

# ksb

Das Gesundheitsmagazin  
für den Kanton Aargau  
N°3 | 2020



## Gemeinsam gegen den Krebs

Viele Krebserkrankungen sind heute gut behandelbar.  
Unsere Experten zeigen, wie sich die Therapien verbessert haben.



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.**

## Spende Licht

Zeige im Brustkrebsmonat Oktober deine Solidarität mit Brustkrebsbetroffenen und kaufe einen pinken Lampion für 20 Franken. Auch wenn die Umzüge in Baden und Aarau in diesem Jahr nicht stattfinden können, spendest du so ein Licht der Hoffnung.

**Setzen wir gemeinsam ein leuchtendes Zeichen gegen Brustkrebs – einen ganzen Monat lang.**

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

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



Familienglück in Zeiten von Covid:  
Familie Shala mit Georgiana,  
geboren mitten in der Epidemie.



## «Mein Mann hat ganz schön geschnauft»

«Während der Geburt eine Maske zu tragen, hätte ich mir nicht vorstellen können. Zum Glück musste ich das auch nicht. Ich konnte frei atmen, bis unsere Kleine endlich auf der Welt war. Die Hebammen und mein Mann allerdings hatten die ganze Zeit einen Mund-Nasen-Schutz auf. Mein Mann hat darunter manchmal ganz schön geschnauft.

Georgiana wurde am 28. März 2020 geboren, also mitten in der Corona-Hochphase. Natürlich habe ich mir im Vorfeld Sorgen gemacht. Gar nicht so sehr über die Geburt an sich – ich hatte schon zwei Kinder und wusste, was auf mich zukommt –, sondern über das Drumherum: Könnte ich mich im Spital anstecken? Hat man in dieser Notlage überhaupt Zeit für mich und das Baby? Doch nach einem ausführlichen Telefonat mit einer Hebamme vom KSB war ich beruhigt. Sie hat mir sämtliche Sicherheitsvorkehrungen erklärt, und ich habe erfahren, dass Gebärabteilung und Wochenbett

von den übrigen Spitalbereichen getrennt sind. Das Personal hat also keinerlei Kontakt zu anderen Patienten. Zudem wurde mir versichert, dass ich mit maximal einer anderen Wöchnerin das Zimmer teilen werde und die Betten mit viel Abstand zueinander stehen.

Die drei Tage im Wochenbett taten mir richtig gut. Ich konnte mich von der Geburt erholen, auch wenn ich ein wenig darunter litt, dass mich mein Mann und die Kinder nicht besuchen durften. Umso schöner war natürlich hinterher das Wiedersehen. Die zwei Grossen konnten es gar nicht erwarten, ihre kleine Schwester endlich kennenzulernen.»

Mehr zum Thema Geburt im KSB erfahren Sie auf

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

# Alle für einen

**«Eine Welt ohne Krebs schaffen» – so lautete das Motto des diesjährigen Weltkrebstages. Ist dieses Ziel nicht utopisch, Herr Schmitter?**

Vielleicht. Auf alle Fälle wird es lange dauern, bis man so weit sein wird. Aber auch eine lange Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

**Was stimmt Sie optimistisch, dass das Ziel erreicht wird?**

Die grossen Fortschritte, welche die Medizin in den vergangenen Jahren erzielt hat. Das Tempo in der Forschung ist sehr hoch. Die Todesrate bei Krebserkrankungen sinkt, die Medikamente und Bestrahlungsmethoden werden laufend besser und haben immer weniger Nebenwirkungen. Krebskranke können heute oft noch aktiv am Leben teilnehmen. Vor ein paar Jahrzehnten war das noch undenkbar.

**Was erwarten Sie von der Zukunft?**

Es gibt Zukunftsforscher, die behaupten, Krebs werde dereinst nicht mehr operativ behandelt werden müssen. Ich glaube, da ist was dran. Vereinfachend gesagt ist Krebs ein Zelldefekt. Mit personalisierter Medizin und Gentechnik könnte es möglich sein, diese Defekte zu beheben. Erste Ansätze sind vielversprechend.

**Welchem Superhelden wird der Durchbruch gelingen?**

Es wird wohl keine Einzelperson sein. Bei der Forschung und Behandlung sind Teamwork und interdisziplinäre Zusammenarbeit gefragt. Im KSB funktioniert das vorbildlich. Getreu dem Motto «Alle für einen» arbeiten hier Ärzte und Ärztinnen aus allen Fachrichtungen eng zusammen – zum Wohle des Patienten. Das Cover des Magazins bringt dieses Zusammenspiel in der Tumorbehandlung sehr schön zum Ausdruck.

**Adrian Schmitter**, CEO  
Kantonsspital Baden AG



## Hoffnung für Krebspatienten

Krebs: Diese Diagnose ist auch heute noch ein Schock. Neue Therapien lassen Ärzte und Betroffene hoffen.

5

## Wegschneiden und ausbrennen

Krebs quält die Menschen seit je. Aber die Behandlung hat sich glücklicherweise extrem verbessert.

17

## Mit Atomen gegen Tumore

Erfahren Sie in der Infografik, wie die Nuklearmedizin Tumore identifiziert und zur Heilung beiträgt.

20/21

## So hält uns die Natur gesund

In vielen Nahrungsmitteln steckt enorme Gesundheitspower. Entdecken Sie die Geschenke der Natur.

22

## «Niemand weiss, wie sterben geht»

Eveline Dätwyler leitet die Palliativstation am KSB. Sie erklärt, warum Humor in ihrem Alltag wichtig ist.

26

## «Kopf einschalten und Helm tragen»

Niemand will im Spital liegen, an dem er mitbaut. Deshalb wird Sicherheit auf der Agnes-Baustelle grossgeschrieben.

30

## «Unsere Gesundheit fliegt Business Class»

Andreas Schönenberger, CEO der Sanitas-Krankenkasse, über die Zukunft der privaten Krankenversicherung.

35

## Was tun bei einer Pilzvergiftung?

Pilzeln ist zu einem echten Volkssport geworden. Aber nicht immer landet Leckeres auf dem Teller.

37

## Mitmachen und gewinnen!

Gewinnen Sie einen Gutschein von Coiffure Grimm im Wert von 400 Franken und lassen Sie sich so richtig verwöhnen.

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.



Farbige Schleifen signalisieren Solidarität mit Betroffenen. Die Schleife für Krebserkrankungen ist lavendelfarben. Jede der häufigsten Arten hat eine eigene Farbe: So steht Blau für Darmtumor, Weiss für Lungenkarzinom, Pink für Brustkrebs.

# Hoffnung

Krebs ist eine schwere Erkrankung. Aber eine Krebsdiagnose ist heute in vielen Fällen kein Todesurteil mehr. Behandlungen und Therapien haben in den letzten Jahren grosse Fortschritte gemacht.

 Gaston Haas/Isabelle Frühwirt

 Kilian J. Kessler

Krebs! Diese Diagnose ist für Patienten in aller Regel erst einmal ein Schock. Hoffnungslos und unheilbar – das ist es, was den meisten der jährlich rund 42 000 Schweizerinnen und Schweizern im ersten Moment häufig durch den Kopf schießt, wenn sie diesen Befund erhalten.

Fakt ist: Krebs ist nach Herz-Kreislauf-Krankheiten die zweithäufigste Todesursache: Etwa 7600 Frauen und 9300 Männer sterben in der Schweiz jedes Jahr an einer der unterschiedlichen Tumorarten. Doch die medizinische Entwicklung und Forschung hat in den letzten Jahren grosse Fortschritte gemacht. Ein Blick

in die Statistik gibt daher auch Hoffnung und Zuversicht: So ist die Sterblichkeit rückläufig, und die Zahl der durch eine Therapie gewonnenen Lebensjahre steigt kontinuierlich; 200 000 Personen, die in der Schweiz vor mehr als fünf Jahren an Krebs erkrankten, gelten als geheilt; laufend werden neue Medikamente getestet und zugelassen, und individualisierte Therapien sind zunehmend erfolgreich. Auf den folgenden Seiten erklären fünf Ärztinnen und Ärzte des Kantonsspitals Baden (KSB), wie sie im Alltag Tumore bekämpfen – und wo es berechnete Hoffnung auf weitere Fortschritte gibt.

# Teamarbeit ist der Schlüssel zum Erfolg

Viele Köche verderben den Brei? Von wegen! Im Kampf gegen die aggressivsten Tumore ist Teamwork gefragt. Antonio Nocito, Chefarzt Chirurgie, erklärt, weshalb er sich von multimodalen Therapien viel verspricht.

«Pankreaskrebs! Es gibt kaum eine Diagnose, die für die Patienten niederschmetternder ist als Bauchspeicheldrüsen-Krebs. Das Pankreaskarzinom weist die mit Abstand niedrigste Überlebensrate unter allen Krebserkrankungen auf. Vor allem wenn der Pankreastumor in einem fortgeschrittenen Stadium ist, kann auch der Chirurg nur noch das Handtuch werfen. Und das kommt leider häufig vor. Denn lediglich bei rund einem Drittel der Patienten ist eine vollständige Entfernung des Tumors möglich. Wenn er dann noch auf die Chemotherapie anspricht, dann liegt die 5-Jahres-Überlebensrate bei rund vierzig Prozent. Das mag nach wenig klingen, stellt aber einen grossen Fortschritt dar, wenn man bedenkt, dass die Quote um die Jahrtausendwende bei höchstens acht Prozent lag.

Allen Krebspatienten eine möglichst grosse Überlebenschance zu geben – das ist die Motivation, die mich und meine Kollegen antreibt. Einen vielversprechenden Ansatz bildet dabei die multimodale Krebsbehandlung. Kann man den Tumor mit einer Operation nicht komplett entfernen, so versucht man, ihn mittels Chemo- und teilweise Radiotherapie zurückzudrängen, sodass er operabel wird. Schrumpft das Krebsgeschwür, dann kann man es operativ entfernen. Dies geschieht heute meist mit minimalinvasiven Technologien. In vielen Fällen folgt danach eine weitere Chemo. Beim Krebs im Mastdarm ist der Erfolg dieser multimodalen Behandlung bereits wissenschaftlich belegt. Wir hoffen, dass wir

dasselbe bald auch vom Pankreas sagen können, zumal entsprechende Studien im Gang sind.

