

GESUNDHEIT

DIE LEADER-SONDERAUSGABE ZUR SPITZENMEDIZIN IN DER OSTSCHWEIZ



Digitalisierung: 

Telereha und Robotik für mehr Therapieeffizienz

Seite 4

Sexuelle Störungen: 

Vertrauen in die Sexualität aufbauen

Seite 32

Presented by
LEADER



Damit Sie auch unterwegs immer gut sehen:
Klinik Bellavista AG in Speicher AR,
die modernste Augenklinik der Ostschweiz.

www.klinik-bellavista.ch



KLINIK BELLAVISTA AG

Augenklinik Dr. med. Gerald Stiegler

FETT WEG



ohne OP!

Lästige Fettdepots, trotz Sport und guter Ernährung? Nehmen Sie an Stellen ab, wo Sie eigentlich nicht wollten? Die Fettreduktion mittels medizinischer Kryolipolyse ermöglicht eine gezielte Reduktion lästiger Fettepots. Dank wissenschaftlich erwiesener Wirksamkeit mit Vollkopfkühlung verändern Sie Ihre Silhouette mit gleichmässigem Ergebnis. Überzeugen auch Sie sich von den Möglichkeiten und freuen Sie sich auf Ihren ganz persönlichen Erfolg.

Med. Kryolipolyse



Medizinische Ästhetik für Sie
**NATURHEILPRAXIS
OST**

Termin für Ihre unverbindliche Beratung:

Niederuzwil 071 552 33 77

Winterthur 052 551 02 04

info@naturheilpraxis-ost.ch

www.naturheilpraxis-ost.ch



Was finden Sie wo...

- 4 Digitalisierung**
Telereha und Robotik für mehr Therapieeffizienz
- 8 Schmerzstörungen**
Durch Zuhören die Schmerzursache ergründen
- 12 Dauerschmerz**
Mehr Lebensfreude durch verstärkten Kampf gegen Dauerschmerz
- 16 F.-X.-Mayr**
Anpassung an die Bedürfnisse der Kurgäste
- 19 Plastische Chirurgie**
Im Kampf gegen den Alterungsprozess
- 26 Atemnot**
Wie Lungentraining zu höherer Lebensqualität beiträgt
- 30 Sportpsychologie**
Wenn der Müsiggang zum Makel wird
- 32 Sexuelle Störungen**
Vertrauen in die Sexualität aufbauen

Porträts

rehaklinik
ZIHLSCHLACHT

OBERWAID
BAD HOTEL · DER KLING

**THUR
KLINIK**

KLINIK SEESCHAU
AM BODENSEE

Reha Seewis
Gut Fürs Herz

hofweissbad
KLINIK IM HOF

sleep center
SLEEP CENTER

Augenärzte am Bahnhof

Landesspital
Lichtenstein

KLINIK BELLAVISTA AG
Augenklinik Dr. med. Gerald Stieger

rehaklinik
DUSSNANG



Starke Gesundheitslandschaft Ostschweiz

Gesundheit ist ein wichtiges Gut und wird deshalb nachgefragt. Ob das in jedem Fall immer nötig ist, sei dahingestellt. Die Herausforderung, die Gesundheitsversorgung so zu gestalten, dass sie funktioniert und dennoch bezahlbar bleibt, ist gross; das ist aber in erster Linie ein Tummelfeld für die Politik. Sie muss die Leitplanken für ein finanzierbares Gesundheitswesen stellen.

Die privaten Anbieter im Gesundheitsbereich hingegen sind in erster Linie als Unternehmen gefordert. Sie müssen besser sein als ihre Mitbewerber, sie buhlen um Patienten (also ihre Kunden), und sie müssen ihre Struktur und ihre Prozesse kostenbewusst optimieren. Darin unterscheidet sie kaum etwas von anderen Unternehmen.

Nirgendwo sonst treffen komplexe fachliche Fragen und emotionale Aspekte so stark aufeinander wie bei der Gesundheit. Patienten wollen professionell betreut und behandelt werden, sich aufgehoben und sicher fühlen. Die Zeit der sterilen Praxen und Kliniken, in denen Götter in Weiss Menschen von oben herab beurteilen, ist längst vorbei. Kein Wunder, dass sich viele Anbieter an malerischer Lage ansiedeln, wo der Aufenthalt eher an Ferien als an einen Krankenhausaufenthalt erinnert.

Die Ostschweiz ist reich an hervorragenden Gesundheitsinstitutionen, die sich untereinander perfekt ergänzen. Selbst Menschen aus anderen Regionen entscheiden sich für Anbieter aus unserer Gegend, weil sie hier fachlich und menschlich herausragend behandelt werden. Gleichzeitig ist der Wettbewerb wohltuend für die Gesundheitskosten: Keine Privatklinik kann es sich leisten, ungeachtet der Kosten zu arbeiten. Und ein weiterer Aspekt: Wer sich hier behandeln lässt, konsumiert oft auch in der Region, erhält Besuch von ausserhalb und lernt die Ostschweiz kennen und schätzen – auch für die Zukunft.

Eine starke Gesundheitslandschaft Ostschweiz ist ein Wirtschaftsfaktor mit unschätzbbarer Wirkung.

Stephan Ziegler, Dr. phil. I
Chefredaktor MetroComm AG



Impressum:

Die Sonderausgabe für Spitzenmedizin in der Ostschweiz

Magazin LEADER, MetroComm AG, Bahnhofstrasse 8, 9001 St. Gallen, Telefon 071 272 80 50, Fax 071 272 80 51, leader@metrocomm.ch, www.leaderonline.ch | Verleger: Natal Schnetzer | Redaktion: Thomas Vesper, Stephan Ziegler, zVg | Fotografie: Axel Kirchhoff, Jelena Gernert, zVg | Geschäftsleitung: Natal Schnetzer, nschnetzer@metrocomm.ch | Projekt/Anzeigenleitung: Oliver Iten, oiten@metrocomm.ch | Marketingservice/Aboverwaltung: Fabienne Schnetzer, info@metrocomm.ch | Abopreis: Fr. 60.– für 18 Ausgaben | Erscheinung: Der LEADER erscheint 9x jährlich mit Ausgaben Januar/Februar, März, April, Mai, Juni, August, September, Oktober, November/Dezember, zusätzlich 9 Special-Ausgaben | Gestaltung/Satz: Béatrice Lang, blang@metrocomm.ch
LEADER ist ein beim Institut für geistiges Eigentum eingetragenes Markenzeichen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung. ISSN 1660-2757



Telereha und Robotik für mehr Therapieeffizienz

Text: Thomas Veser

Bilder: Axel Kirchhoff, zVg

Dank Digitalisierung können Kliniken nach Ansicht des Rehabilitations-spezialisten Dr. Oliver Stoller künftig die Effizienz und Effektivität ihrer Therapien deutlich steigern. Wie der Therapiedirektor an der Rehaklinik Zihlschlacht ausführt, erlaube die Schaffung einer zentralen Plattform den Kliniken, «ihr Fachwissen Patienten digital, also ortsungebunden zugänglich zu machen». Dieses Potenzial müsse man stärker nutzen.



Dr. Oliver Stoller, Therapiedirektor

Oliver Stoller, der an der Universität Maastricht mit einer Arbeit über roboter-assistierte Neurorehabilitation promoviert hat, nennt Beispiele für therapeutische Software, die an der Rehaklinik Zihlschlacht in Anwendung und Weiterentwicklung ist. So können etwa Patienten, die nach einem Schlaganfall unter einer Aphasie leiden, diese Sprachstörung durch das Training mit einer spezifischen Therapiesoftware vermindern. Von halbseitiger Lähmung Betroffenen bietet sich die Chance, über ein sensorbasiertes Training ihre Armfunktion zu verbessern. Im Verlauf der Übungen vor dem Computer kann sich bei Bedarf ein Fachspezialist zuschalten und gegebenenfalls online weiterhelfen. Die digitalen Systeme sollen in Zukunft ständig dazulernen: so soll der Patient automatisierte Empfehlungen erhalten, wie er seine Übungen verbessern kann. Die Möglichkeiten der «Telerehabilitation» als digitale Therapieform lassen sich Stollers Worten zufolge nicht mehr übersehen.

Das Rehapotenzial des Patienten ausschöpfen

Zwar hat seit einigen Jahren die technologiegestützte Therapie, vor allem die mit Robotern unterstützte Bewegungstherapie, in der Neurorehabilitation an Bedeutung gewonnen. «Die technischen Möglichkeiten erlauben, in den verschiedenen Phasen der Wiederherstellung ein optimales Training zu gewährleisten und auf diese Weise das Rehapotenzial des Patienten auszuschöpfen», so Oliver Stoller. Standard sei diese Technik in der Schweiz derzeit allerdings noch nicht, schränkt er ein. Denn vielfach wisse man an den Kliniken nicht recht, wie sich diese Hilfsmittel effizient einsetzen lassen. Auch die als hoch empfundenen Preise dämpfen oftmals die Begeisterung und verhindern eine flächendeckende Anschaffung durch Kliniken.

Roboter können zum Beispiel in der Frührehabilitation bei schwerstbetroffene-



Michèle Bongetta, Geschäftsführerin
Dr. Oliver Stoller, Therapiedirektor

«Die technischen Möglichkeiten erlauben, in den verschiedenen Phasen der Rehabilitation ein optimales Training zu gewährleisten».



nen Patienten eingesetzt werden, um die Vertikalisation, also die Körperaufrichtung, kontrolliert einzuleiten. Auch bei der Aktivierung des Kreislaufs leisten sie wertvolle Dienste. Durch das robotergestützte Gangtraining lässt sich vor allem die Steh- und Gehfähigkeit erhöhen. Zudem gibt es bereits Hilfsmittel, die das selbstständigere Gehen im Alltag unterstützen. Eine weitere Apparatur ermöglicht über die funktionale Elektrostimulation von Nerven und Muskeln in Waden- sowie Oberschenkelbereich beim Gehen eine bessere Kontrolle der Fuss- und Beinbewegungen.

«Soft Robotics» aus innovativen Materialien

Als die ersten roboterassistierten Modelle vor knapp 20 Jahren auf den Markt kamen, «wirkten sie schwer, klobig, umständlich und damit eher abschreckend», erinnert sich Stoller. Seither lässt sich auf diesem Gebiet eine rasante Entwicklung beobachten. Die Apparaturen der nächsten Generation zeichnen sich schon jetzt ab: «Soft Robotics» genannt, bestehen sie aus leichten und innovativen Materialien, die Muskeln, Bänder und Sehnen nachahmen.

Die Rehaklinik Zihlschlacht hat vor einem Jahrzehnt als erste Klinik in der Schweiz ein Robotikzentrum eröffnet, dort gibt es ein Team, das diese Technologie schon für weite Teile des jeweiligen Behandlungspfades nutzt. Ausserdem beteiligt sich die Klinik an einem Zusammenschluss von Forschungseinrichtungen, darunter die ETHZ und die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), Entwicklern und Anwendern. So bleibe man technologisch stets auf dem neuesten Stand und könne wichtige Inputs aus klinischer Sicht einfließen lassen.

«Neue Technologien erlauben uns, das Training zu unterstützen und motivierend zu gestalten. Sie ermöglichen hochfrequente und intensive Therapieeinheiten. Damit kann die Prognose für die Patienten insgesamt verbessert werden», so Stoller.

Bessere Chancen für ein Comeback als Fussgänger

Und was bedeutet das konkret? «Die Chance, dereinst nach einem Schlaganfall

Digitalisierung



wieder als Fussgänger in Erscheinung zu treten, ist grösser geworden», sagt der Rehabilitationsspezialist und verweist auf entsprechende klinische Untersuchungen. Benötigt man zwei Therapeuten, um einem schwerstbetroffenen Patienten dabei zu helfen, eine Strecke von zehn Metern zu meistern, eröffnet die robotergestützte Gangtherapie die Chance, mit Unterstützung eines Therapeuten bis zu 1000 Meter erfolgreich zurückzulegen. Damit diese Vorgänge nicht zu monoton werden, haben sich die Digitalisierungsexperten einiges einfallen lassen: Über «Virtual Reality» etwa werden mithilfe eines Computermonitors repetitive Bewegungsstrukturen in spannende Aufgaben mit spielerischen Features verwandelt.

Für Oliver Stoller ist die Nutzung roboterassistierter Therapieformen durchaus vergleichbar mit herkömmlichen Therapieformen, denn es handle sich lediglich eine Erweiterung der Möglichkeiten, also der Werkzeuge, für eine effiziente Behandlung. Das von Gegnern gerne vorgebrachte Argument, dass so Arbeitsplätze für Therapeuten vernichtet würden, lässt er nicht gelten. «Der Faktor Mensch, also die direkte Beziehung zwischen Rehabilitationsspezialisten und Patienten, gekoppelt mit den richtigen klinischen Entscheidungen, ist und bleibt bestimmend für den Behandlungserfolg – mit oder ohne Technologie.» Die grosse Chance, welche die neuen, technologiebasierten Behandlungsmöglichkeiten bieten, sei der effizientere Verlauf, also die Unterstützung in der täglichen Arbeit. «Somit bleibt mehr Zeit für die menschliche Komponente – und das kann das Resultat ebenfalls verbessern.»



Michèle Bongetta, Geschäftsführerin



Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben

Text: Thomas Veser

Bilder: zVg

Dank ihrer umfassenden Fachkompetenz und Erfahrung wird die 1989 gegründete Rehaklinik Zihlschlacht mit Fug und Recht über die Grenzen der Region hinweg zu den führenden Facheinrichtungen bei der neurologischen Rehabilitation gezählt.

Als weiteren Trumpf wertet Geschäftsführerin Michèle Bongetta die Tatsache, dass die Klinik über «sehr viele langjährige Mitarbeiter verfügt, die sich kontinuierlich weiterbilden und neue, zukunftsorientierte Therapieformen anwenden». Derzeit beschäftigt die Klinik 480 Angestellte, die stationäre Bettenzahl liegt bei 135. Mitte 2020 wird dieses Angebot um 28 Betten erweitert. Im Mittelpunkt

rapie, Physikalische Therapie, Robotik, Musiktherapie und Qigong, arbeiten in den Reha-Teams eng mit Ärzten und der Pflege zusammen. «Sie beschäftigen sich wöchentlich mit den Zielen der Patienten und entwickeln die bestmögliche Therapie zum Nutzen des jeweiligen Patienten.» Zudem lege man grossen Wert darauf, stets die Angehörigen in den Reha-Ablauf einzubinden.

Frührehabilitation hingegen betreut man Betroffene, die sich noch im Wachkoma befinden oder starke kognitive Beschwerden haben. Weiterhin verfügt die Klinik über eine Hausarztpraxis, ein Zentrum für ambulante Therapien, das technologieassistierte Therapie- und Innovationszentrum «Revigo» in Volketswil ZH sowie speziell ausgebildete Pflegepersonen, die zum Beispiel als Parkinson- und MS-Nurses tätig sind.

«Wir verfügen über sehr viele langjährige Mitarbeiter, die sich kontinuierlich weiterbilden und neue, zukunftsorientierte Therapieformen anwenden».

der neurologischen Rehabilitation stehen Bongettas Worten zufolge evidenzbasierte Behandlungskonzepte sowie strukturierte und effizient gestaltete Therapieabläufe, gestützt durch stimmige Managementsysteme.

