Infiltrationsanalogie etabliert. Dank dieser lang wirksamen, lokalen Betäubung spüren die Patienten kaum Schmerzen nach der Operation. Zudem ist die Kraft und Kontrolle über das Gelenk weniger beeinträchtigt als bei Schmerztherapien, die erst nach dem Eingriff beginnen. «Patienten sind deshalb schneller wieder auf den Beinen. Am Abend nach dem Eingriff ist das operierte Knie bereits voll belastbar», sagt Würzburg. Doch viele Patienten vertrauen dem neuen Gelenk noch nicht. Zu gross ist die Angst vor fehlendem Halt. «Krücken geben den Patienten zu Beginn mehr Sicherheit, nötig wären sie aber nicht.» Die Schmerzmittel wirken noch zwei Tage nach der Operation. Wenn die Schwellung zurückgeht, können die Patienten das Spital verlassen. In der ambulanten Physiotherapie lernen sie, das neue Gelenk ganz natürlich, zu belasten und gewinnen Vertrauen in die Prothese. Nach sechs bis zwölf Wochen ist das Knie schliesslich vollständig verheilt.



Andreas Würzburg (45)

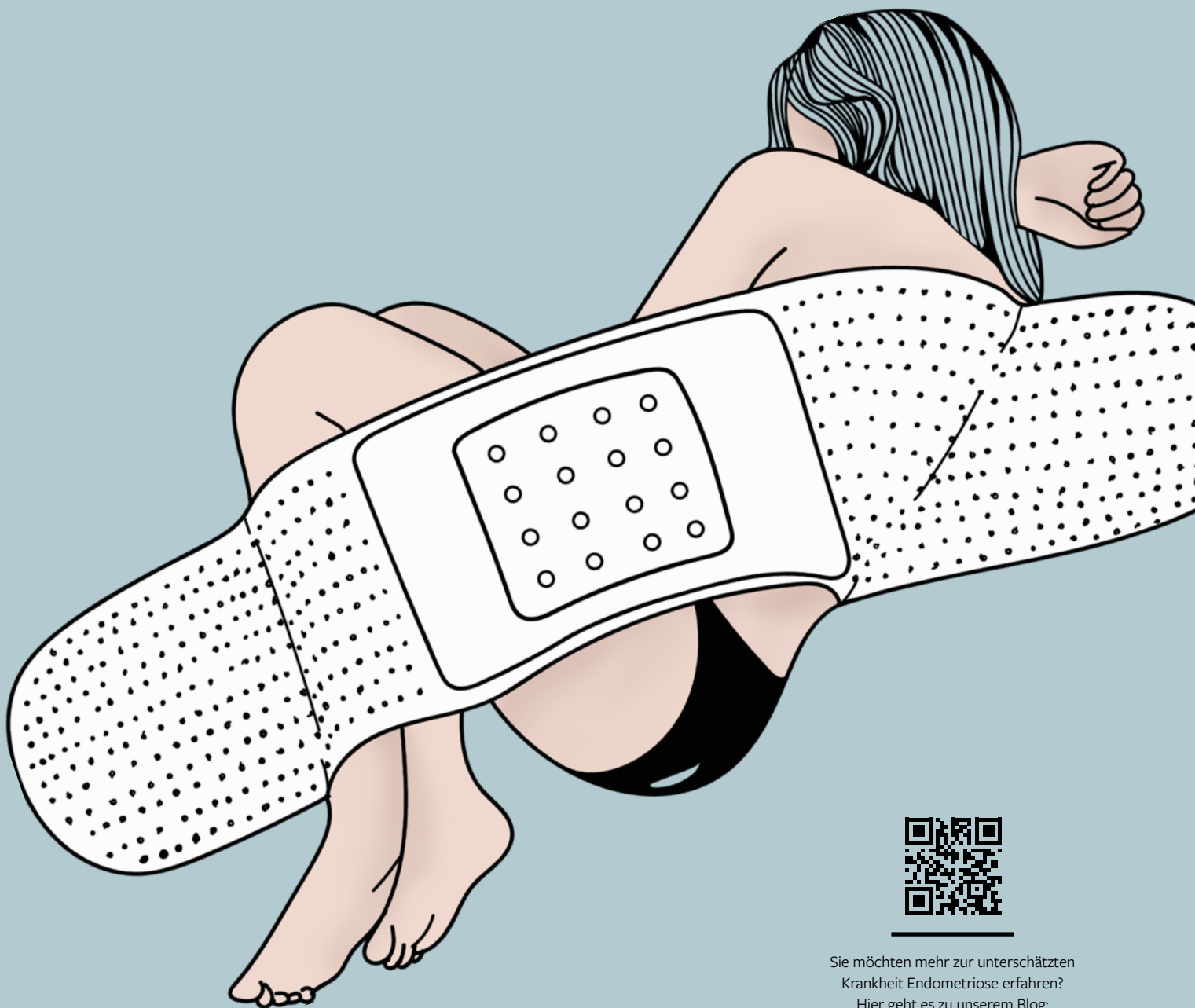
ist stellvertretender Leitender Arzt Orthopädie am KSB. Seine medizinische Ausbildung absolvierte er an der Freien Universität Berlin. Andreas Würzburg ist seit neun Jahren am KSB, davon seit drei Jahren als Teamleiter Kniechirurgie am KSB. Er ist ledig und wohnt in Baden.

Der böse Schmerz im Unterleib

Es ist die Angst, dass einen niemand ernst nimmt. Die Angst, mit seinem Leiden allein zu sein. Und die Angst, die Schmerzen ein Leben lang ertragen zu müssen. Endometriose ist eine schwierige Krankheit. Mark Ormos, Leiter des Endometriosezentrums am KSB, klärt auf.

 Tamara Tiefenauer

 Dana Berkovits

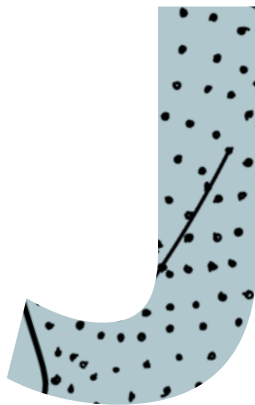


Sie möchten mehr zur unterschätzten
Krankheit Endometriose erfahren?
Hier geht es zu unserem Blog:
blog.ksb.ch/endometriose



Mark Ormos (41)

arbeitet seit 2015 als Oberarzt am KSB, seit 2022 als Leiter des Endometriosezentrums. Seine medizinische Ausbildung absolvierte er an der Universität Debrecen in Ungarn sowie im Hôpital civil in Strassburg. Mark Ormos wohnt mit seiner Frau und seinen beiden Kindern Anna und Mark in Killwangen.



Jahrelange starke Schmerzen während der Menstruation, beim Geschlechtsverkehr, beim Stuhlgang – oder sogar Schmerzen in Schultern und

Beinen: Bis die Diagnose Endometriose steht, durchleiden Betroffene oft eine wahre Odyssee. «Viele meiner Patientinnen fühlen sich allein gelassen und unverstanden. Und sie haben Angst, diese Schmerzen für immer erleiden zu müssen», weiss Mark Ormos. Er ist stellvertretender Leitender Arzt Gynäkologie und Leiter des Endometriosezentrums am KSB.

Vielfältige Therapiemöglichkeiten

Endometriose ist auch als Chamäleonkrankheit bekannt, weil sie sich in ganz verschiedenen Ausprägungen und mit unterschiedlichen Beschwerden zeigt. Es sei daher nicht immer einfach, die Krankheit festzustellen, sagt Mark Ormos. Oft sei ein Zusammenspiel aus der genauen Erhebung der Krankheitsgeschichte, aus Ultraschall, Tastuntersuchung und auch Erfahrung nötig. Die Diagnose schliesslich Sorge bei den Patientinnen häufig für Erleichterung. «Das Problem hat nun einen Namen, und wir können mit einer Therapie beginnen. Darauf warten viele Betroffene jahrelang», erklärt Mark Ormos.

Entweder entfernt der Frauenarzt die Endometrioseherde operativ. Oder aber eine medikamentöse Therapie mit Hormonen soll die Beschwerden lindern. Die Behandlung der Schmerzen selbst ist ebenfalls wichtig. Auch eine Kombination verschiedener Behandlungen ist möglich, um das Chamäleon zu zähmen. «Wir arbeiten häufig interdisziplinär: Die Physiotherapie ist fast immer mit an Bord. Mit gezielten Übungen hilft sie, die aufgrund der Schmerzen verkrampften Muskeln zu lockern. Wenn die Patientin möchte, ist auch Komplementärmedizin wie Akupunktur oder Phytotherapie denkbar.» Es sei häufig ein individuelles Prüfen, welche Massnahmen am besten helfen, eine One-fits-all-Lösung gebe es nicht.

Kinderlosigkeit und psychische Probleme

Auch wenn die Therapie bei den allermeisten Patientinnen die Schmerzen lindert, eine Angst bleibt bei vielen, vor allem jungen Betroffenen: Kann ich jemals Kinder bekommen? Denn tatsächlich ist ungewollte Kinderlosigkeit unter Endometriosepatientinnen überdurchschnittlich verbreitet. «Es hilft, mit den Frauen von Anfang an offen darüber zu sprechen und Lösungen aufzuzeigen.» Falls nötig, zieht der Frauenarzt die Experten des Kinderwunschzentrums bei.

