

ksb

Das Gesundheitsmagazin
für den Kanton Aargau
N°4 | 2021



Schmerz, lass nach!

Das wünscht sich jeder. Wer chronische Schmerzen hat, quält sich durchs Leben. Wir zeigen, welche grossartigen Therapien es mittlerweile gibt, um viele Leiden zu lindern oder zu heilen.



Haargenau, was ich mir wünsche.

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



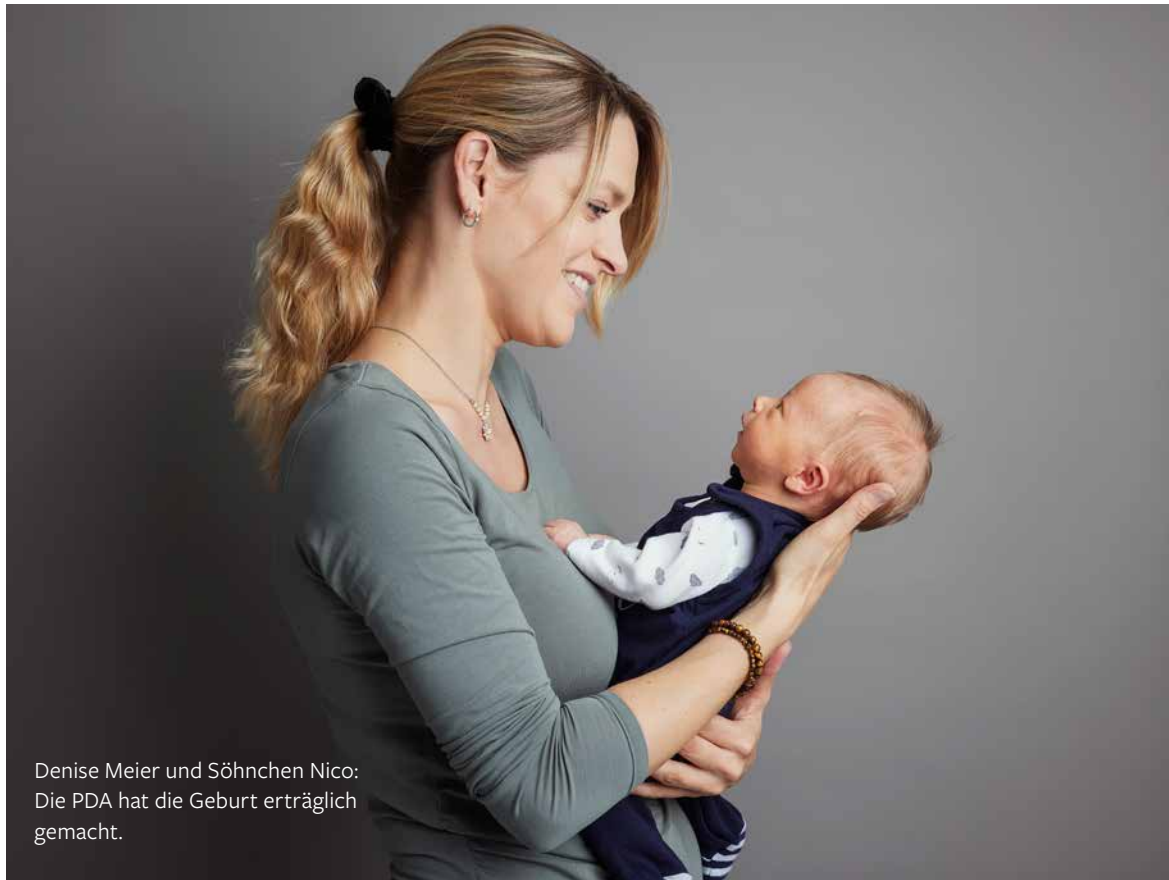
Perücken | Halbperücken | Oberkopfhaarteile | Toupets
Haarteile | Individuelle Anfertigungen in Echt- und Kunst-
haar | Augenbrauen | Pflege- und Befestigungsprodukte
Turbane | Accessoires



Seit über 49 Jahren Ihr Zweithaarspezialist in der Schweiz.
The Hair Center | Graben 8 | 5000 Aarau
062 824 88 88 | www.thehaircenter.ch



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



Denise Meier und Söhnchen Nico:
Die PDA hat die Geburt erträglich
gemacht.

«Innerhalb weniger Minuten wurden die Schmerzen erträglich»

Denise Meier und ihr Mann sassen beim Abendessen, da merkte die 40-Jährige plötzlich, dass ihre Hose nass ist. «Mein Wasser ist gebrochen, drei Wochen früher als erwartet», erzählt sie. Sie fährt ins KSB, dort wird nach der Ultraschallkontrolle entschieden, die Geburt einzuleiten. Mit den Wehen kommen die Schmerzen. «Sie waren unbeschreiblich stark! Ich bekam zwar Schmerzmittel, aber ich war nach einigen Stunden bereits völlig erschöpft.» Wie im Geburtsvorbereitungskurs geübt, versucht sie, die Schmerzen wegzuatmen. «Das hat aber nicht geklappt, ich hatte Angst und war viel zu verspannt. Erst als eine Hebamme mit mir mitatmete, wurde ich ruhiger. Sie hat sich viel Zeit für mich genommen, und ich bin ihr sehr dankbar dafür.»

Die schlimmsten Schmerzen stehen Denise Meier aber noch bevor. Als der Muttermund sich langsam weiter öffnet, setzen wieder starke Wehen ein. «Ich war aber zu erschöpft, um zu pressen – ich konnte nicht mehr.» Schliesslich sagt sie der Hebamme, sie wolle eine PDA. Eine Anästhesistin legte diese Teilbetäubung, und innerhalb weniger Minuten seien die Schmerzen erträglich gewesen und sie habe sich voll auf die

Geburt konzentrieren können. «Ich habe mir die Geburt schon ohne PDA vorgestellt, aber es ist für mich auch völlig in Ordnung, dass ich eine gebraucht habe.» Kurze Zeit später ist Nico auf der Welt.

Die Erinnerungen an die heftigen Schmerzen sind in der Zwischenzeit schon etwas verblasst. Eine gute Woche nach der Geburt braucht Denise Meier nur noch wenige Schmerzmittel. «Darüber spricht man nicht so häufig, aber im Wochenbett ist nicht plötzlich alles gut.» Vor allem das Sitzen bereitet ihr noch Schmerzen, auch blute sie immer wieder. «Es ist einfach eine Wunde, die heilen muss. Aber ich weiss ja, dass ich dafür Nico habe – und er ist das schönste Geschenk überhaupt.»



Mehr Informationen zum
Thema Geburt finden Sie auf
unserer Internetseite unter:
ksb.ch/geburt



Adrian Schmitter, CEO
Kantonsspital Baden AG

Schmerzhaft

Was war Ihre schmerzhafteste Erfahrung?

Die schmerzhafteste Erfahrung ist immer diejenige, die man gerade erlebt. Da ich auf einem Bauernhof aufgewachsen bin, habe ich in meiner Kindheit und Jugend viele sehr schmerzhaft Erfahrungen gemacht.

Erzählen Sie!

Da gab es mal ein Rencontre mit einem 500 Kilogramm schweren Muni, der nicht gleicher Meinung war wie ich. Fazit: Ich musste meine Stirn mit elf Stichen nähen! 1:0 für den Muni. Bei meiner Ausbildung zum Landwirt habe ich mir auf einer Alp mit dem Gertel beinahe den Daumen abgehackt, und bei der Skiakrobatik habe ich mir das Knie derart schwer verletzt, dass ich fortan als Halbinvalider anstatt als Sportler unterwegs war.

Seelische Schmerzen wie Liebeskummer oder Trauer blieben Ihnen wohl auch nicht erspart?

Verluste eines geliebten Menschen, eine verschmähte Liebe oder ein Misserfolg im Beruf können grenzenlose Schmerzen verursachen, und es gibt keine Möglichkeiten, diese akkurat und schnell mit Schmieren und Salben zu beheben.

Im Gegensatz zu den physischen Schmerzen.

Körperliche Schmerzen sind ein Signal des Körpers, dass etwas nicht stimmt. Wenn die Ursache lokalisierbar ist, kann man in den meisten Fällen etwas zur Linderung unternehmen. Das Perfide am Schmerz ist, dass er einen sowohl in der Bewegungsfreiheit wie auch im Denken einschränkt.

Wenn Schmerztabletten nicht die gewünschte Wirkung erzielen, ist das Know-how einer medizinischen Fachperson oder des Spitals gefragt ...

... ja, zumal die Medizin sehr grosse Fortschritte gemacht hat. Und zwar sowohl in der Diagnostik, also wenn es darum geht, den Grund für den Schmerz herauszufinden, als auch bei der nachhaltigen Behandlung. Von der Ozon- über die Strahlentherapie bis hin zur Anästhesie und zu chirurgischen Eingriffen: In diesem Magazin erklären Ihnen unsere Experten, wie wir im KSB den Schmerz bekämpfen.

Wie entsteht Schmerz?



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.



Das Internet weiss, wo es Ihnen wehtut

Was tun, wenn man Schmerzen hat? Im Internet Rat suchen. Die Suchanfragen bei Google und Co. helfen uns denn auch, Magazine und Blog-Beiträge zu konzipieren, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Dahinter steckt eine ausgeklügelte Datenanalyse.

Redaktionssitzung für das KSB-Magazin. Wir greifen das Thema «Schmerz» auf. Das hat zweifellos eine hohe Resonanz. Denn wen plagen schon keine Schmerzen! Wir wollen es jedoch genau wissen. Deshalb greifen wir bei der Themenplanung auf diverse Datenanalyse-Tools zurück. Diese liefern spannende Ergebnisse. Etwa die Top-3-Themen bei den Suchanfragen zum Thema «Schmerz»:

1. Rückenschmerzen, 2. Kopfschmerzen, 3. Halsschmerzen.

Bemerkenswert ist, dass die «Kopfschmerzen» in den letzten acht Jahren das grösste Wachstum verzeichneten, wie unsere Data-Analysten herausfinden.

Kopfschmerzen sind oft Symptom für eine Krankheit. Es muss ja nicht gleich Krebs sein. Trotzdem verzeichnet die Kombination «Krebs» und «Kopfschmerzen» ein sehr hohes Suchinteresse.

Nimmt man die Suchmaschinenanfragen als Massstab, dann leiden Frauen viel häufiger an Schmerzen im Intimbereich als Männer. Kombinationen von Suchanfragen mit «Penis» oder «Hoden» verzeichnen fast keine Daten. Kombinationen mit den Wörtern «Eierstöcke», «Vagina», «Gebärmutter» oder «Scheide» hingegen bewegen sich im Hunderterbereich pro Keyword, und die Themenzahl ist generell höher.

