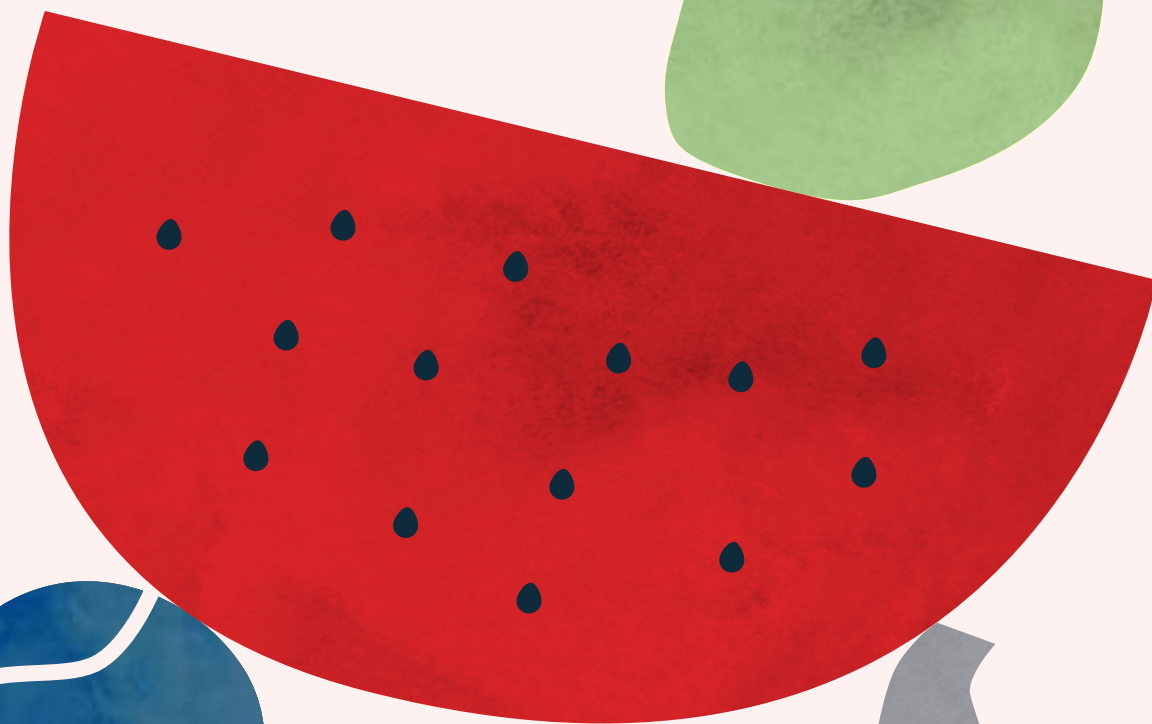


ksb

Das Gesundheitsmagazin
für den Kanton Aargau
N°4 | 2020



Die Kunst des Gleichgewichts

Vorbeugen ist besser als heilen: Was wir tun können,
um unsere Lebensqualität möglichst lange zu bewahren.

Haarausfall durch Chemotherapie?



Wir beraten Sie gerne!



COIFFURE
Grimm
Kantonsspital
5400 Baden
056 470 07 81

www.coiffure-grimm.ch



Erholung im Familienzimmer:
Familie Schindler hat die Ruhe
nach der Geburt genossen.



Das schönste Jubiläumsgeschenk

«Seit zehn Jahren sind mein Mann und ich ein Paar. Im September, zwei Tage nach unserem Jubiläum, kam Eduard zur Welt. Ein schöneres Geschenk kann es gar nicht geben! Die Geburt hat nur drei Stunden gedauert. Sie verlief also recht rasant. Um fünf Uhr morgens wurde der Kleine geboren. Anschliessend sind wir vom Gebärsaal in ein Familienzimmer gewechselt. Zum Glück war eines frei, denn dort waren wir ganz für uns. Wieder und wieder haben wir unser Baby bewundert und alles Revue passieren lassen; so ein Abenteuer muss man ja erst einmal verarbeiten. Vor allem aber haben wir uns ausgeruht. Ich habe es besonders genossen, das erste Mal seit Monaten ohne dicken Bauch zu schlafen.

Eine Geburt wie auch die Stunden danach sind wirklich magische Momente. Ich bin froh, konnte ich sie mit meinem Mann teilen. Wegen der Corona-Pandemie waren Besucher natürlich nur in beschränkter Masse im Spital zugelassen.

Aber ich muss sagen: Ich habe es sogar genossen, niemand anderen als meinen Mann und Eduard bei mir zu haben. Die Nachuntersuchungen, die gemacht werden müssen, genügen als Programm ja schon.

Unser erster Sohn Karl war in der Zwischenzeit bei seinen Grosseltern. Nach seiner Geburt hatte ich mir zu wenig Ruhe gegönnt. Das wurde mir aber erst hinterher bewusst. Beim zweiten Mal wollte ich es besser machen: einfach nur schlafen, stillen und staunen. Diese Verschnaufpause vor der Rückkehr nach Hause war auch notwendig: Karl ist erst zwei – und mit ihm geht die Post ab.»

Mehr zum Thema Geburt im KSB erfahren Sie auf

ksb.ch/geburt

Vorbeugen ist besser als heilen

«Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden wider die Natur.» – Die Aussage ist rund 2500 Jahre alt und stammt von Hippokrates, dem Urvater der Medizin. Ist sie auch heute noch gültig?

Wer mag schon Hippokrates widersprechen? Auch wenn die Formulierung sehr absolut ist, stimmt sie inhaltlich nach wie vor. Leider wird diese Lebensweisheit immer wieder vergessen oder respektive verdrängt.

Wieso?

Die Auffassung, dass Krankheit schicksalhaft oder aber genetisch bedingt über uns kommt, ist weit verbreitet – und wird so auch gerne akzeptiert, entbindet sie uns doch von der persönlichen Verantwortung für unseren Körper.

Was schlagen Sie vor?

Ausgewogene Ernährung, viel Bewegung sowie eine positive Lebenshaltung bilden das klassische Dreigestirn der Prävention. So einfach das tönt, so schwierig ist es, diese Regeln einzuhalten. Denn sie sind oft mit empfindlichen Einschnitten in den Lebensstil verbunden. Das macht die Umsetzung schwierig.

An irgendetwas stirbt der Mensch eh. Weshalb sollen wir auf Genuss verzichten?

Es spricht nichts gegen ein Glas Wein zu einem feinen Essen. Aber die Menschen werden immer älter. Vitalität und gesundes Altern sind daher wichtig, um unser Gesundheitssystem zu entlasten. Vorbeugen ist besser als heilen. Wie das konkret geht, verraten Ihnen unsere Ärztinnen und Ärzte auf den kommenden Seiten. Selbstverständlich sind sie nicht nur Spezialisten in Sachen Prävention, sondern auch für Behandlungen und Therapien. Dies ist insofern beruhigend, als man die Gewähr hat, in besten Händen zu sein, wenn man trotz aller Präventionsmassnahmen ernsthaft erkrankt.

Adrian Schmitter, CEO
Kantonsspital Baden AG



Die Balance des Lebens

Prävention als Therapie: Was wir alles tun können, um lange gut und gesund zu leben.

5

Herzlichen Dank!

Am KSB beurteilen die Patienten die Qualität der Leistungen. Ihre Rückmeldungen sind überaus positiv.

17

Honigsüsse Elefantenpisse

Die Stoffwechselstörung Diabetes hängt eng mit Insulin zusammen. Wie die Forschung dem Hormon auf die Schliche kam.

19

Wie uns Impfungen schützen

Unser Immunsystem ist stark. Aber manchmal braucht es Unterstützung. Wir zeigen, wie impfen funktioniert.

20/21

Lymphen, Venen und Arterien

Unser Gefässsystem leistet Gewaltiges. Erfahren Sie, was es schädigt und wie wir es gesund halten.

22

Konzentration und Präzision

Stephan Engelberger ist Gefässchirurg am KSB. Sein Spezialgebiet: Aneurysmen. Was das ist? Sie erfahren es im Interview.

26

Gemeinsam unterwegs

Gefäss- und Herzpatienten treffen sich regelmässig am KSB zum Nordic Walking. Die Reportage.

30

«Gesundheit braucht gute Daten»

Beatrice Beck Schimmer, Direktorin der Universitären Medizin Zürich, forscht die Bevölkerung gesund.

35

Mitmachen und gewinnen!

Gewinnen Sie einen von fünf Gutscheinen von Villa Bella im Wert von 400 Franken und verschönern Sie Ihr Zuhause.

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.

Es lebe das Leben!

Alkohol und Nikotin, mangelnde Bewegung, falsche Ernährung, Stress und Krankheiten machen unserer Gesundheit zu schaffen. Hier sagen Ärztinnen und Ärzte, was wir tun können, um möglichst lange unser Leben geniessen zu können.

«Stressresistenz ist ein wichtiger Faktor in meiner Arbeit. Ich kann ja nicht einfach auf Schnappatmung umstellen, wenn die Ambulanz mit einem Herzinfarktpatienten oder Unfallopfern ankommt», sagt Marco Franz. Er hat sich im Rahmen eines medizinischen Versuchs auf Stress untersuchen lassen: Bestückt mit Sensoren, liess er rund um die Uhr diverse Parameter seines Organismus aufzeichnen und interpretieren.

Stress bei der Arbeit, so Franz, entstehe vor allem in schwierigen Situationen, bei denen schnelles Handeln gefragt ist. «Worunter leidet der Patient genau? Wie kann ich ihm helfen? Welche Massnahmen muss ich ergreifen, welche Medikamente benötigt er?» Druck spürt der Notfallmediziner auch in emotionalen Momenten. «Wenn ich zum Beispiel eine harte Diagnose überbringen oder auf wahrscheinlich beunruhigende Laborresultate warten muss. Letztlich sind das aber Stressfaktoren, die ich meist als belebend erfahre. Schliesslich arbeite ich aus freien Stücken in der Notfallmedizin.»

Wie bekämpft er aufkommenden Stress? «Vor Jahren habe ich in Nepal einen Meditationskurs gemacht. Zehn Tage meditieren und schweigen. Das war hart, aber ungemein spannend.» Praktiziert er die Meditation heute noch? «Leider nicht regelmässig, weil ich manchmal etwas zu undiszipliniert bin.» Problematisch findet er, dass sich die Menschen heute ständig mit anderen vergleichen. Stichwort soziale Medien. «Das ist Gift für das Selbstbewusstsein.» Weitere Tipps gegen Stress? «Überkonsum von Alkohol, Essen oder Drogen sind keine gute Idee. Wichtig ist, die richtige Balance zu finden, in sich hineinzuhören. Das ist harte Arbeit, Abkürzungen gibt es nicht. Wichtig finde ich übrigens die Trennung von Privatleben und Beruf: Wenn ich meinen weissen

Arztkittel in die Garderobe hänge, lasse ich auch meine Arbeit hinter mir. Ich finde Arbeitskleidung eine Super Sache, um Stress zu vermeiden.»

