

FOKUS

Spitzenmedizin in der Ostschweiz

05 Rehabilitation

Individuelle Programme in der Klinik St.Katharinal.

10 Traumatherapie

Neuer Ansatz: Mit DBT-PTBS zurück in den Alltag.

18 Robotik

Neue Technologien bringen die Rehabilitation voran.

Gemeinsam Perspektiven schaffen.



Individuelle Behandlung und erstklassige Betreuung gepaart mit hoher Fachkompetenz

Clenia Littenheid ist eine führende Klinik mit privater Trägerschaft und einer 125-jährigen Geschichte. Sie nimmt für zwölf Schweizer Kantone und für das Fürstentum Liechtenstein Grundversorgungsaufträge wahr. Auf 18 Stationen mit 253 Betten, zwei Tageskliniken in Frauenfeld sowie in ambulanten Zentren in Amriswil, Frauenfeld, Kreuzlingen, Sirmach und Winterthur behandelt sie Menschen jeden Alters mit Erkrankungen aus dem gesamten Diagnosespektrum der Psychiatrie und Psychotherapie. Die Patientinnen und Patienten erhalten bei Clenia Littenheid eine ausgezeichnete, höchst kompetente und individuelle Therapie und Betreuung in stilvoller Atmosphäre. Die Privatklinik Clenia Littenheid gehört zur Clenia-Gruppe, der grössten privaten Anbieterin von psychiatrischen und psychotherapeutischen Dienstleistungen in der Schweiz.

Clenia Littenheid AG

Privatklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
Hauptstrasse 130
CH-9573 Littenheid
Telefon +41 71 929 60 60
info.littenheid@clenia.ch
www.clenia-littenheid.ch

Inhalt

- 08 Digitalisierung**
Synergien und Effizienz:
HHS stärkt KMUs
im Gesundheitssektor
- 12 Herzgesundheit**
Früherkennung und neue
Technologien
- 23 Schlafmedizin**
Warum erholsamer
Schlaf für Führungskräfte
unerlässlich ist
- 30 Klinik Schloss Mammern**
Erholsame Umgebung
am See unterstützt
die schnellere Genesung
- 36 Klinik Hof Weissbad**
Ganzheitliche Behandlungen:
Klassische Medizin
trifft auf Naturheilkunde
- 40 Interview**
Krampfadern früh behandeln:
Moderne Methoden
und Risiken erklärt

IMPRESSUM

Magazin LEADER, MetroComm AG,
Bahnhofstrasse 8, 9000 St.Gallen,
T 071 272 80 50, leader@metrocomm.ch,
www.leaderdigital.ch

Verleger: Natal Schnetzer | **Redaktion/**
Text: Dr. Stephan Ziegler (Leitung), Patrick
Stämpfli | **Fotografie:** Marlies Beeler-
Thurnheer, Thomas Hary, unsplash, istock,
shutterstock, zVg | **Geschäftsleitung:**
Natal Schnetzer, nschnetzer@metrocomm.ch | **Anzeigenleitung:** Oliver Iten,
oitn@metrocomm.ch | **Marketingservice/**
Aboverwaltung: Fabienne Schnetzer,
info@metrocomm.ch | **Abopreis:** CHF 60.–
für 18 Ausgaben | **Erscheinung:** Der
LEADER erscheint 9x jährlich mit Ausga-
ben Januar/Februar, März, April, Mai,
Juni, August, September, Oktober, Novem-
ber/Dezember, zusätzlich 9 Special-
Ausgaben | **Gestaltung:** Doris Hollenstein,
dhollenstein@metrocomm.ch | **Druck:**
Ostschweiz Druck AG, 9300 Wittenbach

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

Zwischen Wirtschaft, Politik und Patientenwohl



Stephan Ziegler,
Dr. phil. I
Chefredaktor

Die Herausforderung, die Gesundheitsversorgung so zu gestalten, dass sie funktioniert und dennoch bezahlbar bleibt, ist ein Tummelfeld der Politik, auf dem sie sich nicht mit Ruhm bekleckert: Sie müsste die Leitplanken für ein finanzierbares öffentliches Gesundheitswesen setzen und manchmal auch unpopuläre Entscheidungen fällen – teilweise gegen Widerstand der Bevölkerung. Da verbrennt sich niemand freiwillig die Finger. Und wir bezahlen Jahr für Jahr steigende Krankenkassenprämien.

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 Betrieben. Gleichzeitig wirkt der Wettbewerb dämpfend auf die Gesundheitskosten: Keine Privatklinik kann es sich leisten, ungeachtet der Kosten zu arbeiten. Hier springt keine öffentliche Hand ein, wenn nicht gut gehaushaltet wird.

Patienten wiederum wollen professionell betreut und behandelt werden, sich aufgehoben und wohlfühlen. Kein Wunder, dass sich viele Anbieter an malerischer Lage ansiedeln, wo der Aufenthalt eher an Ferien als an ein Spital erinnert. Nicht nur deshalb ist die Ostschweiz reich an hervorragenden Gesundheitsinstitutionen: Selbst Menschen aus anderen Regionen entscheiden sich für Kliniken aus unserer Gegend, weil sie hier auch fachlich und menschlich herausragend behandelt werden.

Und: Wer sich hier kurieren 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 also ein Wirtschaftsfaktor mit unschätzbbarer Wirkung.





«Das vorrangige Ziel ist die Rückkehr in den Alltag»

Die Klinik St.Katharinental in Diessenhofen bietet ein breites Spektrum an Rehabilitationsmassnahmen, um Patientinnen und Patienten auf dem Weg zurück in ein selbstständiges Leben zu unterstützen. Dr. Stefan Goetz, Ärztlicher Direktor und COO der Reha, erklärt im Interview, wie individuell abgestimmte Behandlungspläne und spezialisierte Programme den Heilungsprozess fördern.

Text: Patrick Stämpfli, Bilder: unsplash, zVg

Welche Arten der Rehabilitation bieten Sie in der Klinik St.Katharinental an, und wie unterscheiden sie sich?

Wir bieten muskuloskeletale, geriatrische, internistische und onkologische Rehabilitation an, basierend auf einem bio-psycho-sozialen Modell. Zusätzlich bieten wir die multimodale rheumatologische Komplexbehandlung an, die sich besonders für Patienten mit unklaren Schmerzen eignet. Die verschiedenen Rehabilitationsarten unterscheiden sich in der Art und Intensität der Therapien sowie in der Zusammensetzung der Teams. Die muskuloskeletale Rehabilitation fokussiert stark auf Physio- und Ergotherapie, während bei geriatrischen Patienten auch eine intensivere medizinische und pflegerische Betreuung erforderlich ist.

Wie wird ein massgeschneiderter Behandlungsplan erstellt, und welche Faktoren spielen dabei eine Rolle?

Der Behandlungsplan wird individuell auf den Patienten abgestimmt, basierend auf einer umfassenden Evaluierung durch das





Dr. Stefan Goetz:
Angehörige spielen
eine wichtige Rolle.

>

Team. Im Gespräch mit dem Patienten werden konkrete Ziele festgelegt. Faktoren wie der gesundheitliche Zustand, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten sowie das soziale Umfeld des Patienten spielen eine entscheidende Rolle. Der Plan wird regelmässig angepasst, um den Fortschritten des Patienten gerecht zu werden.

Was sind die Hauptziele der Rehabilitation, und wie unterstützen Sie die Patienten dabei?

Das vorrangige Ziel ist die Rückkehr in den Alltag und nach Hause. Selbstständigkeit und Mobilität stehen dabei im Vordergrund. Bei berufstätigen Patienten liegt der Fokus häufig auf dem Wiedereinstieg ins Berufsleben, weshalb spezialisierte Programme angeboten werden. Ein weiteres Ziel ist es, die Patienten zur ambulanten Weiterführung der Therapie zu befähigen, sei es durch Rehabilitation oder Eigentraining.

Wer hat Anspruch auf eine stationäre Rehabilitation, und nach welchen Kriterien wird entschieden?

Eine stationäre Rehabilitation ist notwendig, wenn die Ziele ambulant nicht erreichbar sind. Patienten mit Mehrfacherkrankungen oder nach grossen Eingriffen profitieren besonders von der stationären Betreuung. Die Entscheidung basiert auf klaren Kriterien, die im Krankenversicherungsgesetz und den Manualen der Krankenkassen festgelegt sind.

Was unterscheidet die ambulante von der stationären Rehabilitation?

Ambulante Rehabilitation ergänzt das stationäre Angebot. Während die Art der Therapie vergleichbar ist, ist die Intensität bei der ambulanten Behandlung geringer. Pflegerische Massnahmen sind in der Regel nicht notwendig und können durch

Spitex oder Angehörige übernommen werden. Ambulante Rehabilitation ist besonders geeignet für Patienten, die bereits Fortschritte gemacht haben und keine intensive Überwachung mehr benötigen.

Welche Fachleute gehören zum Reha-Team, und wie arbeiten sie zusammen?

Das Team umfasst Pflegekräfte, Physio- und Ergotherapeuten, Rehabilitationsärzte, Psychologen, Bewegungstherapeuten, Ernährungstherapeuten, Logopäden und Sozialberater. Die Zusammenarbeit erfolgt auf der Basis gemeinsamer Ziele, die individuell für jeden Patienten festgelegt werden. Der interdisziplinäre Austausch zwischen den Fachleuten ist entscheidend für den Erfolg der Behandlung.

Wie werden Angehörige in den Reha-Prozess einbezogen?

Angehörige spielen eine wichtige Rolle, indem sie die Patienten unterstützen und motivieren. In Gesprächen mit dem Reha-Team werden gemeinsame Ziele definiert und regelmässig überprüft. Auch bei der Planung des Austritts und der Rückkehr in den Alltag sind die Angehörigen oft stark involviert.

«Der Behandlungsplan wird individuell auf den Patienten abgestimmt.»

Wie lange dauert eine Rehabilitation, und wovon hängt die Dauer ab?

Die Dauer variiert, beträgt aber meist zwei bis drei Wochen. Sie hängt von den individuellen Fortschritten, der Komplexität der Erkrankung und den gesetzten Rehabilitationszielen ab. In manchen Fällen wird eine Verlängerung der Behandlung notwendig, die dann beantragt werden muss.

