

ksb

Das Gesundheitsmagazin
für den Kanton Aargau
N°4 | 2019



Ihr Herzblatt

Von Ärzten empfohlen



krebsliga aargau

In einer schwierigen Situation erhielt ich die dringend benötigte Unterstützung

Christina (ehemalige Klientin) mit ihrer Tochter

Wir haben Zeit, Raum und Rat

Rund 4000 Personen erkranken jedes Jahr im Kanton Aargau an Krebs. Mit ihren Angeboten begleitet und unterstützt die Krebsliga Aargau krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen in allen Phasen der Krankheit, um ihre Lebensqualität zu erhalten und zu fördern.

Mehr auf www.krebsliga-aargau.ch

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



Spenden mit Twint

Nadia Egloff, Fabienne Curtis und ihre Tochter Kalea:
drei Frauen, drei Generationen, ein Spital.



Bei Rot über die Kreuzung

«Ich kann mich noch gut erinnern, wie ich in den Gebärsaal kam, mich hinlegte und die Hebamme zu mir sagte: Oh, ich kann schon das Köpfchen sehen!», erzählt Nadia Egloff. «Die Geburt von Fabienne war schon fast eine Sturzgeburt. Ich sagte damals noch zu meinem Mann: Jetzt bitte nicht anhalten, bei Rot einfach über die Kreuzung fahren! Die Geburt ging so schnell, dass mein Arzt nicht rechtzeitig kommen konnte.»

«Meine Mutter erzählt gerne von meiner Geburt und ihrem Aufenthalt im KSB», sagt Fabienne Curtis. «All die schönen Anekdoten haben mich darin bestärkt, meine eigene Tochter Kalea auch in Baden zu gebären. Die Geburt fand in einem sehr familiären Ambiente statt – ein einmaliges Erlebnis. Mein Mann kam gerade noch rechtzeitig, um mich mental zu unterstützen. Ich fühlte mich während der Geburt und

auch im Wochenbett immer bestens umsorgt und betreut. Das Essen war ausgezeichnet, auch meine glutenfreie Ernährung war kein Problem.

Der grösste Unterschied zu damals ist, dass die Babys heute im Zimmer der Mutter schlafen können. Als ich zur Welt kam, gab es speziell dafür eingerichtete Babyzimmer. Heute hat man als Mami die Möglichkeit, das Baby für ein paar Stunden abzugeben, wenn man sich etwas erholen möchte.»

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

 ksb.ch/veranstaltungen

Unglaubliche Leistung

Leber, Niere oder Lunge sind lebenswichtige Organe. Aber keines von ihnen prägt die Umgangssprache so sehr wie das Herz. Man kann jemanden herzlich grüssen, man kann sich mit Herzblut einer Sache widmen oder mit einer guten Tat die Herzen erobern. Hand aufs Herz, Herr Schmitter: Woher kommt diese Überhöhung des Herzens?

Weil die Menschen schon früh erkannt haben, dass nichts mehr geht, wenn das Herz nicht mehr schlägt. Das Herz erbringt in der Tat eine unglaubliche Leistung.

Inwiefern?

Es schlägt jeden Tag etwa 100 000 Mal und befördert dabei bis zu 10 000 Liter Blut. In einer Minute durchläuft das gesamte Blut den Körper und kehrt wieder zum Herzen zurück.

Worin besteht die Besonderheit des Herzens aus medizinischer Sicht?

Das Herz ist ein unwillkürlicher Muskel, das heisst, es ist nicht dem Willen unterworfen. Wenn es Anzeichen von Problemen gibt, muss man rasch handeln. Bei einem Tumor oder einem orthopädischen Problem kann man in Ruhe Abklärungen treffen. Bei einer Herzattacke hingegen beginnt ein Wettlauf gegen die Zeit.

Wie kann man diesen gewinnen?

Indem man rasch reagiert und Massnahmen einleitet. Gerade deswegen ist es wichtig, dass sich ein Spital in Wohnortsnähe befindet, das in der Kardiologie über ein gut eingespieltes und harmonisch zusammenarbeitendes Expertenteam verfügt. Zum Glück ist das am KSB der Fall.

Was liegt Ihnen sonst noch auf dem Herzen?

Beim Euro Health Consumer Index steht die Schweiz an der Spitze. Mit anderen Worten: Wir haben das beste Gesundheitssystem in Europa. Das vergessen wir im Alltag leider immer wieder. Insbesondere die Spitäler erbringen rund um die Uhr eine hervorragende Leistung. Sie sind das Herz des Gesundheitswesens.



Eine Herzensangelegenheit

Was unser Herz in jeder Lebensphase leistet – und was zu tun ist, wenn es nicht will, wie es sollte.

5-12

Patient first

Spitäler stehen unter grossem Druck. Es braucht ein Umdenken, sagt der ehemalige BAG-Direktor Thomas Zeltner.

13

Der kleine Wurm

Vor bald 300 Jahren wurde der erste entzündete Wurmfortsatz des Blinddarms operiert.

15

Der Motor unseres Körpers

Wie funktioniert eigentlich unser Herz? Und wie lassen sich heute Erkrankungen behandeln? Wir erklären es Ihnen.

16

Wie gehts uns denn so?

Der Bund erfragt regelmässig unseren Gesundheitszustand. Wir haben die spannendsten Fakten zusammengetragen.

21

Volkskrankheit Alzheimer

Alzheimer ist nicht heilbar. Aber es gibt Strategien, die das Risiko einer Erkrankung senken.

22

«Mich schockiert so schnell nichts»

Andreas Dietl ist Kinderchirurg im KSB. In seinen Ferien operiert er Kinder in Tadschikistan.

26

Ein Fall aus 4000 Metern

Was passiert im Körper bei einem Fallschirmsprung? Unsere mutige Kollegin hat es ausprobiert.

30

Die Zeit, die Zeit ...

Im KSB-Neubau wurde dieser Tage eine Zeitkapsel eingelassen. Lesen Sie, was es damit auf sich hat.

35

Alkoholvergiftung

Vielorts fließt der Alkohol über die Festtage in Strömen. Was zu tun ist, wenn es zu viel war.

37

Mitmachen und gewinnen!

Gewinnen Sie einen Fallschirmsprung im Berner Oberland.

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.



Eine Angelegenheit des Herzens

Unser Körper ist ein perfektes Zusammenspiel diverser Organe, eines ausgeklügelten Gefässsystems und unzähliger hochkomplexer biochemischer Prozesse: Alles ist wichtig – aber ohne unseren Lebensmotor Herz ist alles nichts. Erfahren Sie, was Herz und Gefässe während eines Lebens durchmachen. Was geschieht, wenn sie beschädigt sind. Und wie wir ihnen Sorge tragen.



HERZ UND PO

Mit dem faustgrossen Muskel hat das Herz-Symbol äusserlich nun wirklich nichts gemein. Woher also kommt die beliebte Herzform? In der Antike stand der langlebige Efeu für die ewige Liebe. Im frühen Mittelalter tauchte das Efeublatt in Liebeszenen auf, oft auch rot bemalt, denn Rot symbolisiert seit jeher Leidenschaft und Liebe. Eine bildhaftere Deutung liefert die Psychologie: Sie sieht im Herzen einen Ausdruck des weiblichen Gesässes, wobei die Spitze die Vulva darstellt ...

stress, Stress, STRESS!

Tipps zur Stressbewältigung

Yoga: Yoga fördert das Körpergefühl, beruhigt den Geist und stärkt ganz allgemein den gesamten Organismus.

Sport: Es muss nicht gleich ein 10-Kilometer-Lauf sein. Schon 30 Minuten zügiges Gehen am Tag hilft beim Stressabbau.



Basta: Manchmal ist genug einfach genug. Sagen Sie nein, wenn es wirklich nicht mehr geht. Das mag hart sein, aber die Genesung nach einem Herzinfarkt ist ungleich härter.

Atemübungen: Tiefes und bewusstes Atmen beruhigt den Körper und erfrischt den Geist. Tiefes Ein- und Ausatmen verbessert die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff.

Waldspaziergang: Riechen Sie das Harz der Bäume, hören Sie das Zwitschern der Vögel? «Waldbaden» (Shinrin Yoku) gilt in Japan als Medizin.

HERZ-SCHMERZ

Diese Dinge tun dem Herzen erwiesenermassen nicht gut:

Bluthochdruck

Diabetes mellitus

Erhöhte Cholesterinwerte

Rauchen

Übergewicht

Bewegungsmangel

Stress

Die meisten dieser Risiken können wir mit unserem Lebensstil beeinflussen: Verzicht auf Tabak, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind die beste Prävention für ein gesundes Herz und elastische Gefässe.



DER KUMMER, DER NICHT SPRICHT, NAGT LEISE AN DEM HERZEN, BIS ES BRICHT.

William Shakespeare

Lebenswichtiger Umschrei



Brian Stiasny, Kinderkardiologe

Seltsame Geräusche

Rund eines von hundert Kindern kommt mit einem angeborenen Herzfehler zur Welt. Beim häufigsten angeborenen Herzfehler, dem sogenannten Ventrikelseptumdefekt (VSD), besteht ein Loch in der Scheidewand zwischen den beiden Herzkammern. Das Herz erzeugt dann ein beunruhigendes Tsch-Tsch-Geräusch, hörbar über das Stethoskop. «Für Eltern kann eine Internet-Recherche zu diesem Thema deprimierend sein», sagt Brian Stiasny, der am KSB jährlich etwa vierzig Kinder mit einem VSD behandelt. Die Realität ist hoffnungsvoller: «Die meisten Kinder können heute gut behandelt werden. Entscheidend sind Lage und Grösse: Kleine Löcher wachsen oft von selbst zu.»

Am Anfang war das Wort? Nein – ein Schrei! Das Baby kommt aus dem Mutterleib, holt zum ersten Mal Luft und nutzt sie, um sich Gehör zu verschaffen. Dem Geburtsschrei wird ein fast magisch wirkender Effekt nachgesagt: Durch den Schrei soll sich im Herzen des Babys ein Loch schliessen. Stimmt das? «Im Prinzip ja», sagt Brian Stiasny, Kinderkardiologe am KSB. Beim Loch handelt es sich um das sogenannte Foramen ovale. «Es sitzt in der Scheidewand zwischen den Vorhöfen des Herzens und erhöht die Sauerstoffversorgung des Ungeborenen.» Mit der Geburt ändert sich dies: Die Sauerstoffverbindung nimmt nun einen anderen Weg. Deshalb schliesst sich das Foramen ovale tatsächlich nach den ersten Atemzügen beziehungsweise nach dem ersten Schrei.



DAS GROSSE GLÜCK DER LIEBE BESTEHT DARIN, RUHE IN EINEM ANDEREN HERZEN ZU FINDEN.

Julie de Lespinasse, Aufklärerin



ALLES FÜRS HERZ

Herzkatheterlabor! Hand aufs Herz: Wissen Sie, wozu es dient? Richtig: Dort werden Untersuchungen durchgeführt, und zwar dann, wenn der Verdacht auf eine Durchblutungsstörung des Herzens (z.B. Herzinfarkt) besteht. Verkalkungen, Verengungen oder gar Verschlüsse der Herzkranzgefässe können festgestellt und gegebenenfalls therapiert werden. Es handelt sich um einen risikoarmen, minimalinvasiven Eingriff, der in örtlicher Betäubung durchgeführt wird und meist kaum wahrgenommen wird. Katheter bezieht sich übrigens auf einen dünnen Kunststoffschlauch, der durch einen Einstich, an der Leiste oder am Unterarm, über die Gefässe zum Herzen vorgeschoben wird.

Über diesen feinen Katheter wird Kontrastmittel gespritzt, sodass man eine übersichtliche Darstellung der Gefässe erhält. Gleichzeitig kann, falls notwendig, eine Behandlung mit einem Metallröhrchen (Stent) durchgeführt werden. «Gerade auf dem Gebiet des Herzinfarktes hat sich in den letzten Jahren ein grosser Wandel vollzogen. So können heute verstopfte Gefässe direkt durch Ballondilatation wiedereröffnet und gewisse verengte Herzklappen in kleinen Eingriffen über die Leiste versorgt werden», sagt Urs Hufschmid, Kardiologe am KSB. Sollte ein herzchirurgischer Eingriff notwendig sein, wird er an der Hirsländen Klinik Aarau vorgenommen, mit der das KSB eng kooperiert.