Individuelle Therapieabläufe dank zahlreicher Fachkräfte

«Die Interdisziplinarität hat Vorrang und wird tatkräftig gefördert», unterstreicht die Geschäftsführerin. Eine Vielzahl von Fachkräften etwa auf den Gebieten Neuropsychologie/Klinische Psychologie, Berufstherapie, Orthoptik, Logopädie, Physiotherapie/Sporttherapie, Ergothe-

rapie, Physikalische Therapie, Robotik, Musiktherapie und Qigong, arbeiten in den Reha-Teams eng mit Ärzten und der Pflege zusammen. «Sie beschäftigen sich wöchentlich mit den Zielen der Patienten und entwickeln die bestmögliche Therapie zum Nutzen des jeweiligen Patienten.» Zudem lege man grossen Wert darauf, stets die Angehörigen in den Reha-Ablauf einzubinden.

Rückkehr zu den «geliebten Dingen»

Neben Zentren für Parkinson-Patienten und an Multipler Sklerose (MS) erkrankte Menschen bietet Zihlschlacht eine neurologische weiterführende Rehabilitation, eine kognitive sowie eine somatische Frührehabilitation an. Die weiterführende Rehabilitation richtet sich an Patienten mit Hirn- und Nervenverletzungen, die keine intensive Überwachung benötigen. In der

Hauptursachen für eine neurologische Reha sind Schlaganfälle, Tumore, Parkinson und Multiple Sklerose, aber auch Unfälle mit neurologischen Folgen. Als Ziel, das bei den Behandlungen angestrebt wird, nennt Michèle Bongetta die erfolgreiche Wiedereingliederung in das gewohnte Umfeld. In der Losung der Reha-Klinik wird das so auf den Punkt gebracht: «Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben».

rehaklinik
ZIHLSCHLACHT

Rehaklinik Zihlschlacht AG
Hauptstrasse 2-4, 8588 Zihlschlacht
www.rehaklinik-zihlschlacht.ch

Eine Gesundheitseinrichtung der  **VAMED** health.care.vitality

**Upgrade yourself
die Oberwaid-Kur bietet:
leichter leben
erholsamer schlafen
bewusst offline
entspannt & beweglich**

Gesunde Selbstführung

Mit der Kur «stressgesünder leben» setzt die Oberwaid das Hotel, die Klinik, individuelle Schwerpunkte für Lebendigkeit, Lebensfreude und Gesundheit. Gesunde Selbstführung bedeutet, mit einem guten Umgang mit Stress aktiv und leistungsfähig zu bleiben.

Gesundheit und Wohlbefinden stehen gleichermassen im Mittelpunkt der Oberwaid-Kultur. Im eigenen Park mit altem Baumbestand und Weitblick über den Bodensee bietet die Oberwaid jedoch nicht nur alle Annehmlichkeiten der Schweizer Gastlichkeit. Die Umgebung ist verlockend mit der sehenswerten Stadt St.Gallen und der ursprünglichen Natur der Appenzeller- und Säntisregion. Aber auch Ruhe und Entspannung im grosszügigen Spa sind garantiert.

Massgeschneidert für die Erholung nach Stressbelastungen

Als kurende Gäste der Oberwaid profitieren die Besucher immer doppelt: Sie geniessen alle Vorzüge des Hauses verbunden mit präventiver Beratung und lösungsorientierter Hilfe zur Selbsthilfe. Die Oberwaid-Kur verbindet eine Standortbestimmung mit Coaching und Wiederbelebung persönlicher Stärken. Sie ist massgeschneidert für die Erholung nach Stressbelastungen und wendet sich an Menschen, die auf ihre Gesundheit achten und Krankheiten vorbeugen möchten. Unter dem Motto «Gesund bleiben, gesund werden» lernen die Gäste, die eigene Energie wieder in Balance zu bringen und ihre Lebenslust wiederzufinden.

Mit einer breiten Palette an präventiven Massnahmen und Anwendungen unterstützt die umfassende und individuell

zusammengestellte Oberwaid-Kur die Steigerung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Dabei verbindet die Oberwaid hochmoderne Medizin mit bester Schweizer Heiltradition.

Ursache und Folgen von Stress

Besonders durch die Reduktion und den richtigen Umgang mit Stress kann die Lebensqualität im Berufsleben und im Alltag deutlich gesteigert werden. Daher wendet sich die Oberwaid-Kur «stressgesünder leben» an all jene, die sich gestresst und erschöpft fühlen und ihr «Hamsterrad» verlassen möchten. Die massgeschneiderte Kur über 7, 14 oder 21 Tage geht mit individuellen Schwerpunkten den Ursachen von Stress nach. Das speziell entwickelte Konzept der Oberwaid «leichter leben» macht eine genussvolle nachhaltige Gewichtsreduktion möglich. Gleichzeitig sorgt diese Form der Ernährung für neue Energie und Wohlbefinden, um die Freude an Bewegung wieder zu entdecken.

Besser schlafen & offline gehen

Mit dem Schwerpunkt «erholsamer schlafen» wendet sich das Oberwaid-Programm an Menschen, die schon lange Zeit schlecht schlafen und dadurch belastet werden. Die Kur hilft, diesen Teufelskreis von Stress, Schlafstörungen und Leistungsminderungen zu durchbrechen. Zu einem gesunden Umgang mit Medien

kann die Kur «bewusst offline» wieder verhelfen. Mit Unterstützung des erfahrenen Oberwaid-Teams lernen die Gäste, das Smartphone zur Seite zu legen und dem Internet wieder öfter die kalte Schulter zu zeigen.

Die richtige Dosis Sport

Sport gehört zu den wichtigen Faktoren, um Stress zu bewältigen. Doch oft fehlt scheinbar die Zeit dafür. Der Schwerpunkt «entspannt und beweglich» zeigt, wie sportliche Aktivitäten in das tägliche Leben eingebaut werden können und man die Lust an der Bewegung wiederfindet. Das Angebot richtet sich aber auch an Sportler, die zu intensiv trainieren und erst wieder die Balance zwischen Ruhe und Bewegung finden müssen.

Smart Cuisine

Zum Konzept der Oberwaid gehört auch die besondere Küche: Exquisit zu speisen, jeden Bissen zu geniessen und dabei ein neues Bewusstsein für hochwertige Lebensmittel und vollendete Kochkunst zu entwickeln, ist der hohe Anspruch der Gastronomie in der Oberwaid. Basis des besonderen kulinarischen Konzepts der «Smart Cuisine» ist die Verbindung von modernsten Erkenntnissen über gute Ernährung mit der phantasievollen und genussreichen Zubereitung regionaler erstklassiger Produkte. Immer wieder überraschend leicht, gesund und köstlich. Die Küche ist «Culinarium»- und «Goldener Fisch»-zertifiziert und wurde 2016 als «Culinarium-König» ausgezeichnet.



Oberwaid – Das Hotel. Die Klinik.

Rorschacher Strasse 311
9016 St.Gallen
Tel. +41 71 282 00 00
info@oberwaid.ch
www.oberwaid.ch

Wenn Haus- und Fachärzte auf ihrer Suche nach körperlichen Gründen für Dauerschmerz mit ihrem Latein am Ende sind, können oftmals nur ihre Kollegen mit einer psychosomatischen Spezialisierung weiterhelfen. Sie beziehen psychotherapeutische Ansätze in die Behandlung mit ein. Dies mit dem Ziel, dass anschliessend der Alltag so gut wie möglich bewältigt werden kann und die Lebensqualität möglichst hoch ist.

Dr. Michael Brabetz und
Dr. Elisabeth Möller von
der Clienia Littenheid



Durch Zuhören die Schmerzursache ergründen

Text: Thomas Veser

Bild: Axel Kirchhoff

Immer wieder plagten Josef K. Kreuzschmerzen, die manchmal so heftig waren, dass er seiner Arbeit nicht nachgehen konnte. Sie wurden mit der Zeit stärker und wollten schliesslich überhaupt nicht mehr abklingen. Josef K. erlebte Tag für Tag ein Martyrium, dem weder sein Hausarzt noch Fachärztinnen ein Ende setzen konnten, da sie trotz gründlicher Untersuchungen keine somatische, also körperliche Ursache für das Leiden fanden.

«Lassen sich für Schmerzen keine körperlichen Gründe ermitteln, spielen oft psychische Konflikte eine Rolle.»

Als letzte Hoffnung bleibt in solchen aussichtslos erscheinenden Fällen nur der Gang zu einem Facharzt, der mit der Psychosomatik vertraut ist. Diesem Gebiet widmet sich Dr. med. Michael Brabetz,

Leitender Arzt des Internistischen Dienstes an der Psychiatrischen Klinik Clienia Littenheid AG.

Leidende suchen erst relativ spät Hilfe

«Lassen sich für Schmerzen keine körperlichen Gründe ermitteln, dann spielen oft psychische Konflikte eine Rolle», erklären Dr. Brabetz und die stellvertretende Ärztliche Direktorin Dr. med. Elisabeth Möller, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Psychosomatik.

Bis solche Patienten den Weg zur psychosomatischen Abklärung ihres Leidens einschlagen, vergehen Brabetz' Worten zufolge oftmals zwischen drei bis fünf Jahre. «Dann haben die chronischen Beschwerden schon zu Veränderungen im Schmerzgedächtnis geführt, der Betroffene hat sich sozusagen bereits an das Leiden gewöhnt», sagt der Arzt.



Dass Erkrankte erst nach langer Zeit eine angemessene Behandlung erhalten, führt Brabetz auch auf Versäumnisse durch Hausärzte zurück: Manche teilten den Patienten nach erfolgloser Suche nach der Schmerzursache lapidar mit, dass alle Befunde normal und keine körperlichen Ursachen feststellbar seien, und dass «das doch eigentlich ein Grund zur Freude» sei. Diese Ermunterung nütze jedoch herzlich wenig. Obgleich der Anteil an Patienten mit psychosomatischen Symptomen relativ hoch sei, «stellten Hausärzte oftmals nicht die richtigen Fragen oder trauten sich womöglich nicht, nach Beziehungs- oder anderen psychischen Problemen zu fragen». Auf diese Weise würden viele Chancen vertan, einer psychischen Mitverursachung von Schmerzen möglichst früh auf die Spur zu kommen, bedauern Michael Brabetz und Elisabeth Möller.

Neugier und ehrliches Interesse

Die Behandlung der somatoformen Schmerzstörung, so der Fachbegriff, erfolgt in der Clenia Littenheid stationär. Sehr häufig klagen die Betroffenen über permanente Schmerzen im Kopf und Rücken, aber auch der Magen-Darm-Trakt und andere Organe können betroffen sein. Ein standardisiertes Vorgehen für den Verlauf der Therapie gebe es nicht, erläutert Möller. Von zentraler Bedeutung sei jedoch, dass die Behandelnden von Anfang an Zugang zu den Patienten suchten. «Die psychosomatisch geschulte Ärztin muss neugierig sein und ehrliches Interesse am Gegenüber bekunden, um herauszufinden, mit welchen Fragen sie dem Ziel näher kommt. Sie muss die Sprache des Patienten sprechen.» Auch eine Prise Humor könne gelegentlich weiterhelfen. Üblicherweise dauern die ein- bis zweimal pro Woche stattfindenden individuellen Gespräche zwischen 50 und 60 Minuten. Der gesamten Behandlung geht ein Vorgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen voraus.

Über den in Littenheid praktizierten bio-psycho-sozialen Ansatz sucht man den Zugang zu den Patienten. Am Anfang steht eine Exploration, mit gezielten Fragen werden die wichtigen Eckdaten im bisherigen Leben der Betroffenen zusammengetragen. «Das Ergebnis gleicht dann einer Art Landkarte mit Informationen über den bisherigen Krankheitsverlauf, die Biografie, das private wie das berufliche Leben, persönliche Verhältnisse oder auch Hobbys», so Michael Brabetz. Im Gespräch herauszufinden, was der Dauerschmerz für die Betroffenen bedeutet, betrachten die Psychosomatikexperten als zentral. Denn die Antworten darauf erlauben jeweils Rückschlüsse auf das persönliche Krankheitskonzept.

Während manche Patienten gemäss Elisabeth Möller bereitwillig Rede und Antwort stehen und mit der Zeit z. B. nicht bewältigte Konflikte immer deutlicher umreissen, habe man es hin und wieder auch mit ausgesprochen einsilbigen Patienten zu tun. «Psychosomatisch Erkrankte trauen sich oft nichts mehr zu, deshalb kann es vorkommen, dass sie vieles vermeiden und sich ihre Symptomatik dadurch noch verstärkt.»

«Psychosomatisch Erkrankte trauen sich oft nichts mehr zu, deshalb kann es vorkommen, dass sie vieles vermeiden und sich ihre Symptomatik dadurch noch verstärkt»

Sich selbst besser spüren

Ergänzend zu den Einzelsitzungen finden einmal pro Woche gemeinsame psychoedukative Gespräche statt. «Die Teilnahme an dieser und anderen Gruppentherapien ist wichtig, denn so erkennen die Betroffenen, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind, sie können mit anderen offen darüber sprechen», sagt Möller. Wenn es im Verlauf der Therapie gelingt, einen möglicherweise zugrunde liegenden psychischen Konflikt zu beschreiben und darüber offen zu reden, zeichnen sich gute Heilungschancen ab. «Auch wenn sich die Schmerzen oftmals nicht vollständig aus der Welt schaffen lassen, gelingt es den Patienten anschliessend, ihren Alltag bestmöglich zu bewältigen», weiss Brabetz. Um dieses Ziel und eine vertretbare Lebensqualität zu erreichen, werden nicht nur die Angehörigen mit einbezogen, auch der Nachbetreuung kommt eine wichtige Rolle zu.

Einfache Lösungen seien jedoch erfahrungsgemäss eher selten, räumen Elisabeth Möller und Michael Brabetz ein. Josef K. zählte zu den Ausnahmen: Er konnte schliesslich mitteilen, dass er wegen seiner Rückenprobleme von der Funktion des Jugendtrainers einer Fussballmannschaft entbunden wurde, und brach in Tränen aus. Nachdem dieser Schritt, den er als Herabsetzung empfunden hatte, rückgängig gemacht wurde, nahmen seine Beschwerden ab. Völlig verschwunden sind sie zwar nicht, aber mit einer wöchentlichen physiotherapeutischen Behandlung und psychosomatischer Unterstützung kommt er nach eigenem Bekunden jetzt gut zurecht.



KLINIK SEESCHAU AM BODENSEE

DACHCOM



MENSCHLICH NAH. KOMPETENT UND PRIVAT.

Die Kernaussage der Klinik Seeschau bringt auf den Punkt, was die Institution am Bodensee auszeichnet. Das gesammelte Fachwissen und die langjährige Erfahrung der Belegärzte und Mitarbeitenden verbinden sich mit einer familiären und vertrauensvollen Atmosphäre und einem hohen Mass an Menschlichkeit und Respekt.

Resultat ist nicht nur ein attraktives Gesamtangebot, das in medizinischer und technischer Hinsicht zu überzeugen vermag. Die Patienten erhalten die Sicherheit, am richtigen Ort von den richtigen Fachkräften die richtige Behandlung und persönliche Betreuung zu erfahren.