Was haben die eingangs erwähnten Stressmessungen ergeben? «Beim Berg-hoch-Joggen geht mein Puls oft über 170 Schläge, ich renne so locker 60 oder 90 Minuten. Das ist eigentlich viel zu viel, aber wahrscheinlich habe ich da eine hohe Toleranz. Ich fühle mich ja überhaupt nicht schlecht dabei, ganz im Gegenteil.» Der begleitende Arzt meint, dass Franz sehr leistungsorientiert sei, das lese man aus den EKG-Daten. Richtig? «Das stimmt schon; wenn meine Freunde langsam genug haben, hänge ich gerne noch einmal eine Einheit dran.»

Gibt es bezüglich Stress Tendenzen im Notfall? «Die Leute kommen immer öfter mit Kleinigkeiten zu uns. Sie sind zunehmend ungeduldig, teilweise fehlt es auch an Anstand. Auffallend ist, dass viele Menschen verlernt haben, auf ihren Körper zu hören und Vertrauen in ihn zu haben. Unser Körper ist viel resistenter, als manche von uns glauben.»



Dr. med. Marco Franz,
Oberarzt Interdisziplinäre
Notfallstation

Meine Mutter hat Brustkrebs. Bin ich jetzt genetisch vorbelastet? Was muss ich tun?

Wenn die Mutter an Brustkrebs erkrankt ist, kann es sein, dass Ihr Risiko erhöht ist, auch an Brustkrebs zu erkranken. Ob es sich um ein moderates Risiko handelt – im Sinne einer familiären Belastung – oder ob allenfalls ein erblicher Brustkrebs in Ihrer Familie mit einem sehr hohen Brustkrebsrisiko vorliegt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. So ist es wichtig zu wissen, wie alt Ihre Mutter bei der Brustkrebsdiagnose war und ob noch andere Verwandte an Brustkrebs erkrankt sind. Bei familiärer Häufung von Brust- und Eierstockkrebs empfehle ich eine genetische Beratung. Bei Verdacht auf einen erblichen Brustkrebs kann ein Gentest durchgeführt werden. Abhängig vom individuellen Risiko, können verschiedene Früherkennungsmassnahmen eingesetzt werden, wie z. B. die jährliche Mammographie und in selteneren Fällen auch das jährliche MRI.



**Zur Prävention gehört für mich,
auch hin und wieder zu
entschleunigen. Also die Füße
hochlegen und einfach mal
nichts machen.**

PD Dr. med. Cornelia Leo,
Leiterin Interdisziplinäres Brustzentrum



Ich esse gerne Süsses. Riskiere ich nun, an Diabetes zu erkranken? Wie merke ich, ob mir Diabetes droht?

Ja, der Konsum von Süssigkeiten erhöht das Risiko, an Diabetes zu erkranken. Es braucht jedoch dafür zusätzliche Faktoren. Haben Sie Verwandte ersten Grades mit Diabetes? Sind Sie übergewichtig? Haben Sie einmal eine Erkrankung der Bauchspeicheldrüse erlitten? Wurde jemals ein Schwangerschafts-Diabetes festgestellt? Falls Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit Ja beantworten, ist Ihr Diabetes-Risiko erhöht. Allerdings muss man auch mit erhöhtem Diabetes-Risiko nicht auf Süssigkeiten verzichten. Ich empfehle in jedem Fall, Süssigkeiten nur in kleinen Mengen, dafür bewusst zu geniessen.



Der Mensch ist nicht auf den hohen Lebensrhythmus unserer modernen Zeit ausgelegt. Ich rate deshalb dazu, Körper und Seele in regelmässigen Abständen Erholung zu gönnen: entschleunigen, bewusst Pausen bei der Arbeit einlegen, Zeiten ohne Berieselung durch Medien einplanen, soziale Kontakte pflegen, genügend schlafen, sich selbst eine Freude machen, zwischendurch einfach mal nichts tun. Ich muss allerdings gestehen, dass ich mir selbst auch immer wieder Mühe geben muss, diesem Bedürfnis unserer Biologie gerecht zu werden.

Dr. med. Michael Egloff,
Leitender Arzt Endokrinologie/Diabetologie

Im Bett klappt es nicht mehr ganz so wie auch schon. Soll ich mir jetzt präventiv die blauen Pillen verschreiben lassen?

Schon erstaunlich: Ist die Rede von blauen Pillen, denkt man automatisch an Viagra – ein gelungener Marketingauftritt der Herstellerfirma, die das Blau in ihrem Firmenlogo hat. Farben können auch den Placeboeffekt unterstützen. Blau wirkt beruhigend und entspannend. Männer mögen Blau, Blau strahlt Problemlösbarkeit aus. Übersetzt heisst das: Entspanne dich, es wird garantiert wirken. Die Werbung suggeriert einen lockeren Umgang mit diesem Problem. Dabei ist eine erektile Dysfunktion eine Marker-Erkrankung, die auf eine mögliche spätere Durchblutungsstörung des Herzens hinweist. Die Hormone, die der Körper unter dem Einfluss von Stress bildet, verhindern eine stabile Erektion. Männer, die privat oder beruflich unter starkem Druck stehen, müssen sich also nicht wundern, wenn der Penis seinen Mann nicht steht. Diagnose und Abklärung einer erektilen Dysfunktion haben damit präventiven Charakter.



Stress gilt heutzutage als Ursache vieler Zivilisationskrankheiten. Dazu gehört auch die erektile Dysfunktion. Deshalb sind Massnahmen zur aktiven Entspannung sehr wichtig, z. B. Meditation, Yoga oder Sport.

Dr. med. Manuela Birrer,
Leitende Ärztin Angiologie

Ich bin 50 und vergesse mitunter die Namen meiner Gesprächspartner. Ab und zu verlege ich auch meine Schlüssel. Sind das Vorboten von Alzheimer?



**Eine lebenslange Neugierde
und die Motivation, sich auf
Herausforderungen jeglicher
Art einzulassen, halten uns
geistig fit und flexibel.**

PD Dr. med. Alexander Tarnutzer,
Leitender Arzt Neurologie

Eine Alzheimer-Demenz tritt in der Regel schleichend auf. Entscheidend dabei ist das Ausmass der Vergesslichkeit und wie sie die alltäglichen Aktivitäten beeinflusst. Wer sporadisch Namen vergisst oder Schlüssel, Handy usw. verlegt, braucht sich keine Sorgen zu machen. Wer aber den Nachhauseweg nicht mehr findet oder wenn wiederholt Fehlhandlungen auftreten, sollte dies mit einem Arzt genauer besprochen werden. Als anerkannte und häufig empfohlene Präventionsmassnahmen gelten eine regelmässige körperliche Aktivität, der Verzicht auf Nikotin, ein massvoller Umgang mit Alkohol, regelmässiges kognitives Training, eine mediterrane Diät sowie die Kontrolle von vaskulären Risikofaktoren wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus.



Prostatavorsorge – muss das wirklich sein mit der Tastuntersuchung?

**Die psychische Gesundheit scheint
mir wesentlich. Dazu gehört,
eine positive Einstellung im Alltag
mit sich und seinem Umfeld
zu pflegen sowie mit den eigenen
Ressourcen kontrolliert umzugehen.**

PD Dr. med. Lukas Hefermehl,
Leitender Arzt Urologie

Die Angst vor der Tastuntersuchung scheint mir sehr verbreitet zu sein. Viele Männer scheuen sogar die Prostatavorsorge aus diesem einen Grund. Dabei gibt der Tastbefund wichtige klinische Informationen. So können etwa Verhärtungen auf Krebs oder Schmerzen auf eine Entzündung hinweisen. Die meisten Patienten sind jeweils sehr erstaunt, dass die sogenannte digital-rektale Untersuchung überhaupt nicht schmerzhaft war. Sollte aber die digital-rektale Untersuchung nicht gewünscht sein, kann sie problemlos weggelassen werden. Viel wichtiger ist bei der Vorsorgeuntersuchung nämlich die Blutkontrolle. Dabei wird das «prostataspezifische Antigen» oder kurz PSA bestimmt. Dieses wird dann mit den Vorwerten verglichen und mit der Prostatagrösse korreliert. Man weiss, dass das Tasten mit dem Finger weit weniger genau ist. Trotzdem ist die Untersuchung sinnvoll: Sie ist schnell gemacht, wird gut toleriert, erzeugt keine Zusatzkosten und hat keine Nebenwirkungen.

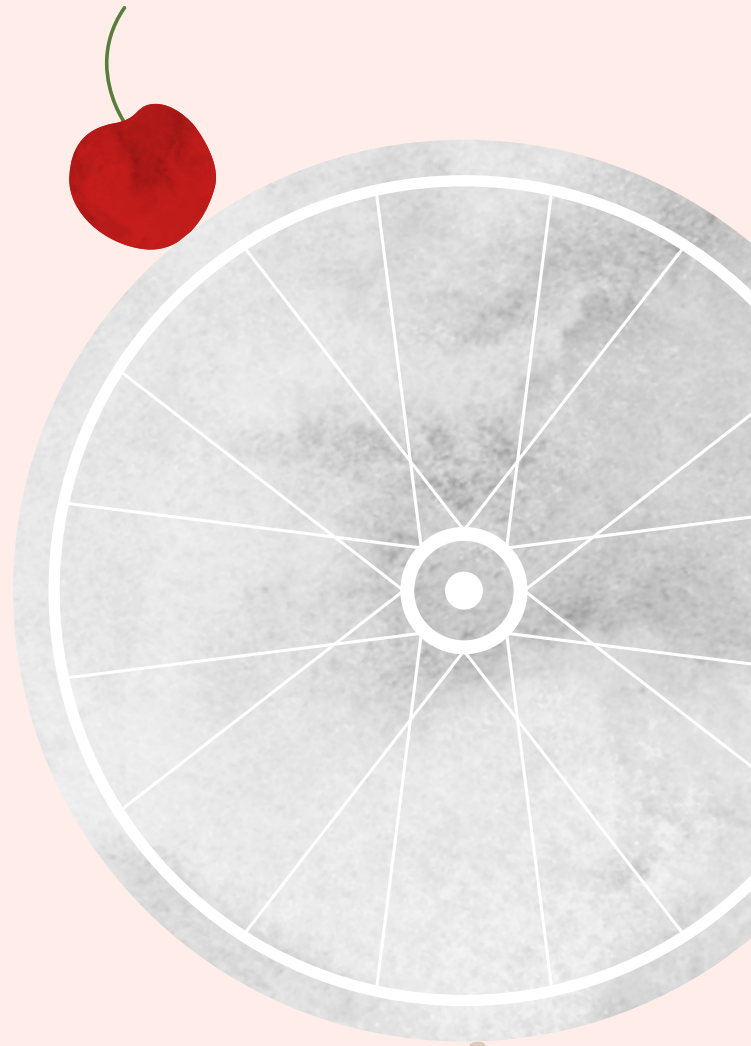
Ratschläge zur Vorsorge sind ja gut und recht, aber ich habe nicht einmal einen Hausarzt. Wie soll das denn gehen?

Das ist kein Problem! Bei einem Check-up in der internistischen Sprechstunde können wir Sie gut beraten. Mit der Anamnese und der klinischen Kontrolle sammeln wir die ersten wichtigen Informationen. Wir schauen vor allem die kardiovaskulären Risikofaktoren an: Hypertonie, Diabetes, Cholesterin, Nikotin und Familienanamnese. Wichtig ist auch ein aktualisierter Impfstatus mit Fokus auf die FSME-Impfung. Ist es Zeit für eine Koloskopie? Oder für eine Mammographie? Soll man den Prostatawert bestimmen oder lieber nicht? Diese Fragenkomplexe erörtern wir gemeinsam mit Ihnen.



