

ksb

Das Gesundheitsmagazin
für den Kanton Aargau
N°2|2023

Alles fließt



Haar- verlust?

Wir helfen!



Vier von fünf Menschen leiden unter Haarverlust. Im The Hair Center in Aarau werden Damen, Herren und Kinder ganz ohne Hektik betreut. In privater Atmosphäre kümmert sich ein kompetentes Team um jedes ihrer Anliegen.

Haargenau, was ich mir wünsche.



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



Diskret



Bequem



Zugänglich

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

Massima

Brustprothesencenter

Massima offeriert eine professionelle, empathische Beratung.

Die angenehme Atmosphäre, die ruhige Umgebung, sensible Beratung und grösste Diskretion tragen dazu bei, dass Sie aus einem grossen Sortiment, in aller Ruhe die richtige Wahl treffen können.



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

Mit dem Massima-Team hat frau die ideale, kompetente Beratung und Begleitung an ihrer Seite. Probieren Sie verschiedene Modelle und Varianten. Die richtige Brustprothese, die optisch nicht auffällt, dazu der passende Spezial-BH, vermittelt Wohlgefühl und Selbstvertrauen.

« Kein Zeitdruck, kein Stress, keine Verpflichtung. »



Auf Wunsch übernehmen wir für Sie selbstverständlich auch die direkte Abrechnung mit der jeweiligen Versicherung.

Massima 2.Stock (Lift)
Graben 8, 5000 Aarau

«Für eine für Sie unverbindliche Beratung nehmen wir uns viel Zeit. Eine Voranmeldung ist deshalb unerlässlich.»

062 824 88 89
www.massima.ch

Oh Baby

Im Doppelpack auf alles vorbereitet

Und da waren es plötzlich zwei – so ging es Marina und Michael, als die zweite Ultraschalluntersuchung überraschend zeigte, dass Zwillinge am Heranwachsen sind. «Das war im ersten Moment ein Wechselbad zwischen Freude und Angst, ob wir dies auch schaffen», blickt Marina zurück. «Schlussendlich fanden wir es aber einfach schön, dass unser Nachwuchs gleich im Doppelpack zu uns stossen wollte.»

Gleichzeitig war schnell klar, dass die eineiige Zwillingsschwangerschaft Risiken barg: Die beiden Knirpse teilten sich eine Plazenta. Dies birgt das Risiko, dass ein Zwilling unterversorgt wird, falls der Blutaustausch unausgewogen stattfindet.

Die Frauenärztin riet deshalb zu einer parallelen Betreuung am KSB. Die Kontrollen während der ganzen Schwangerschaft waren intensiv und aufwendig für das Paar. «Aber sie gaben uns enorme Sicherheit», berichtet Michael. «Dank der offenen Kommunikation wussten wir stets, wo wir standen und was passieren könnte. Das ganze

Team war jederzeit für alle Eventualitäten vorbereitet.» Marina stimmt zu und ergänzt: «Die Kommunikation war über alle Berufsgruppen hinweg sehr empathisch. So fühlten wir uns total gut aufgebohen, von der pränatalen Diagnostik bis zur Neonatologie.»

Aufgrund der bestehenden Risiken war der gemeinsame Entscheid für den geplanten Kaiserschnitt für die beiden ein logischer Schritt. Und es ging alles gut dabei. «Ich empfand den Eingriff als sehr schnell, und die zwei Mädchen mussten direkt nach der Geburt erst vom Fachpersonal versorgt werden. Der eindrücklichste Moment war, als ich Malea und Viola dann zum ersten Mal berühren durfte», erzählt der stolze Papa. Da die Mädchen als Frühchen mit nur 1595 und 1855 Gramm noch eher schwach auf die Welt kamen, mussten sie noch einige Tage auf der Neonatologie betreut werden. Inzwischen ist die ganze Familie zu Hause. «Die Mädchen sind zufrieden, wir Eltern sind zwar müde, aber sehr glücklich», berichtet Marina nach den ersten zwei Nächten zu viert daheim.



Marina und Michael mit ihren Zwillingen – dankbar für die vertrauensvolle Begleitung.



Hier finden Sie alles zum Thema Geburt.



Adrian Schmitter, CEO Kantonsspital Baden AG

Im Fluss, in Schuss

Was bringt Ihr Blut in Wallung, Herr Schmitter?

Staus auf der Autobahn, um ein Beispiel zu nennen. Wenn unsere Bahnen im Körper ähnlich verstopft wären wie unsere Verkehrswege während der Stosszeiten, dann wäre das eine Katastrophe.

Mit welchen Folgen?

Wenn das Blut in den zuführenden sauerstoffreichen Arterien nicht mehr richtig fliesst, tritt im schlimmsten Fall ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall auf. Staut sich Blut in den abführenden Venen, spricht man von einer Thrombose. Reisst sie sich los und schwimmt mit dem Blutstrom weiter, führt das zu einer Lungenembolie.

Was kann man prophylaktisch tun, um die Bahnen frei zu halten?

Die klassische Vorbeuge-Trilogie: ausgewogene Ernährung, viel Bewegung und aufs Rauchen verzichten. Obwohl medizinischer Laie, bin ich überzeugt, dass es nicht schadet, ein- bis zweimal pro Tag den Blutdruck in die Höhe zu treiben. Nicht, indem man sich ärgert – sondern durch Sport und Bewegung.

Treiben Sie viel Sport?

Irgendwo habe ich gelesen, dass mein Blut pro Stunde etwa vier Kilometer zurücklegt. Das sollte reichen... Im Ernst: Ich mache jeden Morgen eine halbe Stunde Fitnessübungen, um meinen Körper in Schuss zu halten.

Welche Ärzte sind eigentlich in einem Spital für die Gefässe zuständig?

Gute Frage. Es sind in der Tat viele Fachrichtungen involviert. Die Palette reicht von den Angiologen über Gefässchirurgen bis hin zu den Kardiologen, Neurologen, interventionellen Radiologen und Nuklearmedizinern. Sie arbeiten selbstverständlich alle Hand in Hand. Dadurch und durch die innovative Infrastruktur wird gewährleistet, dass die Patienten im Spital vollumfänglich versorgt werden. Dieses geballte Spezialisten-Know-how, das wir in diesem Magazin vorstellen, zeichnet ein Spital wie das KSB aus.

Nur für Männer

Warum Männer eine eigene Sprechstunde brauchen. Und was die Leiterin des Gefässzentrums damit zu tun hat.

06

Stiller Killer

Aneurysmen sind schmerzlos. Aber wenn die Arterie reisst, herrscht höchste Lebensgefahr.

08

Klappenalarm

Krampfadern sind unschön, aber harmlos. Denken viele. Stimmt oft. Aber nicht immer.

10

Raucherbein – wenn nichts mehr geht

Werden die Beine nicht mehr richtig durchblutet, wird es richtig übel. Raucher haben besonders schlechte Karten.

12

Der Dreck muss weg

Das Lymphsystem ist Teil unserer Immunabwehr und damit auch eine Art Abfuhrwesen.

14

Mitten ins Herz

Rubidium-PET/CT: Das Verfahren ermöglicht Ärzten einen ganz neuen Blick ins Herz und in seine Funktionsweise.

16

Systemtheorie

Was Erbsen, Schaufenster und Erdumrundungen mit Gefässen zu tun haben? Unsere Infografik hat die Antworten.

20

«Wer heilt, hat recht»

Was macht eigentlich ein interventioneller Radiologe? Michael Kostrzewa muss es wissen – er ist einer.

26

Und täglich grüsst das KSB

Hospital@Home: Ein innovatives Pilotprojekt will herausfinden, wie Nachbetreuung zu Hause funktioniert.

30



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.

Blut...

...muss fließen. Erfahren Sie, was unsere Gefäße leisten und was dem Körper droht, wenn sie erkranken: Schmerzen in den Beinen und leichenweisse Finger? Besenreiser und Krampfadern? Bauchschmerzen und Kopfweh? Lustverlust und Hautverfärbungen an Fuss und Bein? So unterschiedlich die Symptome, so oft finden die Gefäßspezialisten – die Angiologen – die Ursache in unserem Gefäßsystem. Gemeinsam mit interventionellen Radiologen und Gefäßchirurgen entwickeln sie eine individuelle Therapie.

Die Arterien sind Blutgefäße, die vom Herz wegführen und unseren Körper mit sauerstoffreichem Blut versorgen. Ablagerungen können Gefäße verengen und zu Durchblutungsstörungen führen. Arterien können aber auch ohne Vorwarnung reißen, dann herrscht akute Lebensgefahr.

Die Venen transportieren das verbrauchte Blut zurück zum Herz. Sie sind mit einem Klappensystem ausgestattet, ähnlich Ventilen. Schwächeln die Klappen, fließt das Blut fusswärts und staut sich vor allem in den Beinen. Es entstehen Krampfadern.

Das Lymphsystem gleicht einem Netz im Gewebe. Es transportiert Nähr- und Abfallstoffe und bekämpft in den Lymphknoten Krankheitserreger wie Bakterien und Viren. Störungen des Lymphtransports führen zu Schwellungen der Arme und Beine. Dann spricht die Medizin von Lymphödemen.



Sie wollen gleich jetzt alles über unser Gefäßsystem wissen? Dann schauen Sie doch einfach hier im Gefäßzentrum des KSB vorbei.

Mann, musst dich nicht schämen!



Manuela Birrer ist Leitende Ärztin
und Leiterin der Angiologie
des Gefäßzentrums am KSB.

Zähne zusammenbeißen und durch: Noch immer wird Männern eingebläut, keine Schwächen zu zeigen, wenn es hart auf hart kommt. Wenn's dann doch nicht (mehr) klappt mit dem Hartsein, helfen Manuela Birrer und Kollegen in der Männersprechstunde.

Warum braucht es eine Männersprechstunde? Ist das «harte Geschlecht» doch weicher als gedacht?

Männer sind oft auf Wettbewerb, auf Kampf und Sieg gebürstet. Deshalb ignorieren sie Warnsignale des Körpers gerne. Dabei sterben Männer in der Schweiz bis zu vier Jahre früher als Frauen, viele von ihnen an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Wie kriegen Sie die harten Jungs überhaupt in die Sprechstunde?

Viele werden von ihren Partnerinnen zu uns geschickt. Wobei bei jüngeren Männern ein Umdenken einzusetzen scheint: Sie wissen, dass sie dem Körper Sorge tragen müssen, und schämen sich deswegen auch weniger.

Schämen?

Nun ja, Erektionsstörungen, also erektile Dysfunktion, ist nicht wirklich ein Thema, mit dem man hausieren geht.

Dafür gibt's doch Viagra.

Nicht jeder verlangt oder verträgt die blaue Pille: Männer mit schweren Herzproblemen etwa sollten die Finger davonlassen. Wenn nichts dagegenspricht, verschreiben wir das Medikament natürlich.

Wie wirkt Viagra eigentlich?

Viagra verlängert die Wirkung eines Botenstoffs, der bei einer sexuellen Erregung freigesetzt wird und dafür sorgt, dass mehr Blut in den Penis fließt und auch länger dort verbleibt. Aber Viagra löst bei weitem nicht alle Probleme.

Wie meinen Sie das?

40 Prozent der Erektionsstörungen hängen mit den Gefässen zusammen. Deshalb fragen

wir nach Schmerzen in den Beinen oder im Gesäss. Sie können auf eine Verengung der Becken- oder der Gesässarterie hinweisen. Von da geht die Arterie ab, die den Penis mit Blut versorgt. Auch sie kann verengt sein und so den Blutfluss mindern.