Der Mensch im Zentrum

Wer in die Klinik Seeschau eintritt, kommt nicht in erster Linie als Patient, schon gar nicht als Fall. Er kommt als Mensch, und als solcher wird er unter dem Aspekt der Ganzheitlichkeit ins Zentrum gestellt. In vertieften Gesprächen, aber auch im Klinikalltag, ist der persönliche Kontakt geprägt von Offenheit und Achtsamkeit, von Empathie und gegenseitigem Respekt.

Die vertrauensvolle Atmosphäre in der Klinik Seeschau hat ihren Ursprung nicht zuletzt in der überschaubaren Grösse der Institution. Patienten werden privat, halbprivat oder allgemein in hell und freundlich eingerichteten Einzel-

Doppel- oder Mehrbettzimmern betreut. Alle Räume sind hochwertig ausgebaut und mit eigenem Nassbereich, Direktwahltelefon, TV und einem Medienterminal mit Internetzugang ausgestattet. Die Zimmer in der Privatabteilung öffnen sich dank Gartensitzplatz direkt zur erholsamen Parkanlage. Mit der Lounge «Seeschau Privé» steht zudem allen privat und halbprivat Versicherten ein Aufenthaltsraum mit Dachterrasse zur Verfügung. Ambulante Patienten werden im Erdgeschoss in der Tagesklinik in Verbindung mit der Intermediate-Care-Unit betreut.

Technologie und Fachkompetenz

Nicht nur in Bezug auf den Wohnkomfort, sondern auch im Hinblick auf Infrastruktur und Technologie ist das Angebot der Klinik Seeschau auf höchstem Niveau. Sie verfügt über fünf voll digitalisierte Operationssäle sowie eine Überwachungsstation IMCU (Intermediate-Care-Unit) für eine umfassende anästhesiologische und pflegerische Nachbetreuungsmöglichkeit nach der Operation. Sowohl die IMCU als auch sämtliche OP-Säle sind bestückt mit modernsten Geräten und innovativer Technologie. In Kooperation mit RODIAG wird eine eigene Röntgenabteilung mit Computertomografie und digitaler, konventioneller Radiologie mit höchster Bildqualität bei niedrigster Strahlendosis betrieben. Als Listenspital des Kantons Thurgau bietet die Klinik

Seeschau ein umfassendes Leistungsspektrum der operativen Medizin mit den Fachbereichen Orthopädie, Gynäkologie, Urologie, Chirurgie, Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie sowie Anästhesiologie und Schmerztherapie an. Die Urologie ist in das innovative Netzwerk Uroviva eingebunden, wodurch die Patienten von einer umfassenden Behandlungsqualität und spezialisiertem Fachwissen in der gesamten modernen, ambulanten und stationären Urologie profitieren. Mit dem Brust-Spezialisten-Team Seeschau wurde überdies ein zusätzlicher Kompetenzbereich für Patientinnen geschaffen, der das gesamte Spektrum der Brustchirurgie abdeckt.

Die Fachbereiche im Überblick

Orthopädie | Gynäkologie | Urologie | Chirurgie
| Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische
Chirurgie | Anästhesiologie und Schmerztherapie

**Vertiefte Informationen finden Sie unter
www.klinik-seeschau.ch**



Klinik Seeschau AG

Bernrainstrasse 17, CH-8280 Kreuzlingen, T +41 (0)71 677 53 53

www.klinik-seeschau.ch

DIE BELEGÄRZTE DER KLINIK SEESCHAU

ORTHOPÄDIE

- Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates
- Endoprothetik
- Kinderorthopädie



Dr. med. Stephan Heinz
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Mitglied FMH



Dr. med. Peter Kirst
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Mitglied FMH



Dr. med. Gregor Kohler
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Mitglied FMH



Dr. med. Werner Neuer
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Mitglied FMH



Dr. med. Marco Niemann
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Mitglied FMH



Dr. med. Tobias Ritzler
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Mitglied FMH



Dr. med. Alexander Rukavina
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Mitglied FMH



Dr. med. Pascal Andreas Vogt
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Mitglied FMH

GYNÄKOLOGIE

- Operative Gynäkologie
- Urogynäkologie
- Gynäkologische Onkologie
- Senologie
- Endokrinologie



Dr. med. Dimitrios Chatsiproios
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Mitglied FMH



Dr. med. Thomas Eggimann
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, speziell Operative Gynäkologie und Geburtshilfe, Mitglied FMH



Dr. med. Remo Lachat
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, speziell Reproduktionsmedizin und Gynäkologische Endokrinologie, speziell Operative Gynäkologie und Geburtshilfe, Mitglied FMH



Dr. med. Alfred Meyer
Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, speziell Reproduktionsmedizin und Gynäkologische Endokrinologie, Mitglied FMH

UROLOGIE

- Diagnostische und operative Urologie
- Urologisches Kompetenzzentrum Seeschau-Uroviva



PD Dr. med. Jochen Binder
Facharzt für Urologie, speziell Operative Urologie, Mitglied FMH



Dr. med. Ronald Brütigam
Facharzt für Urologie, speziell Operative Urologie, Mitglied FMH



Dr. med. Susanne Huber
Fachärztin für Urologie, Mitglied FMH



Dr. med. Maria Ziemkowski
Fachärztin für Urologie, speziell Operative Urologie, Mitglied FMH

CHIRURGIE

- Allgemeinchirurgie und Traumatologie
- Viszeralchirurgie
- Handchirurgie



Dr. med. Barbara Peter Hauser
Fachärztin für Chirurgie, speziell Allgemeinchirurgie und Traumatologie, Mitglied FMH



Dr. med. Peter Saurenmann
Facharzt für Chirurgie, speziell Allgemeinchirurgie und Traumatologie, Mitglied FMH



Dr. med. Kai Stoltenberg
Facharzt für Chirurgie, Mitglied FMH

PLASTISCHE, REKONSTRUKTIVE UND ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

- Handchirurgie



Dr. med. Horst H. Grübmeier
Facharzt für Chirurgie und Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie



Dr. med. Rainer Krein
Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie, Mitglied FMH



Dr. med. Susanne Mondy
Fachärztin für Chirurgie, Mitglied FMH

FACHÜBERGREIFENDE DIENSTE

- Anästhesiologie und Schmerztherapie
- innere Medizin



Dr. med. Pascal Welpé, MSc
Facharzt für Anästhesiologie, Mitglied FMH
Leiter Fachbereich Anästhesie und Schmerztherapie



Dr. med. Christine Riediger
Fachärztin für Anästhesiologie und Allgemeine Innere Medizin, Mitglied FMH



Dr. med. Ulrich Schoetensack
Facharzt für Anästhesiologie, Mitglied FMH



Dr. med. Sabine Welpé-Weiss
Fachärztin für Anästhesiologie, Mitglied FMH

Member of

Best in class.

Durch den geplanten Ausbau des bestehenden Schmerzzentrums trägt die Thurklinik der gegenwärtig stark zunehmenden Zahl von Patienten mit chronischen Schmerzen Rechnung. Wie Dr. med. Max Fischer als ärztlicher Leiter der Niederuzwiler Klinik weiter ausführt, sei vor allem vorgesehen, das mit Anästhesisten, Neurochirurgen, Chirurgen und Orthopäden multidisziplinär zusammengesetzte Team des schmerzmedizinischen Zentrums durch weitere Belegärzte für eine noch umfassendere Abklärung und Behandlung von Schmerzpatienten auszubauen.



Dr. Max Fischer
von der Thurklinik

Mehr Lebensfreude durch verstärkten Kampf gegen Dauerschmerz

Text: Thomas Vesper

Bild: Axel Kirchhoff

«Da wir mit dem Belegärztemodell bislang die besten Erfahrungen gemacht haben, werden wir daran auch in Zukunft festhalten, denn das nötige Know-how für eine Erweiterung ist bereits vorhanden», so Dr. med. Max Fischer. Als Fachärzte betreiben diese ihre eigene Praxis. Die Patienten, die sie dort untersuchen, können sie gegebenenfalls in das Klinik-Schmerzzentrum einweisen und sie persönlich und nach individuellen Gesichtspunkten betreuen.

Als chronisch werden Beschwerden eingestuft, wenn sie länger als sechs Monate anhalten.

Ein Netzwerk mit externen Partnern

Zudem will die Klinik, die über elf Betten für ambulante Patienten verfügt, noch stärker als bisher externe Partner in die

Zentrumsarbeit einbinden. Zu dem geplanten Netzwerk zählen gemäss Fischer Hausärzte, Physiotherapeuten, Akupunkteure und Spitexanbieter, aber auch die Regionale Arbeitsvermittlung sowie Sozialversicherungszentren und psychologische Sozialarbeiter. Zudem sei der Einsatz speziell qualifizierter «Pain Nurses» in diesem Zukunftsszenario vorgesehen.

Max Fischer liebäugelt zudem mit dem ehrgeizigen Ziel, das Niederuzwiler Kompetenzzentrum nach und nach in die weltweiten Forschungsaktivitäten im Kampf gegen den Dauerschmerz einzubinden. Hierzu hält er Ausschau nach Wissenschaftlern, die als «Corresponding Members» beispielsweise durch Fachreferate in der Thurklinik zur Horizonterweiterung der dort tätigen Experten auf diesem Gebiet beitragen.



Dauerschmerz als eigenständiges Krankheitsbild

Bereits jetzt begeben sich Patienten mit chronischen Schmerzen zur ambulanten Behandlung in das Zentrum. Als chronisch werden die Beschwerden eingestuft, wenn sie länger als sechs Monate anhalten. Erfahrungsgemäss verstreichen jedoch durchschnittlich acht Jahre, bis sich die Betroffenen dazu durchringen, deswegen ärztliche Behandlung in Anspruch zu nehmen. Ständiges Schmerzempfinden hat nach dieser langen Zeit nichts mehr mit der ursächlichen Verletzung oder Entzündung zu tun. Die Beschwerden werden jedoch im menschlichen «Schmerzgedächtnis» gewissermassen abgespeichert. Deswegen gilt dieses Leiden inzwischen als eigenständiges Krankheitsbild. Wo diese unheimlichen Schmerzen genau entstehen, konnte bislang wissenschaftlich noch nicht eindeutig belegt werden.

«Sehr häufig klagen die Patienten über anhaltende Rückenschmerzen. Wenn die

Erfahrungsgemäss verstreichen durchschnittlich acht Jahre, bis sich die Betroffenen dazu durchringen, ärztliche Behandlung in Anspruch zu nehmen.

durch Hausärzte verordnete medikamentöse Therapie oder physiotherapeutische Eingriffe nicht helfen, dann bleibt als letzte Hoffnung das Schmerzzentrum», weiss Fischer, der selbst als Chirurg tätig ist.

Eingriffe gegen die Symptomatik

Wenn sich bei der vertieften Diagnostik herausstellt, dass beispielsweise Facettengelenke der Wirbelsäule durch Arthrose angegriffen sind, könne unter örtlicher Betäubung durch das Einspritzen von Cortison der entzündliche Prozess unterbunden werden. Mittels Radiofrequenzneurotomie lassen sich sensorische Ner-

venfasern zerstören, die den Schmerzreiz vom Ursprungsort in das Rückenmark leiten. «Allerdings ist die zeitliche Wirkung dieser Ansätze, mit der die Symptomatik behandelt wird, mit drei bis bestenfalls sechs Monaten verhältnismässig begrenzt», gibt Max Fischer zu bedenken.

Für die unter dem volkstümlichen Begriff «Allzwick-Syndrom» bekannte Fibromyalgie, die sich mehrheitlich bei Frauen vor allem an den Muskelansätzen durch Schmerzen bemerkbar macht, gibt es nach Fischer derzeit keine kausale Therapie. Im Kampf gegen diese Erkrankung, deren Ursachen noch nicht aufgeklärt sind, habe man bislang aber mit Sport- und Bewegungsangeboten gute Erfahrungen gemacht.

Das Leiden so stark wie möglich lindern

Anästhesisten greifen nicht nur bei akut auftretenden Schmerzen ein. Auch die Therapie chronischer Zustände hat sich als wichtiger Aufgabenbereich herauskristallisiert. Ihr Wissen über das Nervensystem und die Entstehung von Schmerzen erlaubt ihnen, den Ursprungsort zügig zu lokalisieren und eine geeignete Therapie zu empfehlen. Dank der modernen Infrastruktur des Niederuzwiler Schmerzzentrums, wozu auch Ultraschallgerät und digitaler Röntgenbildwandler zählen, lassen sich neben den konventionellen Ansätzen zudem interventionelle Therapien mit der nötigen Anästhesie-Überwachung durchführen.

Das Ziel einer jeglichen Behandlung chronischer Schmerzen besteht Max Fischer zufolge darin, das Leiden so stark zu lindern, dass der dadurch häufig stark eingeschränkte Patient den Alltag wieder bewältigen und der Arbeit sowie seinen Hobbys nachgehen kann. Um seine Lebensfreude wieder zu erlangen, so Fischer, «muss natürlich auch der Betroffene aktiv mitarbeiten».

Die herrliche Umgebung trägt das
ihre zur Genesung bei.



Ganzheitliche Rehabilitation in den Bündner Bergen

Text und Bilder: zVg

Aus dem ehemaligen Kurhaus in Seewis im Prättigau wurde eine Klinik, die den klassischen Spitalcharakter aufgelöst hat und sich mit modernen Konzepten auf die Behandlung von Herzerkrankungen und auf die psychosomatische Rehabilitation spezialisiert hat.

Eine ganzheitliche Behandlung in familiärer Atmosphäre und in phantastischer Bergwelt nahe der Natur lässt genesen, die Gegenwart sorgloser annehmen und zuvorsichtlich an die Zukunft denken. «Unsere Gäste finden viel fachliche Kompetenz und persönlich zugeneigtes Engagement hier tätiger Berufsgruppen, was sie wieder fit werden lässt für den Alltag», fasst Markus Fisch, CEO der Reha Seewis, zusammen.

Neue Konzepte für Selbstvertrauen, Zuversicht und Motivation schaffen die Basis, das Leben wieder in die Hand zu nehmen.

In der kardiovaskulären Rehabilitation befassen sich Fachärzte mit allen Aspekten der Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z. B. nach einem Herzinfarkt, und in der Nachbehandlung herzoperativer Eingriffe. Dazu gehört auch ein spezielles therapeutisches Augenmerk auf Diabetes, Bluthochdruck,

Fettstoffwechselstörungen und auf eine Balance von Körperbild und Bewegung. Stressmanagement, Ernährungsberatung und Nikotinentwöhnung runden auf Wunsch das Angebot ab. «Dabei steht eine grosse Auswahl an Therapiemöglichkeiten zur Verfügung», sagt Markus Fisch.

Gesund werden. Gesund bleiben

Die eigentlichen Ursachen der Erkrankungen rücken in den Behandlungsfokus, und neue Konzepte für Selbstvertrauen, Zuversicht und Motivation schaffen die Basis, das Leben wieder in die Hand zu nehmen. Partnerinnen oder Partner der Gäste sind ebenfalls herzlich willkommen und können an allen Gruppenprogrammen, den Vorträgen und den Sprechstunden gerne teilnehmen.