Mit Arbeit und Familie ist es nicht immer einfach, Zeit für sich selbst und für die eigene Gesundheit zu finden. Deswegen finde ich es wichtig, Bewegung in den Alltag zu integrieren. Persönlich fahre ich gern mit dem Velo zur Arbeit. Auch eine gesunde Ernährung gehört dazu, zum Beispiel mit viel frischem Gemüse. Als Tessinerin finde ich, dass ab und zu ein Glas Wein für eine gute Lebensqualität sorgt. Rauchen hingegen findet keinen Platz in meinem Leben.

Med. prakt. Petra Ferrari Pedrini,
Stv. Leitende Ärztin Innere Medizin



Beim Wandern geht seit einiger Zeit mein Puls durch die Decke. Soll ich jetzt ein EKG machen lassen?

Herzrasen ist ein häufig auftretendes Symptom. Ein normaler Ruhepuls liegt zwischen 60 und 100 Schlägen/Minute. Unter körperlicher oder seelischer Belastung steigt der Puls an, was eine physiologische Anpassungsreaktion ist. Davon abzugrenzen ist ein plötzlicher, inadäquater, eventuell unregelmässiger Pulsanstieg. In diesem Falle ist ein Ruhe-, 24h-Langzeit- oder auch ein Belastungs-EKG sinnvoll. Zeigt sich eine Rhythmusstörung, muss weiter untersucht und therapiert werden. Gelegentlich ist eine elektrophysiologische Abklärung sinnvoll. Dabei werden elektrische Ströme direkt im Herzen gemessen und falls nötig behandelt. Risikofaktoren wie Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck sowie Diabetes sollten ärztlich abgeklärt werden. Fragen Sie Ihren Hausarzt, wie er Ihr Risiko einschätzt und ob eine medikamentöse Therapie notwendig ist.



Geniessen Sie das Leben und vermeiden Sie Stress.

Dr. med. Urs Hufschmid,
Leitender Arzt Kardiologie



Generell sollte man vor lauter guten Ratschlägen das Leben an sich nicht vergessen und die bestehenden Angebote zur Krebsvorsorge auch wirklich nutzen.

PD Dr. med. Matthias Froh,
Chefarzt Gastroenterologie

Darmkrebs macht mir Angst. Ich würde daher gerne einen Check-up machen. Gibt es eine Alternative zur Koloskopie?

Seit 2013 übernehmen Krankenkassen in der Schweiz auch für gesunde Personen ab 50 Jahre die Kosten einer Darmkrebs-Früherkennung. Neben einer Koloskopie alle zehn Jahre kann alternativ alle zwei Jahre auch ein Stuhltest durchgeführt werden. Dieser Test liefert durch den Nachweis kleinster Blutanteile Hinweise auf einen eventuell vorliegenden bösartigen Darmtumor. Die sinnvollste Vorsorge bleibt aber weiterhin die Koloskopie. Mit einer Darmspiegelung erkennt der Arzt auch gutartige Vorstufen frühzeitig, sodass ein Darmkrebs erst gar nicht entstehen kann.



Wenn mir mal etwas Schlimmes zustossen sollte, dann will ich sicher nicht an eine Maschine angehängt werden. Das steht in meiner Patientenverfügung. Wie erfahren das eigentlich die Notfallärzte?

Tatsächlich kann jeder unvermittelt in eine Situation geraten, in der er nicht mehr in der Lage ist, selbst zu entscheiden. In solchen Fällen ist eine Patientenverfügung sehr hilfreich. Man hält darin im Voraus fest, welchen medizinischen Massnahmen man zustimmt und welche man ablehnt. Die Ärzte können so gemäss dem Willen des Patienten handeln, und auch die Angehörigen werden von quälenden Fragen entlastet. Gerade bei der Behandlung von Corona-Patienten auf der Intensivstation hat sich die Patientenverfügung als sehr nützlich erwiesen. Ich kann daher jedem nur empfehlen, eine solche Patientenverfügung zu erstellen.

Es gibt Weisheiten, die haben die Jahrtausende überdauert und damit bis heute Gültigkeit. Folgendes Zitat von Marc Aurel gehört dazu: «Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast.» Wer diese Devise beherzigt, hat auf der emotionalen Ebene schon sehr viel erreicht. Und da ein gesunder Geist und ein gesunder Körper bekanntlich eine Einheit bilden (noch so eine antike Weisheit, die immer noch gültig ist!), kommt man bei der Prävention nicht um eine sportliche Betätigung umhin.

Dr. med. Markus Schwendinger, Direktor und Chefarzt
Interdisziplinäres Notfallzentrum





The advertisement features a photograph of a modern living room with a green sofa, a lamp, and a bookshelf. An elderly woman is seated on the sofa, and another woman is standing by the bookshelf. A circular sticker in the top right corner of the photo area contains the text 'Probewohnen und Ferienaufenthalte möglich'.

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.

Überzeugen Sie sich selber und vereinbaren Sie noch heute einen individuellen Besichtigungstermin mit unserer Beraterin für Wohnformen bei der Senevita Limmatfeld, Frau Annette Ebert, unter Telefon-Nr. 056 417 66 69.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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

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

Ihre Bewegungsfreiheit
Unsere Leidenschaft

GUTSCHEIN
Für eine kostenlose
Beratung!

KSB2020.01, gültig bis 31.07.2020

1

**Prävention
ist die Therapie
der Zukunft.**

2 Die
grossen Killer

Chronische Herz-Kreislauf-Krankheiten, Hirnschlag, Krebs und Demenz, dazu Bluthochdruck, Vorhofflimmern, Nikotin- und Alkoholmissbrauch sowie Unfälle und Suizide profitieren durch geeignete Massnahmen enorm und zu einem hohen Prozentsatz von einer guten Prävention. Hausarzt, Schule und Politik haben hier eine sehr wichtige Aufgabe.

10

Denkanstösse für ein gesundes Leben

Vorsorge ist wesentlich günstiger und oft einfacher als die Therapie. Die Aus- und Weiterbildung lohnt sich wohl am meisten als Multiplikator. Das kostet natürlich – aber längst nicht so viel wie die Therapie einer Erkrankung. Oder wie es ein Bonmot aus der angelsächsischen Welt treffend umschreibt: «Wer Bildung für teuer hält, versuche es mit Nichtwissen.» Zehn Denkanstösse für eine kluge Prävention.

3 «Add life to
your years»:

**Das Ziel einer guten Prävention
besteht darin, möglichst lange eine
gute Lebensqualität zu erhalten.**

Eine gute Bildung bzw. Aus- und Weiterbildung sind mit einer deutlich höheren Lebenserwartung verbunden. Genauso wie ein höheres Einkommen. Diese Erkenntnis spiegelt sich direkt in Ess- und Risikoverhalten, Bewegung und Wohnlage (Umweltbelastung). Soziale Unterschiede spielen hier leider eine grössere Rolle. In London ist z. B. die Postleitzahl mit Krankheit und Überleben korreliert.

4

Lebenslanges Lernen

5

Viele genetische Konstellationen und Erkrankungen können heute gebessert, therapiert oder sogar geheilt werden. Beispiel familiäre Hypercholesterinämie (erhöhter Cholesterinspiegel im Blut): Jahre mit «schlechtem Cholesterin» verhalten sich wie «Päckchen-Jahre» beim Rauchen. Mindestens 20 000 Schweizerinnen und Schweizer sind betroffen, nur 15 Prozent sind diagnostiziert und werden behandelt. Die Folge sind frühzeitiger und unnötiger Herzinfarkt und Hirnschlag im Alter ab 40 Jahren. Effektive Präventionsmöglichkeiten sind vorhanden. Die Schweizerische Herzstiftung (swissheart.ch) und die Schweizerische Atherosklerose-Gesellschaft (agla.ch) leisten hier wichtige Arbeit.

6 Einfache Massnahmen

BILDUNG
ERNÄHRUNG
BEWEGUNG

sowie soziale Kontakte, Netzwerke und Integration bis ins hohe Alter sind die beste Prävention.

7

Wer die jungen wilden Jahre möglichst gesund übersteht, lebt im Alter besser.

8 Vergnügliche Prävention

Eine mediterrane Ernährung und lebenslustig-fröhliche Bewegung, am besten verbunden mit sozialen Kontakten, kommen Körper und Geist zugute.

Moderater Alkoholkonsum

Das heisst: 1 Einheit/Tag für Frauen, 1–2 Einheiten für Männer wirken protektiv für Herz/Kreislauf. 1 Einheit entspricht ca. 10 g Alkohol, also 2,5 dl Bier oder 1 dl Wein. Bezogen auf das Hirn und das Gedächtnis gibt es leider keine Toleranz.

10

Am wirksamsten ist der Effekt der Prävention im Kindesalter, denn: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.



Prof. Dr. med. Jürg Hans Beer,
Direktor und Chefarzt Departement Innere Medizin



Sie haben keinen Hausarzt und wünschen einen allgemeinen Check-up, einen Funktionstest der Lunge oder eine dermatologische Abklärung? Mit der KSB-Sprechstunde sind Sie an der richtigen Adresse. Jetzt anmelden.

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



aarReha
Schinznach

Weiterkommen.

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

Sich wohlfühlen und gesund werden gehören zusammen.

www.aarreha.ch

**THE SWISS
LEADING
HOSPITALS**
Best in class.

So denken Sie über das KSB

Es gibt unterschiedliche Ansätze, um die Qualität in einem Spital zu messen. Das beste Urteil können diejenigen abgeben, die eine direkte Erfahrung gemacht haben: die Patienten.

Seit April 2020 befragt das KSB seine stationären Patientinnen und Patienten systematisch über ihre Zufriedenheit in Sachen Service, Behandlung und Aufenthalt. Nach dem Austritt können sie online einen Fragebogen ausfüllen und damit das KSB bewerten. Das KSB setzt dabei auf Transparenz: Indem es die Daten öffentlich einsehbar macht, übernimmt es eine Vorreiterrolle unter den Spitälern. Eine erste Bilanz zeigt: Die Rückmeldungen zeichnen ein überaus positives Bild des KSB. Hier eine Auswahl:



«Das KSB macht vieles sehr gut»

«Das KSB macht bei der Behandlung seiner Patienten ganz offensichtlich vieles sehr gut. Vor allem der Net Promoter Score ist mit +71 ausgezeichnet. Beeindruckt sind wir von der Transparenz beim KSB: Die Resultate und Kommentare der Patienten werden veröffentlicht – das schafft Vertrauen.»

André Glauser ist Geschäftsführer der Swiss QualiQuest AG. Das Berner Unternehmen betreut über 400 Kunden im Bereich Reputationsmanagement.



von 5 möglichen Sternen erhält das KSB in der Gesamtwertung. Die Wertung ist unterteilt in die Kategorien Service, Aufenthalt und Behandlung.



956

stationäre Patientinnen und Patienten haben zwischen April und November via Onlineformular eine Rückmeldung abgegeben.



empfehlen das KSB für eine Behandlung weiter.