Was tun Sie dann?

Erhärtet sich der Verdacht, untersuchen wir mit Ultraschall und bei Bedarf mit einer Computertomografie. Wenn wir etwas finden, ballönlern wir oder legen einen Stent ein.

Ballönlern?

Dabei führen wir über einen Draht einen Ballon in die betroffene Arterie und erweitern die verengte Stelle, indem wir diesen Ballon aufpumpen. Bei den kleineren Arterien unmittelbar vor oder bereits im Penis lohnt sich das nur bei einem jüngeren Mann mit nur einer fokalen Verengung/Verschluss.

Gibt es weitere Therapien?

Erkrankungen der Penisarterie sprechen für eine erhöhte kardiovaskuläre Mortalität. Je nachdem therapieren wir dann mit Medikamenten. Indem wir zum Beispiel Cholesterinsenker oder Aspirin Cardio oder beides verschreiben.

Kann ich meinen Gefässen präventiv Gutes tun?

Wer sich nach der mediterranen Küche ernährt, macht schon vieles richtig: Olivenöl, viel Gemüse und Früchte, hie und da Fisch, das passt.

Worauf sollten Männer unbedingt sonst noch achten?

Sie sollten früh ihre Gefässe checken lassen, gerade für Raucher ist das ungemein wichtig. Ausserdem sollten sie sich viel bewegen und auf ihr Stresslevel achten.

Darum ist die Pille blau

Der Hersteller von Viagra hat vor 25 Jahren mit Farbe und Form der Pille einen genialen Marketingschachzug gelandet. Die Rautenform und das Blau der Pille sind nämlich an das damalige Logo des amerikanischen Pharmariesen angelehnt. Andererseits weiss man aus der Psychologie, dass Männer Blau lieben, denn es signalisiert Besonnenheit, Klarheit, Vertrauen und Intelligenz.



Machen Ihnen die Liebe, die Prostata oder der Blutdruck das Leben schwer? Besuchen Sie uns im Blog, wir helfen Ihnen gerne.

Stiller Killer

Schlagadern können sich ausdehnen und im schlimmsten Fall reissen – ein Aneurysma ist immer ein Notfall. Stephan Engelberger und Patrick Buntschu über die schmerzlose Lebensgefahr.

Was ist ein Aneurysma?

Ein Aneurysma ist eine krankhafte Erweiterung einer Schlagader, häufig im Bauchbereich. Betroffen sind hier vor allem Männer ab 65 Jahren, sie bilden die Hauptrisikogruppe.

Warum entsteht es?

Bei den vermeidbaren Faktoren steht das Rauchen ganz zuoberst. Dazu kommt eine Veranlagung.

Wie erkennt man das Problem?

Am KSB bieten wir ein sogenanntes Aneurysmen-Screening an, also eine präventive Untersuchung.

Wie läuft das Screening ab?

Zum einen setzen wir das klassische Abtasten ein. Danach erfolgt eine Ultraschalluntersuchung. Sie dauert wenige Minuten, ist schmerzlos und hat null Nebenwirkungen.

Wie entdeckt der Arzt ein Aneurysma?

Die Bilder des Ultraschalls zeigen Querschnittsaufnahmen der Aorta. Ist die Erweiterung grösser als drei Zentimeter, beobachten wir sie regelmässig. Ab fünfeinhalb Zentimetern Durchmesser ist die Gefahr eines Risses hoch. Dann operieren wir.

Wie sieht der Eingriff aus?

Zum einen können wir den betroffenen Teil der Arterie chirurgisch ersetzen. In anderen Fällen setzen wir einen Stent, der die Arterie von innen stützt. So vermeiden wir weiteren Druck auf das beschädigte Gefäss und stabilisieren die Innenwand.

Sind präventive OPs ein Thema?

Studien belegen, dass die Überlebenschance bei kleinen Aneurysmen

nicht steigt, wenn wir präventiv operieren. Ausserdem ist jeder chirurgische Eingriff mit einem Risiko verbunden.

Sind Aneurysmen schmerzhaft?

Ein gerissenes Aneurysma ist sehr schmerzhaft. Die Entstehung aber ist meist schmerzlos. Das macht diese Krankheit so heimtückisch.

Habe ich eine Chance, wenn die Schlagader reisst?

Viele sterben ohne entsprechende Diagnose. Andere sterben im Spitalnotfall. Und wieder andere überleben tatsächlich einen Riss der Aorta. Lebensbedrohlich ist ein Aortenriss immer.

Wie viele Menschen müssen sich am KSB wegen dieser Krankheit einem Eingriff unterziehen?

Jedes Jahr operieren wir zwischen dreissig und vierzig Patienten. Viele weitere überwachen wir nach einem Befund, wieder andere sind in der Nachbetreuung.

Der Schauspielerin Sharon Stone riss ein Gehirnaneurysma beim Sport. Ist Sport doch «Mord»?

Sport tut dem Körper gut, keine Frage. Aber für Menschen mit einer Gefässwandschwäche können erhöhter Puls und Blutdruck Auslöser für eine Ruptur des Aneurysmas sein.

Ein letztes Wort zum Aneurysma?

Aneurysmen entdecken wir oft zufällig, etwa bei Untersuchungen, die wegen anderer Beschwerden vorgenommen werden. Hier sind wir auf die Befunde der Radiologen angewiesen. Deshalb ist der Austausch zwischen den Fachdisziplinen innerhalb des KSB so ungemein wichtig.



Mann, 65+, Raucher? Subito zur Vorsorge!

Das KSB empfiehlt Männern ab 65 Jahren, die rauchen oder geraucht haben, eine Vorsorgeuntersuchung. Das sogenannte Aneurysmen-Screening kann Leben retten. Auch Ihres! Weitere Informationen und Kontakte finden Sie unter dem QR-Code.



Patientenschicksal

Der 72-Jährige kommt mit einem geschwollenen, verfärbten und schmerzhaften Bein ins Spital. Die Ultraschallbilder erhärten den Verdacht: Thrombose der Becken- und Beinvenen links.

Der Angiologe entdeckt in der Bauchaorta überraschend ein riesiges Aneurysma mit neun Zentimetern Durchmesser, absolut schmerzlos, aber lebensbedrohlich. Eine weitere Überraschung zeigt die Computertomografie. Das Aneurysma hatte die Beckenvene abgedrückt. Deshalb war dort die schmerzhafte Thrombose entstanden.

Die Gefäßchirurgen entfernen das Aneurysma, ersetzen die kranke Aorta durch eine Kunststoffprothese und entlasten so die abgedrückte Vene. Dort entfernt der interventionelle Radiologe das Blutgerinnsel und setzt einen Stent, der das Gefäß offen hält.

Der Mann hatte Glück im Unglück: Die Schmerzen im geschwollenen Bein hatten ihm gleich doppelt das Leben gerettet: Sowohl die Venenthrombose als auch das Aneurysma hätten ihn jederzeit töten können.

Stephan Engelberger ist Leitender Arzt an der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie am KSB.

Patrick Buntschu ist Stv. Leitender Arzt an der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefäßchirurgie am KSB.

Klappenalarm im «Gartenschlauch»

Krampfadern sind erweiterte und geschlängelte Venen, meist in den Beinen. Anfänglich optisch störend, können sie zu Beinschwellungen, Schweregefühl oder Hautveränderungen führen.

Das Herz pumpt frisches Blut über die Arterien in den letzten Winkel unseres Körpers. Verbrauchtes Blut wird über die Venen zurück zum Herz geführt. Diesen Job erledigen die Venen mithilfe eines ausgeklügelten Klappensystems und der Wadenmuskeln.

Eine unglaubliche Leistung, da das Blut gegen die Schwerkraft transportiert werden muss. Erweitern sich die Venen, schliessen die Klappen nicht mehr richtig. Als Folge stauen sich Blut und Wasser in den Beinen. Der Druck in den Venen steigt, sie erweitern sich weiter, krümmen und winden sich wie ein Gartenschlauch. «Die oberflächlichen Venen können sich fingerdick erweitern», erzählt Dragica Akrap. «Die Krampfadern werden mit der Zeit schlimmer. Es kommt zur Beinschwellung und schliesslich zu Hautschäden, im Extremfall sogar zu einem offenen Bein», erzählt sie weiter. Spätestens jetzt ist es Zeit für einen Termin in der Hausarztpraxis.

Besenreiser sind meist harmlos

Besenreiser, die feinen blau-rötlichen Verästelungen an Ober- oder Unterschenkel, sind eine Sonderform von Krampfadern. «Grundsätzlich neigen Frauen häufiger zu Besenreisern als Männer. Ursachen gibt es viele: das Alter, eine vererbte Bindegewebeschwäche, Schwangerschaft, Übergewicht, die Einnahme von Verhütungsmitteln sowie stehende oder sitzende Tätigkeiten.

Besenreiser sind aber eher ein ästhetisches als ein medizinisches Problem», sagt Dragica Akrap. Beseitigen lassen sich die zarten Quälgeister durch eine Verödung oder eine Lasertherapie.

Etwas komplexer sind Diagnose und Therapie grosskalibriger Krampfadern oder Varizen, wie der medizinische Fachbegriff lautet. «Mit dem Ultraschallgerät untersuchen wir die tiefen und oberflächlichen Beinvenen. So lokalisieren wir den problematischen Abschnitt genau und vollkommen schmerzlos», erläutert die Angiologin. Übrigens: Krampfadern schmerzen nur, wenn sie sich entzünden; entzündete Varizen können aber auch zu einer Thrombose oder offenen Beinen führen.

Heimtückisches Beckenvenensyndrom

Das Pelvic Congestion Syndrome (PCS) oder Beckenvenensyndrom stellt eine Sonderform der Krampfadern dar. Dabei sind die Beckenvenen erweitert. Betroffene spüren den Schmerz im Unterleib, beim langen Stehen und Sitzen oder beim Geschlechtsverkehr. Leider wird PCS aber noch immer spät oder gar nicht als solches diagnostiziert. Die Behandlung von PCS kann in den meisten Fällen mit einem minimalinvasiven Eingriff kathetertechnisch erfolgen. Dabei werden die Venen durch kleine Metallspiralen (Coils) und Alkoholschaum verschlossen.



**Dragica Akrap ist
Stv. Leitende Ärztin
Angiologie am KSB.**

**Bojan Spahic ist Stv. Leitender
Arzt Angiologie am KSB.**



So behandeln wir Krampfadern

Sind die Stammvenen betroffen, verschliessen wir sie mit Hitzekatheter (Laser oder Radiofrequenz) oder entfernen sie ganz klassisch operativ. Krampfadern der kleineren Seitenvenen veröden wir mit der sogenannten Schaumsklerosierung. Haben die Krampfadern aber bereits einen zu grossen Durchmesser erreicht, entfernen wir sie chirurgisch. Das Geniale daran: Dem Körper fehlen die Venen nach der Behandlung nicht, ganz im Gegenteil: Der Blutfluss im Bein wird entlastet. Das reduziert die Beschwerden und das Risiko möglicher Komplikationen.

Hätten Sie's gewusst?