«Und unsere Gesund-Plus-Woche bietet in entspannter Umgebung die optimale Voraussetzung, einen gesunden Lebensstil wiederzuentdecken», so Markus Fisch. Neben einem Herz-Kreislauf-Check sowie

dem Eintritts- und Austrittsgespräch mit einem Arzt steht den Gästen auch das komplette Angebot der Reha Seewis zur Verfügung.

Gemeinsam Lebensqualität und Funktionalitäten zurückgewinnen, erhalten und steigern

In der psychosomatischen Rehabilitation rückt die Behandlung von Körper und Psyche in den Mittelpunkt. Mit dem modernen Wissen, dass viele körperliche Erkrankungen auch eine psychische Ursache haben können, werden in Seewis neue Wege begangen: Der Mensch mit seinem Leben und seiner Krankengeschichte rückt in den Fokus ganzheitlicher Behandlung und kann sich als Persönlichkeit und Individuum wiederfinden.

«Unser interdisziplinäres Team vermittelt ein speziell zugeschnittenes Therapieprogramm, wodurch ein breites Spektrum von Störungsbildern professionell behandelt werden kann», sagt Markus Fisch. Dazu gehören z. B. Angst-, Belastungs- und Traumafolgestörungen, depressive Störungen, das Burn-out-Syndrom, Schmerz-, Ess- und weitere Störungen mit Einflüssen auf Verhalten, Emotion und Persönlichkeit.

Interdisziplinäre Fachkompetenz als Basis ganzheitlicher Rehabilitation

Die Rehabilitation in Seewis steht für ein professionelles Miteinander und einen unmittelbaren patientenbezogenen Austausch aller an der Behandlung Beteiligter. Die Behandlungspfeiler der Psychosomatik sind multimodal, sie orientieren sich an der klassischen Fünf-Elemente-Lehre der Medizin, geben acht auf die sieben Sinne und integrieren die modernen Konzepte der Theory of Mind in die anerkannten Leitlinien störungsspezifischer Behandlungen aus Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatischer Medizin.

«Unsere Gäste werden befähigt, Expertinnen und Experten ihrer Gesundheit zu werden», so Markus Fisch. Ein individuell zusammengetragenes Therapiehandbuch soll nachhaltig wirksam sein und verstärkt den Anreiz, auch nach der Reha ein individuelles Gesundheitsmodell zu verfolgen.

Das Vorgespräch mit dem Seewis-Chef-arzt eröffnet von Beginn an individuelle Konzepte und integriert behandlungsoptimierend die Anliegen der zuweisenden und nachbehandelnden Ärzte oder Fachtherapeuten in das Gesamtbehandlungskonzept.



Markus Fisch (*1966), seit Juli 2018 CEO der Reha Seewis, ist gebürtiger Bündner und lebt in Trin. Er verfügt u.a. über einen Executive MBA in General Management und hat Ausbildungen zum eidg. Spitalfachmann und zum eidg. diplomierten Experten in Leadership absolviert. Markus Fisch hat eine langjährige Berufs- und Führungserfahrung im Gesundheits-, Sozial-, Bildungs- und Kulturmanagementbereich und hat unter anderem im Spital Walenstadt und in der Spital Thurgau AG Erfahrungen im Spitalbereich gesammelt. Danach war Markus Fisch als Geschäftsführer von Rhyboot, einer der grössten sozialen Institutionen in der Ostschweiz, tätig.

Die Rehabilitation in Seewis steht für ein professionelles Miteinander und einen patientenbezogenen Austausch aller Beteiligten.



Reha Seewis
 Schlosstrasse 1
 7212 Seewis Dorf
 Tel. 081 307 52 52
 info@rehaseewis.ch
 www.rehaseewis.ch

Dr. Gerold Honegger von
der Klinik im Hof Weissbad



Anpassung an die Bedürfnisse der Kurgäste

Text: Thomas Veser

Bild: Axel Kirchhoff

Nach welchen Gesichtspunkten in Hof Weissbad die moderne F.-X.-Mayr-Medizin umgesetzt wird und warum sie ein ganzheitliches Konzept darstellt, das erläutert Dr. med. Gerold Honegger, Leitender Arzt der Klinik im Hof Weissbad.

Gerold Honegger, warum stand für den Erfinder der Therapie bei seinen Untersuchungen die Darmregion so stark im Vordergrund?

Der Mensch bezieht alle Nährstoffe aus dem Darm, zusätzlich wird über die Darmschleimhaut der Körper entgiftet. So gesehen hat dieses Organ eine Doppel-

stopfungen so richtig klar. Für ihn hatte der Darm eine ähnliche Funktion wie das Wurzelwerk einer Pflanze. Was passiert, wenn das Wurzelwerk erkrankt oder durch Schädlinge zerstört wird? Nach der richtigen Antwort muss man da nicht lange suchen.

Trockene Weggli und Milch etwa gehörten damals zum Ernährungsprogramm, dabei denkt man automatisch an Fasten. Wie unterscheidet sich die moderne F.-X.-Mayr-Therapie von der ursprünglichen Version?

Dr. med. Franz Xaver Mayr dachte, dass Fasten die beste Schonung für den Verdauungstrakt ist. Dies ist sicher richtig. Doch er erkannte auch, dass vielen seiner Patienten das Fasten nicht zuträglich war,

«Die Symptome sind uns allen wohlbekannt – Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Gemütsschwankungen, Schlafstörungen.»

funktion. In diesem Sinne werden wir im Falle von Mangelernährung wie auch bei Mangelentgiftung krank. Letzteres wurde Mayr bei Patienten mit chronischen Ver-



«Die moderne Mayr-Kur eignet sich für alle Gäste.»

Welche Symptome können darauf hindeuten, dass eine solche Kur angemessen ist?

Es sind Symptome, die uns allen wohl bekannt sind, wie etwa Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Gemütsschwankungen, Schlafstörungen. Bei Verdauungsproblemen stehen Blähungen, Verstopfung oder Durchfall, Sodbrennen und immer wiederkehrende Übelkeit im Vordergrund. Schmerzen bei Bewegungen deuten auf

eine Schlackenbelastung der Gelenke, Muskeln und Sehnen hin. Wie man sieht, macht sich jedes leidende Organsystem durch eine Funktionsstörung bemerkbar. Daher können die Symptome alle Bereiche des Körpers betreffen.

Worin besteht genau der Unterschied zu anderen intensiven Ernährungs- und Fastentherapien?

Die F.-X.-Mayr-Medizin beschränkt sich nicht nur auf Ernährung, Abnehmen und Entschlackung. Es handelt sich um ein ganzheitliches Konzept. Körper, Seele und Geist werden gleichwertig miteinbezogen. Weil wir auch viel geistigen «Müll» mitschleppen, ist auch in dieser Hinsicht eine Reinigung nötig. Ruhe, Natur und Musse spielen dabei eine wichtige Rolle. Die körperliche Aktivität ist ebenfalls bedeutend. Dazu gibt es einen internen Fitnessraum oder man geht ins Freie, um seinen Körper in der Appenzeller Landschaft zu stärken.

Bei welchen Erkrankungen ist die Therapie nach Ihren Erfahrungen am wirksamsten?

Weil die moderne Mayr-Medizin bei der Vorbeugung und Behandlung von Zivilisationskrankheiten infrage kommt, kann sie zur Gesundheitsvorsorge, bei Darmfunktionsstörungen wie etwa Blähungen, Verstopfungen und Reizdarm, Stoffwechselerkrankungen wie etwa Altersdiabetes, Gicht, Cholesterinstoffwechselstörungen und bei körperlich-geistigen Überforderungserscheinungen eingesetzt werden. Erfolgversprechend ist sie ausserdem bei Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden

wie auch Rheumatismen, Arthrose sowie Störungen des Immunsystems wie Infektanfälligkeit und Überempfindlichkeitsreaktionen und bei Allergien. Weiterhin ist sie bei Kreislaufproblemen wie zum Beispiel Bluthochdruck und Durchblutungsstörungen sowie Kopfbeschwerden, darunter Kopfschmerzen, Migräne, Benommenheit und Schlafstörungen sowie als Vorbereitung für Wäloperationen geeignet.

Und wie gestalten Sie den Ablauf der Behandlung?

Eine Mayr-Woche beginnt in der Regel mit einer Einführung in die Mayr-Prinzipien. Es folgt eine körperliche Untersuchung mit Erhebung der Mayr-Masse sowie eine Blut- und Urinkontrolle. Die Kost wird in Absprache mit dem Gast seinen Bedürfnissen gemäss verordnet. Dreimal in der Woche findet eine Bauchbehandlung statt, hierbei wird der Verdauungstrakt unterstützt und auch die Atmungs- und Herzfunktion verbessert. Allfällige Zusatzmassnahmen wie Massagen, Lymphdrainagen, Fussreflexzonenbehandlungen oder Detox-Fussbäder werden auf die Woche aufgeteilt. Am Mittwoch gibt es einen Vortrag über die moderne F.-X.-Mayr-Medizin, am Donnerstag erfolgt die Kochinstruktion, damit sich die Gäste zu Hause weiter nach den Mayr-Prinzipien ernähren können. Am Ende der Kur erhält der Gast nach dem Gespräch schriftlich eine Anleitung für die Nachkur zu Hause. Frühestens drei Wochen nach Austritt bieten wir eine Gratisnachkontrolle an. Bei dieser Gelegenheit findet nochmals eine Bauchbehandlung statt, auch die Mayr-Masse wrden dabei erneut überprüft.

Zum Schluss wird noch festgelegt, in welchem Intervall die Folgekur stattfinden sollte, denn der Körper neigt in Alltagssituationen immer wieder zu Übersäuerung und Verschlackung. Was ist der Zweck dieser Nachbehandlung?

Nach dem Aufenthalt ist es sinnvoll, zuhause nicht gleich wieder nach alten Mustern weiterzumachen, es geht schliesslich auch um eine Veränderung der Lebensgewohnheiten. Dies bedeutet aber keinesfalls, dass der Genuss zu kurz kommt, sondern dass Wohlbefinden und Vitalität spürbar besser werden.

und postulierte eine abgeänderte Form im Sinne der Milch-Semmel-Diät. Es zeigte sich aber wegen der häufigen Milchezucker-Allergien und Glutenintoleranzen, dass diese Ernährungsweise nicht sinnvoll war.

So hat sich die Kur stets den neuen Erkenntnissen der Medizin angepasst?

Genau. Um diesen Unterschied zu zeigen, sprechen wir nicht mehr von der klassischen F.-X.-Mayr-Kur, sondern von der modernen F.-X.-Mayr-Medizin oder noch zeitgemässer von «Mayr Prevent». In dieser neuen Form steht die Individualität im Vordergrund: Wir passen die Kur den Bedürfnissen des Gastes an. Das betrifft die Ernährung, die Anwendungen und auch die allenfalls nötigen Behandlungen mit Vitalstoffen. Die heutige Vorgehensweise eignet sich für Gäste bis ins höchste Alter. Ist der Gast unsicher, ob die moderne Variante sinnvoll ist, dann bieten wir einen Tagesaufenthalt mit Beratung an, die sogenannte F.-X.-Mayr-1-Pauschale mit einer Übernachtung.



Ideale Grundlagen für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele

Text: Thomas Vesper

Bild: zVg

Der österreichische Kurarzt Dr. Franz Xaver Mayr (1875-1965) hatte erkannt, dass die Verdauungsorgane der meisten Menschen wegen der ungesunden Essgewohnheiten und chronischem Bewegungsmangel nur noch eingeschränkt funktionierten. Die von ihm entwickelte Therapie hat sich bewährt und wird heute auch im Appenzellerland angeboten.

Im Mittelpunkt seiner Arbeit standen die Erforschung einer speziellen Untersuchungstechnik des Bauches und die Festlegung der Behandlung zur Verbesserung der Verdauung und zur Entschlackung des Körpers. Sein Therapiekonzept wurde als F.-X.-Mayr-Kur bekannt. Die moderne F.-X.-Mayr-Medizin hilft bei chronischen Leiden sowie sogenannten Zivilisationskrankheiten und stellt die ideale Ergänzung dar bei Beschwerden, welche die Schulmedizin nicht vollständig beheben kann. Als erstes zertifiziertes F.-X.-Mayr-Zentrum der Schweiz bietet Ihnen das Hotel Hof Weissbad die ideale Umgebung zur Gesundung von Körper, Geist und Seele.

Individuell angepasste Behandlungen

Kompetent und liebevoll betreut, können die Gäste bei uns die Vorzüge dieser Kur kennenlernen. Eine engmaschige ärztliche Begleitung und individuell auf die verschiedenen Bedürfnisse angepasste und von erfahrenen Mitarbeitern ausgeführte Behandlungen garantieren den Kurerfolg. Das Hotel Hof Weissbad, idyllisch in die herrliche Appenzeller Landschaft eingebettet, bietet eine Oase der Ruhe, um wieder Zeit und Musse zu finden, das

Sinnliche und das genussvolle Leben neu zu entdecken und sich an schönen Dingen zu erfreuen – fernab von Hektik und Alltagsstress.

Ess- und Lebensgewohnheiten umstellen

Unsere Küchenchefin Käthi Fässler und ihr Team verwöhnen Sie mit einer kreativen und gut verträglichen Küche, bei der nicht etwa Verzicht, sondern Genuss im Vordergrund steht. In einem speziell für die F.-X.-Mayr-Gäste ausgerichteten Kochkurs werden die wichtigsten Grundregeln der F.-X.-Mayr-Küche vermittelt. Diese ersten Schritte – Mayr-Medizin, Anwendungen und Ernährungsumstellung – erlauben, die bisherigen Ess- und Lebensgewohnheiten zu verändern.