Urs Hufschmid
Kardiologe

Jung, gesund – und plötzlich tot

Es kann jeden treffen und jederzeit passieren. Urplötzlich sackt ein Mensch in sich zusammen, verliert das Bewusstsein, sein Herz stockt – es kommt zum plötzlichen Herztod. In der Schweiz sterben rund 10 000 Menschen jährlich an plötzlichem Herztod. Betroffen sind meist ältere Personen mit Herzkrankheiten. Aber auch gut trainierte, junge Sportler sind nicht vor dem Herztod gefeit. Gründe sind meistens erbliche Faktoren oder ein unentdeckter Herzfehler.



Bild: François Xavier Martz/Getty Images

Marc-Vivien Foé †

Der 28-jährige Kameruner bricht 2003 am Confederation-Cup im Halbfinal gegen Kolumbien zusammen und stirbt noch auf dem Spielfeld.

Antonio Puerta †

22 Jahre alt war der Verteidiger des FC Sevilla, als er im August 2007 im Spiel gegen Getafe einen Herzstillstand erleidet. Drei Tage später stirbt er im Spital.

Miklós Fehér †

Der ungarische Nationalspieler und Stürmer von Benfica Lissabon stirbt 2004 im Alter von 25 Jahren kurz vor Abpfiff einer Ligapartie noch im Stadion.

Alexander Dale Oen †

2011 wird der Norweger Schwimmweltmeister. Ein Jahr später stirbt der 26-Jährige während eines Trainingslagers den plötzlichen Herztod.

Bruno Pezzey †

84 Länderspiele bestritt Bruno Pezzey für Österreich. In der Bundesliga spielte er für Frankfurt und Bremen. Der Herztod ereilte ihn bei einem Plausch-Eishockeyspiel – im Alter von 40 Jahren.



MANCHER FINDET SEIN HERZ NICHT EHER, ALS BIS ER DEN KOPF VERLIERT.

Friedrich Wilhelm Nietzsche

HERZINFARKT: WARUM FRAUEN EIN HÖHERES RISIKO TRAGEN

Frauen sterben häufiger an einem Herzinfarkt als Männer. Das liegt daran, dass sie andere Symptome zeigen als Männer.



Jürg Hans Beer
Direktor und Chefarzt
Innere Medizin

Natürlich können kleine Blutgerinnsel auch bei Frauen die Herzkranzgefässe verstopfen und so einen Herzinfarkt auslösen. Bloss sind die Symptome nicht die gleichen wie bei Männern. Frauen berichten eher von einem Engegefühl in der Brust, von einem Druckgefühl, das in den Bauch oder in den Rücken ausstrahlt. Weiter erzählen Patientinnen von akuter Atemnot, grosser Müdigkeit, Schwindel und kaltem Sch weiss. Das Problem: «Manche dieser Symptome sind nicht typisch für einen Herzinfarkt. Deshalb wird er oft auch nicht als solcher erkannt», sagt Professor Jürg Hans Beer, Direktor und Chefarzt Innere Medizin am KSB. Die Folge: Die Sterberate bei Frauen zwischen 45 und 64 Jahren wegen eines Herzinfarktes liegt deutlich höher als bei

Männern. Das Bundesamt für Statistik weist für 2016 Herz-Kreislauf-Krankheiten als häufigste Todesursache bei Frauen aus (34 Prozent), bei Männern sind es «nur» 30 Prozent. Frauen schätzen die untypischen Symptome oft falsch ein, gehen später zum Arzt und bekommen daher meist später medizinische Hilfe als Männer. Auch die Herzkranzgefässe von Frauen sind etwas feiner. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit von gefährlichen Ablagerungen. Ausserdem steigt das Risiko eines Infarkts während und nach den Wechseljahren.

Grund dafür ist der Rückgang des weiblichen Hormons Östrogen, das einen schützenden Effekt auf das weibliche Herz hat. Und schliesslich hat das Rauchen deutlich negativere Konsequenzen für Frauen als für Männer: Ihr Blutdruck steigt schneller, und der Östrogenspiegel sinkt merklich. Ein besonders hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten tragen rauchende Frauen, die mit der Pille verhüten: Ihr Risiko für Thrombosen ist deutlich erhöht.

Typisch Mann

Er ist Mitte 50, hat viel Stress, raucht womöglich, trinkt gerne Mal ein Glas Wein (oder auch zwei), und mit seinem Gewicht hadert er schon eine ganze Weile. Sein schönes Rennvelo in der Garage hat längst Spinnweben angesetzt. Und dann passiert es: heftige Schmerzen in der Brust, die in den linken Arm ausstrahlen, Todesangst, Schweissausbrüche, Atemnot – Herzinfarkt!



HERZ REIMT SICH WIEDER HÄUFIGER AUF SCHMERZ, SEIT
DER INFARKT WIE EINE SEUCHE UM SICH GREIFT.

Christiaan Barnard, Herzchirurg

**Krampfadern:
Die Schwerkraft ist stärker**

Bombenalarm im Männerbauch

heilen – umgangssprachlich als offenes Bein bekannt. Seltener führen Krampfadern zu einer Venenentzündung oder zu Thrombosen. Kompressionsstrümpfe unterstützen den Blutfluss. Bringt das keine Linderung, können die betroffenen Venen operativ entfernt, verödet, thermisch oder chemisch zerstört werden. Das Blut wird dann in anderen, gesunden Venen zurück zum Herzen transportiert.

grossen zu Krampfadern. Oft stören sich Betroffene an den hervortretenden Gefässen. Krampfadern können aber auch Beschwerden auslösen: Die Beine werden schlecht durchblutet und fühlen sich schwer an. Flüssigkeit gelangt aus dem Blut ins Gewebe, die Beine schwellen an. Das stört den Austausch von Nährstoffen und Sauerstoff, die Haut kann sich stellenweise braun verfärben. Oft bilden sich dann nässende Wunden, die kaum

Während Arterien sauerstoffreiches Blut vom Herzen in den Körper transportieren, befördern Venen das sauerstoffarme Blut gegen die Schwerkraft wieder zurück zum Herzen. Bei gesunden Venen ermöglichen Klappen in den Gefässen und umliegende Muskeln diesen Transport. Sind die Klappen zu schlaff, fliesst das Blut in die Beine zurück und staut sich. Bei kleinen Gefässen führt das zu Besenreisern, bei

Googelt man das Stichwort «Aneurysma», so findet man zahlreiche Beiträge, die von einer «tickenden Zeitbombe im Männerbauch» sprechen. Wie kann man diese Zeitbombe entschärfen, Herr Dr. Engelberger?

Eigentlich ganz einfach: Indem man einen Stent einsetzt oder das Gefäss komplett ersetzt. Technisch ist das in den meisten Fällen kein Problem.

Aber?

Die besondere Heimtücke der Aneurysmen im Bauch besteht darin, dass man sie meistens nicht bemerkt, da sie nur selten Symptome verursachen.

Stephan Engelberger (43) ist Gefässchirurg und seit Sommer 2019 im KSB tätig. Zuvor arbeitete er in Spitälern und Kliniken in Zürich, Lugano, Basel, Homburg, Lausanne und Leeds. Er hat mehr als zweihundert Aorta-Aneurysmen behandelt.



Wie stöbern Sie denn diese «tickenden Zeitbomben» auf?

Mit einer Ultraschalluntersuchung erkennt man rasch, ob ein Aneurysma, also eine krankhafte Erweiterung der Gefässe, vorhanden ist. In Ländern wie England, Schweden oder Italien werden Screenings durchgeführt. Auch in Deutschland können sich Männer ab 65 Jahren einmalig auf Kosten der Krankenkasse per Ultraschall untersuchen lassen. Ich würde es begrüßen, wenn es solche Programme zur Früherkennung auch in der Schweiz gäbe.

Als Arzt müssen Sie das ja sagen ... Das bringt Ihnen Arbeit!

Das stimmt nur bedingt. Ich bin nicht Radiologe, sondern Gefässchirurg. Daher weiss ich nur zu gut, dass für viele Betroffene jede Hilfe zu spät kommt, wenn das aufgedunsene Gefäss reisst. Leider erreichen viele Patienten das Spital nicht mehr rechtzeitig, sondern sterben, bevor eine Behandlung eingeleitet werden kann.

Können Sie in einem Satz erklären, wie eine Behandlung funktioniert?

Wenn ein Aneurysma zu platzen droht, dann wird vorzugsweise eine kleine Röhre, ein sogenannter Stent, über die Leiste in die Schwachstelle im Gefäss geführt. Der Stent entfaltet sich und kleidet die Gefässaussackung von innen aus, um sie zu stabilisieren – sorry, das waren zwei Sätze!

Gibt es auch positive Aspekte?

Natürlich. Studien zeigen, dass etwa die Hälfte der Aneurysmen, die durch ein Screening entdeckt wurden, im Verlaufe des Lebens nie die kritische Grösse von 5,5cm überschreiten und daher auch nicht reissen werden. Vor diesem Hintergrund darf man den «Bombenalarm» ein wenig relativieren.

♥ ♥ ♥
SO MANCHER MEINT, EIN GUTES HERZ ZU HABEN,
UND HAT NUR SCHWACHE NERVEN.

Marie von Ebner-Eschenbach, Schriftstellerin

**«Ich bin dankbar, dass
es mir so gut geht»**



Aranka Ziglin aus Wettingen litt jahrelang unter rätselhaften Symptomen, bis die Ärzte ein Vorhofflimmern diagnostizierten. Sie war 2018 die erste Patientin im Kanton Aargau, der mit einem neuen, minimalinvasiven Eingriff geholfen werden konnte. Das ist ihre Geschichte.

Angefangen hatte es vor etwa sieben Jahren. Ein starkes Brennen im Hals und im ganzen Oberkörper. Dazu kamen Bewusstseinsverluste: Ich hatte von einer Sekunde auf die andere das Gefühl, dass mein Organismus aussetzt, musste mich festhalten oder gar hinlegen. Mein Hausarzt hat mich untersucht, aber nichts gefunden. Das EKG zeigte keine Unregelmässigkeiten. Die Beschwerden hielten weitere zwei Jahre an, bis nachgewiesen wurde, dass mein Herz zwischendurch ein Vorhofflimmern zeigte und zudem wiederholt für einige Sekunden aussetzte. Ich war froh, endlich eine Diagnose erhalten zu haben. An der Hirslanden Klinik in Aarau habe ich dann erfahren, dass sich das Vorhofflimmern eventuell medikamentös behandeln liesse. Die Ablation, also die Verödung mittels eines Katheters, wollte ich damals nicht machen.

2017 musste ich wegen einer schweren Gastritis in den Notfall im Kantonsspital Baden. Das war mein Glück, so seltsam das klingt, denn im Spital hatte ich mitten in der Nacht einen Herzaussetzer. Mein Arzt am KSB, Pascal Köpfli, hat mir am 5. Januar 2017 schliesslich einen Herzschrittmacher eingesetzt. An das Datum erinnere ich mich sehr gut, denn es ist der Geburtstag meines Sohnes. Ich war erleichtert – aber meine Geschichte war noch längst nicht zu Ende: 2018 ging es wieder los mit den altbekannten Symptomen, trotz des Herzschrittmachers. Und ich wusste: Jetzt muss etwas geschehen.

Am KSB haben mir die Ärzte einen neuen Eingriff vorgeschlagen, eine Premiere im Kanton Aargau: die Kryoballon-Ablation. Dieser Eingriff wird in Kooperation mit den Herzrhythmuspezialisten des Unispitals Zürich vorgenommen, namentlich von Alexander Breitenstein. Bei diesem

minimalinvasiven Eingriff wird ein Ballonkatheter über das Venensystem in den linken Herzvorhof eingeführt. Mit flüssigem Stickstoffmonoxid, -50°C kalt, werden die Lungenvenen elektrisch vom Herzen isoliert. So lassen sich die elektrischen Störimpulse ausschalten, die das Vorhofflimmern erzeugen.

Nach diesem Eingriff musste mein Herzschrittmacher neu justiert werden. Seitdem geht es mir gut, und mein Herz schlägt wieder regelmässig. Ob ich Angst hatte vor dem Eingriff? Überhaupt nicht. Ich kenne das KSB seit vielen Jahren. Meine Tochter kam dort zur Welt, und ich musste mich in Baden schon früher diversen anderen Eingriffen unterziehen – die Betreuung war immer 1a. Ich bin dankbar. Ja, wirklich, ich bin einfach dankbar, dass mich die Ärzte am KSB ernst genommen haben und ich weiterleben darf. Denn das Leben ist schön. Wir sollten es bestmöglich geniessen können.