Thrombosen sind heimtückisch, weil sie oft lange unbemerkt bleiben: Sie entstehen in Stunden, Tagen, manchmal gar Wochen. Anzeichen für eine Venenthrombose sind etwa geschwollene, schmerzende oder blaurot verfärbte Stellen. Aber auch Arterienverschlüsse sind möglich. Lösen sich solche Blutpfropfen, können sie je nach Gefäss eine Lungenembolie oder einen Hirnschlag auslösen. Potenziell lebensgefährlich, gelten Thrombosen als «tickende Zeitbomben». Ursachen sind unter anderem eine genetische Veranlagung, Krampfadern, Tabakkonsum oder Tumore. Je nach Ausprägung und Gefäss werden sie medikamentös oder operativ behandelt. In der akuten Phase lindern Gummi- oder Kompressionsstrümpfe Schmerzen und Schwellungen.

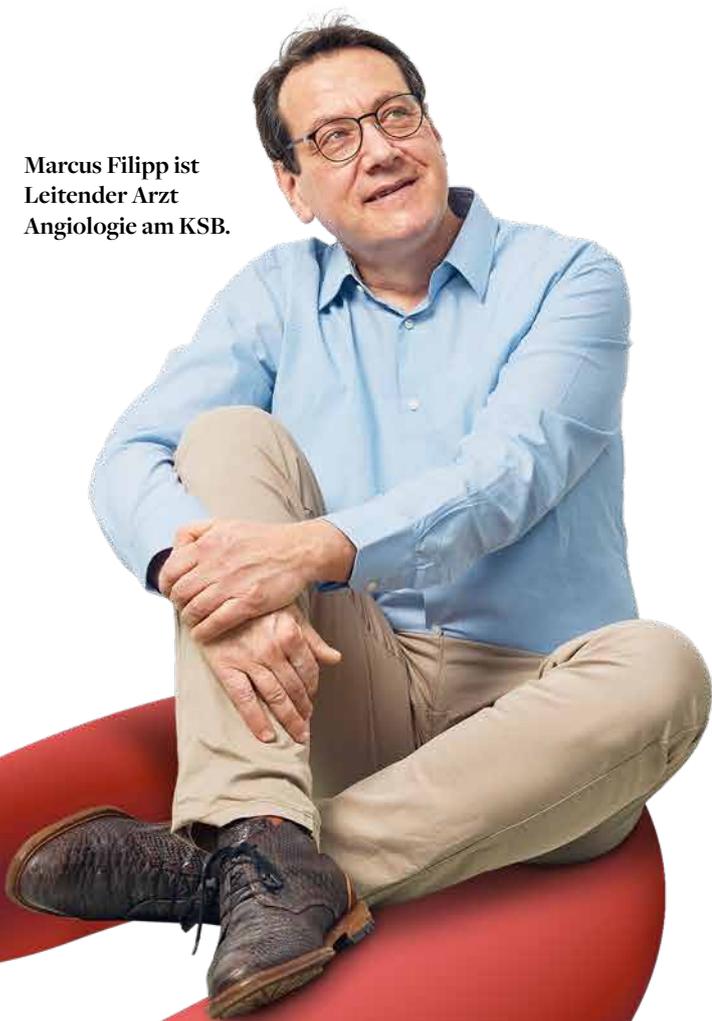


Besserwisser? Beweisen Sie es im Blog und finden Sie im Quiz überraschende Antworten auf viele spannende Fragen.

Was macht das Aspirin im Korallenriff?

Periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK), Schaufensterkrankheit oder «Raucherbein»: drei Begriffe, eine Krankheit. Marcus Filipp über Ursachen und Therapien.

Marcus Filipp ist
Leitender Arzt
Angiologie am KSB.



Ist «Raucherbein» eigentlich eine korrekte medizinische Bezeichnung?

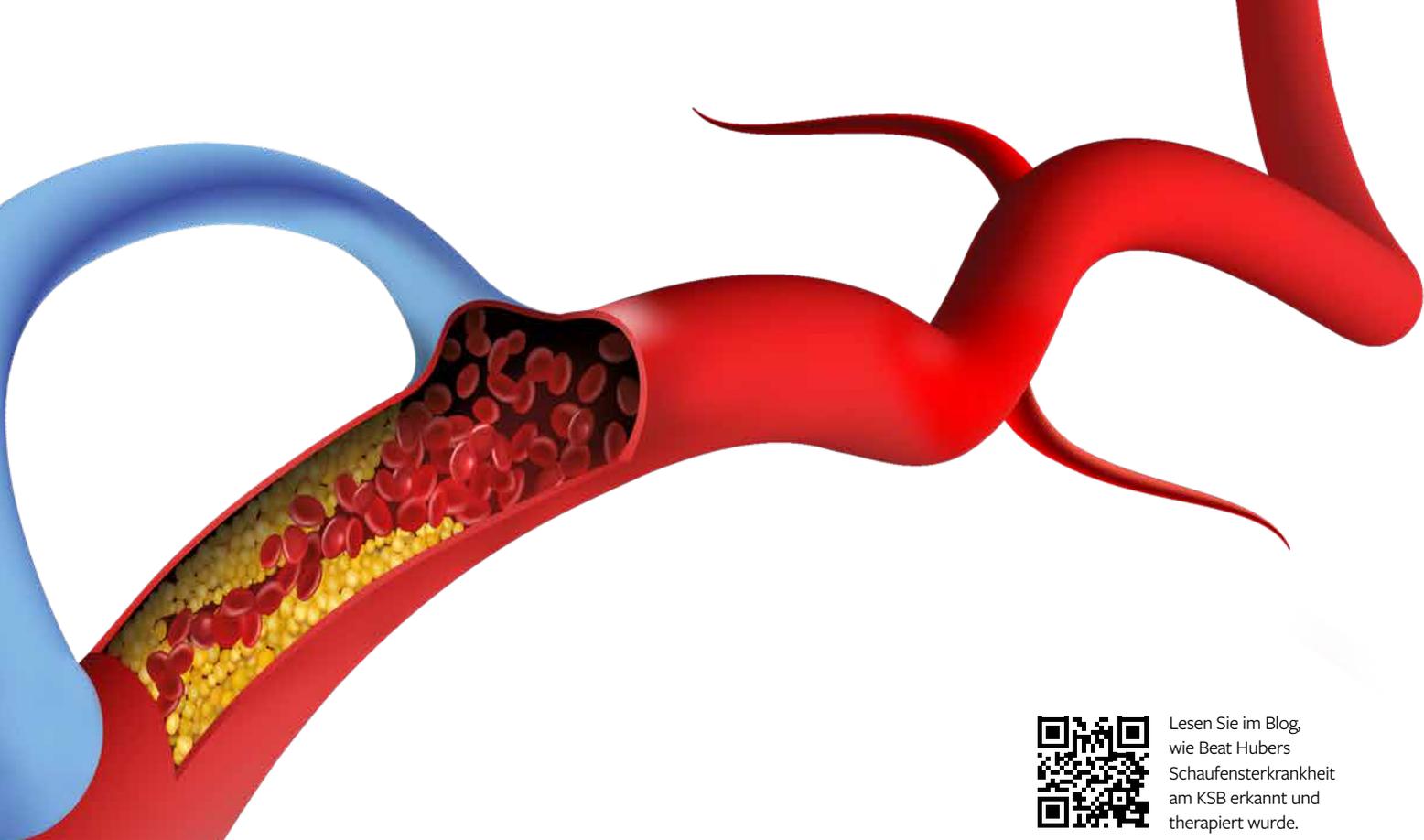
Nicht ganz. Die korrekte Bezeichnung lautet periphere arterielle Verschlusskrankheit, kurz PAVK. Also eine Durchblutungsstörung in den Beinen, seltener in den Armen. Im Volksmund wird PAVK auch als Schaufensterkrankheit bezeichnet, weil Betroffene nur wenige Schritte schmerzfrei gehen können, wie beim «Lädele». Das müssen wir behandeln.

Wie kommt es dazu?

Im Endothel, also der Innenhaut unserer Gefäße, arbeiten kleinste chemische «Fabriken». Die produzieren Stickstoffmonoxid, das die Gefäße schützt und entspannt. Beim Verbrennen von Tabak entstehen aggressive Stoffe, die in das Blut übergehen und die Innenhaut der Gefäße schädigen.

Was genau macht denn die Gefäße krank?

Statt schützendes Stickstoffmonoxid produziert der Organismus nun selber schädliche Stoffe, etwa freie Radikale, und Entzündungen nehmen zu. Der Körper will diese Verletzungen der Gefässinnenhaut reparieren und transportiert unter anderem Cholesterin an die verletzte Stelle – das gehört aber da nicht hin und lagert sich ab. Zusammen mit Fresszellen, die helfen wollen, und Blutgerinnungszellen verdickt sich die Gefässwand immer mehr. Später kommt noch Kalzium hinzu. All diese Ablagerungen verbinden sich dann zur gefürchteten Plaque. Wer hier weiterraucht, giesst Benzin auf glühende Kohlen.



Lesen Sie im Blog, wie Beat Hubers Schaufensterkrankheit am KSB erkannt und therapiert wurde.

Das ist die Arterienverkalkung?

Genau, wenn wir ein solches Gefäss operieren, erstasten wir die raue Oberfläche der Kalziumkristalle. Manche Ablagerungen im fortgeschrittenen Stadium gleichen Korallenriffen.

Das klingt ziemlich schmerzhaft.

Die meisten Menschen merken erst etwas, wenn die Verengung hochgradig wird. Beim Gehen werden dann die Beinmuskeln beansprucht, die Muskeln verlangen nach mehr Blut. Das Herz pumpt schneller und versucht so, das Blut in die Beine zu bringen. Wenn jetzt der Durchfluss stockt, krampft der Muskel.

Wie behandeln Sie eine PAVK?

Sind die Beschwerden nicht allzu stark, unterstützen wir mit Blutdruck- oder Cholesterinsenkern. Das gute alte Aspirin ist immer noch sehr hilfreich, wenn wir die Anlagerung von Blutplättchen in der Gefässinnenwand reduzieren wollen. Sehr wichtig sind regelmässige, strukturierte Spaziergänge. So verlängert sich oft die schmerzfreie Gehstrecke deutlich, da so die Nebenarterien gestärkt werden, die die Durchblutung der Beine übernehmen.

Stents helfen nicht?

Wenn es gar nicht anders geht, dehnen wir auch das verengte Gefäss und setzen auch einen Stent hinein. Ist der Verschluss aber beispielsweise zu lang, setzen wir auch Beinvenen als Arterienersatz ein, bauen also einen Bypass. Und auch in der Leistenarterie arbeiten wir klassisch chirurgisch, indem wir das Gefäss öffnen und ausschälen.

Was tun Sie, wenn die Beine schmerzen?

Beim Sitzen versuche ich immer, die Beine hochzulegen. Natürlich nur, wenn ich allein im Raum bin. (Lacht.)

Mit diesen Technologien schauen Ärzte in die Gefässe

Vollkommen schmerzlos, ermöglicht die **Kapillarmikroskopie** frühdiagnostische Untersuchungen der kleinsten Blutgefässe – der Kapillaren eben. Je nach Gestalt der Gefässe und dem Blutfluss lassen sich Durchblutungsstörungen und mögliche spätere Erkrankungen erkennen. Am deutlichsten sichtbar sind die Kapillaren am Nagelbett. Angewandt wird die Methode etwa bei «Totenfingern» (primäres und sekundäres Raynaud-Syndrom) oder zur Diagnose einer allfälligen Kollagenose, einer Autoimmunerkrankung. Daneben spielen weitere bildgebende Verfahren wie **Ultraschall, MRI oder CT** eine wichtige Rolle in der Gefässmedizin. Hinzu kommen Methoden wie **Oszillografie** oder **Plethysmografie**, die Blutfluss und -volumen in Arterien und Venen messen.

