

A black and white close-up portrait of a woman's face, looking directly at the camera with a neutral expression. Her hair is dark and slightly messy. The lighting is soft, highlighting her features.

ksb

Das Gesundheitsmagazin
für den Kanton Aargau
N°3 | 2019

«Wir sind stärker»

Vier Menschen – vier Geschichten – ein Schicksal: Krebs

Das grösste Haarhaus der Schweiz



Hair Plus AG Hardstrasse 77 4657 Dulliken

Telefon 062 295 20 50 info@hairplus.ch www.hairplus.ch

Parkplätze vor dem Haus / rollstuhlgängig



Wir
freuen uns
auf Sie!



Haarausfall durch Chemotherapie

Einfühlsame professionelle **Beratung.**

Wir helfen Ihnen bei der Wahl unserer **Qualitätsperücken.**

Vereinbaren Sie einen Termin für ein **unverbindliches Beratungsgespräch.**

Stéphanie Cogneau mit Sacha und Charlie. Die Zwillinge kamen im KSB zur Welt.



«...und irgendwann entspannt man sich»

Was war Ihr erster Gedanke, als Sie erfuhren, dass Sie Zwillinge bekommen würden?

Im ersten Moment stürmten diese ganzen logistischen Fragen auf mich ein: Wie organisieren wir das alles? Brauchen wir eine grössere Wohnung, ein grösseres Auto? Was kostet die Krippe für jetzt drei Kinder? Aber dann atmet man tief durch, organisiert und entspannt sich irgendwann. Wir haben uns jedenfalls sehr auf die beiden gefreut.

Haben Sie sich schon aneinander gewöhnt?

Naja, die beiden sind jetzt drei Wochen alt, und im Moment schlafen sie vor allem. Allerdings ist unser dreijähriger Sohn mit der Situation noch etwas überfordert und beansprucht uns fast mehr als die Zwillinge. Er ist etwas eifersüchtig. Wir geben ihm deshalb viel Aufmerksamkeit und Zuneigung.

Sie entschieden sich für eine Spontangeburt. Wie ist sie verlaufen?

Zwei Tage vor der Geburt erhielt ich Wehenmittel, um die Geburt auszulösen. Dieses Mal habe ich zudem auf Schmerzmittel verzichtet, dafür konnte ich bei den Wehen viel besser mitpressen. Es war einmalig, Sacha zu gebären, während Charlie auf meiner Brust lag. Das Team um Chefarzt Leonhard Schäffer und die Hebammen haben meine Entscheidung, die Kinder natürlich zu gebären, von Anfang an unterstützt. Ich habe mich am KSB immer willkommen und sicher gefühlt.

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

 ksb.ch/veranstaltungen

Eine brutale Erfahrung

Als CEO des Kantonsspitals Baden kennen Sie die verschiedenen Facetten der Onkologie aus dem Effeff. Vor einem Jahr sind Sie selbst an Darmkrebs erkrankt. Womit haben Sie nicht gerechnet?

Die brutale Härte, mit der die Krankheit den Körper erfasst. Wenn man den Arm gebrochen hat oder am Knie operiert wird, weiss man, woher der Schmerz kommt. Der Krebs hingegen ist unsichtbar, legt aber den ganzen Körper lahm. Man muss plötzlich mit teils schwerwiegenden Einschränkungen leben. Das kann sich dann auch negativ auf die mentale Verfassung auswirken.

Sie sind immer positiv eingestellt und fordern diese Haltung auch von den KSB-Mitarbeitenden ein. Hat eine Krebserkrankung auch positive Seiten?
Nein!

Aber?

Kein Aber. Der Krebs führt uns vor Augen, dass eine gute Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist. So banal das tönt – es stimmt. Über den Daumen gepeilt kann man sagen, dass heute jeder ein Mal im Leben direkt oder indirekt mit der Volkskrankheit Krebs in Berührung kommt. Aber Krebs ist zum Glück nicht mehr in jedem Fall ein Todesurteil. Fast für jede Krebsart gibt es mittlerweile Medikamente und Methoden, um die Krankheit zu heilen oder zumindest die Lebensqualität zu verbessern.

Sie haben sich am KSB behandeln lassen. Ihre Erfahrung?

Ich bin sehr dankbar, dass ich mittlerweile wieder gesund bin. Das ist ein Verdienst von empathischen, sensiblen und fachlich hochprofessionellen Ärzten und Pflegenden. Wir können uns in der Schweiz glücklich schätzen, dass jeder in den Genuss einer solchen Behandlung kommen kann. Das ist ebenso wenig eine Selbstverständlichkeit wie eine gute Gesundheit. Das sollten wir niemals ausser Acht lassen, wenn wir über unser Gesundheitswesen diskutieren.



«Wir sind stärker»

Vier Menschen erzählen, wie der Krebs in ihr Leben eingebrochen ist – und wie sie mit der Krankheit leben.

5-12

Wie Krebs entsteht

Wie entsteht eigentlich Krebs? Und was kann man heute dagegen tun? Unsere Infografik erklärt es.

14

Jimmy und das EKG

Das Elektrokardiogramm ist die wichtigste Untersuchung am Herzen. Dogge Jimmy half bei der Entwicklung.

17

Wer soll denn das bezahlen?

Teure Medikamente sollen nur dann bezahlt werden, wenn sie wirken. Eine Schweizer Firma arbeitet an der Umsetzung.

19

Schwindelgeschichten

Schwindelig war uns allen schon einmal. Lesen Sie, wann das Drehgefühl im Kopf zum Problem wird.

22

Arzt und Maschine

KSB-Chefgynäkologe Martin Heubner erzählt, warum er auf das Operationssystem Da Vinci setzt.

26

Dieser Pop macht Ohren froh

Die Badener Band Pedestrians ist auf der Erfolgsspur – und entspricht so gar nicht dem Popstar-Klischee.

30

Tragende Säulen für Agnes

830 Betonpfähle sichern den Untergrund für den KSB-Neubau. Eine grossartige Ingenieurleistung.

35

Erste Hilfe

Bei einem Herzinfarkt entscheiden Minuten über Leben oder Tod. So handeln Sie im Ernstfall richtig.

37

Mitmachen und gewinnen!

Lust auf unvergessliche Tage im Tessin? Mit etwas Glück gewinnen Sie unser Aktivpaket in Ponte Tresa.

38

Impressum

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



Bauchspeicheldrüsenkrebs



«Ich musste nicht lange überlegen»

Eine Nierenkolik hat Hans Erismann wahrscheinlich das Leben gerettet. Denn bei der Behandlung entdeckte man einen Tumor in der Bauchspeicheldrüse.

September 2018: Mit Verdacht auf Nierenkolik und Nierenstein kam ich in den KSB-Notfall. Die Computertomografie zeigte dann tatsächlich einen Nierenstein. Das wahre Problem lag aber anderswo: Weil ich schon einmal eine Nierenkolik

hatte, verglichen die Ärzte die Bilder von damals mit dem aktuellen CT und entdeckten eine Veränderung an der Bauchspeicheldrüse. Ein CT mit Kontrastmittel zeigte einen Tumor im Schwanz – dem hinteren Teil der Bauchspeicheldrüse. Professor Antonio Nocito →



Die Farben der Schleife: Sinn und Bedeutung

Alles begann in den 1990er-Jahren mit der roten Schleife, die auf HIV/Aids aufmerksam machte. Es folgten Schleifen in vielen weiteren Farben, die auf unterschiedliche Krebserkrankungen hinweisen. Die bekannteste ist die Schleife in Pink. Sie steht für Brustkrebs und wird vor allem im Oktober sichtbar, dem internationalen Monat dieser Krankheit. Wer die Schleife trägt, signalisiert damit die eigene Betroffenheit, das Bewusstsein für die Krankheitsgefahr oder die Solidarität mit anderen erkrankten Menschen.

→ erklärte mir, dass man einen sogenannten neuroendokrinen Tumor in der Bauchspeicheldrüse gefunden habe, etwa drei Zentimeter gross, der zwingend entfernt werden müsse. Dabei sollte das letzte Drittel der Drüse mit der Gewebeveränderung entfernt, die Gefässe zur Milz aber erhalten werden. Er informierte mich über die möglichen Konsequenzen: einerseits Probleme mit der Verdauung, weil die Drüse nach der OP gewisse Verdauungsenzyme nicht mehr in genügendem Ausmass produzieren könnte; andererseits wegen reduzierter Insulinproduktion Probleme mit dem Zucker im Blut, also Diabetes. Der Eingriff war mit Erhalt der Milz geplant. Sollte während der OP die Milz dennoch entfernt werden müssen, hätte ein erhöhtes Infektionsrisiko bestanden. Deshalb musste ich mich gegen Pneumokokken, Meningokokken und Influenza impfen. Die OP sollte zwischen drei und fünf Stunden dauern und würde mit dem roboterunterstützten OP-System Da Vinci durchgeführt, also minimalinvasiv.

Professor Nocito kannte ich bereits von einer früheren Leistenbruchoperation. Ausserdem wusste ich, dass das KSB 2017 als Pankreas-Tumor-Zentrum zertifiziert worden ist. Von daher musste ich nicht lange überlegen, wo ich mich operieren lassen wollte.

Am 15. November 2018 wurde ich operiert. Zu meinem grossen Glück konnte Professor Nocito die Milz erhalten. Aufgewacht bin ich mit fünf kleinen Schnitten im Bauch und praktisch ohne Schmerzen. Nach acht Tagen wurde ich nach Hause entlassen. Ich musste nicht mal die Fäden ziehen lassen, die haben sich selber aufgelöst. Rasch konnte ich auch meinen sportlichen Aktivitäten wieder nachgehen. Besondere Medikamente brauche ich nicht. Einzig fettreiches Essen vertrage ich nicht mehr so gut wie früher. Habe ich doch einmal Lust auf ein Fondue, nehme ich zur Unterstützung der Verdauung ein entsprechendes Präparat. Im Dezember 2018 waren meine Frau und ich noch in der Ernährungsberatung am KSB. Auch in diesem Bereich hat die Umstellung sehr gut geklappt. Ich bin heute beschwerdefrei. ←



Prostatakrebs



«Angst hatte ich nie»

Nach einem Zusammenbruch landete Peter Mosbacher im Notfall. Dort entdeckten die Ärzte ein Prostatakarzinom. Fünf Jahre später wurde er operiert.

Vor acht Jahren verausgabte ich mich beruflich sehr und arbeitete fast ohne Unterbruch. Im September 2011 rebellierte dann mein Körper, und ich musste mit dem Rettungswagen ins KSB gefahren werden. Die Diagnose war happig: akute Prostataentzündung mit Beteiligung der Harnblase und der Nieren mit einer beginnenden Urosepsis (Blutvergiftung). Am nächsten Morgen meinte der behandelnde Arzt, ich hätte Glück, dass wir uns noch die Hand schütteln könnten.