Welche Vorteile bietet die Lage der Klinik am Rhein und das Café Katharina für die Patienten?

Viele Patienten schätzen die ruhige Atmosphäre und den Blick auf den Fluss. Der Innenhof und die umliegenden Grünflächen laden zum Entspannen ein und tragen zur Genesung bei. Das Café Katharina mit seiner schönen Terrasse ist ein beliebter Ort für Patienten und ihre Angehörigen. Es bietet nicht nur eine angenehme Atmosphäre, sondern auch kulinarische Genüsse, die zur allgemeinen Erholung und positiven Stimmung beitragen.

«Bei einem nächsten Mal steht er vielleicht nicht mehr auf»

Patric's Vater ist 86-jährig, sehr selbstständig und lebt allein. Als er im vergangenen Jahr mehrmals gestürzt ist, war der ganzen Familie klar: So kann es nicht weitergehen. So wie Patric geht es vielen Angehörigen von Seniorinnen und Senioren, die eigenständig leben möchten. Die VitaLink-Notruf-Uhr schafft Sicherheit für die ganze Familie und bietet dabei mehr Möglichkeiten als die «gewöhnlichen» Notruf-Knöpfe.



«Mein Vater möchte trotz hohem Alter in den eigenen vier Wänden bleiben. Seine Trittsicherheit nimmt jedoch ab und wir wussten nicht, wie lange das gut gehen wird. Mit dem Notrufsystem haben wir als Angehörige Sicherheit und mein Vater kann sein Leben noch ein Stück länger so leben, wie er möchte.»

Patric L., Angehöriger

Sicher zu Hause und unterwegs

Die VitaLink-Notruf-Uhr bietet weitaus mehr Vorteile, als es die bekannten Notruf-Knöpfe tun. Im Notfall ermöglicht es die Uhr:

- Per Knopfdruck **telefonieren, ob zu Hause oder unterwegs,**
- dank **GPS-Lokalisation** den genauen Standort der Person orten,
- über die dazugehörige **App Benachrichtigungen in Echtzeit** für Angehörige und Betreuungspersonen senden und
- somit **sofortigen Kontakt zu kompetenten Menschen** herstellen, die Hilfe organisieren und am Telefon bleiben, bis diese eintrifft.

Länger zu Hause bleiben

Ein selbstbestimmtes Leben ist vielen Seniorinnen und Senioren wichtig. Auch die demografischen Entwicklungen erfordern Lösungen, die ein selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden ermöglichen. Intelligente Notrufsysteme geben Senioren und deren Angehörigen Sicherheit und Selbstständigkeit. VitaLink möchte so einen Beitrag zu einem positiven Umgang mit dem Älterwerden leisten.



Jetzt kostenlos
beraten lassen
071 229 50 40



Roboter-assistierte Knie-Endoprothetik

Die Spital Thurgau AG revolutioniert die Knie-Endoprothetik mit der Einführung des robotergestützten VELYS-Systems. Mit präziser Navigation und robotischer Unterstützung werden Operationen schneller und schonender durchgeführt.



Illustration VELYS-System am Knie.

Die Robotik in der Endoprothetik ist längst kein Neuland mehr – seit über 30 Jahren wird sie kontinuierlich weiterentwickelt und optimiert. Künstliche Intelligenz und ihre vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten sind heute allgegenwärtig und prägen auch die moderne Medizin in immer stärkerem Mass. Besonders in der Orthopädie spielt die Kombination aus fortschrittlicher Robotik und KI eine zunehmend zentrale Rolle. In hochmodernen Operationssälen gehören Assistenzsysteme und Navigationshilfen mittlerweile zum Standardrepertoire.

Steile Lernkurve

Trotz mehrerer Generationen von Operationsrobotern, die in der täglichen Praxis zum Einsatz kommen, hatten viele Systeme bisher Schwierigkeiten, sich im Routinebetrieb vollständig durchzusetzen. Die Ursache dafür lag oft darin, dass nicht alle Herausforderungen zufriedenstellend gelöst werden konnten. Viele Operateure berichten jedoch von einer steilen Lernkurve und der beeindruckenden

Präzision der verschiedenen Robotersysteme. Diese Systeme unterscheiden sich in ihrer Funktionsweise – einige arbeiten vollautomatisch, während andere halbautomatisch operieren. Sie bedienen sich verschiedener Werkzeuge wie Säge, Bohrer oder Fräse oder platzieren lediglich den Sägeblock. Trotz dieser technologischen Fortschritte hatten die bisherigen Systeme einen wesentlichen Nachteil: Sie verlängerten die Operationszeit erheblich und beanspruchten mehr Platz im Operationssaal. Diese Faktoren trugen dazu bei, dass die Akzeptanz in der breiten operativen Praxis bisher eingeschränkt blieb.

Spürbare Vorteile

Die Orthopädie der Spital Thurgau AG hat die Entwicklung dieser Technologien in den letzten zehn Jahren intensiv verfolgt. Nach eingehender Prüfung und umfassender Schulung sehen wir in dem neu zugelassenen VELYS/VRAS-System eine echte Innovation, die spürbare Vorteile für Patientinnen und Patienten sowie Operateure bietet. Das System arbeitet mit einem Roboterarm, der direkt am OP-Tisch fixiert wird und eine Säge führt, die durch den Operateur bedient wird. Das System nutzt eine hochpräzise Navigationstechnologie, die mit 350 Bildern pro Sekunde arbeitet und den aktuellen Zustand des Kniegelenks sowie den virtuellen Zustand nach der Resektion in Echtzeit als dynamische Bewegungskurve darstellt. Dieses Assistenzsystem unterstützt den Operateur zwar, agiert jedoch nicht eigenständig. Die visuelle und taktile Kontrolle bleibt vollständig beim Operateur, der das chirurgische Instrument selbst führt und startet. Das bedeutet, dass die Technologie den Operateur entlastet, jedoch nicht ersetzt. Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass vor der Operation keine aufwändige oder invasive Diagnostik erforderlich ist. Dank der intraoperativen Navigation können Weichteile und Knochenstrukturen präzise referenziert



Roboterassistierte Knieoperation in der Spital Thurgau AG.

und digitale Operationsmöglichkeiten simuliert werden. Dies ermöglicht es, operative Schritte, die bisher stark von subjektiver Erfahrung abhängen oder spezielle Instrumentarien und/oder Navigationshilfen erforderten, effizienter durchzuführen. Die Reduktion von Operationszeit und benötigtem Instrumentarium ist dabei ein wesentlicher Fortschritt, der sowohl den Operateur als auch die Patienten entlastet.

Auch Ausbildung möglich

Seit der umfassenden Schulung am VELYS-Roboter in den USA führt die Orthopädie der Spital Thurgau seit November 2023 erfolgreich robotisch-assistierte Knie-Endoprothesen durch. Die robotisch-assistierte Knie-Totalendoprothese gehört inzwischen zum routinierten OP-Alltag. Alle Kniechirurgen sind zertifiziert, und das OP-Personal ist umfassend geschult, sodass an zwei Tagen pro Woche immer ausreichend qualifiziertes Personal zur Verfügung steht. Auch die Ausbildung von Operateuren ist mit diesem System möglich, vorausgesetzt, sie verfügen über ausreichende Erfahrung in der Kniechirurgie. Es ist jedoch wichtig, dass der Operateur in der Lage ist, die Operation bei technischen Problemen konventionell fortzuführen – bisher mussten zwei Eingriffe aufgrund von technischen Störungen abgebrochen und manuell beendet werden. Nur wer die konventionelle Technik sicher beherrscht, kann sich auf die robotisch-assistierte Methode spezialisieren, was in Zukunft eine Herausforderung darstellen könnte.

Schneller wieder mobil

Die Ergebnisse sind beeindruckend: Die Patientinnen und Patienten der Orthopädischen Klinik

Spital Thurgau berichten von deutlich weniger postoperativen Schmerzen und einer schnelleren Wiedererlangung der Mobilität. Zudem konnte die Dauer des Krankenhausaufenthalts im Durchschnitt um zwei Tage reduziert werden. Mit über 150 durchgeführten Operationen sind wir in der Lage, den Eingriff in der Regel in unter einer Stunde effizienter als bei herkömmlichen Verfahren abzuschliessen.

Neben den medizinischen Vorteilen spielt auch die Wirtschaftlichkeit eine Rolle. In der Spital Thurgau AG, mit rund 300 Knie-Totalprothesen pro Jahr, wurde durch eine Break-even-Analyse festgestellt, dass das System bereits nach 145 Eingriffen wirtschaftlich tragfähig ist, insbesondere aufgrund der verkürzten Liegezeiten. Das Gesamtsetting ist dabei entscheidend.

Für das Orthopädie-Team ist die KI-assistierte Knie-Endoprothetik eine wertvolle Innovation. Obwohl Künstliche Intelligenz für manche noch abschreckend wirken mag, sehen wir sie als nützliche Unterstützung in der modernen Medizin.

Nach dem Eingriff wird der Bedarf einer Rehabilitation individuell geprüft. In solchen Fällen bietet die Spital Thurgau AG mit der Rehabilitationsklinik St. Katharinental in Diessenhofen den vollständigen Behandlungspfad für die Patientinnen und Patienten an (siehe Seiten 5 und 6). Ziel ist das Wiedererlangen von Mobilität und Kraft mittels individuell abgestimmter Behandlungspläne.

Text: Prof. Dr. med. Ralph Zettl, Klinikdirektor und Chefarzt Orthopädie & Traumatologie Spital Thurgau AG

«Der Weg aus dem Trauma führt durch das Trauma»

Unter der Leitung von Chefarzt Dr. Mark Ebnetter hat die Clenia Littenheid im vergangenen Jahr ihre Traumatherapiemethoden grundlegend umgestellt. Die beiden Therapiestationen setzen nun auf die Dialektisch-Behaviorale Therapie für komplexe posttraumatische Belastungsstörungen (DBT-PTBS). Dieses innovative Konzept bietet neue Chancen für die Behandlung von Patienten, die in ihrer Kindheit wiederholt traumatisiert wurden.

