

# ksb

Das Gesundheitsmagazin  
für den Kanton Aargau  
N°3 | 2021



## Voll im Saft

Schleimig, blutig, ätzend: Körpersäfte können recht unappetitlich sein.  
Aber sie sorgen dafür, dass unser Organismus reibungslos funktioniert.  
Ein Blick in unser feuchtes Innere.



# 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 | Individuelle Anfertigungen in Echt- und Kunst-  
haar | Augenbrauen | Pflege- und Befestigungsprodukte  
Turbane | Accessoires



Diskret



Bequem



Zugänglich



Sicher



Seit 2008  
DIN EN  
ISO 9001  
zertifiziert



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

Seit über 49 Jahren Ihr Zweithaarspezialist in der Schweiz.  
The Hair Center | Graben 8 | 5000 Aarau  
062 824 88 88 | [www.thehaircenter.ch](http://www.thehaircenter.ch)



Ein ruhiges Baby:  
Sabine Rykart  
mit ihrem Sohn Noah.



## Hey, Noah, willkommen auf der (digitalisierten) Welt!

Nachts um halb elf Uhr trafen sie am 16. Mai dieses Jahres im KSB ein, etwas mehr als vier Stunden später durfte Familie Rykart aus Wettingen einen gesunden Buben in den Armen halten. «Wir hatten Glück, die Schwangerschaft sowie die hebammengeleitete Geburt verliefen ohne nennenswerte Komplikationen», erinnert sich Sabine Rykart. Zudem sei der kleine Noah ein sogenanntes «Anfängerbaby», eines, das den Eltern den Umständen entsprechend genügend Schlaf und Ruhephasen gönnt.

Sabine Rykart lässt sich bereits seit der Schwangerschaft von der neuen App «heyPatient» begleiten und informieren. Die App des gleichnamigen Winterthurer Start-ups und des KSB befindet sich noch in der Pilotphase und soll dereinst überall in der Schweiz die Kommunikation zwischen Spital und Patienten digitalisieren und damit vereinfachen. «Das ist praktisch», sagt Sabine Rykart, die im internen Kundensupport in der Energiebranche arbeitet und sich mit digitalen Arbeitsabläufen bestens auskennt. «Ob während der Schwangerschaft, vor der Geburt oder im Wochenbett: Informationen und Termine direkt aufs Smartphone zu

bekommen, macht für mich Sinn.» Zudem erleichtert die digitale Patientenerfassung den Eintritt ins Spital.

Für Sohn Noah jedoch sollen Digitalgeräte vorerst keine Rolle spielen. «Er wird früh genug damit in Kontakt kommen und soll nicht schon als Baby ständig Screens vor der Nase haben.» Das klingt sinnvoll und vernünftig, aber trotzdem: Welche App gäbe es noch zu erfinden, die den Alltag einer jungen Familie erleichtern könnte? «Eine App, die das Baby in der Nacht automatisch wickelt, wäre schon eine gute Erfindung», schmunzelt Sabine Rykart. «Aber Spass beiseite, Noah braucht unsere menschliche Wärme, und die kann kein Gerät ersetzen.»



Erfahren Sie mehr zur App  
«heyPatient» und zu den digitalen  
Möglichkeiten im Blog unter:  
[blog.ksb.ch/hey-patient](https://blog.ksb.ch/hey-patient)





**Adrian Schmitter**, CEO  
Kantonsspital Baden AG

## Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt

### Herr Schmitter, Sie sind 62: Sind Sie noch voll im Saft?

Ja klar. Wie sagt man so schön? Je älter die Frucht, desto süsser der Saft! Aber es stimmt natürlich schon. Mit zunehmendem Alter werden auch die Körpersäfte immer mehr zum Thema. Anhand von deren Analyse kann man viele Krankheiten erkennen. Der Corona-Nachweis mittels Spucke zeigt das sehr anschaulich.

### Spucke, Blut, Schleim, Urin: Das Thema Körpersäfte ist nicht gerade appetitfördernd ...

... dafür aber äusserst spannend. Denn diese Säfte prägen den Alltag von jedem von uns. Sie bilden die ganze Bandbreite der Emotionen ab: vom Sperma, das beim Orgasmus ausgeschüttet wird, bis zur Scham, wenn man an Inkontinenz leidet. Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt: So könnte man das Thema zusammenfassen.

### In einem Spital kommt wohl vor allem Letzteres häufig vor?

Ja, das liegt in der Natur der Sache. Oftmals spielen in der Medizin diejenigen Säfte eine zentrale Rolle, die man gar nicht wahrnimmt. Die Bedeutung der Bauchspeicheldrüse oder der Schleimbeutel in den Gelenken beispielsweise wird einem meist erst bewusst, wenn mit dem Körper etwas nicht mehr in Ordnung ist oder wenn Schmerzen auftauchen.

### «Rotz und Wasser» heulen, etwas in «Blut, Sch weiss und Tränen» ertragen, bis einem «die Galle hochkommt» – Körpersäfte sind in unserem Denken und Fühlen omnipräsent. Wovon fürchten Sie sich am meisten?

Davor, kraft- und saftlos zu sein.

### Lebenssaft

Blut fasziniert den Menschen weit über die Medizin hinaus. Was der Coleiter des KSB-Zentrallabors dazu sagt.

06

### Feuchtgebiet

Sekrete aus der Vagina sind normal. Doch wenn sich Farbe und Geruch verändern, sollte frau genauer hinsehen.

08

### Schmiermittel

Synovia hält uns mobil, gelenkig und schmerzfrei. Nie gehört? Dann ist es höchste Zeit für unseren Beitrag.

09

### Chemielabor

Sodbrennen kennen fast alle. Aber im Bauchraum fliesst einiges mehr als Magensaft.

10/11

### Tropfstopp

Wenige Leiden sind so schambehaftet wie Inkontinenz. Sie trifft Männer und Frauen gleichermaßen.

12/13

### Lottosechser

Es ist immer nur ein einziges Spermium, das sich im Kampf ums Ei durchsetzt. Was tun, wenn es doch nicht klappt?

14

### Trinktipp

Muttermilch, Wasser, Rotwein: Wir trinken ein Leben lang. Aber welche Getränke tun uns wirklich gut?

22

### Rückzug

Jürg Hans Beer hat das KSB über Jahrzehnte geprägt. Jetzt geht er in Pension. Rückblick auf eine grossartige Medizinerlaufbahn.

26

### Mitmachen und gewinnen!

Gewinnen Sie einen von zehn Gutscheinen im Wert von je 200 Franken für das neu eröffnete Restaurant Cherne in Gebenstorf.

38

#### Impressum

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





# Alles fliesst

Wir Menschen bestehen zum grössten Teil aus Wasser. Welche Rolle die Körperflüssigkeiten für unsere Gesundheit spielen, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

**B**is weit in die Neuzeit hinein galt die Humorallehre (von lat. humor, die Feuchtigkeit) der Griechen als unumstössliche Wahrheit: Wenn die vier Säfte des Körpers im richtigen Verhältnis zueinander standen, war der Mensch gesund. Blut, gelbe und schwarze Galle sowie «Weisschleim» bildeten die Grundlage eines geschlossenen medizinischen Systems, das fast 2000 Jahre Dogma war und erst im 19. Jahrhundert aufgebrochen wurde. Heute wissen wir:

Blut, Schweiß und Tränen, Verdauungssäfte und Urin sind nur einige der Flüssigkeiten, die das Wunder Mensch am Laufen halten. Das Blut transportiert Sauerstoff und Nährstoffe in jede Zelle, der Schweiß kühlt unsere Haut, und die Tränenflüssigkeit verhindert, dass wir erblinden. Im Urin scheiden wir Schadstoffe aus, und gäb's Sperma und Fruchtwasser nicht, wäre unsere Spezies längst nicht mehr auf, sondern unter der Erde. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Flüssigen.





# Roter Traubensaft für gutes Blut?

Manche bekämpfen sich bis aufs Blut, andere schliessen Blutsbrüderschaft, und für die Dritten ist Blut immer dicker als Wasser – der «Urstoff des Lebens» hat die Menschen schon immer fasziniert. Etwas nüchterner sieht das Hans-Ruedi Schmid, Coleiter des Zentrallabors des KSB. Er hat unsere Fragen zum Thema Blut beantwortet.

 Gaston Haas



## Hans-Ruedi Schmid (61)

ist einer der Laborleiter am Zentrallabor am Kantonsspital Baden. Er ist verheiratet und Vater dreier Kinder. Schmid lebt in Dottikon im Freiamt. In seiner Freizeit erholt er sich mit seiner Familie, beim Sport, beim Reisen und Wandern.

### Lässt sich von einer Blutanalyse auf den Allgemeinzustand eines Menschen schliessen (sportlich, Raucher, übergewichtig)?

Eine «Blutanalyse» ist ein abstrakter Begriff. Aber es ist tatsächlich so, dass eine nicht geringe Zahl an medizinischen Diagnosen, Prognosen und Therapien auf Labordaten basiert. Wer genügend finanzielle und technische Mittel einsetzt, wird aus komplexen Blutanalysen sehr viele Informationen gewinnen.

### Eine Fee zaubert Ihnen das ultimative Laborgerät. Wie sähe dieses Gerät aus?

Eine solche Fee gab es tatsächlich: 2003 brach Elisabeth Holmes mit 19 Jahren ihr Biochemiestudium in Stanford ab und gründete im Silicon Valley die Firma Thera-nos. Ihre Vision: ein Labor-Multifunktionsgerät, das aus einem einzigen Blutstropfen





## Blut spenden – Leben retten

Der Blutspendedienst Aargau-Solothurn stellt jährlich rund 30 000 Blutprodukte her. Dafür ist er auf regelmässige Spenden angewiesen.

Am KSB sind Blutspenden an den folgenden Tagen möglich: Mo, 8–18 Uhr; Di, 14–19.30 Uhr; Mi, 14–19.30 Uhr und zusätzlich jeden ersten Samstag im Monat von 8–11.30 Uhr.

Melden Sie sich telefonisch oder via E-Mail an:  
**056 486 26 70 oder**  
**blutspende-baden@blutspende-ag-so.ch**  
und erhalten Sie einen individuellen Termin.