Kurt Lehmann, Chefarzt Urologie, holte mich dann auf seine Abteilung. Die urologische Untersuchung wies auf eine kleine Unregelmässigkeit in der Prostata hin. Die nachfolgende Biopsie ergab, dass ich Prostatakrebs hatte. Der Krebs hatte jedoch nichts mit meinem Zusammenbruch zu tun. Dieser war aber letztlich ein positiver Einschnitt für mich, da man den Tumor sonst wohl erst zu spät entdeckt hätte.

Noch war der Tumor sehr klein und wuchs nur langsam. Eine OP war deshalb vorerst kein Thema, wohl aber das Untersuchungsprogramm von Dr. Lehmann. Jahrelang hielten die Ärzte am KSB die PSA-Werte im Auge, und so ging alles gut. Bis ins Jahr 2016, als diese Werte anstiegen. Wir erstellten dann im Sommer ein MRI, danach wurde mit dem neuen Artemis-Robotersystem eine weitere Biopsie vorgenommen. Dieses Mal war klar, dass man das Karzinom entfernen musste, weil der Tumor gewachsen war. Ich hatte mich erkundigt und erfahren, dass Dr. Lehmann einer der Topurologen der Schweiz sei. Also war klar, dass ich den Eingriff am KSB würde machen lassen. Ich hatte drei Optionen: Totalentfernung der Prostata, Strahlentherapie oder das neue HIFU-Verfahren, das mit Ultraschall den Krebs millimetergenau zerstört und dabei die Prostata erhält. Am 22. November 2016 wurde ich schliesslich operiert, als erster Patient unter diesem Verfahren am KSB.

Nach zwei Tagen konnte ich nach Hause. Die regelmässigen Untersuchungen zeigen bisher gute Resultate, ich bin sehr zuversichtlich. Ob ich jemals Angst hatte? Nein, nie, es kommt, wie es kommen muss. Das Team um Dr. Lehmann machte von Anfang an einen sehr vertrauenswürdigen Eindruck auf mich, so war ich immer positiv gestimmt. ←

«Ich hatte Glück im Unglück»

Margarete Häcki war nie krank. Ein Spital hat sie bis vor kurzem nie von innen gesehen. Dann erhielt sie – mit 70 Jahren – die Diagnose: Krebs im Zwölffingerdarm.

Meine Beschwerden begannen schon im Januar, immer war da dieses Magenweh, das trotz Medikamenten nicht weggehen wollte. Ich konnte mir das alles nicht erklären, denn: *Ich bin jetzt 71 und bin 70 Jahr lang gesund gsi, bin nie imene Spital gsi, han nie öppis ghaa.*

Am 6. April 2019 wars dann genug, da hat mich mein Mann in den Notfall des Spitals Muri gefahren. Der Magen war voll Gallenflüssigkeit, drei grosse Spritzen mit grüner Flüssigkeit haben sie mir aus dem Magen gesaugt. Zwei Tage später dann der Schock: Ein Arzt erklärte mir, dass ich schwer krank sei. Krebs. «Sie müssen so schnell wie möglich nach Baden, zu meinem Kollegen Antonio Nocito», sagte mir schliesslich der Chefarzt Gery Teufelberger. «Wenn einer da etwas machen kann, dann er. Bei ihm sind Sie in besten Händen», meinte er.

Tags darauf wurde ich nach Baden verlegt – und ich habe mich am KSB sofort gut gefühlt: die hellen Räume, die freundlichen Leute und natürlich Professor Nocito. Er kam noch am Tag meiner Ankunft zu mir und gab mir die Hand: *Stelled Si sich das vor, das isch doch de Höchsch dert am Spital.* Professor Nocito hat mir alles genau erklärt, sogar eine Zeichnung hat er angefertigt. Da habe ich gesehen, was alles weggeschnitten werden musste. Meine Operation ist eine der schwierigsten, die es gibt. Whipple-Operation heisst sie. Professor Nocito hat mir den Zwölffingerdarm entfernt, die Gallenblase, den Kopf der Bauchspeicheldrüse und Teile des Magens. Mehrere Stunden hat die OP gedauert. Dabei hatte ich noch Glück im Unglück. Mein Tumor hatte nicht gestreut. Deshalb konnten die Ärzte das kranke Gewebe *useruume*. Hätte es Ableger gegeben, *hätti me nüüt me chöne mache.*

Die Operation ist glücklicherweise gut verlaufen. Professor Nocito hat mich nach der OP so schnell wie möglich von der Intensivstation wieder auf seine Abteilung geholt, weil er da näher bei seinen Patienten ist und sie so perfekt betreuen kann. Er selber kam immer wieder persönlich vorbei, hat mir die Hand gegeben und mir erklärt, was genau passiert in meinem Körper. Jetzt bin ich in der Reha im Partnerhaus, gleich neben dem KSB. So langsam wird es langweilig hier. Wenn die Reha abgeschlossen ist, muss ich noch die Chemo machen, weil sie ganz sicher sein wollen, dass nichts vom Krebs übrigbleibt.

Die haben eine grossartige Arbeit gemacht in Baden, das darf man auch mal sagen. Ja, genau, schreiben Sie das ruhig auf. ←



KSB-Chefchirurg Antonio Nocito zeigt im Video auf, wie eine Whipple-OP abläuft, und erklärt den Eingriff.

Möchten Sie anderen Menschen mit Ihrer Story Mut machen? Dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme unter medien@ksb.ch



Darmkrebs

«Das kann nicht Krebs sein»

25 Jahre alt war Charlotte Landolt, als sie die Diagnose Brustkrebs erhielt. Sie besiegte den aggressiven Tumor und liess sich beide Brüste entfernen.

Den Knoten in meiner Brust habe ich Anfang 2016 zum ersten Mal bemerkt. Aufgrund meines Alters stufte ich ihn aber als gutartige Unregelmässigkeit ein. Das kann doch unmöglich Krebs sein, dachte ich mir. Als ich dann im Frühling bei der gynäkologischen Jahreskontrolle war, tastete mein Frauenarzt die Brust standardmässig ab. Dabei ist ihm aber nichts Besorgniserregendes aufgefallen. Rund ein halbes Jahr später bemerkte ich eine ungewöhnliche Sekretion aus der Brustwarze; da begann ich, mir Sorgen zu machen. Ultraschall, Mammografie, Biopsie – zwei Tage später erhielt ich die Diagnose Krebs. Ein Mammakarzinom – ein schnell wachsender, fünf Zentimeter grosser Tumor befand sich in meiner Brust.

Ich liess mich an ein Brustzentrum in Zürich überweisen. Mein Arzt dort empfahl mir die operative Entfernung des Tumors. Auf meinen Wunsch hin einigten wir uns jedoch auf eine Mastektomie ohne direkten Wiederaufbau. Diese überstand ich sehr gut. Ich hatte kaum Schmerzen und gewöhnte mich rasch an mein verändertes Aussehen.

Bald darauf wurde klar, dass eine Chemotherapie nötig war. Auf den Rat einer Bekannten hin liess ich mich an PD Dr. Cornelia Leo ins KSB überweisen. Noch heute bin ich sehr dankbar für diesen Ratschlag, denn ich könnte nicht zufriedener sein mit der Betreuung am

KSB-Brustzentrum. Cornelia Leo und ihr Team sind an Professionalität und Empathie nicht zu überbieten. Dadurch war für mich klar, dass ich mich für die vom KSB-Tumorboard empfohlene Chemotherapie entscheiden würde. Da die Möglichkeit bestand, dass die Behandlung meine Fruchtbarkeit beeinträchtigen würde, liess ich zuvor einige meiner Eizellen entnehmen und einfrieren.

Die Chemotherapie habe ich gut vertragen – wohl auch aufgrund meines Alters. Zu schaffen machte mir aber der Verlust meiner Haare. Sie büschelweise in den Händen zu halten, war ein schockierendes Erlebnis. Schliesslich habe ich sie einfach abrasiert.

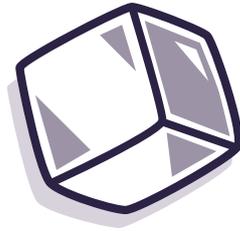
Nach Abschluss der Chemotherapie im Mai 2017 begann die Antihormontherapie, die eine Rückkehr des Tumors verhindern soll – bis heute mit Erfolg. Ende des vergangenen Jahres liess ich mir von Cornelia Leo die zweite Brust entfernen. Für mich fühlte sie sich wie eine tickende Zeitbombe an, obwohl ich weder genetisch noch familiär vorbelastet bin. Dass ich trotzdem so jung an Brustkrebs erkrankt bin, war wohl einfach eine Laune der Natur.

Es mag sich seltsam anhören, aber durch den Brustkrebs wurde mir erst so richtig bewusst, wie dankbar ich für all das Schöne und Positive in meinem Leben bin. ←





Brustkrebs



Leben aus dem Tiefkühlfach

Bei gewissen Chemotherapien besteht die Gefahr, dass Betroffene – Männer wie Frauen – nach der Behandlung unfruchtbar sind. Die Lösung: Spermia oder Eizellen werden eingefroren und bei Bedarf aufgetaut. Falls eine Chemotherapie sofort begonnen werden muss, wird Eierstockgewebe entnommen, eingefroren und nach der Chemotherapie implantiert. Im Kinderwunschzentrum Baden, mit dem das KSB zusammenarbeitet, ist auf diese Weise eine der ersten Patientinnen in der Schweiz schwanger geworden. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für das Einfrieren, wenn es aus medizinischen Gründen nötig ist.



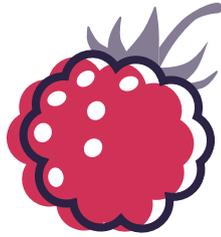
Wenn die Gene Angst machen

Gene werden von Generation zu Generation weitergegeben. Das gilt etwa für die Augenfarbe oder die Körpergrösse – und auch für gewisse Krebsarten. Aber nicht jeder Träger eines «Krebsgens» erkrankt an Krebs. Gentests bringen lediglich Gewissheit, ob man das entsprechende Gen in sich trägt. Diese Tests sind in der Schweiz ohne genetische Beratung verboten, weil es sich um einen Eingriff in hochsensible und persönliche Daten handelt. Deshalb wird in mehreren Sitzungen geklärt, was die Resultate für Betroffene und Angehörige bedeuten. «Die genetische Beratung wurde zuerst bei Darmkrebs angewendet, weil man die entsprechenden Gene als erste entdeckt hatte», sagt Clemens Caspar, Chefarzt Onkologie/Hämatologie am KSB. Heute sind weitere Gene identifiziert, etwa für Brust- und Eierstockkrebs. Das KSB bietet genetische Beratungen an.