Krebsbekämpfung ist immer Teamwork. Welche Strategie wir anwenden, ist von Patient zu Patient unterschiedlich. Wir diskutieren darüber jeweils im Tumorboard, wo Spezialisten aus diversen Fachrichtungen wie Radiologie, Nuklearmedizin, Onkologie, Gastroenterologie und Chirurgie zusammentreffen. Die Bündelung der Kräfte ist auch einer der Gründe, die uns am KSB bewogen haben, die traditionellen medizinischen Organisationseinheiten aufzubrechen und ein Bauchzentrum zu gründen. Ziel ist es, den Patienten mit Baucherkkrankungen eine einzige Anlaufstelle zu bieten und sie nach einheitlichen Standards zu behandeln. Natürlich können wir damit noch nicht jeden Patienten heilen – aber wir können durch diese Konzentration des fachlichen Know-hows noch besser auf die komplexen Anforderungen von akut erkrankten Patienten eingehen, gerade im Bereich der Tumorbekämpfung.»



Mögen Sie Ärzteserien? Dann schauen Sie, wie Antonio Nocito die Glaubwürdigkeit und das medizinische Vorgehen von Dr. House & Co. beurteilt: [bauch.ksb.ch/aerzteserien](http://bauch.ksb.ch/aerzteserien)



**Prof. Dr. med. Antonio Nocito**

–  
ist Chefarzt Chirurgie und Leiter des Departements Chirurgie. Der 46-jährige Fricktaler ist verheiratet und Vater zweier Töchter. Obwohl er keine Zeit für Hobbys hat, geht er einmal die Woche eine Stunde joggen. Mit aus Neapel importiertem Mehl versucht er mit zunehmendem Erfolg, die beste Pizza ausserhalb Italiens zu produzieren.

–  
Das Klischee, das ihn am meisten ärgert: «Chirurgen wollen auf Teufel komm raus operieren. Fakt ist: Wir operieren nur dann, wenn es sich dabei um die erfolgversprechendste Lösung handelt.»

–  
Das schönste Kompliment eines Patienten: «Danke, dass Sie so guet zu mir glueget händ.»

–  
Sein unerfüllter Traum: «Familie, Job, Gesundheit – ich habe alles, was das Glück ausmacht. Mehr braucht's wohl nicht.»



### **PD Dr. med. Cornelia Leo**

–  
leitet das Interdisziplinäre Brustzentrum des KSB. Die 47-jährige Mutter zweier Töchter stammt aus Leipzig. «Dort gibt es doch ein Porsche-Werk, oder?», wurde sie im Vorstellungsgespräch gefragt, als sie vor elf Jahren in Zürich ihre erste Stelle in der Schweiz antrat. Das stimmt. Cornelia Leo fährt jedoch einen VW Passat («Der ist schön geräumig») und hört dabei gerne Bach – der lebte lange Zeit in Leipzig.

### **Dies oder das?**

–  
**Kaffee oder Tee?** Latte Macchiato  
**Joggen oder Krafraum?** Pilates  
**Beatles oder Bach?** Bach  
**Alpen oder Meer?** Ostsee  
**Eule oder Lerche?** Eule

### **Ja oder nein?**

–  
**Mehr Medizin, mehr Gesundheit?** Nein  
**Mehr Hygiene, weniger Krankheit?** Ja  
**Mehr Sport in der Jugend, mehr Gesundheit im Alter?** Ja  
**Mehr Vorsorge, weniger Krebs?** Ja  
**Telemed statt Arztbesuch?** Manchmal

# Die Zukunft liegt in der individualisierten Therapie

Streuender Brustkrebs ist noch immer sehr schwer zu behandeln.  
Cornelia Leo, Leiterin des Interdisziplinären Brustzentrums am KSB, über  
Therapien, die Hoffnung machen.

«Vor etwa 20 Jahren hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass Brustkrebs nicht *eine* Krankheit ist, sondern dass es viele verschiedene Untertypen gibt. Diese Subtypen lassen sich heute gut charakterisieren. Gemeinsam mit den Pathologen fragen wir nach dem Charakter eines Tumors: Welche Merkmale hat er? Wie aggressiv ist er? Worauf spricht er an? Sogenannte Genexpressionstests zeigen uns beispielsweise, ob man bei einem bestimmten Tumor eine Chemotherapie empfehlen sollte oder ob sie der Patientin keinen Nutzen bringt. Die so gewonnenen Informationen diskutieren wir im Tumorboard. Personalisierte Therapien bergen ein enormes Potenzial. So vermeiden wir Über-, aber auch Untertherapien. Zertifizierte Brustzentren wie am KSB setzen auf interdisziplinäre Zusammenarbeit. Teamarbeit ist der Schlüssel zum Erfolg. Immer mehr Patientinnen entscheiden sich deshalb für die Behandlung an einem zertifizierten Brustzentrum.

Eine Erfolgsgeschichte ist die Therapie HER2-positiver Tumore. Noch vor 20 Jahren galt diese Krebsart als besonders aggressiv und schwer zu behandeln. Heute geben wir – zusätzlich zur Chemotherapie – Antikörper, die sich an eine «Antenne» der Krebszelle binden und sie absterben lassen. Damit lässt sich der HER2-positive Brustkrebs wirksam therapieren. Je besser wir die Biologie der Tumore verstehen, desto wirkungsvollere Therapien können wir entwickeln. Früher hat man ausserdem sehr radikal operiert, Brust, Lymphknoten, dazu fast immer eine Chemotherapie, alles, um eine Streuung zu vermeiden. Heute sind wir sowohl bei der Operation der Brust als auch der Achsel-Lymphknoten viel zurückhaltender und versuchen, so weit als möglich brusterhaltend zu arbeiten. Falls doch eine

Brustentfernung nötig ist, haben wir einen plastischen Chirurgen im Team. Gemeinsam mit der Patientin bespricht er die Möglichkeiten des Wiederaufbaus.

Die Aussichten beim frühen Brustkrebs sind hervorragend: 91 Prozent der Frauen leben fünf Jahre nach der Diagnose noch, und die meisten von ihnen sind dauerhaft geheilt. Anders sieht es beim metastasierten Brustkrebs aus: «Schlafende» Krebszellen ziehen sich in Nischen zurück, etwa ins Knochenmark. Solche Schläferzellen können jahrelang inaktiv bleiben, bevor sie wieder zu wuchern beginnen. Auch hier gab es deutliche Fortschritte in den letzten Jahren. Medikamente etwa, die den Zeitpunkt für eine Chemotherapie hinauschieben. Für die Betroffenen ist das ein grosser Gewinn an Lebenszeit und -qualität.

Brustkrebs ist weiterhin eine häufige Erkrankung. Aber individualisierte Therapien machen ihn besser behandelbar und zu einem sehr hohen Prozentsatz heilbar. Nach wie vor ist jedoch die Früherkennung ein wichtiger Aspekt. Wenn Frauen eine Veränderung ihrer Brust bemerken, sollten sie diese rasch abklären lassen. Frauen im Alter zwischen 50 und 70 wird zudem alle zwei Jahre eine Mammografie empfohlen.»



Wäsche für Brustoperierte Frauen – präsentiert von ehemaligen Brustkrebspatientinnen: Sehen Sie die Modenschau im Video.  
[blog.ksb.ch/modeschau](http://blog.ksb.ch/modeschau)

# Ohne Pathologie keine Therapie

Wodurch unterscheiden sich die Gene der Tumorzellen eines Patienten von jenen seiner gesunden Zellen? Der Pathologe Gad Singer findet es heraus und ermöglicht damit eine gezielte Krebsbehandlung.

«In der Pathologie untersuchen wir Gewebe und Zellen, insbesondere auf Krebs oder Entzündungen. Das bedeutet beispielsweise, dass wir während einer laufenden Operation Gewebe der Tumore erhalten und dem Chirurgen innert zehn Minuten unsere Einschätzung geben müssen. Handelt es sich um einen bösartigen Tumor? Hat der Chirurg genügend gesundes Gewebe um den Tumor herum entfernt?

Die Rolle der Pathologie ist aber auch in weniger hektischen Situationen zentral, beispielsweise bei der Diagnosestellung. Unsere Untersuchungen zeigen, um welche Art von Tumor es sich handelt, welcher Differenzierungsgrad und welches Krebsstadium vorliegen sowie welche genetischen Veränderungen relevant sind. Denn im Vergleich zu gesunden Zellen weisen Tumorzellen Mutationen auf. Krebs ist entsprechend eigentlich in erster Linie eine Erkrankung der Gene – und dadurch prädestiniert für den Einsatz von individualisierten Therapien.

Durch die genetische Untersuchung der Tumorzellen erfahren wir, welche Gene wir in der Therapie angreifen müssen. Mit immer leistungsfähigeren Geräten untersuchen wir die DNA und RNA in der Tumorzelle. Dank unserer präzisen Diagnose kann der Onkologe dann

den Patienten mit Medikamenten behandeln, die genau auf seine vorliegende Genveränderung ausgerichtet sind. Der grosse Vorteil: Der Tumor wird zielgenau behandelt – anders als beispielsweise bei einer Chemotherapie. Solche Medikamente sind zwar teils noch sehr teuer, aber äusserst effektiv. So erzählte mir vor Kurzem eine Onkologin von einem Krebspatienten im fortgeschrittenen Stadium, dessen Tumorzellen ich auf genetische Veränderungen untersucht hatte. Aufgrund der personalisierten Therapie, die auf unserer genetischen Untersuchung basierte, geht es ihm mittlerweile blendend. Solche Rückmeldungen zeigen mir den Sinn meiner Arbeit.

Je mehr personalisierte Therapien wir entwickeln können, desto wahrscheinlicher wird es, dass Krebs zu einer chronischen Krankheit wird. Dann könnte ein Krebspatient mit den richtigen Medikamenten über Jahre hinweg gut leben.»



Erfahren Sie im Blogbeitrag, wie Gad Singer Krankheiten auf die Schliche kommt und weshalb er sich jeden Tag schöne Bilder anschaut:  
[blog.ksb.ch/gad-singer](http://blog.ksb.ch/gad-singer)



**Prof. Dr. med. Gad Singer**

–  
ist Chefarzt des Instituts für Pathologie am KSB. Singer, 55, ist mit einer Psychologin verheiratet und Vater einer Tochter und eines Sohnes. Wann immer er neben Familie und Arbeit Zeit findet, ist er in seiner Werkstatt beim Schweissen von Metallskulpturen anzutreffen. Diese Passion ergänzt kreativ seit Jahren seine tägliche Arbeit.

**Dies oder das?**

–  
**Bordeaux oder Chardonnay?**

Sehr gute Rotweine, mindestens fünf Jahre alt, am liebsten aus Italien. Von Weisswein kriege ich Kopfweh.

–  
**Joggen oder Kraftraum?**

Gelegentlich joggen. Ansonsten wandere ich sehr gern.

–  
**Beatles oder Bach?**

Bach mag ich sehr. Ich liebe klassische Musik. Gerne auch Opern von Verdi.

–  
**Alpen oder Meer?**

Beides sehr gerne.