Klinik im Hof

Im Park 1
CH-9057 Weissbad
Tel. +41 71 798 80 50
www.hofweissbad.ch

F.-X.-Mayr-Basisangebot 6 Übernachtungen/Spezialdiät

- 1 Ärztliches Ein- und Austrittsgespräch mit Festlegung der Diät
- 1 Blut- und Urinuntersuchung
- 3 ärztliche Bauchbehandlungen
- 1 Gesundheitsvortrag
- 1 Fachbuch F.-X.-Mayr-Medizin
- 1 Kochkurs
- 5 Wassergymnastiken
- 1 individuelle Nachbetreuung durch den F.-X.-Mayr-Arzt frühestens 3 Wochen nach Kuraustritt

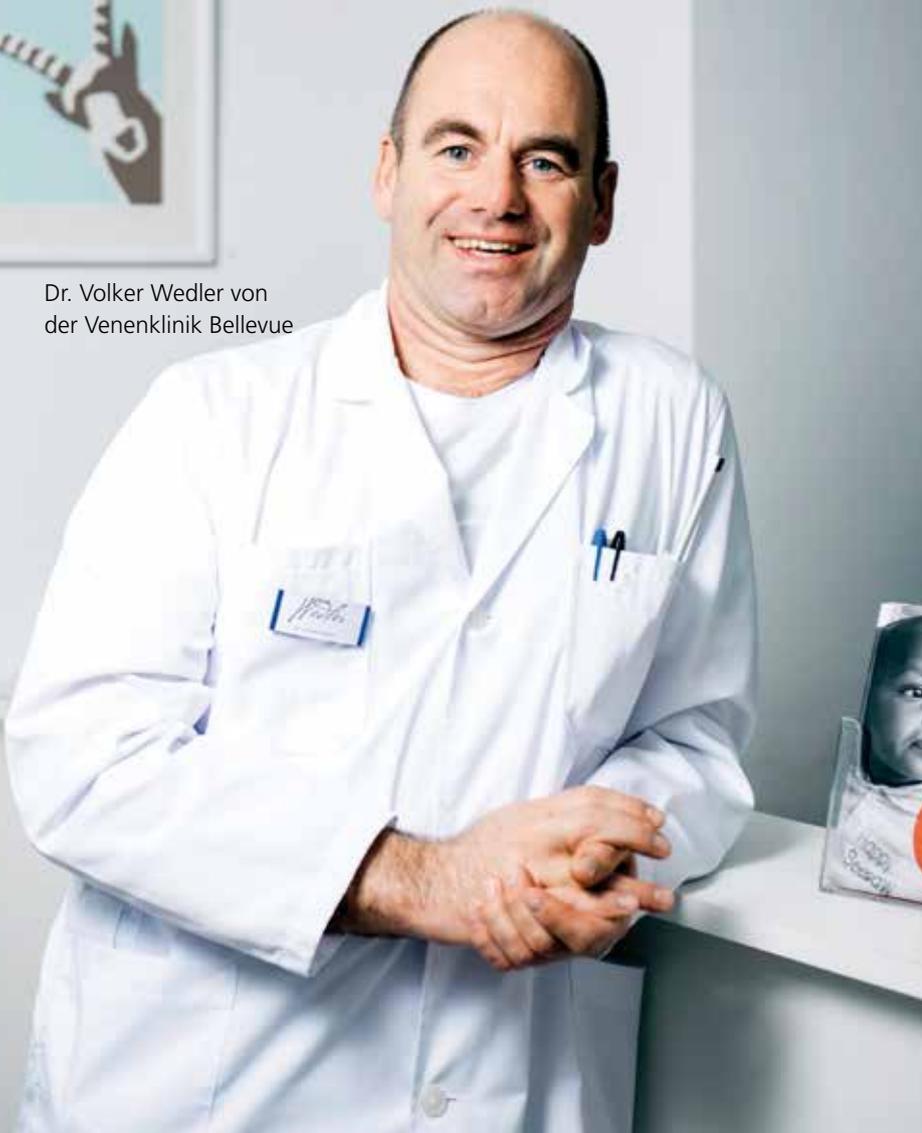
Preise:

Einzelzimmer CHF 1990
Doppelzimmer CHF 1870

Zum Basisangebot sind verschiedene Zusatzpakete buchbar:
Bewegung, Entspannung, Beauty.

www.hofweissbad.ch/gesundheit

Dr. Volker Wedler von
der Venenklinik Bellevue



Die Plastische Chirurgie erlebt derzeit in der Schweiz eine Phase der Hochkonjunktur. Vor allem Persönlichkeiten, die im öffentlichen Licht stehen, lassen ihr Erscheinungsbild gerne auffrischen. Der Kreuzlinger Chirurg Volker Wedler liefert dazu die Details.

Im Kampf gegen den Alterungsprozess

Text: Thomas Veser

Bilder: zVg

Selbst der beste Chirurg vermag bekanntlich die Zeit nicht aufzuhalten. Plastische Chirurgen können jedoch die Spuren des Alterungsprozesses am menschlichen Körper optisch oftmals sehr erfolgreich verschwinden lassen. Wenigstens für einige Zeit. Jahr für Jahr legen sich in der Schweiz im Schnitt 50 000 Zeitgenossen vor allem deswegen unter das Messer, darunter eine steigende Zahl ausländischer Patienten. Der Frauenanteil liegt derzeit bei etwa 80 Prozent.

«Man soll nicht sehen, dass sich die betreffende Person operieren liess.»

Hohe Standards für Ausbildung und Eingriffe

Während Frauen nicht selten eine Brustkorrektur wünschen, wollen Männern

meistens ihren Bauch loswerden. Beiden Geschlechtern gemeinsam sei das Bedürfnis, sich von einem eventuell vorhandenen Doppelkinn zu trennen, berichtet Dr. med. Volker Wedler, Leiter des Zentrums für Plastische Chirurgie in der Kreuzlinger Venenklinik Bellevue. Bevor der gebürtige Hamburger seine Arbeit in Kreuzlingen aufnahm, leitete er die Plastische Chirurgie in den Kantonsspitalern Frauenfeld und Münsterlingen.

Dass die Plastische Chirurgie derzeit in der Schweiz hoch im Kurs steht, begründet Wedler, der seit einem Vierteljahrhundert in Kreuzlingen lebt, mit den ausgesprochen hohen Standards. Die gelten sowohl für die medizinische Ausbildung als auch für die Eingriffe. Neben der Ostschweiz haben das Genferseegebiet und der Grossraum Zürich bei diesen Behandlungen die Nase vorn.

Fett geht, Fett kommt

Und wer genau will sich heutzutage sein Erscheinungsbild derartig auffrischen lassen? «Wirtschaftliche Führungskräfte sind besonders stark vertreten, aber auch Fernsehmoderatoren, Schauspieler und Sportler, also Persönlichkeiten, die im öffentlichen Rampenlicht stehen und daher grossen Wert auf ihr Äusseres legen», so Wedler.

«Wie lange der Effekt sichtbar bleibt, hängt vom jeweiligen Ernährungs- und Bewegungsmuster ab.»

Dafür gibt es derzeit verschiedene Wege. Störende Pfunde kann man auf zweierlei Arten loswerden: Mit der Fettwegspritze wird synthetisch hergestellte Gallensäure in den Körper injiziert, sie sorgt für den Fettabbau in den angestrebten Körperregionen. Die Liposuktion hingegen erlaubt den Abbau über eine Absaugung. Wenn neben Fett auch Haut entfernt werden soll, greift der Plastische Chirurg zum Skalpell. «Wie lange der Effekt sichtbar bleibt, hängt allerdings vom jeweiligen Ernährungs- und Bewegungsmuster ab», schränkt Wedler ein. Denn der Körper lasse sich nicht so leicht überlisten und lagere übermässig zugeführte Energie dann eben in anderen Körperteilen ab. Das mache

sich dann mit der Zeit an Oberarmen, Gesicht oder Brust bemerkbar.

Falten glätten und das Gesichtprofil in Form bringen

Als optische Verjüngungsmethode etwa für Hände wird gemäss Volker Wedler Hyaluronsäure unterspritzt. Sie sorgt dafür, dass sich Falten glätten und die Haut an Elastizität gewinnt. «Dieser Ansatz eignet sich auch bei der Auffrischung des Mittelgesichts, das mit zunehmendem Alter, den Gesetzen der Schwerkraft folgend, sozusagen nach unten rutscht», ergänzt Wedler. Dieser «Reposition» genannten Behandlung unterziehen sich die Patienten demnach zweimal pro Jahr. Das gesamte Gesichtprofil, auch Nase und Stirn, könne so nach Wunsch modelliert und aufgefrischt werden.

Patienten, die in der Schweiz einen solchen Eingriff machen lassen, legen laut Wedler grossen Wert darauf, danach optisch nicht aufzufallen. «Man soll nicht sehen, dass sich die betreffende Person operieren liess.» Das erleichtere die Beratungstätigkeit der Plastischen Chirurgen im Vorfeld. Und hier liege ein entscheidender Unterschied zu den USA oder Brasilien, meint Volker Wedler: Eine dort deutlich sichtbare und stolz zur Schau gestellte Vergrösserung von Brust und Hinterteil oder überproportional grosse Lippen sollen in diesen Ländern oftmals verdeutlichen, dass man sich einem solchen Eingriff unterzogen hat.

Keine falschen Hoffnungen wecken

Dass auf den Webseiten der plastischen Chirurgiekliniken keine Bilder zum Thema «Vor der Operation – nach der Operation» und auch keine 3-D-Simulationen mehr veröffentlicht werden, kann Wedler nur begrüssen. «Man muss bei diesen Eingriffen immer den individuellen Fall betrachten. Denn Standardlösungen, die durch diese Darstellungen suggeriert werden, gibt es einfach nicht.» Auf diese Weise lasse sich vermeiden, dass falsche Hoffnungen entstehen, die die nachher nicht selten enttäuscht würden.

Neben seiner Tätigkeit als plastischer Chirurg in Kreuzlingen begibt sich Wedler drei Monate pro Jahr in Krisengebiete, meist in Afrika und dem Nahen Osten. Dabei sind dann in erster Linie seine Fähigkeiten als rekonstruktiver Chirurg gefragt.





Wir zeigen Ihnen, dass Sie richtig liegen!

Schlafen ist ein aktiver Zustand des Erholens. Wenn das Wachbewusstsein ruht, regenerieren sich unsere Körperzellen, das Immunsystem wird gestärkt und Emotionen verarbeitet. Schlaf ist dann gesund, wenn er erholsam ist, wenn man sich nach dem Aufstehen ausgeruht und tagsüber leistungsfähig fühlt.

Der Wirbelscanner® macht Ihr richtiges Schlafsystem sofort sichtbar. Wie kann er das?

Der Wirbelscanner®, ursprünglich für die Medizin entwickelt, ist ein patentiertes Analysegerät welches strahlungsfrei ein exaktes, dreidimensionales Bild ihrer Wirbelsäule erstellt. Er liefert klare Daten und gibt dadurch eine produktneutrale und objektive Entscheidungshilfe bei der Auswahl von Matratze, Lattenrost oder Bettsystem.

Das Beste bei der Beratung mit dem Wirbelscanner® ist die Nachvollziehbarkeit dieser. Sie müssen unseren Empfehlungen nicht mehr blind vertrauen, sondern können selbst sehen, verstehen und erkennen, auf welchem Schlafsystem Sie richtig liegen.

- Die Beratung mit dem Wirbelscanner® orientiert sich nicht an den Produkten, sondern an der besten Lösung für Sie
- Es geht nicht um teuer oder günstig, sondern um passend oder nicht passend
- Durch die Sichtbarmachung der Wirbelsäule wird eine Grundlage geschaffen, die keinen irreführenden Interpretationsspielraum zulassen
- Der Scan funktioniert mechanisch und ist somit strahlen- und vollkommen schmerzfrei

Wenn alle Menschen gleich wären, könnten wir allen das gleiche Bett empfehlen. Doch die Wünsche und Bedürfnisse an ein Bett sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Ihr Bett ist so einzigartig wie Ihr Rücken, zumindest sollte es das sein! Bislang wurden Matratze und Bett nach Kriterien wie weich, hart, gemütlich, optisch ansprechend oder sogar nach dem Preis ausgewählt. Leider lässt sich das «gesunde» Bett so nicht finden, denn jeder Rücken ist einzigartig.

Thomas Rütter (Inhaber) setzt sich seit über 30 Jahren intensiv mit dem Thema Schlafen auseinander und weiss wovon er spricht. Die Mitarbeit in verschiedenen Firmen, unter anderem 3 Jahre Gebietsverkaufsleiter bei TEMPUR Schweiz brachte ein fundiertes Fachwissen. Er unterstützt Sie dabei das richtige Bettsystem und guten Schlaf zu finden. Diese Erfahrung rund ums Bett und das Thema schlafen macht das Sleep Center zum Schlafexperten, welche Ihr Anliegen fachmännisch beantworten kann.

Im Sleep Center, an der Rorschacherstrasse 166 direkt neben dem Shoppingcenter Silberturm in St.Gallen finden Sie alles was es zum guten, gesunden und erholsamen Schlafgenuss braucht, denn wer gut

schläft hat mehr vom Leben. Die Wahl des richtigen Schlaf-Systems wird Ihren Schlaf und somit Ihre Lebensqualität während des Tages wesentlich verbessern. Die Auswahl der Schlaf-Systeme in der schönen Ausstellung erfolgte nach den neusten Kriterien heutiger Schlafmedizin und umfasst die besten Schlaf-Systeme unserer Zeit wie Boxspring und Wasserbetten, BICO, Curem, Röwa, TechnoGel und die Garant-Collection mit einem unschlagbaren Preis-Leistungsverhältnis.

Wann nehmen Sie sich Zeit für eine individuelle gesundheitsorientierte Beratung mit der WirbelScanner® Rückenvermessung?

Rufen Sie an und vereinbaren einen Termin.



Sleep Center AG
Rorschacherstrasse 166
CH-9000 St.Gallen
Tel. +41 71 245 89 89
www.sleepcenter.ch

Mit Artisan- und Artiflex-Implantaten lassen sich Fehlsichtigkeiten auf einer erstaunlich grossen Bandbreite korrigieren. Der sorgfältig vorbereitete und schmerzfreie Eingriff dauert nur rund 20 Minuten. Kurz danach kann der Patient die Tagesklinik wieder verlassen und wenige Tage darauf seine Arbeit wieder aufnehmen. Professor Daniel Mojon erläutert die Vorzüge dieser Methode.



Wie Artilens-Linsen die Lebensqualität steigern

Text: Thomas Veser

Bilder: zVg

Schon als Kind musste der stark kurzsichtige Eric K. Brillen oder Kontaktlinsen tragen. Als er 40 Jahre alt war, erfuhr er von der Lasermethode, scheute jedoch den Eingriff, da dieser nicht mehr rückgängig gemacht werden kann. Später erfuhr er erstmals von den sogenannten Artisan-Linsen, die im Auge implantiert werden. Da ihn die Vorzüge überzeugten, beschloss Eric K., sich dieser Operation zur Korrektur seine Sehschwäche zu unterziehen.

Zertifizierte Augenärzte, die auf das Einsetzen von Artisan-Linsen spezialisiert sind, gibt es hierzulande nur wenige. Prof. Dr. med. Daniel Mojon und Dr. med. Raimund Spirig gehören zu ihnen. Sie bieten diesen minimal-invasiven Eingriff unter anderem in der St.Galler Tagesklinik «Augenärzte am Bahnhof» an und haben seit 1996 rund 3000 entsprechende Operationen ausgeführt. Sie gehören zu den weltweit erfahrensten Operateuren auf diesem Gebiet. Mojon selbst setzt diese Linsen in der ganzen Schweiz jährlich im Schnitt rund hundertmal ein.

Durch die Artisan-Implantate lassen sich Fehlsichtigkeiten von plus acht bis minus 25 Dioptrien beheben.

Diesen Schritt hat er bis heute nicht bereut. «Den Eingriff habe ich als völlig schmerzfrei und problemlos in Erinnerung behalten», sagt er. Bereits kurze Zeit später habe für ihn ein neues Leben begonnen – vorbei das lästige Tragen von Brillen oder Kontaktlinsen.

Seit 1977 stetig weiterentwickelt

Mit dieser Methode, die der niederländische Augenspezialist Jan Worst 1977 entwickelt hatte, «lassen sich vor allem bei Kurzsichtigkeit und auch bei Patienten mit Kontaktlinsenunverträglichkeit hervorragende Ergebnisse erzielen», berichtet Daniel Mojon. Für die Korrektur einer sehr ausgeprägten Weitsichtigkeit



eigne sie sich hingegen möglicherweise nicht, da die Tiefe der Vorderkammer, in welche die Linse implantiert wird, in solchen Fällen ungenügend sein kann. In solchen Fällen führt Mojon einen refraktiven Linsentausch durch. Dabei wird die eigene Linse durch eine Kunstlinse ersetzt.