Was kostet eine Krebsbehandlung?

Die Kosten einer Krebstherapie variieren stark – je nach Krebsart, Therapie und Dauer. Hier das Beispiel eines 65-jährigen Patienten mit einem Krebs im Enddarm, der glücklicherweise in einem frühen Stadium entdeckt wurde und keine Ableger gebildet hatte. Der Mann musste sich diversen Voruntersuchungen, operativen Eingriffen, Chemotherapien und Nachsorgeuntersuchungen unterziehen. Während neun Monaten erhielt der Patient eine leichte Chemotherapie, die insgesamt 14500 Franken kostete. Nach drei Jahren war die Behandlung abgeschlossen. Die Gesamtkosten beliefen sich auf rund 70000 Franken.



Mit Himbeeren gegen Krebs?

Grüntee, Himbeeren oder der Verzicht auf Zucker – die Ratgeberliteratur weiss angeblich, mit welcher Ernährung man sich vor Krebs schützt. Leider fehlen dafür verlässliche wissenschaftliche Daten. Allerdings gibt es eine «Diät», die Krebs fördert: Fleischesser tragen generell ein höheres Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. «Wer sich ausgewogen ernährt, den Konsum von rotem Fleisch und verarbeiteten Fleischprodukten reduziert und sich genügend bewegt, hat schon einen grossen Beitrag zur Krebsprävention geleistet», sagt Clemens Caspar, Chefarzt Onkologie/Hämatologie am KSB.



Tumortag am KSB: Diese Story macht Mut

Noch während der Chemotherapie begann der damals 32-jährige Martin Inderbitzin zu trainieren. Ausdauersport war für ihn zuvor nie ein Thema gewesen. In Joggingsschuhen schlurfte er den Spitalgang entlang, mit Infusionen verkabelt, setzte er sich auf den Hometrainer, und wieder zu Hause kämpfte er sich ins Hallenbad. Drei Monate später überquerte er als stolzer Finisher die Ziellinie des «Züri Triathlon». Seine Geschichte erzählt er auf der von ihm gegründeten Internet-Plattform mysurvivalstory.org sowie am 3. Tumortag Baden, der am 9. November 2019 im KSB stattfindet (Eintritt gratis).



Was ist ein Leben wert?

Kymriah, eine Gentherapie (CAR-T-Methode) von Novartis, machte vor allem wegen der hohen Behandlungskosten von etwa 370 000 Franken Schlagzeilen. Dabei werden dem Patienten Immunzellen entnommen und genetisch verändert. «Sie werden quasi mit «Antennen» versehen», erklärt Clemens Caspar, Chefarzt Onkologie/Hämatologie am KSB. Diese umprogrammierten Immunzellen werden dem Patienten per Infusion wieder in den Blutkreislauf gebracht, wo sie nun Krebszellen erkennen und zerstören können. Eine andere Art der Immuntherapie wird monatlich angewendet und kann sich über mehrere Jahre erstrecken. Pro Monat ist mit Kosten von rund 7000 Franken zu rechnen. Die monatliche Immuntherapie gehört zu den Standardtherapien am Zentrum für Onkologie des KSB.

Brustkrebs – und nun?

Die Autorin Ruth Schweikert liest aus ihrem Buch «Tage wie Hunde». Darin verarbeitete sie ihre Brustkrebserkrankung – mal schonungslos ehrlich, mal heiter und ermutigend.

21. Oktober, 19 Uhr im KSB

3 Fragen zur Antihormontherapie

Eine Antihormontherapie soll die Bildung von Östrogenen blockieren und so das Wachstum von Tumorzellen verhindern. Cornelia Leo, Leiterin Brustzentrum am KSB, über die Wirkung und die Grenzen der Therapie.

Spricht jede Form von Brustkrebs auf diese Behandlung an?

Rund 80 Prozent aller Brustkrebsfälle sind hormonempfindlich, das heisst, die Brustkrebszellen wachsen unter dem Einfluss von weiblichen Geschlechtshormonen. Dieser hormonempfindliche Brustkrebs spricht auf eine Antihormontherapie an. Diese ist sehr effizient. Das Risiko für einen Rückfall wird um mehr als ein Drittel reduziert.

Wie lange dauert die Therapie?

Die Therapie dauert mindestens fünf Jahre. Je nach Ausgangslage bzw. Risikoeinschätzung kann die Therapie aber auch bis zu zehn Jahren dauern.

Wenn jemand aufgrund einer genetischen Voraussetzung ein hohes Risiko für Brustkrebs hat: Hilft dann eine Antihormontherapie auch präventiv?

Prinzipiell kann eine Antihormontherapie in Hochrisikosituationen vorbeugend wirken. Hier muss man aber auch die Nebenwirkungen im Auge haben. Und es gibt – gerade auch bei genetischer Komponente – noch andere, effektivere vorbeugende Massnahmen. Dabei kommt es darauf an, welcher Gendefekt vorliegt. So führt etwa die BRCA-1-Mutation häufig zu triple-negativem Brustkrebs, welcher hormonunabhängig ist und bei dem eine Antihormontherapie nicht wirksam ist. Welche vorbeugenden Massnahmen in Frage kommen, muss in einer genetischen Beratung individuell angeschaut werden.



Lesen Sie im Dossier mehr zum Thema Brustkrebs – von Erfahrungsberichten über Schminktipp bis zur Behandlung am interdisziplinären KSB-Brustzentrum.



krebsliga aargau

Pink-Light

Für die 6000 Frauen in der Schweiz, die jährlich an Brustkrebs erkranken und für die 4000 Personen, die jedes Jahr im Kanton Aargau die Diagnose Krebs erhalten.

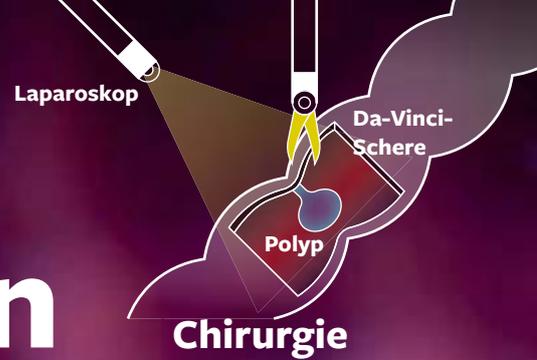
Lampionumzug

Donnerstag, 17.10.19, 19.00 Uhr, Baden
Donnerstag, 24.10.19, 19.30 Uhr, Aarau

Für nur 20 Franken spendest Du ein Licht der Hoffnung.
Sei deshalb dabei am Solidaritätsmarsch der Krebsliga Aargau.

Alle Infos zum Verkauf der Lampions und zu den Umzugsrouten findest Du auf www.krebsliga-aargau.ch

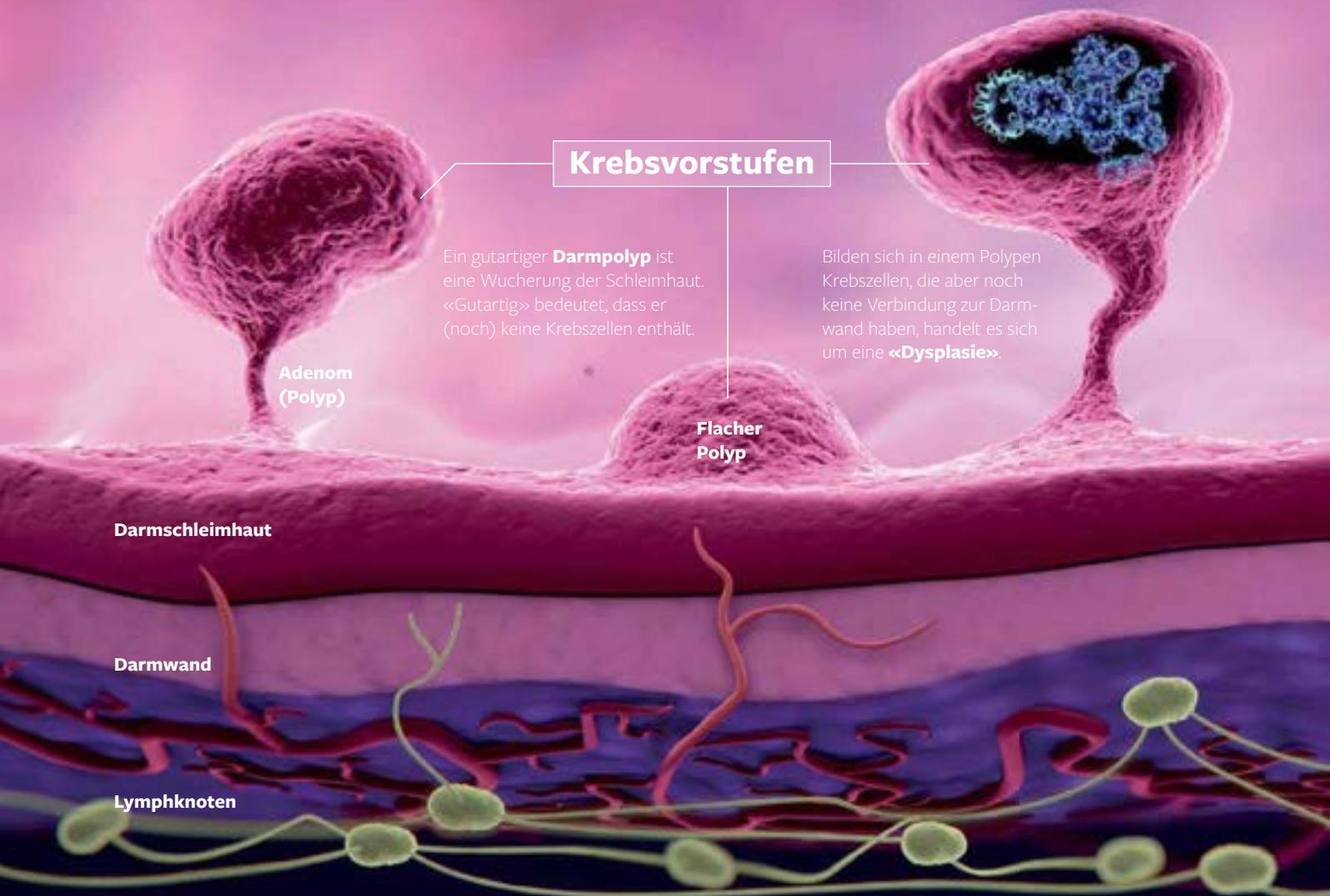
Wenn winzige Zellen wuchern



Ein Mensch besteht aus rund 100 Billionen Zellen. Es grenzt an ein Wunder, dass jede einzelne brav die Regeln befolgt: sich nur zu teilen, wenn dies erforderlich ist, und zu sterben, wenn sie nicht länger gebraucht wird. Doch hin und wieder geht etwas schief, und eine Zelle «weiss» nicht mehr, was ihre Aufgabe ist, und fängt an, sich planlos zu teilen. Manche dieser Zellen werden vom Immunsystem vernichtet. Aber einige kommen damit durch und bilden Tumorgewebe: Krebs. Wir zeigen am Beispiel von **Darmkrebs** (genauer: Dickdarmkrebs), wie er entsteht und behandelt wird.