Mit der Behandlung der Endometriose selbst ist es aber oft nicht getan. «Depressionen und Angststörungen treten unter den Patientinnen gehäuft auf.» Auch regelmässige Kopfschmerzen oder starke Müdigkeit seien verbreitete Leiden. Allenfalls sei auch dafür eine Therapie nötig.

Für alle Fragen und Ängste nehmen sich Mark Ormos und sein Team viel Zeit. Fürs erste Gespräch planen sie standardmässig eine ganze Stunde – auch im weiteren Verlauf der Behandlung sei immer jemand vom Team erreichbar. «Es ist wichtig, dass die Frauen ihre Krankheiten möglichst umfassend verstehen. Denn mit dem Verständnis schwindet die Angst.»

Was ist Endometriose?

Bei Endometriose wächst Gebärmutterfleisch ausserhalb der Gebärmutterhöhle, meist in der Bauchhöhle. Auch dort unterliegt sie dem hormonellen Zyklus: Sie wird aufgebaut und abgestossen. Der Abfluss des Blutes kann aber aus der Bauchhöhle nicht stattfinden. Die Blutung führt dort zu schmerzhaften Entzündungs- und Verwachsungsprozessen. Die chronische Krankheit ist zwar gutartig, die Frauen leiden aber häufig unter Symptomen wie starken Menstruationsbeschwerden, Unterleibsschmerzen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sowie Unfruchtbarkeit.

«Manchmal tun sich Abgründe auf»

Im Alter werden wir krank, ängstlich und dement: Diese Aussage ist längst nicht die ganze Wahrheit. Otto Meyer, Leitender Arzt Innere Medizin mit Schwerpunkt Geriatrie, über Ängste von Patienten und Angehörigen. Und den Kern des Arzt-Seins.

 Gaston Haas

 Dana Berkovits

H

err Meyer, wovor fürchten Sie sich eher: vor dem Alter, vor dem Sterben oder vor dem Tod?

Ängste entstehen durch Ungewissheit. Und der Tod, oder was nach dem Tod ist, ist eine grosse Ungewissheit. Diese Ungewissheit macht mir manchmal Angst.

Als junger Mensch ist man «unsterblich». Kommt die Angst vor dem Tod erst mit dem Alter?

So ist es, Kinder fühlen sich unsterblich. Sie können den ganzen Lebensbogen noch gar nicht überschauen. Sie gehen auch ganz anders mit den Fragen nach dem Tod um. Bei uns Älteren ist das schon anders.

Denken Sie, dass man sich überhaupt auf den Tod vorbereiten kann?

Man kann versuchen, diesem Thema nicht auszuweichen. Es gibt Familien, die sich intensiv damit beschäftigen. Solchen Menschen fällt der Abschied vielleicht leichter. Und dann gibt es andere, die die Auseinandersetzung gescheut haben. In solchen Fällen reicht dann oft die verbleibende Zeit nicht mehr aus, um alles zu besprechen.

Wovor fürchten sich Ihre Patienten am meisten?



Otto Meyer (52)

ist Leitender Arzt Innere Medizin mit Schwerpunkt Geriatrie. Ausgleich zu seiner Arbeit findet er beim Klettern, Joggen und in der Musik. Er spielt Altflöte und liebt Barockopern. Otto Meyer lebt in Zürich.



Möchten Sie wissen, wie Sie das Risiko für Demenz senken? Diese und weitere Informationen zum Thema finden Sie auf unserem Blog. blog.ksb.ch/demenz

Das ist sehr, sehr individuell. Mit manchen Patienten kann man sehr gut über Tod und Krankheit sprechen, und sie sind in dieser Diskussion sehr positiv, keine Spur von Sorge oder gar Ängsten. Andere quälen sich mit teilweise undefinierten, ganz allgemeinen Ängsten.

Manche medizinischen Begriffe machen richtig Angst, «Demenz» etwa oder «Alzheimer».

Das ist richtig, und diese Ängste sind vollkommen verständlich. Patientinnen und Patienten kommen in die Sprechstunde, weil sie merken, dass etwas nicht stimmt. Weil sie etwa vergesslich werden und erfahren möchten, ob das normal ist oder Symptom einer Krankheit. Sobald ein Befund einen Namen hat, hilft das vielen Betroffenen. Aber die Angst bleibt natürlich trotzdem. Wir zeigen dann auf, welche medizinischen und unterstützenden Möglichkeiten es gibt. Es kommt übrigens immer wieder vor, dass sich Angehörige viel mehr Sorgen machen als die direkt Betroffenen selber.

Woran liegt das?

Zum Teil hat diese Sorglosigkeit bei manchen Patienten sicher mit der Krankheit selber zu tun. Sie erkennen die Konsequenzen einer Demenz nicht mehr. Gleichzeitig fürchten sich die Angehörigen verständlicherweise vor dem, was alles noch auf sie zukommt. Viele betreuen demente Angehörige schon lange und kommen erst spät zu uns, häufig mit Erschöpfungssymptomen und voller Schamgefühle. Das sind alles Dinge, die wir Schritt für Schritt angehen. →

Unsere Gesellschaft wird immer älter und damit immer kränker. Das sei ein gesellschaftliches Problem, hören wir. Ihre Einschätzung?

Umfragen zeigen ein anderes Bild. Drei Viertel der über 60-Jährigen beschreiben ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut. Bei den über 80-jährigen sind es immerhin noch 60 Prozent.

Können wir etwas tun, um das Risiko einer Demenz zu minimieren?

Die Prävention bei Demenz beginnt zwischen 40 und 60 Jahren. Ernährung, Bewegung, soziale Kontakte, Hobbys usw. reduzieren das Risiko einer Erkrankung um etwa 50 Prozent. Gleichzeitig senken sie das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, die wiederum eine wichtige Rolle spielen für die Entwicklung einer Demenz. Da hat sich in den letzten Jahren einiges zum Guten verändert.

Die meisten Ihrer Patienten sind älter als 85 Jahre. Wann kommen diese Menschen eigentlich zu Ihnen?

Zum einen diagnostizieren wir akute Erkrankungen wie Herzinfarkt, Lungenentzündung oder eben eine Demenz. Gerade der kognitive Zerfall und Verhaltensstörungen wie Apathie, Depression, Hyperaktivität und Aggressivität bringen viele Patienten und ihre Angehörigen zu uns. Es muss unglaublich schwierig sein, einen geliebten Menschen sich so verändern zu sehen.

Was tun Sie da?

Wir versuchen im Team eine Bestandsaufnahme zu machen. Wo hat der Patient noch Möglichkeiten? Wo hat er Defizite? Was geht gar nicht mehr? Wir wollen gemeinsam mit allen Beteiligten herausfinden, was der Patient will.

Weiss der Patient immer, was er will?

Wir haben in unseren Spitälern immer mehr ältere und auch kognitiv eingeschränkte Patientinnen und Patienten. Diese Menschen sind unter Umständen in der Betreuung aufwendiger, zum Teil schwieriger

und komplexer. Wir müssen versuchen zu verstehen, weshalb ein alter Mensch im Spital so reagiert. Er tut es ja nicht, um uns zu nerven. Vielmehr ist es seine Reaktion auf eine Umgebung, eine Situation. Wenn beispielsweise die Autonomie auf dem Spiel steht, ist auch die Lebensqualität häufig in Frage gestellt. Das wiederum löst grosse Ängste aus. Und Angst gebiert neue Ängste, da tun sich manchmal Abgründe auf. Diese Abgründe versuchen wir gemeinsam mit dem Patienten zu identifizieren. Damit müssen wir uns einfach auseinandersetzen. Das müssen wir aushalten. Gefragt ist hier interdisziplinäre Teamarbeit auf physischer, psychischer und mentaler Ebene.

Was muss man mitbringen, um Ihren Job auf der Akutgeriatrie zu machen?

Adolf Ogi hat es gesagt, und unser Ex-Chef hat es wiederholt – «die vier M» sind absolut zentral: «Man muss Menschen mögen.» Wir müssen uns ehrlich für unser Gegenüber interessieren und uns selber zurücknehmen. Unser Ziel ist nicht die Verlängerung des Lebens um jeden Preis. Vielmehr wollen wir ein Leben mit einer guten Lebensqualität ermöglichen. Das ist eine sehr schöne Aufgabe, die mich immer wieder mit Dankbarkeit erfüllt. Das ist eigentlich der Kern des Arzt-Seins. Manche mögen das mühevoll empfinden. Für mich ist es ein grossartiges Privileg, diese Arbeit machen zu dürfen.

Welches sind unsere grössten Defizite im Umgang mit alten Menschen?