–  
**Eule oder Lerche?**

Eule – ich war schon als Student abends und in der Nacht besonders kreativ.

A portrait of Dr. med. Stefanie Pederiva, a woman with brown hair pulled back, wearing blue-rimmed glasses and a light blue button-down shirt. She is looking directly at the camera with a slight smile. Her hands are clasped in front of her.

## **Dr. med. Stefanie Pederiva**

–  
ist Leitende Ärztin am Ambulatorium für Onkologie/Hämatologie am KSB-Aussenstandort in Brugg. Pederiva, 50, ist Mutter zweier Töchter und eines Sohnes. In ihrer Freizeit steigt sie oft aufs Rennvelo, «sehr gerne fahre ich Langstrecken, 120 Kilometer oder mehr». Alpen und Meer faszinieren sie gleichermaßen, «am liebsten genieße ich die Aussicht von einem Berggipfel aus».

### **Ja oder nein?**

–  
**Mehr Medizin, mehr Gesundheit?**

Ja, Stichwort Präventivmedizin.

–  
**Mehr Hygiene, weniger Krankheit?**

Fast immer ja.

–  
**Mehr Sport in der Jugend, mehr Gesundheit im Alter?**

Ja, am besten Sport in der Jugend zur Gewohnheit machen, damit das im Alter immer noch selbstverständlich ist.

–  
**Mehr Vorsorge, weniger Krebs?**

Ja. Und den Lebensstil anpassen!

–  
**Telemed statt Arztbesuch?**

Nein.

# Fortschritt bedeutet nicht, jeden Krebs zu heilen

Krebs bedeutet Chemotherapie – eine gängige Annahme. Warum das nicht mehr stimmt und wieso der Kampf gegen Krebs Teamplayer braucht, erklärt Onkologin Stefanie Pederiva.

«Einzelkämpfer gibt es in der Onkologie praktisch keine mehr. Als Onkologin verstehe ich mich als Mitglied eines Behandlungsteams. Ich setze mit dem Patienten die gemeinsam gefällten Entscheide um. Gerade im letzten Jahrzehnt hat die interdisziplinäre Zusammenarbeit im Rahmen eines sogenannten Tumorboards einen immer höheren Stellenwert erhalten. Dort treffen sich regelmässig die Spezialisten, die an der Diagnose und Behandlung der Tumorpatienten beteiligt sind: Chefärzte oder Leitende Ärzte aus Onkologie, Radio-onkologie, Pathologie, Radiologie, Gastroenterologie, Chirurgie und weiteren Disziplinen. Jede Neudiagnose, jeden Rückfall besprechen wir im Team – an fixen Terminen, aber bei dringendem Bedarf auch ad hoc. Damit erreichen wir ein Mass an interdisziplinärer Zusammenarbeit, das die Umsetzung höchster Standards garantiert.

In keinem anderen medizinischen Fachgebiet haben wir in den letzten Jahren schnellere und gewaltigere Fortschritte erzielt als in der Onkologie. Fortschritt bedeutet dabei aber nicht in erster Linie, Krebs heilen zu können. Ein Beispiel dafür: Eine meiner Patientinnen, Anfang 30, Mutter von zwei kleinen Töchtern, erkrankte an einem metastasierenden Bronchialkarzinom, das in Leber, Lunge und Knochen gestreut hatte. Mit einer Chemotherapie hätte sie wohl nur noch ein Jahr gehabt – eine Tragödie.

Dank einer auf die genetische Mutation des Tumors abgestimmten Therapie mit Tabletten lebt sie nun schon seit anderthalb Jahren mit dem Krebs. Und zwar gut: Sie kann für die Familie da sein, arbeitet sogar Teilzeit und hat keine wesentlichen Nebenwirkungen – das ist für mich ein echter Fortschritt. Generell ist vielen Menschen nicht bewusst, dass auf eine Krebserkrankung keineswegs zwangsläufig Operation, Chemotherapie und/oder Bestrahlung folgen müssen. Heute haben wir auch andere Behandlungsmöglichkeiten, die den Tumor gezielter als Chemotherapie angehen und dadurch weniger Nebenwirkungen mit sich bringen.

Die vielen Behandlungsmöglichkeiten sind aber auch eine Herausforderung für die behandelnden Ärzte. Und wir möchten den Patienten auf Augenhöhe beraten. Dabei ist es wichtig, dass wir über seine Ziele und Erwartungen sprechen und diese mit unseren Möglichkeiten abgleichen. Denn am Schluss entscheidet immer der Patient.»



Verursacht Handystrahlung Krebs?  
Viele Mythen ranken sich um das  
Thema Krebs. Machen Sie unser Quiz  
und testen Sie Ihr Wissen.  
[blog.ksb.ch/krebsmythen](http://blog.ksb.ch/krebsmythen)

# Krebsfrüherkennung hat massive Effekte

Martin Heubner, Chefarzt Gynäkologie, erzählt, warum die Schweiz heute eine der tiefsten Gebärmutterhalskrebs-Raten der Welt hat. Und weshalb die Gynäkologie den Boden für die minimalinvasive Operationstechnik gelegt hat.

«Gebärmutterhalskrebs ist die Erfolgsgeschichte in der Krebsfrüherkennung schlechthin. Dank des in den sechziger Jahren eingeführten Abstrichs erkennen wir den Tumor schon in seinen Vorstufen oder in einem sehr frühen Stadium und können ihn mit guten Erfolgsaussichten behandeln. Die Früherkennung ist verantwortlich dafür, dass wir in der Schweiz heute eine der weltweit niedrigsten Raten von Gebärmutterhalskrebs haben. Die nun eingeführte HPV-Impfung wird zu einer weiteren Senkung führen. Ganz im Gegensatz zu Eierstockkrebs, für den es leider noch immer keine effektive Methode zur Früherkennung gibt. Diese Krebsart verursacht an sich kaum Beschwerden, daher entdecken wir sie häufig erst, wenn der Krebs bereits die anderen Organe des Bauches befallen hat. Entsprechend schwierig gestaltet sich dann die Therapie. Zumindest konnten wir in den letzten Jahren herausfinden, dass weit mehr Eierstocktumore als gedacht auf eine genetische Veranlagung zurückzuführen sind – 15 bis 20 Prozent. Ist eine genetische Veranlagung bekannt, können allenfalls präventive Massnahmen getroffen werden, damit Frauen gar nicht erst erkranken.

Gebärmutterkörperkrebs und Eierstockkrebs betreffen oftmals ältere Frauen. Leiden diese dann auch noch

unter Vorerkrankungen, beeinflusst das natürlich die Therapieentscheidung. Das erfordert Gespräche und individuelle Therapiepläne. Einen grossen Vorteil haben wir in der minimalinvasiven Operationstechnik, die wir in der Gynäkologie am KSB vorwiegend anwenden. Dieses Verfahren ist deutlich schonender als ein Bauchschnitt. Dadurch ist die Patientin nach einer Krebsoperation schneller wieder zu Hause. Minimalinvasive Verfahren werden in der Tumorchirurgie seit etwa 10 bis 15 Jahren angewandt. Vor Jahrzehnten hat man diese Methode vor allem für die Diagnostik entwickelt, zum Beispiel um die Eileiter bei Kinderwunschpatientinnen beurteilen zu können. Die Gynäkologie war Vorreiterdisziplin in diesen Verfahren. Durch immer ausgefeiltere Techniken bis hin zur Roboterunterstützung sind heute hochkomplexe Tumoroperationen ohne Bauchschnitt möglich.»



Erfahren Sie mehr über die Vorteile minimalinvasiver Eingriffe mit dem Da Vinci.  
[blog.ksb.ch/da-vinci](http://blog.ksb.ch/da-vinci)



**Prof. Dr. med. Martin Heubner**

–  
ist Direktor Departement Frauen und Kinder und Chefarzt Gynäkologie. Heubner, 44, ist mit einer Gynäkologin verheiratet und hat zwei kleine Söhne. Zwangsläufig bespricht er daher auch beim Abendessen das eine oder andere gynäkologische Thema. Ansonsten geht er gerne mit seiner Familie in die Badi oder macht mit ihr Tagesausflüge.

–  
Das Klischee, das ihn am meisten ärgert: «Halbgötter in Weiss – die Unterstellung, dass wir uns angeblich für die Grössten halten, ist schlicht falsch.»

–  
Das schönste Kompliment von Patientinnen: «Dass sie sich bei mir wohlfühlen und mir vertrauen.»

–  
Sein unerfüllter Traum: «Jede Patientin mit einer Tumorerkrankung heilen zu können. Leider geht das nicht immer. Daher ist es mir wichtig, auch in einer scheinbar aussichtslosen Situation für die Patientin da zu sein.»

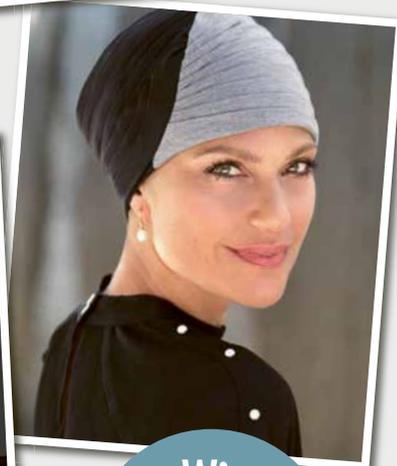
# Das grösste Haarhaus der Schweiz



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

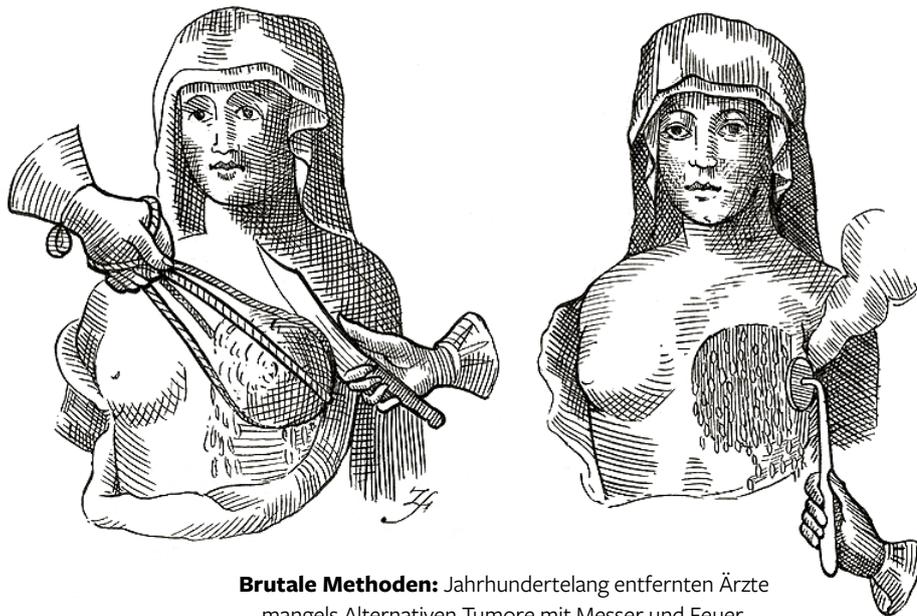
Einfühlsame professionelle **Beratung.**

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

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



# Wegschneiden und ausbrennen



**Brutale Methoden:** Jahrhundertlang entfernten Ärzte mangels Alternativen Tumore mit Messer und Feuer.

**K**rebserkrankungen haben die Menschen schon immer gequält. Vor 4500 Jahren beschreibt der ägyptische Arzt Imothep «geschwollene Massen der Brust» – gegen die er nichts tun könne, wie er in Hieroglyphenschrift festhielt. Hippokrates, der Urvater der westlichen Medizin, wurde schliesslich zum Namensgeber der Erkrankung: Die Blutgefässe eines Brusttumors erinnerten ihn an die gespreizten Beine eines Krebses – «karkinos» auf Griechisch, «Karzinom» im Medizinerdeutsch. Eine Therapie geschweige denn Heilung gab es nicht, auch wenn verzweifelte Ärzte die Wucherungen mit glühenden Eisen und groben Messern zu beseitigen versuchten. Man stelle sich das chirurgische Gerät und die hygienischen Bedingungen der damaligen Zeit vor...