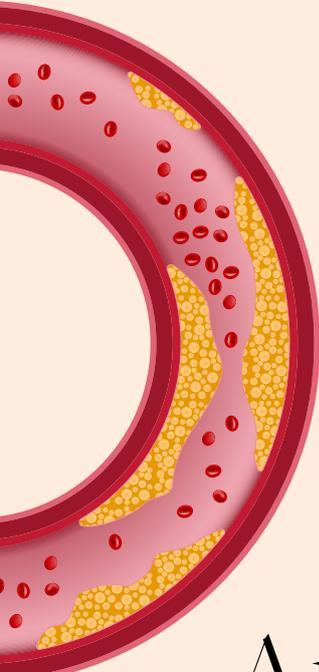
Alexander Breitenstein
Belegarzt Kardiologie/
Rhythmologie



Pascal Köpfli
Kardiologe

Vom emotionalsten und absurdesten Moment seiner Karriere erzählt Pascal Köpfli im Blog:

 blog.ksb.ch/pascal-koepfli



Kalk im System: Arteriosklerose

Stellen Sie sich ein Leitungssystem in einem Haus vor: Das Wasser strömt gleichmässig und sauber aus dem Hahn. Das ändert sich mit der Zeit: Kalk und Schmutz lagern sich an den Innenwänden der Rohre ab – und irgendwann verstopfen sie. Was im Haushalt lästig ist, kann beim Menschen lebensbedrohlich werden. Blutfette, Kalk und kleinsten organische Ablagerungen verengen unsere Blutgefässe. Diese Ablagerungen nennt man Plaques, im Volksmund Arterienverkalkung. Je nachdem, welche Gefässe betroffen sind, resultieren unterschiedliche Symptome und Krankheiten. Verengte Herzkranzgefässe

können ein Engegefühl in der Brust auslösen, die sogenannte Angina pectoris, und letztendlich auch zu einem Herzinfarkt führen.

Sind die Arterien der Beine oder des Beckens betroffen, spricht man von der «Schaufensterkrankheit» oder der «peripheren arteriellen Verschlusskrankheit», weil Betroffene nur noch wenige Meter schmerzfrei gehen können, im schlimmsten Fall einzelne Zehen oder gar ihre Beine verlieren. Ist die Halsschlagader (Arteria carotis) verengt, riskieren Betroffene einen Schlaganfall, weil das Gehirn nicht mehr richtig durchblutet wird.



«Zuhören ist wichtig – nicht nur aus medizinischer Sicht»

Verengte Arterien, verstopfte Venen – Gefässerkrankungen sind Manuela Birrers Fachgebiet. Was das mit Erektionsstörungen und Sprüngli-Schokolade zu tun hat, verrät die Angiologin auf dem KSB-Blog:

 blog.ksb.ch/manuela-birrer

Manuela Birrer
Angiologin

Stellt der Herzschrittmacher ab, wenn man stirbt?

Sterben passiert nicht von jetzt auf plötzlich. Es ist ein Prozess. Dabei zerfallen die wichtigsten, körperlichen Funktionssysteme nach und nach. Der Tod wird deshalb als jener Punkt im Sterbeprozess bezeichnet, ab dem es keine Rückkehr ins Leben mehr gibt.

Wann aber jemand für tot erklärt wird, hat sich mit neuen Erkenntnissen geändert: Bis Mitte des 20. Jahrhunderts entschied der Atemstillstand über Leben und Tod. Damals gelang es erstmals, mit einer Maschine die Funktion von Herz und Lunge künstlich zu erhalten. Heute gilt der Hirntod als sicheres Zeichen des Lebensendes. Denn wenn das Hirn ausfällt, erlöschen allmählich Wahrnehmung, Bewusstsein und die Steuerung grundlegender Lebensfunktionen. Daran ändert auch ein Herzschrittmacher nichts. «Die Impulse, die er abgibt, erzielen bei einem Herzen, das keinen Sauerstoff mehr bekommt, keinen Effekt mehr. Das Gerät sendet zwar weiter Impulse, bis die Batterie leer ist. Das Leben verlängert es aber nicht», sagt Pascal Köpfl, Kardiologe am KSB.



STEIN: EIN HÄUFIG FÜR HERZEN VERWENDETES MATERIAL.

Ambrose Bierce, Schriftsteller und Journalist

«PATIENT FIRST»

Worum geht es?

Spitäler stehen unter grossem Druck, der mancherorts an die Patienten weitergegeben wird. Aber es gibt gangbare Wege aus dem Dilemma.

Thomas Zeltner ist Verwaltungsratspräsident der Krankenkasse KPT. Davor war er während fast 20 Jahren Direktor des Bundesamtes für Gesundheit (BAG).



Fragt man Patienten nach ihrem Spitalaufenthalt, sind die meisten mit der medizinischen Qualität sehr zufrieden. Doch es gibt ein grosses Aber: Fragt man, was sie am meisten vermisst haben, dann ist die Antwort oft die gleiche: Zeit. Studien zeigen, dass Ärzte im Schnitt gerade mal vier Minuten mit den Patienten reden. Ausserdem wird der Patient nach durchschnittlich 20 Sekunden vom Arzt unterbrochen. Kein Wunder, fühlen sich viele Ratsuchende nicht ernst genommen.

Spitäler stehen unter einem enormen Druck. Ärztinnen und Ärzte, aber auch das Pflegepersonal erledigen immer mehr Aufgaben, die nicht zu ihren Kernkompetenzen gehören: Übergaben, Koordination, Archivierungen, Papierkram sind Zeitfresser. Bis zu 20 Prozent der Kosten eines durchschnittlichen Spitals gehen mancherorts für ineffiziente Abläufe drauf.

Was tun? Wenn wir uns einig sind, dass der Patient im Zentrum stehen soll, müssen wir Abläufe und Prozesse optimieren. Daran arbeiten viele Spitäler. Sie gehen Kooperationen ein, teilen sich die Aufgaben. Aber das reicht nicht. Wir müssen ein Umdenken erreichen, einen Wandel der Unternehmenskultur vorantreiben, der vom Topmanagement bis hinunter zu den

Hilfskräften gelebt werden muss. Spitäler sollten als Leistungserbringer Gäste sein im Leben der Patienten. Patient first.

Das führt zur Frage, wie man neue Spitäler baut, damit sie die Bedürfnisse des medizinischen Personals erfüllen und gleichzeitig den Wünschen und der Würde der Patienten entsprechen. Letztlich am kostengünstigsten sind grosse, helle Einer- oder Zweierzimmer ohne Beschränkung der Besuchszeiten. Angehörige helfen bei der Pflege, beim Essen und bei der Toilette, sie trösten und sind für ihre Liebsten da. In einer solchen Umgebung werden die Patienten am schnellsten wieder gesund.

Das KSB baut das Spital der Zukunft. Erfahren Sie mehr zum Healing-Architecture-Konzept auf

 agnes22.ksb.ch

Gutes bleibt bestehen.



Sicherheit mit Zukunft.



**AQUILANA
VERSICHERUNGEN**



das **KEHL**
Baden

BIENVENUE

- Öffentliches à la Carte Restaurant
- Bankette Seminare Familienfeiern bis 120 Personen
- Trainingsangebote z.B. Sturzprävention



www.daskehl.ch

PRIVATE *Care*

Ihre Spezialistin
für Pflege.

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

www.private-care.ch

private Care AG

Private Pflege	AG, SO, ZH, SH
+41 56 544 72 72	info@private-care.ch
Stellenvermittlung	Deutschschweiz
+41 56 520 72 72	recruiting@private-care.ch

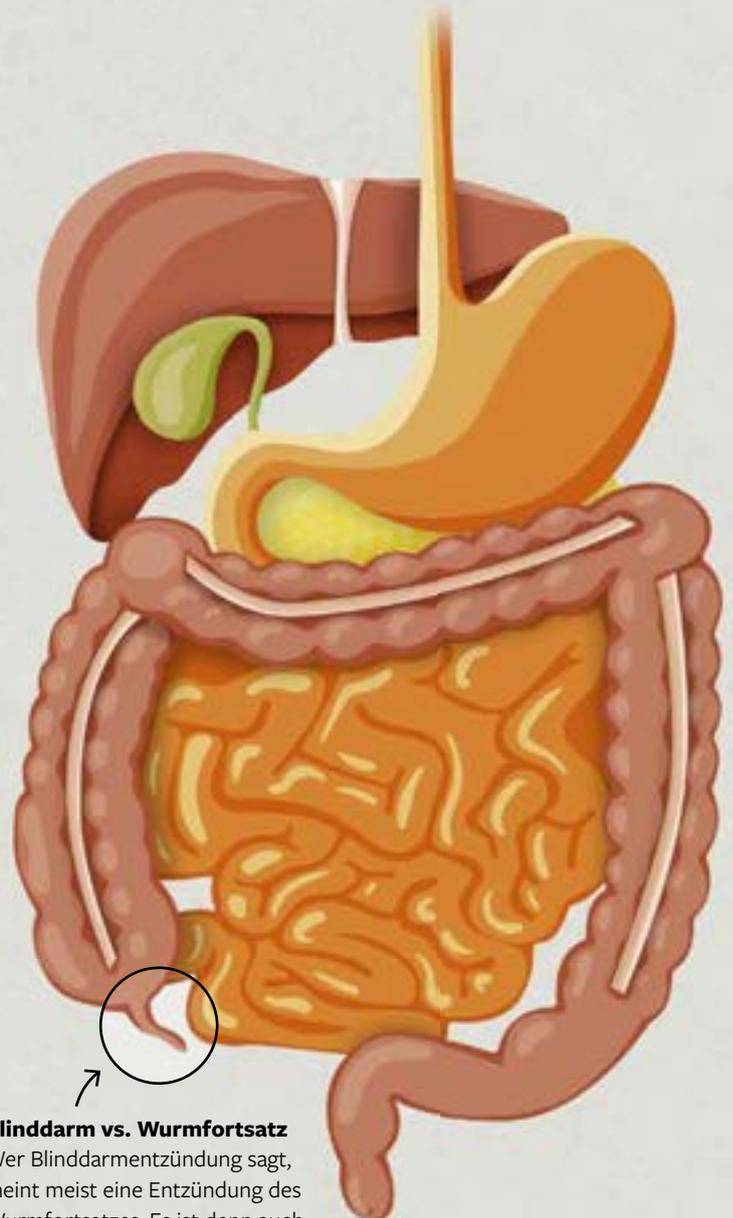
Ein fieser Wurm

Der elfjährige Hanvil hatte fürchterliche Schmerzen im rechten Unterbauch. Die Ärzte vermuteten einen Leistenbruch und operierten den Knaben im Londoner St. George's Hospital. Doch der Hofarzt Claudius Amyand fand im Bauchraum keine gebrochene Leiste, sondern ein völlig durchlöcherteres und entzündetes Ende des Blinddarms, des Wurmfortsatzes. Auch die Ursache war sichtbar: Der Bub hatte eine Stecknadel verschluckt. Der Chirurg entschied, das zerstörte Stück Darm herauszuschneiden. Der kleine Patient konnte das Spital genesen wieder verlassen.

Nutzen bis heute unbekannt

So verlief 1735 die erste dokumentierte Entfernung des Wurmfortsatzes. Umgangssprachlich wird er oft Blinddarm genannt, was aber nicht korrekt ist: Der Blinddarm ist der oberste Teil des Dickdarms. Er endet «blind», daher sein Name. Der Wurmfortsatz hingegen ist ein kleiner Fortsatz am Blinddarm. Der Durchbruch der Blinddarmoperation kam erst 1902: Der Prinz von Wales sollte im Juni zum König Edward VII gekrönt werden. Doch eine Blinddarmentzündung machte dies unmöglich. Erst nach einer Operation konnte die Zeremonie im August abgehalten werden. Von da an entfernten Chirurgen den kleinen Fortsatz regelmässig. Denn man erkannte: Wenn ein entzündeter Appendix platzt, gelangen Darmbakterien in den Bauchraum. Und das war der sichere Tod.

Heute operiert man den Wurmfortsatz laparoskopisch: Über drei kleine Schnitte gelangen die Instrumente zum Fortsatz und entfernen ihn. Meistens können Patienten das Spital innerhalb von 24 Stunden wieder verlassen. Unklar ist nach wie vor, wofür das kleine Stück Darm gut ist. Manche Mediziner vermuten, der Wurmfortsatz speichere wichtige Bakterien und Viren und sei Teil des Immunsystems. Andere sprechen ihm einen Einfluss auf die psychische Gesundheit zu.