Wird eine Krebsvorstufe früh erkannt, etwa bei einer Darmspiegelung, kann ein Polyp sofort entfernt und untersucht werden. Fortgeschrittenere Krebsstadien erfordern oft grössere chirurgische Eingriffe, bis hin zur Entfernung von Teilen oder des gesamten Dickdarms.

VisualDriven.by / Dirk Aschoff, Manuel Stålhammar



Krebsvorstufen

Ein gutartiger **Darmpolyp** ist eine Wucherung der Schleimhaut. «Gutartig» bedeutet, dass er (noch) keine Krebszellen enthält.

Bilden sich in einem Polypen Krebszellen, die aber noch keine Verbindung zur Darmwand haben, handelt es sich um eine «**Dysplasie**».

Adenom (Polyp)

Flacher Polyp

Darmschleimhaut

Darmwand

Lymphknoten

Darmkrebs

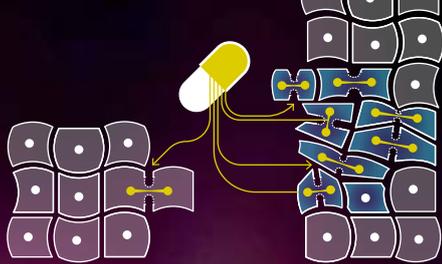
ist eine der häufigsten Krebserkrankungen. Bei Frauen ist nur Brustkrebs noch häufiger, bei Männern sind es Tumore der Prostata und der Lunge.

62 %

der Patienten mit der Diagnose Darmkrebs leben nach fünf Jahren noch. Damit ist Darmkrebs eher gut heilbar. Dennoch sind Prävention und Vorsorge angebracht.

Ernährung

ist der Schlüssel zur Vorbeugung. Essen Sie viele Ballaststoffe, viel Obst und Nüsse, rauchen Sie nicht und trinken Sie wenig Alkohol!

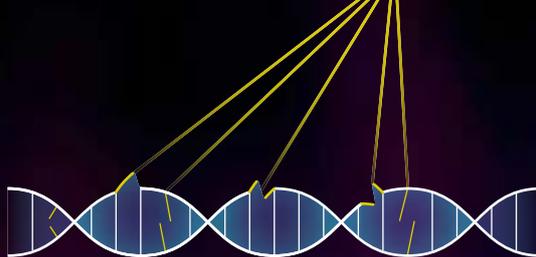


Gesunde Zellen

Krebszellen

Chemotherapie

Krebszellen teilen sich viel schneller als gesunde Zellen. Die Chemo nutzt das aus und zerstört Zellkerne, während sie sich teilen. Die Folge: Die Zellen sterben ab. Betroffen sind leider auch einige gesunde Zellen mit hoher Teilungsrate wie etwa Haarfollikelzellen. So kommt es bei vielen zu Haarausfall und anderen Nebenwirkungen.



Krebszellen

Strahlentherapie

Sogenannte «ionisierte» Strahlen (etwa Gamma- oder Röntgenstrahlen) transportieren hohe Energiemengen direkt ins Innere einer Zelle zu ihrer DNA und töten sie so ab. In der Krebstherapie ist das Ziel, diesen Schaden nur auf die Krebszellen zu begrenzen. Vor allem im Bereich des Mastdarms kommt die Strahlentherapie häufig zum Einsatz.

Krebs

Die Krebszellen sind über die Schleimhaut hinaus **in die Darmwand** eingedrungen.

In fortgeschritteneren Stadien haben die Krebszellen Zugang zum Lymphsystem und können Lymphknoten befallen. Der Tumor bildet zudem eigene Adern zur Blutversorgung. So können Krebszellen durch den Blutkreislauf auch in andere Organe gelangen und dort streuen. So entstehen die gefürchteten **Metastasen**.

Vorsorge

senkt das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, deutlich. Gehen Sie spätestens ab dem 50. Lebensjahr zur Vorsorge!

Darmspiegelung

ist die beste Vorsorgemethode. Der Dickdarm wird mit einem Endoskop untersucht. Das ist schmerzfrei. Krebsvorstufen können entfernt werden, bevor sie zu Krebs werden.

Stuhltest

Sollte sich im Stuhl Blut finden, so wird danach mittels einer Darmspiegelung abgeklärt, ob Darmkrebs die Ursache ist. Krebsvorstufen werden beim Stuhltest aber nicht erkannt.

Gutes bleibt bestehen.



Sicherheit mit Zukunft.



**AQUILANA
VERSICHERUNGEN**

**Für Sie immer
up to date!**

**Kontoeröffnung
jetzt auch online.**



Ihre Bank am Puls der Region

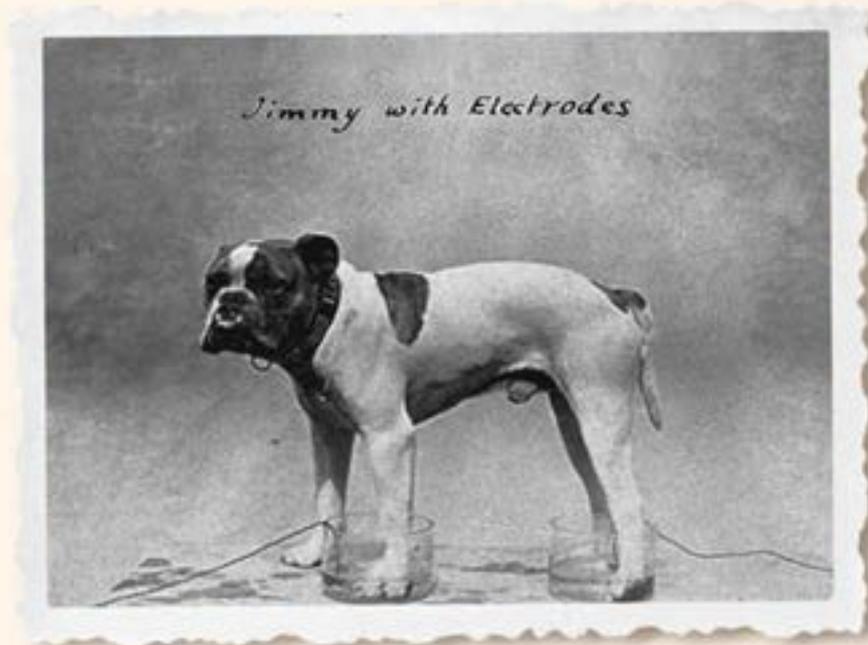
www.sparkasse-dielsdorf.ch



**Bezirks-Sparkasse
Dielsdorf** Genossenschaft

Dielsdorf | Buchs | Niederglatt | Niederweningen | Rümlang

Jimmy gibt Pfötchen



Brav, Jimmy, ganz brav! Stolz und entschlossen, wie das Bild vermuten lässt, stellte Hund Jimmy seine Pfoten in den Dienst der Wissenschaft. Sein Herrchen, der britische Physiologe Augustus Desiré Waller, tauchte die Pfoten der Dogge in leitfähige Silberchloridlösung und konnte so das erste Elektrokardiogramm (EKG) ableiten. Das war anno 1882. Mit Hilfe eines Kapillarelektrometers schaffte es Waller später, die Herzströme auch aufzuzeichnen: das erste geschriebene EKG. Für konkrete medizinische Befunde war diese Methode allerdings noch nicht geeignet.

Rund hundert Jahre vor Waller entdeckte der italienische Arzt und Anatom Luigi Galvani durch Experimente mit Froschschenkeln, dass sich Muskeln unter dem Einfluss von Elektrizität zusammenziehen – die Geburtsstunde des Galvinismus, der heutigen Elektrophysiologie. Galvani wiederum inspirierte seinen Landsmann, den Physiker und Neurophysiologen Carlo Matteucci, der Mitte des 19. Jahrhunderts erkannte, dass die Herzaktivität auf elektrischen Vorgängen beruht. Heute weiss man, dass der Sinusknoten im Herzen als primärer Impulsgeber dient.

Waller und sein Hund Jimmy starteten also mit einem Vorwissen in ihre Mission EKG. Auf der Basis der Waller'schen Erkenntnisse wiederum machte der Holländer Willem Einthoven 1903 das EKG salonfähig. Nach einer etwa zehn-

jährigen Forschungszeit gelang es dem Mediziner und Neurophysiologen, das EKG zu einem brauchbaren Diagnoseverfahren weiterzuentwickeln und in den Spitälern zu etablieren. Die vom Holländer geprägte Terminologie wird noch heute verwendet.



Willem Einthoven war es denn auch, der für seine Forschungsarbeit die Lorbeeren einheimste. Er gilt als Erfinder des EKGs und wurde 1924 mit dem Nobelpreis für Medizin und Physiologie ausgezeichnet. Das Beispiel zeigt einmal mehr, dass grosse Errungenschaften oft mehrere Väter haben. Und im Falle des EKGs, wenn man so will, sogar tierische. Deshalb: Wäre Jimmy nicht längst im Hundehimmel, hätte auch er sich einen fetten Knochen verdient. Brav, Jimmy, brav!

Das EKG ist die wichtigste kardiologische Untersuchung. Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter:

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

Jede dritte Person in der Schweiz erkrankt an Krebs.

In den letzten fünf Jahren hat die Krebsliga Aargau über 3000 Personen beraten und rund 500 000 Franken Unterstützung gesprochen.

Zeit, Raum und Rat

Die Krebsliga Aargau nimmt sich Zeit für die Anliegen von Krebsbetroffenen, bietet Raum für ihre Bedürfnisse und gibt Rat, wo immer er gebraucht wird – seit über 60 Jahren.

Die Krebsliga Aargau hilft bei rechtlichen, administrativen und finanziellen Problemen, bei arbeitsrechtlichen Fragen, bei der Alltagsbewältigung.

In der Schweiz sterben jährlich rund 17 000 Menschen an Krebs.

Jedes Jahr erkranken im Kanton Aargau knapp 4000 Menschen neu an Krebs.

Gemeinsam mit dem Kantonsspital Baden organisiert die Krebsliga Aargau den Solidaritätsmarsch «Pink Light» am 17. Oktober in Baden.