Mehr Infos unter:  
**blutspende-ag-so.ch**

viele Dutzend Laborwerte bestimmen sollte. Holmes beschaffte sich sehr schnell schwindeleckerregende finanzielle Mittel, und – schwups – namhafte Wissenschaftler und Politiker schlossen sich ihrer Idee an. Auf dem Höhepunkt des Hypes wurde Thera-nos an der Börse mit neun Milliarden Dollar bewertet. 2015 zählte das «Time»-Magazin Elisabeth Holmes zu den 100 einflussreichsten Personen der Welt. Leider schaffte es die Firma Thera-nos nicht, die Vision umzusetzen. Wegen Verdachts auf betrügerische Handlungen leitete die US-Justiz 2018 ein Strafverfahren gegen Thera-nos/Holmes ein. Zurück bleiben enttäuschte Anleger und ein Milliardenverlust. Die Moral der Geschichte: Visionen müssen immer zuerst in die Realität umgesetzt werden, und dabei kann einiges schiefgehen. Zum Thema Visionen meinte der frühere deutsche Kanzler Helmut Schmidt trocken: «Wer Visionen hat, sollte einen Arztbesuch in Erwägung ziehen.»

### Was hat sich seit dem Beginn Ihrer Karriere im Laborbetrieb am meisten verändert?

Automatisierung, Digitalisierung und Personalisierung der Medizin nehmen kontinuierlich zu, was wiederum mehr Labor-analytik fordert. Es gibt also noch genügend Nischen für Innovation und «Hands on»-Arbeiten in den Laborbetrieben.

### Das Erschreckendste, das Sie je in einer Blutprobe entdeckt haben?

Nicht umsonst steht der Riechnerv an erster Stelle in der Reihenfolge der zwölf Hirnnerven: Wer schon einmal einen ungekühlten Sammelbehälter mit einer 24-Stunden-Stuhlsammlung geöffnet hat,

weiss, was ich meine. Aber das gehört halt zum Job einer Labor-Fachperson.

### Mann oder Frau? Erkennen Sie anhand einer anonymen Probe das Geschlecht?

Prinzipiell zeigen die Geschlechtschromosomen eindeutig, wer XY (Mann) und wer XX (Frau) ist. Aber das ist nicht immer die ganze Wahrheit: Die südafrikanische Mittelstreckenläuferin Caster Semenya scheint zwischen den Geschlechtern zu stehen. Sie gilt als Frau, hat aber einen XY-Chromosomensatz (Mann) und eine eher männliche und muskulöse Erscheinung aufgrund eines Gendefekts bei der Testosteron-Biosynthese. Dadurch hat sie einen Vorteil gegenüber den weiblichen Konkurrentinnen und wurde deswegen von einigen Wettkämpfen ausgeschlossen. Wegen ihres Falls definiert der Weltdachverband aller nationalen Leichtathletikverbände IAAF seit 2019 die Einteilung zwischen Mann und Frau auf Basis des Testosteron-Werts. Wegen ihrer Gen-Modifikation weist Caster Semenya einen höheren Testosteron-Wert auf und fällt in die Kategorie «Männer». Kompliziert? Dann schauen Sie sich die Gender-Einträge auf Facebook an...

### Welches ist der grösste Irrglauben, den die Leute im Zusammenhang mit Blut haben?

Spontan kommt mir eine Anekdote aus der Blutspende in den Sinn: Als ein Blutspendenzentrum den traditionell offerierten roten Traubensaft gegen Orangenjus austauschen wollte, wehrten sich die Spenderinnen und Spender. Sie waren der Meinung, der rote Traubensaft fördere die Blutbildung eher als der Orangenjus. Wissenschaftlich ist das

zwar nicht erwiesen, aber das Blutspendenzentrum hat danach wieder Traubensaft ausgeschrieben.

### Das schönste Kompliment, das Sie für Ihre Arbeit erhalten haben?

Laborpersonal arbeitet eher im Hintergrund, ist aber für Komplimente durchaus empfänglich. Es gibt einige Patienten und Patientinnen, die sich spontan am Schalter des Zentrallabors melden und sich für unsere Arbeit im Hintergrund bedanken. Ein allfälliger Obolus geht in unsere Kaffeekasse für Team-Events.

### Stichwort Körpersäfte: Wovor ekeln Sie sich besonders?

Labor-Fachpersonen sollten einen rationalen Zugang zu Körperflüssigkeiten und zu medizinisch-analytischen Fragestellungen haben. Sicher gibt es Attraktiveres zu analysieren als eine grünliche, schleimig-viskose Probe aus dem Atemtrakt eines Patienten mit einer Lungenentzündung: Natürlich lassen sich gewisse Signale vom Riechnerv nicht so einfach objektivieren. (Umgangssprachlich: Wenn es so richtig stinkt, stinkt es manchmal auch uns; *Anmerkung der Redaktion.*) Aber ansonsten gehen wir sehr rational mit dem eingesandten Probenmaterial um.



Unser «Lebenssaft», das Blut, ist eine hochkomplexe Flüssigkeit – erfahren Sie mehr dazu im Blog: **blog.ksb.ch/blut**



# Intim im Fluss

Scheidenausfluss ist normal. Verändert das Sekret jedoch Farbe, Konsistenz oder Geruch, droht Infektionsgefahr. Eine Übersicht.

 Vivien Wassermann

**D**er Scheidenausfluss ist normalerweise weisslich und riecht kaum. Verändern sich Geruch, Farbe oder Konsistenz, ist dies ein Hinweis darauf, dass etwas nicht stimmt. Erfahren Sie, ob Ihr Scheidenausfluss normal ist oder ob Sie besser zum Arzt gehen.

## **Transparent-weiss, geruchlos, flüssig/cremig:**

Sieht das Sekret so aus, ist alles bestens. Das Sekret besteht aus einer Flüssigkeit des Gebärmutterhalses und den Hautzellen der Scheide. Es schützt diese vor Krankheitserregern. Bei sexueller Erregung, in der Schwangerschaft und durch übertriebene Hygiene kann sich der Ausfluss verstärken.

## **Weiss-gelb (klar), geruchlos-modrig, krümelig:**

Der Vaginalpilz ist sehr verbreitet und folgt oft auf eine Antibiotikabehandlung. Schwangere sind von der Infektion überdurchschnittlich betroffen. Typisch sind weissliche, meist abwischbare Beläge auf der Vaginalschleimhaut. Hinzu kommen häufig Juckreiz und Brennen sowie eine geschwollene oder gerötete Vaginalschleimhaut.

## **Weiss-gräulich, fischartig-faulig, dünnflüssig bis krümelig:**

Bei der bakteriellen Vaginose gerät die Scheidenflora aus dem Gleichgewicht. Die Bakterie *Gardnerella vaginalis* besiedelt verstärkt die Vagina. Diese Bakterienart verdrängt die «guten» Milchsäurebakterien. Dadurch tritt häufig ein fischartiger Intimgeruch auf.

## **Gelb-grün eitrig, geruchlos, flüssig:**

Bei der aeroben Vaginitis bemerken die Patientinnen häufig Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder beim Wasserlassen. Die «guten» Milchsäurebakterien nehmen ab, während andere Bakterien wie Streptokokken oder Darmkeime die Scheidenflora dominieren. Diese geht oft mit einer Entzündung einher. Das Auftreten ist gehäuft nach den Wechseljahren zu beobachten.

## **Grün-gelb, schaumig, faulig:**

Die Trichomonaden-Infektion ist eine sexuell übertragbare Krankheit. Häufig kann die Diagnose unmittelbar am Abstrich unter dem Mikroskop gestellt werden, da die Erreger ein sehr typisches Aussehen haben. Auch ein symptomfreier Partner muss deshalb mitbehandelt werden. 75 Prozent der betroffenen Frauen leiden unter verstärktem Ausfluss, manche auch unter Schmerzen beim Wasserlassen sowie beim Geschlechtsverkehr.

## **Gelb, zähflüssig, geruchsarm:**

Eine Chlamydien-Infektion macht sich häufig durch verstärkten Ausfluss, Juckreiz oder Brennen beim Wasserlassen bemerkbar. Blutungen beim Geschlechtsverkehr können ebenfalls auftreten und rühren von einer begleitenden Infektion des Gebärmutterhalses her. Die Infektion verläuft jedoch oft auch völlig symptomlos. Unbehandelt kann sie jedoch zu Unfruchtbarkeit führen und Frühgeburten auslösen. Auch bei der Chlamydien-Infektion ist die Therapie des Sexualpartners wichtig.



**Martin Heuber,**  
Chefarzt für Gynäkologie,  
Direktor Departement Frauen  
und Kinder



Scheidenausfluss ist normal. Wann Sie besser zum Arzt gehen, erfahren Sie im Blog: [blog.ksb.ch/ausfluss](https://blog.ksb.ch/ausfluss)



# Synovia: Schmiermittel für unsere Gelenke

In den Gelenken des menschlichen Körpers sorgt eine unscheinbare Flüssigkeit namens Synovia für reibungslose Bewegungen. Umgangssprachlich reden wir von der Gelenksflüssigkeit. Produziert wird die Gelenkschmiere von der Synovialmembran, der Innenschicht der Gelenkkapsel. Die Flüssigkeit besteht zu 94 Prozent aus Wasser, enthält aber auch Hyaluronsäure, Proteine und Glukose.

 Valentin Oberholzer

**I**m Normalzustand ist die Flüssigkeit klar und etwas glibberig – und sie hat ein unglaublich wichtiges Talent: Die Synovialflüssigkeit sorgt dafür, dass die Knorpelflächen widerstandslos aufeinander gleiten. Ohne sie gäbe es Reibung, der Schmerz wäre nicht auszuhalten, und die Gelenke wären sehr schnell abgenutzt. Mit dem Schmierfilm, den die Synovia über die Komponenten unserer Gelenke legt, laufen Bewegungen flüssig ab.

## Die «magische» Nährlösung

Knorpel, wie sie im Gelenk vorkommen, haben keine eigenen Blutgefässe. Deshalb muss die Synovialflüssigkeit einspringen, um die Knorpel mit lebenswichtiger Glukose zu versorgen. Damit jeder Bereich des Gelenks profitiert, braucht es regelmässige Bewegung. Darum können bei Gelenken, die lange nicht bewegt werden, Knorpelschäden entstehen – sie bekommen nicht genug Nahrung und verkümmern.

## Gelenkpunktion

Bei bestimmten Erkrankungen produziert die Synovialmembran zu viel Flüssigkeit. Das Gelenk schwillt an – manchmal lässt sich die Flüssigkeit unter der Haut sogar ertasten.