Durch die Artisan-Implantate lassen sich Fehlsichtigkeiten von plus acht bis minus 25 Dioptrien beheben. Artisan-Linsen empfehlen sich auch nach Hornhautverpflanzungen, wenn deren Resultat sich mit Brille oder Kontaktlinsen nicht zufriedenstellend ausgleichen lässt. Das ideale Alter für eine solche Operation liegt bei 18 bis 55 Jahren. Bei älteren Personen müssen gemäss Mojon mögliche patientenspezifische Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen werden.

Als wesentliche Vorteile im Vergleich zu anderen Verfahren wie etwa Lasern bezeichnet er die Tatsache, dass beim Eingriff kein Gewebe entfernt wird und

die Linsen gegebenenfalls stets wieder herausgenommen und ersetzt werden können. «Auch sehr hohe Fehlsichtigkeiten lassen sich damit behandeln.» Da der Abstand zwischen der künstlichen und der natürlichen Linse gross genug ist, damit kein Kontakt entsteht, hat diese Methode keinen Einfluss auf die Entwicklung von Grauem Star. «Meist kann man die Linsen ein Leben lang behalten, zudem erkennt man mit blossen Auge nicht, dass ein Eingriff stattgefunden hat», so Daniel Mojon.

Eine starre und eine flexible Variante

Unter dem Oberbegriff Artilens sind derzeit zwei Arten von Linsenimplantaten verfügbar: Artisan-Linsen bestehen aus dem transparenten und vollkommen körperverträglichen Kunststoff Polymethylmethacrylat. Bei den ultradünnen Implantaten handelt es sich um starre Linsen. Daneben gibt es seit 2005 flexible und faltbare Implantate, die Artiflex genannt werden. Diese Spezialanfertigungen korrigieren neben der sphärischen Fehlsich-

tigkeit (Kurz- oder Weitsichtigkeit) auch Hornhautverkrümmungen. Ihr Einsatz erfolgt bei lokaler Betäubung und ist Mojons Worten zufolge schmerzfrei.



Prof. Dr. med. Daniel Mojon



Ein wesentlicher Vorteil im Vergleich zu anderen Verfahren wie etwa Lasern ist, dass beim Eingriff kein Gewebe entfernt wird.

Eingeführt wird die künstliche Linse in die vordere Augenkammer durch eine kleine, tunnelförmige Schnittöffnung im Bereich des Auges zwischen Hornhaut und Lederhaut. Dann wird sie vor der natürlichen Linse in die richtige Position gedreht. Befindet sie sich exakt auf der Pupille, wird sie mittels winziger Linsenbügel links und rechts an der Iris festgeklemmt. Um die faltbaren Artiflex-Implantate einzuführen, genügt im Vergleich zur starren Version eine geringere Schnittöffnung. Die Linse besteht aus Silikon und entfaltet sich während des Eingriffs in der Vorderkammer. Nach etwa 20 Minuten ist der Eingriff beendet. Wenn der Einschnitt am ersten Auge verheilt ist, findet – sofern nötig – der Eingriff am anderen statt.

Nachbetreuung wird gross geschrieben

Nach einer Erholungsphase von rund einer halben Stunde kann der Patient die Tagesklinik wieder verlassen und einige Tage danach wieder vollumfänglich seiner Arbeit nachgehen. «Besonders wichtig ist nach der Operation eine sorgfältige medizinische Nachbetreuung», betont Daniel Mojon. Regelmässig finden daher Augenuntersuchungen statt. «Komplikationen sind zum Glück höchst selten. Dafür sorgen die hochpräzise Operationstechnik und die Tatsache, dass zertifizierte Artiflex-Augenärzte dank regelmässiger Fortbildungskurse ihr Wissen kontinuierlich auf den neuesten Stand bringen», fügt er hinzu. Eine mögliche Komplikation wäre beispielsweise, dass sich bei einem starken Schlag auf das Auge die Linse löst. «Dann gilt es, Panik zu vermeiden und unverzüglich den Operateur zu kontaktieren», empfiehlt Mojon.



Sorgfalt gilt bereits im Vorfeld einer angestrebten Operation als höchstes Gebot. Deswegen sind eingehende Voruntersuchungen vorgesehen. «Dabei muss man abschätzen, ob das jeweilige Auge in anatomischer Hinsicht überhaupt für diesen Eingriff geeignet ist.» Auch der Gesundheitszustand der Hornhaut wird durch das Messen der Hornhautzellen überprüft. Um sich so gründlich wie möglich über den Eingriff ins Bild zu setzen, empfiehlt Daniel Mojon, sich schon vor der ersten Untersuchung über die Homepage der Tagesklinik mit den Details vertraut zu machen. Ebenso rät er zu einem vorgängigen Besuch der Klinik.

Höhere Kosten für den Eingriff

Auch wenn die Vorteile im Vergleich zu anderen Verfahren überwiegen, hat auch diese Methode ihre Grenzen: Liegt eine vorbestehende Hornhauverkrümmung (Astigmatismus) vor, dann kann mit keiner Methode eine vollständige Behebung der Sehbehinderung garantiert werden. Bei optisch anspruchsvollen Tätigkeiten kann es Daniel Mojon zufolge vorkommen, dass nach der Operation zusätzlich eine schwache Brille benötigt wird. Liegt keine Unverträglichkeit vor, kann man in diesem Fall auch auf Kontaktlinsen zurückgreifen. Ebenfalls im Auge behalten sollte man die Kosten für eine Artiflex-Operation. Sie fallen in der Regel mit 5000 Franken pro Auge doppelt so hoch aus wie jene von Lasereingriffen. Diese Ausgaben muss der Patient selbst schultern. Allerdings sind in diesem Betrag auch die Kosten für die anschliessenden Kontrollen enthalten.

Zurück zu Eric K., der Brille und Kontaktlinsen vor allem auch bei sportlichen Aktivitäten bislang noch keinen Tag vermisst hat. Einen Monat nach der Operation konnte er wieder auf Tauchgänge gehen – und zwar ohne korrigierte Taucherbrille. Das Einzige, was ihn hin und wieder fuchst: «Ich hätte mir schon vor langer Zeit Artiflex-Linsen einsetzen lassen sollen.»



Augenärzte am Bahnhof

Prof. Dr. med. Daniel Mojon
Augenärzte am Bahnhof St.Gallen
St.Leonhardstrasse 31
CH-9000 St.Gallen
Tel. +41 71 558 38 85



Porträt

Landesspital Liechtenstein – Grundversorger und Kompetenzzentrum

Das Landesspital Liechtenstein bietet seit über 125 Jahren umfassende und verlässliche Leistungen auf hohem Niveau. Damit sichert das Landesspital die professionelle medizinische Grundversorgung für die Bevölkerung Liechtensteins – und etabliert sich als kompetenter Gesundheitsdienstleister für die gesamte Region.

Das Gesundheitswesen in Liechtenstein ist sehr gut ausgebaut. Einen massgeblichen Anteil daran hat das Landesspital. 1892 als kleine Kranken- und Geburtshilfestation im Vaduzer Bürgerheim entstanden, hat sich das Landesspital in den folgenden Jahrzehnten zum kompletten medizinischen Dienstleister für die Menschen in und um Liechtenstein entwickelt.

Grundversorgung in hoher Qualität

Heute sorgen die rund 170 Mitarbeitenden des Landesspitals dafür, dass im Fürstentum Liechtenstein eine medizinische Grundversorgung in hervorragender Qualität gewährleistet ist. Das Landesspital ist rund um die Uhr als kompetente Anlaufstelle für die Bevölkerung da – nicht nur im Notfall, sondern auch in den Fachbereichen der Inneren Medizin, in der Chirurgie und Orthopädie sowie in der Frauenmedizin.

Durch das bestens bewährte hybride System – am Landesspital arbeiten sowohl fest angestellte Ärzte als auch Belegärzte – ist ein lückenloser medizinischer Dienst auf hohem Niveau rund um die Uhr gewährleistet. Die Strukturen und Prozesse sind dabei optimal geregelt und durch das Landesspital flexibel steuerbar. Flankierende Angebote wie das Ambulatorium, die Physiotherapie oder das Care Management sorgen dafür, dass Patientinnen und

Patienten sich auf eine breit abgestützte und nachhaltige Behandlung und Betreuung verlassen können.

Persönliche Atmosphäre

Neben der medizinischen steht auch die menschliche Qualität am Landesspital im Zentrum. Ob in der Notfallaufnahme, bei akuten oder chronischen Erkrankungen oder bei chirurgischen Eingriffen – wer ins Landesspital kommt, darf sich auf eine professionelle Behandlung und spezifischen Sachverstand ebenso verlassen wie auf eine persönliche und vertrauensvolle Atmosphäre. Die Gesundheit und die individuellen Anforderungen der Patientinnen und Patienten geniessen stets oberste Priorität.

«Dein Land. Dein Spital.» Mit dieser Aussage bringt das Landesspital sein Selbstverständnis als Grundversorger und medizinisches Kompetenzzentrum auf den Punkt. Und verdeutlicht, dass es die Rolle als Gesundheitsdienstleister für die Region auch in Zukunft wahrnehmen will.



Landesspital

Liechtenstein

www.landesspital.li

Das Leistungsspektrum des Landesspitals Liechtenstein

Interdisziplinäre Notfallstation

Innere Medizin

Allgemeine innere Medizin, Onkologie / Hämatologie, Neurologie, Palliative Care, Radiologie, Gastroenterologie, Angiologie, Pneumologie

Chirurgie

Allgemeinchirurgie / Viszeralchirurgie mit Schwerpunkt minimalinvasive Chirurgie, Proktologie, Gefässchirurgie, Orthopädie, Unfall- und Notfallchirurgie, Urologie, Gynäkologie, HNO, Zahnbehandlungen

Anästhesie

Ein Anästhesie-Team steht rund um die Uhr zur Verfügung

Ambulatorium

Vor- und Nachsorge in Zusammenarbeit mit Hausärzten / Zuweisern

Care Management

Beratung und Begleitung von Patientinnen und Patienten im Alltag und im Arbeitsleben bei Veränderungen durch einen Spitalaufenthalt

Physiotherapie

Physiotherapeutische Massnahmen während eines stationären Spitalaufenthaltes oder im Rahmen einer ambulanten Physiotherapie nach dem Spitalaustritt oder ohne vorherigen Spitalaufenthalt

Hotellerie und Gastronomie

Modernes Verpflegungskonzept für eine gesunde Ernährung mit umfangreicher Auswahl an Speisen und Getränken, Panoramarestaurant



Wie Lungentraining zu höherer Lebensqualität beiträgt

Text: Thomas Veser

Bilder: zVg

Durch die «Lungentraining» genannte Rehatherapie können an chronisch obstruktiver Lungenerkrankung Leidende nicht nur ihren gesundheitlichen Zustand verbessern, sondern auch das Selbstvertrauen stärken. Bruno Eberle, Geschäftsführer der Lungenliga St.Gallen-Appenzell, mit den Einzelheiten.

Schon Jahre vor der Pensionierung hatte Urs F. hin und wieder über Lungenprobleme geklagt. Nach dem Aufstehen litt er bisweilen unter hartnäckigem Husten, manchmal kam er bei der Arbeit in Atemnot. Als sich im Ruhestand die Symptome verstärkten und Urs F. schon die geringste Anstrengung als Schwerstarbeit erlebte, führte an einer ärztlichen Untersuchung kein Weg mehr vorbei.

Feinstaub, bestimmte chemische Substanzen oder hoher Druck – aber auch Tabakrauch. Das führt möglicherweise zu einer irreparablen Schädigung der Lungenbläschen, wobei die Erkrankung schleichend verläuft. Im schlimmsten Fall bleibt den Betroffenen schliesslich sogar in Ruhestellung phasenweise die Luft weg. Nicht selten verfallen sie deswegen in eine passive Haltung und bewegen sich aus Furcht vor weiteren Attacken kaum noch. Und das kann auch einer gesellschaftlichen Abschottung Vorschub leisten.

«So lassen sich Beweglichkeit, Ausdauer, der Aufbau der Muskelkraft sowie die Atemtechnik merklich verbessern.»

Die Diagnose war niederschmetternd: chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Zu ihren Ursachen zählen die Belastung des Atmungsapparats durch

Betroffenen möglichst frühzeitig helfen

Da sich die Krankheit langsam entwickelt, wird sie oft spät als solche erkannt. «Wenn mehr Hausärzte durch richtiges Fragen auf die Ursache stossen und die entsprechende Therapie verordnen würden, könnte

den Betroffenen schon frühzeitig geholfen werden», ist Bruno Eberle, Geschäftsführer der Lungenliga St.Gallen-Appenzell, überzeugt.

Als Beratungs- und Informationsstelle für alle Belange der Atmung betreut die Lungenliga COPD-Patienten mit einer speziellen Therapie. Seit einem Jahrzehnt bietet sie im Kampf gegen diese chronische Krankheit in Zusammenarbeit mit Spitälern, Lungenärzten und Physiotherapeuten eine «Lungentraining» genannte Behandlung an. Damit die Krankenkassen die Kosten übernehmen, muss die ambulante pulmonale Rehabilitation durch den Hausarzt oder einen Lungenfacharzt verschrieben werden. Sie fand bisher bis zu viermal pro Jahr in St.Gallen, Walenstadt und Wil statt. Neuerdings wird die dreimonatige Reha zudem in Rapperswil-Jona angeboten. Sie empfiehlt sich bei COPD, Lungenemphysem (Überblähung der Lungenbläschen) oder nach Operationen an diesem Organ. Nach Bruno Eberle trägt sie deutlich zu einer höheren Lebensqualität bei.

Training in übersichtlichen Gruppen

Dreimal pro Woche treffen sich die Teilnehmer, überwiegend Männer, und trainieren jeweils eineinhalb Stunden lang unter physiotherapeutischer Anleitung. «So lassen sich erfahrungsgemäss Beweglichkeit, Ausdauer, der Aufbau der Muskelkraft sowie die Atemtechnik merklich verbessern», weiss Bruno Eberle. Fortschritte wirkten sich auf das Selbstvertrauen positiv aus. Weiterhin gehören Fachvorträge über medizinische Gesichtspunkte und angemessene Ernährung zur Therapie. Auch Sozialberatungen und Hilfestellungen für jene, die dem blauen Dunst entsagen wollen, werden angeboten. Therapiegruppen sollen übersichtlich bleiben und bestehen in der Regel aus maximal zehn Personen. Neben dem Physiotherapeuten wird die Gruppe von einem Lungenfacharzt begleitet. Den Zuspruch beurteilt Geschäftsführer Eberle als gut.

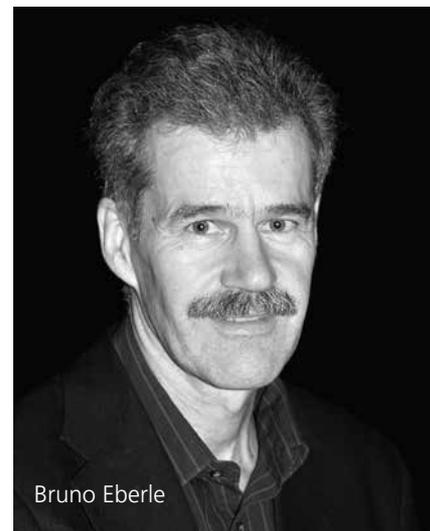
Im Einsatz gegen COPD versorgt die Lungenliga Patienten mit den nötigen Geräten, darunter Sauerstoffkonzentratoren und Liquid-Oxygen-Geräte (LOX). Für die Sauerstofftherapie entziehen Konzentratoren der Raumluft Sauerstoff, der mittels einer Nasenbrille und Luftschläuchen eingeatmet wird. Zusätzliche kleine, portable Geräte ermöglichen den Patienten Mobilität.