902

von 944 Patienten beurteilen die Qualität ihrer Behandlung als «gut» oder als «sehr gut».

+71

beträgt der Net Promoter Score. Das ist ein Indikator, der einen branchenübergreifenden Vergleich erlaubt. Damit steht das KSB sehr gut da. Positiv ist ein Wert dann, wenn er über null liegt.



Lesen Sie, was Patienten über das KSB schreiben:
ksb.ch/swissqualiquest



Rund um die Uhr für Sie da!

Apotheke
husmatt



Öffnungszeiten

Montag - Freitag 08.30 - 18.30 Uhr

Samstag 08.30 - 17.30 Uhr

Sonntag 10.00 - 17.00 Uhr

Ausserhalb dieser Geschäftszeiten sind wir am Notfallschalter für Sie da.

Auch unter:
www.apotheke-husmatt.ch

Apotheke Husmatt AG

Husmatt 3 | 5405 Baden-Dättwil

Telefon 0844 844 600 | Fax 056 493 00 28

www.apotheke-husmatt.ch

Partner



Gesundheits-Netz Aargau Ost

www.gnao.ch

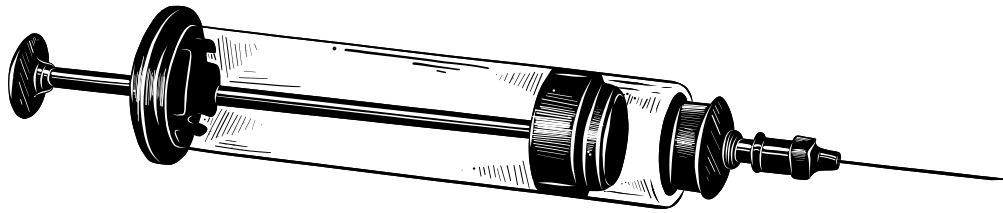


Wohnen. Leben. Zuhause sein.
Alterszentrum am Buechberg


Alterszentrum
am Buechberg

Alterszentrum am Buechberg AG

Bernardastrasse 3 · 5442 Fislisbach · Tel. 056 484 83 83 · www.buechberg.ch



Honigsüsse Elefantenpisse

Diabetes nimmt weltweit rasant zu. Verantwortlich für die Zuckerkrankheit ist eine Stoffwechselstörung. Das Hormon Insulin spielt dabei die zentrale Rolle. Lesen Sie, wie die Medizin den Wechselwirkungen auf die Spur kam.

Charaka, ein indischer Arzt, beschrieb einen Diabetes-Patienten im 2. Jahrhundert so: «Du hast einen Patienten, der Harn lässt wie ein brünstiger Elefant, dessen Harn süss schmeckt und die Ameisen und Insekten anlockt.» 1500 Jahre später war die Wissenschaft nicht viel weiter. Thomas Willis, ein englischer Arzt, beschrieb den Geschmack des Urins bei Diabetes als «honigsüss». Geschmack, wohlgerneckt, nicht Geruch. Woher die beiden Koryphäen das wussten, überlassen wir der Fantasie unserer Leser ...

Es dauerte weitere hundert Jahre, bis die Mediziner erstmals einen Zusammenhang zwischen der Bauchspeicheldrüse und Diabetes erkannten. Heute wissen wir: Die Bauchspeicheldrüse, genauer: die insulinproduzierenden Zellen, die wie Inseln über die Drüse verteilt sind, produzieren das Hormon Insulin. Es folgten weitere Experimente an Tieren, bis es 1916 dem Rumänen Nicolae Paulescu gelang, aus Pankreasgewebe Insulin zu gewinnen, das er «Pankrein» nannte. Paulescu gilt denn auch als eigentlicher Entdecker des Hormons.

Von da an ging es schnell: 1922 spritzte ein Team um den kanadischen Chirurgen Frederick G. Banting einem jungen Mann erstmals Insulin, das sie aus der Bauchspeicheldrüse eines Rindes gewonnen hatten. Der Jüngling überlebte seinen Diabetes – und der 32-jährige Banting wurde 1923 zum bis heute jüngsten Nobelpreisträger für Medizin.

In den folgenden Jahrzehnten wurde Insulin aus den Bauchspeicheldrüsen von Schweinen und Rindern gewonnen. Das war ein grosser Fortschritt, hatte aber auch grosse Nachteile, da es häufig zu schweren Nebenwirkungen kam.

1955, nach zwölfjähriger Forschungsarbeit, präsentierte der britische Biochemiker Frederick Sanger die Entschlüsselung des Insulins. Diese Arbeit brachte ihm 1958 den Nobelpreis für Chemie ein. Anfang der 1960er-Jahre gelang schliesslich erstmals die künstliche Produktion von Insulin. Danach ging es Schlag auf Schlag: Elektronische Blutzuckermessgeräte kamen Anfang der 1970er-Jahre auf den Markt. 1979 gelang erstmals die gentechnische Herstellung von Insulin, was die Produktion des Hormons vereinfachte und verbilligte. 1985 endlich kam der erste Insulinpen auf den Markt, der den Alltag von Diabetikern einfacher machte, weil er die mühsame klassische Injektionsspritze ersetzte.



Testen Sie Ihr Wissen
über Diabetes in unserem
Quiz unter:
blog.ksb.ch/diabetes

Impfen heisst schützen

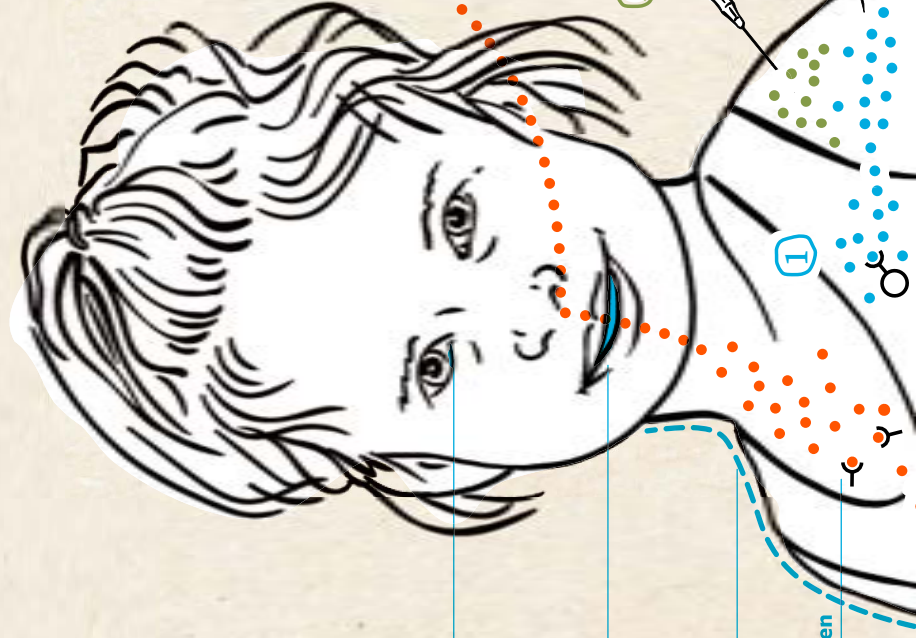
Wie funktioniert eigentlich eine Impfung? Was geschieht im Körper, wenn ein Mensch geimpft wird? Und warum ist es wichtig, dass wir uns gegen gewisse Krankheiten impfen lassen? Wir zeigen es am Beispiel der Masernimpfung.

Warum impfen wichtig ist

Manche Viren sind äusserst aggressiv und sehr ansteckend. Dazu gehören etwa die Erreger von Masern, Polio oder Grippe. Nach einer Infektion bildet das Immunsystem Antikörper. Wenn genügend Menschen auf diese Weise Immunität erlangt haben, finden die Viren keine Wirte mehr – die Krankheit stirbt aus. Leider haben nicht alle Menschen ein starkes Immunsystem. Manche sind zu jung, zu alt oder leiden bereits an einer anderen Krankheit. Sie alle sind zu schwach, um eine Erstinfektion durchzustehen und genügend Antikörper zu bilden.



Impfungen schützen uns und andere. Deshalb ist impfen immer auch ein Akt der Solidarität mit den schwächsten Gliedern der Gesellschaft.



Tränenflüssigkeit

Speichel

Mikroorganismen auf unserer Haut

Bronchialschleim und Flimmerhärchen



Infektion

A

Passive Impfung

Bei der passiven Impfung werden nicht Erreger gespritzt, sondern direkt Antikörper. Diese Form des Impfens ist eher selten und wird etwa nach einem Tierbiss als Sofortmassnahme gegen Tollwut angewandt. Der Schutz der passiven Impfung hält allerdings nur wenige Wochen an.

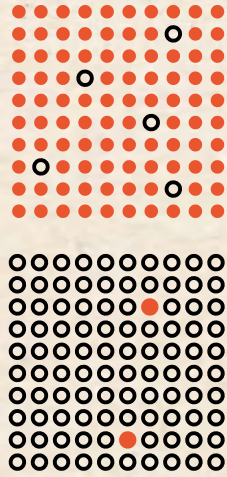
B

Aktive Impfung

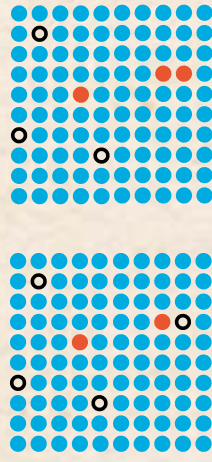
Eine Masernimpfung wird in zwei Dosen verabreicht, idealerweise im Alter von neun und zwölf Monaten. Die Masernimpfung ist eine sogenannte aktive Impfung. Das bedeutet, dass abgeschwächte Masernviren injiziert werden, die sich nicht mehr vermehren können. Diese Lebendimpfstoffe lösen im Körper eine Immunantwort aus, ohne dass die Krankheit ausbricht. Im Gegensatz zu Masern werden bei der Grippe- oder Polio-Impfung nicht abgeschwächte, sondern tote Viren gespritzt (Totimpfstoff).



So entsteht Immunität



Trifft ein Virus auf Menschen ohne Antikörper, kann es sich ungehindert ausbreiten.



Erst wenn sehr viele Menschen immun sind, wird die Infektionskette unterbrochen.

o ungeimpft, (noch) gesund o ungeimpft, krank ● geimpft, gesund

9800000

Menschen haben sich 2018 weltweit mit Masern infiziert, 140 000 sind gestorben. Die Dunkelziffer ist sehr hoch, weil in vielen Ländern keine Meldepflicht besteht.

Zunahme

Die Schweiz impft flächendeckend gegen Masern. Trotzdem kommt es immer wieder zu Infektionen ungeimpfter Personen, Tendenz steigend: 2019 wurden rund sechsmal so viele Fälle registriert wie 2018 (Quelle: BAG).

Wie sich unser Körper schützt

Unser Körper ist von Natur aus gut gegen Viren, Bakterien oder Pilze geschützt: Die Haut, Flimmerhäärchen in der Nase, Speichel oder Tränenflüssigkeit wirken als Abwehrbarrieren. Schafft es ein Erreger doch in unsere Blutbahn – wenn wir also infiziert werden – greifen ihn Abwehrzellen unseres Immunsystems an und machen ihn unschädlich. Leider reicht dieser Schutz nicht immer aus – wir werden krank. Manchmal lebensbedrohlich.