All diese Erkenntnisse fliessen ebenso in unsere Themenplanung und Aufbereitung ein wie das «Social Listening»: Was beschäftigt die Menschen auf Facebook, Instagram, LinkedIn und anderen sozialen Medien? Suchen sie eher nach Krankheiten oder nach Therapien

und Medikamenten? Welche Themen sorgten bei den Live-Talks mit Ärzten auf der Facebook-Seite des KSB für die höchste Resonanz?

Die Resultate dieser Analysen helfen uns, Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, relevante Themen zur Lektüre vorzulegen – sowohl im KSB-Magazin als auch im Blog. Unser Anspruch ist es, Ihnen inmitten der Informationsflut Inseln zu schaffen, auf denen Sie Halt finden. Denn nicht jeder Ratschlag oder Tipp, den man im World Wide Web findet, hält einer medizinischen Überprüfung stand.

Aus diesem Grund lassen wir alle unsere Beiträge von Ärztinnen und Ärzten am KSB auf fachliche Korrektheit prüfen. Der Blog des KSB ist zudem zertifiziert durch die Stiftung HON (Health On The Net, Gesundheit im Netz). Das Zertifikat steht für vertrauenswürdige Quellen im Netz. Damit Sie immer auf dem neusten und zuverlässigsten Stand des medizinischen Wissens sind.



Sie suchen zuverlässige
Informationen zu
Gesundheitsthemen?
Besuchen Sie unseren Blog:
blog.ksb.ch

Das Wüten im Kopf

Kopfschmerzen und Schwindel gehören zu den häufigsten Gründen, warum Patienten einen Arzt aufsuchen. Wie aber entstehen Kopfschmerzen? Was unterscheidet die verschiedenen Ausprägungen? Und wie werden sie behandelt? KSB-Neurologe Alexander Tarnutzer klärt auf.

 Gaston Haas

 Timo Orubolo

Kopfschmerz ist eine echte Volksseuche: Jeder und jede Achte in der Schweiz kennen diesen Schmerz. Aber Kopfschmerz ist ein recht ungenauer Begriff, denn die Ausprägungen sind extrem individuell (siehe Seite 7). Die Internationale Kopfschmerzgesellschaft listet mehr als 250 unterschiedliche Kopfschmerzarten auf.

«Wie genau Kopfschmerzen entstehen, ist leider noch immer sehr wenig bekannt», sagt Alexander Tarnutzer. Bei Migräne werden unterschiedliche Mechanismen diskutiert: etwa die Theorie einer Übererregbarkeit einzelner Hirnareale, die zu einer Reizüberflutung führt. Oder die Hypothese, dass eine Entzündung einzelner Neuronen vorliegt. Bei Frauen scheinen auch hormonelle Faktoren eine Rolle zu spielen. Diese Art von Kopfschmerzen zeigt Begleitsymptome wie Erbrechen, Schwindel oder Licht-, Geruchs- und Lärmempfindlichkeit. Ein Migräneanfall kündigt sich meist Stunden vorher an, geht dann in den Anfall über und kann von wenigen Stunden bis zu drei Tagen oder länger anhalten. Anschliessend folgt die Rückbildungsphase, in der die Schmerzen nachlassen, bevor die Erholungsphase einsetzt. Im schweren Akutfall helfen oft Medikamente, aber auch Entspannungsübungen können Linderung verschaffen. Vorbeugend haben sich etwa Ausdauertraining, Yoga oder Autogenes Training als sehr hilfreich erwiesen.

«Clusterkopfschmerz kommt viel seltener vor als die Migräne. Aber wen es trifft, der erleidet Schmerzattacken von aussergewöhnlicher Heftigkeit», sagt Alexander Tarnutzer. Die Dauer einer Attacke ist zwar kürzer als bei der Migräne. «15 Minuten bis zu drei Stunden dauert ein Clusteranfall typischerweise, dazu kommen weitere Symptome wie eine laufende Nase, ein gerötetes oder tränendes Auge, die auf der gleichen Seite im Gesicht auftreten, wo der Clusterschmerz wütet», erläutert Tarnutzer. Warum heisst diese Variante eigentlich «Clusterkopfschmerz»? Alexander Tarnutzer: «Diese Art von Kopfschmerz tritt gehäuft saisonal auf, oft im Frühling und im Herbst. Daher der Begriff vom englischen <to cluster> – anhäufen oder ansammeln.» Warum das so ist – dafür hat die Wissen-

schaft bisher keine verlässlichen Antworten gefunden. Was aber klar ist: Diese Episoden können von einigen Tagen bis hin zu Wochen dauern. Und: Männer sind rund dreimal häufiger betroffen als Frauen. Bei der Migräne ist es umgekehrt.

Was rät der Arzt seinem Patienten, der unter schlimmen Kopfschmerzen leidet? «So hart es klingen mag: Clusterkopfschmerzen und auch Migräne sind nicht heilbar. Da müssen wir ehrlich sein», sagt der Neurologe. Medikamente können vorbeugend oder zur Akuttherapie eingesetzt werden. «Wirkstoffe aus der Klasse der Triptane wirken gefässverengend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Und dann gibt es Therapien mit hochdosiertem Sauerstoff. Das kann die Attacken durchbrechen.»

Die Behandlung von schwersten Kopfschmerzen besteht aus unterschiedlichsten Komponenten und ist genauso individuell wie der Schmerz selbst. Deshalb ist eine genaue Abklärung sehr wichtig, um Massnahmen und Medikamente korrekt anzupassen.

Alexander Tarnutzer (43)

ist Leitender Arzt Neurologie am KSB. Nach seinem Medizinstudium in Basel absolvierte er seine Facharztausbildung in Zürich und verbrachte ein Jahr an der Johns Hopkins University School of Medicine in Baltimore im Rahmen seines Forschungsschwerpunkts Schwindel und Gleichgewichtsstörungen. Tarnutzer ist verheiratet und Vater von drei Kindern und steht mit Leidenschaft für seine Gäste am Grill. Er lebt mit seiner Familie im Baselbiet.



Leiden Sie unter oft wiederkehrenden Kopfschmerzen? In der Kopfschmerzprechstunde nehmen wir eine genaue Diagnose vor und leiten die optimalen Therapien ein.
ksb.ch/kopfweh



Diese Arten von Kopfschmerz gibt es

Clusterkopfschmerzen

- Seltene neurologische Krankheit; Männer sind häufiger betroffen als Frauen.
- Schmerzattacken von unerträglicher Intensität («Vernichtungskopfschmerz») hinter einem Auge und immer auf derselben Seite
- Die Attacken treten oft saisonal in Phasen von Wochen bis Monaten auf, typischerweise auch im Schlaf.
- Begleitscheinungen: Tränen, Rötung des betroffenen Auges, körperliche Unruhe, Bewegungsdrang
- Dauer: 15 Minuten bis 3 Stunden

Migräne

- Häufige neurologische Krankheit; Frauen sind häufiger betroffen als Männer.
- Mittelstarke bis starke Schmerzintensität
- Schmerzen oft pulsierend oder drückend, typischerweise einseitig in der Region von Auge und Stirn, oft auch beidseitig
- Begleitscheinungen: Übelkeit, Erbrechen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit
- Dauer: 4 Stunden bis 3 Tage

Spannungskopfschmerzen

- Häufige neurologische Krankheit, bis zu 80 Prozent der Bevölkerung sind betroffen.
- Ursache: Verspannungen in Nacken und Schultern
- Leichte bis mittelschwere Schmerzen
- Dauer: sehr variabel, zwischen 30 Minuten und vielen Wochen
- Schmerzen typischerweise schraubstock-artig, drückend, pulsierend, werden im ganzen Kopf gespürt.

Der Schwindel

Neben Kopfschmerzen gehört auch Schwindel in unterschiedlichsten Ausprägungen in den Fachbereich Neurologie. Eine Möglichkeit, den Gründen auf die Spur zu kommen, ist eine Untersuchung im Drehstuhl – «eine moderne und sehr elegante Art der Diagnose und Therapie», sagt Alexander Tarnutzer.



Hören Sie unseren Podcast zum Thema Schwindel und schauen Sie das Video mit dem Drehstuhl in Aktion: blog.ksb.ch/schwindel

Kirsten Steinauer (55)

leitet die Radioonkologie im Kubus des KSB. Nach ihrem Medizinstudium in Deutschland und einem Forschungsaufenthalt an der Stanford University in Kalifornien arbeitete sie in verschiedenen Schweizer Spitälern. Die begeisterte Velofahrerin ist verheiratet und Mutter von vier Kindern.

Mit Strahlen gegen Tumorschmerzen

Kirsten Steinauer ist Leitende Ärztin Radioonkologie am KSB. Gemeinsam mit ihrem Team behandelt sie Tumore und Entzündungen. Im Interview spricht sie über eigene Schmerzen, den Umgang mit traurigen Schicksalen und ihre ganz private Oase.

 Valentin Oberholzer

 Timo Orubolo

Frau Steinauer, was ist der schlimmste Schmerz, den Sie jemals gespürt haben?

Vor einigen Jahren überlastete ich meine Schulter sehr stark. Die unerträglichen Schmerzen strahlten bis in meinen Kopf und die Arme. Schlafen konnte ich nur im Sitzen. Dank Sport und Physiotherapie gingen die Schmerzen nach einigen Wochen allmählich zurück.

Sie haben vier Kinder geboren. Wo würden Sie im Vergleich dazu Ihre Schulterschmerzen einordnen?

Die Geburtsschmerzen würde ich zwar auf der Schmerzskala höher einordnen. Aber da wusste ich, dass sie vorübergehen. Bei meinen Schulterschmerzen hatte ich keine Ahnung, wie lange sie noch anhalten würden. Das machte sie um einiges schlimmer.

Sie sind täglich mit schlimmen Schicksalen konfrontiert. Wie gehen Sie damit um?

Auch wenn Patientinnen oder Patienten unheilbar krank sind, tue ich alles, um ihre verbleibende Lebenszeit so angenehm wie möglich zu gestalten.

Erzählen Sie.

Mittels Strahlentherapie können wir – je nach Tumor und Patient – Blutungen stoppen, Hautverletzungen schliessen oder Schmerzen lindern. Gerade bei besonders schmerzhaften Krebsarten, die zum Beispiel Ableger in Knochen oder Nerven bilden, ist das eine riesige Erleichterung für unsere Patienten. Leider ist es nicht immer möglich, den Krebs zu heilen.

Aber gewisse Tumore können Sie mit der Bestrahlung auch heilen?

Ja. Die Krebstherapie ist meistens ein Zusammenspannen von Chemotherapie, Operation und Strahlentherapie. Die drei Behandlungen ergänzen sich.

Hochdosierte Strahlen zerstören Krebszellen. Was passiert mit gesunden Zellen?