Im 19. Jahrhundert wagten sich Chirurgen vermehrt an Tumoroperationen, aber die meisten Patienten starben bereits an den Folgen der Eingriffe. Neue Hoffnung kam auf, als Ärzte dazu übergingen, Krebserkrankungen mit Röntgen- und Radiumstrahlen zu bekämpfen. Aber auch mit dieser neuen Form der Behandlung

blieben die Resultate ernüchternd. Die Schäden der Bestrahlung waren enorm – oft auch beim medizinischen Personal –, die Erfolge minim.

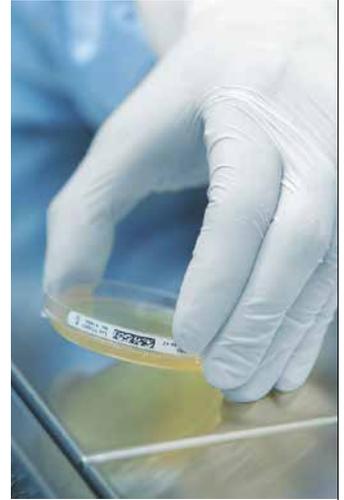
Die dritte Waffe gegen den Krebs nahm erst nach dem Zweiten Weltkrieg Gestalt an: die Chemotherapie, die Tumore mit Medikamenten bekämpft. Erst in den 1960er-Jahren etablierte sich übrigens die Onkologie als eigenständiges Fachgebiet der Medizin.

Heute weiss man: *Den* Krebs gibt es nicht; aktuell sind rund 200 Ausprägungen dieser Krankheit bekannt. Je nach Art des Tumors werden auch heute in sehr vielen Fällen die drei Instrumente Chirurgie, Bestrahlung und Chemotherapie eingesetzt, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Patienten. Dazu kommen neu Medikamente, die sich die Genetik zu Nutze machen: Seit 2008 entschlüsseln Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler die Genome von 38 häufigen und besonders aggressiven Tumorarten. Ihr Ziel: herauszufinden, wie das menschliche Erbgut Krebs verursacht. Je mehr die Wissenschaft über die Genetik der diversen Tumorarten lernt, desto effizienter kann sie sie bekämpfen.

## Erfolgsfaktor Hygiene

Enzlerh-tec - Ihr Kompetenzzentrum für Hygiene

ENZLERh-tec  
Angewandte  
Hygienetechnologie



### UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

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

Seit 85 Jahren stehen wir für hochwertige Hygiene und Reinigung. Mit Enzlerh-tec erweitern wir unser Angebot und entwickeln individuelle Kundenlösungen für hygienisch anspruchsvolle Bereiche.

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



**senevita**  
Lindenbaum

## Willkommen zu Hause!

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

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

Senevita Lindenbaum, Türliackerstrasse 9, 8957 Spreitenbach  
Telefon 056 417 66 66, [lindenbaum@senevita.ch](mailto:lindenbaum@senevita.ch), [www.lindenbaum.senevita.ch](http://www.lindenbaum.senevita.ch)

### Unser Angebot auf einen Blick:

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

**Gutschein**  
1 Kaffee und Kuchen  
Gültig bis 17.12.2020



Rund um die Uhr für Sie da!

Apotheke  
Husmatt



## Öffnungszeiten

**Montag - Freitag** 08.30 - 18.30 Uhr

**Samstag** 08.30 - 17.30 Uhr

**Sonntag** 10.00 - 17.00 Uhr

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

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

## Apotheke Husmatt AG

Husmatt 3 | 5405 Baden-Dättwil

Telefon 0844 844 600 | Fax 056 493 00 28

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

Partner



**Gesundheits-Netz Aargau Ost**

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

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

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



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

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

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

**Privat-Klinik Im Park**  
Badstrasse 50  
CH-5116 Schinznach-Bad  
056 463 77 63  
[patientenadmin@bs-ag.ch](mailto:patientenadmin@bs-ag.ch)

**PRIVAT-KLINIK IM PARK**  
BAD SCHINZNACH



# Nützliche Spaltprodukte

Atome bestehen aus Teilchen, die durch sehr starke Kräfte zusammengehalten werden. Zerfällt ein Atomkern in zwei kleinere Kerne, benötigen diese einen Teil dieser Energie nicht mehr: Strahlung entsteht. Die moderne Nuklearmedizin nutzt diese Strahlung. Sie vollbringt zwar keine Wunder, ermöglicht aber einzigartige Einblicke in den menschlichen Körper und ermöglicht erfolgreiche Therapien.

Dirk Aschoff

VisualDriven.by



**Kernspaltung**  
Sogenannte radioaktive Nuklide sind Atomkerne, die ein Ungleichgewicht zwischen Protonen und Neutronen aufweisen. Sie zerfallen nach einem klar vorgegebenen Rhythmus in kleinere Atomkerne. Dabei entstehen drei verschiedene Arten von Strahlung: Alpha-, Beta- und Gammastrahlung.



## Gammastrahlung

Ein grosser Teil der Kernspaltungsenergie wird in Form von Gammastrahlung freigesetzt. Sie ist im Grunde eine elektromagnetische Strahlung, vergleichbar also mit Funkwellen oder Licht. Ihre Energie ist aber so hoch und sie dringt so gut durch das Gewebe, dass es mit Blei abgeschirmt werden muss. Diese Art der Strahlung wird in der Radiologie und der diagnostischen Nuklearmedizin eingesetzt.



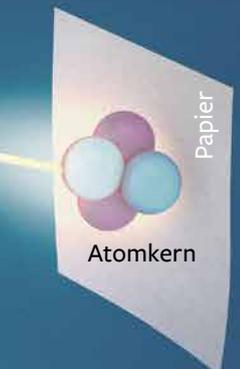
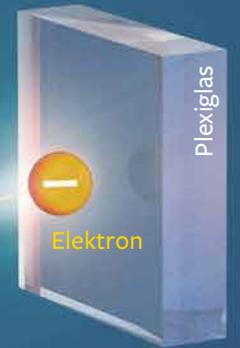
## Betastrahlung

Bei der Spaltung werden Positronen (Beta-Plus) oder Elektronen (Beta-Minus) abgestrahlt. **Die Positronen der Beta-Plus-Strahlung** zerstrahlen bei Kontakt mit Elektronen sofort in Gammastrahlung und können so für die Diagnose verwendet werden. Auch sie müssen gut mit Blei abgeschirmt werden. **Die Beta-Minus-Strahlung** hingegen ist zwar energiereicher, kann aber aufgrund der Masse der Elektronen Gewebe nicht gut durchdringen. Diese Strahlung wird für die innere Radiotherapie verwendet und kann leicht abgeschirmt werden, etwa durch Plexiglas oder Aluminium.



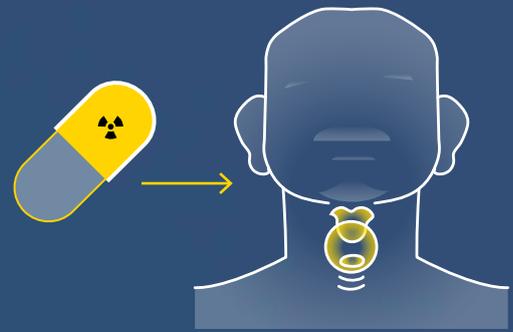
## Alphastrahlung

Die neuen, kleineren Atomkerne, die bei der Spaltung entstehen, werden mit grosser Wucht weggeschleudert. Diese Strahlung besteht aus ganzen Atomkernen, die schnell mit anderen Atomen kollidieren und dabei gebremst werden. Alphastrahlung kann daher nicht tief in den Körper eindringen; schon ein Blatt Papier kann eine effektive Abschirmung sein. Auch Alphastrahler kommen in der internen Radiotherapie zum Einsatz.



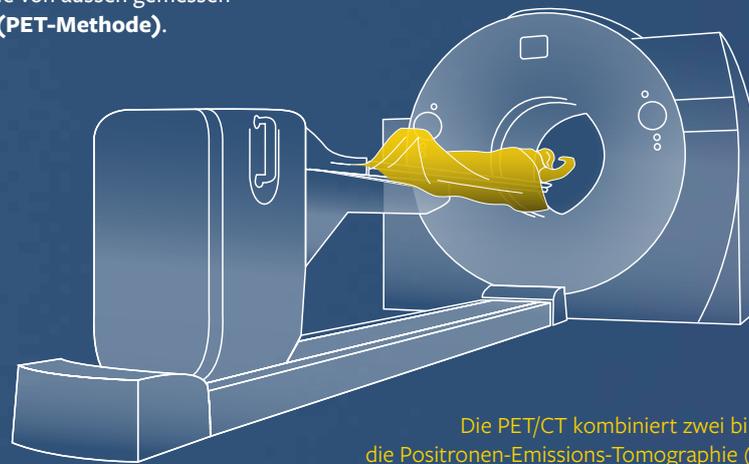
## Diagnose

Am KSB wird mit sehr fortschrittlichen nuklearmedizinischen Diagnosemethoden gearbeitet. Je nach Fragestellung, die untersucht werden soll, etwa um Tumore aufzuspüren oder Durchblutung sichtbar zu machen, werden verschiedene radioaktive Atome an Stoffe gebunden, die in einem bestimmten Organ angereichert werden. Die Strahlung, die nun von diesem Organ ausgeht, kann von ausserhalb gemessen werden. So kommt es zu einem Signal aus dem Inneren des Körpers, aus dem ein Bild des Organs berechnet wird. Senden solche Präparate Gammastrahlung aus, wird diese direkt gemessen (**SPECT-Methode**). Bei Präparaten, die Beta-Plus-Strahlung aussenden, ist es etwas komplizierter: Positronen gehören zur Antimaterie. Treffen sie auf ihre Gegenspieler, die Elektronen, vernichten sie sich gegenseitig. Dadurch entstehen wiederum zwei Gammastrahlen, die von aussen gemessen und zu einem Bild verrechnet werden (**PET-Methode**).