In solchen Fällen nimmt der Arzt eine Gelenkpunktion vor. Dazu sticht er mit einer Hohlnadel ins Gelenk und führt die überschüssige Flüssigkeit ab. Dieser Vorgang entlastet das Gelenk und bietet dem Spezialisten die Möglichkeit, die Synovia zu untersuchen. Je nach Erkrankung verändert sich die Zusammensetzung der Synovia. Gicht färbt sie zum Beispiel gelb-milchig.

Wenn nötig, injiziert der Arzt ein Medikament, etwa Kortison, direkt in die Gelenkkapsel.



**Tobias Bühler,**  
Leitender Arzt Orthopädie



Entzündungen der Sehnenscheide sind sehr schmerzhaft. Erfahren Sie mehr zu Ursachen, Diagnose und Behandlung im Blog:  
[blog.ksb.ch/sehnenscheide](https://blog.ksb.ch/sehnenscheide)



# Chemielabor im Bauch

Bauchschmerzen kennen wir alle. Die Gründe sind vielfältig, aber oft spielen die Säfte und Sekrete der Bauchorgane eine entscheidende Rolle. Wir haben einige erstaunliche Erkenntnisse zusammengetragen.

 Gaston Haas

## Gallenflüssigkeit

Die Gallenflüssigkeit wird in der Leber produziert und in der Gallenblase gespeichert. Sie ist etwas zähflüssig und gelblich-grün. Ihre Funktion ist lebenswichtig: Sie neutralisiert den extrem sauren Verdauungsbrei, fördert die Fettverdauung und baut Schadstoffe ab. Wenn wir etwas gegessen haben, wird die Gallenflüssigkeit in den Zwölffingerdarm ausgeschüttet. Der menschliche Körper produziert täglich etwa anderthalb Liter Galle. Wenn uns die «Galle hochkommt», haben wir Probleme mit dem Verdauungstrakt oder dem Gallensystem. Ein Wutanfall hingegen kann dies nicht auslösen.

### Gut zu wissen

Wer schon mal eine Gallenkolik erlebt hat, weiss, wie sich schier unerträgliche Schmerzen anfühlen: Gallensteine können im Extremfall die Grösse eines Golfballs annehmen. Die Steine bilden sich, wenn sich Bestandteile der Gallenflüssigkeit verfestigen. Meist ist das Cholesterin. Das kann zu Entzündungen in der Gallenblase und im Pankreas führen. Es drohen Leberschäden, Gelbsucht und Blutvergiftung. Gallensteine werden operativ entfernt und die Gallenblase gleich dazu. Das ist unproblematisch, weil die Leber immer genügend Galle produziert.



## Was liegt Ihnen schwer auf dem Magen?

Sorgen, Stress und trübe Gedanken können tatsächlich auf die Verdauung schlagen. So ist es erwiesen, dass die Zahl der für die Verdauung wichtigen Milchsäurebakterien bei erhöhtem Stress abnimmt. Deshalb versuche ich stets, mich nicht hetzen oder stressen zu lassen – schon gar nicht beim Essen.

**Andreas Keerl,**  
**Leitender Arzt Chirurgie**

## Pankreassekrete

Kaum 100 Gramm schwer, geformt wie eine Banane, verbreitet die erkrankte Bauchspeicheldrüse Angst und Schrecken. Noch immer ist Pankreaskrebs eine der Tumorarten, die nur schwer zu behandeln sind. Das liegt zum einen an der Lage der Drüse, die operative Eingriffe sehr schwierig macht. Zum anderen erfüllt der Pankreas viele lebensnotwendige Funktionen: Mehr als zwanzig verschiedene Verdauungsenzyme zerlegen unsere Nahrung, damit der Darm die Nährstoffe aufnehmen kann. Tag für Tag produziert die Drüse etwa anderthalb Liter Pankreassekret, das in den Dünndarm geleitet wird. Die hohe Konzentration von Bicarbonat neutralisiert den stark sauren Magensaft, damit die Enzyme den Nahrungsbrei zur Aufnahme in den Organismus vorbereiten können.

### Gut zu wissen

Die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse produzieren Insulin. Das Hormon ist mitverantwortlich für den Stoffwechsel im menschlichen Körper. Insulin transportiert den Zucker (Energie) aus dem Blut in unsere Zellen. Diese Art der Energiegewinnung ist die Grundlage für alle Aktivitäten unseres Körpers, bis hin zum Denken. Ist dieser Vorgang gestört, entsteht zu viel Zucker im Blut. Die Folge: Typ-2-Diabetes.





## Jedem Böhnchen sein Tönchen?

Flatulenzen haben tatsächlich oft mit der Ernährung zu tun. Deshalb: Schlingen Sie Ihr Essen nicht hastig hinunter (und schlucken dabei Luft), sondern geniessen Sie es. Manchmal ist übermässiges Pupsen aber auch ein Warnsignal für Darmerkrankungen. Wenn die Blähungen mit Symptomen wie starken Bauchschmerzen, Erbrechen oder verändertem Stuhlgang einhergehen, sollten Sie das von einem Arzt überprüfen lassen.

**Matthias Froh,**  
Chefarzt Gastroenterologie

**W**asserbauch  
Bei einem Aszites («Wassersucht») handelt es sich um eine krankhafte Ansammlung von Flüssigkeit im Bauchraum. Dabei tritt Flüssigkeit aus den Blutgefässen in die Bauchfellhöhle, und der Bauchraum wird stark vergrössert. Patienten klagen über Druckgefühl, Schmerzen und Blähungen. Umgangssprachlich spricht man von Bauchwassersucht oder Wasserbauch.

### Gut zu wissen

Grund für die Erkrankung ist in den meisten Fällen eine fortgeschrittene Lebererkrankung (Leberzirrhose). Doch auch eine Herzschwäche, Tumorerkrankungen, Bauchfellentzündung oder Störungen des Lymphsystems kommen als Auslöser in Frage.

**M**agensäure  
Wenn es hinter dem Brustbein zu brennen beginnt, handelt es sich oft um Sodbrennen. Der Grund dafür: Der Muskel zwischen Magen und Speiseröhre ist geschwächt, die Magensäure steigt die Speiseröhre hoch. Auslöser sind fettiges Essen, Alkohol, Kohlensäure, Nikotin oder Stress. Also: Vernünftige Essgewohnheiten schaffen oft Abhilfe. Tritt das Brennen aber häufig auf, sprechen Mediziner von einem Reflux. Dabei kann Magensäure bis in den Mund hochsteigen und dabei die Speiseröhre, ja sogar den Zahnschmelz angreifen. Kein Wunder: Im Laborversuch hat Magensäure selbst eine Rasierklinge angegriffen. Die Substanz ist so aggressiv, dass sie, auf die Haut geträufelt, verätzend wirken würde. Einzig die Magenschleimhaut verhindert, dass sich der Magen nicht gleich selber verdaut.



## Wann kommt Ihnen die Galle hoch?

Ich lebe in einer harmonischen Partnerschaft und habe viele Freunde und gute Arbeitskollegen, mit denen ich mich austauschen kann. Deshalb kann ich die Frage mit folgendem Sprichwort beantworten: Wer sein Herz ausschütten kann, dem wird die Galle nicht überlaufen.

**Claudia Keerl, Stv. Leitende Ärztin Gastroenterologie**



## Was tun Sie, wenn Sie sich unterzuckert fühlen?

Das ist ein Zustand, der bei mir ausgesprochen selten eintritt, da ich doch gewisse Reserven habe und ausgesprochen gern und nicht so selten etwas esse. Sollte es wirklich einmal passieren, trinke ich in der Regel ein gesüsstes Getränk oder esse etwas Kleines, das hilft bei mir sofort.

**Ulrich Schneider,**  
Leitender Arzt Chirurgie

### Gut zu wissen

Eine Pille und gut ist? Das glauben gut ein Viertel aller Schweizer, die Säureblocker gegen Sodbrennen schlucken. Viele medikamentieren sich sogar selbst mit rezeptfreien Produkten. Das kann gefährliche Folgen haben, weil es in Kombination mit anderen Medikamenten zu unerwünschten Interaktionen der Wirkstoffe kommen kann. Die Folge: Infektionen im Darm und in den oberen Atemwegen. Fachleute diskutieren gar den Einfluss auf Herzinfarkte, Nierenschäden, Schlaganfälle oder Demenz.



Das Bauchzentrum des KSB gehört zu den modernsten der Schweiz. Informieren Sie sich unter: [bauch.ksb.ch](http://bauch.ksb.ch)

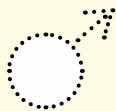
# Wenn es unkontrolliert tropft

Gleiche Diagnose, unterschiedliche Ursache und Therapie: Inkontinenz unterscheidet sich je nach Geschlecht. Urologe Lukas Hefermehl und Gynäkologe Rüdiger Mascus klären auf.

 Tamara Tiefenauer



**Lukas Hefermehl,**  
Leitender Arzt Urologie



Eine Inkontinenz ist bei Männern selten. Dabei kann eine Operation an der Blase oder der Prostata die Ursache sein. Inkontinenz ist deshalb häufig schon vor einem solchen Eingriff ein wichtiges Thema, das wir mit unseren Patienten besprechen. In den allermeisten Fällen verschwinden diese Beschwerden nach einer gewissen Zeit von allein.

**Was sind die häufigsten Gründe für den gestörten Urinabgang bei Ihren Patienten, Lukas Hefermehl, respektive bei Ihren Patientinnen, Rüdiger Mascus?**

Zuerst behandeln wir mit konservativen Massnahmen – also ohne weitere Operation. Dazu zählt zum Beispiel Beckenbodentraining mit der Physiotherapie. Zeit ist zudem ein wichtiger Faktor, wobei wir versuchen, die Männer in dieser Phase eng zu begleiten. Sind diese Massnahmen nicht erfolgreich, kann eine Operation helfen. Bei einer mässigen Inkontinenz heben wir mit einem Kunststoffband die Harnröhre an. Bei einer starken Inkontinenz legen wir einen künstlichen Schliessmuskel aus einer mit Wasser gefüllten Manschette um die Harnröhre. Über einen Knopf im Skrotum (Hodensack) kann der Mann diese Manschette steuern und so den Urin abfliessen lassen. Diese Operationen werden in der Schweiz eher selten durchgeführt. Ich habe beide Verfahren während meiner Tätigkeit an der Uniklinik in München gelernt und letztes Jahr am KSB erfolgreich eingeführt.