Dank der CPAP-Therapie wieder ausgeschlafen und munter

Im Vordergrund des Lungenliga-Engagements steht die Schlafapnoe genannte Erkrankung, die durch nächtliche Atemaussetzer gekennzeichnet ist. Zwar setzt die Atmung nach einiger Zeit wieder ein, allerdings fühlen sich die Betroffenen am nächsten Tag müde und zerschlagen. Das kann dazu führen, dass sie während ihrer Arbeit mal kurz einnicken. Bei der Schulung der Patienten informiert die Lungenliga über die Krankheit Schlafapnoe und erklärt den Gebrauch der sogenannten CPAP-Geräte. Diese geben durch ihre Aufzeichnungen ausserdem Aufschluss über den Verlauf der Therapie.

Bisher gingen die Betroffenen regelmässig zur Lungenliga, wo die Daten ausgelesen und dem Kantonsspital St.Gallen übermittelt wurden. Neuerdings ist gemäss Bruno Eberle täglich ein Lungenarzt bei der Lungenliga anwesend, der die jeweiligen Daten vor Ort mit dem Patienten und der Betreuerin auswertet und bespricht.

«Betreute, Lungenärzte und Hausärzte, die Meldungen über den Zustand der Patienten schneller erhalten, sind jetzt im Sinne einer möglichst hohen Transparenz besser informiert.»



Bruno Eberle



Wer erinnert sich nicht an die «goldenen Zeiten» der St.Galler Augenheilkunde? Als hier Patienten aus der ganzen Welt behandelt wurden, weil sie international einen so hervorragenden Ruf genoss? Mindestens zwei Namen sind mit der St.Galler Augenklinik verbunden: derjenige von Prof. Dr. med. Alfred Bangerter, der bis 1974 deren Chefarzt und 1961 der Begründer der Ostschweizer Orthoptik- und Pleoptikschule OPOS war. Und jener von Dr. med. Gerald Stiegler, der zusammen mit Bangerter den Weltruhm der St.Galler Augenklinik begründete. Seit Anfang 2017 ist Stiegler zurück in der Ostschweiz: Auf der Vögelinsegg in Speicher AR.



Bellavista: Die wohl modernste Augenklinik der Schweiz

Text: Stephan Ziegler

Bilder: Klinik Bellavista AG

1983 wurde mitten in St.Gallen die Eröffnung des ersten Luxushotels der Gallusstadt gefeiert: Das Einstein öffnete nach fünfjähriger Umbauzeit – die Liegenschaft an bester Lager beherbergte zuvor verschiedene Textilbetriebe – seine Tore. Dass St.Gallen gerade anfangs der 1980er Jahre ein Viersternehotel bekam, überrascht wenig: Denn damals, während der 1970er und 1980er Jahre, genoss die Augenklinik des Kantonsspitals St.Gallen im Wortsinne Weltruhm. Gäste von allen Kontinenten kamen in die Ostschweiz, um sich von ihren Augenleiden oder -schwächen heilen zu lassen. Die zum Teil prominente Klientel logierte ab 1983 standesgemäss im neu eröffneten Luxushotel.

Legendärer Ruf

Den legendären Ruf der St.Galler Augenklinik begründet hatte Prof. Dr. med. Alfred Bangerter, der ihr von 1946 bis 1974 als Chefarzt vorstand. Nach seiner Pensionierung als Chefarzt widmete er sich weiterhin seiner OPOS. Bangerter zur Seite stand während vieler Jahre Dr. med. Gerald Stiegler: Stiegler absolvierte seine

Studien in Wien. Von 1971 bis 1975 war er als Augenarzt am Kantonsspital St.Gallen, von 1975 bis 1982 an der Ostschweizerischen Pleoptik- und Orthoptik-Schule (OPOS) tätig, ebenfalls von Prof. Bangerter gegründet. Von 1982 bis 1989 trat Gerald Stiegler in Heiden in Erscheinung, wo er die Klinik von Prof. Bangerter leitete. Danach führte er eine Privatklinik in Vigeun/Salzburg. In Speicher AR bietet der Augenarzt mit grosser Erfahrung in der Klinik Bellavista seit Anfang 2017 das ganze Spektrum der Augenheilkunde an.

«Was ich in St.Gallen gelernt und in Salzburg weiterentwickelt habe, wird in Speicher fortgesetzt», sagt der gebürtige Österreicher mit Schweizer Pass. «Kann man in der Umgebung einen schöneren Ort finden, um wieder gesund zu werden?» In der Tat ist die Aussicht von der Vögelinsegg aus überwältigend – nicht ohne Grund trägt Stieglers Augenklinik den Namen Bellavista, schöner Ausblick: Das Auge schweift über den ganzen Bodensee, vom Thurgau über St.Gallen und das Vorarlberg bis hin nach Bayern und Ba-



auch beste Kontakte zu Fachleuten etwa der Neurochirurgie, weil gerade diese bei Augenproblemen oft helfend unterstützen können.»

Chancen und Risiken erklären

Gerald Stiegler sieht es auch als seine Pflicht an, Menschen, die schon austherapiert scheinen, eine Chance zu geben. «Man muss dabei mit den Leuten sprechen, sie aufklären, ihnen alles so erklären, wie sie es in ihrer Sprache verstehen. Die Chancen und Risiken müssen auf dem Tisch liegen und der Patient muss alle Informationen haben, um selbstverantwortlich entscheiden zu können.»

Hier braucht es viel psychologisches Fingerspitzengefühl, Einfühlungsvermögen und Gespür, um die Leute individuell beraten und aufklären zu können: Mit jahrzehntelanger Operationserfahrung verfügt Stiegler über herausragendes Wissen und Können im operativen und konservativen Bereich. Und, was ihm wichtig ist: «Wir empfehlen nicht, was die Industrie offensiv anbietet oder gar vorschreibt, sondern das, was wir aus unserer Erfahrung empfehlen können.»

In seiner Augenklinik Bellavista führt Gerald Stiegler alle Behandlungen persönlich durch – in einer der modernsten Infrastrukturen, die es zurzeit im Bereich Augenheilkunde gibt. Für Stiegler ist es selbstverständlich, dass seine Patienten von ihm untersucht und beraten werden. Ebenso selbstverständlich ist auch für eine adäquate Betreuung und Nachbetreuung gesorgt.

den-Württemberg. Dann ist die Bellavista auch verkehrstechnisch gut gelegen: Der Flughafen Altenrhein ist in 25, derjenige von Zürich in 65 und der von Friedrichshafen in 75 Autominuten zu erreichen.

Neben der tollen Lage – warum soll sich ein Patient, eine Patientin gerade für Stieglers Augenklinik Bellavista entscheiden? «Abgesehen davon, dass wir als Generalisten die ganze Breite der Augenheilkunde anbieten, verfügen wir hier über eine riesige Erfahrung», sagt der Augenarzt, der schon seit Jahrzehnten operiert. Ist heute aber nicht allgemein eine Tendenz zur Spezialisierung, weg von den Generalisten, zu beobachten? Gerald Stiegler: «Das ist so. Wir sind allerdings der Meinung, dass es eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen, seinen Körper und seine Gesundheit braucht. Schauen Sie, der Körper ist für uns um das Auge herum gebaut, wenn Sie so wollen – die Augen sind eines der wichtigsten Organe des Menschen. Es wäre verwegen, diese losgelöst von ihrer Umgebung zu beurteilen. Selbstverständlich unterhalten wir



Behandlungen:

- Amblyopiebehandlung mit Occlusionstherapie
- Glaucom/Augendruck
- Injektionskuren nach Prof. Bangerter
- Low-Vision-Beratung und Anpassung von vergrößernden Sehhilfen
- Narkoseuntersuchung bei Kleinkindern
- Netzhautlaserbehandlung
- Netzhautthrombosen
- Organisch geschädigte Makuladegeneration
- Retinopathia Pigmentosa
- Sehschule/Schielschule
- Spezialbehandlung bei Makuladerkrankungen
- Uveitis/Augenentzündungen

Operationen:

- Amotio/Netzhautablösung
- Excimer-Laserbehandlung der Kurz- und Weitsichtigkeit
- Glaukomoperation und Laserbehandlung des Grünen Stars
- Kataraktoperation/Grauer Star/ Nachstaroperationen und Korrekturen
- Keratoplastik/ Hornhauttransplantationen
- Laserbehandlungen mit Excimer-, Yag- und Infrarot-Laser
- Plastisch-ästhetische Lidkorrektur
- Plastisch-rekonstruktive Lidchirurgie
- Strabismus-/Schieloperation
- Vitrektomien und Netzhaut-/Glaskörperchirurgie



KLINIK BELLAVISTA AG
Augenklinik Dr. med. Gerald Stiegler

Klinik Bellavista AG

Vögelinsegg 2
CH-9042 Speicher
Tel. +41 71 343 81 81
www.klinik-bellavista.ch
Büro in Catania, Sizilien



Sportpsychologin
Maura Graglia

Wenn der Müsiggang zum Makel wird

Text: Thomas Veser

Bilder: Jelena Gernert, zVg

Stresssituationen sind Führungskräften vertraut. Warum ihnen aber selbst in ihrer Freizeit das Abschalten und Entspannen oftmals nicht gelingt, dazu liefert die St.Galler Sportpsychologin Maura Graglia die Details.

Maura Graglia, Extremsport zu betreiben, hat offensichtlich zugenommen. Wie erklären Sie sich das?

Je nach Persönlichkeitsstruktur bieten sich unterschiedliche Erklärungen an. Es kann darum gehen, den natürlichen Entwicklungsverlauf des Älterwerdens – und damit geht eine sinkende Leistungsfähigkeit einher – aufzuhalten. Oder die Persönlichkeit

versprechen. Der Mensch lässt sich seit jeher von gesellschaftlichen Modeströmungen verführen. Extremsportarten zu betreiben, kann zudem auch eine Möglichkeit sein, sich von der Massenkultur abzuheben und sich eine Art Einzigartigkeit zu verschaffen. In einer Zeit, in der angeblich alle alles haben und sein können, hat offenbar die Furcht zugenommen, seine Authentizität zu verlieren.

«Nicht maximales, sondern optimales Training ist gefragt.»

verlangt ein permanent hohes Leistungslevel. Man kann auch den hormonellen Aspekt als Erklärungsansatz hinzuziehen, etwa den Adrenalinkick, den sich manche durch Heliskiing oder Extrembergsteigen

Führungskräfte in der Wirtschaft fühlen sich besonders angesprochen. Warum?

Manager haben in der Arbeitswelt zunehmend komplexere Aufgaben zu meistern. Das verlangt viele Kompetenzen. Gerade wer beruflich stark Terminzwängen ausgesetzt ist, glaubt häufig, ein sportliches



Training sei mit den spezifischen Anforderungen seines beruflichen Alltags gleichzusetzen. Dabei wird leicht vergessen, dass nicht maximales, sondern optimales Training gefragt ist. Dass jemand eine verantwortungsvolle Führungsposition übernimmt, setzt zum Beispiel Disziplin, Ehrgeiz, Anstrengung und Überwindungskraft voraus. Diese Charaktereigenschaften werden dann in den Freizeitbereich übertragen. Vereinfacht gesagt: Was ich dort so mache, mache ich auch in der Familien- und Freizeitgestaltung so – es hat sich ja bewährt. Oftmals wird aber einfach nur das Risiko gesucht, was ja auch zum Alltag einer Führungskraft zählt.

Die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit löst sich auf.

Genau. Unsere Gesellschaft ist durch und durch rastlos geworden. Die richtige Regeneration geht verloren. Die Leistungsorientierung, die für den beruflichen Alltag erforderlich ist, kann nicht mehr abgelegt werden. Empirische Untersuchungen belegen, dass körperliche Fitness eine der wichtigsten Voraussetzungen ist, um das persönliche Burn-out-Risiko zu verringern. Doch wie so oft ist es eine Frage des

«In einer Zeit, in der angeblich alle alles haben und sein können, hat offenbar die Furcht zugenommen, seine Authentizität zu verlieren.»

Augenmasses: Sport sollte Menschen mit Freude und Genugtuung erfüllen. Früher war Musse ein Statussymbol, heute ist sie zum Makel geworden. Interessant ist, dass wir gegenwärtig eine Tendenz beobachten, wonach Achtsamkeitstrainings im Kommen sind. Hier geht es darum, sich wieder zu entspannen, um das hochgeschaukelte Erregungsniveau auf ein Normalmass zurückzuführen.

Was motiviert diese Leute und was bedeutet für sie ein Scheitern?

Leistungsorientierte scheitern sicher ungerne. Intensität und Abwechslung zu spüren, das kann stark motivieren. Vielleicht geht es manchmal auch darum, sich in den Extremsituationen überhaupt wieder zu spüren, da in der beruflichen Alltagshektik dieses Bewusstsein verloren geht oder gar verdrängt werden muss.

Inwieweit lässt sich die Leidenschaft für Extremsport mit einer Sucht vergleichen?

Hier gibt es eine Analogie zu den Medikamenten: Sport kann seine Schutzwirkung nur entfalten, wenn die Dosierung stimmt. Um unseren Organismus auf Dauer widerstandsfähiger zu machen, ist es notwendig, die körperliche Belastbarkeit, die Selbstfürsorge und das Dauerleitungsvermögen des Herz-Kreislauf-Systems zu stärken. Im Wort Sucht steckt das Verb suchen. Ein Mensch sucht etwas und glaubt, es in der Sucht zu finden. Was das im Einzelfall ist, lässt sich nicht verallgemeinern. Denn das ist eine sehr individuelle Frage. Schon Erich Fromm sagte in diesem Zusammenhang, dass es um den Sinn im Leben eines Menschen gehe. Kurzum, welchen Sinn ein Mensch seinem Leben gibt.

Wie gehen Sie vor, wenn Sie in Ihrer Arbeit mit einem solchen Fall konfrontiert werden?

In einem Coaching bestimmt der Coachee die Zielsetzung. Wenn der Wunsch nach einer Balance formuliert wird, dann geht es um ein ganzheitliches Re-Balancing. Verschiedene Methoden zielen darauf ab, die eigenen Massstäbe an ein sinnvolles Leben anzulegen. Persönlichkeitsmanagement ist ein Prozess der Selbstverwirklichung, der Individuation. Mir steht es in meiner Tätigkeit nicht zu, etwas zu werten. Vielmehr geht es darum, die Menschen so zu begleiten, dass sie durch eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich, den eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen, zunächst einmal sich selbst besser einschätzen können.





Vertrauen in die Sexualität aufbauen

Text: Thomas Veser

Bilder: zVg

Die Gründe für sexuelle Störungen sind ausgesprochen vielfältig und gehen nicht selten auf die familiäre Sozialisierung zurück. Über Unterschiede zwischen Mann und Frau und welche Ziele bei einer therapeutischen Behandlung angestrebt werden, informiert der St.Galler Psychotherapeut Theodor Itten.