### Beispiel Schilddrüse

Verabreicht man Jod, an das eine geringe Menge radioaktives Isotop angeheftet wurde, reichert es sich in der Schilddrüse an. Die Strahlung, die vom radioaktiven Präparat ausgeht, besteht grösstenteils aus Positronen. Diese wechselwirken mit Elektronen und zerstrahlen zu Gammastrahlung. Ein Sensor registriert diese Strahlung, und ein Computer errechnet daraus ein Bild.



### PET/CT am KSB

Die PET/CT kombiniert zwei bildgebende Verfahren: die Positronen-Emissions-Tomographie (PET, siehe oben) und die Computertomographie (CT). Tumore können mit hoher Präzision im gesamten Körper erkannt und bestimmt werden. Das Wissen um die genaue Position eines Tumors, seine exakte Grösse und sein Aktivitätslevel sind entscheidend für eine erfolgreiche Therapie. Aber auch Messungen der Aktivität des Herzens und des Gehirns sind möglich.

## Therapie

In der modernen Nuklearmedizin kann die gleiche Substanz für Diagnose und Therapie verwendet werden. Ein Präparat, das zu Diagnosezwecken mit sehr geringen Strahlungsmengen arbeitet, kann bei höherer Dosierung zur Therapie werden. Diese Überschneidung hat zum Begriff «**Theragnostik**» geführt. Für die Therapien werden Beta-Minus- und Alphastrahlung eingesetzt. Durch ihre Eigenschaft, viel Energie lokal zu deponieren, ohne ins Gewebe einzudringen, lassen sich ihre Effekte gut kontrollieren, um gezielt möglichst hohe Dosen nur im Tumor wirken zu lassen.



Mithilfe der Bilder kann der Zustand der Schilddrüse bewertet und gegebenenfalls eine passende Therapie entwickelt werden. Ist die Schilddrüse hyperaktiv, kann durch die Gabe einer deutlich höheren Strahlendosis gezielt Gewebe zerstört werden.



Bild einer hyperaktiven Schilddrüse



Bild einer gesunden Schilddrüse

## Gefahren

Der Einsatz radioaktiver Strahlung birgt immer ein gewisses Risiko. Beim KSB wird Strahlenschutz daher grossgeschrieben. Bei jeder Untersuchung oder Therapie werden Nutzen und Risiko sorgfältig abgewogen. Die diagnostischen Verfahren, die in diesem Artikel beschrieben werden, kommen mit sehr geringen Strahlungsmengen aus. In der Therapie entsteht die Strahlung zudem genau dort, wo sie Gewebe zerstören soll. So wird gesundes Gewebe geschont. Das Risiko, durch die Strahlenbelastung Schaden zu erleiden, ist daher äusserst gering.



# Kein Chabis – Kohl ist Medizin

Lebensmittel ersetzen keine Tabletten, manche wirken aber fast wie Medizin.  
Wir stellen Nahrungsmittel mit besonderen Eigenschaften und Wirkungen vor.



*Kohl  
für gesunde Brüste  
und Prostata*

Broccoli, Blumen- oder auch Rosenkohl  
enthalten viele Antioxidantien, die insbesondere  
vor Brust- und Prostatakrebs schützen können.

Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.» Das riet der griechische Arzt Hippokrates bereits in der Antike. Der «Vater der Medizin» erkannte also schon vor 2500 Jahren, wie wichtig Ernährung ist – lange vor Veganismus, Paleo und Co. Er war überzeugt, dass sich «Tausende zu Tode essen, eh einer an Hunger stirbt».

Mittlerweile gibt es zahlreiche Untersuchungen, die zeigen, von welchen Nahrungsmitteln man besser die Finger lässt und welche gesund sind – oder sogar gegen Krankheiten helfen. Aber Achtung: Vor allem im Internet blühen dazu auch Halbwahrheiten und Mythen. In vielen Fällen müsste man Berge eines einzigen Lebensmittels verzehren, um die gewünschte Menge eines bestimmten Stoffs aufzunehmen. Das wiederum würde eine ungesunde, einseitige Ernährung begünstigen. Einige Lebensmittel haben aber eine belegte Wirkung auf bestimmte Organe. Wir haben die spannendsten für Sie ausgewählt.



## Nicht nur Rüebli für die scharfen Augen

Während des Zweiten Weltkriegs schoss die britische Royal Air Force reihenweise deutsche Flieger ab – selbst nachts. Rüebli seien der Grund für die ausserordentlich gute Sehkraft der Piloten, verkündete das britische Ernährungsministerium. Nun ja, die Rüebli-Story sollte wohl eher von der Radartechnologie der Briten ablenken – dem eigentlichen Schlüssel zum nächtlichen Erfolg. Wahr aber ist, dass das Wurzelgemüse tatsächlich gesund für die Augen ist. Es enthält Betacarotin, woraus der Körper Vitamin A herstellt. Dieses hilft dem Auge, selbst in der Dämmerung gut zu sehen. Zudem unterstützt Vitamin A die Hornhaut: Ein Mangel zerstört die Hornhaut und kann zur Erblindung führen. Auch Grünkohl, Spinat und Nüsslisalat sind ausgezeichnete Betacarotin-Lieferanten.

## Nüsse für den klaren Kopf



Vor allem Baumnüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E. Sie enthalten zudem Zink, Magnesium und Kalium sowie Pflanzenstoffe, sogenannte Polyphenole. Vor allem die Omega-3-Fettsäuren unterstützen die Gehirnfunktion. Aktuelle Studien versuchen deshalb herauszufinden, ob Baumnüsse den Verlauf von Demenz oder Alzheimer verlangsamen können. Bisher leider ohne Erfolg.



## Tomaten fürs starke Herz

Das Antioxidans Lycopin ist für die rote Farbe der Tomaten verantwortlich. Im menschlichen Körper wirken Antioxidantien beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen, denn sie können freie Radikale unschädlich machen. Das sind aggressive chemische Verbindungen, die Gewebe in oxidativen Stress versetzen und so Zellen und Gewebe schädigen oder irreparabel zerstören. Noch besser ist es, wenn man die Tomate kocht: Der Körper kann das Lycopin dann besser aufnehmen.

## Linzen für glatte Haut

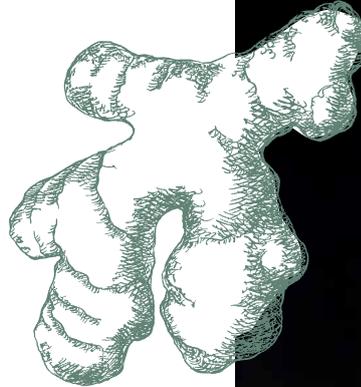


Hülsenfrüchte wie Erbsen, Kichererbsen und Linzen sorgen für eine glatte Haut. Sie enthalten die essenzielle Aminosäure Lysin, die beim Wachstum und bei der Erholung des Kollagens, eines wichtigen Bausteins von Haut und Bindegewebe, eine tragende Rolle spielt.



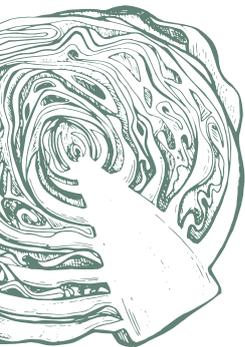
## Rapsöl für wuselige Spermien

Haifischflossen, Tigerpenis, Elfenbein – unzählige Tiere lassen ihr Leben für den Hokuspokus um die männliche Stehkraft. Aber es gibt tatsächlich Nahrungsmittel, die gut sind für die Fruchtbarkeit. So trägt beispielsweise Vitamin E dazu bei, dass die Hoden gesunde, bewegliche Spermien produzieren. Rapsöl ist besonders reich an Vitamin E.



## Ingwer für den ruhigen Magen

Bei Übelkeit und Magenbeschwerden hilft frischer Ingwer. Die ätherischen Öle und Scharfstoffe, Gingerole genannt, lindern die Beschwerden. Einfach einige feine Scheiben mit heissem Wasser aufgiessen und den Sud trinken. Die Wurzel bekämpft zudem Entzündungen und hilft deshalb bei Erkältungen. Für eine optimale Wirkung sollte Ingwer nicht geschält werden; deshalb nur biologisch produzierten Ingwer kaufen.



## Sauerkraut für den fitten Darm

In unserem Darm tummeln sich Billionen Bakterien. Sie bilden gemeinsam das Mikrobiom. Dieses hilft unter anderem beim Verdauen und ist Teil des Immunsystems. Besonders mag es fermentierte Nahrung wie Sauerkraut. Aber Achtung, nicht kochen, denn die Hitze zerstört die wichtigen Milchsäurebakterien. Wem Sauerkraut nicht schmeckt oder wer es nicht verträgt, der kann die guten Bakterien auch über Tempeh, Kimchi oder Joghurt zu sich nehmen.

## Haferflocken für glänzendes Haar

Die Pflegepalette für Haare ist riesig – Shampoo, Spülung, Maske, Serum und Öle sollen für kräftiges, glänzendes und volles Haar sorgen. Doch zu gesundem Haar trägt auch Biotin bei. Es steckt reichlich in Haferflocken und Eigelb, genauso wie Zink. Der Mineralstoff hilft bei spröden Haaren und unterstützt das Immunsystem.



## Gut zu wissen

**Ballaststoffe oder Nahrungsfasern ...** sind unverdauliche Bestandteile von pflanzlichen Lebensmitteln. Sie kommen vor allem in Schalen von Früchten und Gemüsen sowie in Vollkornprodukten vor. Ballaststoffe machen satt und regen die Darmtätigkeit an.

**Sekundäre Pflanzenstoffe ...** sind das natürliche Abwehrsystem einer Pflanze. Im menschlichen Körper wirken sie gegen Entzündungen und unterstützen das Immunsystem.

**Freie Radikale ...** sind aggressive chemische Verbindungen, die Bestandteile anderer Stoffe an sich reißen und damit ein Ungleichgewicht in den Zellen verursachen. Sie begünstigen viele Krankheiten.