Blinddarm vs. Wurmfortsatz

Wer Blinddarmentzündung sagt, meint meist eine Entzündung des Wurmfortsatzes. Es ist denn auch dieser kleine Teil des Darms, der entfernt wird.



Die gerettete Krönung

Fast hätte König Edward VII seine eigene Krönung nicht erlebt. Eine Blinddarm-OP rettete ihm 1902 das Leben.

KSB – Wir sind Bauch

Wie viel Wahrheit steckt in TV-Serien wie «Chicago Med» oder «Dr. House»? Wie funktioniert eine Operation mit dem DaVinci-Roboter? Und was wird bei einem Magenbypass operiert? Antworten auf diese Fragen (und vieles mehr) finden Sie auf

 bauch.ksb.ch

Von Herzen für das Herz

Man kann es technisch betrachten: Das Herz ist eine Pumpe und lässt unser Blut zirkulieren. Gerät es jedoch aus dem Takt, wird uns bewusst, dass wir ohne diese Pumpe nicht leben können. Kardiologen reparieren keine Pumpe, sie retten Leben. Am KSB werden pro Jahr mehr als 5000 Patienten mit Herzbeschwerden behandelt.

Dirk Aschoff

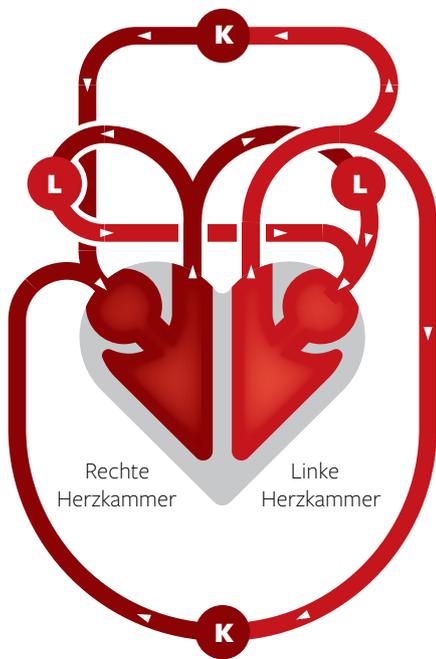
VisualDriven.by

Das Herz braucht Blut für sich selbst

Das Herz ist ein Muskel, der den ganzen Körper mit Blut versorgt. Damit der Muskel Tag für Tag arbeiten kann, muss er auch selbst versorgt werden. Das Herz hat daher neben den grossen Blutgefässen, die in den Körper verzweigen, auch eine eigene Blutversorgung. Diese Gefässe nennt man **Herzkranzgefässe**.

Infarkt: Die Blutversorgung stockt

Die Arterien der Herzkranzgefässe sind besonders anfällig für **Atherosklerose (Plaques** an den Gefässwänden). Sind die Gefässe verengt, leidet die Versorgung des Herzmuskels. Ist eine Arterie nicht nur verengt, sondern sogar verschlossen, etwa durch Blutgerinnsel aus eingerissenen Plaques, drohen Teile des Herzmuskelgewebes abzusterben. Dann spricht man von einem Herzinfarkt. In diesem Fall besteht **akute Lebensgefahr**.



Eine hochkomplexe Pumpe

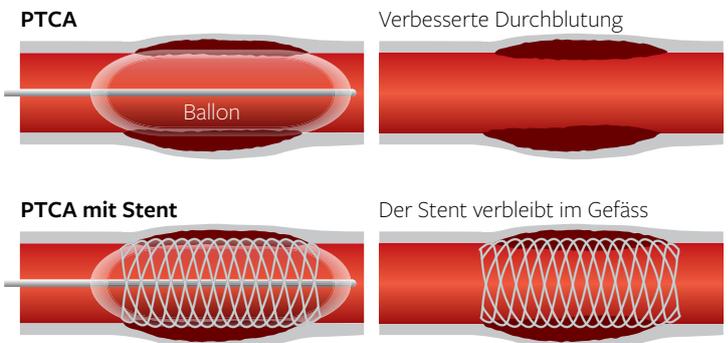
Sauerstoffarmes Blut (dunkelrot) erreicht das Herz und wird zu den Lungen (L) gepumpt. Mit Sauerstoff wieder angereichert (hellrot), gelangt das Blut erneut ins Herz und wird in alle Bereiche des Körpers (K) gepumpt. Links und rechts sind übrigens nicht vertauscht – Herzdarstellungen sind üblicherweise spiegelbildlich.



Gefässe weiten mit PTCA und Stents

Verengungen der Herzkranzgefässe können durch minimalinvasive Eingriffe wieder geweitet werden. Über einen Draht wird ein winziger Ballon bis zur Engstelle geschoben und dort aufgepumpt. Der Eingriff wird am Monitor ständig überwacht. Reicht diese Massnahme nicht aus, kann ein Stent die bessere Wahl sein: ein kleines Drahtgeflecht um den Ballon herum, das in der Arterie verbleibt.

Ein **Draht** wird in das Gefäss eingeführt und über diesen ein Ballon geschoben, der an der engen Stelle aufgeblasen wird.



Das Elektrokardiogramm (EKG)

Für Kardiologen gehören diese Kurven zu den wichtigsten Diagnose-Hilfsmitteln. Nicht nur die Ausschläge (PQRSTU), sondern auch die Intervalle dazwischen geben wichtige Hinweise. Das EKG zeigt keine Bewegungen, sondern elektrische Impulse.

QRS-Komplex

Der eigentliche Herzschlag, den wir spüren können.

P-Welle

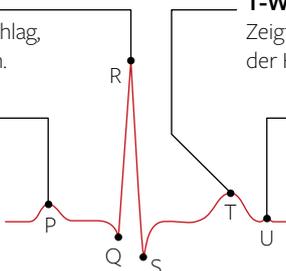
Zeigt die Vorhoferregung, die im **Sinusknoten** entsteht.

T-Welle

Zeigt die Rückbildung der Erregung der Herzkammern.

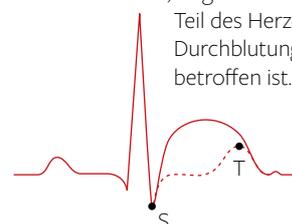
U-Welle

Tritt nicht unbedingt auf, gehört zur Rückbildung der Erregung.



Ein akuter Herzinfarkt im EKG

Der Bereich zwischen S und T ist auffällig. Die Erregung bildet sich nicht richtig zurück, weil der Herzmuskel nicht ausreichend durchblutet wird. Diese Darstellung zeigt einen Infarkt, der früh erkannt wurde. Wie das EKG von der Norm abweicht, zeigt den Kardiologen, welcher Teil des Herzens von der Durchblutungsstörung betroffen ist.



**Pumpleistung
im Ruhezustand**

ca.
5 Liter
Blut pro
Minute

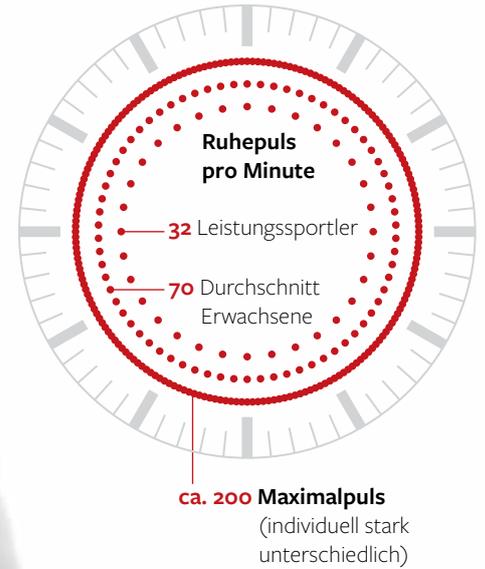
Etwa ebenso viel Blut (5 l) befindet sich im Körper eines Erwachsenen. Es wird also in einer Minute etwa einmal umgewälzt.

**Pumpleistung
bei sehr grosser Anstrengung**

ca. **25 Liter** Blut pro Minute

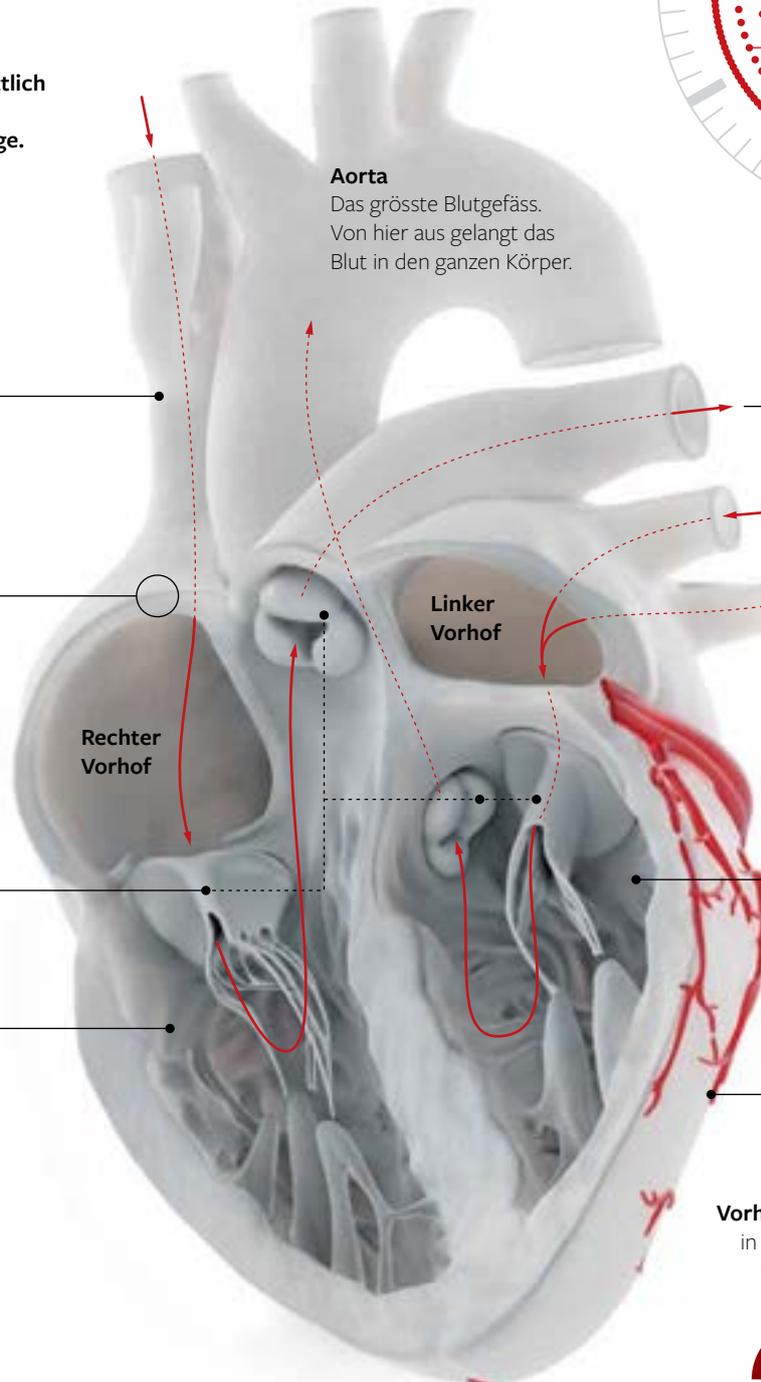
3 Milliarden Mal

schlägt ein Herz im Leben im Durchschnitt



24 kcal

verbrennt ein Herz durchschnittlich an einem Tag. 100 g Krautsalat liefern bereits die 6-fache Menge.



Aorta
Das grösste Blutgefäss. Von hier aus gelangt das Blut in den ganzen Körper.

Körpervenen
Sauerstoffarmes Blut aus dem Körper gelangt über die Venen in den rechten Vorhof.

Sinusknoten
Nicht sichtbar, aber sehr wichtig: Hier beginnt die elektrische Erregung, die den Herzschlag auslöst.

Rechter Vorhof

Linker Vorhof

Lungenarterien
Das sauerstoffarme Blut gelangt durch diese Gefässe in die Lunge.

Lungenvenen
Blut wurde in der Lunge mit Sauerstoff angereichert und gelangt durch den linken Vorhof zurück ins Herz.

Herzklappen
Sie wirken wie Ventile – das Blut kann nur in eine Richtung fließen.