Theodor Itten, worauf gehen aus psychotherapeutischer Sicht die Ursachen für sexuelle Störungen zurück?

Das können vielerlei Gründe sein. Die Einflussfaktoren und Variablen sind kultureller, sozialer, familiärer, individueller und selbstverständlich geschlechtlicher Natur. Meist sind die Störungen auf emotionale Ursachen zurückzuführen. Da ist einmal die eigene Geschichte der gelebten Sexualität, verbunden mit erlernten oder übernommenen Glaubenssätzen. Dazu

ist, zusammen mit der Sozialisierung und den Geschlechtstypen – was ist eine typische Frau, was ein typischer Mann –, bei den Unterschieden ausschlaggebend. Dazu kommen die gesellschaftlichen Rollenverständnisse beziehungsweise -erwartungen. Frauen können neues Leben gebären, Männer nicht. Ältere Männer, egal ob hetero- oder homosexuell, geben häufig Impotenz als grosse emotionale Beziehungssorge an. Impotenz kann durch Stress, Überarbeitung und Spannungen in der Beziehung ausgelöst werden. Zusätzlich dürfen wir nicht vergessen, dass Alkohol, Drogen und weitere bewusstseinsverändernde Substanzen die sexuelle Lust und die Potenz vermindern. Für Frauen gilt das selbstverständlich auch. Jedoch benennen sie emotionale Spannungen in der Beziehung als hauptsächlichsten Grund für sexuelle Lustlosigkeit.

«Im Gegensatz zu Männern benennen Frauen emotionale Spannungen in der Beziehung als hauptsächlichsten Grund für sexuelle Lustlosigkeit.»

zählen die Ängste vor vorehelichem Sex, Schwangerschaften oder übertretenen Verboten. Ein Urologe hat mir erzählt, dass in seiner Praxis über einen Zeitraum von 40 Jahre die somatischen, also körperlichen Ursachen für sexuelle Störungen maximal nur fünf Prozent ausmachen.

Welche Unterschiede gibt es zwischen Mann und Frau?

Die gegebene biologische Verkörperung

Gibt es besonders gefährdete Personen?

Tendenziell gefährdeter sind meiner Erfahrung nach vor allem alleinstehende Männer. Alter, Aussehen und die Körperpflege spielen da eine wesentliche Rolle. Davon betroffen sind aber auch Männer, die mit Beziehungen wenig Erfahrung

haben und sich deswegen oft durch Pornografie, Selbstbefriedigung und Bordellbesuche ablenken und trösten – also Sex ohne Gefühle und Zugehörigkeit betreiben.

Dann gibt es Männer und Frauen, die sich einen Sexualpartner angeln, um den ersten, durch Oxytocin erzeugten Kick zu erleben. Das im Gehirn erzeugte «Bindungshormon» stärkt das partnerschaftliche Vertrauen und fördert soziale Bindungen. Ohne emotionale Bindung jedoch flacht die Wirkung danach wieder ab. Deswegen brauchen sie immer wieder neue «Beute». Das gleicht einem Teufelskreis, oftmals wird in diesem Zusammenhang von «Sexsucht» gesprochen.



Psychotherapeut Theodor Itten

«Schweigen verunsichert, stört das Grundvertrauen und kann sich letztendlich zerstörerisch auf die gesamte Beziehung auswirken»

Welche Symptome und Erscheinungsformen können darauf hindeuten, dass man sich am besten einem Psychotherapeuten anvertraut?

Dieser Schritt kann sinnvoll sein, wenn man in der Beziehung die eigene Lustlosigkeit verspürt. Wenn sich Phasen der Impotenz mehren und man sich beim Liebesspiel Ablenkungsfantasien hingibt, also dabei an jemand anderen denkt und sich im «Kopfkino» vorstellt, mit ihm oder ihr Sex zu haben. Auffällig ist weiterhin, wenn man Stimulanzien benötigt, etwa SM-Praktiken, um die emotionale körperliche Panzerung aufzubrechen.

Wer kommt überwiegend in Ihre Praxis und wie wird dieser Schritt begründet?

Das sind Menschen, die oftmals seit geraumer Zeit unter einem Leidensdruck stehen. Nicht selten werden Männer von ihren Partnerinnen und Partnern ermuntert oder sogar aufgefordert, sich bei mir im geschützten Raum auszusprechen. In der therapeutischen Begegnung kommen sie besser in Kontakt mit ihren Affekten, die mit der jeweiligen Störung verknüpft ist. Frauen kommen, wenn sie merken, dass vieles in ihrer Beziehung emotional nicht mehr stimmig ist. Oder weil sie feststellen,

dass sie in der Partnerschaft auf einmal sexuell abgelehnt werden.

Nur wenige Paare reden offen über sexuelle Bedürfnisse und deren gemeinsame Erfüllung. Wie wirkt sich das auf Entstehen und Entwicklung derartiger Dysfunktionen aus?

Das kommt darauf an, wie die Sozialisierung verlaufen ist. Wenn über Gefühle, Sexualität und Erotik zu reden in der Familie tabu war, hat das einen Einfluss auf das eigene Paar- und Liebesleben. Die vor der aktuellen Beziehung erworbenen sexuellen Erfahrungen und ausgelebten Praktiken bestimmen das eigene erotische und sexuelle Selbstbewusstsein in der neuen Partnerschaft. Darüber sollte ausführlich gesprochen werden. Denn Schweigen verunsichert, stört das Grundvertrauen und kann sich letztendlich zerstörerisch auf die gesamte Beziehung auswirken.

Dabei gilt allerdings der Grundsatz, dass nicht alles auf den Tisch muss. Denn das Geheimnisvolle, das nicht Gesagte, kann auch dazu beitragen, eine Beziehung zu bereichern. Ist man mit der gelebten Sexualität unzufrieden, dann lässt sich das oftmals ganz geschickt durch die Blume kommunizieren. Liebevoll formulierte Hinweise können bei der Bewältigung weiter-

helfen. Wichtig ist aber vor allem, wie wir es sagen und zu welchem Zeitpunkt.

Welche Ziele verfolgen Sie bei Ihren Therapien?

Es geht mir darum, erstmals wieder Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung aufbauen. Das Leben ist eine Abfolge körperlicher und seelischer Erfahrungen. Es sollte gelingen, die eigene Geschichte der Sexualität erzählen zu können. Und die Glaubenssätze, die man als Jugendlicher auf dem Gebiet der Sexualität erlernt oder übernommen hat, und die damit verbundenen Ängste und Vorstellungen zur Sprache zu bringen.

Wer sich einer solchen Therapie stellt, sollte am Schluss erkennen, dass an Erotik und Sexualität keine Leistungskriterien angelegt werden dürfen. Die durch Pornografie oder Werbung aufgeheizte Fantasie ist nicht die Wirklichkeit. Es geht vielmehr darum, das Vertrauen in die eigene gelebte Sexualität aufzubauen, um sich in einer Beziehung oder Begegnung ganz, mit Leib und Seele, hingeben zu können. Das alles im Wissen, dass bei einem Erwachsenen die Verantwortung für seine Sexualität ausschliesslich bei ihr oder ihm selbst liegt.

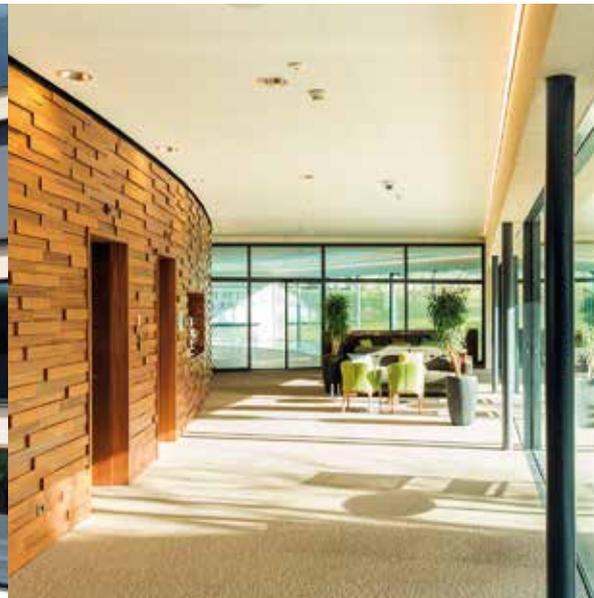


Lesetipp:

Wegweiser für ein erfüllteres Paarleben

Die Autoren beschreiben nicht nur einen integrativen Psychologie- und Psychotherapieansatz, sondern geben Anleitungen zur Selbstbefähigung und vertieftem Einüben der Selbstverantwortung dem eigenen Leben und der eigenen Sexualität gegenüber. Zusätzlich ist das Werk ein Wegweiser für ein erfüllteres Paarleben.

Jack Lee Rosenberg und Beverly Kitaen-Morse: Das Geheimnis der Intimität, 2017. 321 Seiten, 30 Franken. Zu beziehen über i-books, Magniberg 10, 9000 St.Gallen. www.ittenbooks.ch



Vom Kurhaus zur modernen Rehabilitationsklinik

Text und Bilder: zVg

Die Rehaklinik Dussnang ist spezialisiert auf die muskuloskelettale und geriatrische Rehabilitation. Neben dem hervorragenden medizinischen Angebot sorgen die modernen Zimmer, der erstklassige Wellnessbereich inmitten einer grossen Parkanlage sowie der freundliche Hotelservice für einen angenehmen Aufenthalt.

Zu Beginn des Jahres wurde aus dem ehemaligen Kneipp Hof Dussnang die Rehaklinik Dussnang. Neben der Bezeichnung wurden auch das Logo sowie der Gesamtauftritt frisch gestaltet und der neuen Ausrichtung angepasst. Der Bedarf nach einem neuen Auftritt entstand durch die unternehmerische Dynamik der vergangenen Jahre. Damit wird auch die Kompetenz der Klinik unterstrichen, die seit 2014 zur VAMED Gruppe gehört, dem weltweit führenden Gesamtanbieter für Krankenhäuser und andere Einrichtungen im Gesundheitswesen.

Neubau Tolenberg

Gerade 15 Monate ist es her, seit der Spatenstich für den Klinikerweiterungsbau «Tolenberg» stattfand. Mitte Juli dieses Jahres konnte der Neubau in Betrieb gehen. Entstanden sind auf drei Etagen 30 moderne Doppel- und 24 Einzelzimmer, die den hohen medizinischen Ansprüchen gerecht werden. Die Zimmer verfügen beispielsweise über Sauerstoffanschlüsse sowie Überwachungsmonitore und sind mit den derzeit modernsten Pflegebetten ausgestattet. Zusätzlich bietet der Neubau zwölf Behandlungsräume für Physio-

Logo- und Ergotherapie. Eigens für die Ergotherapie wurden die Räumlichkeiten so gestaltet, dass die Patienten in einer Küche und einem vollständig eingerichteten Bad alltagsbezogene Tätigkeiten trainieren können. Die Inbetriebnahme des Neubaus bedeutet für die Rehaklinik Dussnang einen Meilenstein auf dem Weg vom ehemaligen Kurhaus zu einer modernen und professionellen Rehabilitationsklinik.

Neue Technologien

Mit der neuen Ausrichtung wurde der Fokus auch auf innovative Technologien im Bereich Rehabilitation gesetzt. Die Klinik verfügt über einen speziellen «Robotikraum», wo Patienten computergestützte Therapien zur Kräftigung und zur Förderung des Gleichgewichts und der Kognition trainieren können. Durch den Einsatz neuester Technologie können z. B. die Therapien mit Datenanalysen noch gezielter auf die individuellen Bedürfnisse der Patienten ausgerichtet werden. Das gesamte Spektrum an Physio-, Ergo- und speziellen Gruppentherapien im Wasser kann ambulant angeboten und von externen Besuchern in Anspruch genommen werden. Dazu stehen moderne Räumlich-

keiten wie der MTT-Fitnessraum oder das Therapiebad zur Verfügung. Letzteres bietet mit einem absenkbaren Boden, einer Gegenstromanlage mit Massagedüsen sowie einer Rollstuhlrampe mit integriertem Wasserrollstuhl auch optimale Bedingungen für schwerer betroffene Patienten. Abgerundet wird das Angebot mit einem äusserst ansprechend gestalteten Wellnessbereich inkl. Dampfbad und Sauna sowie dem Restaurant «Tanzapfen» mit frischer regionaler Küche. Die Rehaklinik Dussnang wurde von Great Place to Work als einer der besten Arbeitgeber der Schweiz im Gesundheits- und Sozialwesen ausgezeichnet.

**rehaklinik
DUSSNANG**

Rehaklinik Dussnang
Kurhausstrasse 34, 8374 Dussnang
Tel. 071 978 6363
info@rehaklinik-dussnang.ch
www.rehaklinik-dussnang.ch

Eine Gesundheitseinrichtung der
VAMED health.care.vitality. 

WWW.IFAS-MESSE.CH

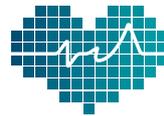
ADMINISTRATION
ANÄSTHESIE
AUS-/WEITERBILDUNG
CHIRURGIE
DESINFEKTION
DIAGNOSTIK
FACHLITERATUR
GYNÄKOLOGIE
HAUSTECHNIK
HYGIENE
INFORMATIK
INTENSIVMEDIZIN
LABORTECHNIK
LEHRMITTEL
OPHTHALMOLOGIE
ORTHOPÄDIE
PFLEGE
PHYSIOTHERAPIE
RAUMEINRICHTUNGEN
REHABILITATION
RÖNTGEN
STERILISATION
THERAPIE
ULTRASCHALL
VERBANDMATERIAL
VERBRAUCHSGÜTER
VERWALTUNG

23.-26. Oktober 2018

MESSE ZÜRICH

IDEEN. LÖSUNGEN. KONTAKTE.

DIE PLATTFORM FÜR DIE WICHTIGSTEN AKTEURE DES GESUNDHEITSMARKTES.



IFAS 2018

FACHMESSE FÜR DEN GESUNDHEITSMARKT

ascom

itris MEDICAL AG

HOSPITEC

Galexis

itris TRADMED AG

cosanum
Der Gesundheitslogistiker.

POLYPOINT

RANCILLO
ERCO

H+

Gemeinsam Perspektiven schaffen.

clienia Privé

Führend in Psychiatrie
und Psychotherapie

Massgeschneiderte Therapien und erstklassige Hotellerie

Menschen in Krisen oder mit psychischen Erkrankungen erhalten bei der Clienia eine ausgezeichnete, höchst kompetente und individuelle Behandlung und Betreuung in stilvoller Atmosphäre. Ihre psychische Genesung liegt uns am Herzen.

Clienia Littenheid AG
Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Hauptstrasse 130, CH-9573 Littenheid
Tel. +41 71 929 60 60, Fax +41 71 929 60 30
info.littenheid@clienia.ch, www.clienia.ch

Behandlung von akuten und chronischen Schmerzen

Ihre Gesundheit steht bei uns im Mittelpunkt.
Dafür setzen wir uns täglich ein.

Beratung und Information:

Thurklinik
Bahnhofstrasse 123A
9244 Niederuzwil
www.thurklinik.ch

Sprechstunden Montag bis Mittwoch nach
telefonischer Vereinbarung 071 955 91 91