**Antioxidantien ...** entschärfen freie Radikale. Sie wirken schützend und gesundheitsfördernd.

**Aminosäuren ...** sind die Einzelteile der Eiweisse. Sie sind unsere Bausteine für die Bildung von Muskelmasse, Zellen und Hormonen.

### Wie geht gesunde Ernährung?

Für eine gute Gesundheit reicht es nicht, etwas mehr Tomaten fürs Herz und eine Handvoll Baumnüsse fürs Gehirn zu essen. Die Ernährungsberatung des KSB unterstützt Sie auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung.



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



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

**Wir sind da,  
wo die Musik  
spielt!**

Am Rhythmus der Region.

*Ihre Bank.*



**Bezirks-Sparkasse  
Dielsdorf** Genossenschaft

Dielsdorf · Buchs · Niederglatt · Niederweningen · Rümlang

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

# «Bei der Nothochzeit haben wir alle geschluchzt»

Der Tod ist Eveline Dätwylers Begleiter – von Berufs wegen. Die Stationsleiterin der Palliativstation des Kantonsspitals Baden über den Umgang mit schwerstkranken Menschen, letzte Wünsche und über die Wichtigkeit von Humor im Arbeitsalltag.

 Luk von Bergen

 Kilian J. Kessler

## **Frau Dätwyler, auf der Palliativstation pflegen Sie Menschen, die möglicherweise bald sterben werden – der wohl emotionalste Job in einem Spital ...**

Das würde ich so nicht sagen, denn beispielsweise auch auf der Gebärabteilung stehen Emotionen im Vordergrund. Zudem geht es bei uns nicht einfach ums Sterben, sondern darum, den verbleibenden Teil des Lebens so angenehm wie möglich zu gestalten. Dabei versuchen wir, die Schmerzen und andere Symptome der Patienten in den Griff zu bekommen, sodass sie wieder nach Hause können.

## **Was fasziniert Sie an dieser Aufgabe?**

Man lernt die Menschen unter speziellen Umständen kennen. Wir begleiten sie in einem Lebensabschnitt, der nicht immer schön ist. Es geht um Wut und Trauer, um Verdrängung oder Hoffnung. Denn es gibt auch viele schöne Momente auf der Abteilung, man bekommt sehr viel zurück. Manchmal ist es ein Lächeln, manchmal hört man bewegende Lebensgeschichten, Weisheiten, Philosophien ...

## **Können Sie ein Beispiel geben?**

Wir hören oft, dass man achtsam durchs Leben gehen soll. Oder dass man die eigenen Träume nicht auf die lange Bank schieben soll, seien es Reisen oder die Versöhnung mit Angehörigen oder Freunden. Denn niemand weiss, wann er sterben wird.

## **Wie alt sind Ihre Patienten?**

Im Durchschnitt zwischen 50 und 60 Jahre, was ja noch nicht wirklich alt ist. Wir hatten aber auch schon 19-Jährige, die bei uns

verstorben sind. Das ist sehr bewegend, vor allem, wenn man dann noch mit den Angehörigen in Kontakt kommt.

## **Ihr Ziel ist es, den Patienten die bestmögliche Lebensqualität zu bieten. Was heisst das konkret?**

Die Definition von Lebensqualität ist sehr individuell. Im Falle des erwähnten 19-Jährigen war es der Wunsch, nochmals nach Hause gehen zu können, um Playstation zu spielen. Das klappte leider nicht, aber seine Freunde nahmen die Konsole mit ins Spital und «gamten» mit ihm, obschon er nicht mehr in der Lage war, selber mitzuspielen.

## **Sie erfüllen also auch sogenannte letzte Wünsche?**

Wir versuchen zumindest, die Erfüllung der Wünsche in die Wege zu leiten. Eine Patientin wollte beispielsweise nochmals einen Ausflug mit dem Hausboot machen. Wir brachten sie psychisch und physisch so weit, dass das möglich war. Sie hat uns eine Karte geschrieben und sich bedankt. Ein anderer Patient wollte vor seinem Tod unbedingt noch heiraten. Wir organisierten eine Nothochzeit im Andachtsraum mit Sekt, einem feinen Zmittag und vielen Blumen.

## **Wie geht Ihr Team und wie gehen Sie persönlich mit derart emotionalen Situationen um?**

Bei dieser Hochzeit haben wir alle geschluchzt, aber es war irgendwie ein schönes Schluchzen. Wir tauschen uns aus, verarbeiten den Arbeitsalltag gemeinsam. Dabei spielt auch die regelmässige Supervision eine wichtige Rolle für die Reflexion im Team. Aber auch der Humor ist wichtig. Wir

lachen viel – auch mit den Patienten. Privat führe ich viele Gespräche mit meinem Mann, natürlich unter Einhaltung der Schweigepflicht. Zudem habe ich viele Hobbys, wie Tanzen, Yoga oder Klarinette spielen. Das alles hilft mir, die Balance zu finden.

## **Zum Schluss, Frau Dätwyler, eine Frage, die ja kommen musste: Fürchten Sie sich vor dem Tod?**

Ich denke, dass alle eine gewisse Angst vor dem Tod haben. Niemand weiss, wie sterben geht, könnte man etwas vereinfacht sagen. Durch meine Arbeit kenne ich die vielen Therapien, um diesen Prozess so angenehm wie möglich zu gestalten. Das hilft mir, weniger Angst vor dem Sterben zu haben.

## **Palliative Care am Kantonsspital Baden**

Die Station 112 umfasst unter anderem die Betreuung und die Behandlung von Menschen, die an unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten leiden. Das fachkompetente Pflegeteam besteht exklusive Studierender und Lernender aus zirka 30 Mitarbeitenden. Es geht auf die Anliegen der Patientinnen und Patienten ein und bietet ihnen eine individuell abgestimmte Pflege und Betreuung. Das Ziel der Station ist es, auch schwerkranken Menschen die Lebensqualität zu bieten, die sie sich wünschen.



Hören Sie das ganze Gespräch mit Eveline Dätwyler im KSB-Podcast.  
[blog.ksb.ch/eveline-daetwyler](http://blog.ksb.ch/eveline-daetwyler)



**Eveline Dätwyler** ist im aargauischen Ruedertal aufgewachsen. Sie ist ausgebildete Medizinische Praxisassistentin und diplomierte Pflegefachfrau HF. Nach ihrer Weiterbildung in Intermediate Care (IMC) und ihrer Führungsausbildung hat sich Eveline Dätwyler im medizinischen Teilbereich der Palliative Care spezialisiert. Seit 2010 leitet sie die Palliativstation am KSB, an deren Aufbau sie beteiligt war.

# ORIENTTEPPICH



Vorher

Nachher

**VERKAUF**  
30-50% Rabatt

**REPARATUR**  
20% Rabatt

**REINIGUNG**  
20% Rabatt

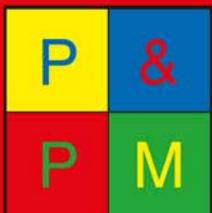
- \* Teppichwäsche (Milben- und Mottenschutz)
- \* Teppichwäsche auf altpersische Art ab Fr. 19.90/m2
- \* Teppichreparaturen
- \* Kostenlose Beratung sowie Abhol- und Bringservice im Umkreis von 100 Km
- \* Echte handgeknüpfte Orientteppiche
- \* Grosse Auswahl mit vielen Angeboten und Aktionen

## ORIENTTEPPICH-GALERIE TÄBRIZ

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

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

Montag geschlossen



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



Wir platzieren Ihre Werbung am  
**RICHTIGEN** Ort



peyer & partner  
media gmbh

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



**ksb**

Gesundheitsmagazin

## FABRIKLADEN - TIEFSTPREISE!

VILLA BELLA

www.villabella.ch  
info@villabella.ch

**100% WIR**

Paradies für Betten

Grosse Auswahl!

**Matratzen**

Alle Masse möglich  
Unterschiedliche Härtegrade  
Individuelle Visko-Auflagen

Regelmässig Sonderposten  
verfügbar! Schnell sein lohnt sich!



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



Villa Bella GmbH, Bettwarenfabrikation und Fabrikladen  
Weberstr. 11, 4663 Aarburg neben der A1 Zürich-Bern  
MO - FR 13.30 - 18.30 SA 11.00 - 16.00, 062 791 47 47 Fax 062 791 47 48

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

# Haus- halten

Umbauten +  
Renovationen  
in bester Qualität!

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

**Hächler**  
Umbau und Renovation



**Für Sie immer  
up to date!**

**Kontoeröffnung  
jetzt auch online.**

*Ihre Bank am Puls der Region*

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



**Bezirks-Sparkasse  
Dielsdorf** Genossenschaft

Dielsdorf | Buchs | Niederglatt | Niederweningen | Rümlang

# Der Sicherheitscheck auf der KSB-Baustelle

Stolpern, stürzen, schneiden: Im Schweizer Baugewerbe ereignen sich jährlich Zehntausende Unfälle. Klar, dass die Arbeitssicherheit auf der Spitalbaustelle deshalb an oberster Stelle steht. Ein Sicherheitscheck vor Ort.

 Luk von Bergen

 Markus Lamprecht

**«Geht es um Sicherheit,  
ist jeder Einzelne gefordert.»**

Sergio Barbosa, Polier

## «Gut, dass die Vorschriften heute strenger sind.»

Emin Ramadani, Baumontageleiter Sanitär

**W**er ein Spital baut, möchte noch lange nicht in selbigem liegen. Das eigens für diesen Artikel erfundene «Sprichwort» bringt es auf den Punkt: Auf einer Baustelle lauern tonnenweise Gefahren. «Kopf einschalten», sagt Emin Ramadani, der für die Sicherheit seines Sanitärteams verantwortlich ist. «Die Handwerker für die Gefahren sensibilisieren», lautet die Botschaft des Poliers Sergio Barbosa. Über den Bauarbeiten steht ein Sicherheitskonzept des externen Sicherheitsbeauftragten Stefan Kronenberg. «Eine gute Planung verhindert Arbeitsunfälle», sagt Kronenberg. Lernen Sie auf diesen Seiten drei Männer kennen, die mitverantwortlich dafür sind, dass die KSB-Baustelle weiterhin unfallfrei bleibt.

### «... dann nützt auch der Helm nichts»

Emin Ramadani ist stolz, Teil der grossen Baustelle zu sein. Zufrieden ist der Baumontageleiter Sanitär insbesondere dann, wenn die Arbeiten unfallfrei verlaufen. «Ich muss die Handwerker schon hin und wieder auf mögliche Gefahren hinweisen, Ausreden akzeptiere ich dabei nicht.» Denn auch Ramadani kennt Arbeitsunfälle der Marke «dumm gelaufen». «Als junger Sanitär habe ich mir mit der Trennscheibe in die Hand geschnitten.»