Text: Patrick Stämpfli, Bilder: shutterstock, zVg



Dr. Mark Ebnetter:
Die DBT-PTBS ist ein vielversprechendes Therapieverfahren.

siert wurden, oft durch sexuelle Gewalt. Zusätzlich zu den klassischen PTBS-Symptomen leiden Betroffene an einer veränderten Beziehung zu sich selbst und zur Welt: sie fühlen sich wertlos und beschmutzt, und haben kein Vertrauen in ihre Mitmenschen.

Wie kam es zur Entscheidung, das Behandlungskonzept umzustellen?

Die Methoden unserer Traumatherapie wurden 2021/2022 kritisch hinterfragt und führten zu einer umfassenden Neuausrichtung. Wir wollten weiterhin Menschen mit Traumafolgestörungen behandeln, der Schwerpunkt sollte aber nicht mehr wie bis anhin auf der Dissoziativen Identitätsstörung, sondern auf der kPTBS liegen. Für dieses relativ neue Krankheitsbild gibt es leider erst wenige erprobte Therapieansätze. Eines davon, die Dialektisch-Behaviorale Therapie für komplexe posttraumatische Belastungsstörungen (DBT-PTBS) zeigt jedoch vielversprechende Studienergebnisse und

Herr Ebnetter, was genau versteht man unter einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung (kPTBS)?

Die klassische posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) wurde durch Vietnamkriegsveteranen bekannt. Sie entsteht durch traumatische Erlebnisse im Erwachsenenalter und zeichnet sich u.a. durch das wiederholte, unkontrollierbare Wiedererleben der traumatischen Erlebnisse aus. Die komplexe PTBS (kPTBS) wurde erst kürzlich als Diagnose in die offiziellen Diagnosekataloge aufgenommen. Sie betrifft Menschen, die in ihrer Kindheit wiederholt traumati-

wurde bis dato nur in Deutschland und Österreich angeboten. Dass deren Entwickler, Prof. Dr. Martin Bohus, uns persönlich schulte und den gesamten Implementierungsprozess begleitete, war ein Glücksfall für uns.

Welche Veränderungen brachte die DBT-PTBS in den Stationsabläufen?

Das neue Konzept basiert auf dem Normalitätsprinzip, was bedeutet, dass der Fokus weniger auf einem künstlich geschützten Umfeld liegt. Vielmehr sollen Patienten lernen, sich den Herausforderungen des Alltags zu stellen und diese mit neuen Strategien zu bewältigen. Die Therapie ist klar strukturiert: Neben Einzelgesprächen wird viel in Gruppen gearbeitet, was unterstützend, aber auch herausfordernd sein kann, da die Patienten gemeinsam lernen, mit ihren Emotionen umzugehen.





Wie läuft das Stufenmodell der DBT-PTBS ab?

Die Therapie dauert 14 Wochen und ist in drei Phasen gegliedert. In der vierwöchigen Einstiegsphase wird ein gemeinsames Krankheitsverständnis erarbeitet und Werkzeuge (sogn. Skills) für den Umgang mit Emotionen vermittelt. In der achtwöchigen Expositionsphase erfolgt die Bearbeitung der traumatischen Erinnerungen mittels Skills-basierter Exposition. In der zweiwöchigen Abschlussphase werden der Abschied von der Therapie und erste Schritte in den Alltag vorbereitet.

Wie reagieren Patienten auf die Exposition?

Die direkte Konfrontation mit traumaassoziierten Erinnerungen ist oft von Ängsten begleitet. Doch Exposition gilt heute als die wirksamste Methode, um das unkontrollierte Wiedererleben von Traumaerinnerungen zu behandeln. Bereits nach der ersten Sitzung erleben viele Patienten eine Erleichterung, was sie ermutigt, den Weg weiterzugehen. Früher setzte man oft nur auf Stabilisierung, doch heute weiss man: «Der Weg aus dem Trauma führt durch das Trauma.»

Wie wurde die Selbstverletzung und Suizidalität durch das neue Konzept beeinflusst?

Studien haben gezeigt, dass sowohl Selbstverletzungen als auch Suizidalität während der DBT-PTBS deutlich reduziert werden. Und was vielleicht fast noch wichtiger ist: die ausgesprochen belastenden Kernemotionen der kPTBS wie Schuld, Scham, und Ekel werden hochwirksam reduziert. Unsere Erfahrungen bestätigen diese Ergebnisse.

Wie sehen Sie die zukünftige Entwicklung der Traumatherapie in der Schweiz?

Während es für die klassische PTBS viele wirksame Ansätze gibt, stehen wir bei der kPTBS noch am Anfang. Die Kombination bewährter Elemente aus verschiedenen Therapiemethoden ist eine positive Entwicklung, da so individuelle Therapien angeboten werden können. Vielfalt und verschiedene Ansätze ermöglichen den Betroffenen, die passende Therapie zu finden.

«Prävention ist der beste Schutz»

Seit dem 1. August leitet Dr. Sonia Busch als neue Chefärztin die Abteilung für Elektrophysiologie am Herz-Neuro-Zentrum (HNZB). Mit umfassender internationaler Erfahrung und klaren Zielen bringt sie frischen Wind in die renommierte Klinik. Im Interview spricht sie über ihre Pläne, innovative Behandlungsmethoden und die Bedeutung der Prävention für die Herzgesundheit.



Dr. Sonia Busch:
Wir setzen auf
modernste Techno-
logien.

Text:
Patrick Stämpfli

Bilder:
Marlies Beeler-
Thurnheer, istock

Dr. Busch, Sie sind kürzlich zur Chefärztin Elektrophysiologie am Herz-Neuro-Zentrum Bodensee ernannt worden. Was führte Sie zu dieser Position?

Ich war sechs Jahre leitende Oberärztin für Elektrophysiologie am Klinikum Coburg in Bayern. Meine Ausbildung absolvierte ich am Deutschen Herzzentrum München sowie an der Universitätsklinik Nancy in Frankreich. Der Wechsel in die Bodenseeregion war durch die attraktive Lage und die Möglichkeit, eine bereits etablierte Abteilung weiterzuentwickeln, motiviert.

Was sind Ihre ersten Eindrücke und welche Ziele haben Sie sich gesetzt?

Das Herz-Neuro-Zentrum Bodensee bietet eine hochqualifizierte Behandlung in familiärer Atmosphäre. Die moderne Ausstattung und das kompetente Team tragen zur hohen Zufriedenheit der Patienten bei. Mein Ziel ist es, die Elektrophysiologie auszubauen und neue Behandlungsmethoden zu etablieren.

Was umfasst die Elektrophysiologie und welche Bedeutung hat sie in der modernen Kardiologie?

Die Elektrophysiologie befasst sich mit der Diagnose und Behandlung von Herzrhythmusstörungen. Dazu gehören Implantate wie Herzschrittmacher, jedoch liegt der Schwerpunkt auf der interventionellen Behandlung schneller Herzrhythmusstörungen durch Katheterablation. Dabei wird die Ursache der Tachykardie dargestellt und gezielt verödet.

Welche innovativen Behandlungsmöglichkeiten bietet das HNZB an?

Wir setzen auf modernste Technologien, darunter die dreidimensionale Kartierung des Herzens, um den Ursprung der Herzrhythmusstörungen exakt zu lokalisieren. In Kürze werden wir mit der «Pulsed Field Ablation» beginnen, einer neuen, innovativen Methode, die vielversprechend ist.

Was sind die häufigsten Herzerkrankungen, die im Rahmen der Elektrophysiologie am HNZB behandelt werden?

Die häufigsten Erkrankungen, die wir behandeln, sind Vorhofflimmern und Vorhofflattern. Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung und betrifft etwa 1% der Schweizer Bevölkerung. Mit dem Alter steigt die Häufigkeit dieser Erkrankung deutlich an.

Gibt es spezifische Schwerpunkte, auf die Sie im Bereich der Elektrophysiologie besonderen Wert legen?

Unser Fokus liegt auf der Behandlung von Vorhoffarrhythmien. Dieser Bereich war auch mein Forschungsschwerpunkt an der Technischen Universität München. Besonders wichtig ist mir die individu-



elle Behandlung der Patienten, da trotz gleicher Diagnose sehr unterschiedliche Symptome und Bedürfnisse bestehen können.

Welche anderen Leistungen bietet das Herz-Neuro-Zentrum Bodensee neben der Elektrophysiologie an?

Das Herz-Neuro-Zentrum bietet ein breites Spektrum an kardiologischen Leistungen, darunter die Behandlung von koronaren Herzkrankheiten, Herzinsuffizienz und Herzklappenerkrankungen. Wir führen Herzkatheteruntersuchungen durch und bieten interventionelle Eingriffe an den Herzkranzgefäßen an. Neben der Kardiologie zählen auch die Herzchirurgie und Neurochirurgie zu unseren Schwerpunkten.

Wie wichtig ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit am HNZB, und wie profitieren die Patienten davon?

Die enge Zusammenarbeit zwischen Kardiologen, Elektrophysiologen und Herzchirurgen ist essenziell für den Behandlungserfolg. Sie ermöglicht es, komplexe Fälle ganzheitlich zu betrachten und individu-

elle Behandlungspläne zu entwickeln. Dies führt zu besseren Ergebnissen für unsere Patienten.

Wie sehen Sie die zukünftige Entwicklung der Elektrophysiologie und welche Rolle wird das HNZB spielen?

Herzrhythmusstörungen können dank modernster Technik immer sicherer und effektiver behandelt werden. Innovationen wie künstliche Intelligenz werden die Elektrophysiologie weiter verbessern. Das HNZB hat das Potenzial, in der Bodenseeregion eine führende Rolle einzunehmen und auch überregional Patienten zu betreuen.

Was möchten Sie den Patienten des Herz-Neuro-Zentrums Bodensee bezüglich ihrer Herzgesundheit mit auf den Weg geben?

Prävention ist der beste Schutz. Wer Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes kontrolliert, kann das Risiko für Herzkrankheiten und Vorhofflimmern erheblich senken. Besonders ältere Menschen sollten wachsam sein und bei Herzstolpern oder Unregelmässigkeiten frühzeitig einen Spezialisten aufsuchen.