Rechte Herzkammer
Sie pumpt das sauerstoffarme Blut in die Lungenarterie. In den Lungen wird es erneut mit Sauerstoff angereichert.

Linke Herzkammer
Von hier wird das Blut in die Aorta gepumpt, von dort gelangt es in den ganzen Körper.

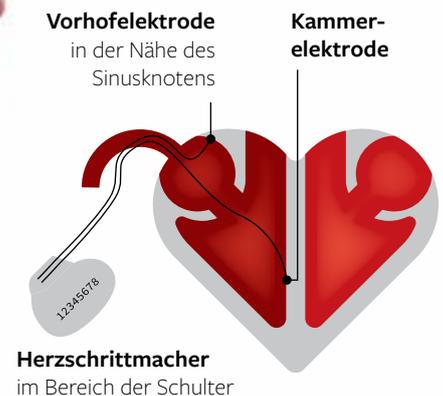
Herzkranzgefässe

Herzrhythmusstörungen

Schlägt das Herz viel zu schnell oder deutlich zu langsam kann es gefährlich werden. Rhythmusstörungen können unterschiedlichste Ursachen haben. Das EKG gibt dem Kardiologen wichtige Hinweise für die Diagnose und notwendige Therapie.

Der Herzschrittmacher

Moderne Geräte können den Impuls vom **Sinusknoten** weiterleiten oder selbst einen Impuls initiieren und bei Herzrhythmusstörungen helfen. Auch Defibrillatorfunktionen für den Notfall sind heute häufig integriert.



one11

Gemeinsam für die Zukunft.

Ausgangslage & Trends

Die demografische Entwicklung, die Digitalisierung, sowie die sich verändernden Arbeits- und Lebensstrends zwingen die Gesellschaft und den Markt zu neuen, innovativen und finanzierbaren Lösungen in den Bereichen «Wohnen», «Arbeit» und «Gemeinschaft».

Themen wie Überalterung, steigende Pflegekosten, knappe Renten und die Vereinsamung im Alter sind Trends, die sich aufgrund der demografischen Entwicklung abzeichnen.

Ebenfalls - alte Arbeitsfelder werden Neuen weichen. Arbeitstrends verändern sich, weg von «8:00 bis 17:00 Uhr», hin zu flexiblen Arbeitszeitmodellen. Diese Entwicklungen verlangen ein erhöhtes Mass an Flexibilität, Schnelligkeit und Anpassungsfähigkeit.

one11 antwortet mit einer ganzheitlichen, digitalen Lösung auf die Herausforderungen der Zukunft.

one11

- o bringt Generationen und Bevölkerungsschichten zusammen
- o vernetzt Menschen mit Wohnraum, Jobs Dienstleistungen und vermittelt bestehende Ressourcen und Infrastrukturen
- o bietet eine finanzierbare Altersvorsorge
- o wirkt der Vereinsamung entgegen
- o ermöglicht Menschen, in der bekannten Umgebung zu bleiben
- o ambulant vor stationär – attraktive und kostengünstige Alternative zum Altersheim

Unsere Communities organisieren sich um zentrale Knotenpunkte, wie beispielsweise Hotels. Unser erstes one11 Zentrum hat:



mehr als 28'000 warme Mahlzeiten an hungrige Menschen ausgeliefert



über 36'000 Stunden Arbeit in der Community vermittelt

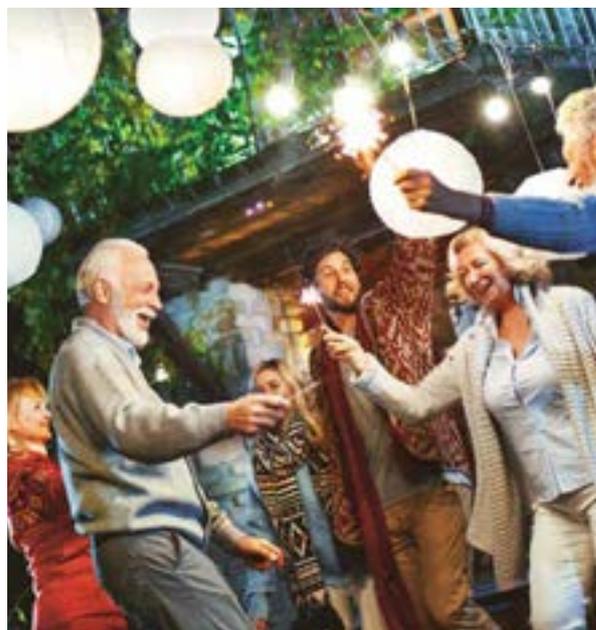


mehr als 3'000 Kontakte über unsere Community geknüpft



über 200 Menschen täglich mit unseren Services unterstützt

Bei one11 kann jeder von der Gemeinschaft profitieren, unabhängig von Alter oder Gesellschaftsschicht.



one11 bringt das Dorf zum Menschen.
Wir aktivieren und bilden lokale Communities
und vernetzen Menschen, Wohnräume, Jobs,
Generationen und Dienstleistungen aller Art –
immer digital, lokal und persönlich.

Was bietet dir one11?



Events

Nimm an einem der spannenden one11 Events teil oder organisiere deinen eigenen Anlass.



Wohnraum

Finde kostengünstigen und attraktiven Wohnraum für Jung und Alt, mit oder ohne Dienstleistungen.



Services/Dienstleistungen

Erleichtere deinen Alltag. Buche Textilwäscheservice, Reinigung, Einkaufshilfe, Fahrdienste, begleitetes Wohnen, Light Care etc. über die Zentrum – einfach und günstig.



Arbeiten

Bei uns findest du interessante Jobs oder kannst selber welche ausschreiben.



Nachbarschaftshilfe

Ob Rasenmähen, Steuererklärung ausfüllen oder mit dem Hund Gassi gehen – wir helfen einander.



Sicherheit

one11 vernetzt dich mit der Community und bietet dir neben Komfort auch Sicherheit – wir sind 24/7 für dich da.

Werde Teil von one11

Wer sind wir

one11 wurde als Spin-off der TRINAMO AG als Startup im April 2019 durch die drei Gründer in das Leben gerufen. Sozial nachhaltig wachsen: one11 verfolgt einen gemeinnützigen Zweck und ist dabei betriebswirtschaftlich organisiert - für uns ist das keineswegs ein Gegensatz.

Investiere rentabel und gemeinnützig!

Kontaktiere uns und erfahre mehr über spannende und sinnvolle Investitionsmöglichkeiten!

Werde Franchise Partner

Betreibst du ein Hotel, Heim oder Ähnliches und möchtest dich für die Zukunft neu ausrichten? Lass es uns gemeinsam tun!

Interessiert?

Melde dich bei uns, wir freuen uns, dir mehr über one11 zu erzählen!

one11 AG
Gartenweg 1
5022 Rombach
Switzerland

+41 62 835 60 30
info@one11.ch
one11.ch



Die schärfsten Brillenangebote der Schweiz

SwissClip-Brillen – der Renner der Saison: Zum Jubiläum – gültig bis Ende Januar 2020 – bieten wir Ihnen EXKLUSIV die bewährte und sehr beliebte «**SWISS-CLIP**»-Brille im Doppelpack an!

Sie haben so zum Beispiel eine Magnet-Clip-Brille zu Hause und eine auf der Arbeit.

Unser Tipp: Bei gleicher Brillenform können Sie den Magnetclip von Brille zu Brille wechseln.



Wählen Sie aus 120 Modellen

Praktische Magnet Clip's

Topmodische und federleichte Brillen

Gläser* aus CH-Produktion

SWISS+CLIP

Zaubert ein Lächeln in Ihr Gesicht

2 Brillen
2 Sonnenclip
4 Gläser einfache Sicht

2 Brillen
2 Sonnenclip
4 Gleitsichtgläser

Im Doppel-pack NUR **595.-**
Einzelpreis 370.-

Im Doppel-pack NUR **995.-**
Einzelpreis 690.-

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

Inserat ausschneiden und mitbringen. So erhalten Sie:

100% WIR

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



Flugzeugbau Technologie



UV-Schutz TOTAL



Temperatur stabil



Federleichter Tragkomfort



Formstabil & belastbar



Schweizer Innovation



Magnet Sonnenclip



Korrekturgläser inkl.

stadtoptik

Das Haus der lupenreinen Optik

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

www.stadtoptik.ch



Wie gehts uns denn so?

Das Bundesamt für Statistik erhebt regelmässig den Gesundheitszustand der Schweizerinnen und Schweizer. Wir haben eine Auswahl an überraschenden Fakten zusammengestellt.

85 Prozent der Bevölkerung bezeichnen ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut. Männer liegen bei 86, Frauen bei 83 Prozent.

15 Prozent der Bevölkerung fühlen sich durch psychische Probleme stark oder mittel beeinträchtigt. Frauen sind öfter betroffen als Männer – mit 18 gegenüber 12 Prozent.



4,3 Mal pro Jahr konsultieren Schweizerinnen und Schweizer über 15 Jahren einen Arzt. 71 Prozent der Bevölkerung suchen mindestens einmal jährlich einen Allgemeinpraktiker auf, 43 Prozent einen Spezialisten.

76 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer bewegen sich in der Freizeit ausreichend.

47 Prozent der über 65-jährigen Schweizerinnen und Schweizer leiden an Bluthochdruck. Diese Erkrankung gehört zu den Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – neben einem zu hohen Cholesterinspiegel im Blut, Diabetes, Bewegungsmangel, Übergewicht und Rauchen.

3 Prozent der Bevölkerung nehmen Spitexleistungen in Anspruch. 13 Prozent erhalten innerhalb eines Jahres aus gesundheitlichen Gründen Hilfe von Verwandten, Bekannten oder aus der Nachbarschaft.

Diabetes, Bluthochdruck & Co.: Testen Sie Ihr Wissen über Volkskrankheiten im Quiz:
blog.ksb.ch/volkskrankheiten

4 Prozent der Bevölkerung leiden an Diabetes.

42 Prozent der Bevölkerung sind übergewichtig oder adipös. Männer (51 Prozent) sind häufiger betroffen als Frauen (33 Prozent).



Vergesslich?

Alzheimer ist die am weitesten verbreitete Demenzart. Es handelt sich dabei um eine chronisch fortschreitende Gehirnerkrankung, die nach wie vor als unheilbar gilt. Einige Alltagstipps können aber helfen, das Demenzrisiko zu senken.

 Luk von Bergen

 Jacqueline Müller

Eines vorneweg: Nicht jede (ältere) Person, die zwischendurch mal einen Vornamen vergisst oder hin und wieder die Lesebrille verlegt, ist gleich an Alzheimer erkrankt. Dass die geistige Leistung im Alter abnimmt, ist bis zu einem gewissen Grad normal. Trotzdem ist es wichtig, ein Auge auf die eigene Vergesslichkeit oder jene von Angehörigen zu haben. Denn je früher eine Demenz erkannt wird, desto besser sind die Chancen, die Krankheit zumindest phasenweise etwas unter Kontrolle zu bringen und den Verlauf punktuell zu verlangsamen. Erste Ansprechperson ist diesbezüglich der Hausarzt, der prüft, ob eine normale Hirnalterung oder eine hirnorganische Erkrankung vorliegt. Erhärtet sich der Demenzverdacht, folgt der Gang in die Memory Clinic Baden am KSB. Dort werden Betroffene umfassend und interdisziplinär untersucht und weitere Massnahmen eingeleitet.

Vergessen, verloren, verschwunden

Die Ursachen von Alzheimer sind noch nicht gänzlich erforscht. Fest steht, dass Alzheimer den fortschreitenden Abbau von Nervenzellen im Gehirn zur Folge hat. Es lagern sich Proteine als Abfallstoffe im Gehirn ab, und aufgrund eines Mangels an körpereigenen Botenstoffen ist der Informationsaustausch zwischen Gehirnzellen nicht mehr gewährleistet. Das führt nach und nach zum irreparablen Versagen verschiedener Hirnregionen. Ob das Gedächtnis, die Sprache oder der Orientierungssinn: Wichtige geistige Fähigkeiten schwinden über Monate oder Jahre hinweg, bis sie fast ganz erlöschen. Simple Tätigkeiten wie die Planung eines Einkaufs oder das korrekte Benennen von Gegenständen und Personen werden zu Herausforderungen, die erst schwer, später kaum mehr zu bewerkstelligen sind. Wird die Krankheit früh erkannt, können Betroffene Strategien entwickeln, die ihnen helfen, den Alltag zu meistern. Eine Früherkennung erleichtert zudem die weitere Lebensplanung. Wie sind meine Finanzen geregelt? Wer entscheidet

für mich, wenn ich nicht mehr selber entscheiden kann? Was möchte ich unbedingt noch tun oder erleben?