Heute weiss der 32-jährige Wynentaler, wie wichtig das Thema Sicherheit ist. «Während meiner Lehre hatte auf dem Bau fast keiner einen Helm auf. Gut, dass die Vorschriften nun strenger sind.» Die persönliche Schutzausrüstung sei aber noch lange kein Garant dafür, verletzungsfrei zu bleiben. Ramadani's Message: «Ist der Kopf nicht eingeschaltet, nützt der beste Helm nichts.»

Das Sanitärteam hat im Sommer die Dachwasserleitungen eingelegt. «Wenn im Herbst der Innenausbau startet, muss drinnen alles trocken sein.» Hinter sauberen Leitungen steckt saubere Arbeit. «Wir müssen die Rohre so schneiden und montieren, dass weder Späne noch Staub drin sind», sagt Ramadani. «Am Tag X, wenn wir den Hahn aufdrehen, soll klares Wasser fliessen, nicht dunkle Brühe.» Es geht also bereits im Roh(r)bau darum, die Hygiene von morgen zu garantieren – auch ein Sicherheitsaspekt, gerade im Falle eines Spitals.

### «Ich hatte auch schon riesiges Glück»

Sergio Barbosa weiss ebenfalls aus eigener Erfahrung, wie schnell es auf einer Baustelle gefährlich werden

kann. «Vor vielen Jahren kam ich mit dem Schrecken davon», sagt der 37-jährige Polier. «Ich hatte damals einen Kranführer falsch angewiesen und wurde von der 800-Kilo-Ladung auf Bauchhöhe eingequetscht.» Glück im Unglück, denn was durchaus tödlich hätte enden können, hat bei Barbosa «nur» einige Schürfungen und Quetschungen hinterlassen. «Als junger Bauarbeiter sind dir die vielen Gefahren noch weniger bewusst. Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir die Handwerker, was die Arbeitssicherheit angeht, konsequent sensibilisieren.»

Polier Barbosa arbeitet etwa je hälftig auf der Baustelle und im Büro. Personal einteilen, Bestellungen aufnehmen, Subunternehmen koordinieren, Arbeitssicherheit planen und kontrollieren: Die Verantwortung, die auf seinen Schultern lastet, ist während der Rohbauphase ziemlich gross. Aber: «Ich bin nur so gut wie mein Team. Jeder Einzelne ist gefordert, sich an die Regeln zu halten. Nur so bleiben wir unfallfrei, und die Arbeitssicherheit ist gewährleistet.»

Letztlich sind aber viele Faktoren entscheidend dafür, dass es auf dem Bau zu keinen unerwünschten Zwischenfällen kommt: «Genügend zu trinken und Sonnenschutz gehören auch dazu.» So stellt die Bauleitung den Handwerkern Wasser, Sonnenbrille und -crème zur Verfügung. Zudem gibt's nachmittags eine zusätzliche bezahlte Pause. «Da erholen wir uns, ohne den Fokus zu verlieren.» Barbosa selbst steht ständig unter Strom: «Ohne Stress wirst du faul. Wirst du faul, machst du Fehler.» Ein Motto, das durchaus auch abseits der Baustelle Sinn ergibt.





## «Gesund zur Arbeit, gesund nach Hause – das ist das Ziel.»

Stefan Kronenberg, externer Sicherheitsbeauftragter

### Wie muss man sich die Arbeit eines Sicherheitsbeauftragten vorstellen?

Im Auftrag der KSB-Bauherrschaft habe ich bereits vor dem Bau ein übergeordnetes Sicherheitskonzept mit allen sicherheitsrelevanten Punkten erstellt. Dieses reicht von der Zutrittskontrolle über Notfallkonzepte bis hin zu Arbeitssicherheitsvorschriften. In der aktuellen Bauphase bin ich wöchentlich etwa zwei Stunden auf der Baustelle und führe zusammen mit der Bauleitung einen Sicherheitsrundgang durch. Dabei mache ich eine Bestandsaufnahme und korrigiere bei Sicherheitsmängeln, wenn immer möglich, den Sachverhalt direkt mit den Betroffenen vor Ort.

### Sind Sie so eine Art «Baustellen-Polteri», der die Handwerker mit dem Mahnfinger zurechtweist?

Nein, ich bin zwar hartnäckig und halte den Finger drauf, wenn ich gefährliche oder kritische Situationen beobachte. Aber soweit ich das beurteilen kann, tue ich das freundlich, bei unbelehrbaren Arbeitern halt auch mal bestimmt. Für manche «Büezer» bin ich schon mühsam, allerdings ist die Arbeitssicherheit keine Schikane. Letztlich geht es darum, dass jeder, der am Morgen gesund zur Arbeit kommt, am Abend auch wieder gesund nach Hause kann.

### Wie zufrieden sind Sie mit der Arbeitssicherheit auf der Agnes-Baustelle?

Wenn man die Grösse der Baustelle betrachtet, bin ich grundsätzlich sehr zufrieden. Steigern kann man sich immer, aber wir sind auf einem guten Weg. Auch die Zusammenarbeit mit der Bauleitung funktioniert gut. Man ist offen für zweckmässige Verbesserungsvorschläge und interessiert daran, die Baustelle so sicher wie möglich zu gestalten und die Arbeiten entsprechend zu planen. ←

Erfahren Sie, was sonst noch alles läuft rund um den KSB-Neubau:

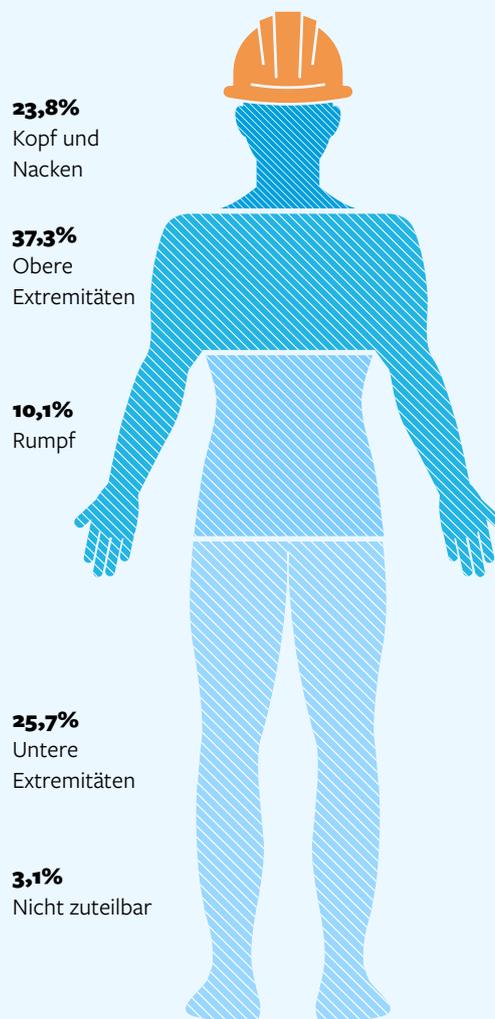
agnes22.ksb.ch

## Bauhauptgewerbe: Rund 28000 Arbeitsunfälle pro Jahr

### Unfallarten: Top 3



### Unfälle nach Körperteilen



Quelle: Hochrechnung aus Stichprobe Sammelstelle für die Statistik der Unfallversicherung UVG (SSUV). Berechnungen auf der Grundlage der Registrierungsjahre 2008–2017

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

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

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



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

Aufenthalt für Gäste des Erholungsprogramms. Zusätzlich kommen Sie während des gesamten Aufenthaltes in den Genuss von abwechslungsreichen, kostenlosen Unterhaltungs- und Freizeitmöglichkeiten.

## Unterhaltungs- und Freizeitmöglichkeiten für Erholungsgäste

- Jederzeit freier Eintritt zum Thermalbad und SPA von Bad Zurzach
- 1x Elektrolyse Fussbad zur Entschlackung
- 1x Entspannungsmassage
- Thermalbad Aquatherma RehaClinic
- Medizinisches Trainingscenter (MTT)
- 1-2 Vorträge rund um das Thema Gesundheit pro Aufenthalt (z.B. gesunde Ernährung, guter Schlaf, Bewegung etc.)
- Grillieren mit unserem Küchenchef – «Gesunde Kost einfach vorbereiten»

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

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

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



 **RehaClinic**  
Rehabilitation und Prävention

**VITAL  
BOUTIQUE  
HOTEL**  
ZURZACHERHOF 

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

# Gutes bleibt bestehen.



**Sicherheit mit Zukunft.**



**AQUILANA  
VERSICHERUNGEN**



**Fitness und Gesundheit stärken**

**Stabilität  
fördern**

**Kognition  
verbessern**

**Stürze  
vermeiden**

**Sich anschliessend verwöhnen lassen**

Kostenloses Probetraining reservieren unter  
Telefon 056 200 28 28



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

PRIVATE *Care*

Ihre Spezialistin  
für Pflege.

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

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

**private Care AG**

**Private Pflege**  
+41 56 544 72 72

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

**Stellenvermittlung**  
+41 56 520 72 72

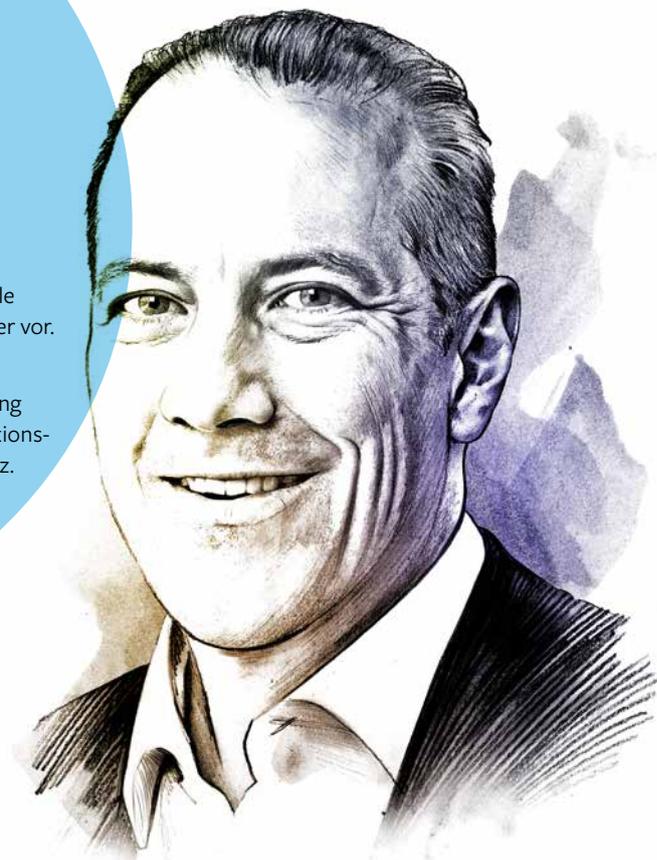
**Deutschschweiz**  
recruiting@private-care.ch

# UNSERE GESUNDHEIT FLIEGT BUSINESS CLASS

## Worum geht es?

Die Ansprüche an die Grundversicherung steigen. So sehen viele Spitalneubauten beispielsweise fast ausschliesslich Einzelzimmer vor. Braucht es da überhaupt noch private Zusatzversicherungen?