Bauchangina: Die unbekannte Schwester der PAVK

Erkranken die Bauchschlagader und die abgehenden Gefässe, die den Darm und die inneren Organe mit Blut versorgen, kann es zu Schmerzen im Ober- oder Mittelbauch kommen, zur sogenannten Bauchangina oder Angina abdominalis.

Die Probleme setzen bereits Minuten nach dem Essen ein, denn der Darm benötigt Blut, um die Nahrung zu verdauen. Fliesst aber nicht ausreichend Blut, reagiert der Körper mit Schmerz. Das mag niemand, weshalb Betroffene einfach weniger essen. Und so ungewollt Gewicht verlieren.

Die Bauchangina wird je nach Ausprägung mit Ballonkatheter, Stents oder anderen operativen Massnahmen behandelt. Betroffenen sind meist Raucher, die bereits Anzeichen einer PAVK zeigen.

Stau im System

Wird das Lymphsystem gestört, gerät es ins Stocken: Unser Körper reagiert mit Schwellungen, Deformationen oder Schmerzen. Luise Adam über Lymphödem und Lipödem.

Luise Adam ist Stv. Oberärztin
Angiologie am KSB.

Arterien und Venen kennt jeder. Schliesslich fliesst darin unser Lebenssaft, das Blut. Was aber fliesst durch das Netz unseres Lymphsystems? Richtig, Lymphe heisst jene Flüssigkeit, die Fremdkörper, Erreger, abgestorbene Zellen und andere «Abfallprodukte» aus dem Körper ausleitet. Ausserdem ist das Lymphsystem Teil unseres Immunsystems. Bis zu 600 Lymphknoten filtern Bakterien, Viren und andere schädlichen Stoffe aus der Gewebeflüssigkeit. Lymphknotenpunkte finden sich an vielen Stellen des Körpers, etwa in der Leiste, unter den Achseln, am Hals oder im Bauch. Weil sie während einer Infektion besonders gefordert sind, schwellen sie an.

Das Lymphsystem ist sehr sensibel und reagiert in manchen Fällen auf Verletzungen oder hormonelle Veränderungen, indem sich das Fettgewebe vermehrt oder Flüssigkeit staut. Und leider gibt es auch angeborene Ursachen für die in der Folge meist vergrösserten Gliedmassen.

Lymphödem

Hochwasser im Gewebe

Lymphödeme bilden sich, wenn die Lymphe nicht mehr oder nur unzureichend abtransportiert wird. So entstehen Schwellungen (Ödeme). Im Gegensatz zum Lipödem trifft das Lymphödem Männer und Frauen gleichermaßen.

Angeboren oder nach Verletzung

Primäre Lymphödeme sind angeboren. Dabei sind die Lymphgefässe vorwiegend in den Beinen nicht korrekt ausgebildet, oder es gibt schlicht zu wenige davon. Sekundäre Lymphödeme entstehen nach einer Verletzung, zum Beispiel nach einem Unfall oder einer Operation. Auch Adipositas kann zu einem Lymphödem führen. Dabei wird der Druck des Gewebes auf das Gefässsystem zu gross, sodass die Lymphe nicht mehr wie gewohnt abfliesst.

Schwellung, die selten schmerzt

Im Gegensatz zum Lipödem ist das Lymphödem meist nicht schmerzhaft. Es führt zu Schwellungen der betroffenen Körperstellen. Spannungs- und Schweregefühl treten auf, die betroffenen Glieder ermüden schneller. Bei Druck auf das Gewebe entstehen Dellen.

Kompression, Drainage, Hautpflege

Kompressionstherapie und Lymphdrainage schaffen Erleichterung. Die manuelle Lymphdrainage unterstützt den Abtransport der Flüssigkeit im Gewebe. Nach der Drainage ist es sehr wichtig, einen Kompressionsverband oder Kompressionsstrümpfe zu tragen, weil sonst das Wasser sehr schnell zurückkommt. Bei einem Lymphödem leidet die Haut besonders stark. Zum einen erzeugt der Druck des Wassers Schwellungen im Gewebe, die die Haut belasten; zum anderen trocknet die Haut unter den Kompressionsstrümpfen schnell aus. Deshalb ist beim Lymphödem eine regelmässige und sorgfältige Hautpflege wichtig. Regelmässige Bewegung hilft dem Körper, das Wasser abzutransportieren.

Lipödem

Wenn Fettzellen explodieren

Ein Lipödem ist eine chronische Störung der Fettverteilung. Meist sind die Beine, manchmal auch Gesäss und Oberarme betroffen. Lipödeme treffen fast ausschliesslich Frauen.

Hormonell oder genetisch?

Die Ursachen sind nicht vollständig geklärt. Eine Rolle spielen wohl die Hormone, denn viele Frauen sind nach der Pubertät, nach der Schwangerschaft oder in der Menopause erstmals mit der Krankheit konfrontiert. Möglicherweise besteht auch eine genetische Veranlagung.

Tut weh

Die betroffenen Stellen sind vergrössert. Im Gegensatz zum Lymphödem ist das Lipödem meist schmerzhaft. Manche Frauen können nicht einmal ihre Kinder schmerzfrei auf dem Schooss halten. Blutergüsse und Orangerhaut sind weitere mögliche Symptome. Für die oft jungen Frauen führen neben den Schmerzen häufig die Reaktionen aus der Gesellschaft zu einem hohen Leidensdruck.

Letzter Ausweg: Fettabsaugung

Lymphdrainage unterstützt den Transport der Lymphe und entlastet das Gewebe. Massgefertigte Kompressionsstrümpfe oder -strumpfhosen lindern die Schmerzen. Gewichtserhaltung ist wichtig, denn Gewichtszunahme verstärkt das Lipödem. Bei starkem Übergewicht lindern verlorene Kilos bereits die Symptome. Richtig fies: Das Fettgewebe an den betroffenen Stellen lässt sich trotz Diät und Sport kaum abbauen. Dennoch tut regelmässige Bewegung, zum Beispiel im Wasser, gut und lindert die Schmerzen. Wichtig ist eine regelmässige Hautpflege, denn Kompressionsmaterialien trocknen die Haut aus.

Wenn diese Massnahmen keine Linderung bringen, ist eine Fettabsaugung eine letzte Therapieform. Allerdings gibt es keine Garantie für eine nachhaltige Besserung: Bei manchen Patientinnen kommen die Beschwerden zurück.



Lust auf noch mehr
«Lymphologie»? Dann
besuchen Sie uns doch
auf unserem Blog.

Tiefer Blick ins Herz

Viele Fliegen auf einen Streich – das ist kein Märchen, sondern das neue Rubidium-PET/CT am KSB. Alexander Sauter klärt auf.

One-Stop-Shop: Der Ausdruck bezeichnet die Möglichkeit, alle Schritte zur Erreichung eines Ziels an einer einzigen Stelle durchzuführen. Genau das geschieht am KSB: «Mit dem Rubidium-PET/CT untersuchen wir die Durchblutung des Herzmuskels, wenn wir einen Verdacht haben. Gleichzeitig erkennen wir allfällige Schäden am Gewebe, sagt Professor Alexander Sauter, Leitender Arzt Nuklearmedizin am KSB und ausgewiesener Herzexperte.

Geringe Strahlenbelastung

Solche Untersuchungen waren schon vor der Einführung des Rubidium-PET/CT möglich, aber sie waren bedeutend aufwendiger. Zwei Sitzungen zu je mindestens zwei Stunden waren notwendig, um Aufnahmen

der Herzregion im ruhenden und im belasteten Zustand zu erhalten. «Aufnahmen unter Belastung und in Ruhe benötigen wir noch immer», erklärt Sauter. Nur so kann der Arzt bestimmen, wie das untersuchte Gewebe durchblutet wird, denn in Arealen mit gesunden Gefässen reichert sich mehr Rubidium an als in erkrankten. Zudem sind die Bilder des Rubidium-PET/CT höher aufgelöst als früher, und sie sind quantitativ, d.h., wir sehen den Blutfluss in absoluten Zahlen.

Doch jetzt dauert die Untersuchung gerade noch 30 Minuten. Zudem ist die Strahlenbelastung sehr niedrig. Sie liegt deutlich unter der durchschnittlichen natürlichen Strahlenbelastung in der Schweiz. Schliesslich erleichtert das neue Verfahren

die Logistik am KSB. Das macht die Arbeit effizienter und letztlich wirtschaftlicher. One-Stop-Shop eben.

Interdisziplinäre Teamarbeit

Die Kardiologen sind während der Untersuchung dabei und zeichnen ein EKG auf. «Danach treffen wir uns zum Rapport, schauen uns die Bilder und die Resultate des EKGs an und diskutieren so fachübergreifend die Therapie», erläutert Alexander Sauter. Braucht der Patient Medikamente, benötigt er vielleicht einen Herzkatheter? Diese und viele andere Fragen werden am KSB in interdisziplinären Teams besprochen. So kann der Patient sicher sein, immer die beste Behandlung zu erhalten.

Alexander Sauter
ist Leiter PET/CT
am KSB.

So funktioniert Rubidium

Rubidium ist ein Tracer, ein Radiopharmakon, das in der Nuklearmedizin verwendet wird. Radioaktiv markierte oder radioaktive Stoffe wie Rubidium werden in den Körper eingebracht und lassen sich danach mit unterschiedlichen nuklearmedizinischen Verfahren verfolgen. Die Mengen sind minim, sodass der Organismus nicht belastet wird. Entdeckt hat das Tracer-Prinzip der ungarische Chemiker George de Hevesy. Er soll mit seinem Essen nicht zufrieden gewesen sein und hat deshalb als Erster eine radioaktive Substanz hineingemischt, um den Weg der Nahrung zu verfolgen. Das Resultat war wenig appetitlich: de Hevesy entdeckte, dass sein Mittagessen teilweise aus Küchenabfällen gekocht wurde. Diese radioaktiven «Spürhunde» sind also eine grossartige Entdeckung mit «gruusigem» Hintergrund.



Sie suchen weitere Einblicke in unseren Körper? Unser Blogbeitrag zeigt, was am KSB alles möglich ist.



In jedem Fall, die beste Wahl.

Mo bis Fr	08:30 - 18:30
Sa	08:30 - 17:00
Sonn- und Feiertage	10:00 - 18:00

Husmatt 3 / 5405 Baden-Dättwil / Tel. 056 493 00 18 oder 0900 247 365 (Fr. 3.19/min)
info@apotheke-husmatt.ch / www.apotheke-husmatt.ch



**Richtig versichert –
unbeschwerter leben.**

Gesundheit für Generationen



Haarausfall durch Chemotherapie?



Wir beraten Sie gerne!



COIFFURE
Grimm
Kantonsspital
5400 Baden
056 470 07 81



www.coiffure-grimm.ch

Der modernste Optiker weit und breit
bietet Ihnen eine Weltneuheit, welche begeistert!

Diese Brille kann fast alles!

Modul
ist
cool!