«Synergien und regionale Verwurzelung sichern die Zukunft»

Die Healthcare Holding Schweiz AG (HHS) unterstützt hochspezialisierte KMUs im Gesundheitssektor, um deren Wettbewerbsfähigkeit zu stärken. CEO Fabio Fagagnini erklärt, wie Digitalisierung, operative Effizienz und regulatorisches Know-how dazu beitragen, diese Unternehmen erfolgreich zu führen und zugleich lokal verankert zu halten.

Text:
Patrick Stämpfli

Bilder:
istock, zVg

Wie unterstützt die HHS KMUs dabei, ihre Marktstellung zu verbessern?

Die HHS bietet KMUs eine zentrale Plattform, die finanzielle Stabilität und strategische Synergien fördert. Dazu zählen digitalisierte Prozesse, optimierte Logistik und umfassende Marketingunterstützung. Diese Kombination ermöglicht es den Unternehmen, effizienter zu arbeiten und auf Marktveränderungen flexibel zu reagieren. Gleichzeitig stärkt die HHS die langfristige Wettbewerbsfähigkeit der KMUs auf dem Schweizer Markt.

Wie nutzen Sie Digitalisierung zur Effizienzsteigerung?

Durch die Integration von digitalen Tools wie Hubspot, Shopify, etc. und CRM-Systemen wie Salesforce werden Vertriebs- und Logistikprozesse automatisiert. Dies führt zu reduzierten Kosten und beschleunigt die Einführung neuer Produkte.

KMUs erhalten so Zugang zu fortschrittlicher Technologie, die ihre Wettbewerbsfähigkeit erheblich verbessert. Auch die Automatisierung wiederkehrender Aufgaben trägt zur Steigerung der operativen Effizienz bei und erhöht die Kundenzufriedenheit.



Fabio Fagagnini:
Strategische Synergien stärken KMUs nachhaltig.

Wie begegnet die HHS regulatorischen Herausforderungen?

Die HHS verfügt über umfassende Erfahrung im Umgang mit regulatorischen Anforderungen wie der Medical Device Regulation (MDR) und übernimmt als Schweizer Repräsentant (CH-REP) die Vertretung zahlreicher ausländischer Hersteller. Dadurch bleibt die Verfügbarkeit unverzichtbarer Medizinprodukte auf dem Schweizer Markt gewährleistet, während sich KMUs auf ihre Kernkompetenz, die Betreuung ihrer Kunden, konzentrieren können.

Wie trägt die HHS zur Nachfolgelösung bei KMUs bei?

Viele KMUs haben Schwierigkeiten einen geeigneten Nachfolger zu finden. Sie sind oft zu gross für das Management, aber zu klein, um für Investoren attraktiv zu sein. Die HHS und ihr Hauptinvestor Winterberg Group bieten hier eine Lösung. Fabian Kröher, Mitbegründer von Winterberg Group und VRP der HHS, ist mit seinem Team seit 15 Jahren auf solche Nachfolgelösungen spezialisiert und bringt das nötige Know-how mit.

Wie bewahrt die HHS die Identität dieser Unternehmen?

Die HHS schützt das lokale Know-how und die Markenwerte der Unternehmen. Das Management bleibt aktiv eingebunden, während die regionale Verankerung erhalten bleibt, sodass langfristige Stabilität gewährleistet ist.

Von quälenden Rückenschmerzen zurück zu sportlicher Höchstform

Rückenschmerzen können das Leben erheblich beeinträchtigen. Diplomingenieur Klaus Liedtke (*1969) erzählt, wie er in der Berit Klinik ein neues Lebensgefühl erhalten hat.

«Längere Zeit litt ich unter quälenden, stark zunehmenden Rückenschmerzen, die sich schliesslich in Lähmungserscheinungen in den Beinen niederschlugen. Die Lebensqualität litt enorm darunter. Für mich war das kein Zustand, da ich immer sportlich aktiv gewesen bin. So habe ich u. a. zweimal an der Ironman-Weltmeisterschaft auf Hawaii teilgenommen und habe eine persönliche Ironman-Bestzeit von 9 Stunden und 4 Minuten.

Zweite Meinung, präzise Diagnose

Nach einigen gescheiterten Versuchen mit konservativen Behandlungsmethoden wie Infiltration oder aktiver Therapie war ich unsicher, an wen ich mich wenden sollte. Ich wollte eine zweite Meinung und idealerweise eine präzise Diagnose, die mir bisher fehlte. Auf Empfehlung einer Bekannten stiess ich dabei auf das Wirbelsäulenzentrum der Berit Klinik in Speicher. Dort wurde ich von PD Dr. med. Friederike Lattig umfassend untersucht. Sie nahm

sich die Zeit, mir mein Problem genau zu erklären und mir mögliche Lösungen aufzuzeigen. Nach reiflicher Überlegung entschied ich mich für eine Operation – und diesen Schritt habe ich nie bereut.

«Auf Empfehlung einer Bekannten stiess ich auf das Wirbelsäulenzentrum der Berit Klinik.»

Dank der erfolgreichen Operation durch Dr. med. Lattig und der umfassenden Betreuung in der Berit Klinik geht es mir wieder richtig gut! Die Heilung brauchte zwar Geduld, verlief aber hervorragend. Von der ersten Beratung bis zur Nachsorge fühlte ich mich in besten Händen.

Medaillenträume sind wieder möglich

Knapp zwei Jahre nach dem Eingriff erlebte ich ein weiteres grosses Highlight meines Sportlerlebens: Ich wurde Schweizer Meister beim Xterra-Cross-Triathlon in meiner Alterskategorie und qualifizierte mich damit für die Weltmeisterschaften auf Maui! Dort durfte ich mich über die Bronzemedaille in meiner Kategorie freuen. Diese Errungenschaft ist nicht nur ein sportlicher Erfolg, sondern auch ein Beweis dafür, dass ich wieder voll und ganz im Leben stehen kann.

Rückblickend kann ich sagen, dass der Entscheid zur OP goldrichtig war. Ich bin Dr. med. Lattig und dem gesamten Team der Berit Klinik sehr dankbar für ihre Hilfe und Unterstützung. Dank ihnen konnte ich nicht nur meine Rückenschmerzen überwinden, sondern auch zu meiner alten Form zurückfinden und neue, sportliche Höhen erreichen.»



PD Dr. med. Friederike Lattig, Chefärztin Wirbelsäulenzentrum Berit Klinik

Fachärztin für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie, Schmerztherapie (SSIPM) und Spezielle Unfallchirurgie (D)

Für Termine oder Auskünfte betreffend Sprechstunden steht Ihnen das Sekretariat Wirbelsäulenchirurgie der Berit Klinik zur Verfügung:

T +41 71 335 06 51
praxis.berit@hin.ch
beritklinik.ch





Klaus Liedtke wird Schweizer Meister beim Xterra-Cross-Triathlon (2018).

Mehr über die Berit Klinik Gruppe

In Speicher und Niederteufen ist die Berit Klinik im Bereich Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie mit nachgelagerter Rehabilitation Branchenprimus der Region. In Wattwil betreibt die Berit Klinik ein Notfallzentrum mit 365 Tagen/24 Stunden-Präsenz, eine Tagesklinik, Sprechstunden, Radiologie und Labor. Ebenfalls in Wattwil befindet sich die Berit Klinik PSA (Kurzzeittherapie für alkoholranke Menschen).

In Goldach befinden sich die Klinik für Hand- und Plastische Chirurgie, die Ophthalmologie, die Gastroenterologie sowie Sprechstunden und eine Radiologie inkl. MRT. Die Berit SportClinic ist in Speicher, Arbon und Heerbrugg zu finden.



«Ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen.»

Peder Koch, CEO und Delegierter des Verwaltungsrates Berit Klinik



Berit Klinik für Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie
9042 Speicher



Berit SportClinic Sportmedizin
9042 Speicher



Berit SportClinic Sportmedizin
9435 Heerbrugg



Berit SportClinic Ärztezentrum im Hamel
9320 Arbon



Berit Klinik für Rehabilitation und Kur
9052 Niederteufen



Berit Klinik für Hand- und Plastische Chirurgie
9403 Goldach



Berit Klinik Spezialsprechstunden
9403 Goldach



Berit Klinik, Notfallzentrum, Tagesklinik und Spezialsprechstunden
9630 Wattwil



Berit Klinik Alkohol-kurzzeittherapie PSA
9630 Wattwil

beritklinik.ch



«Innovative Therapieansätze bringen Rehakliniken voran»

Michèle Bongetta leitet die Rehakliniken Zihlschlacht und Dussnang. Ihr Fokus liegt auf technologischer Innovation und der Nutzung von Synergien zwischen den beiden Kliniken. Im Interview spricht sie über den Einsatz von Robotik in der Rehabilitation, den Austausch zwischen den Standorten und die Vorteile, die neue Technologien für Patienten und Mitarbeitende bringen.

Text: Patrick Stämpfli, Bilder: zVg

Frau Bongetta, wie treiben Sie Innovationen in beiden Häusern voran?

Wir verfügen über ein klinikübergreifendes Clinical Innovation Team, das eng mit den Therapieabteilungen zusammenarbeitet. Dieses Team ist für die stetige Weiterentwicklung und die Umsetzung neuer Therapiemethoden verantwortlich. Der enge Austausch zwischen den Standorten hilft uns, Innovationen schnell voranzutreiben.

Die Rehaklinik Zihlschlacht ist international bekannt für ihr Robotikzentrum. Wie wurde diese Expertise aufgebaut?

Vor 18 Jahren haben wir den ersten Lokomaten, ein robotergesteuertes Gehtrainingsgerät, in unserer Klinik eingesetzt. Dies war damals revolutionär und wurde skeptisch betrachtet. Heute verfügen wir über ein Expertenteam, das nicht nur die Geräte anwendet, sondern auch an deren Weiterentwicklung beteiligt ist. Wir nehmen an wissenschaftlichen Studien teil, um die Wirksamkeit

der Therapien zu beweisen. Unsere hohe Expertise in der Anwendung von neuesten Therapiemethoden geniesst weltweit einen hervorragenden Ruf.