**Wie gestaltet sich die Therapie?**

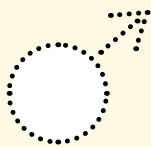
**Rüdiger Mascus,**  
Leitender Arzt, Leiter Blasen- und Beckenbodenzentrum



Das Bindegewebe verliert mit den Jahren an Elastizität, auch im Genitalbereich. Schwangerschaften und Geburten verstärken das zusätzlich. Die fehlende Stütze des Gewebes ist der häufigste Grund für die belastungsabhängige Inkontinenz bei Frauen. Oft tritt der ungewollte Urinverlust aber erst nach der Menopause auf; der Körper produziert weniger Östrogen, was die Qualität des Bindegewebes weiter reduziert.

Zuerst behandeln wir mit konservativen Massnahmen – also ohne Operation. Sie haben zum Ziel, den Beckenboden zu stärken, beispielsweise mit Physio- oder Elektrotherapie. Ergänzend dazu hilft vielen Frauen eine Pessar-Behandlung. Dabei setzen sie sich eine Art Silikonring in die Vagina ein. Er ersetzt das unter der Harnröhre fehlende Widerlager und verhindert so den ungewollten Urinverlust. Man kann sich das so vorstellen: Wenn man mit dem Fuss auf einen Gartenschlauch steht, um das Wasser zu stoppen, geht das einfacher, wenn der Schlauch auf Asphalt liegt, nicht auf Sand. So funktioniert das Pessar. Lindern alle diese Massnahmen die Beschwerden nicht, setzen wir Betroffenen mit belastungsabhängiger Harninkontinenz ein Bändchen ein. Dieses stützt die Harnröhre und sorgt dafür, dass Urin nicht unkontrolliert abfließt.





Die Operationstechnik hat sich stark verbessert. Beispielsweise entfernen wir eine Prostata heute meistens mit dem Operationsroboter Da Vinci. Deshalb treten unerwünschte Nebenwirkungen auch immer seltener auf.

Dass Mann nach einer Prostataoperation immer inkontinent wird. Davor fürchten sich wirklich viele. Durch die modernen Operationsverfahren tritt jedoch eine signifikante und dauerhafte Inkontinenz tatsächlich selten auf. Und: Viele Männer wissen nicht, dass sich Inkontinenz operativ therapieren lässt.

Hier gelten grundsätzlich die allgemeinen Gesundheitsempfehlungen: Dazu gehören ein gesunder Lebensstil ohne Übergewicht und ausreichend Bewegung.

Ich habe nicht so ein Ekelpproblem. Sonst hätte ich mich wohl auch nicht für diesen Beruf entschieden. Übrigens ist ja Urin auch nicht unbedingt eklig, er ist in der Regel steril und sauber. Was ich aber kaum mit ansehen kann, sind etwa Operationen an Zehen. Da läuft's mir kalt den Rücken hinunter.



Männlich, inkontinent? Am KSB finden Sie Hilfe:  
[ksb.ch/inkontinenzmann](http://ksb.ch/inkontinenzmann)

### **Was hat sich in den letzten Jahren bei der Therapie verändert?**

Tatsächlich nicht viel. Die Operation, bei der wir ein Bändchen unter die Harnröhre legen, gibt es schon lange. Und glücklicherweise ist diese Massnahme so erfolgreich, dass Neuerungen gar nicht zwingend nötig sind.

### **Welches ist der grösste Irrglaube, mit dem Sie immer wieder konfrontiert werden?**

Dass jede Form der Harninkontinenz mit einer OP erfolgreich behandelbar ist. Das glauben wirklich viele. Dabei kann man aber zum Beispiel die überaktive Blase, also ein Krankheitsbild, was mit ständigem Harn-drang einhergeht und oft auch mit Inkontinenz verbunden ist, nicht operieren. Dieses Problem können wir gut medikamentös oder auch mit Botox behandeln.

### **Welche präventiven Massnahmen beugen Inkontinenz vor?**

Beckenbodentraining ist vor allem für junge Frauen nach der Geburt wichtig. Sie sollten sich rechtzeitig nach einer Physiotherapiepraxis umschauen, die ein solches Training anbietet. Nach neun Sitzungen kennen die Frauen dann meistens verschiedene Übungen und können selbständig trainieren.

### **Als Ärzte gehören Körpersäfte zu Ihrem Alltag. Wovor ekeln Sie sich dennoch?**

Viele Leute ekeln sich ja vor Insekten, die machen mir aber nichts aus. Was mich aber ekelt, sind schlechte Gerüche oder Gestank jeglicher Art.



Weiblich, inkontinent? Am KSB finden Sie Hilfe:  
[ksb.ch/inkontinenzfrau](http://ksb.ch/inkontinenzfrau)

# Geht ein Spermium in die Sauna...

Millionen Spermien wollen zum Ei. Gewinnen kann nur eines, doch manchmal schafft's gar keines. Was tun, wenn es nicht klappt mit dem Kinderwunsch? Gabriele Rauscher hat Antworten.

 Gaston Haas

## Frau Rauscher, klappt es nicht mit dem Kinderwunsch, ist meist die Frau «schuld». Richtig?

Nein, das ist nicht richtig. Zu je einem Drittel liegt der Grund bei Mann oder Frau. Beim letzten Drittel liegt die Ursache bei beiden oder ist unbekannt.

## Beim Mann liegt es meist an der Qualität des Spermas. Die scheint abzunehmen. Richtig?

Die Spermaqualität nimmt ab. Das liegt vor allem am Lebensstil unserer Gesellschaft: Rauchen, mangelnde Bewegung, Übergewicht oder späte Familienplanung spielen hier eine Rolle. Und Wärmeeinwirkung.

## Kratzt der Klimawandel an der Männlichkeit?

Nein, nein. (Lacht.) Aber die Hoden sitzen ja absichtlich nicht im Bauch. Dort wäre es nämlich viel zu warm für die Spermien. Häufige Saunagänge tun den Spermien deshalb gar nicht gut.

## Die Spermienqualität kann Mann mit der Ernährung verbessern. Richtig?

Ja, das geht. Zink ist wichtig. Häufig empfehlen wir auch bestimmte Vitaminpräparate. Vitamine bekämpfen freie Radikale,

die die DNA, also das Erbgut, schädigen können. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten ist auf jeden Fall immer richtig.

## Wie messen Sie die Spermienqualität?

Wir messen zuerst die Menge und schauen, ob genügend Spermien vorhanden sind. Dann untersuchen wir unter dem Mikroskop die Gestalt und die Beweglichkeit. Dabei richten wir uns nach den Vorgaben der WHO.

## Was können Sie tun, wenn die Spermienqualität nicht für eine Zeugung ausreicht?

Wir können Spermien aufbereiten und direkt in die Gebärmutter einbringen. Das nennen wir intrauterine Insemination. Und wir können künstlich befruchten, das heisst: Wir bringen in unserem Labor die Eizelle mit einem Spermium zusammen. Im Gegensatz zur Insemination übernehmen die Krankenkassen diese Kosten allerdings nicht.



Bleibt Ihr Kinderwunsch unerfüllt? Lassen Sie sich am Kinderwunschzentrum beraten:  
[kinderwunschbad.ch](http://kinderwunschbad.ch)



## Gabriele Rauscher (42)

ist Fachärztin Reproduktionsmedizin und gynäkologische Endokrinologie am Kinderwunschzentrum Baden.

## «Sperma-Wiki»

### Die Herkunft

Sperma stammt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt etwa Geschlecht oder Samen.

### Das Rezept

Weniger als zehn Prozent des Ejakulats bestehen aus Spermien. Der Rest ist vor allem Wasser, versetzt mit Calcium, Zink, Protein, Fruchtzucker und Mineralien.

### Die Menge

Beim Samenerguss werden zwei bis fünf Milliliter Samenflüssigkeit freigesetzt, das entspricht etwa einem Teelöffel. Darin schwimmen 40 bis 200 Millionen Spermien. Sperma wird übrigens ein Leben lang hergestellt.

### Die Haltbarkeit

Im Freien überlebt ein Spermium nur wenige Stunden, im Körper einer Frau aber bis zu fünf Tage.

### Die Reichweite

Bei einer Ejakulation fliegt das Sperma bis zu 30 Zentimeter weit, manchmal aber fließt es auch nur ganz langsam wie Lava aus dem Vulkan. Beides ist okay.



# Der modernste Optiker weit und breit: Lädt Sie herzlich zum «Lädele» ein!

«SWISS-CLIP» Brillen – der Renner des Jahres!

Wir präsentieren Ihnen die bewährte und beliebte «SWISS-CLIP»-Brille.

Sie haben so die praktische Magnet-Clip-Brille für Arbeit und Freizeit.

«SWISS-CLIP» erhalten Sie exklusiv bei Ihrer StadtOptik.

Wählen Sie aus  
über 120 Modellen

**SWISS  CLIP**

Zaubert ein Lächeln in Ihr Gesicht

**Praktische Magnet Clip's**

**Gläser aus CH-Produktion\***



**Topmodische und federleichte Brillen**



\*Brillengläser in Schweizer Komfortqualität. Kunststoff, 1,5 mit bester Super-Entspiegelung und 2 Jahre Garantie für Sie. **NUR FÜR KURZE ZEIT!**

**1 Brille**

+ 1 Sonnenclip

+ 2 Gläser einfache Sicht\*

**1 Brille**

+ 1 Sonnenclip

+ 2 Gleitsichtgläser\*

SENSATIONELL  
Jetzt NUR

**380.-**

SENSATIONELL  
Jetzt NUR

**690.-**



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



Flugzeugbau  
Technologie



UV-Schutz  
TOTAL



Temperatur  
stabil



Federleichter  
Tragkomfort



Formstabil  
& belastbar



Schweizer  
Innovation



Magnet  
Sonnenclip



Korrektur-  
gläser inkl.

**90%  
WIR**

**stadtoptik**

Das Haus der lupenreinen Optik

Stadtoptik O. Mühlethaler GmbH

Hauptgasse 33, 4500 Solothurn

Telefon 032 623 24 30

[www.stadtoptik.ch](http://www.stadtoptik.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



1 Einfamilienhaus  
12 Boxkampf-Siege  
1 HWS-Syndrom

**1 Krankenkasse**



Ein Leben lang.

**Sicherheit mit Zukunft.**



**AQUILANA  
VERSICHERUNGEN**





Dank dem Rotkreuz-  
Notruf mache ich mir  
weniger Sorgen um meine  
allein lebende Mutter.