Brille mit Fernkorrektur

Sonnen-Clip

Zum Beispiel
Lese-Modul

Zum Beispiel
Gleitsicht-Modul

Zum Beispiel
Büro-Modul



SWISS  **CLIP**
Modular für moderne Menschen

Dank dem patentierten Magnet-Clip wird Ihre modische Fernbrille automatisch und passgenau zur korrigierten Wunschbrille!

Egal ob für Beruf oder Freizeit – dieses neue Brillenkonzept erfüllt alle Ihre Wünsche! Mit «SwissClip modular» ist gutes Sehen mit bloss einer Brille wunderbar, weil beliebig ausbaubar!

100%
WIR

stadtoptik
Das Haus der lupenreinen Optik

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

www.stadtoptik.ch

Systemtheorie

Venen, Arterien und Lymphen: Unsere Gefässe durchziehen den ganzen Körper, vom Scheitel bis zur Sohle. Natürlich mit System. Was Erbsen, Schaufenster und Erdumrundungen damit zu tun haben, erfahren Sie hier.

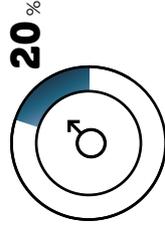
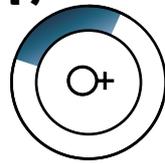
 Katrin Montiegel / Jacqueline Müller



2,5 Erdumrundungen

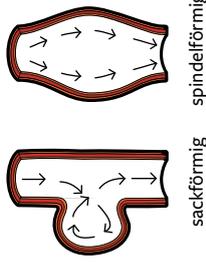
Rund 100 000 Kilometer lang ist das Gesamtnetz unserer Blutgefässe, abhängig von der Körpergrösse.

Varizen (Krampfadern) sind Erweiterungen der oberflächlichen Venen, in denen das Blut in die falsche Richtung fliesst (fuss- statt herzwärts). Grund sind defekte Venenklappen (Ventile).



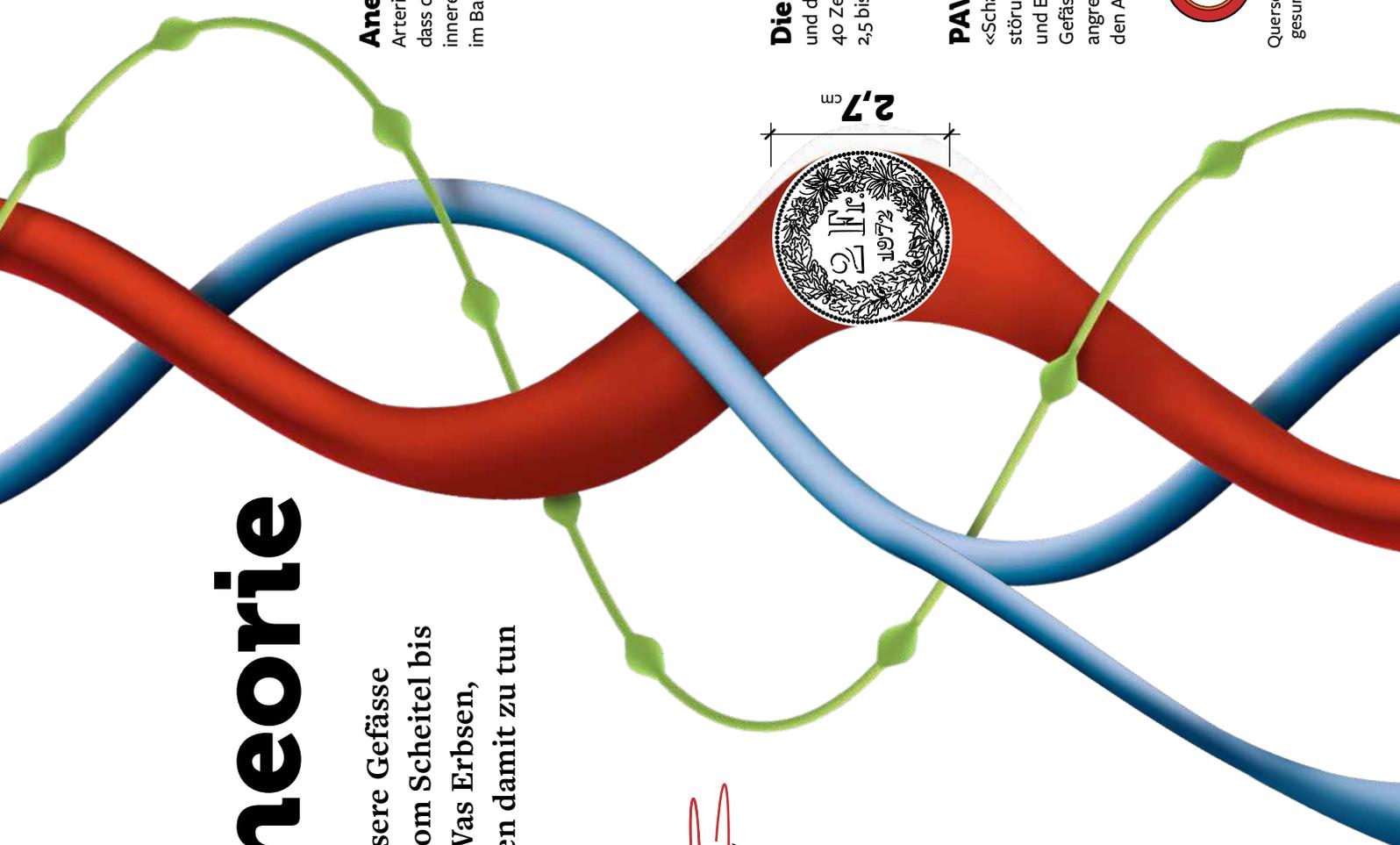
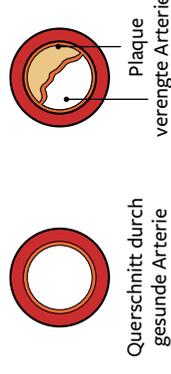
Bei rund einem Drittel aller Frauen werden Varizen an den Beinen diagnostiziert. Bei den Männern ist das nur bei ca. 20 Prozent der Fall.

Aneurysmen sind Erweiterungen der Arterien. Mit zunehmender Grösse steigt das Risiko, dass die Gefässwand reisst und der Patient an einer inneren Blutung stirbt. Aneurysmen treten meistens im Bauchbereich auf.



Die Aorta (Hauptschlagader) ist die grösste und dickste Arterie im Körper. Sie ist 30 bis 40 Zentimeter lang und misst durchschnittlich 2,5 bis 3,5 Zentimeter im Durchmesser.

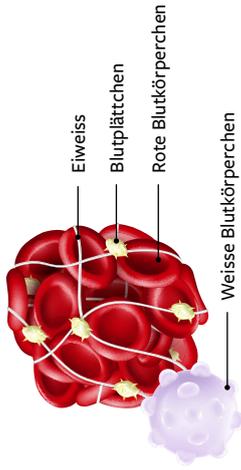
PAVK (periphere arterielle Verschlusskrankheit, «Schaufensterkrankheit») ist eine Durchblutungsstörung. Die Ablagerungen aus Kalk, Fett, Blutplättchen und Eiweiss (Plaques) verengen und verhärten die Gefässe. Dies führt zu einer Minderversorgung des angrenzenden Gewebes in den Beinen oder (selten) in den Armen.



Bis zu **zwei Zentimeter** dick können Krampfader werden. Ab einem Zentimeter bezeichnet man sie als sehr gross.

2_{cm}

1_{cm}



Thrombosen sind Blutgerinnsel in den Venen. Reissen sie sich los, können sie mit dem Blutstrom in die Lunge getragen werden und dort zu einer Lungenembolie führen. Eine Thrombose ist immer ein Notfall. Symptome für eine Thrombose im Bein können Schwellungen sowie eine rötlich-bläuliche Verfärbung der Haut sein.

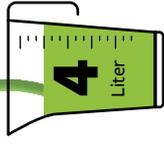
Rund 500 000 Menschen

sterben in Europa jährlich an den Folgen einer Thrombose. Das sind mehr als Brustkrebs, Prostatakrebs, Aids und Verkehrsunfälle zusammengenommen.

Arteriosklerose («Arterienverkalkung»)

ist eine Verhärtung und Verdickung der Arterienwände. Im fortgeschrittenen Stadium können diese Gefässverengungen zu Schlaganfällen und Herzinfarkten führen.

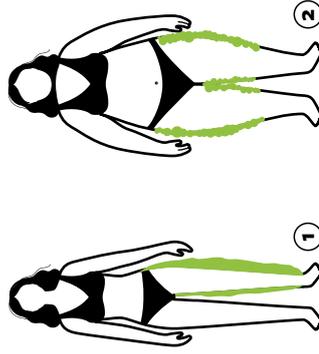
Lymphknoten sind etwa so gross wie eine Erbse und filtern Keime und Zellen aus der Lymphflüssigkeit. Der Mensch besitzt rund 600 Stück.



Der Körper produziert mehr als vier Liter Lymphflüssigkeit pro Tag.

①

Lymphödeme entstehen, wenn die Lymphe nicht abfließen kann, weil die Lymphgefässe verletzt, blockiert oder nicht richtig ausgebildet sind. Die Ansammlung der Flüssigkeit führt zu ungleichmässigen Schwellungen (Ödemen) an Beinen und seltener an Armen.



②

Lipödem sind eine Fettverteilungsstörung, bei der sich das Fettgewebe der Unterhaut vermehrt. Im Gegensatz zum meist einseitigen Lymphödem sind die Ablagerungen symmetrisch. Lipödem sind schmerzhaft und häufig mit Blutergüssen verbunden.

Ansammlung von Flüssigkeit

Unterbruch des Flusses

Lymphknoten

Fettstreifenbildung
Fette

Plaquebildung
Kern
Glatte Muskelzellen

Starke Plaquebildung
Thrombus
Kalkablagerung

Stadien der Arteriosklerose

John Travolta und Knoblauchmilch

Rund 100 000 Kilometer umfasst das Blutgefässnetz in unserem Körper. Da muss es laufen. Denn sind die Röhren erst mal verstopft, hilft oft nur ein Eingriff. Am besten lassen Sie es gar nicht so weit kommen. Heisser Tipp: Discomusik aus den späten Siebzigern sowie ab und zu ein Glas Knoblauchmilch. Was unserer Gesundheit sonst noch guttut, erfahren Sie hier.

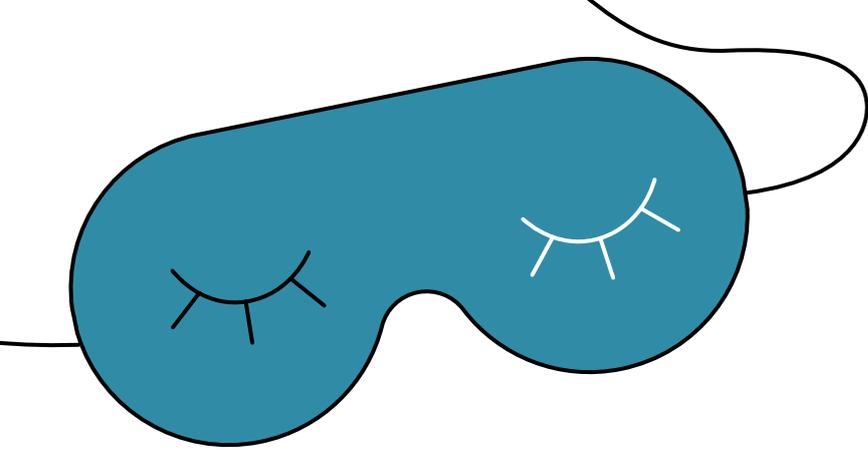
LETS
DANCE

Warum denken wir bei Sport und Bewegung eigentlich immer zuerst an Joggen, Radfahren, Schwimmen oder Wandern? Sport zu treiben, hilft den Gefässen, elastisch zu bleiben. Und Ausdauertraining, das mehrmals pro Woche mindestens dreissig Minuten betrieben wird, eignet sich sogar besonders gut zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Weil jede körperliche Aktivität das Herz-Kreislauf-System trainiert, können wir statt mühseliger Joggingrunden nach Feierabend auch einfach den weissen Discoanzug überstreifen, «Saturday Night Fever» streamen und mit John Travolta über die Tanzfläche gleiten. Sanfte, aber wiederkehrende Bewegungen sind übrigens besonders gut für Einsteiger geeignet.