Wir müssen ein Verständnis entwickeln für die älteren Leute und für die jeweilige Situation, in der sie sich befinden. Wir müssen ihre Bedürfnisse erkennen und unsere Arbeit danach ausrichten. Dieses ganz spezifische Wissen fehlt manchmal. Dabei ist es vollkommen egal, ob man 90 oder 50 Jahre alt ist, 90 und gebrechlich oder 50 und fit; man muss sich immer in die aktuelle Situation hineindenken. Aber diesen Schritt müssen wir machen. Diese Zeit müssen wir uns nehmen.

Wird dieses Bewusstsein in der Ausbildung geschult?

Die Sensibilisierung ist sicher da. Aber man muss es dann auch leben im Alltag. ←



krebsliga aargau

Hautkrebs ist es egal, wer du bist. Schütz dich.

In der Schweiz erkranken jährlich 2800 Menschen an schwarzem Hautkrebs. Denk daran: Schatten, Kleider und Sonnencreme senken dein Risiko.

**Jetzt mit TWINT
spenden**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Zahlung
bestätigen



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





HAVE A
GOOD
HAIR
DAY!

COIFFURE
Grimm

coiffure-grimm.ch



STADT BAD

SCHENKE SEIT
1413



WO FISCHERS FRITZ FRISCH ISST!

Geniessen Sie saisonale Kreationen und beste Mittagsmenüs im neu renovierten Restaurant Stadtbad, in der ältesten Schenke von Olten – an warmen Tagen auf der Terrasse direkt über der Aare.

Ob Fleisch, Fisch, veggi oder vegan – unsere ausgewogenen Bowls und saisonalen Gerichte sind marktfrisch und in der Region verankert.

**NEU
ERÖFF
NET**

Restaurant
Stadtbad
Zielemppgasse 12
4600 Olten
062 286 60 60
stadtbadolten.ch

aarReha
Schinznach

Weiterkommen.

Unsere Kliniken in Schinznach und Zofingen bieten ein Ambiente zum Wohlfühlen, höchste Reha-Kompetenz und viel Empathie. Herzlich willkommen.

Sich wohlfühlen und gesund werden gehören zusammen.

www.aarreha.ch

THE SWISS
LEADING
HOSPITALS
Best in class.

Ohne Strom gehen nicht
nur die Lichter aus!



Seit 1978 leisten wir unseren Beitrag für einen reibungslosen Spitalalltag.



PAUL HITZ AG
Elektrische Unternehmungen

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

info@hitz.ch
www.hitz.ch

PRIVATE *Care*

Ihre Spezialistin
für Pflege.

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

www.private-care.ch

private Care AG

Private Pflege
+41 56 544 72 72

Stellenvermittlung
+41 56 520 72 72

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

Deutschschweiz
recruiting@private-care.ch

Der Frosch, der Nobelpreis und das Glück

Vor hundert Jahren haben Froschherzen in Salzlösung das Wissen über unsere Gefühle in eine neue Dimension katapultiert: Die Entdeckung der Neurotransmitter war eine Sensation.

 Gaston Haas

Erinnern Sie sich, wie sehr es der Königstochter im Märchen vor dem Frosch im Brunnen graute? Und wie glücklich sie war, als sich das glitschige Amphibientierchen als hübscher Prinz entpuppte? Zwischen Abscheu und grenzenloser Freude spielt im Grimm-Märchen natürlich der Zauber die Hauptrolle. Im richtigen Leben sind die Erklärungen etwas nüchterner, aber nicht minder überraschend.

Vor rund hundert Jahren fand der deutsche Pharmakologe Otto Loewi Sensationelles: Im Experiment mit zwei Froschherzen in Kochsalzlösung zeigte er, dass chemische Stoffe für die Weiterleitung von Nervenimpulsen verantwortlich waren. Mit seiner Entdeckung beendete er einen jahrelangen Wissenschaftsstreit über die Frage, wie Nervenimpulse an Organe, etwa das Herz, weitergegeben werden. Loewis Froschherzen stiessen die Türe zu einer Welt auf, die wir bis heute nur im Ansatz verstehen: die Welt der Neurotransmitter, der chemischen Botenstoffe. Sie sind unter anderem dafür verantwortlich, ob wir traurig oder glücklich sind, übermütig oder mutlos durch den Tag gehen, uns wegen jeder Kleinigkeit aufregen oder in aller Ruhe über ein Problem nachdenken.

Bekannte Vertreter dieser Botenstoffe sind etwa Serotonin und Dopamin oder auch Noradrenalin. Sie alle wandern über die Synapsen, also die Kontaktstellen zwischen Nerven- und Sinneszellen oder eben Muskelfasern, und übermitteln elektrische Signale in chemische Informationen. So wissen wir heute, dass depressive Menschen oft unter einem Mangel an Serotonin im Gehirn



Otto Loewi:
dank Froschherzen
zum Nobelpreis.

leiden. Deshalb heben angstlösende Medikamente und Psychopharmaka den Serotoninspiegel an. Allerdings verstehen wir auch ein ganzes Jahrhundert nach den beiden zuckenden Froschherzen die Wirkmechanismen der Neurotransmitter nur im Ansatz. Schliesslich vermag eine einzige Nervenzelle mit bis zu 100 000 weiteren Zellen zu kommunizieren. Zudem verändern Stoffe wie Alkohol oder Nikotin die Weiterleitung der Reize, hemmen oder verunmöglichen sie gar.

Otto Loewi schrieb mit seiner Entdeckung übrigens ein wunderbares eigenes Märchen: 1936 erhielt der Sohn eines jüdischen Weinhändlers gemeinsam mit seinem britischen Kollegen und Biochemiker Henry Hallett Dale den Nobelpreis für Medizin. Kurz darauf zwangen ihn die Nazis in die Emigration und stürzten die Welt wenig später in eine tiefe Depression.





Bild: wikipedia.org



Keine Angst vor der Röhre!

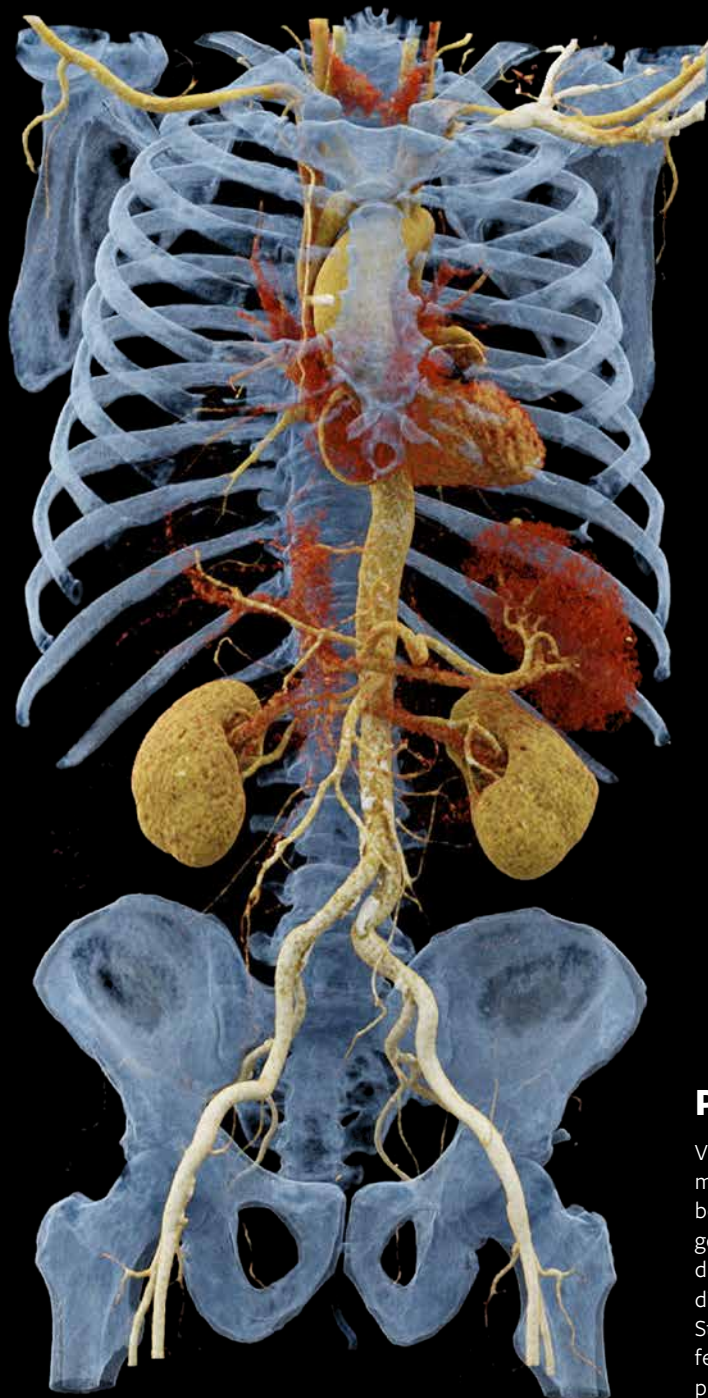
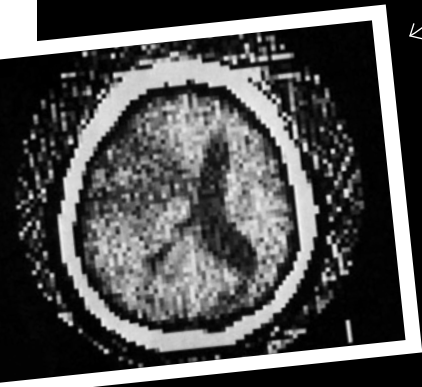
Viele Menschen fürchten sich vor CT-Geräten. Dabei sind sie wahre Arbeitstiere der Diagnostik und unverzichtbar in der medizinischen Bildgebung. In wenigen Sekunden produzieren sie hochauflösende, wirklichkeitstreue 3D-Bilder und liefern so wertvolle Einblicke ins Körperinnere, die vielen Menschen das Leben retten. Grund genug, uns diese Wundermaschine etwas genauer anzuschauen.