Der Rotkreuz-Notruf gibt  
mir ein sicheres Gefühl,  
wenn ich alleine zuhause  
oder unterwegs bin.

Jetzt informieren:  
0848 012 012  
[www.srk-aargau.ch/notruf](http://www.srk-aargau.ch/notruf)

Hilfe per Knopfdruck – rund um die Uhr.  
Neu mit drei Alarmierungsarten.

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Aargau



Für Sie da im Partnerhaus des Kantonsspitals Baden

Balgrist PartnerOrtho

**Orthopädie - Schuhtechnik**

- Schuheinlagen
- Schuhzurichtungen
- Massschuhe

**Orthopädie - Technik**

- Prothesen
- Orthesen
- Bandagen

**Sanitäts- und Schuhfachgeschäft**

- Kompressionsversorgungen
- Komfortschuhe
- Alltagshilfen



Balgrist PartnerOrtho AG  
Im Ergel 1, 5404 Baden  
+41 56 486 18 90  
[www.bpOrtho.ch](http://www.bpOrtho.ch)

Ihre Bewegungsfreiheit  
Unsere Leidenschaft

**GUTSCHEIN**  
Für eine kostenlose  
Beratung!



**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)

## 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)



# Blut muss fliessen

Aderlass galt bis ins 19. Jahrhundert bei vielen Leiden als erfolgversprechendste Therapie. Seine Wurzeln hat das Blutabzapfen in der Vier-Säfte-Lehre aus der Antike. Geholfen hat es damals wenig. Heute werden Aderlässe nur noch bei einzelnen Krankheiten vorgenommen.



Aderlass war im Mittelalter eine der beliebtesten Therapien für unterschiedlichste Leiden.

**B**lut, Schleim sowie gelbe und schwarze Galle halten sich bei gesunden Menschen die Waage. Ein Ungleichgewicht führt zu einer Krankheit: Das besagt die Vier-Säfte-Lehre aus der Antike, die bis in die Neuzeit hinein als Allheilmittel galt. Aufgrund dieser Überlegungen entstand die Idee des Aderlasses, der ein Zuviel von Blut ausgleichen sollte. Denn ein Überschuss an Blut galt als Ursache vieler Krankheiten. Geprägt hatte diese Praktik insbesondere der griechische Arzt Galenus, der Namensgeber der Galenik – der Lehre zur Zubereitung von Arzneimitteln.

Aderlass setzten die Wunderheiler und Mediziner der

Antike und des Mittelalters aber nicht nur zu therapeutischen Zwecken ein. Er sollte auch dem Erhalt der Gesundheit dienen, wurde gar zur Modetherapie. Wie viel Blut jeweils geflossen ist, variiert stark: Laut einigen Quellen waren es wenige Esslöffel, andere erwähnen mehr als anderthalb Liter.

Zur Einordnung: Durch die Gefässe eines erwachsenen Menschen fliessen etwa fünf Liter Blut. Beim Blutspenden wird heute maximal ein halber Liter pro Gabe abgezapft, ein Blutverlust von mehr als einem Liter kann tödlich sein. Deshalb erstaunt es wenig, dass Aderlass die Kranken eher zusätzlich schwächte, sie mit lebensgefährlichen Komplikationen

zurückliess oder ihnen direkt den Todesstoss versetzte.

Erst im 18. Jahrhundert erkannten erste Ärzte, dass die Ursache von Krankheiten bestimmten Organen zuzuordnen ist, nicht den Körpersäften. Mittlerweile ist der Aderlass aus dem medizinischen Alltag weitgehend verschwunden. Bei einigen wenigen Krankheiten hat er sich jedoch als sinnvoll erwiesen. Studien legen beispielsweise nahe, dass regelmässiges Blutspenden Bluthochdruck entgegenwirkt. Auch bei der Hämochromatose, einer Erkrankung des Eisenstoffwechsels, werden Aderlässe zur Senkung des Eisengehalts im Körper durchgeführt.

# Saftladen Mensch

Der Mensch besteht vor allem aus Wasser. Wasser wiederum ist Hauptbestandteil verschiedener hochspezialisierter Körpersäfte. Unsere Grafik stellt einige von ihnen vor.

 Gaston Haas / Jacqueline Müller/Dana Berkovits







**Produktionsort**  
Drüsen in der Haut.



## SCHWEISS

**Zusammensetzung**  
99% Wasser, Salze.

**Funktion**  
Regulierung der Körpertemperatur.

**Krankheiten** Hyperhidrose  
(übermässige Schweißproduktion).  
Anhidrose (fehlende Schweiß-  
produktion).

**Menge**  
**100 – 200 ml/Tag**  
unter optimalen Bedingungen.



**Produktionsort**  
Nieren.



## URIN

**Zusammensetzung**  
95% Wasser, Harnsäure, Harnstoff,  
Fremdstoffe.

**Funktion**  
Abtransport von nicht mehr  
verwertbaren Stoffen aus dem Körper.

**Menge**  
**1 – 1,5 l pro Tag**  
abhängig von der Flüssigkeitszufuhr.

**Krankheiten** Im Urin lassen sich diverse  
Krankheiten nachweisen, u.a. Diabetes mellitus.



**Produktionsort**  
Ohr- und Unterzungenspeicheldrüsen, weitere  
kleinere Drüsen.



## SPEICHEL

**Zusammensetzung** Eiweiss, Ammoniak,  
Harnsäure, Harnstoff, Natrium, Kalium und  
Verdauungsenzyme.

**Funktion** Ermöglicht das Schlucken der  
Nahrung, unterstützt die Verdauung,  
verhindert Austrocknung der Mundhöhle.

**Krankheiten**  
Infektion  
der Speicheldrüsen  
(Mumps),  
Speichelstein.

**Menge**  
**0,5 – 1,5 l/Tag**



# Prost!

Ein Glas Rotwein zum Abendessen ist gesund – wirklich? Und wie ist es mit anderen Getränken, mit Milch, Kaffee oder isotonischen Drinks? Schluck für Schluck wirken manche wie Medizin, andere hingegen schaden dem Körper. Wir klären auf und entkräften Mythen.

 Tamara Tiefenauer

## Kaffee

### Ein Kaffee am Morgen...

...vertreibt Kummer und Sorgen. Tatsächlich! Denn wer täglich drei bis vier Tassen trinkt, senkt sein Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Schlaganfälle und Leberkrebs. Zu diesem Schluss kamen britische Forscher, die mehr als 200 Studien ausgewertet hatten. Sie vermuten zudem ein vermindertes Risiko für Parkinson, Diabetes, Alzheimer und Depressionen. Kaffee beeinflusst auch das Gehirn: Das Koffein verbessert das Langzeitgedächtnis und erleichtert das Lernen.







# Bier & Wein

## Ein Gläschen in Ehren...

...könnte tatsächlich eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Zu diesem Schluss kommen diverse Studien. Unabhängig davon, ob es der Verdauungsschnaps, das Bier nach dem Sport oder ein Glas Rotwein in gemütlicher Runde ist, könnte der massvolle Genuss von Alkohol das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten gegenüber Nicht- oder Wenigtrinkern senken. Aber: Von diesem möglichen Vorteil fürs Herz profitiert nicht der ganze Körper. Denn je mehr Alkohol man trinkt, desto grösser ist das Risiko für Leber-, Brust-, Darm- und Speiseröhrenkrebs. Das ist hingegen wissenschaftlich bewiesen.



# Milch

## Milch macht müde Männer...

...gar nicht so munter. Obwohl sie zu fast 90 Prozent aus Wasser besteht, ist Milch kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel. Der Mensch ist das einzige Lebewesen, das auch im Erwachsenenalter Muttermilch trinkt, zudem von einer anderen Spezies. Die Mehrheit der Weltbevölkerung kann Milch gar nicht verdauen, in der Schweiz sind rund 20 Prozent der Bevölkerung laktoseintolerant. Und wie ist das mit den starken Knochen? Schliesslich ist Milch reich an Calcium, einem wichtigen Baustein für Knochen. Es ist aber nicht belegt, dass ein hoher Milchkonsum zu stärkeren Knochen führt. Eine Studie von schwedischen Forschern der Universität Uppsala lässt sogar Gegenteiliges vermuten: Ein hoher Milchkonsum erhöhte bei Frauen das Risiko für Knochenbrüche, bei Männern und Frauen das Sterberisiko. Endgültig wissenschaftlich belegt ist der Zusammenhang aber noch nicht. Übrigens: Pflanzliche Milchdrinks enthalten oft weniger Eiweiss als Kuhmilch, sind aber reich an gesunden Fettsäuren und Vitaminen – und natürlich laktosefrei.



# Isotonische Getränke

## Sportliche Höchstleistungen nur mit...

...isotonischen Getränken? Falsch! Die Sportlergetränke kann der Körper zwar einfacher aufnehmen als Wasser, weil sie die gleiche Konzentration an Mineralien enthalten wie unser Blut. Für Hobbysportler ist das aber nicht nötig. Wer auf der Velotour oder im Fitnesscenter trotzdem nicht nur blankes Wasser trinken will, kann sich auch selber ein isotonisches Getränk mischen, und das geht so: 2 Teile Wasser, 1 Teil Saft (zum Beispiel Apfelsaft),  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz (für 1 Liter Getränk), für den Geschmack etwas Pfefferminze oder Zitrone. Übrigens: Gegen Wadenkrämpfe soll Essiggurkenwasser helfen. Das fanden Forscher der North Dakota State University heraus. Sie vermuten, dass nicht ein Magnesiummangel der Grund für den Krampf ist, sondern ein gestörter Reflex im Körper. Der saure Geschmack soll einen Reiz auslösen, der dagegen hilft.

# Tee

## Abwarten und Tee trinken...

...wirkt tatsächlich gegen eine ganze Palette von Beschwerden. Das Teein im grünen und schwarzen Tee macht munter, Sude mit Baldrian oder Melisse beruhigen. Bei Blähungen hilft Anis-Fenchel-Tee, Löwenzahn fördert die Fettverbrennung. Kamillentee hilft gegen Entzündungen, Brennnessel fördert die Durchblutung und lindert Gelenksbeschwerden.