Heimtückisch, chronisch, unheilbar

In der Schweiz gibt es etwa 150 000 Demenzkranke, wobei die Hälfte davon an einer Alzheimerform leidet. Das Risiko, daran zu erkranken, steigt mit dem Alter, ab zirka 60 Jahren. Es gibt aber auch seltene Alzheimerformen, die bereits bei deutlich jüngeren Betroffenen auftreten. Wie genau und vor allem wie schnell sich die Krankheit ausbreitet, ist von Fall zu Fall verschieden. Experten wie der britische Wissenschaftler John A. Hardy gehen davon aus, dass Alzheimer bereits zwanzig bis dreissig Jahre vor den ersten Symptomen beginnt. Die Forschung fokussiert sich deshalb auf Genanalysen, die eine Früherkennung möglich machen sollen. Denn ist Hirngewebe einmal zerstört, bleibt es für immer verloren. Alzheimer ist also unheilbar. Mit den richtigen Medikamenten kann der Fortschritt der Krankheit – vor allem im Anfangsstadium – verlangsamt werden. Auch nichtmedikamentöse Therapien tragen zu einem positiveren, sich verzögernden Verlauf bei. Dazu gehören beispielsweise Verhaltens- und Musiktherapien oder kognitives Training. Aber kann man Alzheimer auch vorbeugen? →

Die Memory Clinic Baden am KSB

Sorgen Sie sich, an Demenz erkrankt zu sein? Oder haben Sie Angehörige mit Symptomen? Melden Sie sich bei Ihrem Hausarzt. Erhärtet sich der Verdacht, werden Sie an die interdisziplinäre Memory Clinic Baden weitergeleitet. Dort werden Sie nach medizinisch-geriatrischen, psychologischen und neurologischen Gesichtspunkten untersucht und begleitet.

 ksb.ch/memory-clinic

Daran sollten Sie denken

Klar, einfach so lässt sich Alzheimer nicht verhindern. Es gibt aber verschiedene Faktoren, die helfen können, das Demenzrisiko zu senken. Entscheidend ist eine gute körperliche Verfassung, gepaart mit einem Sozialverhalten, das Geist und Wohlbefinden fördert.



Essen Sie gesund, ...

Wer sich ausgewogen ernährt, mindert das Demenzrisiko. Gesundheitsfördernd sind Früchte, Gemüse und ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Ölen. Reis, ungesalzene Nüsse, Vollkornprodukte, Fisch, Hülsenfrüchte und Poulet sind ebenfalls Produkte, die den Körper mit gesunden Vitaminen, Kohlehydraten und Eiweissen versorgen. Verzichten Sie auf rotes Fleisch, Käse, Butter und frittierte Speisen sowie auf zu viel Salz und Zucker.



... bewegen Sie sich, ...

Ein gesundes Mass an Bewegung hilft, vielen Erkrankungen vorzubeugen – und senkt ebenfalls das Demenzrisiko. Spaziergänge und Sport wirken sich positiv aus auf Blutdruck, Gewicht und das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Der Tipp für Bewegungsmuffel: Zusammen macht es am meisten Spass. Bewegen Sie sich gemeinsam mit Freunden und Familie. Zudem ist die Luft draussen frischer und inspirierender als daheim in der Stube.



... fordern Sie Ihren Geist ...

Erweitern Sie Ihr Wissen und fordern Sie sich geistig heraus. Sei es mit Lesen, dem Erlernen eines Musikinstruments oder einer Fremdsprache. Auch das Gehirn will trainiert werden, um fit zu bleiben. Ebenfalls bestens geeignet, um den Bereich zwischen den Ohren zu fordern und fördern, sind Gesellschaftsspiele wie Jassen oder Knobeleyen wie Sudoku und Kreuzworträtsel. Gehirntraining hält geistig wach und hilft in der Demenzprävention.



... und treffen Sie Freunde!

Seien Sie aktiv und neugierig. Vergnügen Sie sich, gehen Sie aus, laden Sie Freunde zu sich nach Hause ein und pflegen Sie Ihr soziales Umfeld. Denn der regelmässige Austausch mit anderen Menschen trägt dazu bei, im Kopf flexibel und aufnahmefähig zu bleiben. Und: Wer nicht in den eigenen vier Wänden verkümmert, senkt sein Demenzrisiko. Treffen Sie sich mit Menschen, die Ihnen wichtig sind – am besten noch heute.

Das dürfen Sie vergessen

Die Dinge, die Sie getrost vergessen dürfen, schaden Ihrem Körper und gelten als demenzfördernd. **Rauchen** gehört dazu. **Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes und Übergewicht:** Versuchen Sie, diese Faktoren in den Griff zu bekommen. Denn die aufgeführten Punkte belasten die Blutgefässe im ganzen Körper, wodurch ein erhöhtes Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisiko besteht. Genau diese Faktoren haben ebenfalls einen Einfluss auf eine Demenzerkrankung im Alter. Haken Sie also jene Dinge ab, die Ihnen nicht guttun. Noch besser: Vergessen Sie sie einfach.

Wir beraten Sie professionell und unverbindlich.



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



- Perücken, Tops (Toupets) und Haarteile aus echten als auch synthetischen Haaren.
- Medical Collection bei Haarverlust durch: Alopecia, Chemotherapie, Bestrahlung oder Unfall.
- Persönliche Massanfertigung.
- Farb- und Monturanpassungen, Abänderungen sowie Reparaturen.
- Turbane für jede Gelegenheit und jede Jahreszeit.
- Spezial Pflege-, Befestigungs- und Klebprodukte für Zweithaare.
- Haarvolumen, Haarintegration sowie Haarverlängerungen.
- Befestigungssystem, Webe (Weaving) und Bonding.



Damit wir uns Zeit für Sie nehmen können, sind Termine nur auf Voranmeldung möglich. Wir beraten unverbindlich und übernehmen auf Wunsch die direkte Abrechnung mit den Versicherungen.

The Hair Center
Graben 8, 5000 Aarau

062 824 88 88
www.thehaircenter.ch

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

WATCH THE MOVIE!



Apotheke
husmatt



Rund um die Uhr für Sie da!

Öffnungszeiten

Montag 8.30 bis 12.30 Uhr
bis Freitag 14.00 bis 18.30 Uhr
Samstag 8.30 bis 16.00 Uhr

Ausserhalb dieser Geschäftszeiten sind wir am Notfallschalter für Sie da.

Auch unter:
www.apotheke-husmatt.ch

Apotheke Husmatt AG

Husmatt 3 | 5405 Baden-Dättwil
Telefon 0844 844 600 | Fax 056 493 00 28
www.apotheke-husmatt.ch

«Man darf sich nicht zu wichtig nehmen»

Kinderchirurg Andreas Dietl arbeitet in Baden – und in Tadschikistan: In seinen Ferien operiert er im kleinen Land in Vorderasien. Dietl weiss, dass er mit seinem Engagement nicht die Welt retten kann. Tatenlos zuschauen will er aber nicht.



Tamara Tiefenauer



Kilian J. Kessler

Herr Dietl, Ihre Ferien verbringen Sie hauptsächlich an der Universitätsklinik Duschanbe in Tadschikistan. Warum das?

Weil es nötig ist. Die Zustände in den Spitälern in Tadschikistan sind haarsträubend. Die Kinder werden dort kränker, als sie es schon sind.

Erzählen Sie.

Die Infrastruktur ist unglaublich schlecht. In einem Zimmer liegen bis zu sechs Kinder und mit ihnen die Mütter und Geschwister. Es gibt eine Toilette für alle auf dem Gang. Um Essen und frische Bettwäsche müssen sich die Angehörigen selber kümmern. Auch die Ausbildung und die Ausrüstung der Ärzte sind nicht mit unseren Standards zu vergleichen: Es gibt zu wenig und qualitativ mangelhaftes Material – man weiss bei einer Infusion zum Beispiel nie, ob das drin ist, was draufsteht. Bei Antibiotika kommt es häufig vor, dass eine Dosis halbiert oder verdünnt wird, damit man sie zweimal verkaufen kann. Oder bei den riesigen Lampen im Operationssaal, die etwa zwölf Birnen haben, funktionieren manchmal zwei, manchmal aber auch keine. Hinzu kommt ein Geschäftsgebaren, das uns fremd ist.

Wie spüren Sie das?

Es gibt ja keine Krankenversicherung, wie wir sie kennen. Wer eine Behandlung braucht, muss bezahlen – jede Spritze, jedes Pflaster und jeden Verband. Und

natürlich die Operation. Das Geld geht an den Chirurgen, der verteilt es dann an Operationsassistenten und Pflegepersonen. So ist sich jeder selbst am nächsten ...

Wie läuft für Sie ein typischer Tag in Duschanbe ab?

Wir sind jeweils ein komplettes Team aus Chirurginnen, Chirurgen und Assistierenden vom KSB und vom Kinderspital Zürich. Um acht Uhr starten wir mit dem Rapport und der Visite. Etwa um neun Uhr beginnen wir mit den Operationen und sind selten vor sieben Uhr abends fertig. Es ist aufreibend – nicht die Operationen selbst, aber das Drumherum. Es ist oft sehr laut und chaotisch.

Sie treffen oft auch auf Kinder in sehr schlechtem gesundheitlichem Zustand. Wie gehen Sie damit um?

Ich arbeitete auch schon in Spitälern in Kambodscha und Indien, mich schockiert so schnell nichts. Man muss sich abgrenzen und darf sich selbst nicht zu wichtig nehmen – man kann nicht allen helfen.

Wie profitieren Sie von Ihrem Engagement in Tadschikistan im Alltag am KSB?

Ich werde oft mit schwierigen Befunden konfrontiert, weil eine Behandlung nicht möglich war oder hinausgeschoben wurde. So sammle ich wertvolle Erfahrungen mit seltenen Fällen, die ich auch am KSB brauchen kann.

Mit dem Projekt will die Stiftung Swiss Surgical Team (SST) die Gesundheitsversorgung verbessern. Sie reisen jetzt schon dreimal nach Tadschikistan – was hat sich getan?

So eine Veränderung braucht Zeit. Deshalb merke ich bis jetzt wenig davon. Aber das ist der Ansatz von SST: während mehrerer Jahre hartnäckig dranbleiben. Einmal eine grosse Kiste Material schicken und sich nie mehr blicken lassen – das funktioniert nicht. Wir führen auch immer wieder Schulungen durch, nicht nur bei den Chirurgen, auch bei den Pflegefachpersonen, damit alle nachhaltig davon profitieren.

Was motiviert Sie für diese anstrengenden Einsätze?

Wenn ich während eines zweiwöchigen Einsatzes zwanzig Kinder operiere, dann habe ich diesen zwanzig geholfen. Die Welt rette ich damit nicht, das ist klar. Aber ich kann Einzelnen sehr viel helfen.

Das KSB ist Ihr Ansprechpartner für Kinderchirurgie. Hier finden Sie weitere Informationen:



ksb.ch/kinderchirurgie



Andreas Dietl (62) studierte in Zürich Medizin und arbeitete anschliessend als Chirurg im Kantonsspital Baden und im Spital Lachen. Später bildete er sich zum Kinderchirurgen weiter und arbeitete im Kinderspital in Zürich und in Luzern. Fast ein Jahr war Dietl in Kambodscha als Chefarzt für Kinderchirurgie in einer Klinik von Beat Richner tätig. Seit sechs Jahren arbeitet er nun wieder am KSB. Dietl wohnt mit seiner Frau in Lachen SZ.