Gesunde Zellen können mit der Bestrahlung besser umgehen, indem sie Beschädigungen eigenständig reparieren. Um ihnen Zeit zum

Verheilen zu geben, unterteilen wir die Strahlentherapie in mehrere Sitzungen.

Wie muss man sich eine solche Sitzung vorstellen?

Bei der Bestrahlung liegt die Patientin oder der Patient auf der Liege eines tonnen-schweren Geräts – des Linearbeschleunigers. Diesen programmieren wir so, dass er millimetergenau energiereiche Strahlen genau dorthin feuert, wo sich die Krebszellen im Körper befinden.

Schmerzt die Behandlung?

Nein. Der Mensch hat keine Sinne, um diese energiereiche Strahlung wahrzunehmen.

Woran erkenne ich denn, dass die Behandlung tatsächlich wirkt?

Wenn Sie eine Schmerztablette einnehmen, spüren Sie auch nicht, wie sie wirkt. Aber Sie werden feststellen, dass Ihre Schmerzen nach einer Weile schwächer werden. Das-selbe gilt für die Strahlentherapie.

Was, wenn die gewünschte Wirkung nicht eintritt?

Dann kontrollieren wir, ob die Beschwerden womöglich eine andere Ursache haben oder die verabreichte Dosis zu gering war. Ausserdem spricht nicht jede Krankheit auf die Bestrahlung an. Die weiteren Schritte klären wir im Gespräch mit den Patienten.

Wie viele Bestrahlungen führen Sie am KSB durch?

Mein Team und ich machen jedes Jahr rund 10 000 Bestrahlungen.

Sind Sie da nicht selber einer extrem hohen Strahlenbelastung ausgesetzt?

Wir arbeiten nach dem Grundsatz ALARA, «As Low As Reasonably Achievable». Übersetzen lässt sich das in etwa mit «Niedrigste erreichbare Emissionsrate». Deshalb verlässt die Radioonkologin stets den Raum, wenn der Linearbeschleuniger eingeschaltet ist.

Viele Ihrer Patientinnen und Patienten haben eine Krebsdiagnose. Ist es in Ihrer Sprechstunde denn immer traurig?

So verkehrt es klingen mag: Die Stimmung ist überwiegend positiv, weil wir gemeinsam besprechen, was wir gegen den Krebs unternehmen können. Unsere Gespräche drehen sich nicht um den Tumor, sondern um den Menschen, der einen Tumor hat. Während der Behandlungszeit sehe ich die Patientinnen und Patienten einige Wochen lang praktisch jeden Tag – da baut man eine Beziehung auf.

Wie gehen Sie damit um, wenn jemand trotz der Behandlung stirbt?

Da ist es wichtig, die professionelle Distanz zu wahren. Und trotzdem gibt es immer wieder mal Fälle, die mir nähergehen. Zum Beispiel gerade dann, wenn ein Patient oder eine Patientin unerwartet stirbt. Solche Erlebnisse können wir am KSB jederzeit im Team ansprechen.

Sie sind mit einem Arzt verheiratet. Sprechen Sie zu Hause über Medizin?

Die Freizeit nutze ich, um abzuschalten. Wenn ich zu Hause bei meiner Familie bin, sind Hausaufgaben und Geburtstagsfeste wichtige Themen, nicht die Radioonkologie. Diese Oase tut mir gut. Ich könnte meinen Job nicht ausführen, wenn ich die Arbeit immer mit nach Hause nähme.

Was ist das Schönste an Ihrem Beruf?

Dass ich vielen Leuten helfen kann. Bei der Bestrahlung konzentriere ich mich nicht aufs Leiden, sondern auf die positiven Seiten. Wir ermöglichen kranken Menschen, wieder Musik machen zu können, wieder spazieren oder wandern zu gehen. Das ist Gold wert.



Wie läuft die Strahlentherapie im Detail ab? Erfahren Sie es im Blog unter: blog.ksb.ch/bestrahlung

Wenn Knochen auf Knochen scheuert

Arthrose ist nicht heilbar. Schleichend greift sie die Gelenke an. Betroffene können das erkrankte Gelenk kaum noch bewegen und leiden unerträgliche Schmerzen. Wenn medikamentöse Therapien nicht mehr helfen, wird die Prothese zum Segen.

 Gaston Haas

 Timo Orubolo

Erkrankungen des Skeletts können äusserst schmerzhaft sein. Von den Füßen über die Knie zu den Hüften, von der Wirbelsäule bis hoch zu den Schultern und zum Nacken – fast jede Region unseres Körpers kann es treffen. Oft sind es aber nicht die Knochen, die Probleme bereiten. Vielmehr leiden Muskeln, Sehnen, Bänder oder Schleimbeutel unter falscher Belastung oder Verspannungen. Viele dieser Beschwerden lassen sich mit konservativen Methoden lindern oder gar heilen: Physiotherapie, Salben, ergonomisches Training. Doch bei manchen Diagnosen helfen auch stärkere Medikamente und vielfach bewährte Therapien nicht mehr.

Ein solcher Fall ist die Arthrose. 90 Prozent der über 65-Jährigen in der Schweiz leiden in mehr oder minderer Ausprägung unter dieser unheilbaren Krankheit, die jedes Gelenk angreifen kann. Dabei beginnt sich ab etwa 40 Jahren der Knorpel zwischen zwei Knochen abzunutzen, er degeneriert. Die Folge: Die empfindlichen Knochen, gut ausgestattet mit Blutgefässen und Nervenzellen, beginnen ohne Dämpfung von Knorpel und Gelenkflüssigkeit aneinanderzureiben. «Es ist, als ob zwei Bimssteine aneinanderscheuern», sagt Karim Eid, Chefarzt Orthopädie am KSB und Spezialist für das Schultergelenk. Die Beweglichkeit Betroffener wird massiv eingeschränkt, die Lebensqualität leidet stark.

Eine Schulterarthrose macht sich schleichend durch diffuse Schmerzen in der Schulter bemerkbar. Es folgen eine zunehmend eingeschränkte Beweglichkeit, Schmerzen beim Bewegen des Arms, Druckschmerzen und sogar Knirsch- und Reibegeräusche im Schultergelenk. Die Schmerzen sind im Endstadium grausam, der Alltag wird so unerträglich. Es drohen Teil- oder Ganzinvalidität.

Im Gegensatz zu Haltungsschmerzen ist die Arthrose nicht heilbar. «Wir versuchen immer, mit Schmerzmitteln, Kortison oder gespritzten Gleitmitteln wie Hyaluronsäure eine Operation so lange wie möglich

hinauszuzögern», sagt Eid. Schaffen Medikamente keine Linderung mehr, bleibt nur noch der chirurgische Eingriff.

Dabei wird das Schultergelenk durch eine Prothese ersetzt, sagt Schulterspezialist Karim Eid. Auf diesem Gebiet hat die Medizintechnik enorme Fortschritte gemacht. «Noch vor wenigen Jahren mussten wir mit Standardprothesen arbeiten», sagt Eid. Heute werden Schulterprothesen auf Basis von bildgebenden Verfahren passgenau und individuell angefertigt. «Wir bilden das Schultergelenk mit den Bildern aus dem Computertomografen 1:1 nach und simulieren die anstehende OP am Computer.» Wenn die Operation ideal verläuft, bewegt sich der Patient mit dem künstlichen Gelenk genauso gut wie vor der Arthrose.

Karim Eid (58)

ist Chefarzt der Klinik Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates am KSB. Seine medizinische Ausbildung absolvierte er an der Universität Zürich und der Harvard University in Boston, Massachusetts. Karim Eid ist Vater von zwei Kindern und lebt mit seiner Familie in Zürich.



Leiden Sie womöglich unter Arthrose im Schultergelenk? Sehen Sie im Blog, wie Doris Meier ein künstliches Gelenk eingesetzt wurde.
blog.ksb.ch/schulter



«Das Vertrauen war von Anfang an da»

Wie leben Sie mit der Schulterprothese?

Es ist wunderbar. Ich spüre weder die Prothese noch irgendwelche Schmerzen. Es ist wie vor meiner Arthrose. Ich habe keinerlei Einschränkungen. Und das, nachdem ich den Arm zwei Jahre lang kaum mehr gebrauchen konnte und vor allem nachts schlimme Schmerzen hatte.

Mussten Sie nach der OP Medikamente nehmen?

Als ich nach vier Tagen entlassen wurde, haben sie mir am KSB handelsübliche Schmerzmittel mitgegeben. Die habe ich aber nicht wegen der OP gebraucht, sondern wegen der Muskelschmerzen.

Muskelschmerzen?

Sechs Wochen lang war mein linker Arm in einer Schlinge fixiert. Eigentlich war dann auch eine Muskeltherapie geplant, aber dann kam Corona dazwischen, die Therapie war nicht mehr möglich. Also habe ich zu Hause selber Übungen gemacht, und nach sechs Wochen intensivem Training war ich beschwerdefrei. Und bin es bis heute.

Wie wurden Sie am KSB betreut?

Für mich ist das Vertrauensverhältnis sehr wichtig: Entweder es macht «klick», oder ich lasse es sein. Bei Dr. Eid war das Vertrauen von Anfang an da, und die Betreuung der Pflegenden war super.



Doris Meier liess sich im Januar 2020 ein künstliches Schultergelenk einsetzen.

Frank Johannes Ahlhelm (47)

leitet am KSB die Abteilung Neuroradiologie und am Paul Scherrer Institut die klinische MR-Bildgebung. Der Neuroradiologe mit Spezialisierung auf Schmerztherapie ist zudem Professor an der Universität des Saarlandes und hat Lehraufträge an den Universitäten Basel und Zürich. Er wohnt in Rheinfelden.

Spinale Ozontherapie gegen Rückenschmerzen

Eine vielversprechende «Waffe» gegen Rückenschmerzen ist spitz, hohl und enthält Ozon. Mit der Nadel minimalinvasiv infiltriert, bekämpft das Gasgemisch nicht nur den Schmerz, sondern auch dessen Ursache. Wie das geht, erklärt Neuroradiologe Frank Johannes Ahlhelm.



Julia Guran



Timo Orubolo

Er ist ein trauriger Klassiker des sommerlichen Wetterberichts: der Ozonwert. Wenn er im Hochsommer wieder einmal den Grenzwert knackt, verhängen die Behörden auf den Autobahnen Tempolimiten und raten Menschen mit Allergien und schwachen Lungen, drinnen zu bleiben. Schliesslich ist Ozon in dem Zusammenhang ein Reizgas, das Kopfschmerzen, Migräne und Husten auslöst.