Christina Mangia mit Tochter Lou: Auch sie erhielt vor einigen Jahren die Diagnose Brustkrebs. Damals fand sie bei der Krebsliga Aargau genau die Unterstützung, die sie benötigte. Heute noch dankbar, erzählt sie offen von ihrem Schicksal und engagiert sich für Krebsbetroffene.

Die Krebsliga Aargau ist zu 95 Prozent von Spenden finanziert.

Krebsliga Aargau
Kasernenstrasse 25
5000 Aarau, 062 834 75 75
admin@krebssluga-aargau.ch
www.krebssluga-aargau.ch

Spendenkonto: 50-12121-7
IBAN CH09 0900 0000 5001 2121 7



krebssluga aargau

«BEZAHLT WIRD NUR, WAS WIRKT»

Worum geht es?

Unser Gesundheitssystem ist unter Druck, wir alle ächzen unter der Last der Prämien. Das will das Schweizer Start-up Lyfegen ändern: Künftig sollen Medikamente nur noch bezahlt werden, wenn sie wirken.

Girisha Fernando ist CEO und Gründer der Lyfegen HealthTech AG



Wie können wir die Kosten unseres Gesundheitssystems reduzieren? Indem wir effektiver und effizienter werden und nur noch Medikamente oder Behandlungen bezahlen, die nachweislich wirken. Niemand sollte für ein Produkt bezahlen müssen, das nicht hält, was es verspricht.

Mit Lyfegen wollen wir Patienten Medikamente zur Verfügung stellen, die ihr Versprechen einlösen. Wir tun dies, indem wir gemeinsam mit den Pharmaunternehmen und den Krankenkassen Preise definieren, die sich von der Wirksamkeit dieser Medikamente ableiten. Kurz: Wenn ein Medikament wirkt, wird der ausgehandelte Preis bezahlt. Wirkt es nicht oder weniger als erhofft, liegt die Rechnung tiefer oder wird gar nicht gestellt. Diese Diskussion kennen wir in der Schweiz bereits bei sehr teuren Medikamenten wie dem Krebsmittel Kymriah.

Um die Wirksamkeit und den Preis eines Medikaments beurteilen zu können, brauchen wir Daten: vom Hersteller, von Spitälern, von Versicherern und von Patienten. Diese Daten sind hochsensibel. Deshalb arbeiten wir dezentral mit der

Blockchaintechnologie. So schliessen wir Manipulationen aus. Und wir anonymisieren die Daten. Dadurch schützen wir die Patienten.

Woher kommen diese anonymisierten Daten? Das können Patientendossiers aus den Spitälern sein, Daten eines Schrittzählers am Handgelenk oder Daten von medizinischen Geräten, etwa zur Messung des Blutzuckers oder der Herzfrequenz. Je mehr Daten wir haben und je besser wir sie miteinander verknüpfen, desto genauer sind sie. Unsere Idee funktioniert wie beim Autobauer Tesla: Erst durch die Verbindung unterschiedlichster Datenströme entsteht die künstliche Intelligenz, die das selbstfahrende Auto sicher macht. Mit den Daten der Kamera alleine wären Unfälle unvermeidlich.

Start-ups im Gesundheitswesen haben oft Schwierigkeiten, Erfahrungen mit ihren Ideen zu sammeln. Für uns ist die Zusammenarbeit mit dem KSB ein Segen, denn so lernen wir die Sicht der Spitäler verstehen. Zudem teilen wir eine ähnliche Philosophie mit dem KSB: schnelles Umsetzen, schnelles Lernen, schnelles Vorgehen. Diese Agilität ist für uns von unschätzbarem Wert.

**Bezahlt wird nur, was wirkt?
Ihre Meinung ist gefragt!**



Fotografieren Sie den Code und stimmen Sie ab



UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

- Spitalreinigung
- H₂O₂ Biodekontamination
- Reinraumreinigung
- Hygieneberatung
- Hygiene-Monitoring

Seit über 80 Jahren stehen wir für hochwertige Hygiene und Reinigung. Mit Enzlerh-tec erweitern wir unser Angebot und entwickeln individuelle Kundenlösungen für hygienisch anspruchsvolle Bereiche.

enzlerh-tec.com

» Jetzt Abos online shoppen!

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



shop.rvbw.ch





Apotheke
Husmatt



Rund um die Uhr für Sie da!

Öffnungszeiten

Montag 8.30 bis 12.30 Uhr

bis Freitag 14.00 bis 18.30 Uhr

Samstag 8.30 bis 16.00 Uhr

Ausserhalb dieser Geschäftszeiten sind wir am Notfallschalter für Sie da.

Auch unter:
www.apotheke-husmatt.ch

Apotheke Husmatt AG

Husmatt 3 | 5405 Baden-Dättwil

Telefon 0844 844 600 | Fax 056 493 00 28

www.apotheke-husmatt.ch



Wohnen. Leben. Zuhause sein.
Alterszentrum am Buechberg


Alterszentrum
am Buechberg

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

Wenn die Welt sich dreht

Schwindel gehört zu den häufigsten Gründen, warum Menschen einen Arzt aufsuchen. Aber die Ursachen für Schwindel sind sehr unterschiedlich. Erfahren Sie, welche Arten von Schwindel harmlos sind – und wann ernstere Gründe dafür verantwortlich sein können.



Gaston Haas



Jacqueline Müller

Waren das wunderbare Zeiten, als wir an der Chilbi aufs Karussell durften – oder auf noch «gröbere» Bahnen. Schnell und immer schneller drehte sich unsere Welt. Lachend suchten wir danach stolpernd den geraden Tritt.

Als Erwachsene finden wir Schwindel nicht mehr lustig. Die meisten von uns kennen das Gefühl, wenn man nach einer langen Nacht mit viel Alkohol erwacht und den Kater im Nacken sitzen hat. Da dreht es im Kopf, Übelkeit steigt hoch – Ursache erkannt. Aber warum genau ist mir nach zu viel Alkohol schwindlig? «Der Alkohol dringt in die Flüssigkeit des Gleichgewichtssystems im Innenohr ein und setzt dort einen falschen Reiz: Das Innenohr meldet dem Gehirn Drehbewegung, während die Augen dem Gehirn signalisieren, dass ich im Bett liege. Diese Diskrepanz führt zu Schwindelgefühlen», sagt Alexander Tarnutzer, Neurologe am Kantonsspital Baden. Ausserdem dämpfe das Nervengift Alkohol die Funktionen des Kleinhirns: Es kommt zu unkoordinierten Bewegungen, der Alkoholisierter torkelt. Das Ganze ist äusserst unangenehm, aber meist kein Grund zur Sorge.

Purzelnde Steinchen im Innenohr

Etwas ganz anderes ist es, wie aus dem Nichts vom Schwindel getroffen zu werden, wenn Schweiß ausbricht, wenn es im Ohr klingelt und man plötzlich nicht mehr klar sieht. Diese Art von Schwindel macht Angst, gerade dann, wenn er ohne erkennbaren Grund auftritt. Dabei sei es wichtig, so Tarnutzer, sich möglichst schnell abzusichern, also: rechts ranfahren, wenn es im Auto passiert; sich hinsetzen, wenn man zu Fuss unterwegs

ist. «Die Ursache kann ein gutartiger Lagerungsschwindel sein, wenn etwa kleinste Steinchen im Gleichgewichtsorgan des Innenohrs herumpurzeln», erklärt Alexander Tarnutzer. Auch hier gilt: unangenehm, aber nicht wirklich gefährlich.

Schwierige Ursachenfindung

In manchen Fällen aber können bedrohlichere Gründe vorliegen. «Plötzlicher Schwindel kann Ausdruck eines Schlaganfalls sein, einer Herz-Kreislauf-Störung oder einer Blutarmut. Das Spektrum ist sehr breit», so der Neurologe. Deshalb ist die Ursachenfindung oft auch sehr schwierig und braucht Zeit. «Schwindel kann prinzipiell jeden treffen; schwerere Fälle allerdings beobachten wir vor allem bei älteren Menschen ab 60, 65 Jahren. Und im höheren Alter sind die Ursachen meist auch ganz andere als in jungen Jahren. Wer unsicher ist, sollte den Hausarzt aufsuchen. «Wenn weitere Abklärungen notwendig sind, wird er den Patienten an einen Facharzt überweisen», rät Alexander Tarnutzer. Der Facharzt entscheidet dann, ob es beispielsweise ein MRI braucht, um eine Diagnose stellen zu können. Die Ursachen können hier von Multipler Sklerose über einen entzündeten Gleichgewichtsnerv bis hin zu Epilepsie reichen. Schwindel ist aber nur selten das einzige Symptom einer gesundheitlichen Störung.

Bei potenziell lebensbedrohlichen Ursachen wie etwa einem Hirnschlag können neben Schwindel und unsicherem Gang unter anderem auch Kopfschmerzen, Erbrechen oder ein typisches Augenzittern auftreten. In solchen Fällen sollte man keine Zeit verlieren, denn beim Hirnschlag zählt jede Minute.



MIGRÄNE

Wenn Gewitter im Gehirn toben

Unter Migräne (von Französisch: la migraine, der Kopfschmerz) leiden etwa eine Million Menschen in der Schweiz, eine echte Volkskrankheit. Betroffen sind deutlich mehr Frauen als Männer. Um es gleich vorwegzunehmen: Was genau hinter der Migräne steckt, weiss die Forschung noch immer nicht. Verschiedene Mechanismen werden diskutiert, wie z.B. die Theorie einer Übererregbarkeit einzelner Hirnareale, die zu einer Reizüberflutung führt, oder die Hypothese, dass eine Entzündung einzelner Neuronen vorliegt. Zu den Kopfschmerzen kommen Begleitsymptome wie Erbrechen, Schwindel oder Licht-, Geruchs- und Lärmempfindlichkeit. Bei 10 bis 15 Prozent der Betroffenen stellt sich auch eine sogenannte Aura ein, das sind Sehstörungen wie Flimmern oder Blitze vor dem inneren Auge. Ein Migräneanfall kündigt sich meist Stunden vorher an, geht dann in den Anfall über und kann von wenigen Stunden bis zu drei Tagen anhalten. Anschliessend folgt die Rückbildungsphase, in der die Schmerzen nachlassen, bevor die Erholungsphase einsetzt. Migräne ist nicht heilbar, aber es gibt diverse Behandlungsmöglichkeiten. Im schweren Akutfall sind das oft Medikamente, aber auch Entspannungsübungen können Linderung verschaffen. Vorbeugend haben sich etwa Ausdauertraining, Yoga oder autogenes Training als sehr hilfreich erwiesen.