Knoblauchmilch

Knoblauch hilft gegen Pickel, Parasiten, Herpes, Ohrenschmerzen, Schnupfen und Vampire. Sagt die Suchmaschine. Und auch bei Gefässerkrankungen spielt ein beherzter Griff zur Knolle womöglich eine Rolle. Das im Knoblauch enthaltene Allicin reguliert die Blutgerinnung, wirkt leicht blutverdünnend und kann für eine verminderte Cholesterinproduktion sorgen. Wie wäre es zur Abwechslung mal mit einem Glas Knoblauchmilch vor dem Schlafengehen? Dazu einfach drei Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden, in einem viertel Liter Milch zum Kochen bringen, abkühlen lassen und vor der Nachtruhe trinken. Wer noch ein Rüeblli dazu nimmt, wirkt Fettablagerungen in den Arterien entgegen.





Power Napping

Stresshormone begünstigen die Entstehung von Gefäßverkalkungen. Wer seine Gefässe gesund halten will, sollte zum Ausgleich allerdings nicht nur sportlich aktiv sein, sondern auch mal zur Ruhe kommen. Zum Beispiel mit Yoga, Meditation und autogenem Training – oder Sie halten einfach ein gutes altes Mittagsschläfchen. Die ideale Dauer ist in der Wissenschaft nach wie vor Gegenstand hitziger Diskussionen, aber wer braucht schon eine definierte Anzahl Minuten, wenn es doch im Grunde einfach nur darum geht, ganz offiziell mehr schlafen zu dürfen?

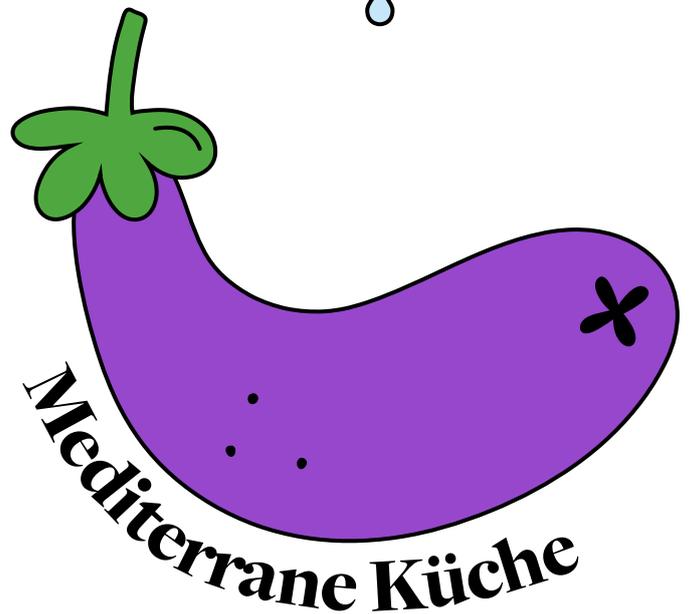


Lachen soll angeblich die Blutgefässe erweitern und eine cholesterinsenkende Wirkung haben. Wir glauben das jetzt einfach mal, denn weil das Lachen so eine schöne Sache ist, möchten wir ihm auf unserer Liste unbedingt ein Plätzchen einräumen. Im weitesten Sinne ist ja Lachen auch Sport, denn idealerweise schüttelt es den ganzen Körper, wenn Humor im Spiel ist. Alternativ zu den Themen «Körper» und «schütteln» gäbe es ansonsten auch noch den Tipp mit der Knoblauchmilch. Obwohl diese bei der Zubereitung gerührt und nicht geschüttelt wird.

...Tschüss Alkohol
...Adieu Nikotin
...Addio Couchpotato
...Bye-bye Burger
(...und zu viel Fett, Salz und Zucker ebenfalls)

Heisskalt erwischt

Der Temperaturwechsel von heiss und kalt regt die Durchblutung der Gefässe an. Bei Wärme weiten sie sich, bei Kälte ziehen sie sich schlagartig zusammen. Die Gefässmuskulatur wird trainiert, und die Gefässe bleiben elastisch. Vorsicht ist bei Herzproblemen und Bluthochdruck geboten: Wenn sich die Gefässe verengen, wird sehr schnell sehr viel Blut in Richtung Herz gepumpt, und es erfolgt ein schneller Blutdruckanstieg, z.B. bei kalten Schwallbrausen oder im Kältetauchbecken nach dem Saunieren. Besser: Wechselduschen oder -bäder zu Hause oder einfach gezielte Arm- und Fussbäder.



Die mediterrane Küche folgt keinem strengen Ernährungsplan. Ihre Grundnahrungsmittel sind Olivenöl, Fisch, frische Kräuter, Obst und Gemüse. Sie geben unserem Körper genau das, was ihn stark macht, und halten unsere Gefässe sauber und gesund. Neben überwiegend ungesättigten Fettsäuren stecken beispielsweise in Olivenöl auch zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die entzündungshemmend und antioxidativ wirken. Mehr Fisch statt Fleisch versorgt den Körper mit wichtigen Mineralstoffen wie Jod und Zink, während das Pektin der Zitrusfrüchte Kalkablagerungen in den Arterien entgegenwirkt.

Prominente Schicksale

Gefässkrankheiten entwickeln sich oft schleichend, bleiben lange unbemerkt und können jeden treffen – selbst die Reichen, Schönen und Klugen.

Sharon Stone *1958

Der Stern der US-Schauspielerinnen ging 1992 mit ihrer Rolle im Film «Basic Instinct» auf, der sie auf einen Schlag zum Weltstar machte. Stone war gerade mal 43 Jahre alt, als sie im Fitnessstraining eine schwere Hirnblutung – ein Aneurysma – erlitt. Sie hatte Glück, dass sie sofort medizinische Hilfe erhielt, musste aber tagelang auf der Intensivstation behandelt werden. Aus dem Spital entlassen, kämpfte sie sich zurück ins Leben: In einer harten dreijährigen Reha lernte Stone, wieder zu gehen, zu sprechen, zu schreiben und zu lesen.

Elvis Presley 1935–1977

Dem King des Rock 'n' Rolls ging es schon lange nicht mehr gut. Das einstige Sexsymbol war schwer übergewichtig, sein Gesicht nicht zuletzt von langjährigem Medikamentenmissbrauch aufgedunsen.

Am 26. Juni 1977 gab er sein letztes Konzert. Keine zwei Monate später, am 16. August, bricht Elvis zusammen und stirbt an einem Herzinfarkt. Ärzte diagnostizieren später erkrankte Herzkranzgefässe. Jegliche Hilfe kommt zu spät. Der Mann, der Millionen begeistert hatte, stirbt allein auf dem Boden seines Badezimmers.

Albert Einstein 1879–1955

Der geniale Physiker hat mit seiner Relativitätstheorie unsere Sicht auf die Welt verändert. Einstein war aber auch ein heftiger Raucher. Pfeifen, Zigarren und Zigaretten waren seine lebenslangen Begleiter. So entdeckten Ärzte denn auch bereits Jahre vor seinem Tod ein Aneurysma der Bauchaorta. Einstein lehnte eine Operation mit den Worten ab: «Ich werde gehen, wenn ich möchte. Es ist geschmacklos, das Leben künstlich zu verlängern.» Er starb an inneren Blutungen, nachdem das Aneurysma gerissen war.

Ashton Kutcher *1978

Der Schauspieler, Moderator und Unternehmer traf das Schicksal 2020, als seine Ärzte eine Vaskulitis diagnostizierten. Bei dieser Autoimmunkrankheit entzünden sich die Gefässe, was wiederum Organe schädigt. So sind das Seh- und Hörvermögen, aber auch die Mobilität Kutchers beeinträchtigt. Medikamente, die das Immunsystem unterdrücken, lindern die schmerzhaften Symptome. Heilbar aber ist die Vaskulitis (noch) nicht.

Angelina Jolie *1975

Die Schauspielerin machte schon 2013 medizinische Schlagzeilen, als sie sich wegen ihres hohen Brustkrebsrisikos beide Brüste abnehmen liess. Offenbar leidet sie aber auch unter Krampfadern. Das ist mehr als ein rein ästhetisches Problem: Wegen der vielen Venenerkrankungen steigt auch ihr Risiko einer Venenentzündung oder gar einer Thrombose. Jolie soll sich denn auch einer Venenoperation an den Beinen unterzogen haben.



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.



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

«Wer heilt, hat recht»

Die Interventionelle Radiologie erobert immer weitere Felder der Medizin und ist mittlerweile unverzichtbar, wenn es um kleine Eingriffe mit grosser Wirkung geht. Dabei wissen viele Menschen nur wenig mit dem sperrigen Begriff anzufangen. Michael Kostrzewa klärt auf.



Nemanja Novković/Gaston Haas



Timo Orubolo

Wozu braucht es eigentlich die Interventionelle Radiologie am Kantonsspital Baden?

Am KSB behandeln wir vor allem Erkrankungen von Arterien und Venen. Dann sind wir in der minimalinvasiven Tumorbehandlung gefragt. Und wir helfen bei der Diagnostik von Krebserkrankungen, zum Beispiel durch bildgestützte Biopsien.

Das heisst?

Wir unterstützen etwa Onkologen, indem wir Proben von Gewebe entnehmen, die der Pathologe danach untersucht. So helfen wir mit, Krebszellen zu identifizieren. Und last, but not least stellen wir ein Sicherheitsnetz für unsere Chirurgen dar, indem wir auch auftretende Blutungen oder Abszesse minimalinvasiv behandeln.

Woher kommt Ihre Faszination für diese Disziplin?

Ich habe in Heidelberg studiert und war dort in einem Forschungsprojekt zum Thema «Intelligente Chirurgie» tätig. Ein Baustein davon war die Interventionelle Radiologie. Besonders spannend fand ich die Frage, wie sich der Fluss in einem Gefässsystem ändert, wenn ein Stent eingebaut wird. Die Facharztausbildung und ein Fellowship in Kanada 2018 haben meine Faszination für dieses Fach weiter verstärkt.

Das ist nun auch schon fünf Jahre her. Was hat sich seitdem verändert?

Unser Spektrum erweitert sich stetig, nicht zuletzt auch aufgrund von neuen und innovativen Instrumenten. Zudem beschert uns der demografische Wandel immer ältere Patienten, die oft von minimalinvasiven Eingriffen profitieren.

Sind interventionelle radiologische Eingriffe denn generell gut verträglich?