«Ozon stimuliert das Immunsystem»

Was also hat es in der Schmerztherapie zu suchen? Frank Ahlhelm, Leiter Neuroradiologie am KSB, erklärt: «Ozon aktiviert das antioxidative System, stimuliert das Immunsystem, fördert die Muskelentspannung, weitet die Gefässe und unterdrückt Schmerzbotenstoffe.» Kleinste Mengen von Ozon, am richtigen Ort eingesetzt, genügen bereits, um Reparationsmechanismen des Körpers in Gang zu setzen. Fachleute am KSB behandeln auf diese Weise Bandscheibenerkrankungen und Rückenschmerzen verschiedenster Ursache.

Viele Wege führen zum Schmerz

Und das geht so: Zunächst legen die Spezialisten fest, welche Region wie zu behandeln ist. Dabei stützen sie sich auf die individuelle Krankengeschichte, die Symptome und klinische Untersuchungsergebnisse. Bildgebende Verfahren wie MRI und CT helfen, das Problem zu lokalisieren respektive einzugrenzen. Betrifft es beispielsweise Muskeln, Bandscheiben, den Wirbelkanal oder Wirbelgelenke? Frank Ahlhelm bespricht die Therapie fallspezifisch mit spezialisierten Kollegen aus der Neuroradiologie, der Anästhesiologie, der Rheumatologie und der Wirbelsäulenchirurgie. Dabei legt er die minimalinvasive Technik fest, um Ozon zu infiltrieren. «Je nachdem, ob Muskeln, Gelenke, Nerven

oder Bandscheiben betroffen sind, führen wir die Nadel an den entsprechenden Ort der Schmerzursache, zum Beispiel in die Muskulatur, in oder an die Bandscheibe respektive die entsprechenden Nerven», erklärt der Schmerzspezialist.

Der Arzt kontrolliert die Nadel per Computertomografie

Die Nadel, das ist ein sehr feines, hohles Gerät. Damit appliziert der Arzt dem Patienten das Ozon, gemischt mit 95 Prozent Sauerstoff – sonst wäre es zu stark. Um millimetergenau an die betroffene Stelle zu kommen und dabei Gewebe, Blutgefässe und Nerven zu schonen, kontrolliert der Arzt die Nadel per Computertomografie. Anders als die Röntgenaufnahme zeigt sie nicht nur die Knochen, sondern sogar Bänder, Sehnen, Muskeln und Nerven detailliert – und das bei relativ geringer Strahlenbelastung.

Minimalinvasive Therapie als Alternative zur OP?

Grundsätzlich ist die Ozontherapie sehr schonend. Bei der minimalinvasiven Technik genügt gewöhnlich eine lokale Betäubung. Die Einstichstelle der sehr dünnen Nadel ist winzig, und Komplikationen sind sehr viel seltener als bei einem chirurgischen und anderen interventionellen Eingriffen an der Wirbelsäule.

Der Schmerz lässt nach – aber manchmal nicht sofort

Patienten müssen bei der Ozontherapie manchmal etwas Geduld mitbringen. Es kann mehrere Wochen dauern, bis die

Schmerzen nachlassen. Oft reicht schon eine einzige Behandlung, um die Beschwerden zu lindern. Manchmal sind aber zwei oder drei Ozongaben sinnvoll. Mit Prognosen ist Ahlhelm vorsichtig. «Schmerz ist extrem vielschichtig», meint er. Bei den einen Patienten rühren die Rückenschmerzen von muskulären Veränderungen her, bei anderen von Problemen mit den Gelenken oder Bandscheiben, und oft ist es eine Kombination aus mehreren Ursachen. Ausserdem spielt das Schmerzgedächtnis eine Rolle. Das ist insbesondere bei chronischen Schmerzen wichtig: Das Hirn meldet Schmerz, obwohl gar keine akute Gewebeschädigung nachweisbar ist.

Um dem komplexen Phänomen gerecht zu werden, tauschen sich die Ärzte in einer interdisziplinären Schmerzkonferenz aus. Darauf ist Ahlhelm stolz: «Unsere Wege sind kurz, und wir reden miteinander. Für den Patienten ist das optimal.»

Wird die Ozontherapie zum Standard?

Trotz ihrer Vorteile ist die spinale Ozontherapie in der Deutschschweiz und in Deutschland noch wenig bekannt. In Italien ist man laut Ahlhelm schon weiter. Der Schmerzspezialist ist zuversichtlich, dass diese Technik beim Rückenschmerz grosses Potenzial hat und auch im deutschsprachigen Raum breitere Anwendung finden wird.



Weitere Informationen zur Schmerztherapie mit Ozon finden Sie auf unserem Blog: blog.ksb.ch/ozon

1

Gibt es Menschen, bei denen die Narkose nicht wirkt?

Dass sie überhaupt nicht wirkt, ist eher unwahrscheinlich. Es ist aber bekannt, dass bei bestimmten Konstellationen des Erbguts Medikamente nicht oder auch besonders stark wirken können. Die einen brauchen dann mehr Narkose- bzw. Schmerzmittel und die anderen deutlich weniger als der Durchschnitt der Bevölkerung.

2

Gibt es Problemfälle, bei denen die Narkose schlecht wirkt?

Vorerkrankungen ganz allgemein, von Herz, Lunge, Niere, Leber, Nervensystem, komplexe Vormedikationen bedürfen der besonderen Aufmerksamkeit und der detaillierten Kenntnis, welche Besonderheiten sich daraus für die Narkose ergeben. Übergewicht und auch extremes Untergewicht müssen bei der Auswahl und Dosierung von Medikamenten berücksichtigt werden.

«10, 9, 8, 7... ... und tschüss»

Viele Eingriffe sind ohne Betäubung gar nicht möglich. 10 Fragen zur Narkose an Michael Heesen, Chefarzt Anästhesie am KSB.

3 Wovor fürchten sich die Menschen am häufigsten?

Nicht mehr nach der Narkose aufzuwachen, ist bei manchen Menschen eine Angst, die aber unbegründet ist. Das Risiko, als sonst gesunder Mensch einzig durch die Narkose zu sterben, ist extrem gering. Eine andere Angst ist die, während der Narkose wach zu sein, alles mitzerleben, ohne sich bemerkbar machen zu können. Deshalb wurden Monitoringgeräte entwickelt, um die Narkosetiefe zu messen und so sicherzustellen, dass der Patient weder zu oberflächlich noch zu tief anästhetisiert wird. Eine weitere Angst ist die, durch eine rückenmarknahe Regionalanästhesie querschnittsgelähmt zu werden. Dieses Risiko ist ebenfalls extrem gering, solange die Blutgerinnung intakt ist und jemand keine gerinnungshemmenden Mittel einnimmt. Tut er das doch, dann muss man Karenzzeiten abwarten, in denen sich die Gerinnung normalisiert. Danach kann man gefahrlos eine rückenmarknahe Narkose durchführen.

4 Wie beruhigen Sie Kinder?

Am besten ist immer noch, wenn die Mutter oder der Vater mit in den OP kommt und so lange beim Kind bleibt, bis es eingeschlafen ist. Dank dem Begleitedienst FIDES, der Elternteile mit in den OP begleitet, ist dies am KSB standardmässig möglich. Lediglich bei ganz kleinen Kindern, bei Säuglingen, die noch nicht das Bewusstsein für die Anwesenheit der Eltern haben, leiten wir die Narkose ohne einen Elternteil ein.

5

Die grössten Fortschritte der letzten Jahre?

Medikamente sind besser verträglich geworden und verursachen nicht mehr so viel Übelkeit und Erbrechen wie noch vor einigen Jahren. Zudem ist die Narkose durch moderne Medikamente besser steuerbar geworden. Seit wir den Ultraschall in der Anästhesie eingeführt haben, werden zahlreiche Strukturen sichtbar und erreichbar für Punktionen. So haben die Anästhesisten gelernt, viele Nerven zu blockieren. Der Einsatz von Ultraschall hat die Rate von funktionierenden Teilnarkosen deutlich erhöht.

6

Träumen wir unter Narkose anders als ohne?

Darüber ist wenig bekannt. Es ist ja auch so, dass man oft nur weiss, dass man geträumt hat, sich aber nicht oder nur bruchstückhaft an das Geträumte erinnert.

7

Manche Menschen wollen bei einer Teilnarkose zuschauen. Gute Idee?

Wenn das jemand möchte, ist das prinzipiell möglich. Das muss jeder für sich selber entscheiden. Ich würde es nicht wollen.

8

Welches sind die drei häufigsten Narkosearten?

Vollnarkose, rückenmarknahe Regionalanästhesie (Spinalanästhesie) und der Block des Nervenbündels in der Achselhöhle für Operationen an Unterarm und Hand.

9

Wie funktionieren Narkosen eigentlich?

Für manche Medikamente ist der Wirkmechanismus aufgeklärt. So gibt es Medikamente, die an bestimmte Strukturen auf der Oberfläche von Nervenzellen zielen. Ein Beispiel sind sehr starke Schmerzmittel, die Abkömmlinge des Morphins, die sich an spezifische Opiatrezeptoren anlagern. Bei anderen Narkosemitteln ist der Wirkmechanismus nur sehr unzureichend verstanden. Damit könnte sich noch jemand den Nobelpreis verdienen.

10

Welches sind die Ursprünge der modernen Narkose?

Die erste Narkose mit Äther gilt als der Ursprung der modernen Narkose. Die erste öffentliche Demonstration einer Äthernarkose fand am 16. Oktober 1846 im Massachusetts General Hospital in Boston statt. Dieser Tag wird oft auch als Geburtsdatum der modernen Anästhesie genannt.



Professor Michael Heesen
ist Chefarzt Anästhesie am KSB.