 Nemanja Novković

 Jacqueline Müller und Dana Berkovits

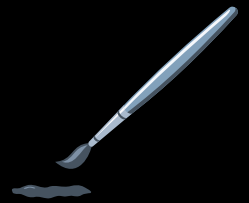
Zeitreise

Die ersten CT-Bilder waren verpixelte Querschnitte in Schwarzweiss wie dieses Beispiel aus den 1970er-Jahren.



Farbklecks

Um bestimmte Teile des Körperinneren besser sichtbar zu machen, injizieren Ärzte ein jodhaltiges Kontrastmittel, das nach einiger Zeit wieder vollständig vom Körper ausgeschieden wird.



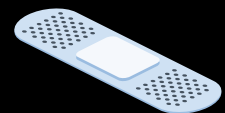
Genial

Moderne CT-Geräte erfassen die individuelle Anatomie und passen Röntgendosis und Bildqualität automatisch an. Künstliche Intelligenz segmentiert relevante Körperbereiche und erkennt selbstständig Lungenknoten, Gehirnblutungen und andere potenzielle Auffälligkeiten.



Piks

Viele Erkrankungen werden mit heutigen CT-Geräten direkt behandelt. Simultan zur Bildgebung wird dazu eine Nadel durch die Haut eingeführt. Auf diese Weise wird die betroffene Stelle genau lokalisiert und das feine Instrumentarium noch präziser gesteuert.



Einfach erklärt

Jedes CT-Gerät besteht aus einer Röntgeneinheit, die Strahlen aussendet, und einem Detektor, der die ausgesendeten Strahlen empfängt. Weil etwa Knochen weniger strahlendurchlässig sind als weiche Gewebe, kommen beim Detektor auch weniger Strahlen an. Diese Messung der unterschiedlichen Strahlenmengen erfolgt in vielen dünnen Scanbildern, aus denen das CT-Gerät ein Gesamtbild formt.

82 cm

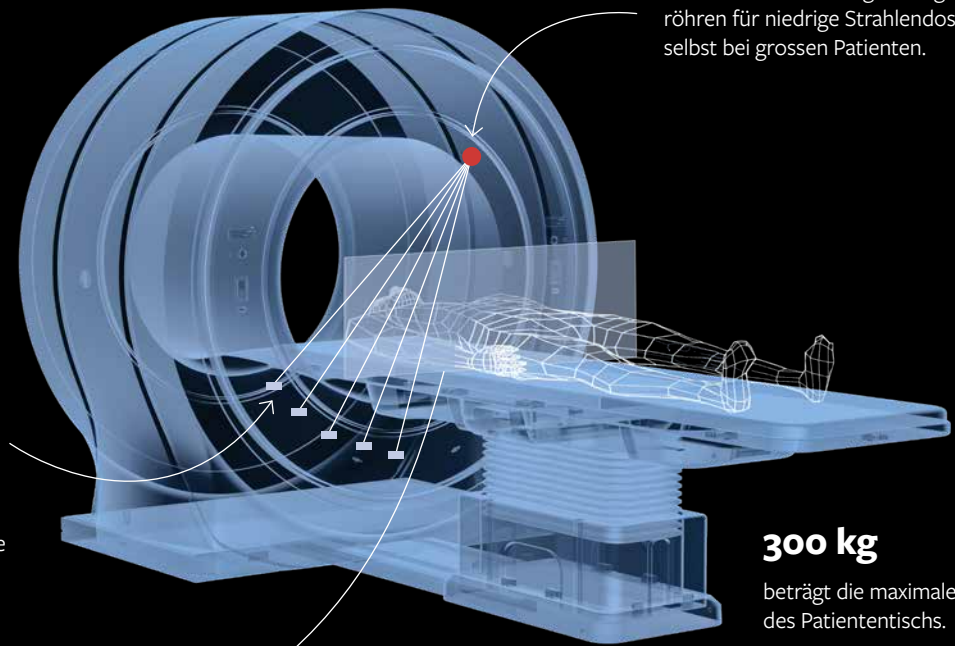
beträgt der Innendurchmesser des Scanrings, auch Gantry genannt.

Detektor

Misst die vom Körper durchgelassenen Röntgenstrahlen. Moderne Detektoren bestehen aus einer Vielzahl von Zeilen, die eine gleichzeitige Aufnahme mehrerer «Scheiben» ermöglichen.

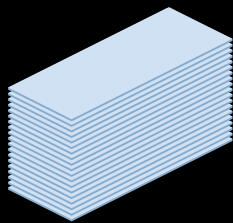
Röntgenquelle

Ähnlich einer Lampe, nur dass sie Röntgenstrahlen aussendet. Heute meistens Hochleistungs-Röntgenröhren für niedrige Strahlendosis selbst bei grossen Patienten.



300 kg

beträgt die maximale Traglast des Patiententischs.



3000 Einzelbilder

oder «Bildscheiben» werden für das komplette 3D-Modell zusammengefügt. Jede dieser gescannten «Bildscheiben» ist 0,4 Millimeter dick.



10 – 20%

der in den 1990ern üblichen Röntgendosis reichen heute schon aus, um ein hochauflösendes 3D-Modell zu erstellen.



7 Sekunden

braucht ein CT-Gerät, um einen 2 Meter grossen Menschen von Kopf bis Fuss abzubilden.



Eine Partnerschaft mit Siemens Healthineers macht's möglich: Das KSB ist weltweit eines der ersten Spitäler mit einem Somatom X.ceed. Das leistungsstarke CT-Gerät liefert hochauflösende Bilder bei drastisch reduzierter Kontrastmittel- und Röntgendosis. Es kommt immer dann zum Einsatz, wenn es schnell und detailreich gehen muss: bei Notfällen, Lungen- und Herzerkrankungen sowie CT-geführten Eingriffen.



Sie suchen zuverlässige Informationen zu Gesundheitsthemen? Besuchen Sie unseren Blog: blog.ksb.ch



CHERNE

RESTAURANT
DELI

GEBENSTORF

GESCHMACK VERBINDET

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

CHERNE
RESTAURANT | DELI
DORFSTRASSE 4
5412 GEBENSTORF

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





Wohnen. Leben. Zuhause sein.
Alterszentrum am Buechberg



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

7 Enkelkinder
1 Hörgerät
1 Herzschrittmacher

1 Krankenkasse



Ein Leben lang.

Sicherheit mit Zukunft.



AQUILANA
VERSICHERUNGEN

«Das Schlimmste ist die Ungewissheit»

Andrea Kopp Lugli leitet als Direktorin das neu geschaffene Departement Anästhesie und Intensivmedizin am KSB. Ein Gespräch über Könige und Kaiser, Ängste und Ungewissheiten, das Sterben, den Tod und das Leben.

 Gaston Haas

 Kilian J. Kessler

Für Ihre Dissertation haben Sie die Krankenakte von Louis XIV, dem Sonnenkönig, studiert. Wie kamen Sie auf dieses ungewöhnliche Thema?

Geschichte hat mich schon in der Schule fasziniert. Hinzu kommt, dass mein Mann Pathologe, Geschichtsfanatiker und Frankreichfan ist. So bin ich dann via die Faszination für das Schloss Versailles bei Louis' Krankenakten gelandet. Seine Leibärzte haben jedes Detail notiert, und das bereits im 17. Jahrhundert.

Worunter hat er denn gelitten?

Der arme Mann hatte einiges durchzumachen. Nicht zuletzt dank ihm wandelten sich die damaligen Chirurgen langsam zu Akademikern. Der König litt nämlich unter einer schmerzhaften Analfistel, die Charles-François Félix de Tassy, Louis' Leibchirurg, wegschneiden sollte. De Tassy war aber eher ein chirurgischer Handwerker, der vorher an Dutzenden Unglücklichen übte. Schliesslich konstruierte er ein spezielles Messer, bevor er sich an den königlichen Hintern wagte. Der Eingriff glückte mit einigen Gebeten und ging als die «Grande Opération» in die Geschichte ein. Über eine schmerzlindernde Medikation schweigen sich die Quellen übrigens aus.

Nach dem König knöpften Sie sich den Kaiser der Franzosen vor. Was war denn mit Napoleon los?

Als Pathologe ist in der Familie mein Partner zuständig für Bonaparte. Es ging um die Frage, ob der Kaiser im Exil vergiftet wurde, wie immer wieder kolportiert wurde.