Das ist so. Bei minimalinvasiven Eingriffen brauchen wir in der Regel keine Vollnarkose, sondern nur eine örtliche Betäubung. Ausserdem sind unsere Schnitte sehr klein, was die Infektionsgefahr reduziert. So führen wir viele Operationen ambulant durch, und die Patienten dürfen meist am gleichen Tag wieder nach Hause. Am KSB unternehmen wir viel, damit die Menschen über die Möglichkeiten der Interventionellen Radiologie informiert sind.

Ihr Fach ist sehr technologiegetrieben. Nennen Sie uns Beispiele für spannende Entwicklungen?

Ich bin überzeugt, dass man nicht zu sehr von seinem Werkzeug abhängig sein sollte – trotzdem erleichtern uns bessere Tools natürlich die Arbeit. So arbeiten wir seit bald zwei Jahren mit einer Art Körbchen. Damit entfernen wir sehr zuverlässig Blutgerinnsel aus Venen, das ist zum Beispiel im Becken sehr hilfreich. In der Tumorbehandlung entwickelt die Industrie immer bessere Ablationsnadeln. Damit lassen sich grössere Tumore entfernen als vorher. Ausserdem gibt es immer innovativere Werkzeuge, um eine Nadel präzise im Körper zu navigieren. Damit erreichen wir fast nahezu alle Stellen im menschlichen Körper.

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde. Wann steuert KI Miniroboter durch unsere Körper?

Aktuell spielt KI für uns keine grosse Rolle. Es gibt Versuche mit Robotern, die selbständig einen Draht durch ein Gefässsystem navigieren sollen – die Technologie steckt aber noch in den Kinderschuhen. Ich glaube, als interventioneller Radiologe werde ich noch eine Weile einen Job haben. Anders sieht es in der rein diagnostischen Radiologie aus: Hier analysiert Software etwa Röntgenbilder unglaublich schnell und unterstützt so uns Ärzte.

Technologien werden effizienter und damit oft günstiger. Was genau spricht gegen Dr. Hightech?

Aus meiner Sicht ist immer zuerst der Mensch entscheidend; die Technik folgt ihm nach. Ich kenne Spitäler, die mit 20 Jahre alten Angiografie-Anlagen erstklassige Ergebnisse erzielen. Gut ausgebildete Spezialisten und eingespielte Teams sind essenziell, um die Vorteile neuer Technologien überhaupt nutzbar zu machen.

Wie überprüfen Sie eigentlich die Qualität der Behandlungen am KSB?

Ganz entscheidend sind natürlich regelmässige Nachkontrollen. Und, ich kann es nicht genug betonen, eingespielte Teams. Am KSB lassen wir bestimmte Behandlungen immer von den gleichen Teams durchführen. So kommt eine Menge an Erfahrung zusammen, die letztlich die Grundlage für herausragende Qualität darstellt. Unsere Kollegen in Kanada sind auch deshalb so gut, weil das Gesundheitssystem dort viel zentralisierter ist als in der Schweiz. So sehen die einzelnen Kliniken viel mehr Patienten, Ärztinnen und Ärzte lernen permanent dazu. So entsteht Exzellenz auf allen Ebenen. →

Michael Kostrzewa

leitet am KSB die Interventionelle Radiologie. Nach Studium und Promotion in Heidelberg schloss er 2015 in Mannheim seinen Facharzt in Radiologie ab, wo er bis 2017 auch als Oberarzt tätig war. 2018 absolvierte er ein Fellowship an der University of Toronto, 2021 folgte die Habilitation in Heidelberg. In seiner Freizeit ist er draussen anzutreffen, meistens auf einem muskelbetriebenen Velo oder in den Bergen beim Skifahren.

Wo sehen Sie die Grenzen einer Therapie?

Ich finde es essenziell, sinnbehaftete Medizin zu betreiben und nicht Dinge zu tun, nur weil man es kann. Wir ziehen deshalb die Grenze dort, wo die Behandlung dem Patienten keine Besserung verspricht. Bei weit fortgeschrittenen Tumorerkrankungen etwa ist ein Eingriff oft nicht mehr sinnvoll, weil er weder die Lebensqualität des Patienten verbessert noch sein Leben verlängert.

Wagen wir einen Blick in die Zukunft: Wie wird sich Ihr Fach in den nächsten Jahren verändern?

Die Interventionelle Radiologie ist mittlerweile so ausdifferenziert, dass sie innerhalb der Radiologie einen wichtigen Stellenwert einnimmt. Im angloamerikanischen Raum ist sie viel präsenter als bei uns und wird bei vielen medizinischen Fällen herangezogen. Es wäre schön, wenn sich diese Haltung auch bei uns vermehrt durchsetzen würde.

Sie haben einen Wunsch frei. Welcher wäre das?

Ich würde mir in Europa in unserem Gebiet eine strukturiertere und stringenterere Ausbildung wünschen. Denn wir werden künftig noch gefragter sein als heute: Der demografische Wandel, die Gesundheitspolitik und zuletzt auch die Ansprüche der Patienten selbst werden zu immer mehr minimalinvasiven Eingriffen führen. Aufgrund der guten Verträglichkeit, der verhältnismässig geringen Risiken und vor allem der Effektivität ist das auch sinnvoll. Im Endeffekt ist es ja so: Wer heilt, hat recht. ←



Interventionelle Radiologen sind Experten für minimal-invasive, bildgesteuerte Verfahren zu Diagnose und Behandlung von Erkrankungen. Sie lösen komplexe Probleme, die früher häufig nur operativ behandelbar waren, und bilden gemeinsam mit den Angiologen und Gefässchirurgen das Dreiergespann jedes zertifizierten Gefässzentrums. Im Blog erfahren Sie mehr von Michael Kostrzewa.





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

PRIVATE *Care*

Ihre Spezialistin
für Pflege.

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

www.private-care.ch

private Care AG

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

Stellenvermittlung | Deutschschweiz
+41 56 520 72 72 | recruiting@private-care.ch

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

Innovation per Telefon

Und täglich grüsst das KSB. Im Rahmen des Pilotprojekts Hospital@Home untersucht das Kantonsspital Baden die Möglichkeiten einer Nachbetreuung. Nicht im Spital, sondern zu Hause.

 Katrin Montiegel



Beim täglichen Anruf erkundigen sich die klinischen Fachspezialistinnen nach dem Gesundheitszustand der Patienten.

Guten Morgen, hier spricht Manuela Werner vom Kantonsspital Baden. Wie geht es Ihnen heute?» Nein, Sie haben sich nicht verlesen, und ja, Manuela Werner ist ein echter Mensch. Kein Chatbot, keine Stimme vom Band, sie ist aus Fleisch und Blut. Gerade spricht sie mit einer Patientin, die vor drei Tagen aus dem Spital entlassen wurde. Wie schon die Tage zuvor fragt sie nach ihrem gesundheitlichen Zustand, Blutdruck, Appetit, Schlaf, den Medikamenten – alles okay so weit? Manchmal, wenn noch etwas Zeit ist, erkundigt sie sich auch nach dem Wohlbefinden von Kater Milo. Der freut sich riesig, dass Frauchen wieder zu Hause ist.

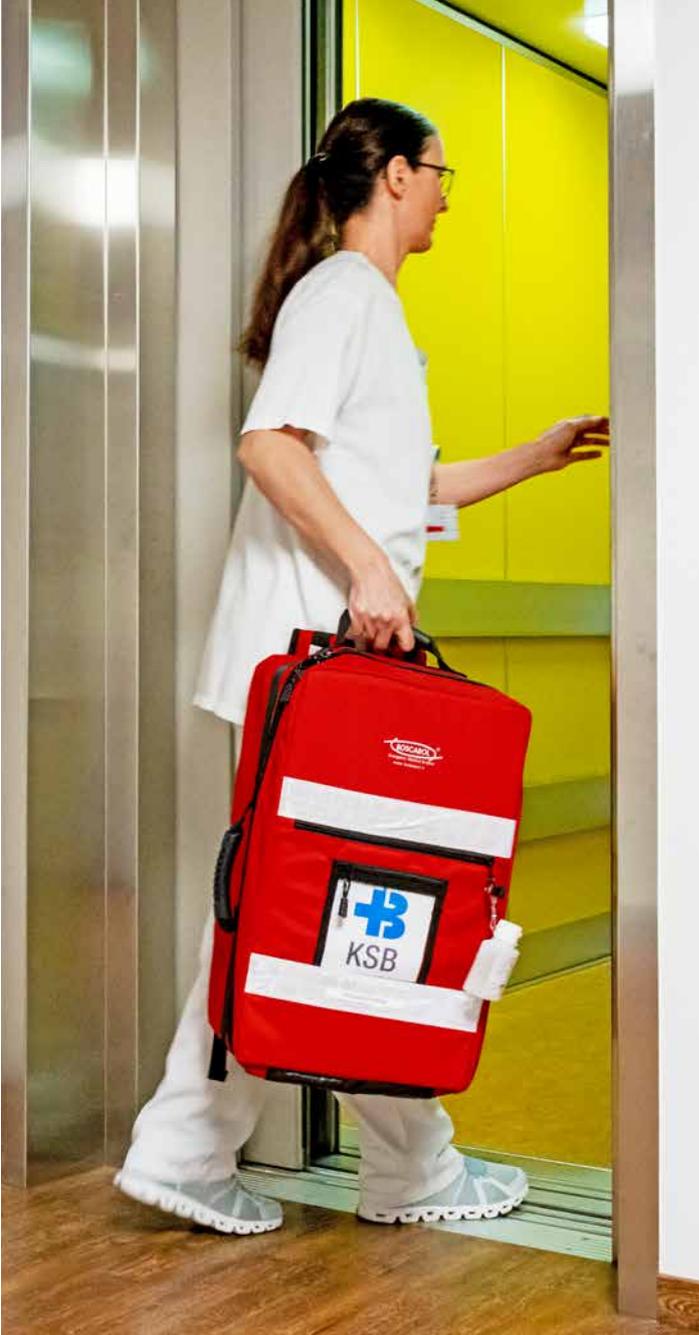
Eine Million Franken vom Kanton

Der Bedarf an Spitalbehandlungen steigt. Alter und Multimorbidität, also das gleichzeitige Bestehen mehrerer Krankheiten bei einem Patienten, erfordern in Zukunft

nicht nur mehr Fachkräfte, sondern auch mehr Betten. Gleichzeitig steigt für die Spitäler der Kostendruck. Das Kantonsspital Baden testet nun im Rahmen der Pilotstudie Hospital@Home ein alternatives Szenario, um ungeplante Wiedereintritte möglichst zu vermeiden. Der Ansatz ist so simpel wie komplex: Patienten mit einem hohen Risiko für eine Rehospitalisation werden beim Austritt aus dem Spital engmaschig begleitet und während fünf Tagen zu Hause weiter betreut. Aber was genau braucht es, damit die Regeneration im Zuhause so gut gelingt, dass es nicht zum schnellen Wiedereintritt kommt? Für die Studie hat der Kanton Aargau dem KSB eine Million Franken bereitgestellt.