Muss ein Kind operiert werden, machen sich die Eltern oft Sorgen. Lesen Sie im Blog, wie das KSB die Kleinen und ihre Eltern betreut:
blog.ksb.ch/narkose



LIMMAT UHRENKURSE

Die eigene Uhr bauen
www.limmatwatches.ch



HEUER, TAG HEUER Vitage UHREN

Ankauf und Verkauf von
hochwertigen, alten Uhren

ROGERLOOSLI



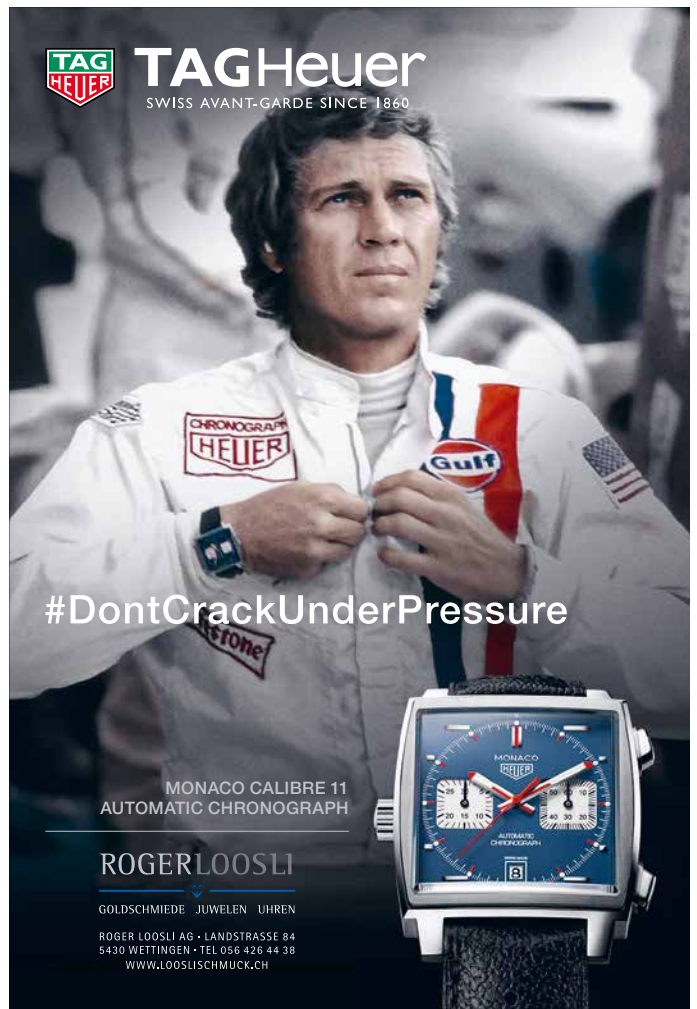
GOLDSCHMIEDE JUWELEN UHREN

LANDSTRASSE 84 · 5430 WETTINGEN

WWW.LOOSLISCHMUCK.CH



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

ORIENTTEPPICH



VERKAUF
 30-50% Rabatt



REPARATUR
 30% Rabatt



Vorher

REINIGUNG
 30% Rabatt

Nachher

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

ORIENTTEPPICH-GALERIE TÄBRIZ

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

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

Montag geschlossen

Der modernste Optiker weit und breit: Lädt Sie herzlich zum Profitieren ein!

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

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

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

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

Wählen Sie aus
über 120 Modellen

SWISS+CLIP

Zaubert ein Lächeln in Ihr Gesicht

Praktische Magnet Clip's

Gläser aus CH-Produktion*

Topmodische
und federleichte Brillen



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

1 Brille

+ 1 Sonnenclip

+ 2 Gläser einfache Sicht*

1 Brille

+ 1 Sonnenclip

+ 2 Gleitsichtgläser*

SENSATIONELL
Jetzt NUR

380.-

SENSATIONELL
Jetzt NUR

690.-



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



Flugzeugbau
Technologie



UV-Schutz
TOTAL



Temperatur
stabil



Federleichter
Tragkomfort



Formstabil
& belastbar



Schweizer
Innovation



Magnet
Sonnenclip



Korrektur-
gläser inkl.

**90%
WIR**

stadtoptik

Das Haus der lupenreinen Optik

Stadtoptik O. Mühlethaler GmbH

Hauptgasse 33, 4500 Solothurn

Telefon 032 623 24 30

www.stadtoptik.ch

2 Nationalitäten
14 Lidschatten
2 Magenspiegelungen

1 Krankenkasse



Ein Leben lang.

Sicherheit mit Zukunft.



**AQUILANA
VERSICHERUNGEN**

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

PRIVAT-KLINIK IM PARK
BAD SCHINZNACH



Der lange Weg zum kurzen Piks

Kaum jemand mag sie. Trotzdem hat sie sich über die Jahrhunderte zu einem unverzichtbaren Instrument in der Medizin entwickelt: die Spritze.

Nein, für einmal waren es nicht die Römer, sondern die Araber. Vor etwa 1000 Jahren begann der Chirurg Al-Zahrawi oder Abukalsim in Andalusien mit einem furchterregenden Instrument zu experimentieren: Ein feiner Schlauch aus Silber, befestigt an einem Kolben aus Glas – die Urmutter der heutigen Injektionsspritze diente wahrscheinlich zur Blasenspülung oder für Einläufe.

Es dauerte rund 600 Jahre, bis in England der Beweis erbracht wurde, dass sich das Blut im Körper in einem beständigen Kreislauf befindet, der vom Herz in Gang gehalten wird. Warum also nicht Arzneien in den Blutkreislauf schleusen, um sie im gesamten Organismus zu verteilen? Bis zu diesem Zeitpunkt geschah dies einzig durch Anus und Mund.

Wie aber reagieren Lebewesen, wenn ihnen ein Stoff durch die Haut, in den Muskel oder in die Vene gespritzt wird? Zur Beantwortung dieser Frage mussten erst Hunde herhalten, denen die Ärzte Bier, Wein oder Opium spritzten. Die beduselten Vierbeiner bewiesen, dass das Blut die Wirkstoffe ins Gehirn transportierte. Und zwar viel schneller als bei einer oralen Einnahme.

Von den Details der Spritze als brachiales Instrument mit Tendenz zur schweren Körperverletzung und lebenslangen Traumata wollen wir hier absehen und wagen einen Zeitsprung.

Wir befinden uns jetzt im Deutschland der 1850er-Jahre. Dort spritzte ein Kurarzt einer Patientin erstmals mit einer Hohlneedle Morphin unter die Haut. Zimperlich war der Mann nicht: «Keine Körperstelle, weder

das Gesicht noch die Umgebung der Augen, blieb von Einstichen verschont», notierte ein erschrockener Zeitzeuge.

Von den rasanten Veränderungen der Medizin seit Ende des 19. Jahrhunderts profitierte auch die Spritze. Die Hohlneedeln wurden immer dünner, die Kolbenmechanismen immer präziser. Gleichzeitig setzte sich die Überzeugung durch, dass Hygienemassnahmen wie Desinfektion und Sterilität eine gute Idee seien, sei es an der Einstichstelle, sei es an der Spritze selber.

Heute gibt es unzählige Arten von Spritzen, von hochspezialisierten Instrumenten bis hin zur einfachen Einwegspritze. Die Zylinder und die Kolben sind aus Metall, Glas, Kunststoff oder Gummi, die Nadeln sind mal kürzer, mal länger, genauso wie die Durchmesser der Hohlneedeln.

Mit den groben Klistier- oder Blasenspritzen des Mittelalters haben diese Instrumente nichts mehr gemeinsam. Was Millionen von Menschen auf der ganzen Welt spätestens seit der Corona-Pandemie zu schätzen wissen dürften.



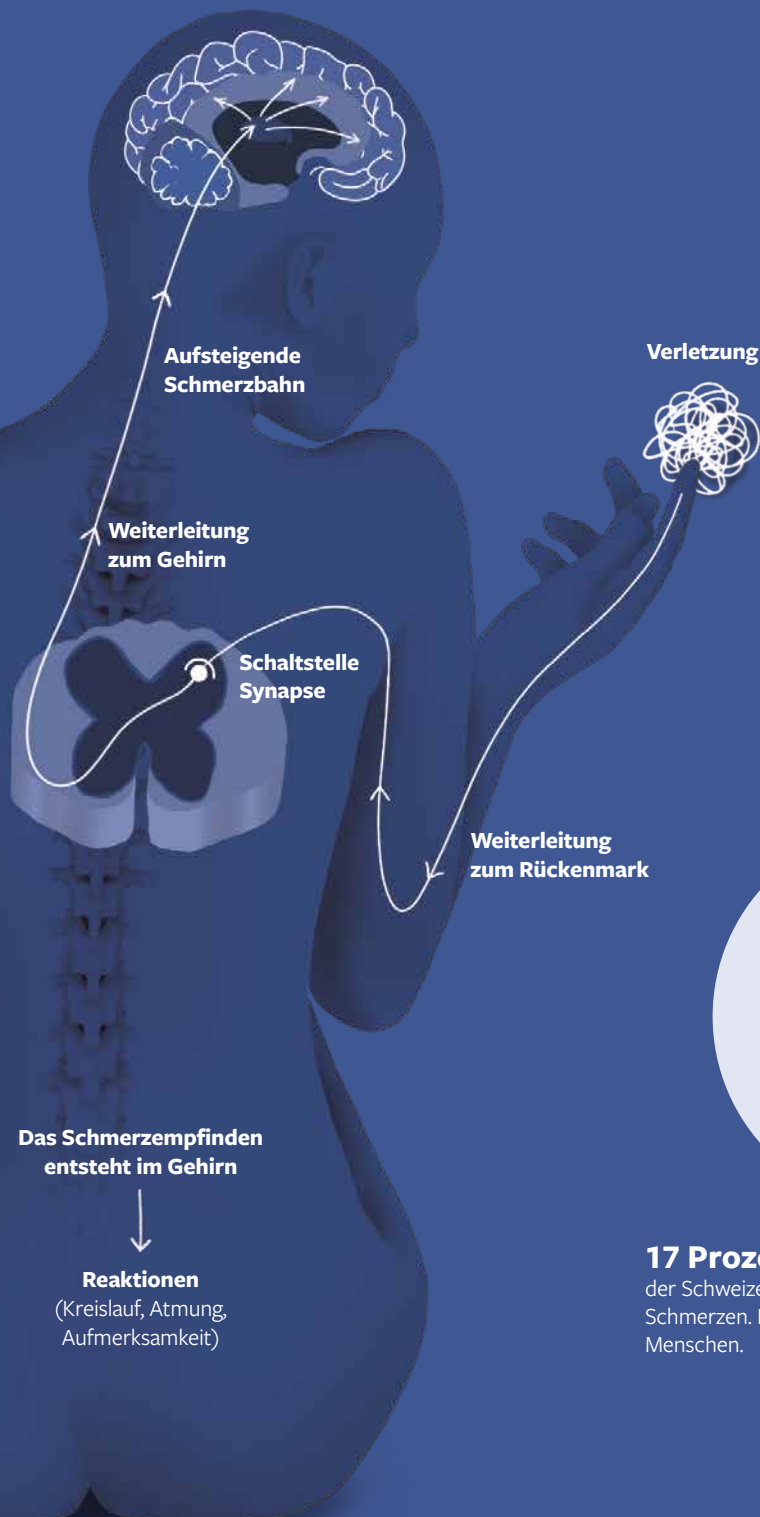
Erfahren Sie im Blog, warum wir die Grippe nicht unterschätzen sollten und für wen eine Impfung wichtig ist.
blog.ksb.ch/grippe

Der Schmerz

Kopfschmerzen und Schwindel gehören zu den häufigsten Gründen, warum Patienten einen Arzt aufsuchen. Wie aber entstehen Schmerzen? Welche Arten gibt es? Und wie werden sie behandelt?

Gaston Haas und Tamara Tiefenauer

Jacqueline Müller und Dana Berkovits



Wie entsteht Schmerz?