## Fruchtsäfte

### Fünf am Tag? Ja, aber...

...Vorsicht: Fruchtsäfte enthalten teilweise sehr viel Zucker. Auch Gemüsesäfte sind davon nicht ausgenommen, wie eine Untersuchung des deutschen Verbrauchermagazins «Öko-Test» zeigte. Vor allem zugesetzter Fruchtzucker macht dem Körper zu schaffen: Im Dünndarm wandelt er diese Zuckerart in Fett um und lagert es in der Leber ein. Über einen längeren Zeitraum entsteht so eine Fettleber. Besser ist es, Früchte und Gemüse zu essen, statt den Saft zu trinken. Dann landen wichtige Bestandteile wie sekundäre Pflanzenstoffe oder Nahrungsfasern auch nicht im Kompost, sondern stehen dem Körper zur Verfügung.



## Wasser

### Zwei Liter Wasser am Tag zu trinken,...

...ist nur ein Richtwert. Denn neben der Aussentemperatur, der Raumfeuchtigkeit und der körperlichen Aktivität spielen auch Gewicht und Grösse eine Rolle. Generell gilt: Erwachsene sollten pro Kilogramm Körpergewicht 30 bis 35 Milliliter Wasser zu sich nehmen – Flüssigkeit aus der Nahrung eingeschlossen. Die reine Trinkmenge liegt bei rund 25 Millilitern pro Kilogramm Körpergewicht. Für eine 70 Kilogramm schwere Person sind das 1,8 Liter.



## Muttermilch

### Schon mit der Muttermilch...

...saugen Babys Antikörper der Mutter ein. Diese Eiweisse stärken das Immunsystem des Säuglings. Erst kürzlich thematisierte aber die Verbrauchersendung «Kassensturz» verunreinigte Muttermilch. Denn Messungen der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt Empa zeigten, dass die Milch von Frauen aus Bern, Biel, Freiburg, Morges und Basel mit Umweltgiften verunreinigt ist. Die sogenannten Dioxine können die Fruchtbarkeit, das Immunsystem und die Entwicklung des Gehirns des jungen Erdenbürgers schädigen. Der Nutzen des Stillens überwiegt aber trotzdem, sagen die Forscher.



## Cola

### Bauchschmerzen und Cola...

...passen wie – pardon – Arsch auf Eimer? Nicht wirklich! Insbesondere bei Durchfall sollten Betroffene auf Süssgetränke wie Cola verzichten. Denn wegen des hohen Zuckergehalts gibt der Körper vermehrt Wasser in den Darm ab – Flüssigkeit, die wegen der Beschwerden ohnehin knapp ist. Zudem regt das Koffein im Cola die Verdauung an, was bei Durchfall ebenfalls nicht wünschenswert ist. Besser sind deshalb Elektrolytlösungen, die in Wasser aufgelöst werden. Diese Getränke versorgen den Körper mit wichtigen Mineralien und Flüssigkeit.



Haben Sie Fragen zu gesundem Trinkverhalten und ausgewogener Ernährung? Die Ernährungsberatung am KSB berät Sie gerne.  
[ksb.ch/ernaehrung](http://ksb.ch/ernaehrung)



## Long-COVID Behandlungsangebot

Nach einer Ansteckung mit COVID-19 können über eine längere Zeitdauer Beschwerden vorliegen. Diese sind als Folge der Viruserkrankung zu werten, nachdem die tatsächliche Infektion bereits abgeklungen ist.

ZURZACH Care bietet Ihnen eine interdisziplinäre Abklärung und Behandlung an.

Anmeldung unter:

[badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch](mailto:badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch) oder +41 56 269 53 53

# «Man muss Menschen mögen»

Mediziner mit Leib und Seele – fast 25 Jahre lang hat Professor Jürg Hans Beer das KSB geprägt. Bald geht der Direktor des Departements Innere Medizin in Pension. Kürzertreten wird er aber deswegen nicht.



Gaston Haas



Timo Orubolo

## Herr Beer, wo stehen Interviews auf Ihrer Prioritätenliste?

Ich erzähle nicht so gerne von mir als Person. Mir liegen die Klinik mit Patienten und Mitarbeitern, die Forschung und die Lehre sehr am Herzen. Überhaupt bin ich ein Fan des Konzisen, oder wie Goethe einst an Schiller schrieb: «Ich schreibe dir einen langen Brief, weil ich keine Zeit habe, einen kurzen zu schreiben.» Angewandt auf unsere Arbeit: Wenn ein Assistent lernt, einen Austrittsbericht zu verfassen, der kurz und konzise ist, dann hat er es verstanden.

## In all den Jahrzehnten im Dienst der Medizin haben Sie Tausende von kranken Menschen betreut, viele von ihnen auch in den letzten Momenten ihres Lebens. Gibt es ein Rezept, um gesund zu bleiben?

Ein Patentrezept gibt's nicht. Hundertjährige sagen oft: «Vil gschaffet.» Ich glaube, drei Faktoren sind zentral: gute Integration im Umfeld, Bewegung und Ernährung und schliesslich die Gene. Und ein wenig Glück gehört auch dazu.

## «Vil gschaffet» – macht Arbeit glücklich?

Das Leben soll neben der Arbeit auch vergnüglich sein. Und abwechslungsreich. Ich habe mein Leben lang alle fünf Jahre eine Standortbestimmung gemacht und mich gefragt, ob ich noch das Richtige mache.

## Am KSB hat es offenbar gestimmt.

Das ist richtig. Ich durfte mich in all den Jahren am KSB immer auf den Verwaltungsrat und die Geschäftsleitungsmitglieder verlassen, die meine Ideen und Vorstellungen unterstützt haben. Die Kombination mit der vom Nationalfonds unterstützten

Forschungsarbeit an den Unis Zürich und Bern sowie der universitären Lehre gab eine ausgezeichnete Balance. Dadurch konnten auch viele gute Karrieren von Nachwuchsteuten geplant und ermöglicht werden. Mentoring hat immer eine wichtige Rolle gespielt.

## Sie haben neben der Klinik am KSB noch viele andere Engagements ausgeübt. Und tun das noch immer.

Acht Jahre lang war ich im Forschungsrat des Nationalfonds. Und das von Baden aus. Das ist in der Regel in Unikliniken oder eben in enger Zusammenarbeit mit den Universitäten möglich. Ich arbeite in der Forschung in meinem Labor in Schlieren, lehre an der Uni, betreue Dissertationen und betreibe klinische Forschung an der CTU (Clinical Trial Unit). Der Wechsel zwischen all diesen Aufgaben macht mir grosse Freude.

## Wie schaffen Sie all diese Aufgaben? Sie sitzen ja noch in Verwaltungsräten und Stiftungen, haben eine Familie, sind Vorgesetzter von mehr als hundert Ärzten hier in Baden...

Ich lerne immer Neues dazu, und das eine Gebiet befruchtet die andere Aufgabe. Das macht mir Freude. Mein grösster Feind ist der Einheitstrott.

## Ich sehe, hier erzählt jemand, der in seiner Arbeit aufblüht. Wollten Sie immer schon Arzt werden?

Bis zur Matura habe ich geschwankt zwischen Archäologie und Fussballer.

## Fussballer?

Ich habe bei den Young Boys gespielt; als Junior im Tor, später als Mittelfeldspieler, danach als Aussenverteidiger und zuletzt mit

Vergnügen als Libero mit grossem Freiheitsgrad bei einem kleinen Stadtclub. Ein Tor mit Netz und der Geruch des nassen Rasens wecken immer noch tolle Erinnerungen.

## Erzählen Sie!

Ich weiss nicht, ob das interessant ist. Meine Patienten haben mindestens genauso spannende Geschichten. Kürzlich hat mir ein alter Herr auf der Palliativabteilung erzählt, dass er als junger Zehnkämpfer den Speer über die 69 Meter geschleudert hat. (*Der Schweizer Rekord liegt bei 82 Metern; Red.*)

## Sie erwähnen die Palliativabteilung. Was bereuen die Menschen am häufigsten?

Die meisten gehen sehr gefasst mit ihrem persönlichen Schicksal um. Einige wünschen sich noch ein letztes, feines Essen. Da hilft mir dann speziell unser Koch hier am KSB, Josef Stalder. Etwa mit den beiden grossen Koteletts, die sich ein todkranker Mann gewünscht hatte. Stalder hat das Gericht stilgerecht auf einem Silbertablett serviert. Zwei Tage später ist der Patient gestorben. Es sind meist kleine Dinge, die sich die Menschen am Ende des Lebens noch wünschen. Diese Wünsche versuchen wir zu erfüllen.

## Erinnern Sie sich an Ihre Anfänge in Baden?

Die Bevölkerung und die Hausärzte, also die Zuweiser, haben mich sehr gut aufgenommen. Das war unglaublich positiv. Schliesslich hatte ich als Stadtberner kein Netzwerk in der Region.

## Woran lag das? Sind Aargauer einfach offene Menschen?

Vielleicht lag es gerade daran, dass ich keine →





**Professor Jürg Hans Beer (65)**

ist Direktor und Chefarzt des Departements Innere Medizin am KSB und Mitglied der Geschäftsleitung. Er engagiert sich zudem in Forschung und Lehre, seit 2011 unter anderem als Professor an der Universität Zürich. Jürg Hans Beer ist verheiratet und Vater von zwei erwachsenen Töchtern.

Lobby hatte. Ich bin damals einfach auf die Leute zugegangen. Mit den Hausärzten der Region habe ich mich regelmässig getroffen. Bei diesen Anlässen habe ich dann erfahren, wo der Schuh drückt – und wo er gut sitzt. Unterstützung kam aber auch aus der Aargauer Wirtschaft und aus der Politik. Besonders gefreut hat mich, dass auch prominente Aargauer immer zu uns ins KSB kamen und sich nicht in Zürich, Bern oder Basel haben behandeln lassen. Es war grossartig, wie die Menschen in der Region mich getragen haben. Dafür bin ich bis heute sehr dankbar, und es freut mich, wenn ich diesen Dank auf diesem Weg weitergeben kann.

### Was hat sich in den letzten Jahrzehnten am meisten verändert?

Die Spezialisierung ist sehr weit fortgeschritten. Diagnostik und Therapie haben sich auf sehr hohem Niveau entwickelt.

### Wie sehen Sie diese Spezialisierung?

Sie ist unabdingbar für ein Zentrumsspital. Gleichzeitig brauchen wir Generalisten. Die Balance zwischen den beiden Welten zu halten, ist eine ungemein wichtige Aufgabe. Es braucht beides, damit wir die Patienten korrekt einschätzen und ihnen bestmöglich helfen können. Generalisten versuchen, hier den Überblick zu bewahren und die Resultate der Spezialisten zusammenzuführen, um dann im Team die korrekten Schlüsse aus deren Erkenntnissen zu ziehen.