Zihlschlacht wurde als erste Rehaklinik der Schweiz zum Center of Excellence DIH ernannt. Welche Bedeutung hat diese Auszeichnung für Sie?

Die Auszeichnung ist eine grosse Ehre und zeigt, dass unser Weg der technologischen Innovation anerkannt wird. Für uns bedeutet sie nicht nur eine Bestätigung unserer bisherigen Arbeit, sondern auch eine Motivation, weiterhin führend zu bleiben. Unser Ziel ist es, die Qualität der Patientenversorgung kontinuierlich durch innovative Ansätze zu verbessern. Diese Anerkennung bestätigt unseren Fokus auf technologische Exzellenz in der Rehabilitation und motiviert das Team, sich ständig weiterzuentwickeln.

Wie bewerten Sie den Einfluss der Roboter Lio und Lia auf den Rehabilitationsprozess?

Assistenzroboter wie Lio und Lia haben Potenzial, den Rehabilitationsprozess positiv zu beeinflussen, indem sie Routineaufgaben übernehmen und unser Pflegepersonal entlasten. Aktuell befinden sie sich in einer erweiterten Testphase und interagieren bereits mit unseren Patientinnen und Patienten, etwa durch das Bereitstellen von Informationen oder das Verteilen der Post. Dies ermöglicht dem Fachpersonal, sich stärker auf die individuelle Betreuung der Patienten zu konzentrieren.

Welche Vorteile bietet das neue Robotikzentrum in Dussnang für geriatrische und muskuloskeletale Rehabilitation?





Auch in Dussnang arbeiten wir seit mehreren Jahren erfolgreich mit robotikgestützter Therapie. Im September 2024 eröffneten wir das grösste Robotikzentrum für geriatrische und muskuloskeletale Rehabilitation der Schweiz. Im Fokus der technologiegestützten Therapie stehen die Wiedererlangung der bestmöglichen Gehfähigkeit, die Verbesserung von Kraft und Gleichgewicht. Ältere Patientinnen und Patienten profitieren insbesondere von der Reduktion des Sturzrisikos.

Wie nutzen beide Kliniken Synergien, um voneinander zu profitieren?

Ein Beispiel ist die Einführung eines neuen Klinikinformationssystems, das zuerst in Dussnang und dann in Zihlschlacht eingeführt wurde. Unsere Experten arbeiten standortübergreifend zusammen, um Fachwissen auszutauschen. Der Austausch

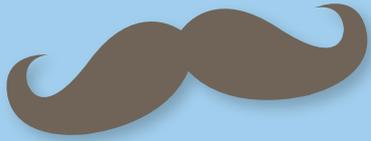
von Best Practices stärkt die Fachkompetenz in beiden Kliniken und verbessert die Qualität der Versorgung.

«Die Auszeichnung motiviert uns, technologisch führend zu bleiben.»

Welche Herausforderungen bringt die Leitung von zwei Rehakliniken mit sich?

Eine Herausforderung ist, dass ich nicht gleichzeitig an beiden Standorten sein kann. Mit klarer Planung und eindeutigen Zuständigkeiten lässt sich das jedoch gut meistern. Ich kann auf zwei erfahre-





#ZeigHerzZeigSchnauz

IM MOVEMBER STEHT DIE MÄNNERGESUNDHEIT IM MITTELPUNKT.

Der Schnurrbart steht symbolisch für den Männergesundheitsmonat Movember. Er ist ein Erkennungszeichen und soll anregen, Gespräche über die Männergesundheit zu führen.

Die Klinik Stephanshorn bietet in Zusammenarbeit mit Urologie-Zentren ein breites Spektrum an urologischen Behandlungen an, zu welcher auch die Kernthemen der Movember-Kampagne gehören; Prostatakrebs und Hodenkrebs.

Informieren Sie sich auf unserer Webseite über Vorsorge, Untersuchung und Behandlung von Prostata- und Hodenkrebs in der Klinik Stephanshorn.

WWW.HIRSLANDEN.CH/SH-PROSTATA

HODEN RICHTIG ABTASTEN
Erfahren Sie im Video wie und wann ein abtasten sinnvoll ist.



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

KLINIK STEPHANSHORN | BRAUERSTRASSE 95 | 9016 ST.GALLEN
T +41 71 282 71 11 | KLINIK.STEPHANSHORN@HIRSLANDEN.CH



Michèle Bongetta:
Das Robotikzentrum bietet eine ideale Umgebung.

> ne Leitungsteams zählen, die genau wissen, was zu tun ist. Im Bereich der Technologieintegration sehe ich eher Vorteile: Trotz unterschiedlicher fachlicher Schwerpunkte sind die technologischen Ausrichtungen sehr ähnlich, was Innovationen erleichtert. Therapeuten können sich standortübergreifend austauschen und voneinander profitieren.

Wie wirkt sich der Personalaustausch zwischen den Kliniken auf die Qualität der Behandlung aus?

Der Austausch des Personals wirkt sich positiv auf die Behandlungsqualität und das Arbeitsumfeld aus. Mitarbeitende profitieren vom Wissen und den Erfahrungen, die sie an den anderen Standorten sammeln, was zu einem kontinuierlichen Transfer von Best Practices führt. Neue Ansätze in Therapie und Pflege werden so schneller umgesetzt. Der Austausch schafft zudem Flexibilität und stärkt das Miteinander, wodurch die Zufriedenheit sowohl der Mitarbeitenden als auch der Patienten steigt.

«Personalaustausch fördert den Wissenstransfer und steigert die Behandlungsqualität.»

Wie steigert die gemeinsame Nutzung von Fachgremien, wie z. B. der Hygienekommission, die Effizienz?

Die gemeinsame Nutzung von Fachgremien ermöglicht uns, Prozesse zu vereinheitlichen und Doppelarbeit zu vermeiden. Erkenntnisse aus beiden Kliniken werden schneller umgesetzt, und die Fachleute profitieren vom Austausch. Dadurch ver-

bessern wir nicht nur die Effizienz, sondern auch die Qualität der Patientenversorgung. Es ist ein entscheidend, dass unsere Experten aus unterschiedlichen Bereichen zusammenarbeiten, um Best Practices in allen Bereichen anzuwenden.

Wie wichtig sind Kooperationen mit Zuweisern und Partnern für den technologischen Fortschritt?

Kooperationen spielen eine zentrale Rolle für den technologischen Fortschritt. Der Austausch mit Zuweisern hilft uns, Abläufe zu verbessern und Angebote an die Bedürfnisse der Patienten anzupassen. Technologiepartner ermöglichen uns den Zugang zu den neuesten Entwicklungen, sodass wir die besten Therapiemethoden anbieten können. Durch diese Kooperationen bleibt unser Angebot immer auf dem neuesten Stand der Technik, was uns hilft, die Behandlungsqualität auf einem hohen Niveau zu halten.

Was würden Sie als Ihr persönliches Erfolgsrezept bezeichnen, um zwei hochspezialisierte Rehakliniken erfolgreich zu führen?

Mein Erfolgsrezept basiert auf klaren Strukturen, guter Kommunikation und Vertrauen in starke Teams. Klare Zuständigkeiten und strategische Planung sorgen für einen reibungslosen Ablauf. Der regelmäßige Austausch zwischen den Teams ist essenziell, um Synergien zu nutzen und die Qualität der Patientenversorgung stetig zu verbessern.



Schlaf als Erfolgsfaktor: Warum Führungskräfte ausschlafen sollten

Schlaf ist einer der zentralsten Mechanismen der Biologie. Trotz der Vielfalt im Tierreich ist Schlaf ein durchgängiges Phänomen – manche Tiere schlafen beim Schwimmen mit jeweils einer Gehirnhälfte, andere schlafen im Stehen oder beim Wiederkäuen und selbst hirnlose Tiere wie Quallen schlafen. Letzteres ist ein Hinweis darauf, dass Schlaf nicht nur eine wichtige Rolle für die Gehirn-, sondern auch für die Körperfunktionen hat. Für Menschen ist Schlaf ebenfalls elementar. Dies lässt sich allein an der Tatsache erkennen, dass wir knapp ein Drittel unserer Lebenszeit mit schlafen verbringen, weiss Dr. sc. med. Gavin Brupbacher, Leiter Unternehmensentwicklung, QM & Forschung der Oberwaid AG.

Text:
Gavin Brupbacher

Bilder:
Marlies Beeler-
Thurnheer, istock

In ihren Anfängen fokussierte die Schlafforschung auf den wechselseitigen Einfluss von Schlaf und Gehirnfunktionen. Die Messung der Gehirnaktivität im Schlaf offenbarte unterschiedliche Schlafstadien, welche in Zyklen auftreten. Diese Stadien scheinen auch unterschiedliche Auswirkungen auf kognitive Funktionen zu haben. Tiefschlaf ist besonders für die Konsolidierung des deklarativen Gedächtnisses wichtig, also für Faktenwissen. Der Rapid-Eye-Movement (REM)-Schlaf scheint hingegen für die Verarbeitung von Emotionen wichtig und das prozedurale Gedächtnis, d. h. kognitive Fähigkeiten, Gewohnheiten und Bewegungsabläufe, zu fördern. Im Umkehrschluss wurde gezeigt, dass die Beeinträchtigung des Schlafes auch mit Einbussen in der kognitiven Leistungsfähigkeit einhergeht.

Die regenerative Kraft des Schlafes

Analog zu den kognitiven Funktionen besteht ein Zusammenhang zwischen Schlaf und der körperlichen Regeneration. Es gibt mehrere physiologische Mechanismen, welche nur während des Schlafes stattfinden können. Das glymphatische System spült wie ein Reinigungssystem Abfallstoffe, welche sich über den Tag ansammeln – darunter auch Proteine, die mit Alzheimer in Verbindung stehen – aus dem Gehirn. Die dafür notwendige Verbreiterung der

Räume zwischen den Gehirnzellen findet jedoch nur im Tiefschlaf statt. Während wir schlafen, produziert das Immunsystem Abwehrzellen, welche Viren und Bakterien bekämpfen und aktiviert Botenstoffe, welche Entzündungen entgegenwirken und Reparaturprozesse anstossen.