Die Schmerzempfindung ermöglichen die sogenannten Nozizeptoren – besondere Sinneszellen, die schmerzauslösende Reize erkennen. Ein solcher Reiz kann zum Beispiel von aussen kommen wie Hitze oder Druck, er kann aber auch im Körper entstehen, beispielsweise bei einer Entzündung. Die Schmerzreize werden als Nervensignale zunächst zum Rückenmark geleitet. In diesem Fall handelt der Körper blitzschnell: Wir ziehen die Finger vom heissen Topfdeckel weg, oder das Bein knickt plötzlich ein, wenn wir auf etwas Spitzes treten. Die Reflexe entstehen ungewollt im Rückenmark und sollen den schmerzverursachenden Reiz beenden.

Im Rückenmark werden die Reize verarbeitet und an das Gehirn gesendet. Erst dort wird das Signal in eine unangenehme Empfindung umgewandelt und gespeichert.

Chronische Schmerzen





Kopfschmerzen

Cluster-, Spannungs- und Migränekopfschmerzen sind die bekanntesten, es gibt aber über **200** verschiedene Arten von Kopfschmerzen.

14 Prozent

aller Menschen leiden an Migräne

60 Prozent

an Spannungskopfweg

3 Prozent

an chronischen Kopfschmerzen

Clusterkopfschmerz



15 Minuten bis 3 Stunden



Wochen bis Monate, oft im Schlaf

Spannungskopfschmerz



30 Minuten bis wenige Tage



mindestens einmal pro Jahr

Migränekopfschmerz



4 bis 72 Stunden



ein- bis sechsmal pro Monat

Die häufigsten Schmerzmittel und wann sie helfen

Wirkstoff	Nebenwirkungen	Schmerzen	Fieber	Entzündungen
Acetylsalicylsäure (ASS) z.B. Aspirin, Aspegic	Hemmt die Blutgerinnung, häufig Magenbeschwerden			
Paracetamol z.B. Dafalgan, Neocitran, Panadol	Belastet die Leber, v.a. bei hoher Dosierung			
Ibuprofen z.B. Alges, Algifor	Selten Magenbeschwerden			
Diclofenac z.B. Ecofenac, Olfen, Voltaren	Magen-/Darmbeschwerden			

Jede **vierte** Person in der Schweiz nimmt wöchentlich Schmerzmittel zu sich. Es sind die am häufigsten konsumierten Medikamente.

Regelschmerzen

Regelschmerzen können gleich stark sein wie die Schmerzen bei einem Herzinfarkt.

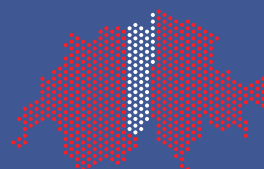
Fast alle Frauen leiden an Regelschmerzen – einige mehr, andere weniger. Besonders starke Schmerzen während der Periode können aber eine ernste Ursache haben: Etwa **jede zehnte Frau** ist von Endometriose betroffen. Dabei siedelt sich Gebärmutterhaut ausserhalb des Organs an.



6 Jahre

dauert es im Schnitt, bis Endometriose entdeckt wird.

Rückenschmerz



88 Prozent

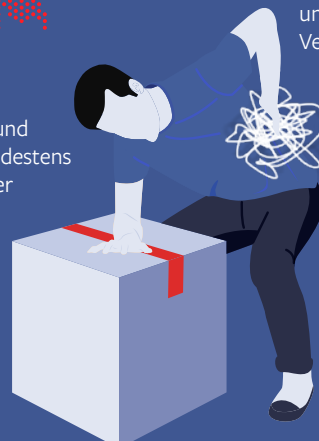
der Schweizerinnen und Schweizer leiden mindestens einmal im Leben unter Rückenschmerzen.

22 Prozent

der im Jahr 2020 befragten Schweizerinnen und Schweizer gaben an, mehrmals pro Woche unter Rückenschmerzen oder Verspannungen zu leiden.

4800

Bandscheibenoperationen werden in der Schweiz jährlich durchgeführt. Das entspricht etwa einem Drittel der Badener Bevölkerung.



SCHMERZSTILLER AUS DER NATUR

Es muss nicht immer eine Schmerztablette sein. Manchmal lindern auch einfache Hausmittel die Beschwerden. Bei gewissen Schmerzen sollte man aber nicht auf Selbstmedikation setzen, sagt Tilly Nothhelfer, Stv. Leitende Ärztin am KSB.

 Tamara Tiefenauer

 Dana Berkovits

Zwiebeln kleingeschnitten, etwas Pfefferminzöl und einige Blätter Salbei: Was sich nach einem Rezept anhört, ist eine geballte Ladung gegen Schmerzen. Denn Pflanzen sind oft reich an ätherischen Ölen. Diese verströmen nicht nur deren charakteristischen Geruch,

sie haben häufig auch eine schmerzlindernde Wirkung. So helfen Pfefferminzöl gegen Kopfschmerzen und Salbei bei Halsschmerzen. Aber Vorsicht: Bei manchen Schmerzen ist sofortiges Handeln nötig, warnt Tilly Nothhelfer, Stv. Leitende Ärztin Onkologie und Hämatologie.

RÜCKENSCHMERZEN HAUSMITTEL: ROSMARIN

Herkunft: Mittelmeerraum

Effekt: wärmend und entspannend

Anwendung: Bad mit entsprechendem Badezusatz

Inhaltsstoffe:

Ätherische Öle und Bitterstoffe. Sie regen die Durchblutung der Haut an.

WISSENSCHAFTLICH
UNBESTÄTIGT



WISSENSCHAFTLICH
BESTÄTIGT

GELENKSCHMERZEN

HAUSMITTEL: BRENNNESSEL

Herkunft: Mitteleuropa

Inhaltsstoffe: Acetylcholin, Serotonin

Effekt: entzündungshemmend, schmerzlindernd, fördert die Durchblutung; harntreibend

Anwendung: Als Tee aufbrühen oder die schmerzende Stelle mit der frischen Pflanze einreiben.

OHRENSCHMERZEN

HAUSMITTEL: ZWIEBEL



WISSENSCHAFTLICH
UNBESTÄTIGT

Herkunft:

Steppengebiet des west- und mittelasiatischen Raums, wahrscheinlich Afghanistan

Effekt: desinfizierend,

antibakteriell, schmerzlindernd

Inhaltsstoffe:

Schwefelverbindungen

Anwendung: Die Knolle kleinschneiden, mit einem Baumwolltuch umwickeln und mit einem Stirnband am Ohr fixieren.

HALSSCHMERZEN

HAUSMITTEL: SALBEI

WISSENSCHAFTLICH
BESTÄTIGT



Herkunft: Mittelmeerraum und Kleinasien

Inhaltsstoffe: ätherische Öle und Gerbstoffe

Effekt: adstringierend,

das heißt Gefäße zusammenziehend. Wehrt Viren und Bakterien ab.

Anwendung: Einige frische oder trockene Blätter mit heissem Wasser übergießen und ziehen lassen.

ZAHNSCHMERZEN

HAUSMITTEL: GEWÜRZNELKEN

Herkunft: Indien

Inhaltsstoffe:

ätherische Öle wie Eugenol

Effekt: schmerzstillend und

entzündungshemmend.

Wirkt zudem gegen Bakterien und Pilze.

Anwendung: Gewürznelken sind getrocknete Blüten. Kauen oder lutschen lindert die Beschwerden.



WISSENSCHAFTLICH
BESTÄTIGT

KOPFSCHMERZEN

HAUSMITTEL: PFEFFERMINZE



WISSENSCHAFTLICH
BESTÄTIGT

Herkunft: England

Inhaltsstoffe: Menthol

Effekt: juckreiz- und schmerzlindernd, kühlend

Anwendung: Etwas Pfefferminzöl auf den Schläfen verreiben. Es bleibt ein angenehm kühles Gefühl zurück.

VERDAUUNGSPROBLEME

HAUSMITTEL: INGWER

WISSENSCHAFTLICH
BESTÄTIGT



Herkunft: unsicher, möglicherweise Sri Lanka, pazifische Inseln

Inhaltsstoffe: Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor

Effekt: Hemmt die Vermehrung von Viren und Bakterien und kann so zu einer gesunden Darmflora beitragen.

Anwendung: Als Tee heiss aufgegossen, roh in Scheiben oder geraffelt.

MAGENSCHMERZEN

HAUSMITTEL: FENCHEL

Herkunft: Mittelmeerraum, Kleinasien

Inhaltsstoffe: ätherische Öle und Estragol

Effekt: entzündungshemmend und verdauungsfördernd. Lindert Blähungen, Krämpfe und Magen-Darm-Probleme.

WISSENSCHAFTLICH
BESTÄTIGT



Anwendung: Frisch zerdrückte Fenchelsamen mit heissem Wasser übergossen, etwa fünf Minuten ziehen lassen und trinken.



Tilly Nothhelfer...

...Was halten Sie von Hausmitteln bei Schmerzen?

Hausmittel können Schmerzen lindern. Allerdings sind auch Hausmittel nicht ohne Nebenwirkungen. Ätherische Öle können zum Beispiel brennen, etwa wenn sie in die Augen gelangen.

Wie lange kann man damit selbst «rumdoktern», und wann sollte man zum Arzt?

Bei Schmerzen, die Sie schon «kennen», können Sie ausprobieren, was Ihnen hilft. Manchmal ist Wärme, manchmal ist Kühlen angesagt, Letzteres auch zum Abschwellen, zum Beispiel bei eher überwärmten geschwollenen Gelenken. Bei offenen Wunden sollten Sie keinesfalls ätherische Öle, Salben oder Puder auftragen. Gehen Sie dann besser zum Arzt, der die Wunde fachgerecht desinfiziert. So vermeiden Sie Infektionen.

Bei welcher Art von Schmerzen sollte man sofort einen Arzt konsultieren?

Wenn Sie starke, neu auftretende Schmerzen verspüren, zum Beispiel im Kopf oder auch im Unterbauch. Zum Arzt sollten Sie auch bei Schmerzen auf der linken Seite des Brustkorbs, die in den Arm ausstrahlen: Eventuell ist es ein Herzinfarkt. Ein weiteres Alarmzeichen sind plötzliche Sensibilitätsstörungen und Lähmungen. Gehen Sie unbedingt zum Arzt, um Nervenschäden zu vermeiden. Symptome dafür können etwa eine neue taube Stelle am Bein sein, eine Muskelschwäche oder auch Harnverhalt.

Welche Hausmittel wenden Sie bei sich selbst an?