Und, wurde er?

Wir kamen zum Schluss, dass der Kaiser nicht an einer Arsenvergiftung, sondern an Magenkrebs gestorben ist.

Wie kamen Sie darauf?

Die Beschreibung des Arztes im Autopsiebericht deutete auf Magenkrebs hin. Dumm nur, dass Napoleon offenbar bis zum Schluss recht dick war, das passt nicht zu einer Krebserkrankung. Wir haben dann über die Napoleon-Gesellschaften und andere Napoleon-Begeisterte Hosenbunden erhalten und selbst eine entsprechende Gewichtstabelle erarbeitet. So konnten wir zeigen, dass der Mann tatsächlich stetig an Gewicht verloren hatte, was wiederum zur Diagnose Krebs passte.

König und Kaiser sind analysiert. Wer ist als Nächstes dran?

(Lacht.) Im Moment konzentriere ich mich ganz aufs KSB. Aber die Faszination für Geschichte ist nach wie vor da.

Auf der Intensivmedizin werden einem immer wieder die Grenzen der Medizin aufgezeigt. Sterben und Tod gehören zum Alltag.

Wir werden geboren und sterben. Das ist die Natur. Das müssen wir akzeptieren. Die Frage lautet: Was kann ich für wen in welcher Situation tun? Hier sagt das Erwachsenenschutzgesetz ganz klar: Wir dürfen nur ethisch vertretbare Behandlungen vornehmen. Wenn ein Patient selbst nicht mehr Auskunft geben kann, müssen wir mit allen Mitteln versuchen zu erörtern, was er gewollt hätte. Hat er mit seinen Angehörigen

darüber gesprochen? Ganz schwierig wird es bei Schicksalsschlägen, zum Beispiel Unfällen, wenn auch die Angehörigen nicht wissen, was der Betroffene gewollt hätte.

Was tun Sie in solchen Fällen?

Komplexe Fälle besprechen wir im Team und mit den Angehörigen. Das braucht sehr viel Zeit, Zeit, die uns manchmal fehlt, etwa nach einem schweren Unfall. Wenn wir sie aber haben, tragen wir alle verfügbaren Informationen zusammen, um im Sinne des Patienten zu entscheiden.

Belastet Sie das nicht sehr?

Es gibt Schicksalsschläge von Patienten, die man lange mit sich trägt. Aber wir alle verdrängen. Wenn wir uns jeden Tag vorstellten, was uns alles zustossen könnte, dann würden wir gar nicht aufstehen. Wenn ich auf der Intensivstation arbeite, kann ich zur Genesung unserer Patienten beitragen. Hier kann ich helfen, hier bin ich für den ganzen Menschen verantwortlich, für seinen Körper und für seine Psyche. Das ist sehr erfüllend und befriedigend.

Wovor fürchten sich eigentlich die Patienten am meisten?

Das Schlimmste ist die Ungewissheit. Nicht zu wissen, ob und in welchem Zustand man überleben wird. Dann kommt die Abhängigkeit von fremden Menschen und Maschinen hinzu. Dieser Verlust an Kontrolle und Selbstbestimmung macht vielen Angst.

Sie sind sowohl Fachärztin für Anästhesie als auch für Intensivmedizin. Wie kam es dazu? →



Andrea Kopp Lugli (47)

ist Anästhesistin und Intensivmedizinerin. Nach dem Studium in Zürich begann die gebürtige Badenerin ihre berufliche Laufbahn als Assistenzärztin am KSB. Bis Ende 2021 arbeitete sie am Universitätsspital Basel, ab Sommer 2018 als Leitende Ärztin in der Klinik für Anästhesiologie, und baute die interdisziplinäre Intermediate Care Unit aus. Im KSB hat sie am 1. Februar 2022 die Leitung des neu geschaffenen Departments Anästhesie und Intensivmedizin übernommen.

Gab es ein bestimmtes Ereignis, das Sie veranlasst hat, Ihre Ausbildung in diese Richtung zu treiben?

Ich merkte bereits im Studium, dass mich die Anästhesie sehr anspricht. Es ist ein breites Fach. Ich gebe ein Medikament und sehe sofort, was es bewirkt. Das fasziniert mich. Für den Anästhesiefacharzt muss man ein halbes Jahr Intensivmedizin absolvieren. Ich habe dann schnell gemerkt, dass die beiden Gebiete sich ergänzen oder bedingen. So haben sich die Dinge gefügt.

Waren Sie auch schon narkotisiert?

Ich hatte schon eine Magenspiegelung mit einer leichten Narkose. Die Narkose war schön. (Lacht.)

Sie haben am Unispital in Basel die Abteilung IMC aufgebaut. Wer kommt auf eine IMC-Abteilung?

Das sind Menschen, die etwa einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall hatten. Menschen nach grösseren Operationen oder mit schweren Infektionen, die aber nicht an ein Beatmungsgerät angeschlossen werden müssen. Beatmungsmaschinen befinden sich auf der IPS, also der Intensivpflegestation. Hierher kommen zum Beispiel Covid-Patienten mit schweren Verläufen.

Während der Pandemie lag der Fokus hauptsächlich auf den Intensivpflegestationen. Ihre wichtigste Erkenntnis?

Wie verletzlich das Leben auf diesem Planeten ist. Und was andererseits an Teamgeist und positivem Denken im Menschen da sein kann.

Ihr eindrücklichstes Erlebnis?

Nach schweren Unfällen müssen wir Angehörigen sagen, dass der geliebte Mensch nicht mehr aufwachen wird. Wenn dann noch Kinder da sind, sind das schon ganz schwierige Situationen.

Ihre grösste Herausforderung in den nächsten Jahren?

Die ganz grosse Frage in der Medizin betrifft nicht nur das KSB, sondern uns alle: Wie schaffen wir es, eine qualitativ hochstehende Medizin, die bezahlbar ist,

möglichst allen zukommen zu lassen? Das wird keine einfache Aufgabe werden. Da stellen sich auch ethische Fragen: Wer entscheidet beispielsweise, ob eine gewisse Behandlung angewendet wird oder eben nicht? Da kommen auf unsere alternde Gesellschaft ganz, ganz schwierige Fragen zu.

Ihre berufliche Laufbahn haben Sie als Assistenzärztin in Baden begonnen. Jetzt werden Sie hier Klinikdirektorin. Schliesst sich jetzt ein Kreis?

Das ist tatsächlich eine Rückkehr zu meinen Wurzeln, selbst wenn wir den Aargau auch in meiner Basler Zeit nie verlassen hatten. ←



Kurz und bündig

Diese Apps benutze ich am häufigsten:

Apps für Musik, Zeitschriften und Instagram... und einmal pro Tag den Schrittzähler, um mich zu ärgern oder anzuspornen.

Auf meinem Nachttisch liegen diese Bücher:

«Jamie kocht Italien» und «Die Macht der Geographie».

Meine schönsten Ferien:

Ich liebe es zu reisen, jeder Tag unterwegs ist einzigartig und ein Abenteuer.

Mit diesen Sportlern fiebere ich mit:

Als Teenager war mein Zimmer mit der Schweizer Ski-Nati tapeziert, heute beeindruckt mich Marathon und Ironman-Triathlon.

Mein Lebensmotto lautet:

Erfolg ist nicht endgültig, Versagen ist nicht fatal – was zählt, ist der Mut weiterzumachen.

Diese historische Persönlichkeit hätte ich gerne kennengelernt:

Die Liste ist lang: Gertrude Bell, James Cook, Winston Churchill...

Damit kann man mir eine Freude machen:

Ein gutes Essen im Kreis von Familie und Freunden.

Die Top 3 meiner Bucket List:

1. Weltreise
2. Tauchen lernen
3. Fallschirmspringen (einmal sollte reichen)

ZURZACHCare

**ZENTRUM
FÜR SCHMERZ,
SCHLAF UND
PSYCHE ZÜRICH**

Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Krankheit nachhaltig im Griff zu haben und Ihre Lebensqualität zu steigern. Sämtliche psychische und körperliche Beschwerden werden interdisziplinär behandelt.

Melden Sie sich bei uns: zurzachcare.ch/ssp

«Es gibt nichts Gesünderes als Freude am Leben»

Seit mehr als vierzig Jahren steht er auf der Bühne, im Herbst feiert er seinen Siebzigsten: Wir haben den Komiker Peach Weber in Hägglingen besucht und uns mit ihm übers Älterwerden, über Beschwerden und den Tod unterhalten.

 Luk von Bergen  Kilian J. Kessler





D

«Manchmal fühle ich mich wie 60, manchmal wie 85.»

hat er sich dazu entschlossen, das Älterwerden und alles, was damit zusammenhängt, in erster Linie einfach zu akzeptieren. «Die Dinge funktionieren mit zunehmendem Alter nicht mehr so gut, das Leben wird beschwerlicher – das gehört dazu», sagt er. «Manchmal fühle ich mich wie sechzig, manchmal wie fünfundachtzig.» Auch er sei nicht mehr ganz gesund, müsse seinen Blutdruck im Auge behalten und Tabletten gegen Diabetes schlucken. «Man kann aber auch innerhalb dieses Rahmens zufrieden sein und sich über das freuen, was man noch kann.»