**Dr. Andreas Schönenberger** ist CEO der Krankenversicherung Sanitas. Zuvor leitete er unter anderem den Telekommunikationsanbieter Salt Mobile und war Länderchef von Google Schweiz.



**W**ir müssen uns als Gesellschaft überlegen, was die Grundversicherung künftig beinhaltet – und wofür Zusatzversicherte zahlen. Nehmen Sie Flugreisen: Da gibt es Menschen, die sind in der Economy unterwegs, andere fliegen Business oder First Class. Das Basisangebot aber ist für alle gleich: Die Pilotin bringt ihre Passagiere sicher und pünktlich ans Ziel.

Unsere Gesundheitspolitik hat viele Leistungen bereits in die Grundversicherung gepackt. Was wir im Flugzeug, im ÖV oder in einem Hotel akzeptieren – nämlich unterschiedliche Dienstleistungen –, scheint beim Thema Gesundheit tabu zu sein: Das Schweizer Gesundheitswesen fliegt Business Class. Doch diese Grosszügigkeit ist teuer. 2018 beliefen sich die Gesamtkosten unseres Gesundheitssystems auf rund 80 Milliarden Franken, Tendenz steigend. Welche Leistungen wir langfristig allen zur Verfügung stellen können, ist also die ganz grosse Frage.

Krankenversicherer dürfen in der Grundversicherung keinen Gewinn machen. Die Kontrolle darüber liegt beim BAG. Zusatzversicherungen werden von der Finma, der Eidgenössischen Finanzaufsicht, reguliert. Hier dürfen wir zwar betriebswirtschaftlich arbeiten, der Gewinn sollte dennoch rund zehn Prozent nicht überschreiten. Überschüsse

gehen übrigens nicht an aggressive Investoren (Sanitas ist eine Stiftung), sondern kommen dem Gesundheitswesen zugute – wir dämpfen damit Prämienerrhöhungen in den Folgejahren, wir legen Reserven an, und wir investieren in die Weiterentwicklung des Unternehmens.

Sanitas legt viel Wert auf Qualität – deshalb haben wir für unsere Privatversicherten das Preference Center eingerichtet. In enger Kooperation mit den Spitälern schaffen wir zudem ein optimales Kundenerlebnis: Wir begleiten und beraten als Gesundheitspartner auf dem ganzen Behandlungsweg – vor dem geplanten Eingriff, von der Ankunft bis zum Austritt aus dem Spital und während der Nachbetreuung.

Bei der Weiterentwicklung unserer Services und konkreten Ausgestaltung künftiger Angebote spielen digitale Instrumente eine immer wichtigere Rolle. In diesem Bereich sehen wir spannende Möglichkeiten, um unsere Versicherten auf ihrem ganzen Weg noch umfassender und enger zu begleiten und zu informieren.

Entdecken Sie den Neubau des KSB auf dem virtuellen Rundgang:

 [ksb.ch/agnes22](https://ksb.ch/agnes22)



**BARRACUDA**

HOTEL | BRASSERIE

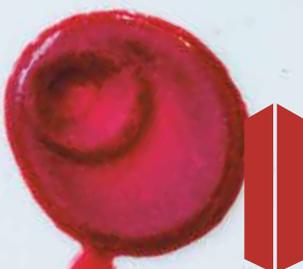
SICHER  
FEIERN &  
GENIESSEN

OB PRIVATE  
ANLÄSSE  
ODER  
FIRMENEVENTS

MIT FESTLICHEN  
MENÜS  
EXKLUSIVEN  
WEINEN UND  
WINTERLICHEN  
GERICHTEN

GEMÜTLICH,  
STIMMUNGSVOLL  
FEIERLICH.

HOTEL | BAR | BRASSERIE  
ATELIERGASSE 3  
5600 LENZBURG  
+41 62 888 00 10  
BARRACUDA.CH



**ROTER TURM BADEN**

restaurant | bar | bistro

FEIERN SIE MIT UNS!  
OB FIRMENEVENT ODER  
PRIVATER ANLASS.  
STIMMUNGSVOLL UND SICHER.  
WIR FREUEN UNS AUF SIE!  
IHR TEAM VOM ROTEN TURM

ROTER TURM BADEN  
RATHAUSGASSE 5  
5400 BADEN  
056 222 85 25  
ROTERTURM-BADEN.CH

WO DIE  
KÜCHE  
IN ALLER  
MUNDE IST.



# Keine Patzer mit Pilzen

Wenn der Sommer zu Ende geht, beginnt die Pilzsaison. Die Jagd auf Steinpilz und Morchel lockt grosse und kleine Gourmets in den Wald. Da kann es vorkommen, dass der falsche Pilz im Risotto landet. Was bei einer Pilzvergiftung zu tun ist.

**W**enn Papa nach dem Steinpilzrisotto bloss um die Nase wird, hat er womöglich eine Pilzvergiftung. Vielleicht ist er doch kein so erfahrener Pilzsammler, wie er gerne behauptet. Und der «prächtige Steinpilz» war eben doch ein Gallenröhrling. Noch einmal Glück gehabt – Gallenröhrlinge sorgen im Allgemeinen lediglich für ein Rumpeln im Magen-Darm-Trakt. Ein ungeniessbarer Geselle halt. Es gibt aber auch Pilze, mit denen nicht zu spassen ist: Giftpilze verursachen Organschäden, einige sind gar tödlich.

Wer sich nach dem Verzehr von Pilzen unwohl fühlt, sollte deshalb keine Zeit verlieren. Pilzvergiftungen sind Notfälle, die rasches Handeln erfordern. Bei starken Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Schwindel sollte man sofort das Notfallzentrum des nächsten Spitals aufsuchen. Bei nachträglichen Zweifeln oder wenn nur leichte Symptome auftreten, helfen die Experten von Tox Info Suisse (Notfallnummer 145).

## So handeln Sie richtig:

- Erste Hilfe: Betroffene beruhigen, bei Bewusstlosigkeit in eine stabile Seitenlage bringen.
- Den Arzt, das Spital oder Tox Info Suisse kontaktieren (Telefonnummer 145).
- Angaben zu Person und Verzehr machen: Wann wurden die Pilze gegessen? Wie viele? Wann sind die Symptome aufgetreten? Woher stammen die Pilze?
- Reste der Pilzmahlzeit, Rüstabfälle oder das Erbrochene der betroffenen Person zur Untersuchung sicherstellen.
- Auf keinen Fall sollte man versuchen, sich mit Hausmittelchen oder vorhandenen Medikamenten selbst zu therapieren! Suchen Sie professionellen Rat.

**Sicher ist sicher: Einen amtlichen Pilzkontrolleur finden Sie auf [pilz-baden.ch](http://pilz-baden.ch)**

Das Notfallzentrum des Kantonsspitals  
Baden steht Ihnen jederzeit offen:  
Telefonnummer 056 486 21 11.

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



So nehmen Sie  
an der Verlosung teil:  
Besuchen Sie uns im Internet unter  
[ksb.ch/wettbewerb](http://ksb.ch/wettbewerb)



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



# 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

**Onlineterminale unter [coiffure-grimm.ch](http://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 Perückenspezialistinnen. 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?



einzelne Wanddekoration (ital.)	unterird. Verkehrsmittel	Autokz. Ägypten	schwach leuchtende Lampe	med.: gutartig	Verwaltungszimmer	subarkt. Hirsch	Abk.: Air France	Tortur	Stellvertreter (Kw.)	Präposition	Bewohner eines Kantons			
Erd-rutsch im Gebirge				14	4									
Begriff b. Hornussen		10				2		kurz für: in das			alter Klavierjazz (Kw.)			
ital. Tonbez. für das F		Meeresnymphen					Jubelwelle: La ...	Schlangen im Dschungelbuch		Abk.: Ständerat	13			
Abk.: Fachhochschule		Autokz. Kanton Zug	7	Westernfernsehserie		dt. Fussballclub		ostafrikan. Staat			8			
Frauenkloster im Kt. SZ						1		rotes Gartengemüse	Abk.: North Carolina	Nasal-laut				
Blume mit Stacheln	Dar-bietung	Papst-name			Höll-en-fürst					poet.: Nadel-wald	it. Schau-spielerin			
	12		mehr-stimmig. Musik-stück	dt. News-Sender			Abk.: Mehr-wert-steuer	Com-puter-taste			3			
ind. Staats-mann † 1964	adlige Frau	ital. Kloster-bruder (Kw.)			lat.: schon	Abk.: Milli-meter		hand-warm	best. Artikel (1. Fall)		CH-Minis-terium			
				Inner-schwei-zer										
russ.: ja		Palästi-nenser-stadt				alte Bez. für Kan-tone	5							
	11			Laie, Nicht-profi						einge-schäl-tet				
Fussel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Gewinner unseres letzten Wettbewerbs ist Urs Läubli-Wernli aus Unterkulm. Er freut sich über einen Gutschein von Orientteppich-Galerie Täbriz im Wert von 3000 Franken. 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.

# Haargenau, was ich mir wünsche.

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



PERÜCKEN | HALBPERÜCKEN | OBERKOPFHAARTEILE |  
TOUPETS | HAARTEILE | AUGENBRAUEN | INDIVIDU-  
ELLE ANFERTIGUNGEN IN ECHT- UND KUNSTHAAR |  
PFLEGE UND BEFESTIGUNGSPRODUKTE | TURBANE |  
ACCESSOIRES |



Spezialist für Zweithaarlösungen, seit über 48 Jahren:  
The Hair Center Aarau | Im Graben 8 | 5000 Aarau  
T: 062 824 88 88 | M: info@thehaircenter.ch



DIN EN ISO 9001  
ZERTIFIZIERT



# KLINIK BARMELWEID: GEPFLEGT GESUND WERDEN



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.

Unser neues,  
modernes  
Bettenhaus ist  
eröffnet.



**BARMELWEID**

Klinik Barmelweid AG, 5017 Barmelweid, Telefon 062 857 21 11, [www.barmelweid.ch](http://www.barmelweid.ch)

Folgen Sie uns auf   