Bei geschwollenen Gelenken, stark juckenden oder schmerzenden Stichen hilft mir Kälte – in Form von Eispads oder kalten Auflagen. Verspannte Muskeln oder Bauchkrämpfe behandle ich mit Wärme. Kümmel- und Fencheltee lindern Darmkrämpfe und Magenverstimnungen. Gegen Kopfschmerzen hilft Pfefferminzöl.



Vom Naturheilmittel zur «Chemie»: Spitalapotheker Peter Wiedemeier erklärt, was Packungsbeilagen wirklich sagen.
blog.ksb.ch/apotheke



krebsliga aargau

**Wir sind
für dich da:
062 834 75 75**

Den Alltag bewältigen. Wir unterstützen dich.

Jährlich erkranken rund 4000 Personen im Kanton Aargau an Krebs. Wir begleiten krebsbetroffene Menschen und ihre Angehörigen, beantworten Fragen und helfen bei der Bewältigung der schwierigen Situation.

Mehr auf krebbsliga-aargau.ch



Lorenzo Cerletti (61) ist Leiter Schmerztherapie am KSB. Der Facharzt für Anästhesiologie FMH verfügt über einen Fähigkeitsausweis für interventionelle Schmerztherapie SSIPM. Cerletti ist verheiratet und Vater von drei Kindern. Er lebt in der Umgebung von Baden.

«Schmerz ist immer sehr individuell»

Viele Leiden lassen sich heute gut behandeln. Andere bleiben. Für immer.
Lorenzo Cerletti, Leiter Schmerztherapie am KSB, über den Umgang mit Schmerzen.

 Gaston Haas

 Kilian Kessler

Schmerz zeigt uns, dass etwas nicht stimmt. Wie definieren Sie Schmerz?

Schmerz hat immer eine körperliche und eine emotionale Komponente und ist sehr individuell. Es gibt keine Geräte, um Schmerz zu messen. Unser einziger Monitor ist der Patient. Akuter Schmerz gibt uns Hinweise auf eine Verletzung, eine Krankheit oder eine Störung. Beim chronischen Schmerz fehlen uns diese Hinweise oft.

Der schlimmste Schmerz, den Sie bisher persönlich erlitten haben?

Der Hexenschuss, der mir ins Kreuz gefahren ist, war schon sehr eindrücklich.

Der schlimmste Schmerz, dem Sie bisher als Arzt begegnet sind?

Das war wohl ein Tumor, der in ein Nerven-geflecht eingewachsen war.

Wie muss ich mir so einen Schmerz vorstellen?

Am nächsten kommt dem wohl ein Geburtsschmerz oder eine Nierenkolik. Aber dauerhaft. Die Geburt geht vorüber, der Nierenstein wird entfernt – der Tumorschmerz bleibt.

Wie therapieren Sie einen solchen Schmerz?

Das sind sehr invasive Therapien. Die Patienten erhalten zum Beispiel Schmerzpumpen mit hochdosierten Schmerzmitteln auf Opiatbasis.

Und wenn auch das nicht hilft?

Wenn der Tod absehbar wird, ist es sehr wichtig, alles Persönliche zu regeln: Das geht von Familienstreitereien über Erbschaftsfragen bis hin zu ganz intimen Themen.

Bieten Sie da auch Hand?

Unser Personal am KSB ist in Gesprächsführung unter diesen schwierigen Umständen ausgebildet.

Es gibt also eine Ausbildung dafür?

Leider nein, eine zertifizierte Ausbildung existiert nicht. Unsere Fachpersonen eignen sich das Wissen quasi «on the job» an und haben oft eine Nachdiplomausbildung als Anästhesie- oder Intensivpflegefachperson. Zudem tauschen sie sich mit Anästhesie- oder Intensivpflegepersonen aus.

Ist Alternativmedizin ein Thema?

Alternativ ist nicht ganz korrekt. Ergänzende Methoden trifft es besser: Physiotherapie,

Akupunktur, Craniosakraltherapie, alles, was zusätzlich Linderung verschafft.

Welches sind die häufigsten Schmerzen, die Sie behandeln?

In der Schmerzsprechstunde sehe ich vor allem Menschen mit Rückenproblemen und chronischen Schmerzen nach Traumata oder Operationen. Und natürlich Menschen mit einem Tumorleiden, das nicht mehr heilbar ist. Hier arbeiten wir dann auch mit der Palliative Care des KSB oder der Palliativ-Spitex zusammen.

Sehen Sie über die Jahre eine besondere Entwicklung?

Die Anzahl der Patienten hat eindeutig zugenommen.

Woran liegt das?

Das hat sicher mit der Bekanntheit unseres Angebots zu tun. Hausärzte überweisen ihre Patienten heute eher an uns. Und das Bewusstsein für chronische Schmerzen ist gewachsen.

Sind Schmerzen heute eher akzeptiert als vor dreissig Jahren?

Das ist sicher so. Was den Indianer nicht umbringt, macht ihn stärker – diese Haltung war früher sicher verbreiteter als heute.

Sind wir empfindlicher als früher?

Das glaube ich nicht, nein.

Warum ist das Schmerzempfinden so unglaublich individuell?

Gewisse Regulationsmechanismen scheinen sehr unterschiedlich ausgebildet zu sein. Das ist sicher auf der physiologischen Ebene so. Unterschiede sehen wir auch auf der psychischen Ebene. Ausserdem spielt der soziokulturelle Hintergrund eine Rolle.

Wie gehen Sie mit der Tatsache um, dass Sie manchen Menschen die Schmerzen nicht lindern können?

Ich fresse vieles in mich hinein. Das ist nicht immer so gesund. Aber wir besprechen die Patientengeschichten in unserem Team. Zudem haben wir eine Supervisorin, eine

sehr erfahrene Psychiaterin, die wir in schwierigen Situationen um Rat fragen können. Das hilft.

Wie gehen Sie mit Schmerzpatienten um, denen «nichts» fehlt?

Wenn der Patient sagt, dass er Schmerzen hat, dann ist das so, und wir nehmen ihn immer ernst. Wir versuchen dann jeweils mit Experten aus anderen Fachbereichen der Ursache auf den Grund zu gehen.

Schmerzen kennen wir fast alle. Meist hilft eine Tablette – oder die Linderung stellt sich von allein ein. Manchmal aber bleiben die Schmerzen: Ab wann ist eine Schmerztherapie sinnvoll?

Ganz grob: Wenn der Hausarzt nach zwei Monaten keine Besserung erreicht, sollte man sich von einem Facharzt genauer untersuchen lassen.

Patienten wollen den Schmerz so schnell wie möglich loswerden. Manchmal aber ist schon Bewegung eine sehr gute Idee. Welche Reaktionen erleben Sie da?

Gerade Rückenpatienten befürchten oft, dass sie mit Bewegung «etwas» kaputt machen. Eine Spritze oder eine Tablette scheinen auf den ersten Blick effizienter als ein täglicher halbstündiger Spaziergang. Da suchen wir natürlich das Gespräch.

«Leiden als Chance»: Können Sie gewissen Schmerzen auch positive Aspekte abgewinnen?

In aller Kürze: Nein, diese Haltung kann ich nicht unterstützen. Sicher nicht beim chronischen Schmerz.

Viele Schmerzmedikamente sind rezeptfrei erhältlich. Worauf sollte man bei der Selbstmedikation achten?

Wenn nach fünf Tagen keine Besserung eintritt, sollte man zum Arzt. Im schlimmsten Fall riskieren Sie sonst Überdosierungen, Leber- und Nierenschädigungen oder auch Magengeschwüre.



Leiden Sie unter chronischen Schmerzen? Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt für die ambulante Schmerzsprechstunde am KSB überweisen. Mehr Infos unter: ksb.ch/schmerztherapie



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».



Long-COVID Behandlungsangebot

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

ZURZACH Care bietet Ihnen eine interdisziplinäre Abklärung und Behandlung an.

Anmeldung unter:

badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch oder +41 56 269 53 53

Nach Schmerzenslust

Herrin Ronja verdient Geld damit, anderen wehzutun. Eine Domina, sagt sie, sollte aber nicht nur auspeitschen können. Vor allem müsse sie fürsorglich sein.



Katja Schönherr



Gian Marco Castelberg



«Es gibt nichts, was es nicht gibt.»

Neulich hat einer ihrer Sklaven ihr einen Wunsch nicht erfüllt. Zur Strafe musste er drei Tage lang einen Keuschheitsgürtel tragen. «Und ich hatte den Schlüssel», erzählt Herrin Ronja. «Bei einer Erektion tun diese Dinger richtig weh. Aber ein Sklave muss nun mal gehorchen», sagt sie und lacht. Es ist ein ansteckendes Lachen.

Herrin Ronja, 28 Jahre jung, arbeitet unter anderem als Domina. Sie ist eine hübsche, nicht allzu grosse Frau mit wild gefärbten Haaren und vielen dreckigen Geschichten im Gepäck, die sie ungehemmt erzählt – natürlich stets, ohne die Identität ihrer Kundschaft preiszugeben. Sie selbst gibt ihre auch nicht preis: «Herrin Ronja» ist ihr «Künstlername». Sie heisst also anders im richtigen Leben, wobei sie selbst gar nicht vom «richtigen» oder «falschen Leben» spricht. Vielmehr lebe sie «verschiedene Leben». Ein rastloser Charakter sei sie, immer auf der Suche nach Abwechslung und auch nach dem Extremen. Eintönigkeit tue

ihr «gar nicht gut», weshalb ihr Teilzeitjob als Sachbearbeiterin sie sehr langweile. Ihre andere Tätigkeit, die als Domina, sei deutlich spannender: weil sie da die unterschiedlichsten Männer kennenlerne (es sind ausschliesslich Männer, die zu ihr kommen) und oft mit Wünschen konfrontiert sei, die sie sich selbst nicht hätte ausdenken können. «Jeder neue Kunde ist eine Überraschung. Ich weiss vorher nie genau, wer vor mir stehen wird.» Natürlich berge das auch ein gewisses Risiko, aber genau darin liege für sie der Reiz an der Sache – neben dem Geld, das, wie sie zugibt, ihre Hauptmotivation ist. 500 Franken kostet eine einstündige Session bei ihr, wobei auch mal anderthalb Stunden daraus werden können. Sie «minütele» nicht.

Drei Arten von Kunden

Und worin liegt der Reiz für ihre Kunden? Herrin Ronja denkt viel über «ihre» Männer nach, «wahrscheinlich sogar zu viel». Ihrer Erfahrung nach lassen sie sich in drei Kategorien unterteilen. Erstens: jene, denen sadomasochistische Praktiken sexuelle Befriedigung bereiten. Zweitens: jene, bei denen sie keinerlei Lust wahrnimmt und die sich «einfach richtig abschlagen lassen wollen». Bei diesen vermutet sie Traumata hinter dem Bedürfnis, sich derart wehtun zu lassen. Und drittens: jene devoten Sklaven, die nach Erniedrigung suchen, die alles für ihre Herrin tun, sie mit teuren Kleidern beschenken und als Strafe eben auch ein dreitägiges Tragen des Keuschheitsgürtels akzeptieren.