Freude als Lebenselixier

Früher waren es jährlich etwa zweihundert Auftritte, heute sind es noch etwa achtzig oder neunzig. «Ich stehe immer noch auf der Bühne, weil es mir dummerweise nach wie vor Spass macht», sagt Peach Weber und schmunzelt. Freude spielt denn auch eine grosse Rolle im Leben des Mannes, der in seiner jahrzehntelangen Karriere unzählige Menschen zum Lachen gebracht hat. «Meine Tage gestalte ich so, dass ich die eine Hälfte mit Arbeiten verbringe, die andere Hälfte mit Freude-am-Leben-Haben.» Möglicherweise sei das einer seiner Tricks für mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit – auch im Alter. Eine dicke Haut und

anke, im Rahmen der natürlichen Verwesung geht es mir ziemlich gut», antwortet Peach Weber auf die Frage, wie er sich fühle. Und schon ist klar, dass der bald 70-jährige Komiker auch bei Themen, die uns alle zum Nachdenken anregen, den Humor nicht verliert. Alter, Angst, Krankheit, Schmerzen, Tod? Klar, sind diese Dinge auch in Webers Leben präsent. Freunde und Bekannte sterben oder erkranken, dazu kommen die eigenen Beschwerden beim Aufstehen: All das ist ihm nicht fremd. Aber trotzdem

ein gewisses Urvertrauen, dass es schon gut komme, sorgen ebenfalls dafür, dass Weber mehrheitlich gelassen durchs Leben gehen kann. «Öffentliche Kritik prallt an mir ab, und Diskussionen, die sich nicht lohnen, gehe ich aus dem Weg.» Zudem: «Auch wenn ich einer bin, der schon immer viel und intensiv gegrübelt hat: Alles im Voraus planen zu wollen und sich zu allem Gedanken zu machen, ist verschwendete Zeit.» Für Peach Weber gibt es nichts Gesünderes als Lebensfreude. «Esse ich eine Crèmeschnitte mit Freude, hat sie für mich null Kalorien», sagt er. «Esse ich sie mit schlechtem Gewissen, dann stecken 12000 Kalorien drin – oder so.» Allerdings sei das wissenschaftlich schwierig zu beweisen.

Fit dank Garten und Haus

Bis zum vierzigsten Lebensjahr hat Peach Weber regelmässig Tennis gespielt. Heute treibt er keinen Sport mehr. «Viele Sportarten sind nicht gut für die Gelenke, bei anderen ist mir die Verletzungsgefahr zu gross.» Deshalb fokussiert er sich lieber auf die Bewegung im Alltag. «Rasenmähen gehört dazu, ich habe einen grossen Garten. Und im Haus muss ich täglich mehrere hundert Treppenstufen rauf und runter.» Weiter spaziert Weber jeden Tag zum Einkaufen in den Volg. Die Ernährung gestaltet er mehrheitlich ausgewogen, isst viel Gemüse und Salat. Aber: «Zugegeben, ich esse wohl etwas mehr, als ich sollte, dafür trinke ich keinen Alkohol.» Und auch den Fleischkonsum habe er zurückgeschraubt. Allerdings nicht aus gesundheitlichen, sondern aus Umweltgründen. Trotzdem gönnt er sich hin und wieder ein Cordon bleu. «Bei gewissen Dingen bin ich verantwortungsvoll, bei anderen nicht. Aber auf Biegen oder Brechen gesund zu bleiben, ist nicht mein Ziel», sagt Weber und fügt sogleich ein Beispiel an. Er habe vor dreissig Jahren mit dem Rauchen aufgehört – von einem Tag auf den anderen. «Nicht aus Angst, dass ich deswegen früher sterben könnte, sondern weil ich gemerkt habe, dass der Husten stärker wurde, was letztlich unangenehm war.» Jeder Mensch solle, was seine eigene Gesundheit betrifft, tun und lassen, was er wolle. «Er muss aber auch mit den Konsequenzen leben können und nicht jammern, wenn er krank wird. Das bringt nichts.»

Keine Angst vor dem Tod

Geht es um den Tod, hat Peach Weber einen klaren Wunsch. «Angst davor habe ich zwar nicht. Aber ich wäre schon froh, wenn ich irgendwann beispielsweise mit einem Herzinfarkt abtreten könnte, bevor ich krank

werde.» Ähnlich wie sein Vater, der diesen Tod mit 72 Jahren erlitt. «Er starb vor dem Znacht – es hätte seine geliebten Spaghetti gegeben. Mit dem Teller Pasta vor dem geistigen Auge zu sterben, ist doch ein schönes Ende, nicht?» Den Sterbeprozess seiner Mutter zu begleiten, sei eine eindrückliche Erfahrung gewesen. «Sie litt an Krebs und hat sich entschieden, keine zweite Chemotherapie über sich ergehen zu lassen, das war ein starker Moment», sagt Weber. «Bei meiner Grossmutter hingegen war es komplett anders. Sie hing monatelang an den Schläuchen und konnte nicht gehen. Ich finde, man soll die Leute sterben lassen, wenn sie nicht mehr wollen, und sie nicht mit Medikamenten vollpumpen. Das bringt doch nur Leid und ist erst noch teuer.» Peach Weber ist überzeugtes Mitglied der Sterbehilfeorganisation Exit. Sollte er dereinst sein Dasein aufgrund von Schmerzen und Krankheit als nicht mehr lebenswert betrachten, würde er vermutlich auf Sterbehilfe zurückgreifen. «Aber klar, ich wünsche mir schon, nie vor einem solchen Entscheid stehen zu müssen.»

Den Humor niemals verlieren

Peach Weber wird im Oktober 70 Jahre alt. Eine Zahl, die ihm nicht viel bedeutet. «Alter und Geburtstage sind mir wurscht. Alt zu werden, ist keine Leistung, sondern hat wohl eher mit Glück zu tun.» Zudem lasse er sich nicht gerne feiern und stehe an den Geburtstagen am liebsten auf der Bühne. Trotzdem freut sich Weber auf «den Herbst seines Lebens», wie er sagt. «In den nächsten Monaten habe ich einige Auftritte geplant, danach schaue ich weiter.» Vielleicht gibt's noch ein weiteres neues Programm und dann im Jahr 2027 seinen grossen Abschiedsauftritt im Zürcher Hallenstadion. «Sollte ich dann nicht mehr leben, findet der Anlass halt ohne mich statt», schmunzelt er. «Aber es wäre schön, wenn ich da auch dabei sein könnte.» Grundsätzlich wünscht sich Peach Weber für die Zukunft vor allem eines: nach wie vor ganz viel Lebensfreude zu haben. «Wer stets humorvoll bleibt, hat es doch auch im Alter schöner. Wer hingegen keinen Humor hat, verbittert mit der Zeit.»



Treftsicherer Knirps, schlagfertiger Musiker, nachdenklicher junger Mann: Schnapshots aus Peach Webers Familienalbum.



Peach Weber: Komiker, Kolumnist, Autor

Seit mehr als vierzig Jahren steht Komiker Peach Weber mit seinen Soloprogrammen auf den Bühnen der Deutschschweiz. Nebst unzähligen Auftritten hat er in seiner Karriere Hunderttausende Tonträger verkauft und diverse Unterhaltungspreise gewonnen. Zu seinen bekanntesten Nummern gehören Lieder wie «Borkechäfer», «Überall het's Pilzli draa», «Gugguuseli» oder «Sun, Fun and nothing to do». Daneben ist Weber Autor von Kindergeschichten um den «Zwerg Stolperli» und langjähriger Kolumnist für die «Aargauer Zeitung».



Lesen Sie das ausführliche Interview mit Peach Weber im KSB-Blog. blog.ksb.ch/peach



1

POSITIV DENKEN

Der einfachste Trick gegen Lampenfieber ist es, mit einer positiven Einstellung ans Werk zu gehen. Aber auch diese Technik will geübt sein. Reden Sie sich selbst positiv zu und stellen Sie sich einen erfolgreichen Auftritt vor. Umgekehrt gilt auch: Blenden Sie jene Bereiche aus, die schiefgehen könnten. Sie schaffen das!

2

VORBEREITUNG IST (FAST) ALLES

Sie kennen es von Prüfungen und Tests aus der Schulzeit: wenig gelernt, viel Nervosität – viel gelernt, weniger nervliche Anspannung. Wer also gut vorbereitet ist und sich etwa vor einem Vortrag auf Eventualitäten wie mögliche Fragen aus dem Publikum einstellt, verringert die Nervosität. Das gilt auch im Erwachsenenalter.



MIT DIESEN TIPPS BLEIBEN SIE COOL

Ob Vortragsangst, Auftrittsunsicherheit, Präsentationspanik oder Stress am Vorstellungsgespräch: Lampenfieber hat viele Gesichter und sorgt bei Betroffenen nicht selten für Herzrasen, Schweissausbrüche und Blackouts. Diese zehn Tipps verhelfen Ihnen zu mehr Sicherheit vor dem kleinen oder grossen Auftritt.