So reagiert der Körper

- 1 **Abwehrzellen**
Lymphozyten, «weisse Blutkörperchen», erkennen die abgeschwächten Viren. Sie reagieren mit der Produktion von Antikörpern und wehren die Eindringlinge ab.
- 2 **Gedächtniszellen**
Einige der Abwehrzellen werden zu Gedächtniszellen. Sie haben die Struktur des Virus gespeichert und «wissen», wie sie es abwehren können.

Der Erreger wird erkannt

Die Gedächtniszellen erkennen das Virus, weil sie die Immunreaktion gespeichert haben. Als Reaktion entstehen Plasmazellen.



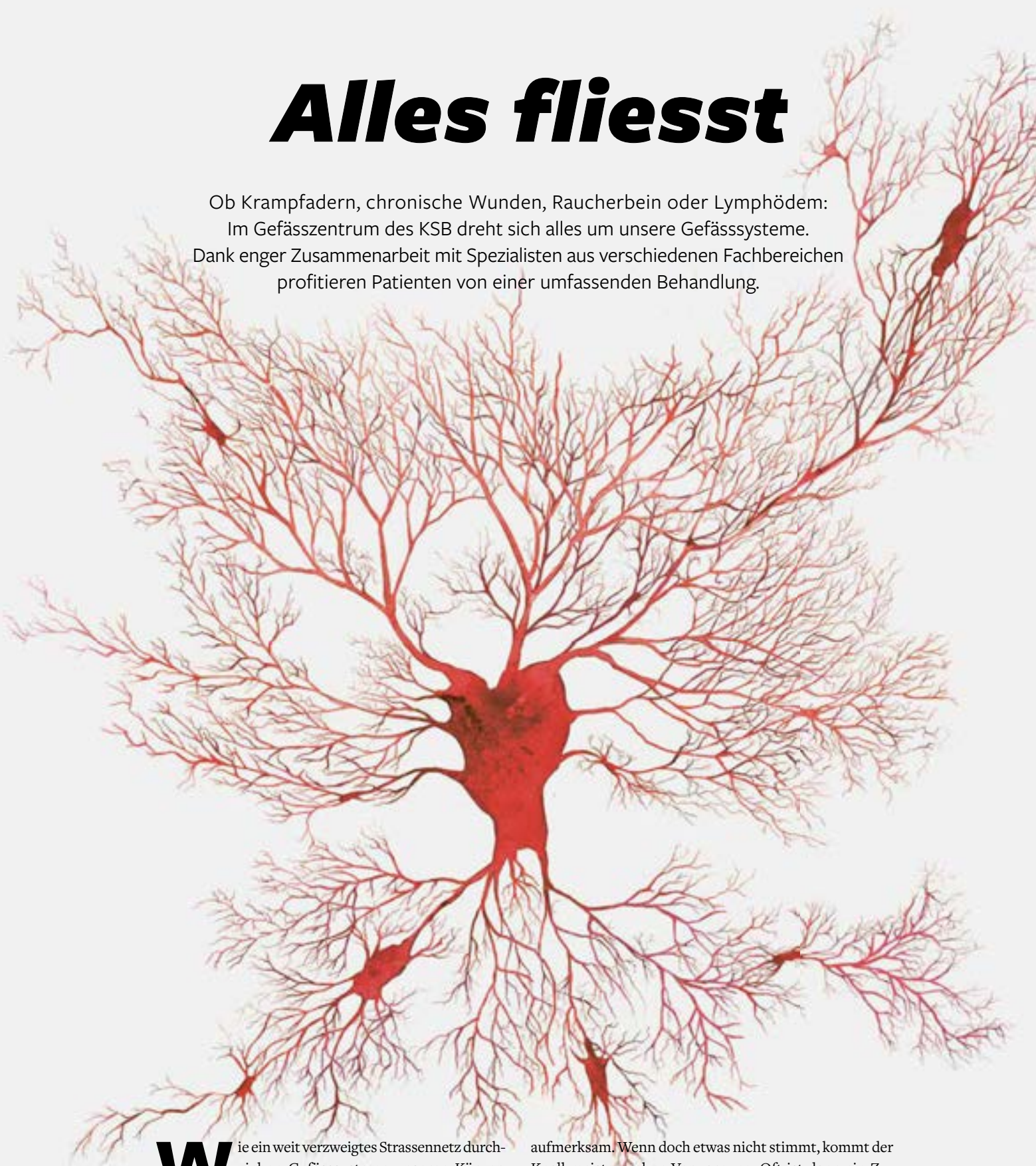
- 3 **Plasmazellen**
Manche Gedächtniszellen werden zu Plasmazellen. Das sind regelrechte Kraftwerke, in denen Antikörper produziert werden.
- 4 **Antikörper**
Antikörper sind Eiweisse, die sich passgenau an den Erreger heften und ihn zerstören. Sie sind die mächtigen Waffen unseres Immunsystems.



Kennen Sie sich aus im Thema Impfen? Frischen Sie Ihr Wissen auf mit unserem Faktencheck.
blog.ksb.ch/impfmythen

Alles fliesst

Ob Krampfadern, chronische Wunden, Raucherbein oder Lymphödem:
Im Gefässzentrum des KSB dreht sich alles um unsere Gefässsysteme.
Dank enger Zusammenarbeit mit Spezialisten aus verschiedenen Fachbereichen
profitieren Patienten von einer umfassenden Behandlung.



Wie ein weit verzweigtes Strassennetz durchziehen Gefässsysteme unseren Körper: von breiten Autobahnen in Herznähe bis zu schmalen, verwinkelten Gässchen in Finger- und Zehenspitzen. Die Mediziner unterscheiden drei verschiedene Systeme: die Arterien, die Venen und die Lymphknoten und -bahnen. Und wie der Strassenverkehr macht das verzweigte Netz der Gefässe kaum auf sich

aufmerksam. Wenn doch etwas nicht stimmt, kommt der Knall meistens ohne Vorwarnung. Oft ist dann ein Zusammenspiel von verschiedenen Fachrichtungen nötig, um das System wieder auf Touren zu bringen. Am Gefässzentrum des KSB sind deshalb Radiologen, Nerven- und Herzspezialisten sowie Diabetologen im Einsatz. Das ermöglicht eine optimale Betreuung, von der Diagnose über die Therapie bis hin zur Nachbetreuung.



Alle Blutgefässe aneinandergehängt würden zweieinhalbmal um die Erde reichen.

Arterien

Blut fliesst in Arterien und Venen. Würde man alle diese Blutgefässe aneinanderreihen, ergäbe das einen Strang von rund 100 000 Kilometern Länge – das entspricht zweieinhalbmal dem Erdumfang. Die Arterien transportieren sauerstoffreiches Blut vom Herz in den Körper. Die Hauptschlagader (Aorta) ist die grösste Arterie, von ihr zweigen alle anderen ab. Sobald das Herz Blut in die Arterie pumpt, dehnt sich die Gefässwand kurz und zieht sich dann sofort wieder zusammen. So gelangt das Blut in den gesamten Körper.

Häufige Krankheit: Verschlusskrankheit (PAVK)

Beschreibung

Die arterielle Durchblutung der Extremitäten ist gestört, die Arterien sind eingengt (Stenose) oder gar verschlossen (Okklusion). Der Grund dafür ist meistens eine Arterienverkalkung, in der Fachsprache Arteriosklerose genannt. Dabei verlieren die Arterienwände an Elastizität, verdicken sich, und Einlagerungen setzen sich fest.

Risikofaktoren

Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung, Rauchen, Übergewicht.

Symptome

Kühle, blasser Haut, langsame Wundheilung, Beinhaare

fallen aus, Schmerzen in den Beinen, Einschränkung der Gehstrecke.

Folgen

Hohes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall, Hautstellen verfärben sich dunkel («Raucherbein»), Wunden heilen kaum («offenes Bein»).

Im schlimmsten Fall ist eine Amputation nötig.

Therapie

Ursachen bekämpfen, das heisst: Rauchstopp, Diabetes und Bluthochdruck medikamentös behandeln, Stent implantieren zum Dehnen des verengten Gefässes.

Die Venen transportieren das Blut meistens gegen die Schwerkraft zurück zum Herz.



Venen

Die Venen sind der Gegenpart der Arterien, sie transportieren das sauerstoffarme Blut aus dem Körper zurück zu Herz und Lunge. Dabei leisten sie Gewaltiges, da sie meistens gegen die Schwerkraft arbeiten, etwa wenn das Blut aus den Füessen hochgepumpt werden muss. Deshalb sind Venen im Innern mit Klappen bestückt, die einen Rückfluss verhindern. Zudem unterstützen Muskeln den Transport zurück zum Herz. Wenn sich beispielsweise die Wadenmuskeln beim Gehen zusammenziehen, drücken sie die Venen zusammen. Das treibt den Blutfluss Richtung Herz ebenfalls voran.

Häufige Krankheit: Krampfadern

Beschreibung

Die Venenklappen schliessen nicht mehr richtig, das Blut «versackt» in den Beinen, selten in den Armen.

Risikofaktoren

Angeborene Venenschwäche, Bewegungsmangel, Übergewicht, Alter, Rauchen, weibliches Geschlecht, Schwangerschaft.

Symptome

Venen treten sichtbar hervor, einseitige Beinschwellung,

müde und schwere Beine, Juckreiz, chronische Wunden.

Folgen

In den Venen bilden sich Blutgerinnsel. Das geronnene Blut kann Blutgefässe verstopfen und so einen Herzinfarkt, einen Schlaganfall oder eine Lungenembolie verursachen.

Therapie

Kompressionsstrümpfe, betroffene Vene entfernen, veröden oder verkleben.



Die Lymphknoten sind etwa so gross wie rote Bohnen. Der menschliche Körper zählt etwa 600 dieser Knoten.

Lymphsystem

Das Lymphsystem besteht aus Lymphbahnen und -knoten, die etwa so gross sind wie rote Bohnen. Jeder Mensch hat etwa 600 Knoten im Körper. Die meisten befinden sich im Hals, unter den Achseln, in den Leisten und in der Nähe des Verdauungstrakts. Das Lymphsystem transportiert Nährstoffe zu den Zellen und Abfallstoffe aus dem Gewebe zu den Entgiftungsorganen Leber und Nieren. Gleichzeitig entsorgt es Krankheitserreger wie Bakterien in den Lymphknoten – das Lymphsystem unterstützt also das Immunsystem. Als Transportmittel innerhalb des Lymphsystems dient Gewebsflüssigkeit, die sogenannte Lymphe. Diese entsteht durch Blutflüssigkeit, die aus feinen Arterien ins Gewebe gelangt und die Zellen mit Nährstoffen versorgt. Täglich nimmt das System bis zu fünf Liter Lymphe auf und gibt sie in den Blutkreislauf ab.

Häufige Krankheit: Lipödem

Beschreibung

Fettverteilungsstörung, im Gewebe sammelt sich viel Flüssigkeit, das Lymphsystem ist überfordert.

Risikofaktoren

Vieles noch unklar, wahrscheinlich weibliche Hormone, familiäre Häufung.