SPORT

Wenn Schädel zusammenkrachen

Zwei Fussballer im Luftduell vor dem Tor, beide steigen hoch – und krachen mit den Köpfen zusammen. Die Spieler bleiben liegen, Blut fliesst, aber kurz darauf spielen sie weiter, als sei nichts gewesen. Auf Topniveau kommen Teamärzte und Checklisten zum Einsatz, die allfällige Beeinträchtigungen schon auf dem Spielfeld erkennen sollten. Im Amateurfussball ist es wichtig, Symptome wie Schwindel oder Nackenschmerzen ernst zu nehmen und nicht den Helden spielen zu wollen.

Kontrovers diskutiert werden Kopfbälle. In den USA dürfen sie Kinder erst ab zehn Jahren eingeschränkt üben. Uneingeschränkt sind Kopfbälle dort erst ab 13 Jahren zugelassen. Das hat primär juristische Gründe. In anderen Ländern führt man Kinder behutsam an diese Variante des Fussballspiels heran, trainiert die Nackenmuskulatur und die optimale Körperhaltung. Bis heute gibt es keine wissenschaftlichen Studien, die einen Zusammenhang zwischen Kopfballsport und langfristigen Hirnschäden klar beweisen würden.



Fotografieren Sie diesen Code und hören Sie den Podcast zu den Auslösern von Schwindelattacken mit Alexander Tarnutzer.

PANIKATTACKEN

Wenn Angst die Köpfe lähmt

Angst- oder Panikattacken und Schwindel sind oft eng miteinander verknüpft. Man spricht dann von phobischem Schwindel. Die Betroffenen fürchten sich davor, gewisse Handlungen oder Bewegungen auszuführen, die zum Anfall geführt hatten; schon der Gedanke an viele Menschen, grosse Höhe oder enge Räume kann so einen Schwindelanfall auslösen. Dieser Mechanismus kann sich im Gehirn einbrennen und zu einem phobischen Schwindel führen. In diesen Fällen ist es wichtig, dass der Patient wieder Vertrauen fasst. Dabei haben sich verhaltenstherapeutische Massnahmen sehr bewährt.

Hier erhalten Sie Hilfe

In der Schwindelsprechstunde am KSB beraten Sie Mediziner aus verschiedenen Fachbereichen. Ganz individuell.

 ksb.ch/schwindel

Wir beraten Sie professionell und unverbindlich.



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



- Perücken, Tops (Toupets) und Haarteile aus echten als auch synthetischen Haaren.
- Medical Collection bei Haarverlust durch: Alopecia, Chemotherapie, Bestrahlung oder Unfall.
- Persönliche Massanfertigung.
- Farb- und Monturanpassungen, Abänderungen sowie Reparaturen.
- Turbane für jede Gelegenheit und jede Jahreszeit.

- Spezial Pflege-, Befestigungs- und Klebeprodukte für Zweithaare.
- Haarvolumen, Haarintegration sowie Haarverlängerungen.
- Befestigungssystem, Webe (Weaving) und Bonding.



Damit wir uns Zeit für Sie nehmen können, sind Termine nur auf Voranmeldung möglich.

Wir beraten unverbindlich und übernehmen auf Wunsch die direkte Abrechnung mit den Versicherungen.

The Hair Center
Graben 8, 5000 Aarau

062 824 88 88
www.thehaircenter.ch

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

WATCH THE MOVIE!

Wir sind da, wo die Musik spielt!

Am Rhythmus der Region.

Ihre Bank.



**Bezirks-Sparkasse
Dielsdorf**

Genossenschaft

Dielsdorf · Buchs · Niederglatt · Niederweningen · Rümlang

www.sparkasse-dielsdorf.ch



Martin Heubner (43) arbeitet seit 2016 als Chefarzt Gynäkologie und Direktor des Departements Frauen und Kinder am KSB. Im gleichen Jahr ernannte ihn die Universität Duisburg-Essen zum ausserordentlichen Professor für Gynäkologie und Geburtshilfe. Er gilt als einer der führenden Köpfe bei der Anwendung von Robotersystemen in der Chirurgie. Martin Heubner ist verheiratet und Vater von zwei Söhnen. Computerspiele sind aber daheim (noch) kein Thema.

«Der Roboter ist ein geniales Hilfsmittel»

KSB-Chefgynäkologe Martin Heubner ist einer der versiertesten Operateure mit dem Da-Vinci-Roboter. Im Interview erzählt er, was das mit einer Playstation zu tun hat, welches die wichtigsten Einsatzgebiete sind und wo die Krebsbehandlung in 25 Jahren steht.



Gaston Haas



Gian Marco Castelberg

Herr Heubner, waren in Ihrer Jugend Computerspiele ein Thema?

Das eine oder andere Spiel habe ich ausprobiert, aber ein grosser Zocker war ich nie.

Gibt es Gemeinsamkeiten zwischen Playstation und Da-Vinci-System?

Es gibt sicher gewisse Gemeinsamkeiten: Man arbeitet an einer Konsole, und die Steuerungselemente des Da-Vinci-Systems sind durchaus mit einem Joystick zu vergleichen. Dazu kommt der Monitor, auf dem ich die Bewegungen sehen kann, die ich während des Eingriffs ausführe.

Also, liebe Eltern, ran an die Playstation, wenn der Nachwuchs dereinst ein erfolgreicher Chirurg werden soll?

(Lacht.) Mit zeitlicher Beschränkung schadet das sicher nicht. Interessant übrigens: Es gibt Studien, die zeigen, dass Ärzte, die Computerspiele gespielt haben, am Anfang mit dem OP-Roboter tatsächlich virtuoser umgehen als andere. Die Lernkurve ist steiler.

Was zeichnet das Modell aus, das Sie am KSB einsetzen?

Die älteren Modelle glichen eher diesen etwas sperrigen Montagerobotern, wie man sie zum Beispiel aus der Automobilindustrie kennt. Das Problem dabei: Mehrere Arme kommen sich bei einer komplexen OP in die Quere. Unser Modell verfügt über vier sehr schlanke Arme, die perfekt miteinander harmonieren, ohne sich gegenseitig zu blockieren.

Wie viele Eingriffe mit dem Da Vinci haben Sie durchgeführt?

Buch führe ich nicht. Aber alles in allem waren das bestimmt rund tausend Eingriffe.

Der Da-Vinci-Roboter sei nichts weiter als ein teures Marketingtool, sagen Kritiker.

Was ist Da Vinci? Nichts anderes als die längst praktizierte Laparoskopie, also der Eingriff in der Bauchhöhle mittels «Schlüssellochchirurgie». Der Unterschied zu früher liegt in der Präzision, mit der ich die Instrumente steuern kann. Der Roboter war nie als Konkurrenz zur klassischen Laparoskopie gedacht, sondern immer als Ergänzung. Wo ich klassisch an meine Grenzen stosse, kann die roboterassistierte Technik weiterhelfen.

Welche Grenzen sind das?

Klassisch stosse ich etwa bei komplexen Tumoroperationen an meine Grenzen. Wenn ich etwa die Gebärmutter mitsamt Nachbarstrukturen und betroffene Lymphknoten vollständig entfernen muss. Da darf ich unter anderem wichtige Nervenbahnen nicht verletzen. Bei diesen sehr feinen Strukturen unterstützt uns der Roboter sehr – und unsere Patientinnen profitieren.

Wie reagieren die Patientinnen, wenn Sie ihnen sagen, dass sie mit dem Da Vinci operiert werden?

Die meisten sind sehr offen, vor allem wenn sie verstehen, dass der Roboter nicht eigenständig operiert. Er tut nur, was ich ihm sage.

Wo setzen Sie das System ein?

Die wichtigsten Einsatzgebiete sind die Gynäkologie und die Urologie. Aber auch Eingriffe am Darm, an der Brust oder im Bereich Hals-Nase-Ohren werden robotergestützt gemacht. Die Anwendungen werden zunehmen. Denken Sie beispielsweise an die Neurochirurgie: Bei Eingriffen am Gehirn ist Präzision unglaublich wichtig.

Sie haben noch ein Vierteljahrhundert vor sich, ehe Sie das Rentenalter erreichen. Wird Krebs bis dahin heilbar sein?

Ich glaube, dass ein grosser Teil der wichtigsten Krebsarten in den kommenden Jahren viel besser behandelbar sein wird als heute. Besonders grosse Hoffnungen liegen auf den molekularen, massgeschneiderten Krebstherapien. Da werden wir in den kommenden Jahrzehnten gewaltige Fortschritte erleben.

Erfahren Sie, welche drei Eingriffe die KSB-Chirurgen dank dem Da Vinci sicherer und präziser durchführen können.



bauch.ksb.ch/davinci



COIFFURE
Grimm

Baden (Zentrum)

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

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

Kantonsspital Baden (KSB)

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

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

GUTSCHEIN
CHF 10.–

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

HAVE A GOOD HAIR DAY.

www.coiffure-grimm.ch



Sensationelles Brillenkonzzept

Original **SWISS+CLIP**

Exklusiv bei StadtOptik

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



Praktische Magnet Clip's

Topmodische und federleichte Brillen

Gläser aus CH-Produktion*

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

**Sonnenclip + Brille +
Gläser einfache Sicht**

Komplett-Angebot nur

380.-

**Sonnenclip + Brille +
Gleitsichtgläser!**

Komplett-Angebot nur

690.-

Neu können Sie zusätzlich wählen:

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

Aufpreis nur:

160.-

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

Aufpreis nur:

295.-

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

90% WIR

stadtoptik
Das Haus der lupenreinen Optik

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

solothurn@stadtoptik.ch
www.stadtoptik.ch

PRIVATE *Care*

10

Ihre Spezialistin
für Pflege.

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

www.private-care.org

private Care AG

Private Pflege | Aargau, Solothurn, Zürich
+41 56 544 72 72 | info@private-care.org

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



Ihre Werbung mit
grosser Wirkung
durch uns
RICHTIG platziert!

**Wir platzieren Ihre Werbung am
RICHTIGEN Ort**

peyer & partner
media gmbh

ksb

Gesundheitsmagazin

im brühl 10

ch-8112 otelfingen

t +41 (0)43 388 89 73

m +41 (0)79 599 50 55

walter.peyer@peyermedia.ch

www.peyermedia.ch





2015 siegten die fünf Pedestrians beim nationalen Band-Wettbewerb MyCokeMusic, im Dezember 2016 waren sie das «Best Talent» auf SRF3. Heute spielen sie auf den grossen Bühnen und sind im Oktober auf Deutschland-Tournee. Am 20. September erschien ihr Album «Sweet Space» (Gadget Records).

pedestrians.ch

Laut, stark und vernünftig



Eingängige Melodien und federleichte Auftritte: Die Badener Reggae-Pop-Band Pedestrians befindet sich im Steigflug Richtung Musik-Olymp. Sex, Drugs and Rock 'n' Roll? Fehlanzeige: Hinter dem Erfolg der fünf Musiker stecken vielmehr Gehörschutz, Fitness und Selbstdisziplin.