**Für Sie immer
up to date!**

**Kontoeröffnung
jetzt auch online.**

Ihre Bank am Puls der Region

www.sparkasse-dielsdorf.ch

Dielsdorf | Buchs | Niederglatt | Niederweningen | Rümlang

 **Bezirks-Sparkasse
Dielsdorf** Genossenschaft

**ICH HELFE MENSCHEN
IHRE ÄNGSTE
BEI DER URSACHE
AUFZULÖSEN UM EIN
FREIES LEBEN
ZU FÜHREN.**

NOMAX HYPNOSE
ALAIN GAYRET
KASINDSTRASSE 19
5000 AARAU

TERMINVEREINBARUNG
WWW.NOMAX.CH
079 309 00 22



CHF 50.- GUTSCHEIN

NICHT KOMBINIERBAR | KEINE BARZAHLUNG | NUR FÜR ERSTKUNDEN | KOB122010 | NOMAX.CH



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



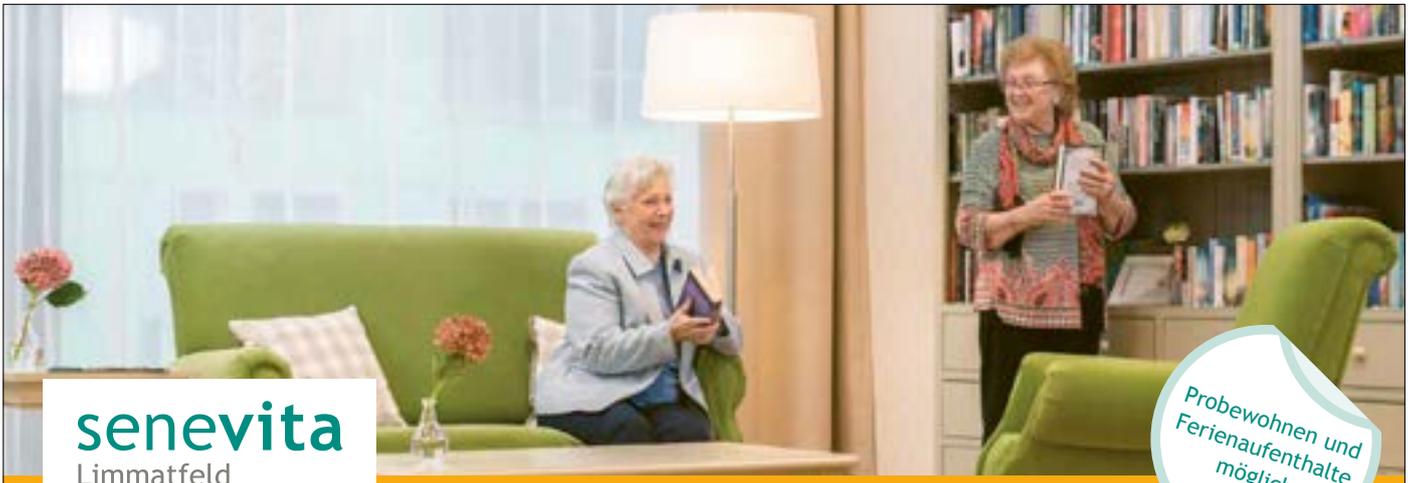
**Wir platzieren Ihre Werbung am
RICHTIGEN Ort**

**peyer & partner
media gmbh**

ksb
Gesundheitsmagazin

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





senevita
Limmatfeld

Probewohnen und
Ferienaufenthalte
möglich

Wohnen und leben im Alter

Unsere Seniorenwohnungen sind nicht nur grosszügig, sondern verfügen auch über einen sonnengeschützten Balkon und lichtdurchflutete Räume im Herzen des modernen Dietiker Stadtteils Limmatfeld. Individuelle Dienstleistungen, ein vielfältiges Veranstaltungsprogramm sowie eine ausgezeichnete Gastronomie in unserem öffentlichen Restaurant «Lilie» sind bei uns ebenso selbstverständlich.

Senevita Limmatfeld, Limmatfeld-Strasse 5, 8953 Dietikon
Telefon 044 744 92 00, www.limmatfeld.senevita.ch

Überzeugen Sie sich selber und besuchen Sie unsere öffentliche Besichtigung:

Jeden Donnerstag um 14.00 Uhr

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne telefonisch unter 044 744 92 00 entgegen.

Unsere Wohnberaterin, Annette Ebert (056 417 66 96), steht Ihnen auch für individuelle Besichtigungen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



RehaClinic

Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention

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

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

Informationen unter: rehaclinic.ch



Adrenalin-Kick

Ein Sprung aus 4000 Metern Höhe, ein scheinbar unaufhaltsamer Sturz in die Tiefe: Was passiert im Körper, wenn wir uns einer solchen Ausnahmesituation aussetzen? Unsere Autorin hat es getestet.



Isabelle Frühwirth



Philipp Schmidli, Skydive Switzerland

Wenn das rote Licht angeht, haben wir noch zwei Minuten bis zum Absprung», schreit mir Andy von hinten ins Ohr. Ein letztes Mal wiederholt er die Anweisungen: «Mit den Händen an den Schultergurten festhalten. Beine anwinkeln. Erst in die Flugposition, wenn ich dir auf die Schulter klopfe.» Ich nicke – und bekomme weiche Knie. Wir erreichen 4000 Meter über Meer, das rote Licht geht an. Ein Fallschirmpilot öffnet die Türe der kleinen Propellermaschine, ein kalter Wind bläst mir ins Gesicht. Der Lärm ist ohrenbetäubend. Andy und ich rutschen am Boden eng aneinandergebunden auf die Türe zu. Plötzlich baumeln meine Beine aus dem Flugzeug, meine Hände klammern sich an die Schultergurte. Der Wind zerrt an meinen Beinen – ob man wohl einfach vom Wind aus dem Flugzeug gerissen werden kann? Die Situation fühlt sich unwirklich an.

Warum man sich das antut

Andy springt schon so viele Jahre aus Flugzeugen, wie ich alt bin: 27. «Meinen ersten Fallschirmsprung habe ich mit 17 gemacht», erzählt er mir bei der Sicherheitseinsweisung am Boden. Tandemsprünge waren damals noch nicht sehr verbreitet. Andy sprang alleine, war aber via Funk mit einem erfahrenen Springer verbunden, der ihn sicher nach unten gelotst hat. «Obwohl der Schirm nicht aufging und ich den Reserveschirm benutzen musste», sagt er und lacht. Ich schlucke leer.

Mittlerweile hat Andy rund 15000 Sprünge hinter sich. Seit 2004 arbeitet er als Instruktor bei Skydive Switzerland in Reichenbach im Kandertal. Damit gehört er zu →

4000
m ü. M.

200
km/h

PULS

168



4000
m ü. M.

200
km/h

PULS

141



Herzfrequenz

Die Herzfrequenz bezeichnet die Anzahl Herzschläge pro Minute. Sie ist abhängig von der Belastung, dem Alter und der körperlichen Fitness. Reguliert wird sie vom autonomen Nervensystem, zudem spielen im Blut zirkulierende Hormone, insbesondere Katecholamine (Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin), eine Rolle. Bei Säugetieren hängt sie vor allem von der Grösse ab. So hat ein 100 Tonnen schwerer Blauwal eine Herzfrequenz von 6, eine Maus eine von 600.

Adrenalin

In einer extremen Stresssituation – wie dem Sprung aus einem Flugzeug – reagiert auch der Körper extrem. Das Gehirn sendet Impulse an das Nebennierenmark, das schlagartig Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin ins Blut abgibt. Das erhöht die Herzfrequenz, die Körperkraft und die Atemfrequenz. Die Konzentration steigt, aber die Wahrnehmung ist eingeschränkt und auf die Stresssituation fokussiert. Früher lieferten diese Reaktionen Energie für ein überlebenssicherndes Verhalten: Kampf oder Flucht. Dieser Adrenalin-stoss kann in Gefahrensituationen mit körperlichen Anforderungen hilfreich sein. Stichwort: übermenschliche Kräfte entwickeln.

→ den alten Hasen. Dennoch: «Der Moment des Absprungs ist immer wieder wunderschön für mich.» In diesen Augenblicken spielt der Körper verrückt: Er setzt Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin frei, was zu dem von Adrenalin-Junkies geliebten Kick führt (siehe Randspalte Seite 31).

Die Trockenübung vor dem Sprung

Vor dem Sprung zeigt mir Andy den Fallschirmrucksack mit den verschiedenen farbigen Griffen: Gelb und Blau für das Auslösen des Fallschirms, Grün für den Reserve-schirm, Rot, um den Schirm abzulösen. Wir machen Trockenübungen am Boden, üben die Position für den freien Fall. Zur Simulation des Absprungs setze ich mich in die offene Türe des Flugzeugs, noch baumeln meine Beine nur einen halben Meter über dem Boden. So weit, so gut, meine Herzfrequenz liegt bei leicht erhöhten 80 bis 90 Schlägen pro Minute. Wir ziehen die Ausrüstung an und machen uns auf den Weg zum Flugzeug. Die Motoren dröhnen, der Wind bläst uns ins Gesicht. Wir klettern ins Flugzeug, setzen uns zuhinterst hin. Denn Andy und ich werden als Erste springen.

Das Flugzeug beschleunigt, rattert über die Piste, hebt schliesslich ab. Andy sitzt hinter mir und tauscht sich mit einem anderen Fallschirmpiloten über die Windstärke aus. In Spiralen fliegen wir hinauf auf 4000 Meter über Meer. Dann ein Luftloch, es rumpelt – 135 Schläge pro Minute. Andy zeigt mir den Thunersee, Interlaken, den Niesen. Meine Herzfrequenz sinkt wieder auf 90. Nochmal erklärt er mir, was beim Sprung zu tun ist. Als routinierter Fallschirmpilot weiss er, dass ich die Anweisungen in der Aufregung schon fast wieder vergessen habe. Endlich erreichen wir die Absprunghöhe, die Luft im Flugzeug wird kälter.

Schwerelos fallen

Wir sitzen in der Türöffnung. Und dann fallen wir tatsächlich, zuerst Kopf voran gegen die Erde. Meine Herzfrequenz schnellert auf 168 Schläge pro Minute. Es



«Der Moment des Absprungs ist immer wieder wunderschön.»

Andy, Tandemmaster

verschlägt mir den Atem, ich kneife die Augen zu. Alles dreht sich – ich weiss nicht, wo oben und wo unten ist. Ohne mein Zutun liegen wir plötzlich doch waagrecht in der Luft. Ich öffne die Augen, der Wind pfeift in meinen Ohren. Die kalte Luft füllt meine Lungen. Als wir die Höchstgeschwindigkeit von rund 200 km/h erreichen, fühlt sich der Fall nicht mehr wie fallen, sondern wie fliegen an. Die 45 Sekunden freier Fall kommen mir wie eine Ewigkeit vor. Dann zieht Andy den Fallschirm, wir sacken in die Gurte.

«Alles gut?», fragt Andy. Ich bringe nur ein überwältigtes Stammeln raus. Er lockert die Gurte, ich darf den Fallschirm steuern. Dann übernimmt Andy wieder und macht einige Kapriolen: Wir fliegen beinahe auf derselben Höhe wie der Fallschirm, die enormen Fliehkräfte drücken mich in die Gurte. Es kribbelt in meinem Bauch wie auf der Achterbahn. Nach einigen Minuten landen wir sanft im Gras vor der Flugbasis in Reichenbach. Andy hilft mir hoch, meine Knie zittern immer noch. Aber ich habe, sagt er, ein Strahlen im Gesicht. ←



ROTER TURM BADEN

restaurant | bar | bistro

Restaurant Roter Turm
Rathausgasse 5 | 5400 Baden
056 222 85 25
roterturm-baden.ch

Montag bis Samstag
09.00 bis 24.00 Uhr



BARRACUDA
HOTEL | BRASSERIE

ATELIERGASSE 3 | 5600 LENZBURG
WWW.BARRACUDA.CH



HOTEL | BRASSERIE | COCKTAIL BAR | LOUNGE
ANLÄSSE | SEMINARRÄUME | EVENTS

textilzone

wäscherei
textilreinigung

Wettingen | Landstrasse 5 NEU!

Baden | Bruggerstrasse 44

Aarau | Wässermattstrasse 4

www.textilzone.ch



BATA CLUB HAUS

MITTE IM GRÜNEN BATA PARK GELEGEN, IST DAS BATA CLUB HAUS EIN GESCHICHTSTRÄCHTIGER ORT UM SICH IN STILVOLLEM AMBIENTE VERWÖHNEN ZU LASSEN. TRETEN SIE EIN, WIR FREUEN UNS AUF SIE!