Symptome

Volumenzunahme an Hüfte und Beinen, selten an den Armen; Füsse und Hände

bleiben aber schmal, Druckempfindlichkeit, Schmerzen, Spannungsgefühl.

Folgen

Schmerzhafte Wassereinlagerungen, chronisches Schmerzsyndrom.

Therapie

Manuelle Lymphdrainage und Kompressionsverband, Kompressionsstrümpfe, Fettabsaugung.



Reichen ein paar Chiasamen und Gojibeeren am Morgen im Müesli, um sich den Herzinfarkt vom Leib zu halten? Oder spielt die Veranlagung eine so grosse Rolle, dass man eh nichts tun kann? Testen Sie Ihr Wissen mit unserem Quiz.
blog.ksb.ch/chiasamen

Robert Clemens,
Leitender Arzt Gefässzentrum



«Eine Vene ist nicht immer gleich eine Vene»

Gefässe interessieren einen oft erst dann, wenn sie bereits Probleme machen. Was interessiert Sie an Gefässen?

Auch wenn es einfach gesagt «nur» drei Arten von Gefässen gibt, stellen uns diese vor ganz verschiedene Fragestellungen. Während die zur Krampfader veränderte Vene am Bein mittels Hitze über einen Katheter verschlossen wird, versuchen wir andere Venen, beispielsweise die grossen Beckenvenen, bei Verschluss wieder zu eröffnen. Eine Vene ist also nicht immer gleich eine Vene. Die Anwendung unterschiedlicher Behandlungstechniken und dass jeder Eingriff mit mehr Erfahrung präziser wird, macht die Behandlung der Gefässe herausfordernd, aber auch maximal interessant.

Gefässerkrankungen übersieht man oft. Weshalb?

Sie treten meistens erst auf, wenn sie manifest sind. Dann werden sie sichtbar, wie Krampfadern oder Schwellungen an den Füssen. Oder aber ein Symptom tritt auf, wie belastungsabhängiger Wadenschmerz bei Arterienverengung.

Welche Anzeichen deuten schon früh auf die Erkrankung hin?

Gut sichtbare Besenreiserven sind zwar nicht gefährlich und treten bei vielen Menschen auf, sie können aber auf eine tieferliegende Venenproblematik hindeuten. Es sollte deshalb untersucht werden, welches Ausmass besteht – insbesondere, wenn eine Schwellung im Fuss- und Knöchelbereich auftritt. Nach dem Untersuchungsbefund richtet sich dann die Behandlungsstrategie. Ein immer wieder auftretender Wadenkrampf beim Spazierengehen oder Wandern ist ebenfalls ein guter Grund für eine Untersuchung.

Wie können wir unsere Gefässe gesund halten?

Die Veränderungen an Gefässen sind häufig durch eine Mehrzahl von Faktoren bedingt. Einige davon wie Alter und Geschlecht kann man nicht ändern. Andere wie Ernährungsgewohnheiten und Bewegung hingegen schon. Studien scheinen die sogenannte DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), also eine Ernährung gegen Bluthochdruck, zu unterstützen. Hierbei sollten reichlich Obst, Gemüse, Vollkorn und Vollkornprodukte sowie geringe Mengen an magerem Fisch und Fleisch verzehrt werden. Übermässigen Genuss von Fleisch- und Milchprodukten, gezuckerten Lebensmitteln sowie salzreichen Speisen sollte man meiden. Selbst wenn dies nicht immer konsequent befolgt wird, zeigt sich ein positiver Effekt auf die Gesundheit der Gefässe und damit auf die generelle Lebenszeit. Seitens der Venen stehen sicherlich die regelmässige Beinbetätigung und das Vermeiden von Übergewicht im Vordergrund.

Gutes bleibt bestehen.



Sicherheit mit Zukunft.



AQUILANA
VERSICHERUNGEN



Fitness und Gesundheit stärken

Stabilität
fördern

Kognition
verbessern

Stürze
vermeiden

Sich anschliessend verwöhnen lassen

Kostenloses Probetraining reservieren unter
Telefon 056 200 28 28



www.daskehl.ch

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
+41 56 544 72 72

Stellenvermittlung
+41 56 520 72 72

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

Deutschschweiz
recruiting@private-care.ch

«Wenn Schmerzen auftreten, ist es oft schon zu spät»

Stephan Engelberger befasst sich als Gefässchirurg am KSB unter anderem mit gefährlichen Gefässerweiterungen, sogenannten Aneurysmen. Was ihn an seiner Arbeit im In- und Ausland fasziniert und warum er sich für ein flächendeckendes Aneurysma-Screening einsetzt.

 Luk von Bergen

 Markus Lamprecht

Herr Engelberger, Ihre Karriere führte Sie ins Tessin, nach England und nach Deutschland. Sind Sie ein Wandervogel?

Nicht unbedingt. Eigentlich bin ich keiner, der grosse Veränderungen sucht. Aber andere Realitäten zu erleben, ist immer spannend. England beispielsweise hat, was die Medizin betrifft, ein ausgezeichnetes Bildungssystem. Und übrigens habe ich noch in Frankreich studiert, was die Liste meiner Destinationen noch etwas länger macht.

Welche Herausforderungen stellen sich einem Mediziner im Ausland?

Die sprachlichen Hürden sind das eine. Aber ein Grossteil meiner Arbeit beinhaltet organisatorische Aspekte, die Kenntnis der Strukturen und Prozesse innerhalb eines Spitals und des dazugehörigen Gesundheitswesens. Da sind die Unterschiede zur Schweiz teilweise ziemlich gross.

Sie befassen sich unter anderem mit Aneurysmen. Können Sie das einem Laien erklären?

Ein Aneurysma ist eine Gefässerweiterung, in der sich Blut ansammelt. Die Arterie weitet sich aus und platzt im schlimmsten Fall, was zu lebensbedrohlichen inneren Blutungen führen kann. Aneurysmen werden oft zufällig entdeckt, da sie meist asymptomatisch sind.

Wer ist besonders gefährdet?

Gefässerweiterungen im Gehirn kommen auch bei jungen Menschen vor. Jene im Bauchraum, also im Bereich der Nieren oder des Bauchnabels, hingegen gehören zu einer relevanten Todesursache bei Männern über 65 Jahre. Frauen ähnlichen Alters sind

sechsmal weniger betroffen. Risikofaktoren sind hoher Blutdruck oder jahrelanges Rauchen. Man geht davon aus, dass ein bis zwei Prozent der Bevölkerung gefährdet sind.

Wie kommt es zur Diagnose?

Am KSB bieten wir ein Bauchaorten-Aneurysma-Screening an. Das ist eine unkomplizierte Ultraschalluntersuchung, ähnlich wie bei einem Schwangerschaftscheck. Im Vergleich zu anderen Ländern gibt es in der Schweiz kein nationales Programm, das ein flächendeckendes, systematisches Screening für Risikogruppen vorsieht. Meines Erachtens bräuchte es das, da ein Aneurysma eben oft ohne grosse Symptome auftritt. Es gibt zwar Patienten mit Bauchschmerzen oder in seltenen Fällen mit Durchblutungsstörungen. Aber wenn Schmerzen auftreten, ist es oft schon zu spät. Wir erreichen also nur jene Patienten, die wir im Alltag bei uns behandeln, und nicht alle, die potenziell gefährdet sind.

Was tun Sie, wenn beim Screening ein Aneurysma entdeckt wird?

Die Grösse des Aneurysmas ist entscheidend. Wenn es einen Durchmesser von über fünfeinhalb Zentimetern hat, gilt es als gefährlich. In solchen Fällen ziehen wir eine Operation in Betracht. Das sind Eingriffe, bei denen wir vorzugsweise durch die Leiste zur betroffenen Stelle im Bauchraum gelangen. Ist das Aneurysma noch klein, überwachen wir es oder behandeln es medikamentös, um das Risiko einzudämmen.

Wie kann man vorbeugen?

Wie bei fast jeder Erkrankung gilt auch hier: Wer sich ausgewogen ernährt, ausreichend bewegt und nicht raucht, senkt das Risiko

für ein Aneurysma. Es gibt aber auch Dinge, die man nicht beeinflussen kann, die genetische Veranlagung beispielsweise.

Als Gefässchirurg führen Sie eine besonders feine Klinge. Was fasziniert Sie an Ihrem Fachgebiet?

Die Variabilität finde ich spannend, denn Gefässe hat es im ganzen Körper. Bei den Eingriffen geht es um die richtige Strategie und um eine sorgfältige Planung. Geduld, Konzentration und Präzision sind entscheidend.

Vor einem Jahr sind Sie aus Lugano in die Deutschschweiz zurückgekehrt. Was vermissen Sie vom Tessin, was schätzen Sie an Baden?

Das Klima im Tessin ist sehr angenehm. Dazu kommen der kulinarische Aspekt und die vielen Tessiner Freunde, die wir nun nicht mehr so häufig sehen. Hier in Baden schätze ich das schöne Städtchen und die strategisch gute Positionierung des KSB.

Vorsorgeuntersuchung am KSB: das Bauchaorten-Aneurysma-Screening

Aneurysmen sind meist asymptomatisch und werden oft nur zufällig im Rahmen von Routineuntersuchungen entdeckt. Eine einmalige Ultraschalluntersuchung im Gefässzentrum des Kantonsspitals Baden schafft Sicherheit. Das Screening richtet sich an alle Männer ab 65 Jahren und an Frauen ab 65 Jahren, die an Herz- oder Gefässproblemen leiden. Ebenfalls gefährdet sind Menschen ab fünfzig mit Aneurysma-Fällen in der Familie.

 ksb.ch/aneurysma



Stephan Engelberger ist in Basel aufgewachsen. Er ist Facharzt für Gefässchirurgie und hat in den letzten zehn Jahren unter anderem in Lausanne, Lugano und im englischen Leeds in Kliniken für Chirurgie oder Gefässchirurgie gearbeitet. Seit einem Jahr ist Engelberger als Leitender Arzt an der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Gefässchirurgie des Kantonsspitals Baden tätig. Er lebt mit seiner Familie in Lengnau.



**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



TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

#DontCrackUnderPressure

MONACO CALIBRE 11
AUTOMATIC CHRONOGRAPH

ROGERLOOSLI

GOLDSCHMIEDE JUWELEN UHREN

ROGER LOOSLI AG • LANDSTRASSE 84
5430 WETTINGEN • TEL 056 426 44 38
WWW.LOOSLISCHMUCK.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





BARRACUDA
HOTEL | BRASSERIE

SICHER
FEIERN &
GENIESSEN

OB PRIVATE
ANLÄSSE
ODER
FIRMENEVENTS

MIT FESTLICHEN
MENÜS
EXKLUSIVEN
WEINEN UND
WINTERLICHEN
GERICHTEN

GEMÜTLICH,
STIMMUNGSVOLL
FEIERLICH.

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



ROTER TURM BADEN
restaurant | bar | bistro

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

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

WO DIE
KÜCHE
IN ALLER
MUNDE IST.

You'll Never Walk Alone

Einmal pro Woche treffen sich Patienten, die unter Herz- oder Gefässkrankheiten leiden, zum Nordic Walking auf dem KSB-Gelände. Denn zusammen trainiert's sich leichter.