3



GERADE HALTUNG, DEUTLICHE STIMME

Verblüffend: Überzeugung entsteht zu einem überwiegenden Teil durch Körpersprache und Stimme. Nur gerade knapp zehn Prozent der Kommunikationswirkung werden gemäss Untersuchungen durch den eigentlichen Inhalt erzielt. Mit einem geraden Rücken und aufgewärmten Stimmbändern spricht es sich also überzeugender als geduckt und verkrampft mit piepsender Stimme. Sie sollten wenn möglich eine Flasche Wasser griffbereit haben, um Ihr Mundwerk bei Bedarf zu befeuchten.

4



ATMEN SIE RUHIG

Die Atmung ist ein wichtiges Puzzleteil für Auftritte aller Art. Wer ruhig atmet, bleibt oft auch innerlich ruhig. Der Mensch braucht nämlich genügend Sauerstoff für eine optimale geistige Leistung. Atemübungen wie minutenlanges Ein- und Ausatmen durch Nase und Mund bringen den ganzen Körper in Balance. Vor dem Auftritt zu meditieren und sich etwas zurückzuziehen, verschafft ebenfalls Ruhe.



UMGEBUNG ABCHECKEN

5

Es gibt da diese Legende der Rockgruppe, die das volle Stadion mit «Hello Bern!» begrüßte, obschon sie in Zürich spielte. Autsch! Solche Fauxpas gilt es zu vermeiden. Ob im eigenen Sitzungszimmer oder im grossen Gemeindesaal: Seien Sie pünktlich am Auftrittsort und machen Sie sich ein Bild von der Umgebung und dem verfügbaren Material. Ein kaputter Beamer und andere technische Pannen sorgen für Nervosität bei Ihnen und für Unruhe im Publikum.

6

BEWEGEN UND ENTSPANNEN

Luft schnappen, spazieren oder Treppen steigen: Wer gestresst ist, verspürt oft einen gewissen Bewegungsdrang. Das ist gut so, denn wer sich bewegt, setzt die Durchblutung des Körpers in Gang und bringt sich selbst mindestens kurzzeitig auf andere Gedanken. Etwas Entspannung, beispielsweise mit einigen Yoga-Übungen, tut ebenfalls gut und sorgt für einen klaren Kopf und weniger kreisende Gedanken.

GEZIELTE AUFTRITTSANALYSE

7

Wo war ich gut? Was muss ich verändern? Nur wer weiss, was er richtig gut macht und was nicht, kann sich verbessern. Analysieren Sie Ihren Auftritt und machen Sie sich Gedanken zu Ihren Stärken sowie jenen Bereichen, in denen Sie sich noch verbessern können. Bitten Sie ausgewählte und vertraute Menschen um ein ehrliches Feedback. Erzielen Sie einen Lerneffekt, blicken Sie dem nächsten Auftritt entspannter entgegen.

8



SYMPATHISCHE FIXSTERNE

Wer vor Publikum auftritt, sollte sympathisch wirken. Gleiches könnte die auftretende Person aber auch von den Zuschauerinnen und Zuschauern erwarten. Picken Sie sich also einige freundliche, sympathische Gesichter heraus, die Sie während Ihres Vortrags abwechselnd anschauen. Das kann Ihnen bei Ihrer Präsentation eine gewisse Sicherheit und dadurch ein positives Gefühl verleihen.

KLARE INHALTSSTRUKTUR

9

Ob vor den Vereinsmitgliedern, der Gemeindeversammlung, den Arbeitsgspändli oder vor Kunden: Wer inhaltlich eine klare Linie verfolgt, läuft viel weniger Gefahr, den Faden zu verlieren. Bauen Sie Ihre Vorträge, Präsentationen oder anderen Auftrittsinhalte also immer nach einer klaren Struktur auf, damit Ihnen das Publikum leichter folgen kann. Ihr persönlicher Vorteil: Sie behalten den Überblick und reduzieren so unnötigen Stress.

10



AUTHENTISCH SEIN

Jede und jeder war schon mal nervös. Alle kennen die Situation, in der jemand steckt, der vor Publikum referiert. Vielleicht sind Sie gar mit den Zuschauenden vertraut. Bleiben Sie also authentisch und machen Sie sich und den Leuten nichts vor. Unnatürliches Getue und übertriebenes Gestikulieren wirken oft unecht. Wer offen und ehrlich agiert, schneidet besser ab.

ORIENTTEPPICH



VERKAUF
30-50% Rabatt

REPARATUR
30% Rabatt

REINIGUNG
30% Rabatt

Nachher

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

ORIENTTEPPICH-GALERIE TÄBRIZ

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

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

Montag geschlossen

» Jetzt Abos online shoppen!

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



shop.rvbw.ch



www.rvbw.ch

«RVBW»



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».

www.gnao.ch



Gesundheits-Netz Aargau Ost

FABRIKLADEN - TIEFSTPREISE!



VILLA BELLA

www.villabella.ch
info@villabella.ch

100% WIR

Paradies für Betten

Grosse Auswahl!
Matratzen

Alle Masse möglich
Unterschiedliche Härtegrade
Individuelle Visko-Auflagen

Regelmässig Sonderposten
verfügbar! Schnell sein lohnt sich!



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



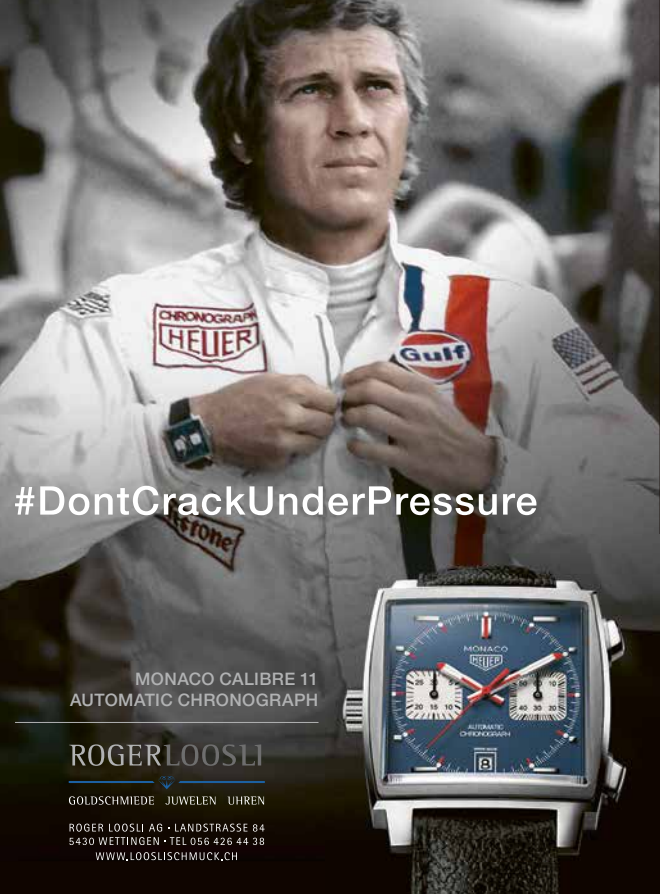
Villa Bella GmbH, Bettwarenfabrikation und Fabrikladen
Weberstr. 11, 4663 Aarburg neben der A1 Zürich-Bern

MO – FR 13.30 -18.30 SA 11.00 -16.00, 062 791 47 47 Fax 062 791 47 48



TAG Heuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860



#DontCrackUnderPressure

MONACO CALIBRE 11
AUTOMATIC CHRONOGRAPH

ROGER LOOSLI

GOLDSCHMIEDE JUWELEN UHREN

ROGER LOOSLI AG · LANDSTRASSE 84
5430 WETTINGEN · TEL 056 426 44 38
WWW.LOOSLISCHMUCK.CH



Der modernste Optiker weit und breit bietet Ihnen umweltgerechte Scharfsicht!

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

Die neuen Modelle werden aus Recycling-Meeresplastik gefertigt. Schön ausschauen und die Umwelt schützen!

SWISS+CLIP

Zaubert ein Lächeln in Ihr Gesicht

Praktische Magnet Clip's

Gläser aus CH-Produktion*

Wählen Sie aus über 130 Modellen



Topmodische und federleichte Brillen



*Brillengläser: Kunststoff, 1,5 mit bester Super-Entspiegelung und 2 Jahre Garantie.

**1 Brille
+ 1 Sonnenclip
+ 2 Gläser einfache Sicht***

**1 Brille
+ 1 Sonnenclip
+ 2 Gleitsichtgläser***

380.-

**SENSATIONELL
Jetzt NUR**

690.-



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



Flugzeugbau
Technologie



UV-Schutz
TOTAL



Temperatur
stabil



Federleichter
Tragkomfort



Formstabil
& belastbar



Schweizer
Innovation



Magnet
Sonnenclip



Korrektur-
gläser inkl.