Erfolgreicher Start mit 12 Patienten

Stefanie Brown ist diplomierte Pflegefachfrau mit einem Master in Nursing und eine von derzeit vier Advanced Practice Nurses (APN) bzw. klinischen Fachspezialistinnen, die gemeinsam mit Ärzten und Mitarbeitern des Care-Managements das Pilotprojekt Hospital@Home am KSB betreuen. «Von Vorteil für die Patienten ist nicht nur, dass sie dann im vertrauten Umfeld sind. Bereits der Austritt wird umfangreich organisiert und koordiniert.» Heisst konkret: Auch Pflegedienste, Hausärzte, Apotheken und natürlich die Angehörigen werden von Beginn an mit ins Boot geholt. «Nach dem Spitalaustritt rufen wir die Patienten fünf Tage lang jeden Tag an, um zu schauen, ob alles in Ordnung ist, ob alle Medikamente und medizinischen Hilfsmittel vorhanden sind oder ob etwas fehlt», erzählt sie. «Das



Technik to go: Neben Thermometer, Sauerstoff- und Blutdruckmessgerät gibt es auch ein Bluetooth-Stethoskop. Treten Komplikationen auf, gehen die Fachspezialistinnen, oder ein Arzt, auch zum Patienten nach Hause.



ist z.B. bei Herz-Kreislauf-Problemen sehr wichtig, aber auch bei chronischen Erkrankungen oder Patienten, die mit Infusionen oder Kathetern nach Hause gehen.» Erste Erfahrungen hätten gezeigt, dass gerade bei der Einstellung der Medikamente noch nachjustiert werden müsse. In solchen Fällen gehen die klinischen Fachexperten auch zu den Patienten nach Hause.

Professionelle Zusammenarbeit auf Vertrauensbasis

Das Projektteam ist multiprofessionell. Verordnungen gehen von den Ärzten aus, die klinischen Fachspezialistinnen und das Care-Management sind verantwortlich für die Koordination des Austritts, das Follow-up durch Telefonate oder Visiten, den Austausch mit Nachversorgern (Apotheke, Ärzte, Spitex), aber auch für medizinisch-pflegerische Tätigkeiten. «Wir sind im Arzt-dienst angestellt. Das heisst, wir machen

nicht per se pflegerische Sachen, wie sie eine diplomierte Pflegefachfrau auf der Station macht, oder Dienstleistungen, wie sie die Spitex anbietet. Wir übernehmen ärztliche Tätigkeiten in Delegation», sagt Sabrina Hardmeier. Sie ist Pflegefachfrau mit Zusatzausbildung (Herzinsuffizienz) und arbeitet aktuell an ihrem Masterabschluss. «Zu unseren Aufgaben gehören Anamnese-gespräche, also die systematische Befragung über den Gesundheitszustand des Patienten, sowie körperliche und psychologische Untersuchungen. In Rücksprache mit dem zuständigen Arzt leiten wir auch Untersuchungen in die Wege. Und grösstenteils sind wir es, die die Patienten falls nötig zu Hause besuchen. Ein Arzt ist während dieser Visite immer für Rückfragen erreichbar.» Der Austausch im Team ist →

«Wir begleiten medizinisch komplexe Patienten auf dem Weg vom Spital nach Hause und weitere fünf Tage.»

Stefanie Brown, klinische Fachspezialistin



intensiv, das gegenseitige Vertrauen gross. «Die Funktion in dieser Konstellation ist neu und sehr spannend», erzählt Seraina Neurauter, die ebenfalls zum Team gehört und gerade ihr Masterstudium absolviert. «Ich habe gemerkt, dass vieles von dem, was ich gelernt habe, in genau solch einer Funktion, wie ich sie bei Hospital@Home einnehme, etwas bewegen kann. Es gibt den klinischen Teil der Ausbildung, aber auch Selbstmanagementschulungen, die man in diesem Setting vielseitig anwenden kann. Hier kann ich all das Gelernte verbinden und einbringen.»

Wie geht es in Zukunft weiter?

1360 teilnehmende Patienten benötigt die Studie, um repräsentativ zu sein. Massgeblich verantwortliche Wissenschaftlerin der Pilotstudie ist Professor Maria Wertli,

Direktorin Departement Innere Medizin und Chefärztin Innere Medizin am KSB. Die finanzielle Unterstützung des Kantons Aargau ermöglicht es dem KSB, weiteres Personal einzustellen, sodass idealerweise eine Fachspezialistin für den Spitalalltag zuständig ist und eine für die Versorgung der Patienten zu Hause. «Hospital@Home ist etwas Nachhaltiges», so Stefanie Brown. «Es entsteht immer eine Lücke von einer Institution in die nächste, sei das vom Spital nach Hause, vom Spital in die Reha oder vom Spital ins Altersheim. Und diese Lücke ist anfällig für Fehler. Wenn wir die Brücke nach Hause oder in die andere Institution besser schlagen und die Kommunikation so funktioniert, dass die Menschen weniger schnell wieder eingeliefert werden müssen, hilft das dem gesamten Gesundheitswesen und letztlich der Gesellschaft.» ←

Helfen nicht nur beim Spitalaustritt, sondern begleiten die Patienten noch fünf Tage danach: (v.l.) Sabrina Hardmeier, Stefanie Brown, Seraina Neurauter und Manuela Werner. Prof. Dr. Maria Wertli (Mitte) leitet das Pilotprojekt.



Sie interessieren sich für einen Pflegeberuf? Dann sind Sie hier genau richtig.

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».



-  **aarReha**
Schönenbuch
-  **ÄRZTE DES BEZIRKS BADEN**
-  **ÄRZTEVEREIN BEZIRK BRÜGG**
-  **ASANA Spital Leuggern**
-  **Hospiz Aargau**
-  **rehaklinik bellikon**
Das Haus für Leibnische
-  **NOTFALL APOTHEKE**
-  **SPITAL MURI**
-  **Kantonsspital Baden KSB**
-  **Medizinisches Zentrum Brugg**
-  **süssbach**
FÜR MENSCHEN MIT GESUNDHEIT
-  **PDAG**
Für Ihre psychische Gesundheit
-  **PRIVAT-KLINIK IM PARK**
Bad Schönenbuch
-  **pfligmuri**
-  **Regionales Pflegezentrum Baden**
ist Leben
-  **ZURZACHCare**
-  **REUSSPARK**
ZENTRUM FÜR PFLEGE UND BETREUUNG
-  **SPITEX**
Limmat-Aarg-Reuss
-  **SPITEX**
Region Brugg AG





CHERNE

RESTAURANT
DELI

GEBENSTORF

GESCHMACK VERBINDET

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

CHERNE
RESTAURANT | DELI
DORFSTRASSE 4
5412 GEBENSTORF

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



ORIENTTEPPICH



VERKAUF
30-50% Rabatt

REPARATUR
30% Rabatt

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

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

P & M

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



Ein Lächeln kostet nichts.
Das Konto bei der AKB
auch nichts.

Wir verzichten auf sämtliche Kontoführungsgebühren
und Buchungsspesen.



akb.ch/konto

Am
richtigen
Ort.ch



Aargauische
Kantonalbank

Ab Juni:
neue Adresse
in Baden*



www.knecht-reisen.ch

Fernreisen vom Spezialisten.

Wir organisieren Ihre Traumferien ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Ob in den Norden oder in den Süden, in die Wärme oder in die Kälte, bei uns sind Sie gut aufgehoben.

Beratung und Buchung in jedem Knecht-Reisebüro:

Aarau, Baden, Brugg/Windisch, Basel, Einsiedeln, Frick, Gelterkinden, Kloten, Lenzburg, Luzern, Oberwil, Rheinfelden, Solothurn, Winterthur, Wohlen, Zug

*Adresse unserer Filiale in Baden:
Vordere Metzggasse 6, 5400 Baden

knechtreisen



20 Jahre
Spitex24

Pflege und Betreuung bei Ihnen zu Hause vom Spezialisten.

Eine sichere, qualifizierte und liebevolle Pflege im eigenen Zuhause.

- ✓ Enge Zusammenarbeit mit dem Kantonsspital Baden
- ✓ Abrechnung direkt an die Krankenkasse
- ✓ 24 Stunden einsatzbereit
- ✓ Klientenorientierte Einsatzplanung
- ✓ Persönliche Betreuung durch kleine Teams

Wir freuen uns auf
Ihre Kontaktaufnahme!

Spitex 24 AG | Aargau | Zürich | Zug | 056 209 19 91
info@spitex24.ch | www.spitex24.ch

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



und füllen Sie das Formular
mit dem richtigen
Lösungswort aus. Viel Glück!
Teilnahmeschluss:
30. Juni 2023



Schöner denn je!

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

Baden: Badstrasse 4, Telefon 056 210 10 10

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

Onlineterminde unter coiffure-grimm.ch

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

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



Die Gewinner unseres letzten Wettbewerbs sind:

Bertha Anderes, Geroldswil;
Claudia Aysen, Baden; Benjamin
Geiger, Vogelsang; Roger
Haudenschild, Gebenstorf;
Eugen Hintermann, Erlinsbach;
Roland Hunziker, Urdorf;
Gabi Marti, Niederrohrdorf;
Emma Schaffner, Wohlen-
schwil; Liane Schneider,
Villigen; Walter Schneider,
Klingnau.

Sie freuen sich über einen
Gutschein im Wert von je
100 Franken für den Food-
Event «Seidenstrasse» im
Roten Turm in Baden.
Herzlichen Glückwunsch!

german. Gottheit	Laugen- gebäck	↙	Tonerde	Mittel- losigkeit	↘	engl.: rennen	↙	US- Film- trophäe	Wagen- teile	engl.: Sonne	Zch. f. Cadmium	bergauf, nach oben	Frage nach e. Ort	Küsten- stadt in der Türkei	↘
↳	↘		Gegend am Zürich- see (SZ)				2								
kanad. National- baum		4				ital. Stadt u. Provinz		Fremd- wortteil: Akustik				1		scharfe Kurve	
↳			Streit, Zwist	Hotel- ange- steller Mz.						das Meer betref- fend			Abk.: künstli- che Intel- ligenz		8
Winter- sportort im Kt. GL			ungar. Reiter- soldat					bewah- ren, pflegen		fettarm (Fleisch)		7		Abk.: künstli- che Intel- ligenz	
Schlag- rhyth- mus				Stras- sen- schuh		hierhin							un- fruchtbar	griech. Gott der Zeit	
Bahn- tunnel im Kt. GR			Baby- spiel- zeug	eh. CH- Renn- fahrer (Marc)						Kissen- hülle			Abk.: Schweiz. Rotes Kreuz		
↳		9				grau- gelb, gelblich		Aukti- onsteil- nehmer							
russ. Herr- scher- titel				Freimau- rerverein- gung		Geheim- gerichte							griech. Buch- stabe	dt. Schnell- zug	
sächl. Fürwort			Vater v. Lea und Rahel im AT		5			Doppel- konson- nant		kelt. Name Irlands					
Abk. f. d. lettische Währung			engl.: i. O.			engl. Abk.: Pfund		Tessiner Natur- stein- haus							3
fossiler Brenn- stoff	Obwald- ner Win- tersport- ort											helle engl. Biere			
↳			eh. CH- Sportre- porter † (Karl)				1	2	3	4	5	6	7	8	9

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



HAVE A
GOOD
HAIR
DAY!

COIFFURE
Grimm

coiffure-grimm.ch



Die Barmelweid ist die führende Spezial- und Rehabilitationsklinik mit einem fächerübergreifenden Angebot. Wir sind spezialisiert auf Geriatrie, Pneumologie, internistische und kardiovaskuläre Rehabilitation, psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Schlafmedizin.

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



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

Folgen Sie uns auf   