 Katja Schönherr

 Gian Marco Castelberg

Das gemeinsame
Walken findet bei fast
jeder Witterung statt.



Sandro La Marca ist völlig aus der Puste. Er muss sich erst einmal hinsetzen und verschnaufen. Gerade ist er von der Bushaltestelle bis zum Haupteingang des Kantonsspitals Baden (KSB) gelaufen. Eigentlich ein kurzer Weg, der bloss ein, zwei Minuten dauert. Doch für La Marca war schon das eine Herausforderung. Vor knapp einem Monat hatte er einen Herzinfarkt. «Ich bin erst 43 Jahre alt», erzählt er, noch immer fassungslos. «Ich hätte nie gedacht, dass mir in diesem Alter so etwas passieren kann.»

Der Weg zum Spital wird für La Marca heute nicht die einzige Anstrengung bleiben. Es ist Freitagmorgen, 8 Uhr. Die Zeit, zu der sich immer die Nordic-Walking-Gruppe rund um den Physiotherapeuten Daniele Latassa trifft. Jede Woche geht er mit Patienten, die unter Herzproblemen oder Gefässkrankheiten leiden, in der Umgebung des Spitals laufen. Für sie ist das Nordic Walking Teil ihres Rehabilitationsprogramms.

Am Treffpunkt im KSB-Empfangsbereich verteilt Latassa die Walking-Stöcke. Dann setzt er sich einen grossen, roten Rucksack auf: den Notfallrucksack, der nicht nur Pflaster und Traubenzucker enthält, sondern auch einen Defibrillator. Latassa musste ihn glücklicherweise noch nie einsetzen.



Immer mit dabei,
wenn die Gruppe
draussen unterwegs
ist: der rote Notfall-
rucksack mit dem
Defibrillator.

**«Der Spruch «Sport ist Mord»
stimmt also gar nicht.»**

Sandro La Marca, Teilnehmer

Sport bei Wind und Wetter

Draussen weht ein frischer Wind. Der Himmel ist grau und der Boden feucht, weil es in der Nacht geregnet hat. Bei fast jeder Witterung findet das Nordic Walking statt. «Nur wenn es wirklich zu stark stürmt, baue ich drinnen einen Parcours auf», erklärt Latassa, der seine Laufgruppe nun zum Pavillon im Park führt. Eine Kollegin und eine Studentin unterstützen ihn, «sodass wir auf jeden Patienten eingehen können». Alle positionieren sich im Kreis: Aufwärmübungen. Besonders anstrengend ist es für die Patienten, 25-mal in die Hocke zu gehen.

«Wem es zu viel wird, der macht eine Pause», sagt Latassa vor allem in Sandro La Marcas Richtung, denn er ist heute zum ersten Mal dabei. Diese Woche hat seine Reha begonnen. Ab sofort geht er dreimal pro Woche ins Fitnesscenter des KSB sowie freitags zum Nordic Walking. Der Herzinfarkt sei ein Warnschuss für ihn gewesen, sagt der Vater zweier Kinder, der im Aussendienst tätig ist: «Richtig abschalten konnte ich nie. Ich hatte zu viel Stress. Jetzt muss sich etwas ändern.»

Walking durch den Wald

Nach dem Aufwärmen setzt sich die Gruppe in Bewegung. Die Stöcke klappern, der Kies knirscht unter den Turnschuhen, und nach einer Weile, vor allem, als eine Steigung kommt, hört man die Teilnehmer schneller atmen. Latassa und seine Kolleginnen achten darauf, dass sich niemand übernimmt. Zwischendurch messen →

Bewegung stärkt das Herz: Moderne Wearables messen den Puls und verhindern so eine Überlastung.



sie den Puls jedes Patienten, fragen ab, wie es geht. In der Reha sollen die Patienten nicht nur zu mehr Fitness finden, sondern auch wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen. Denn nach traumatischen Erlebnissen wie einem Infarkt ist dieses oft gestört.

Nach einer Weile teilt sich die Gruppe. Sandro La Marca ist etwas langsamer unterwegs als die anderen. Walkend erzählt er, er sei fest entschlossen, sein Leben zu ändern. In Zukunft möchte er sich mehr bewegen und öfter «Nein» sagen – auch zum Essen. Eventuell wird er deshalb noch die Ernährungsberatung aufsuchen, die das Spital anbietet.

Verbesserte Ausdauer

Weiter vorne läuft Annie Imboden, deren Brille ein wenig beschlagen ist. Dass derzeit ein Mund-Nasen-Schutz getragen werden muss, macht das Training für sie nicht leichter. Die 76-Jährige geht seit anderthalb Monaten zum Nordic Walking. Ihre Ausdauer hat sich bereits verbessert. Jahrelang hatte sie unter Atemproblemen gelitten, die sie aber «bloss für eine normale Alterserscheinung» hielt – bis sie plötzlich gar keine Luft mehr bekam und ihr Mann die Ambulanz rufen musste. Im Spital wurde festgestellt, dass die Herzkranzgefässe verengt sind. Notfallmässig wurden ihr drei Stents gesetzt, kurz darauf weitere drei.

Auch nach der Reha will Annie Imboden weiter in Bewegung bleiben, sich regelmässig mit Freundinnen zum Nordic Walking treffen. «In der Gruppe macht es mehr Spass. Es ist motivierender», findet sie.

Nach 50 Minuten kommen alle am KSB-Eingang wieder zusammen, notieren ihre Pulswerte und den Grad der Anstrengung, den sie jeweils verspürten. «Der Spruch <Sport ist Mord> stimmt also gar nicht», stellt Sandro La Marca abschliessend fest. «Genau! Das Gegenteil ist der Fall», pflichtet ihm Physiotherapeut Latassa bei. Alle schmunzeln, während sie ihre Stöcke zurückgeben; die werden jetzt desinfiziert. K←

Sie wollen mehr für Ihre Fitness tun? Hier erfahren Sie wie und wo.



ksb.ch/move

«Sport ist besser als manche Pille»

Herr Latassa, auf wen ist das Nordic Walking am KSB zugeschnitten?

Auf Menschen mit kardiovaskulären Erkrankungen, also auf Patienten mit Herz- oder Gefässproblemen. 80 Prozent der Teilnehmer haben einen Herzinfarkt hinter sich. Viele leiden auch an PAVK, der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit. Diese wird umgangssprachlich «Schaufensterkrankheit» genannt, weil Betroffene wegen Schmerzen in den Beinen oft stehenbleiben müssen.

Warum ist Sport für diese Patienten so wichtig?

Bluthochdruck, Übergewicht oder Diabetes sind Risikofaktoren. Und genau diese lassen sich mit ausreichend Bewegung stark minimieren.

Sport ist besser als manche Pille, und das allgemeine Wohlbefinden erhöht er obendrein.

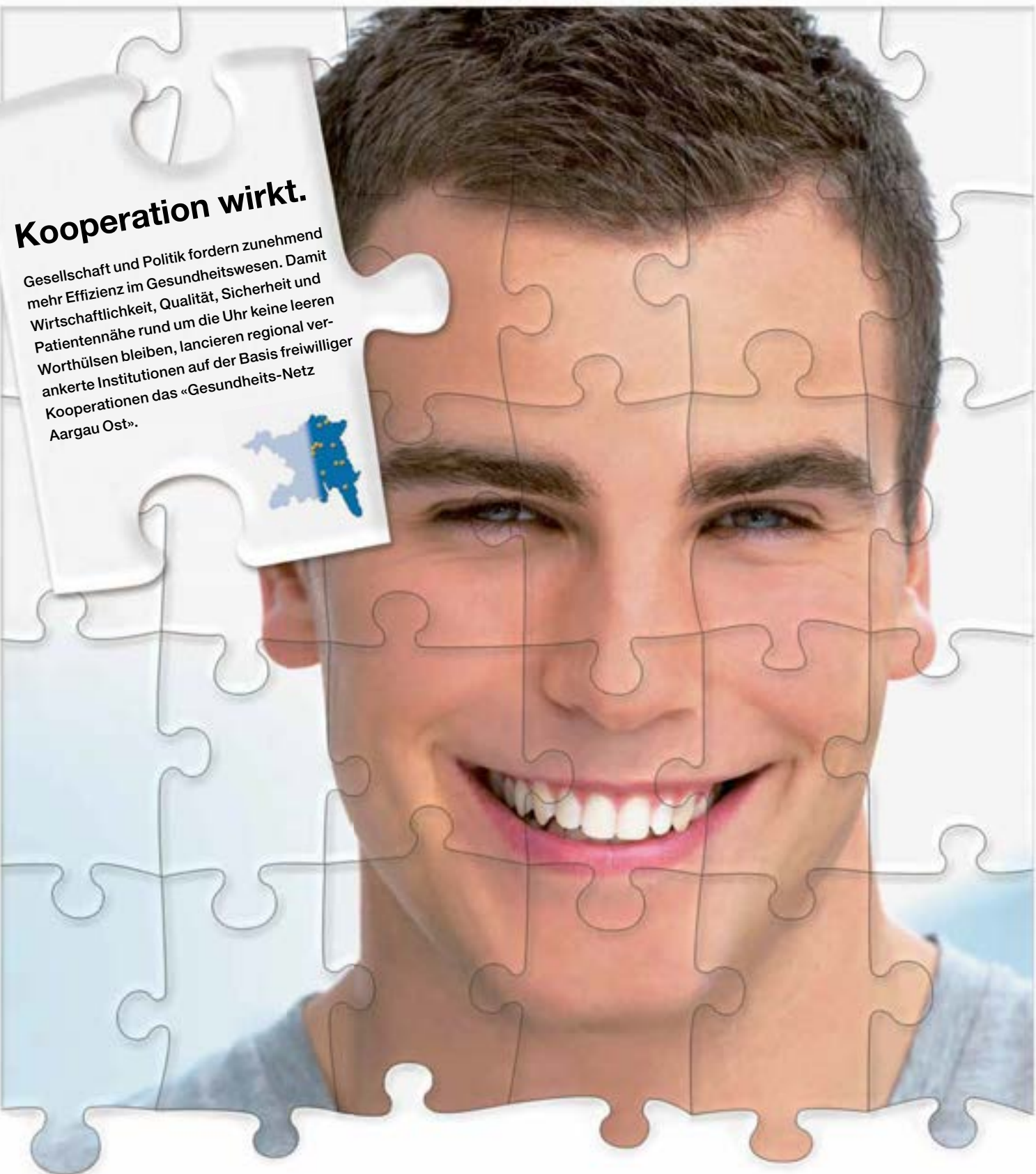
Hier in der Reha arbeiten wir daher auf einen aktiveren Lebensstil der Patienten hin.

Wie lange dauert die Reha?

In der Regel drei Monate. Aber auch danach bleibt es natürlich wichtig, nicht zu rauchen, sich gesund zu ernähren, Stress zu vermeiden und sich zu bewegen. Und da kommt eine grosse Stärke des Nordic Walkings zum Tragen: Das ist etwas, das jeder in seinen Alltag integrieren kann, unabhängig von Ort und Budget. Man braucht nur ein Paar Stöcke, schon kann's losgehen!



Daniele Latassa ist Physiotherapeut am Kantonsspital Baden.



Kooperation wirkt.