Luk von Bergen



Tabea Hüberli, Markus Lamprecht

Es ist kein gewöhnlicher Freitagnachmittag. Es ist jener Freitag, der mit dem Auftritt an einem Westschweizer Festival den Auftakt bildet zur neuen Pedestrians-Tour. Eine Tour, die die jungen Männer mit ihrem neuen Album im Gepäck quer durch die Schweiz und ins benachbarte Ausland führen wird. Über dreissig Konzerte stehen an bis Ende Jahr. Es werden schweisstreibende Auftritte sein, teilweise bis zur kompletten Erschöpfung. Dazu kommen stundenlange Autofahrten, Material schleppen und aufbauen, viel «tote» Zeit hinter den Bühnen, Adrenalin, maximaler Einsatz auf Knopfdruck, Applaus und Euphorie – und kurze Hotelnächte, bevor es an den nächsten Auftrittsort weitergeht. Wer wie die Pedestrians auf Tour ist, betreibt Leistungssport. Körperlich und mental.

Ein emotionaler Knochenjob

«An einem Konzerttag beginnt die Anspannung bereits am Morgen», sagt Sänger Mike. «Im Kopf dreht sich alles um den Moment, an dem du auf der Bühne stehen wirst.» Fokussieren, parat sein – auch körperlich: «Wenn du an einem Festival neunzig Minuten an der prallen Sonne spielst, bist du danach komplett ausgepumpt. Deshalb habe ich mein Konditionstraining in den letzten Wochen intensiviert.» Gitarrist Davis fügt an: «Unsere Shirts sind nach dem Konzert klitschnass, als wären wir damit in den See gesprungen.» Musik als Sportart, die die Massen bewegt – auf und vor der Bühne.

Wir befinden uns im Proberaum der Band im Industriegebiet von Klingnau. Überall liegen Kabel herum, leere Pappbecher, an den Wänden hängen Plakate vergangener Konzerte, im Eingangsbereich steht ein graues Sofa, in der Ecke surrt eine Kaffeemaschine. →

Die Pedestrians im Proberaum in Klingnau (v.l.): Loïc Bawidamann (Bass), Raphael Erhardt (Keyboard/Saxofon), Mike Bill (Gesang), Sascha van den Berg (Schlagzeug), Davis Knecht (Gitarre).



→ Volle Kühlschränke, leere Kalorien

Die Musiker verlieren während eines Auftritts viel Wasser und achten deshalb darauf, immer genügend zu trinken. Wie sieht's mit Alkohol aus? «Nicht vor dem Konzert», sagt Keyboarder Raphi, «da sind wir sehr diszipliniert.» Während der Exzess in der Musikbranche jahrzehntelang zum guten Ton gehörte, setzen die Pedestrians auf Selbstdisziplin. Auch bei der Ernährung, denn nicht nur Alkohol ist im Backstage-Bereich eines Festivals ständig und in grossen Mengen verfügbar, sondern auch ungesunde Nahrung wie Chips, Burger und Schokolade. «Da muss man schon aufpassen, dass man sich nicht pausenlos mit überzuckerter und fettiger Nahrung vollstopft.»

Mike, Loïc, Sascha, Raphi und Davis proben nochmals einige Liedpassagen. Die Instrumente sind kaum verstärkt, der Fokus liegt auf dem mehrstimmigen Gesang. Wer Musik macht, muss sich und den anderen gut zuhören können. Intakte Ohren sind dabei entscheidend.

«Ich hatte Angst, taub zu bleiben»

Um es Suva-konform zu formulieren: Musiker sind an ihrem Arbeitsplatz einer erhöhten Lärmbelastung ausgesetzt. Besonders gefährlich wird es, wenn auf der Bühne eine akustische Rückkopplung entsteht, die in einem lauten Pfeifton gipfelt. Schlagzeuger Sascha war genau deswegen nach einem Soundcheck an einem holländischen Festival auf einem Ohr vorübergehend taub. «Das war ein Riesenschok, ich hatte grosse Angst, dass das für immer so bleibt.» Inzwischen steht die Band nur noch mit «In-Ears» auf der Bühne: knopfartigen Kopfhörern, die den Musikern per Funk den gewünschten Klangmix direkt aufs Ohr übertragen und die Umgebungsgерäusche fast komplett absorbieren. Bassist Loïc: «Tontechniker, Mischpult und Mikrofone bringen wir selber mit. Das ist mit gewissen Kosten verbunden, aber zum Schutz der Ohren lohnt es sich allemal.»

Für Gitarrist Davis kommen diese Schutzmassnahmen allerdings bereits zu spät. Er hat seit einigen Jahren einen Tinnitus, ein permanentes Rauschen auf beiden Ohren. «Da es eher leise ist, komme ich gut damit klar. Aber mein Rat an Musiker und Konzertbesucher lautet: Schützt unbedingt eure Ohren!»

Heute Westschweiz, morgen Tessin

Die fünf Musiker haben inzwischen den Band-Bus beladen und sitzen nun im Übungsraum auf dem grauen Sofa. «Wir sind enorm gespannt, wie die neuen Songs beim Publikum ankommen werden», sagt Sänger Mike. Das neue Album sei frischer, experimenteller und ein bisschen «clubbiger». «Organische Instrumente kombiniert mit digitalen Sounds.» Dass die Pedestrians bereits vor der Veröffentlichung mit ganz vielen Vorschusslorbeeren der Musikkritiker eingedeckt werden, scheint die jungen Männer nicht weiter zu stressen. «Das gibt uns eher Rückenwind», sagt Schlagzeuger Sascha. Man spürt es förmlich: Diese fünf Freunde wollen raus, raus aus dem Probekeller und rauf auf die Bühne. Heute im freiburgischen Schmitten, morgen in Mendrisio, Kanton Tessin. «Wir sind eine Live-Band – dafür leben wir.» ←

Tinnitus: Das Phantom im Ohr

Informationen zu Ursachen und Behandlung finden Sie unter:

blog.ksb.ch/tinnitus



Pfeifen, Sausen oder Rauschen: Wer ein anhaltendes Ohrengeräusch wahrnimmt, leidet vermutlich unter einem Tinnitus. Ein Tinnitus kann die Folge einer Überbelastung des Gehörs sein und gilt als unheilbar.



Gemäss Schätzungen der Suva leiden in der Schweiz bis zu 600 000 Personen an einem schwachen bis starken Tinnitus.



Schützen Sie, wann immer möglich, Ihr Gehör! Schaumstoffpfropfen bekommen Sie an Veranstaltungen oft gratis, lamellenartige Ohrstöpsel gibt's ab zirka 20 Franken, passgenauen Gehörschutz ab zirka 100 Franken beim Hörspezialisten.

WERBUNG IM TASCHENFORMAT

www.media-card.ch
0842 224 224



media card
compact media

**BEWUSST
WOHNEN**
KIND —
HAUSEN
BERGDJETIKON



**BEZUG
WINTER
2019/2020**

**2½- BIS 5½-ZIMMER-EIGENTUMSWOHNUNGEN
MUSTERWOHNUNG VORHANDEN – JETZT BESICHTIGEN.**

Wohnen mit Service
Keine Zeit für die kleinen aber wichtigen Erledigungen des Alltags? Alle erdenklichen Arbeiten im und ums Haus können Sie ganz einfach «outsourcen»:

- Reinigung inkl. Wäsche
- Handwerkliche Unterstützung
- Ferienservice
- Einkaufsservice
- Entsorgung

Wohnen im Alter
Das wenige Schritte entfernt gelegene Wohn-Pflegeheim «Egelsee» bietet eine Vielzahl an Dienstleistungen an:

- Mahlzeitendienst/Mittagstisch
- Treffpunkt für Senioren
- Teilnahme an Anlässen
- Buchung von Ferienzimmern bei Besuch
- Betreutes Wohnen nach Absprache

Informationen zum Bauprojekt erhalten Sie bei **Markstein AG**,
056 203 50 50 oder auf der Projektwebsite **www.bewusstwohnen.ch**.

Haus- halten

**Umbauten +
Renovationen
in bester Qualität!**

www.haechler.ch

Hächler
Umbau und Renovation



Nachhaltigkeit

Wir malen aussen, malen innen, spritzen und tapezieren. Doch auf das WIE kommt es an. Schutz der Natur (Nachhaltigkeit) und Schutz des Auftragsobjektes (Werterhaltung) gehen Hand in Hand und durchdringen unsere Berufsauffassung ganz und gar. Sie bestimmen die Wahl der Mittel, Methoden, Massnahmen und Materialien, stets nach neuester Erkenntnis der Maltechnik.

Malen können alle. Auf das WIE kommt es an.

KELLER AG
Wir treiben es bunt.

Keller AG
Grabenmattenstrasse 1
5008 Steften
056 496 16 45
www.maler-keller.ch



**DIE PERSÖNLICHE
SPRACHSCHULE**

Unsere Deutschkurse:

- Intensivkurse
- Halbintensivkurse
- Diplomkurse telc
- Privatunterricht

Wir sind ein anerkanntes
telc-Prüfungszentrum

AVS

AVS Baden AG
Wiesenstrasse 13
5400 Baden
Tel. +41 (0)56 222 35 35
info@avs-baden.ch
www.avs-baden.ch

830 Betonpfähle stützen Agnes

Baden ist nicht Venedig – Pfähle sind hier aber von ähnlicher Bedeutung wie in der Lagunenstadt. Denn der KSB-Neubau Agnes wird auf 830 Betonpfählen stehen und erdbebensicher verankert sein.

Alles zum KSB-Neubau



agnes22.ksb.ch



Foto: Stefan Wey

Je nach Beschaffenheit des Bodens dauert es bis zu drei Stunden, bis ein Pfahl gesetzt ist», sagt Hermann Wegner, Bauleiter des KSB-Neubaus. «Besonders zeitintensiv ist das Bohren der Löcher.» Diese haben eine Tiefe von 16 bis 22 Metern. «Die unterschiedlichen Bohrtiefen hängen mit der Topographie des Untergrunds zusammen», sagt Wegner. «Denn der Fels im Untergrund ist leicht abfallend.» Alle Pfähle müssen den Fels erreichen, um dem Neubau genügend Stabilität zu geben. Ist das Loch gebohrt, wird es ausgekleidet und mit Beton aufgefüllt.