Dieser Zusammenhang erklärt auch, wieso wir bei Schlafmangel anfälliger für Infekte sind. Im Tiefschlaf werden zudem verstärkt Wachstumshormone ausgeschüttet, welche eine zentrale Rolle in der Reparatur von Gewebe sowie dem Muskelaufbau spielen. Ausreichender und qualitativ guter Schlaf ist also nicht nur für die kognitive, sondern auch für die körperliche Leistungsfähigkeit essenziell.

Der sagemuwobene Schlaf von Managern

Grundsätzlich wird das Verhalten von Managern und Politikern aufgrund ihres Einflusses gesellschaftlich und medial diskutiert. Dies ist auch beim Schlafverhalten der Fall. In den vergangenen Jahren zeichnet sich hier jedoch ein Wandel ab. Früher galt wenig Schlaf als ein Zeichen von Leistungsfähigkeit, Einsatzbereitschaft und Erfolg und wurde auch so kolportiert. Führungskräfte, welche mit wenigen Stunden Schlaf auskamen, galten als Vorbilder. Inzwischen mehren sich die Stimmen auch

>



REHAKLINIK SEEWIS FÜR NACHHALTIGE REHABILITATIONSERFOLGE

Patientinnen und Patienten stehen in der Rehaklinik Seewis im Mittelpunkt. Unsere Klinik, eingebettet in die malerische Umgebung der Bündner Alpen, bietet den Patientinnen und Patienten eine professionelle und individuell abgestimmte Rehabilitation. Mit unseren Schwerpunkten in Kardiologie, Innere Medizin, Onkologie sowie Psychiatrie / Psychosomatik und Prävention unterstützen wir Betroffene dabei, die körperliche und seelische Gesundheit wiederherzustellen.

MERKMALE DER REHAKLINIK SEEWIS

Fachkompetenz und interdisziplinäre Zusammenarbeit

Unsere Spezialisten aus verschiedenen Fachbereichen gewährleisten eine ganzheitliche Betreuung und Begleitung auf höchstem Niveau. Unser Ziel ist es, Patientinnen und Patienten zu einem selbstbestimmten und aktiven Leben zurückzuführen – mit einem nachhaltigen Fokus auf langfristige Gesundheit.

Massgeschneiderte Therapiekonzepte

Auf Grundlage einer umfassenden Diagnostik erstellen wir individuelle Behandlungspläne, die sowohl physische als auch psychische Aspekte der Genesung berücksichtigen.

Einzigartige Umgebung

Die Ruhe und Schönheit der Schweizer Alpen bieten das perfekte Umfeld für Genesung und Regeneration.

Ausgezeichnete Hotellerie

Wir leben die gepflegte Gastgeberkultur des altherwürdigen Kurhauses in stilvollen und modernisierten Räumlichkeiten. Bei uns geniessen Patientinnen und Patienten, unabhängig von Ihrem Versicherungsstatus, wenn immer möglich den Komfort und die Privatsphäre eines Einzelzimmers und wachen jeden Morgen als Hotelgast auf.

IHR GEWINN

Setzen Sie auf die Rehaklinik Seewis als starken Partner in der Rehabilitation. Gemeinsam legen wir den Fokus auf die bestmögliche Betreuung und das Wohl der Patientinnen und Patienten – für eine nachhaltige Genesung und einen langfristigen Therapieerfolg.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



>

im Topmanagement, welche die Wichtigkeit von gutem Schlaf anerkennen, wie Jeff Bezos und Bill Gates.

Wieso Schlaf gerade bei Führungskräften wichtig ist

Die Tätigkeiten von Führungskräften erfordern ein hohes Mass an kognitiver Leistungsfähigkeit. Die Entscheidungen, welche Führungskräfte treffen müssen, sind typischerweise komplex, müssen unter Zeitdruck und Unsicherheit getroffen werden und haben weitreichende Konsequenzen. Mehrere Studien zeigen, dass Schlafmangel die Risikobereitschaft erhöht, jedoch, ohne dass dies den Betroffenen bewusst ist. Ein guter Schlaf hingegen fördert die Fähigkeit, Probleme kreativ und umsichtig zu lösen.

Neben den analytischen Fähigkeiten bedarf die Führung auch zwischenmenschlicher Fähigkeiten. Schlafmangel verstärkt jedoch die emotionale Gereiztheit und reduziert die Empathie- sowie Konfliktlösungsfähigkeit. Letztlich beeinträchtigt Schlafmangel auch die psychische und körperliche Widerstandsfähigkeit. Insgesamt hängen die Fähigkeiten, welche besonders in Führungspositionen wichtig sind, stark von gutem Schlaf ab.

Schlaf kann nicht erzwungen werden

Vor dem Hintergrund der Relevanz von Schlaf für die Leistungsfähigkeit stellt sich die Frage, wie wir unseren Schlaf positiv beeinflussen können. Aus diesem Bedürfnis heraus ist die SleepTech-Industrie entstanden, welche Technologien zur Verbesserung verschiedener Aspekte des Schlafes entwickelt (weltweites Marktvolumen 2023 USD > 20 Mrd.). Besonders beliebt sind Schlaftracker, welche anhand verschiedener Messsignale (z. B. Bewegung, Puls) den Schlaf analysieren. Schlaftracker wurden in den vergangenen Jahren immer genauer, sie weisen gemäss aktuellen Forschungsergebnissen jedoch noch erhebliche Messfehler auf oder sind nicht so genau, wie die Auswertungen suggerieren. Obwohl das Self-Monitoring grundsätzlich eine ausgezeichnete Technik für Verhaltensänderung ist, gibt es damit beim Schlaf ein Problem: Die fehlende Genauigkeit der Messung führt zu Verunsicherung, auch weil sie z. T. erheblich von der subjektiven Wahrnehmung abweicht. Aus der klinischen Erfahrung wissen wir, dass dies je nach Persönlichkeitsmerkmalen einen relevanten Stressor darstellen und paradoxerweise den Schlaf negativ beeinflussen kann. Werden Schlaftracker jedoch nicht primär zur Quantifizierung des Schlafes, sondern zur Bildung neuer schlaffördernder Gewohnheiten eingesetzt, kann deren Gebrauch sinnvoll sein.

Wie uns der Schlaf findet

Der Schlaf unterliegt nicht unserer willentlichen Kontrolle. Biologisch gesehen gibt es zwei Mecha-

Gavin Brupbacher:
Für Menschen ist
Schlaf elementar.



nismen, welche den Schlaf massgeblich steuern. Erstens der innere Taktgeber im Gehirn, welcher einen Rhythmus von ungefähr 24 h hat. Das Vorhandensein dieses Rhythmus nehmen wir z. B. als Jetlag beim Wechsel von Zeitzonen verstärkt wahr. Zweitens den Schlafdruck, welcher sich in der Zeit seit der letzten Schlafepisode aufbaut und durch Schlaf wieder abgebaut wird.

Die Schlafqualität kann durch ein entsprechend schlafförderndes Verhalten – auch als Schlafhygiene bekannt – verbessert werden. Dabei geht es grundsätzlich darum, die beiden oben erwähnten Mechanismen zu unterstützen oder diese nicht zu stören und die psychophysiologische Entspannungsfähigkeit zu verbessern.

Konkrete Schlafhygiene-Regeln sind u. a. regelmässige Schlafenszeiten und das Vermeiden von schweren Mahlzeiten (ca. 3 h vorher), Stimulanzien (z. B. Kaffee, Schwarz-/Grüntee, ca. 6–8 h), übermässigem Alkoholkonsum und starken Lichtquellen (z. B. Bildschirme, 1–2 h) vor dem Zubettgehen. Weitere sind tagsüber nicht zu schlafen oder Powernaps auf 20 Minuten zu beschränken, regelmässige und genügend Bewegung (ca. 150 Min./Woche) sowie falls man nachts erwacht, nicht auf die Uhr zu schauen.

Wenn der Schlaf ausbleibt

Schlafstörungen, d. h. Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen, zu frühes Erwachen oder nicht erholsamer Schlaf, können durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Häufig steht dies im Kontext eines akuten Stressors und die Schlafstörung klingt innert Kürze wieder ab. Hält die Schlafstörung trotz Einhaltung der Schlafhygiene-Regeln über längere Zeit an, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Die Oberwaid-Kur «Erholsamer Schlafen» beinhaltet z. B. eine fundierte ärztliche Abklärung inkl. Schlafmessung und daraus abgeleitet individuell massgeschneiderte Ansätze zur Verbesserung des Schlafes. Besteht eine chronische Schlafstörung (d. h. mindestens drei Nächte pro Woche über drei Monate) kann eine stationäre multidisziplinäre Behandlung sinnvoll sein.

«Psychische Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit»

Das Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit an der OST St.Gallen spielt eine zentrale Rolle bei der Förderung des Bewusstseins und der Unterstützung psychischer Gesundheit. Unter der Leitung von Prof. Manuel Stadtmann setzt sich das Team des Zentrums dafür ein, psychische Gesundheit in verschiedenen Lebensbereichen zu stärken – von der Prävention bis zur Behandlung.

Text: Patrick Stämpfli, Bilder: Marlies Beeler-Thurnheer, unsplash

Mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Forschung, Lehre und Praxis vereint, will das Zentrum innovative Lösungen entwickeln, um den wachsenden Herausforderungen im Bereich der psychischen Gesundheit gerecht zu werden. Das interprofessionelle Team verfolgt eine holistische Sichtweise, die körperliche und psychische Aspekte gleichermaßen in die Behandlung einbezieht. Dabei versteht es psychische Gesundheit nicht nur als die Abwesenheit von Erkrankungen, sondern als einen dynamischen Zustand des inneren Gleichgewichts, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten erkennt, mit dem alltäglichen Stress umgehen kann und einen produktiven Beitrag zur Gesellschaft leistet.