Gesellschaft und Politik fordern zunehmend mehr Effizienz im Gesundheitswesen. Damit Wirtschaftlichkeit, Qualität, Sicherheit und Patientennähe rund um die Uhr keine leeren Worthülsen bleiben, lancieren regional verankerte Institutionen auf der Basis freiwilliger Kooperationen das «Gesundheits-Netz Aargau Ost».





krebsliga aargau

Hautkrebs ist es egal, wer du bist. Schütz dich.

In der Schweiz erkranken jährlich 2800 Menschen an schwarzem Hautkrebs. Denk daran: Schatten, Kleider und Sonnencreme senken dein Risiko.

Jetzt mit TWINT spenden

 QR-Code mit der TWINT App scannen

 Betrag und Zahlung bestätigen



Mehr auf krebbsliga-aargau.ch



GESUNDHEIT BRAUCHT GUTE DATEN

Worum geht es?

Forschende erheben und analysieren nicht nur Daten, um Krankheiten zu heilen. Sondern auch, um sie zu vermeiden. Die Universitäre Medizin Zürich setzt zur Gesundheitserhaltung auf Präzisionsmedizin.

Beatrice Beck Schimmer ist seit 2018 erste Direktorin der UMZH und Mitglied der Universitätsleitung. Die Ärztin und Professorin war zuvor am Universitätsspital Zürich tätig.



esundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht allein das Fehlen von Krankheit oder

Gebrechen»: Die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stammt zwar aus dem Jahr 1948. Erst in jüngerer Zeit aber wenden sich Forscherinnen und Forscher vermehrt der Frage zu, wie die Gesundheit der Menschen am besten gefördert wird. Dabei spielen Impfungen, Früherkennung sowie die Veränderungen von gesellschaftlichen Risikofaktoren eine wichtige Rolle.

Die Forschungsstrategie der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich (UZH) hat seit 2019 den Fokus auf die Gesundheit der ganzen Bevölkerung gerichtet. «The Loop Zurich», das gemeinsame Forschungszentrum der UZH, der vier universitären Spitäler sowie der ETH Zürich, vereint biomedizinische Grundlagenforschung und Bioinformatik mit der klinischen Forschung. Ziel ist, rasch neue und vor allem individuelle Behandlungsmethoden zum Nutzen der Erkrankten und zum Erhalt der Gesundheit zu entwickeln. Wir forschen die Bevölkerung sozusagen gesund.

In der Krebsforschung zum Beispiel wird die Präzisionsmedizin eingesetzt, indem wir eine grosse Anzahl von genetischen Daten und Gewebeproben von Kranken und

Gesunden («Big Data») sammeln. Daraus leiten wir Algorithmen ab, die auf die ganze Bevölkerung übertragen werden können. Die so gewonnenen Erkenntnisse dienen einerseits der Heilung: Eine spezifisch auf den einzelnen Menschen zugeschnittene Therapie erzeugt stärkere Wirkung bei weniger Nebenwirkungen. Andererseits helfen die Erkenntnisse, die Entstehung von Krankheiten zu verhindern. Denn nicht alle reagieren gleich. Aus der Gendermedizin etwa wissen wir, dass Medikamente zur Prävention von Krankheiten bei Mann und Frau unterschiedlich wirken.

Warnen vor «Big Data» halte ich entgegen: Um die Gesundheit im breiten WHO-Sinn fördern zu können, brauchen wir gute Daten. Nur Daten, die auf unsere Bevölkerung abgestimmt sind, bringen ihr auch einen Nutzen.

Im KSB Health Innovation Hub werden Ideen für das Spital der Zukunft ausprobiert. Mehr dazu erfahren Sie unter

 ksb.ch/innovation

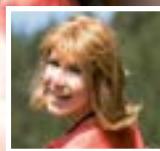
Haargenau, was ich mir wünsche.

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
Kunthaar | Augenbrauen | Pflege- und Befestigungs-
produkte | Turbane | Accessoires



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



DIN EN ISO 9001
ZERTIFIZIERT

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



Das gehört in die Festtagsapotheke

Wir alle wünschen uns unbeschwerte Festtage. Doch passieren kann immer etwas. Das gehört in Ihre Festtagshausapotheke.

Essen und Trinken

Bürofeier, Weihnachtsbraten und Cüpli – Ende Jahr wird viel geschlemmt und getrunken. Kein Wunder also, dass Blähungen, Sodbrennen und Kater zu den treuen Begleitern der Festtage zählen. Gegen Völlegefühl und Unwohlsein sind Sie mit den üblichen kleinen Verdauungshelfern gut gerüstet. Beim Alkohol ist vor allem ein massvoller Umgang zu empfehlen. Trinken Sie zusätzlich unbedingt genug Wasser. Sollte der Kater trotzdem ungewohnt heftig ausfallen, kann Ibuprofen Abhilfe schaffen.

Brand- und Schnittwunden, Sturzverletzungen

Verletzungen sind während der Festtage keine Seltenheit. Brennende Kerzen und Kochplatten sind klassische Quellen für Verbrennungen. Eine Salbe gegen Brandwunden gehört also definitiv in die Hausapotheke. Beim Kochen besteht zudem immer die Gefahr von Schnittverletzungen. Denken Sie also auch an Pflaster und Heilsalben. Auch eine Zerrung oder ein Sturz sind im Winter schnell passiert. Mit Kühl pads und Sportsalben sind Sie auf der sicheren Seite.

Erkältung und Schnupfen

Leider machen Erkältungen keine Ferien. Schnupfen oder Husten sind nie angenehm, doch so richtig mühsam wird es, wenn an den Festtagen die Apotheken geschlossen sind. Deshalb sind Medikamente gegen typische Erkältungssymptome wie Fieber, Husten, Halsschmerzen und verstopfte Nase eine gute Idee.

Das gehört in die Hausapotheke:

• Brandwunden:

Brandsalbe
Gaze
Kaltkompress

• Schnittwunden

Pflaster
Heilsalben

• Sturzverletzungen

Sportsalben
Kühlpad

• Rund ums Essen

Mittel gegen Sodbrennen
Verdauungshelfer
Ibuprofen

• Erkältung

Fiebersenkende Mittel
Hustensaft
Mittel gegen Halsschmerzen
Nasenspray

Hilft die Hausapotheke nicht weiter, weil Sie sich schwerer verletzt haben? Zögern Sie nicht – die Notaufnahme ist für schwere Fälle rund um die Uhr geöffnet:

 ksb.ch/notfallzentrum

Villa Bella – alles für Ihr Zuhause

Gewinnen Sie einen von 5 Gutscheinen im Wert von 400 Franken und lassen Sie sich inspirieren.

Das Leben ist schön. Dieser Satz gilt nicht zuletzt für die eigenen vier Wände – gerade jetzt, wo wir mehr Zeit zu Hause verbringen als in anderen Jahren. Damit aber die richtige Wohlfühlstimmung aufkommt, muss auch die Einrichtung stimmen. Da sind Sie bei Villa Bella an der besten Adresse: Von Bettwaren über Möbel bis hin zu einzigartigen Wohnwelten werden Sie in Aarburg bestimmt fündig. Vielleicht suchen Sie aber auch ein passendes Weihnachtsgeschenk? Flauschige Frottierwäsche in allen Farben? Oder doch lieber eine neue Bettgarnitur aus verführerischem Satin? Gefallen könnten Ihnen eines unserer vielen Weinaccessoires oder die Dekomöbel für den Weinliebhaber. Einfach traumhaft sind unsere edlen Ledersitzgruppen oder die bequemen Sessel, in denen es sich herrlich im Warmen durch den Winter räkeln lässt. In der Villa Bella finden Sie für jedes Budget etwas, das garantiert auch in Ihr Zuhause passt.



Villa Bella, Weberstrasse 11, 4663 Aarburg AG

Villa Bella GmbH, Bettwarenfabrikation und Fabrikladen,
Weberstrasse 11, 4663 Aarburg

Öffnungszeiten:

Mo–Fr 13.30–18.30 Uhr, Sa 11–16 Uhr, Telefon 062 791 47 47

Onlineshop: villabella.ch, E-Mail: info@villabella.ch

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



Wir wünschen viel Glück!
Teilnahmeschluss:
31. Januar 2021

Die Gewinner unseres letzten Wettbewerbs sind:
Arthur Bächli, Würenlingen;
Sandra Blacke-Bugmann,
Wohlen; Aynur Cigerli,
Wettingen; Jacques-André
Jaquenoud, Zofingen, und
Liselotte Richner, Rüfenach.
Sie freuen sich über einen
Gutschein von Coiffure
Grimm im Wert von je
400 Franken.
Herzlichen Glückwunsch!

altes Wort f. Herren- friseur	US- Bundes- staat	Segel- kom- mando	Fahr- zeug- modi- fikation	Lappe	baumge- säumte Strasse	arab. Wüsten- brunnen	Autokz. Bul- garien	Katzen- laut	verrückt, trottelig (ugs.)	Ausruf	kleine Musik- gruppe			
Haupt- schlag- ader		10		Stras- senab- zweig, Kurve						4				
schweiz. Hilfsor- ganisat. f. Kranke						8		Halbton über A			Insel in der Adria			
Honig- insekt		1		Abk.: Landrat			be- mannte Raum- station	warme Pastete (engl.)		männl. Fürwort				
	6	Abend- mahl- feier	an diesem Ort, dort	voll- ständig, ganz und gar	schweiz. Eisen- bahner- verband		Haupt- stadt der Balearen				3			
ökolog. produ- ziert		schweiz. Schau- spielerin (Ursula)			9		Band: The Rolling ...	Abk.: National- rat	Initialen e. frz. Filmdols der 60er					
jamaik. Musikstil			13		Nahrung zu sich nehmen				5	engl.: Idee	ind. Me- tropole			
Eis- hockey- legende (Roger)	Fre- quenz- einheit	altröm. Kaiser (Mark)	erster Ton der Ton- leiter	Abk.: Schweiz. Kaufm. Verband	7		Ort im Kanton Wallis	Sumpf- rohr						
					Unfug, Spass	Abk.: von oben		Abk.: Body- Mass- Index	hoppla!		Bündner Eisho- ckeyclub			
besitz- anzeig. Fürwort		11		schweiz. Plastiker † 2011 (Bernh.)			12							
Doppel- konso- nant			ver- ehrtes Vorbild			schweiz. Schwin- gerkönig (Matthias)		2						
math. Aus- druck				Be- denken, Zweifel						Prin- cess of Wales † (Kurzfl.)				
Abk. f. d. poln. Währung		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

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.

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

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

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



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

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

Unterhaltungs- und Freizeitmöglichkeiten für Erholungsgäste

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

Mehr Informationen unter: www.rehaclinic.ch/kuren

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



Kontaktieren Sie uns über
Telefon 056 269 54 20 oder über
Email bd@rehaclinic.ch.

 **RehaClinic**
Rehabilitation und Prävention

**VITAL
BOUTIQUE
HOTEL**
ZURZACHERHOF 

www.rehaclinic.ch | www.zurzacherhof.ch



KLINIK BARMELWEID: GEPFLEGT GESUND WERDEN



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

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

Unser neues,
modernes
Bettenhaus ist
eröffnet.



BARMELWEID

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

Folgen Sie uns auf   