Am liebsten seien ihr die Kunden der ersten Kategorie. Jene, die Schmerz erregend finden. «Bei ihnen ist das dann wirklich ein Spiel mit den Sinnen», sagt sie. Und weiter: «Einem erregten Menschen kann man sehr, sehr viel Schmerz zufügen.»

«Es gibt nichts, was es nicht gibt»

Gefragt, womit sie wehtue, erklärt sie, dass sie sich dem Bereich «Soft-SM» zuordne. Die Grenze zu Härterem sei natürlich fliessend. Sie praktiziere Dinge wie das klassische Fesseln, Knebeln, Augen verbinden, Schlagen mit Gegenständen wie Peitschen, Gerten, Riemen oder das →



Herrin Ronja:
«Lust und Schmerz verstärken
sich gegenseitig.»



Peitsche, Schlagstock, Halsband: Das Arsenal der BDSM-Anhänger ist schier unerschöpflich.

Anlegen von Nippelklemmen (das Abnehmen, wenn die Erregung abgeklungen sei, tue «höllisch weh») sowie das Einführen von Dildos «jenschter» Grösse in den After. «Im SM-Bereich gibt es nichts, was es nicht gibt», fasst Herrin Ronja zusammen.

«SM» ist die Abkürzung von «Sadomasochismus». Zunehmend geläufig wird aber auch das mehrschichtige Akronym «BDSM», das weiter greift und aus den Anfangsbuchstaben der englischen Begriffe «Bondage & Discipline», «Dominance & Submission» und «Sadism & Masochism» gebildet wird. Als zentral gilt das Prinzip von Dominanz und Unterwerfung. Der Bestimmende ist der «Dom» oder die «Domina», der Unterdrückte der «Sub», wobei der Sub im Vorfeld einer Session seine Grenzen festlegt. Meist wird auch ein «Safeword» vereinbart. Fällt dieses, ist das Spiel beendet.

Bei Erregung: vermindertes Schmerzempfinden

Herrin Ronja hat eine tiefe, aber nicht herrisch tönende Stimme. «Meinen Domina-Tonfall kann ich nicht vormachen», erklärt sie. «Das geht nicht auf Knopfdruck.» Während einer Session fliesse sie stets erst in ihre Rolle hinein: Zunächst sei es noch ein Gespräch auf Augenhöhe, dann lasse sie sich die Füsse massieren, und sollte ihr Sub vor lauter Reden das Massieren vergessen, gebe es die erste Ermahnung. Oder auch den ersten Schlag. «So steigert sich das nach und nach. Beim Schmerzzufügen kann man nicht von null auf hundert gehen. Das muss man aufbauen.»

Für Herrin Ronja verstärken sich Lust und Schmerz gegenseitig. Je mehr Lust jemand habe, umso mehr Schmerz könne er auch ertragen. Es brauche zunehmend mehr Lust, um weitere Schmerzen aushalten zu

können. «Der Kunde weiss nie, was als Nächstes kommt: ein leichter Schlag oder ein ganz harter? Auf den Rücken oder auf den Po? Er ist mir ausgeliefert. Ich allein bestimme, was passiert. Für viele Männer bedeutet das eine ungeheure Befreiung.»

Bei der Verbindung von «Lust» und «Schmerz» nennt Herrin Ronja noch ein weiteres Schlagwort: «Wut». Wer geschlagen werde, bekomme Wut. Das jage Adrenalin durch die Adern und Sorge dafür, dass man seinen Körper «so richtig spürt».

Doch die meisten ihrer Kunden, sagt sie, suchten eigentlich gar nicht den Schmerz an sich: «Je länger ich darüber nachdenke, umso mehr glaube ich: Es geht ums Fallenlassen, ums Vertrauen und darum, dass man auf die Fürsorge der Domina angewiesen ist. Denn, ja, eine Domina muss vor allem fürsorglich sein. Die ganze Verantwortung liegt bei ihr.»

Wer sie buche, so Herrin Ronja, gebe ihr das Go, ihre sadistische Seite auszuleben. Im Privaten möge sie es allerdings auch, der devote Part zu sein: Von ihrem Freund lasse sie sich beim Sexspiel schon auch mal hauen. Aber wirklich nur von dem.



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.

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

FABRIKLADEN - TIEFSTPREISE!

VILLA BELLA

www.villabella.ch
info@villabella.ch

100% WIR

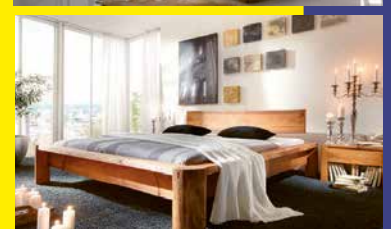
Paradies für Betten

Grosse Auswahl!
Matratzen

Alle Masse möglich
Unterschiedliche Härtegrade
Individuelle Visko-Auflagen

Regelmässig Sonderposten
verfügbar! Schnell sein lohnt sich!

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



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



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.





CHERNE

RESTAURANT
DELI

GESCHMACK VERBINDET

Das Geschmackserlebnis in
Gebenstorf: Der CHERNE ist ein
kulinarisches Trio mit Restaurant,
Delikatessen-Shop und Bistro.
Geniessen Sie innerhalb eines
speziellen Ambientes unkomplizierte
Speisen über Mittag und abends
delikate Mehrgänger.

CHERNE
RESTAURANT | DELI
DORFSTRASSE 4
5412 GEBENSTORF

CHERNE.CH
INFO@CHERNE.CH
056 201 70 70



Willkommen zu Hause!



senevita
Lindenbaum

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

Unser Angebot auf einen Blick:

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

Individuelle Besichtigungen sind jederzeit möglich – wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!

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



Einfach tropfen lassen

Wenn die Nase blutet, Kopf in den Nacken? Falsch – sogar gefährlich! Tatsächlich sollten Sie den Kopf nach vorne hängen lassen.

 Tamara Tiefenauer

Beim Fussballspielen den Ball mit dem Gesicht gestoppt oder sich einfach nur kräftig geschnäuzt – Nasenbluten hat viele Ursachen. Der Grund: Die Innenseite des Riechorgans ist mit Schleimhäuten ausgekleidet. Diese sind von zahlreichen, feinen Blutgefässen durchzogen. Im vorderen Teil der Nase treffen mehrere dieser Gefässe zusammen. Schläge auf die Nase verletzen die Blutgefässe – die Nase blutet.

Nasenbluten ist meistens harmlos, und nach wenigen Minuten bleibt nur noch der metallische Geschmack des Blutes im Mund übrig. Einige Tipps helfen, die Blutung möglichst schnell zu stoppen. Wichtig: Legen Sie den Kopf auf keinen Fall in den Nacken! Die dadurch begradigte Speiseröhre ermöglicht dem Blut, in den Magen zu fliessen. Übelkeit und Erbrechen sind die Folge. Gefährlich wird's, wenn das Blut in die Atemwege gelangt und diese verstopft.

Das hilft bei Nasenbluten:

Setzen Sie sich aufrecht hin. Lassen Sie den Kopf nach vorne hängen.

Drücken Sie die Nasenflügel für einige Minuten zusammen. Das wirkt wie ein Druckverband und stillt die Blutung.

Legen Sie sich einen kalten Lappen in den Nacken. Die Blutgefässe in der Nase ziehen sich daraufhin reflexartig zusammen.

Wenn Sie das Nasenbluten innerhalb weniger Minuten nicht stillen können, suchen Sie sofort einen Arzt auf.



Leiden Sie häufig an Nasenbluten? Die Spezialisten der Gerinnungssprechstunde wissen Rat.
ksb.ch/nasenbluten



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



Wir wünschen viel Glück!
Teilnahmeschluss:
31. Januar 2022



WETTBEWERB

Villa Bella – alles für Ihr Zuhause

**Gewinnen Sie einen von 5 Gutscheinen im Wert
von je 400 Franken. 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 räkeln lässt. In der Villa Bella finden Sie für jedes Budget etwas, das garantiert auch in Ihr Zuhause passt.

VILLA BELLA



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

Die Gewinner unseres letzten Wettbewerbs sind:
Gaby Freimann, Erlinsbach;
Rolf Blöchliger, Baden;
Yolanda Fisch, Brugg; Jakob Fischer, Seon; Priska Denkinger, Gansingen; Ruedi Wälti, Bözberg; Margrith Schiess, Unterentfelden; Hans Rudolf Schneider, Dietikon; Lily Bächli, Buchs; Regina Hollinger, Wil. Sie freuen sich über einen Genussgutschein im Wert von je 200 Franken des Restaurants Cherne in Gebenstorf.
Herzlichen Glückwunsch!

Berg im Baselbiet	kastriert, männl. Rind	bibl. Priester	weibl. frz. Artikel	ungefähr, etwa	männl. Fürwort (3. Fall)	jedoch, während	Bereiche des Bahnhofs	nord. Herdentier	Keimzelle	schweiz. Musikduo	männl. Fürwort	Stadt am türk. Mittelmeer			
→				12			histor. Städtchen im Kt. FR								
Goldminenanteil	→			4	hierhin		antikes Zupfinstrument		11			vollbracht, fertig			
→	13		Verkehrssignalanlage	(etwas) nach oben bewegen	→			8	Getreideblütenstand		US-Soldat (ugs.)	→	7		
22. griech. Buchstabe		engl. Flächenmass Mz.	→			bestens		Anzahl der Lebensjahre	→			3			
Roman v. Jane Austen †	→			US-Schauspieler	Wortteil f. Knochen	→					Stufe, Level		Festigkeit v. Stoffen		
weibl. Adelstitel	Hausdurchsuchung	Pass ins Oberengadin		dicker Bauch (ugs.)	→		5	verzeihende Güte		in Reichweite	→	2			
→				6		frz. Schriftsteller † 1902	Bündner Hochebene	→							
Kosmos, Welt-raum			10	Meeresbucht	Teil d. Mauerkrone	→				Teil mancher Pilze	→		eh. CH-Sportreporter † (Karl)		
Abk.: zum Beispiel	→		Darsteller v. Logos	→			Autokz. Niederlande		Teil einer Armee	→					
geschlossen	→		1	Dreifingerfaulstiel	→	Fluss durchs Prättigau			9						
Stadion der SCL Tigers	→									Pastenbehälter	→				
Doppelvokal	→		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.



HAVE A
GOOD
HAIR
DAY!

GUTSCHEIN

10% Rabatt auf BAR
Bezahlungen.

Gültig bis Ende Januar 2022

COIFFURE
Grimm

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

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



BARMELWEID

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

Folgen Sie uns auf   