**Bis Ende
August
100%
WIR**

stadtoptik

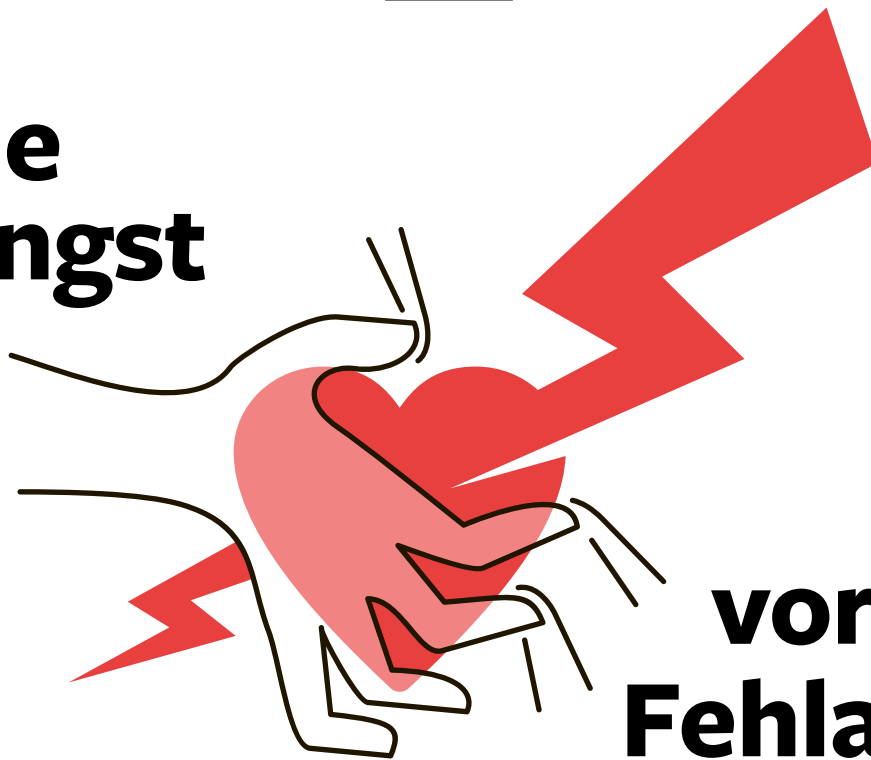
Das Haus der lupenreinen Optik

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

**Nur gültig
mit diesem Inserat
(Bitte ausschneiden
und mitbringen)**

www.stadtoptik.ch

Keine Angst



vor Fehllalarm

Der Herzinfarkt ist Todesursache Nummer eins in der Schweiz. Im Akutfall bleibt wenig Zeit, um Betroffene zu retten. Erfahren Sie, welche Symptome auftreten und was Sie im Ernstfall unbedingt tun sollten.

 Gaston Haas

Bluthochdruck, Diabetes, familiäre Vorbelastungen, Übergewicht, chronischer Stress oder Tabakkonsum erhöhen die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt zu erleiden. Prinzipiell aber kann es jede und jeden treffen. Potenzielle Opfer nehmen Warnsignale manchmal Wochen oder gar Monate vor dem Infarkt wahr. Leider interpretieren sie die Symptome oft falsch: Druck oder stechende Schmerzen in der Brust, die in den Oberbauch, in die Schultern, die Arme oder in den Hals ausstrahlen, sowie Atemnot erfordern ärztliche Abklärung.

Bei einem akuten Herzinfarkt reagiert der Körper meist sehr heftig: Die Schmerzen im Oberkörper sind brennend oder stechend und strahlen in Rücken, Arme, Hals und Oberbauch aus. Der Schmerz bleibt, selbst wenn der Patient sich hinlegt und ausruht. Hinzu kommen Atemnot, Schwindel und Schwächegefühl bis hin zu Ohnmacht, Übelkeit, kaltem Schweiß und Todesangst. Aber Vorsicht: Frauen, ältere Menschen und Diabetiker spüren das berühmte Engegefühl in der Brust seltener, was zu fatalen Fehldiagnosen führen kann.

Besteht Verdacht auf einen Herzinfarkt, warten Sie nicht ab. Handeln Sie sofort:

- ♥ Wählen Sie den Notruf 144
- ♥ Lagern Sie den Patienten mit aufrechtem Oberkörper auf dem Boden
- ♥ Lockern Sie enge Kleidung
- ♥ Lüften Sie geschlossene Räume
- ♥ Beruhigen Sie den Patienten, bis das Rettungsteam eintrifft
- ♥ Ist der Patient bewusstlos, beginnen Sie mit einer Herzdruckmassage
- ♥ Befindet sich ein Defibrillator in der Nähe, befolgen Sie die Anweisungen des Geräts



Befürchten Sie ein erhöhtes Herzinfarktrisiko? Lassen Sie sich jetzt bei Ihrem Hausarzt oder in der internistischen Sprechstunde des KSB untersuchen.
ksb.ch/sprechstunde

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

Besuchen Sie uns im internet unter
ksb.ch/wettbewerb



und füllen Sie das Formular mit dem
richtigen Lösungswort aus. Viel Glück!
Teilnahmeschluss:
30. Juni 2022

**ORIENTTEPPICH
TÄBRIZ GMBH**

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 Tausendundeiner 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 Täbriz GmbH» 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.

Die Gewinner unseres letzten Wettbewerbs sind:
Heinz Zubler, Brugg;
Eva Kunz, Aarau; Dora Wyser,
Villigen; Max Wegmann,
Künten, und Tatjana Caminada,
Stetten. Sie freuen sich
über einen Gutschein
für mehr Schönheit von
Coiffure Grimm im Wert
von je 400 Franken.
Herzlichen Glückwunsch!

Blätterteiggebäck	Funktionsverfahren	hoppla!	sozialdemokr. Partei d. Schweiz	Kreuzträger Jesu	Lichtbild (Kw.)	frz.: Jahr	Bewohn. e. arab. Staates Mz.	Initialen d. phant. Malers Giger †	kurz für: an dem	Billardstock	engl.: es	Schauspielerin		
							schweiz. Fussballer (Xherdan)	6						
Strasse im alten Rom: Via ...		5			eh. brit. Premierminister	Mittellosigkeit						enge Wegbiegung		
			Hauptstadt v. Afghanistan	Kissenhülle					gezogener Strich		jp. Begriff für Lebensenergie			
Musikträger Mz.	Brennstoff					öffentl. Anerkennung	Einheit des Lichtstroms					10		
US-Schauspieler (Meg)			1	Kürbisgewächse	Zierpflanze				9	Tageszeit Mz.		Bündner Hochebene		
schweiz. Autor † 1938 (Friedr.)	Thurgauer Wappentiere	Knochenfisch		mythol. König v. Kreta		7	lautlos, ruhig		schlimm, böse					
					Zwillingsbruder Jakobs		Zürcher Pfarrer † 2018				8			
fossiler Brennstoff			niederl. Maler † 1890: van ...	Einbringen der Feldfrüchte						elektr. gelad. Teilchen		subarkt. Hirsch		
sächl. Fürwort			Abwasserinne	4			ugs.: sowieso		Kreuzesinschrift					
Toilette			eingeschaltet (engl.)		Ort mit Quelle im Kt. BE			2						
Stolz, Selbstachtung			3						dt. Popsängerin					
Autokz. Kanton Neuenburg			Autokz. Honduras		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.

Lokal vernetzt in deiner Community

Die neue Nachbarschafts-App ist da!

Das Dorf wiederbeleben!

one11 trägt durch den Aufbau von lokalen Communities und einer digitalen Plattform (App) aktiv zur Vernetzung der Nachbarschaft bei.

Kostengünstige und attraktive **Wohnmöglichkeiten**, flexible **Jobs** und **Dienstleistungen aller Art** sollen für alle einfach zugänglich werden. Durch die Förderung der Nachbarschaftshilfe werden bestehende Ressourcen aktiviert und alle Beteiligten können im Rahmen ihrer Möglichkeiten und ihres Wunsches partizipieren und profitieren.

Digital und persönlich

Alles auf einer App oder persönlich in deinem Zentrum verfügbar!



WOHNEN



MARKTPLATZ



ZEITTAUSCH



EVENTS

Zeit als alternative Zahlform

Ist Zeit nicht das wertvollste Gut? Lass dich für deine Leistungen einfach mit Zeit bezahlen und tausche diese wiederum gegen Leistungen von deinen Nachbarn. Die Bezahlung mit Zeit ermöglicht es allen Menschen, bei one11 mitzumachen – unabhängig von Alter, Herkunft, finanziellen Mitteln oder gesundheitlichem Zustand.



Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

one¹¹

live. work. share. care.

➤ bringt die Menschen im Dorf wieder näher zusammen (generationenübergreifend)

➤ fördert den Dorfcharakter

➤ macht Wohnraum, Arbeitsmöglichkeiten und alltagsunterstützende Dienstleistungen einfach zugänglich und bezahlbar

➤ ermöglicht allen Menschen am Gesellschaftsleben aktiv teilzunehmen

➤ ambulant vor stationär – attraktive und kostengünstige Alternative zum Altersheim





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

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



BARMELWEID

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

Folgen Sie uns auf   