IHR BATA CLUB HAUS TEAM

BATA CLUB HAUS | HOTEL | RESTAURANT | BATA PARK 1
4313 MÖHLIN | 061 855 70 00 | BATACLUBHAUS.CH

MONTAG BIS FREITAG 07.30 - 16.30 UHR

ROGERLOOSLI

GOLDSCHMIEDE JUWELEN UHREN

LIMMAT

Weitere Markenvertretungen

BAUME & MERCIER
MAISON D'HORLOGERIE GENEVE 1830
TAG Heuer
SWISS ARMY-GARDE SINCE 1860

Roger Loosli AG - Landstrasse 84 - 5430 Wettingen - www.looslis Schmuck.ch

Uhren selber bauen



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



NEUBAU KSB

Botschaften für die Nachwelt

Im Kellergeschoss des KSB-Neubaus wird eine Schatzkiste für die Nachwelt aufbewahrt: Hinter Plexiglas befindet sich eine Zeitkapsel mit Hunderten von Erinnerungsstücken von KSB-Mitarbeitenden und der Bevölkerung von Baden.

Ursprünglich war vorgesehen, diese Metallbox im Rahmen einer Grundsteinlegung im Boden zu versenken und zuzubetonieren. Doch von diesem Vorhaben sah man ab. KSB-CEO Adrian Schmitter erklärt den Grund: «Das Risiko, dass man die Zeitkapsel dereinst nicht mehr finden wird, erschien uns zu hoch. Deshalb beschlossen wir, die Kiste in einer Nische im Untergeschoss zu deponieren und mit einer Glasfront zu versiegeln. So werden auch nachfolgende Generationen stets wissen, wo wir die Zeitkapsel hinterlegt haben.»

Die Metallbox enthält Hunderte von Souvenirs, die einen Bezug zur Gegenwart und zum Gesundheitswesen haben. Die Bevölkerung und die KSB-Mitarbeitenden haben im Sommer 2019 Erinnerungsstücke zusammengetragen und ins KSB gebracht. «Es ist unglaublich, wie viele Leute unserem Aufruf gefolgt sind und ein persönliches Erinnerungsstück für die Zeitkapsel mitgebracht haben», sagt Schmitter. Er wertet dies als Beleg für die starke Veran-



Erinnerung für die Zukunft:
KSB-CEO Adrian Schmitter,
Architektin Christine Nickl-Weller,
Hansruedi Gmünder,
Gesamtprojektleiter Neubau KSB,
Daniel Heller, Verwaltungs-
ratspräsident KSB (v.l.).

kerung des KSB als Arbeitgeber und Institution in der Region. Was die Zeitkapsel genau enthält, bleibt ein Geheimnis, das erst in ferner Zukunft gelüftet werden soll. Die Truhe soll erst geöffnet werden, wenn das neue Spital dereinst das Ende seines Lebenszyklus erreicht haben wird. Dies

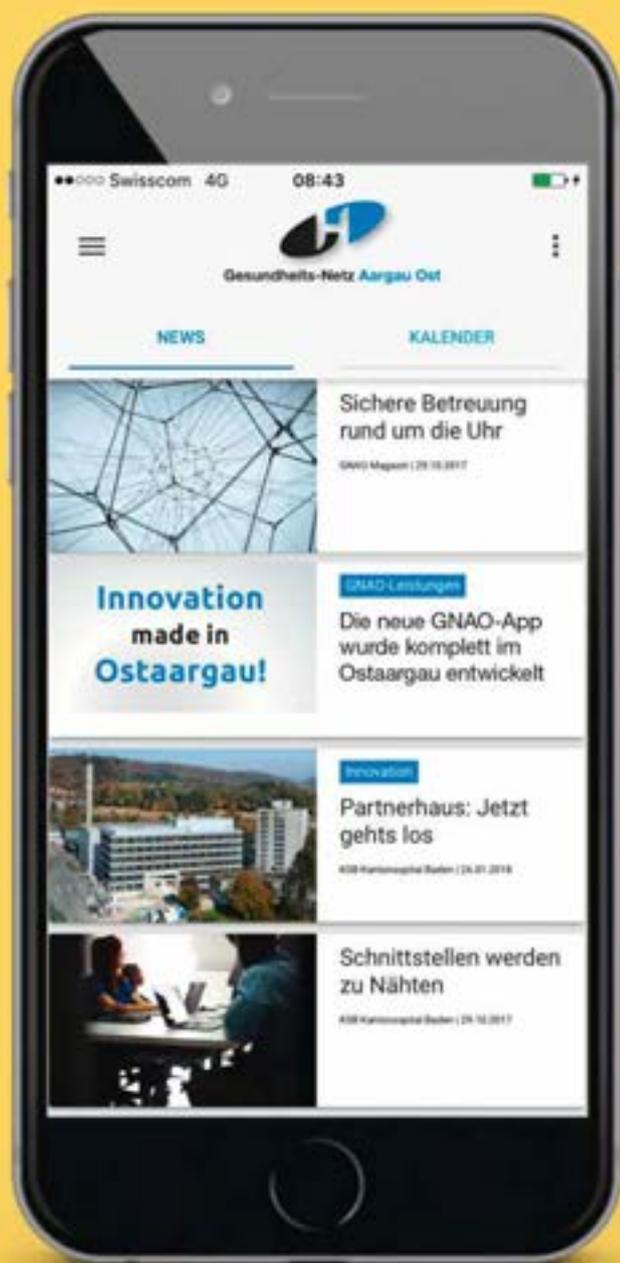
sollte nicht vor dem Jahr 2060 der Fall sein. Denn die Planer gehen davon aus, dass das neue Gebäude während mindestens vierzig Jahren seinen Zweck erfüllen wird. Zum Vergleich: Das aktuelle Bettenhaus des KSB wurde 1978 eröffnet und befindet sich nach über vierzig Jahren Betrieb in einem Zustand, in dem sich eine Sanierung nicht mehr lohnt.

Deshalb wird das Gebäude aus den 1970er-Jahren zurückgebaut, sobald der Neubau eröffnet ist. Ob die Bauarbeiter beim Abriss auf eine Zeitkapsel stossen werden, wird sich zeigen. Fakt ist, dass keine Aufzeichnungen vorhanden sind, die Aufschlüsse geben, ob und allenfalls wo seinerzeit eine Zeitkapsel ins Erdreich vergraben wurde.

Wollen Sie wissen, wie es auf der Grossbaustelle in Baden weitergeht? Alles zum KSB-Neubau unter:

 agnes22.ksb.ch

Diese App wirkt.



Die neue App vom Gesundheits-Netz Aargau Ost liefert alle relevanten Informationen zur integrierten Gesundheitsversorgung und einen topaktuellen Event-Kalender mit allen wichtigen Terminen zum Gesundheitswesen im Ostargau.

Bestimmen Sie aus einer umfassenden Auswahl selber, über welche Themen Sie per Push-Nachricht informiert werden wollen.

Apple oder Google Play Store öffnen und im Suchfeld «GNAO» eingeben.



www.gnao.ch

**Auch
als
Magazin!**



Alkoholkonsum mit FOLGEN

Das Cüpli zum Apéro, die Weinbegleitung zum Abendessen und hinterher noch einen Grappa oder zwei: Besonders an den Festtagen fliesst reichlich Alkohol. Doch wer zu viel auf einmal trinkt, riskiert eine Alkoholvergiftung.

Jede Person reagiert anders auf Alkohol. Seine Wirkung auf den Körper hängt von Faktoren wie Alter, Gewicht, Gesundheitszustand und Trinkgewohnheiten ab. Zudem spielt der Alkoholgehalt in Bier, Schnaps oder Mixgetränken eine Rolle – je höher, desto stärker die Wirkung. Erste Anzeichen dafür, dass jemand zu viel Alkohol getrunken hat, können eine gelöste Stimmung, Redseligkeit und Gleichgewichtsstörungen sein.

Die Masseinheit Promille gibt den Alkoholgehalt im Blut an. Sie beschreibt das Verhältnis von Alkohol in Milligramm, das in einem Gramm Blut nachweisbar ist. Je nach körperlicher Verfassung reicht schon eine geringe Menge aus, um die Wirkung des Alkohols zu spüren. Mediziner sprechen ab 0,5 Promille von einer leichten Alkoholvergiftung.

Alkohol gelangt direkt in die Blutbahn und wirkt auf Gehirn und Nervensystem. Ab 2,5 Promille spricht man von einer schweren Alkoholvergiftung: Die Atmung verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt, und es treten Bewusstseinsstörungen auf. Im schlimmsten Fall bricht das gesamte Herz-Kreislauf-System zusammen.

So helfen Sie im Ernstfall

Überprüfen Sie, ob die Person ansprechbar ist, und stoppen Sie sofort ihren Alkoholkonsum.

Alkoholreste können durch Erbrechen – auch selbst herbeigeführt – aus dem Magen befördert werden.

Die Person mit einer Decke warm halten und für Ruhe sorgen. Leichte Alkoholvergiftungen sind in der Regel ungefährlich und lassen sich ohne medizinische Versorgung «ausschlafen».

Falls die Person bewusstlos ist, bringen Sie sie in die stabile Seitenlage und überprüfen Sie Puls und Atmung. Achten Sie darauf, dass die Atemwege frei bleiben, und alarmieren Sie anschliessend den Notarzt. Lassen Sie die betroffene Person nicht allein.

Bei Alkoholvergiftung sofort handeln: Rufen Sie die Ambulanz unter 144 oder wenden Sie sich an das KSB-Notfallzentrum.

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

So nehmen Sie an der Verlosung teil:
Besuchen Sie uns im Internet unter **ksb.ch/wettbewerb** und füllen Sie das Formular mit dem richtigen Lösungswort aus. Viel Glück!

Teilnahmeschluss: 31. Januar 2020



Mitmachen und gewinnen

Zwei Fallschirmsprünge mit Fotos und Video im Wert von 1090 Franken.

Stürzen Sie sich aus 4000 Metern aus dem Flugzeug und erleben Sie den einmaligen Adrenalinrausch des freien Falls. Ein Tandemsprung macht dieses Erlebnis für alle möglich. Bei der Skydive Switzerland, FORTIS Airbase in Reichenbach im Kandertal, steigen Sie mit Ihrem Tandemmaster ins Flugzeug. Zuvor macht er Sie mit den Sicherheitsbestimmungen vertraut. Während des Flugs geniessen Sie die Aussicht auf die Seen und Berge des Berner Oberlands. Nach den letzten Sicherheitschecks springen Sie mit Ihrem Tandemmaster aus dem Flugzeug. Im rund 45 Sekunden dauernden freien Fall rasen Sie der Erde entgegen. Schliesslich öffnet Ihr Tandemmaster den Fallschirm, und Sie gleiten sanft nach unten zur Basis in Reichenbach.

skydiveswitzerland.com

Wäsche- spinne	frz.: Gold	artig	helles engl. Bier	nord. Götter	nervös. Ge- sichts- zucken	ugs.: Schieds- richter	besitz- anzeig. Fürwort	jedoch	additiver Farb- raum	Präge- stempel
tapsig							7	lat.: wie, dass		
	3		lat.: so!	5		Musik- richtung (engl.)		Krank- heits- schub		frz.: elf
Film- reihe	Rhom- bus	Winter- sportort im Kt. GL	Wider- hall			1	Würdi- gungen	Wortteil: Stick- stoff		11
					Einwoh- ner e. USA- Staates	Teil des Stuhls Mz.		2		
kreiseln, trudeln	Adjektiv	dt. Uni- versi- täts- stadt	Drall der Billard- kugel	Dreier- gesangs- gruppen				Risiko		Kleber- eiweiss
Schne- cken- tempo, Trödelei			8			Welt- meer		Künstler- gehalt		
griech. Buch- stabe		ital.: Brücke		Körper		brit. Autor †		10		... und Kunz
								steile Fels- wand		
dekora- tives Gewächs	heftige Wind- stösse		9			engl. Männer- kurz- name		europ. Waren- kenn- zeichen		Autokz. Kanton Tessin
Feigen- kaktus						stöhnen		6		
Stock- werk	Abk.: Register- tonne			US- Schau- spieler † (Yul)						Autokz. Neu- seeland
				1	2	3	4	5	6	7
									8	9
										10
										11

Gewinnerin unseres letzten Wettbewerbs ist Ursula Jauch aus Birmenstorf. Sie freut sich über erlebnisreiche Tage in Ponte Tresa.

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.

COIFFURE
Grimm

Baden (Zentrum)

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

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

Kantonsspital Baden (KSB)

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

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

**GUTSCHEIN
CHF 10.–**

Einzulösen bei Ihrem nächsten Besuch bei uns.
Gültig bis Ende 2020.

HAVE A GOOD HAIR DAY.

www.coiffure-grimm.ch





KLINIK BARMELWEID: GEPFLEGT GESUND WERDEN



Unser neues,
modernes
Bettenhaus ist
eröffnet.

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

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



BARMELWEID