Herausforderungen der Psyche

Psychische Gesundheit ist ein zunehmend präsenteres Thema in der Gesell-

schaft, doch die Herausforderungen bleiben gross. Manuel Stadtmann weist darauf hin, dass psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen in der Schweiz weiter zunehmen, trotz eines gut ausgebauten Gesundheitssystems. Eine zentrale Hürde ist nach wie vor die Stigmatisierung, die Betroffene davon abhält, rechtzeitig Hilfe zu suchen. Stadtmann erläutert: «Obwohl sich die gesellschaftliche Wahrnehmung verbessert hat, bestehen weiterhin Vorurteile, die es Betroffenen erschweren, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.»

Gerade in ländlichen Gebieten sei der Zugang zu spezialisierten Behandlungsangeboten oft limitiert, was die Situation zusätzlich verschärfe. Darüber hinaus betont Stadtmann die psychische Belastung am Arbeitsplatz, insbesondere in Berufen mit hoher Verantwortung.

«Die Erwartungen an Leistung und Effizienz, gekoppelt mit dem Mangel an Regenerationszeit, führen oft zu Burnout und moralischem Stress», erklärt er. Besonders betroffen seien Mitarbeiter im Gesundheits- und Sozialwesen, deren psychische Gesundheit stärker in den Fokus gerückt werden müsse.

Psychische Gesundheit im Job

Das Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit bietet Unternehmen gezielte





Unterstützung, um die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern. Es entwickelt Programme und Schulungen, die Führungskräften Werkzeuge an die Hand geben, um Stress und Überlastung frühzeitig zu erkennen und ein gesundes Arbeitsklima zu schaffen. «Ein gesundes Arbeitsumfeld trägt dazu bei, dass Mitarbeitende motiviert, produktiv und resilient bleiben», sagt Stadtmann. Durch die Sensibilisierung der Führungskräfte und die Förderung einer gesunden Work-Life-Balance können langfristige Schäden durch Überlastung verhindert werden.

«Ein gesundes Arbeitsumfeld fördert Motivation und Produktivität.»

Ein weiteres Angebot des Zentrums ist der «CAS Stress und Stressmanagement», ein Zertifikatslehrgang, der es Führungskräften ermöglicht, präventive Strategien zu erlernen und in die Praxis umzusetzen. Stadtmann erklärt: «Der CAS vermittelt

>



REHAKLINIK DUSSNANG

GERIATRISCHE UND MUSKULOSKELETALE REHA

Unsere moderne Rehaklinik im malerischen Tannzapfenland ist bekannt für ihre Spezialisierung auf geriatrische und muskuloskeletale Rehabilitation mit einem klaren Ziel: die Rückkehr zur Selbstständigkeit im Alltag.

Um den Bedürfnissen älterer Patientinnen und Patienten nach einem Sturzereignis noch besser gerecht zu werden, haben wir 2023 die erste Fachabteilung in der Schweiz für Alterstraumatologie im Rehabilitationsbereich eröffnet.



Umfassende Therapiemöglichkeiten

Bei uns arbeiten Ärztinnen und Ärzte sowie Fachpersonen aus Pflege, Physiotherapie, Ergotherapie, Ernährungsberatung und der Sozialarbeit eng zusammen damit Patientinnen und Patienten ihre Rehaziele erreichen. Durch den Einsatz von robotergestützten Trainingsgeräten können wir die Rehabilitation gezielt unterstützen und optimieren.

Begleitpersonen: Herzlich willkommen!

Begleitpersonen, ob Partner, Freunde oder Angehörige, bieten wir die Möglichkeit ein Einzelzimmer zu reservieren.

ERFAHREN SIE MEHR

Setzen Sie auf die Rehaklinik Dussnang als starken Partner in der Rehabilitation. Gemeinsam legen wir den Fokus auf die bestmögliche Betreuung und das Wohl der Patientinnen und Patienten – für eine nachhaltige Genesung und einen langfristigen Therapieerfolg.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



>

nicht nur theoretisches Wissen über Stress, sondern auch praktische Techniken zur Stressbewältigung, die direkt im Arbeitsalltag angewendet werden können.»

Forschung und digitale Ansätze

Das Kompetenzzentrum engagiert sich auch in der Forschung und der Entwicklung digitaler Lösungen, um psychische Gesundheit auf innovative Weise zu fördern. Dazu gehören digitale Screening-Tools, die es ermöglichen, psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen. Stadtmann erklärt: «Diese digitalen Angebote sollen den Zugang zu Hilfe erleichtern und die Hemmschwelle senken, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.»

Die Forschungsprojekte des Zentrums umfassen zudem die Untersuchung der Ursachen und Auswirkungen psychischer Erkrankungen sowie die Entwicklung wirksamer Interventionsansätze. Das Ziel ist es, die psychische Gesundheit über die gesamte Lebensspanne hinweg zu fördern. «Wir arbeiten eng mit regionalen und nationalen Partnern zusammen, um wissenschaftlich fundierte Ansätze in die Praxis zu bringen», so Stadtmann. Zu den aktuellen Forschungsschwerpunkten gehören die Determinanten psychischer Gesundheit, die interprofessionelle Versorgungsforschung sowie der Abbau von Stigmatisierung.

«Gesund altern beginnt nicht erst im Alter.»

Gesundes Altern fördern

Zusätzlich zu seinen Leitungsaufgaben des Kompetenzzentrums, wurde Prof. Stadtmann als Programmleitung des OST-weiten interdisziplinären Themenfelds «Healthy Living and Ageing», berufen. Ziel dieses OST-übergreifenden Programms, welches alle Departemente involviert, ist es, die Lebensqualität der Menschen über die gesamte Lebensspanne hinweg zu verbessern und ein aktives, selbstbestimmtes Altern zu fördern. «Gesund altern beginnt nicht erst in der dritten Lebensphase», erklärt Stadtmann. «Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der sich über das gesamte Leben erstreckt.» Darum benötigte es das gebündelte interprofessionelle Wissen. Gesund leben und altern unterstreicht heute die Notwendigkeit einer kollaborativen, multidisziplinären Anstrengung, um komplexe Gesundheits Herausforderungen zu bewältigen, die traditionelle Grenzen überschreiten.



Manuel Stadtmann: Wir wollen eine Kultur des Wohlbefindens etablieren.

Zukunftsprojekte für mehr Wohlbefinden

Das Kompetenzzentrum Psychische Gesundheit plant, seine Aktivitäten in den kommenden Jahren weiter auszubauen. Dazu gehört die Erweiterung der Forschungsaktivitäten, die Entwicklung neuer digitaler Lösungen und die Intensivierung der Aufklärungsarbeit in der breiten Bevölkerung. Stadtmann betont: «Wir wollen den öffentlichen Diskurs über psychische Gesundheit weiter vorantreiben und das Bewusstsein für die Bedeutung psychischen Wohlbefindens stärken.»

Ein weiterer Fokus liegt auf der Zusammenarbeit mit Unternehmen und Bildungseinrichtungen, um präventive Massnahmen zu implementieren und die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz und in Schulen zu fördern. «Unser Ziel ist es, eine Kultur des psychischen Wohlbefindens in der Gesellschaft zu etablieren», fasst Stadtmann zusammen.

«Unsere idyllische Lage am See fördert die Genesung»

Die Klinik Schloss Mammern bietet eine einzigartige Kombination aus erstklassiger medizinischer Versorgung und erholsamer Umgebung direkt am Bodensee. Besonders Zusatzversicherte profitieren von zahlreichen exklusiven Leistungen. Direktor Beat Oehrli erklärt, worin sich die Klinik gegenüber anderen Rehabilitationszentren unterscheidet.

Text: Patrick Stämpfli, Bilder: istock, zVg



Beat Oehrli: Unsere Spezialisten garantieren eine optimale Betreuung.

Herr Oehrli, in einer Zeit, in der wohnortnahe Rehabilitation immer beliebter wird, was sind die wesentlichen Gründe, weshalb viele Patienten sich dennoch für die Klinik Schloss Mammern entscheiden?

Unsere Klinik bietet neben erstklassiger medizinischer Versorgung in den Bereichen kardiovaskuläre, muskuloskeletale, internistisch-onkologische, pneumologische und geriatrische Rehabilitation auch eine ruhige Umgebung am See. Viele Patienten schätzen die Möglichkeit, nach einer Operation in Ruhe zu genesen, ohne ständige Unterbrechungen durch Besuche. Die Distanz von ihrem Alltag hilft ihnen, sich vollständig auf die Genesung zu konzentrieren. Zusätzlich gibt es bei uns eine moderne medizinische Infrastruktur mit leitenden Ärzten und einem eigenen CT, was für ein hohes Mass an Sicherheit sorgt.

Die Lage Ihrer Klinik direkt am Bodensee bietet eine einmalige Umgebung. Welche Rolle spielt diese besondere Umgebung für die psychische und physische Erholung Ihrer Patienten?

Unsere Lage direkt am See und der grosszügige Schlosspark sind entscheidende Faktoren für die Genesung. Die beruhigende Umgebung trägt dazu bei, dass sich die Patienten psychisch und

physisch schneller erholen. Die Verbindung zur Natur sowie die angenehme Atmosphäre unserer Klinik sorgen für eine stressfreie und heilende Umgebung. Diese Faktoren wirken sich positiv auf das Wohlbefinden der Patienten aus.

Die medizinische Qualität Ihrer Klinik wird oft hervorgehoben. Können Sie uns einige der herausragenden Behandlungsbereiche und Innovationen vorstellen?

Unsere Klinik verfügt über Spezialisten aus verschiedenen Bereichen, die interdisziplinär zusammenarbeiten und die Patienten werden ausschliesslich von Chefarzten oder leitenden Ärzten betreut. Wir bieten moderne diagnostische und therapeutische Methoden, darunter ein





eigenes Labor und eine Computertomographie. Dies ermöglicht es uns, während der Rehabilitation notwendige Untersuchungen direkt vor Ort durchzuführen, ohne die Patienten verlegen zu müssen. Dies spart Zeit und bietet eine umfassende, hochwertige Versorgung.

Wie wichtig ist der erstklassige Hotelservice der Klinik für die Zufriedenheit und das Wohlbefinden der Patienten während ihres Aufenthalts?