Untergrund aus der Eiszeit

Der Boden unter dem Neubau besteht aus den Überresten eines Gletschers – Kies, Sand und Sediment-

ablagerungen. Die Tragfähigkeit dieses Untergrunds ist nicht überall gleich gross. Ohne Unterstützung durch bauliche Massnahmen könnte sich das Gebäude irgendwann absenken. Die Betonpfähle verhindern das.

Enorme Last

Die Pfähle müssen nicht nur die Last des Gebäudes tragen, sondern auch Erschütterungen standhalten. Jeder Pfahl trägt dabei 400 bis 700 Tonnen. «Aufgrund der Erdbebenkarte der Schweiz haben wir die entsprechenden Lasten berechnet und die Pfählung konzipiert», sagt Bauingenieur Horst Janku. So steht das Gebäude sicher und ist stabil – egal unter welchen Umständen. Der KSB-Neubau soll Ende 2022 fertiggestellt sein.



RehaClinic

Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention

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

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

Informationen unter: rehaclinic.ch



senevita

Lindenbaum

Willkommen zu Hause!

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

Individuelle Besichtigungen sind jederzeit möglich – wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme: 056 417 66 66

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

Unser Angebot auf einen Blick:

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

Wenn das Herz aussetzt

Herz-Kreislauf-Versagen ist weltweit Todesursache Nummer eins. Bei einem Herzinfarkt ist schnelles Handeln entscheidend; oft bleiben nur Minuten, um das Leben eines Patienten zu retten. So handeln Sie im Ernstfall richtig.

Erste Alarmsignale können Wochen oder sogar Monate vor dem Ereignis auftreten. So spüren Patienten mitunter schon vor dem Infarkt beengende oder brennende Schmerzen über der Brust, insbesondere bei körperlicher Belastung, teils aber auch in Ruhe. Diese Schmerzen können in Arme, Schultern, Hals oder in den Oberbauch ausstrahlen.

Bei einem akuten Infarkt sind diese Schmerzen meist anhaltend, und Patienten verspüren häufig eine Unruhe und sind verängstigt, kaltschweissig und haben ein blasses Gesicht. Betroffene klagen manchmal auch über Übelkeit, gelegentlich erbrechen sie. Weitere mögliche Begleitsymptome sind Atemnot, Schwäche oder Herzrhythmusstörungen. Aber Vorsicht: Da ein Herzinfarkt unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann, sind auch die Anzeichen nicht immer dieselben.

Im Ernstfall sofort Notruf 144 wählen

- Geben Sie am Telefon Aufenthaltsort, Name und Alter des Patienten bekannt.
- Lagern Sie den Patienten mit angehobenem Oberkörper auf einer harten Unterlage oder am Boden.
- Öffnen Sie enge Kleider, Krawatte oder Büstenhalter.
- Bleiben Sie beim Patienten und beruhigen Sie ihn. Bitten Sie allenfalls einen Nachbarn, die Ambulanz einzuweisen.

Keine Angst vor falschem Alarm

Bei einem Herzinfarkt drängt die Zeit – ein zu spät erfolgter Notruf kann tödlich sein! Lieber einmal zu oft die Notrufnummer 144 wählen!

Wenn Sie bei sich Warnzeichen feststellen oder ein erhöhtes Herzinfarktrisiko befürchten, melden Sie sich umgehend bei Ihrem Hausarzt oder in der ambulanten internistischen Sprechstunde des KSB.

 [ksb.ch/sprechstunde](https://www.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:
31. Oktober 2019**

Mitmachen & gewinnen

Erlebnisreiche Tage im Tessin im Wert von 1000 Franken

Geniessen Sie zu zweit aktive Tage in Ponte Tresa. Die kleine Tessiner Gemeinde liegt im Malcantone – einer sehr abwechslungsreichen Landschaft: Sie reicht vom Ufer des Luganersees bis zu den Gipfeln des Monte Lema und des Monte Tamaro. Entdecken Sie diese Gegend im Frühling 2020 auf zwei Radtouren: Geniessen Sie drei Nächte in der Villa del Sole. Stärken Sie sich morgens mit einem reichhaltigen Frühstück und auf geht's: Mit einem Shuttle und deutschsprachigen Guides erkunden Sie die Sonnenterrasse der Schweiz. Sie können Ihr eigenes Bike mitnehmen, oder wir stellen Ihnen eines zur Verfügung – auf Wunsch auch ein E-Bike. Am Abend können Sie die müden Beine im beheizten Hotelpool entspannen und Kraft tanken für die zweite Tour. Geniessen Sie am letzten Tag Ihres Kurzurlaubs ein Abendessen in einem Grotto.

villadelsole.ch



Absicht	internat. Presseagentur	Mediziner	schweiz. Aussenministerium	Hauptstadt v. Togo	engl. Ass	angesehen	Abk.: Eidg.-Demokrat. Union	span.: Januar	schweiz. Kanton	Zeitungsstand				
Westschweizer									schweiz. Sozialversicherung					
			Ausruf der Enttäuschung	4			einfarbig		türk. Hptst.	extrem				
Aussatz	Fahndung	Rufname v. Lincoln †	alt Bundesrat (Hans-Rudolf)				arbeitsfreier Zeitraum	hohe Jasskarte						
		6			Regenschutz		Fluss im Kt. BL							
rauschhafte Ver-zückung	wundern	Kaufmann im Mittelalter	Weberkämme	Musikfestival in Nyon		7		Weisswal		Montage				
schweiz. Physiker † 1969 (Paul)							grosse Streichinstrumente	Berner Wappentier						
Autokz. Thailand			griech. Buchstabe	Festveranstaltungen			Pass im Tessin: Monte ...		5	lat.: Grossvater				
								Vorn. v. Schauspielerin Turner †						
Greifvogel	ind. Laute			1			Autokz. Litauen	Augenblick: im ...	Abk.: Bundesverfassung					
schweiz. Graffiti-künstler (Harald)							Ort im Emmental		8					
				3	Karibikinsel				2	Abk.: Ultraschall				
Gewürzkorn	Trinkgefäss						1	2	3	4	5	6	7	8

Gewinnerin unseres letzten Wettbewerbs ist Valentina Corti aus Kloten. Sie freut sich über einen zweitägigen Aufenthalt im Chalet Kalbermatten im Walliser Kurort Ovronnaz.

Herzlichen Glückwunsch!

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.

Senevita Mülibach öffnet die Türen

Bagger und Kran haben das Feld geräumt, der letzte Feinschliff ist vollendet: Die neu erbaute Senevita Mülibach in Buchs (ZH) ist bezugsbereit. An attraktiver Lage wird sie das neue Zuhause von Seniorinnen und Senioren, die sich ein selbstbestimmtes und individuell betreutes Leben wünschen. Noch gibt es freie Zimmer und Wohnungen.



Tag der offenen Tür

Entdecken Sie die neue Senevita Mülibach!

Samstag, 26. Oktober 2019
11.00 bis 17.00 Uhr

- Begrüssungscocktail
- Besichtigungen
- Verpflegung im Restaurant zu attraktiven Preisen
- Unterhaltungsmusik mit Mario Ammann
- Kinderecke
- Informationsstand Senevita und Spitex Stadt und Land
- Glücksrad mit tollen Preisen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bunte Fische, drollige Frösche und stolze Fischreiher – wer sich in der neuen Senevita Mülibach in Buchs umschaute, wird von freundlichen Tieren begrüsst. Sie zeugen von der Zeit, als an dieser Stelle ein Bach rauschte. Heute dominiert hier der imposante Neubau der Senevita. An ruhiger Lage, unweit von öffentlichem Verkehr, Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants ist ein Zentrum entstanden, das sich vollumfänglich auf die Bedürfnisse von Menschen im Alter ausrichtet – ob für die Langzeitpflege, fürs Wohnen im Alter oder für Kurz- und Ferienaufenthalte.

Für Senioren gebaut

Der topmoderne, vierstöckige Bau mit ovalem Grundriss ist mit grosszügigen und freundlichen Wohnungen und Pflegezimmern ausgestattet. Die 18 Seniorenwohnungen verfügen über einen Balkon und eigenes Kellerabteil. Hell und freundlich sind auch die 57 Einzel-Pflegezimmer sowie die 12 Ehepaar-Suiten mit eigenem Balkon. Anfang September sind die ersten Bewohnerinnen und Bewohner mit Gepäck und eigenen Möbelstücken eingezogen. Ihre neue Umgebung gestalten sie nach individuellem Geschmack und alten Gewohnheiten – schliesslich soll die Senevita nicht nur das neue Zuhause sein, sondern sich auch so anfühlen.

Kulinarische Freuden

Zu einem guten Wohn- und Lebensgefühl gehört auch eine gesunde, abwechslungsreiche und schmackhafte Ernährung. Herzstück der Senevita Mülibach ist denn auch das grosszügig gestaltete Restaurant im charmanten Brasserie-Stil mit der einladenden Gartenterrasse. Hier kommen täglich frisch zubereitete und saisonale Gerichte auf den Tisch mit Produkten aus der Region. Wer auf spezielle Diätkost oder Allergien achten muss, ist hier bestens aufgehoben: Das Küchenteam berücksichtigt nicht nur individuelle Ernährungsformen – es ist auch offen für persönliche Menüwünsche und Anregungen. Auf den Teller kommt nur das, was den Bewohnerinnen und Bewohnern guttut. Das Restaurant ist öffentlich. Herzlich willkommen sind auch Angehörige und Gäste sowie Berufstätige aus der Umgebung für die Mittagsverpflegung. Für gesellige Nachmittagsrunden zu Kaffee und Kuchen lädt zudem das gemütliche Bistrot ein.

Alles für eine hohe Lebensqualität

Das Pflegepersonal der Senevita Mülibach begleitet die Seniorinnen und Senioren rund um die Uhr. Neben fachlich kompetenter Pflege stehen Zuwendung und zwischenmenschlicher Kontakt im Zentrum des Betreuungskonzepts. Für

viel Abwechslung im Alltag ist ebenfalls gesorgt. Dazu gehören ein vielfältiges Aktivierungsprogramm, ein Pflegebad, der Coiffeursaloon, die Podologie, Therapie- und Fitnessräume sowie die attraktive Umgebung: Lauschige Gehwege im Garten laden zu Spaziergängen und Bewegung im Grünen ein. Für individuelle Besichtigungen ist Geschäftsführer Helmut Lerzer für Sie da (Tel. 044 800 83 00).

www.muelibach.senevita.ch



Helmut Lerzer, Geschäftsführer

Senevita Mülibach
Mülibachstrasse 20, 8107 Buchs
Telefon 044 800 83 00
muelibach@senevita.ch
www.muelibach.senevita.ch



KLINIK BARMELWEID: GEPFLEGT GESUND WERDEN



Unser neues,
modernes
Bettenhaus ist
eröffnet.

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

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



BARMELWEID