### Generalisten sind wichtig, sagen Sie. Trotzdem haben wir zu wenig Hausärzte in der Schweiz.

Es fehlt immer noch an Nachwuchs, das ist richtig. Wir haben hier im Haus einen niedergelassenen Hausarzt, der sich zusammen mit mir um die Hausarzt-Curricula unserer Assistenten mit Ziel Hausarzt kümmert. Etwa 30 von 60 Assistenten werden später Hausärzte, grossmehrheitlich in der Region. Aber das reicht nicht: Viele Junge wollen heute in Teilzeit arbeiten, sich in einem Bereich spezialisieren, und das alles am liebsten in einem Team. Sie wollen also nicht mehr selbständige Unternehmer sein, sondern als Angestellte mehr Freiheiten geniessen.

### Geht diese Rechnung auf?

Es gibt Gemeinden, aber auch Private, die Gruppenpraxen an zentraler Lage eröffnen,

mit Apotheke, Physiotherapie, Post und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe. So versucht man, den Ansprüchen der Ärzte und der Patienten gerecht zu werden. Es geht von den dezentralen Einzelpraxen hin zu zentralen Teampraxen.

### Braucht es neue Ausbildungen?

Die Weiterbildung hier am KSB wird (auch schon bei den Studenten) diesen individualisierten Ansprüchen sehr gerecht. Aber die Jungen brauchen ein Mentoring der erfahrenen Ärzte, eine individuelle Begleitung und Unterstützung. Am Internistenkongress in Interlaken, dessen Präsidentschaft ich übernommen habe, bringen wir Mentoren und Junge zusammen an einen Tisch. Und wir brauchen neue Berufsbilder.

### Neue Berufsbilder?

Nurse Care Practitioners zum Beispiel, die von der Ausbildung her zwischen einer Pflegefachperson und einem Arzt stehen. Wir haben bereits hervorragende Leute in diesem Bereich – auch hier in Baden. Am Kongress treffen überdies Arztgehilfinnen auf Vertreterinnen dieser neuen Berufsgruppe und tauschen sich aus. Diese Interprofessionalität ist unglaublich wichtig, denn allein schon die Flut an Daten kann ein einzelner Arzt heute kaum mehr bewältigen.

### Als Vorgesetzter, Chefarzt und Klinikleiter tragen Sie grosse



«Abflug»: Ein Forscher, Lehrer und Arzt tritt ab. Ende Jahr geht Professor Jürg Hans Beer in Pension. Doch in den Ruhestand tritt er deshalb noch lange nicht.

### Verantwortung. Verraten Sie uns Ihr Führungsprinzip?

Nebst den üblichen, notwendigen Führungsaufgaben ist die Führung am Patientenbett essenziell. Da erkenne ich Unsicherheiten oder gar Fehler meines Personals sofort. Ein guter Arzt kann sich eigentlich nur über die Behandlungsqualität seiner Patienten definieren. Hier lassen sich auch Forschung und Lehre bestens integrieren. Oder in aller Kürze: dreimal «L» und viermal «M»: «Lebenslänglich lernen» und «Man muss Menschen mögen». Wer das beherzigt, hat bereits sehr viel gewonnen.

### Professor Beer, mit welchen Gefühlen gehen Sie in Pension?

Mit viel Neugierde und Freude. Ich freue mich auf weitere spannende Aufgaben und darauf, meine Zeit etwas freier einsetzen zu dürfen. Vieles ist noch nicht entschieden, sicher ist aber, dass ich auch künftig in der Forschung tätig bleibe. Und ich möchte meiner Nachfolgerin, Professorin Maria Wertli, natürlich eine möglichst gut aufgestellte Klinik für Innere Medizin übergeben und ihr die schönen Gestaltungsmöglichkeiten wünschen, die ich hatte, und weiterhin Glück und Erfolg.

### Was wünschen Sie sich für die kommenden Jahre?

Mit dem Wünschen ist das so eine Sache. Wer seine Wünsche ausspricht, dem werden sie nicht erfüllt.





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

Sich wohlfühlen und gesund werden gehören zusammen.

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

THE SWISS  
LEADING  
HOSPITALS  
Best in class.

**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 01.12.2021

# Damit die Umwelt nicht in die Röhre guckt

Bei Starkregen besteht auch in Baden die Gefahr, dass das Kanalisationssystem an seine Grenzen kommt und Abwasser ungeklärt in die Limmat fliesst. Das ist im Falle von mikroverunreinigtem Spitalabwasser problematisch, denn von Patienten ausgeschiedene Arzneimittel enthalten oft umweltbelastende Stoffe. Das KSB setzt sich deshalb mit einem Rückhaltebecken für mehr Gewässerschutz ein.

 Luk von Bergen  Jacqueline Müller

**B**aden verboten!» Vor noch nicht allzu langer Zeit konnte die Schweizer Bevölkerung nicht ohne gesundheitliche Bedenken in den Gewässern des Landes plantschen. Denn in den 1950er-Jahren war das Wasser in hiesigen Seen und Flüssen stark verschmutzt durch Siedlungs-, Gewerbe- und Industrieabwasser, das grösstenteils ungereinigt abfloss. Ein Kanalisationssystem, wie es heute besteht, lag damals noch in weiter Ferne. Die Folgen davon waren schäumende und stinkende Bäche, Fischsterben, Fäkalien und Abfälle in Fliessgewässern und Seen.

## Mit langen Leitungen zum Erfolg

Die eidgenössische Volksinitiative «Schutz der Gewässer vor Verunreinigung» brachte das leidige Thema aufs Politparkett. Ab Mitte der 1960er-Jahre waren etwa 15 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer an eine zentrale Kläranlage angeschlossen, heute sind es rund 98 Prozent. Der Aufbau dieser vorbildhaften Infrastruktur war ein Generationenprojekt und kostete Bund, Kantone und Gemeinden rund 50 Milliarden Franken. Heute ist das Ausbaupotenzial nahezu ausgeschöpft, das Kanalisationsnetz umfasst 130 000 Kilometer, was dem dreifachen Umfang der Erdkugel entspricht. Die Wasserqualität und damit der Schutz von Natur und Umwelt in und an Schweizer Gewässern hat sich also massiv verbessert, baden ist an den allermeisten Orten erlaubt.

## Mikroverunreinigungen als grösste Gefahr

Trotz dieser enormen Anstrengungen besteht weiter Handlungsbedarf zum Schutz der Gewässer. Mikroverunreinigungen durch ausgeschiedene Medikamente, Pflanzenschutzmittel, Chemikalien oder Hormone können durch die regionalen Abwasserreinigungsanlagen (ARA) nicht oder nur teilweise entfernt werden und

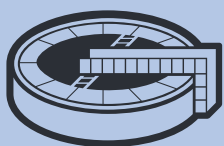
gelangen so in den Wasserkreislauf. «Mikroverunreinigungen lassen sich heute im Bereich eines milliardstel Gramms pro Liter nachweisen», sagt Martin Märki, Teamleiter Umweltlabor und Oberflächengewässer des Kantons Aargau (siehe Interview S. 32). Auch wenn die Analysemethoden immer besser werden: «Bei vielen Substanzen ist nicht klar, welche konkreten Auswirkungen sie auf die Umwelt haben.» Der Kanton hat bereits reagiert. Um solche Mikroverunreinigungen künftig besser eliminieren zu können, werden im Aargau bis 2035 acht ARAs schrittweise technologisch nachgerüstet.

## Das Kantonsspital Baden handelt

Nebst Landwirtschaft und Industrie gelten unter anderem Spitäler als massgebliche Quellen für Mikroverunreinigungen im Abwasser. Der Grund sind Medikamente, Antibiotika und Röntgenkontrastmittel, die in Spitälern abgegeben oder gespritzt und von den Patientinnen und Patienten oft auch vor Ort wieder ausgeschieden werden. Die darin enthaltenen Stoffe stellen teilweise eine Gefahr für die Umwelt dar, besonders dann, wenn sie ungereinigt in die Limmat fliessen. Gerade bei Starkregen, wenn das Kanalisationssystem und die sogenannten Überlaufbecken der ARAs an ihre Kapazitätsgrenzen kommen, kann unbehandeltes Abwasser direkt in die Natur gelangen.

«Das Kantonsspital Baden hat diese Problematik erkannt und uns bereits bei der Planung des Neubaus miteinbezogen», sagt Martin Märki von der Aargauer Umweltaufteilung. Umfangreiche Abklärungen und Studien haben ergeben, dass ein Rückhaltebecken (siehe Box) die beste Lösung ist, um zu verhindern, dass ungereinigtes Abwasser Umweltschäden anrichtet. «Auf gesetzlicher Ebene gibt es derzeit noch keine Vorschriften für Spitäler», sagt Märki. «Das Engagement des KSB ist deshalb umso lobenswerter.»





Mitte der 1960er-Jahre waren etwa 15% der Schweizer Bevölkerung an eine zentrale Kläranlage angeschlossen, heute sind es rund 98%.



Das Schweizer Kanalisationsnetz umfasst 130 000 km, was dem dreifachen Umfang der Erdkugel entspricht.

#### Weniger Mikroverunreinigungen dank Rückhaltebecken

Eine Studie zeigt, dass rund 40 Prozent der Arzneimittelrückstände in der ARA Baden vom KSB her zugeleitet werden. Der Rest stammt einerseits aus dem Abwasser von Psychiatrie-, Alters- und Pflegeeinrichtungen, andererseits aus dem herkömmlichen Siedlungsabwasser.

Um zu verhindern, dass Spitalabwasser bei anhaltendem Starkregen ohne Vorreinigung in die Limmat gelangt, wird der KSB-Neubau mit einem Rückhaltebecken ausgestattet. Das Abwasser wird künftig in ein separates, 300 Kubikmeter grosses Becken gepumpt und dort gespeichert. Nach dem Regen kann es sukzessive der lokalen ARA zugeführt werden, wo es über mehrere Behandlungsstufen gereinigt wird. Gemäss Planung ist so gesichert, dass künftig mindestens 99,7 Prozent des KSB-Abwassers ordnungsgemäss in die Kläranlage fliessen. So gelangen deutlich weniger Mikroverunreinigungen direkt in die Umwelt.

#### Weniger Fett dank Fettabscheider

Das KSB handelt nicht nur was Mikroverunreinigungen im Abwasser betrifft mit viel Weitsicht. Im Erdreich des neuen Spitals wurde ein sogenannter Fettabscheider verbaut, der dafür sorgt, dass künftig weniger Fett in die Kanalisation gelangt. In der KSB-Grossküche, die jährlich rund eine halbe Million Mahlzeiten zubereitet, fällt nämlich eine stattliche Menge Fett an. Material, das im Kanalisationssystem für verstopfte Rohre, Korrosion und Funktionsstörungen sorgen kann. Der Fettabscheider übernimmt dabei die für grosse Betriebe gesetzlich vorgeschriebene Vorbehandlung des Abwassers. Wie diese Anlage im Detail funktioniert, lesen Sie im Blog des KSB-Neubaus. →



Lesen Sie auf unserem Blog, wie am Neubau des KSB die Bedürfnisse der Umwelt berücksichtigt werden:  
[neubau.ksb.ch/fettabscheider](https://neubau.ksb.ch/fettabscheider)

# «Das KSB handelt vorbildlich»

## Was lässt sich alles im Abwasser nachweisen?

Märki: So ziemlich alles, denn die Analysemethoden werden auf das milliardstel Gramm pro Liter immer präziser. In der Schweiz gibt es mehr als tausend zugelassene Arzneimittel. Mehr als hundert können bereits nachgewiesen werden. Trotzdem ist bei vielen Substanzen noch nicht klar, welche Auswirkungen sie auf die Umwelt haben. Medikamente haben also oft nicht nur für uns Menschen unerwünschte Nebenwirkungen. Einmal ausgeschieden und im Abwasser, können sie eben auch nachteilige Auswirkungen für die aquatische Tier- und Pflanzenwelt haben.

## Weshalb ist gerade das Spitalabwasser problematisch?

Märki: Noch existieren auf Bundesebene, was das Abwasser betrifft, neben der allgemeinen Vorsorgepflicht kaum Auflagen für Spitäler. Das wird sich wohl in den nächsten Jahren ändern. Grundsätzlich geht es darum, die Situation in Einrichtungen zu beobachten, die im höheren Mass Medikamentenrückstände im Abwasser aufweisen. Da gehören auch Psychiatriekliniken, Alters- und Pflegeheime dazu. Generell ist es allerdings so, dass der grösste Teil der Arzneimittel zu Hause eingenommen und ausgeschieden wird.

## Das KSB hat sich für ein Rückhaltebecken entschieden.

### Weshalb behandelt man das Abwasser nicht gleich direkt vor Ort?

Kaufmann: Eine chemische Vorreinigung wäre theoretisch zwar möglich, ist allerdings kaum umsetzbar. Bau und Betrieb einer solchen umfangreichen technischen Einrichtung sind aufwändig und erfordern hohe Kompetenz. Ein Rückhaltebecken ist deshalb vorerst die sinnvollste Lösung.

## Wie sieht die Zusammenarbeit des KSB mit der Aargauer Umwelta Abteilung aus?

Märki: Wir haben eine beratende Funktion und sind darauf angewiesen, dass uns Bauherrschaften – insbesondere von grossen Projekten – bereits bei der Planung eines Vorhabens miteinbeziehen. Die Verantwortlichen des KSB haben dies getan, was sehr lobenswert ist. Denn wichtig ist, das Abwassersystem sinnvoll und zukunftsgerecht zu planen.

## Wie stufen Sie die Bemühungen des KSB für mehr Gewässerschutz ein?

Kaufmann: Wir begrüssen, dass das KSB nachhaltig baut und das Thema Abwasser vorbildlich, gar pionierhaft angeht. Denn das ist durchaus mit einem Mehraufwand und mit Mehrkosten seitens des Spitals verbunden. Wir alle profitieren von diesen Bemühungen durch den verbesserten Gewässerschutz. Mit den Erkenntnissen aus Dättwil können wir wiederum andere Spitäler beraten und überzeugen, in den vorsorglichen Gewässerschutz zu investieren.

IK←



**Jörg Kaufmann,**  
Sektionsleiter Abwasserreinigung  
und Siedlungsentwässerung



**Martin Märki,**  
Teamleiter Umweltlabor und  
Oberflächengewässer



## Medis und Co.:

### Das sollten Sie beachten

Sensibler Umgang:  
Medikamente, sofern möglich,  
nur spärlich einnehmen.

Fachgemässe Entsorgung:  
nicht gebrauchte und ab-  
gelaufene Medikamente in  
die Drogerie oder Apotheke  
zurückbringen.

Herunterspülen verboten:  
Auch Dinge wie Pflaster, Ver-  
bandsmaterial, Säuren,  
Basen und andere medizinale  
Hilfsmittel gehören nicht  
ins Abwasser.





HAVE A  
GOOD  
HAIR  
DAY!

COIFFURE  
*Grimm*

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

# Haus- halten

Umbauten +  
Renovationen  
in bester Qualität!

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

**Hächler**  
Umbau und Renovation



**TAGHeuer**

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

#DontCrackUnderPressure

MONACO CALIBRE 11  
AUTOMATIC CHRONOGRAPH

**ROGER LOOSLI**

GOLDSCHMIEDE JUWELEN UHREN

ROGER LOOSLI AG • LANDSTRASSE 84  
5430 WETTINGEN • TEL 056 426 44 38  
[WWW.LOOSLISCHMUCK.CH](http://WWW.LOOSLISCHMUCK.CH)



**Ohne Strom gehen nicht  
nur die Lichter aus!**



Seit 1978 leisten wir unseren Beitrag für  
einen reibungslosen Spitalalltag.



**PAUL HITZ AG**  
Elektrische Unternehmungen

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

[info@hitz.ch](mailto:info@hitz.ch)  
[www.hitz.ch](http://www.hitz.ch)

PRIVATE *Care*

Ihre Spezialistin  
für Pflege.

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

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

**private Care AG**

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

**Stellenvermittlung**  
+41 56 520 72 72

**AG, SO, ZH, SH**  
[info@private-care.ch](mailto:info@private-care.ch)

**Deutschschweiz**  
[recruiting@private-care.ch](mailto:recruiting@private-care.ch)





SICHER  
FEIERN &  
GENIESSEN

OB PRIVATE  
ANLÄSSE  
ODER  
FIRMENEVENTS

MIT FESTLICHEN  
MENÜS  
EXKLUSIVEN  
WEINEN UND  
WINTERLICHEN  
GERICHTEN

GEMÜTLICH,  
STIMMUNGSVOLL  
FEIERLICH.



**BARRACUDA**  
HOTEL | BRASSERIE

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.



mode  
schuhe  
accessoires

ledergerber. mode

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

Baden

# ORIENTTEPPICH



**VERKAUF**  
30-50% Rabatt



**REPARATUR**  
30% Rabatt



Vorher

**REINIGUNG**  
30% Rabatt

Nachher

- \* Teppichwäsche (Milben- und Mottenschutz)
- \* Teppichwäsche auf altpersische Art ab Fr. 19.90/m<sup>2</sup>
- \* 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](mailto:info@orientteppich-taebritz.ch)  
[www.orientteppich-taebritz.ch](http://www.orientteppich-taebritz.ch)

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

Montag geschlossen



# Trinken, trinken, trinken

Ohne Nahrung überlebt ein Mensch einige Wochen, ohne Wasser nur wenige Tage.

Deshalb sind Durchfall und Erbrechen nicht immer ganz harmlos. Aber was hilft gegen Austrocknung, wenn alles den direkten Weg in die Toilettenschüssel findet?

 Tamara Tiefenauer

**D**er menschliche Körper besteht zu knapp drei Vierteln aus Wasser. Durchfall und Erbrechen strapazieren unseren Flüssigkeitshaushalt stark. Zusätzlich zur Flüssigkeit mangelt es dem Organismus schnell auch an Mineralien, die mit ausgeschwemmt werden. Diese sogenannten Elektrolyte sorgen unter

anderem dafür, dass jede Zelle ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist, und helfen beim Regulieren der Nerven- und Muskelfunktion. Bei Säuglingen führen Durchfall und Erbrechen deshalb schon nach weniger als 24 Stunden zu einer lebensbedrohlichen Dehydration, einer Austrocknung. Bei Erwachsenen ist das nach etwa drei Tagen der Fall.

## Getränke

**Meiden Sie säurehaltige und süsse Getränke, wie Fruchtsäfte oder Softdrinks, Coca-Cola inklusive. Sie verschlimmern Durchfall womöglich.**

## Medikamente

**Vorsicht bei Medikamenten gegen Durchfall: Sie verlangsamen die Verdauung, sodass allfällige krankmachende Keime länger im Körper bleiben.**

## Mineralien

**Bouillon führt dem Körper Flüssigkeit und wichtige Mineralien zu. Ebenso Elektrolytlösungen aus der Apotheke.**

## Tempo

**Trinken Sie langsam und in kleinen Schlucken. So kann der Körper die Flüssigkeit besser aufnehmen.**

## Fieber

**Wenn Sie zusätzlich an Fieber, starken Kopfschmerzen, Blut im Stuhl oder Kreislaufbeschwerden leiden, suchen Sie einen Arzt auf.**



Durchfall und Erbrechen können vor allem bei Kleinkindern gefährlich sein. Kontaktieren Sie den Notfall: [ksb.ch/notfall](https://www.ksb.ch/notfall)







CHERNE  
RESTAURANT  
DELI

# SUCHEN SIE ETWAS AUSSER- GEWÖHNLICHES?

Das Restaurant CHERNE in Gebenstorf öffnet im September 2021 nach einer nachhaltigen Renovation wieder die Türen. Das Restaurant ist ein kulinarisches Top-Erlebnis. Die Betriebsleiter Marcel Steiner und Adrian Amrhein freuen sich auf Ihren Besuch. Auch punktet der integrierte Delikatessen-Shop «Deli». Dort finden Sie hochwertige Waren für zu Hause oder als Geschenk. Die Speisen werden von Philipp Kehl auch im Bistro direkt vor Ort serviert.



DORFSTRASSE 4  
5412 GEBENSTORF

CHERNE.CH  
INFO@CHERNE.CH

RESTAURANT  
056 201 70 70

DELI-SHOP  
056 201 70 77





# 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, psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Psychokardiologie und Schlafmedizin. Neu hinzugekommen ist ein Angebot für Long-Covid-Erkrankungen.

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

  
**BARMELWEID**

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

Folgen Sie uns auf   