Unser Hotelservice ist ein wesentlicher Teil des Wohlbefindens. Die Kombination aus medizinischer Versorgung und erstklassiger Hotellerie schafft eine angenehme Atmosphäre, in der sich die Patienten entspannen können. Unsere 5-Sterne-Küche bietet täglich wechselnde Menüs, die in einer stilvollen Umgebung serviert werden. Doch nicht nur die Infrastruktur, sondern auch unsere motivierten Mitarbeitenden tragen dazu bei, dass der Aufent-

halt für unsere Patienten angenehm ist. Persönliche Betreuung und aufmerksamer Service spielen dabei eine entscheidende Rolle.

«Viele Patienten suchen nach einer Operation Ruhe und Erholung, abseits vom Alltag.»

Was sind die besonderen Vorteile und Mehrleistungen einer halbprivaten oder privaten Versicherung für Patienten der Klinik Schloss Mammern?

Patienten mit einer Zusatzversicherung profitieren von zahlreichen Vorteilen. In der Halbprivatabteilung bieten wir Einzelzimmer, oft mit Balkon. Die Privatabteilung verfügt über noch geräumigere Zimmer mit Seesicht. Neben mehr Komfort genieß-



ZURÜCK ZUR GESUNDHEIT AUF HÖCHSTEM NIVEAU



Die Klinik Schloss Mammern ist die führende Rehabilitation am Bodensee. Die einzigartige Kombination aus stilvollem Ambiente und medizinischer, therapeutischer sowie pflegerischer Exzellenz hat ein erklärtes Ziel: Zurück zur Gesundheit. Der Schlüssel dazu ist eine interdisziplinäre Expertise sowie das hohe Leistungs- und Betreuungsniveau der qualifizierten Fachkräfte. Modernste Infrastruktur, eine sternewürdige Gastronomie, erstklassige Hotellerie und die Tatsache, dass hier das Zwischenmenschliche im Zentrum steht, machen die Rehabilitation so angenehm wie möglich.

Erfahren Sie mehr über das umfangreiche Reha-Angebot:
www.klinik-schloss-mammern.ch

*«Für uns resultiert Genesung
aus der Gesamtheit
aller wohltuenden Einflüsse.»*



Die Chefärztinnen: Dr. med. Annemarie Fleisch Marx und Dr. med. Ruth Fleisch-Silvestri



KLINIK SCHLOSS MAMMERN
ZURÜCK ZUR GESUNDHEIT

Klinik Schloss Mammern
Dr. A. O. Fleisch-Strasse 3, CH-8265 Mammern
Tel. +41 52 742 11 11
mail@klinik-schloss-mammern.ch



>

sen Zusatzversicherte eine gehobene 5-Sterne-Gastronomie und ein exklusives Restaurant. Individuelle Wünsche wie spezielle Essenszeiten oder À-la-carte-Menüs werden ohne Aufpreis erfüllt. Zudem bieten wir die Wahl des Arztes oder Therapeuten, flexible Terminplanung und Einzeltherapien. Diese besondere Betreuung und der hohe Komfort fördern nachweislich das Wohlbefinden und die Genesung.

Was sind Ihre Pläne oder Strategien, um die Klinik Schloss Mammern weiterhin als bevorzugtes Rehabilitationszentrum im Vergleich zu wohnortnahen Alternativen zu positionieren?

Wir legen weiterhin grossen Wert auf medizinische Spitzenleistungen, um uns von wohnortnahen Rehabilitationszentren abzuheben. Unsere persönliche, individuelle Betreuung durch leitende Ärzte ist ein wesentlicher Teil unserer Philosophie. Als inhabergeführte Privatklinik in der vierten Generation bieten wir unter der Leitung der beiden Chefärztinnen Dr. med. Annemarie Fleisch Marx und ihrer Schwägerin Dr. med. Ruth Fleisch-Silvestri eine familiäre Atmosphäre, die von unseren Mitarbeitern und Patienten gleichermassen geschätzt wird. Zukünftig werden wir weiterhin in die Weiter-



Stressfreie und heilende Umgebung.

bildung und Förderung unserer Mitarbeiter investieren, um ein stabiles, motiviertes Team zu sichern, das sich voll und ganz den Bedürfnissen der Patienten widmet.

Anzeige

OSTSCHWEIZ DRUCK

**Druck ist
unsere Passion**

ostschweizdruck.ch



Das Angebot auf einen Blick:

- Mineralisierte Becken (Appenzeller Quellwasser, Vichy und Totes Meer Salz)
- Bis zu 36° warmes Wasser
- Mineralien-Zeremonien im Innenbecken
- Peeling-Zeremonien in der Dampfgrotte
- Grosszügige Saunalandschaft
- Stündliche Sauna-Aufgüsse
- Damensauna jeden Dienstag
- Erstklassige Wellness-Massagen
- Therapeutische Massagen (EMR-anerkannt)
- Naturheilpraxis Naturkraft



Eintauchen in die Mineralkraft

Im Jahr 1680, als das Mineralheilbad St. Margrethen zum ersten Mal erwähnt wurde, war es noch ein bescheidener Ort der Erholung, in dem sich die Gäste in hölzernen Zubern entspannten. Doch im Laufe der Jahrhunderte hat sich viel verändert.

Aus dem kleinen Holzhaus ist eine moderne Wellnessoase entstanden. Eine Tradition bleibt allerdings ungebrochen: das Appenzeller Quellwasser, das über 30 Mineralstoffe und Spurenelemente enthält, hier aufbereitet und auf bis zu 36 Grad erwärmt wird. Das Innenbecken wird zusätzlich mit Salz aus dem Toten Meer und das Sprudelbecken mit Vichy-Salz aufmineralisiert.

Zeremonien für alle Sinne

Es werden exklusive Mineralien-Zeremonien, Peeling-Anwendungen und Sauna-Aufgüsse angeboten, die jahrhundertealtes Wissen mit den Erkenntnissen moderner Wissenschaft verbinden. Die Peelings und Aufgüsse sind rein natürlich und werden mit Kräutern aus dem hauseigenen Kräutergarten angereichert, um ein unvergleichlich reines und authentisches Wellness-Erlebnis zu bieten.

Tiefenentspannung durch Massagen

Gäste können sich eine Auszeit für tiefe Entspannung gönnen und durch wohltuende Behandlungen neue Energie tanken. Eine Vielfalt ausgewählter Massagetechniken steht zur Verfügung, die Verhärtungen und Verspannungen lösen können. Ob sanfte oder intensive Anwendungen – von Lomi Lomi über Hot Stone bis hin zu klassischen, thailändischen oder Aroma- und Kräuterstempel-Massagen – all diese Techniken unterstützen die Aktivierung der Selbstheilungskräfte und fördern das Wohlbefinden.

Neu im Angebot sind auch therapeutische Massagen und therapeutische Fussreflexzonenmassagen, die EMR- anerkannt sind.

Neue Naturheilpraxis Naturkraft

Bei der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) werden altes Heilwissen und moderne Gesundheitskonzepte miteinander vereint, um das Wohlbefinden zu fördern. Es werden massgeschneiderte, naturbasierte Therapien angeboten, die auf einer ganzheitlichen Sichtweise beruhen und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Mit der Kraft der Natur wird darauf abgezielt, nicht nur Symptome zu lindern, sondern auch die Ursachen von Gesundheitsproblemen zu behandeln.



MINERALHEILBAD
St. Margrethen

Mineralheilbad St. Margrethen
9430 St. Margrethen
www.mineralheilbad.ch



Das Beste aus zwei Welten

In der Klinik Hof Weissbad treffen klassische Medizin und integrative Therapien aufeinander, um den Patienten eine ganzheitliche Behandlung zu bieten. Chefarzt Stephan Schlampp erklärt, wie Medical Wellness die Zukunft der Klinik prägen wird und warum Langlebigkeit und Wohlbefinden zunehmend an Bedeutung gewinnen.

Text: Patrick Stämpfli, Bilder: istock, zVg

Wie verbinden Sie in der Klinik Hof Weissbad klassische Medizin mit integrativen Therapien, und welche Vorteile sehen Sie in dieser Kombination für die Patienten?

Die Kombination von klassischer Medizin und integrativen Therapien bietet unseren Patienten das Beste aus beiden Welten. Schulmedizinische Ansätze konzentrieren sich oft auf die Behandlung von Symptomen, während wir mit integrativen Methoden wie beispielsweise Akupunktur die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren können. So erreichen wir eine umfassendere Behandlung, die nicht nur akute Beschwerden lindert, sondern auch das Wohlbefinden langfristig fördert.

Welche Patientengruppen profitieren besonders von dieser Kombination?

Grundsätzlich profitieren alle Patienten von dieser Kombination. Allerdings sind Patienten nach Operationen am Bewegungsapparat, mit chronischen Schmerzen oder bei Erschöpfung besonders dankbar für diese Herangehensweise. Indem wir schulmedizinische Behandlungen mit komplementären Methoden kombinieren, können wir die Symptome lindern und gleichzeitig an den Ursachen arbeiten, um nachhaltige Verbesserungen zu erzielen.

Der Trend im Gesundheitswesen geht immer mehr in Richtung Naturmedi-

zin. Wie spiegelt sich das in Ihrem Angebot wider, und wie nehmen Ihre Patienten diese Entwicklung an?

Wichtig für den Behandlungserfolg ist vor allem ein kompetentes Ärzteteam. Personell konnten wir in diesem Jahr das Team mit naturheilkundlich sehr erfahrenen und fachkundigen Ärzten verstärken. Zudem verfügen wir über ein grosses Team an komplementärmedizinisch ausgebildeten Therapeuten. Dadurch können wir klassische Medizin mit Methoden wie beispielsweise der Craniosacral- oder Dorn-Breuss Therapie verbinden. Auch altbewährte Wickel mit Kräutern oder Quark werden, je nach Indikation, täglich angewendet. Unsere Patienten schätzen den Einbezug in die Behandlung, weil sie zunehmend mehr Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen wollen. Viele möchten aktiv an ihrer Genesung mitwirken, anstatt sich passiv behandeln zu lassen.

Welche Rolle spielt die Umgebung der Klinik für den Heilungsprozess?

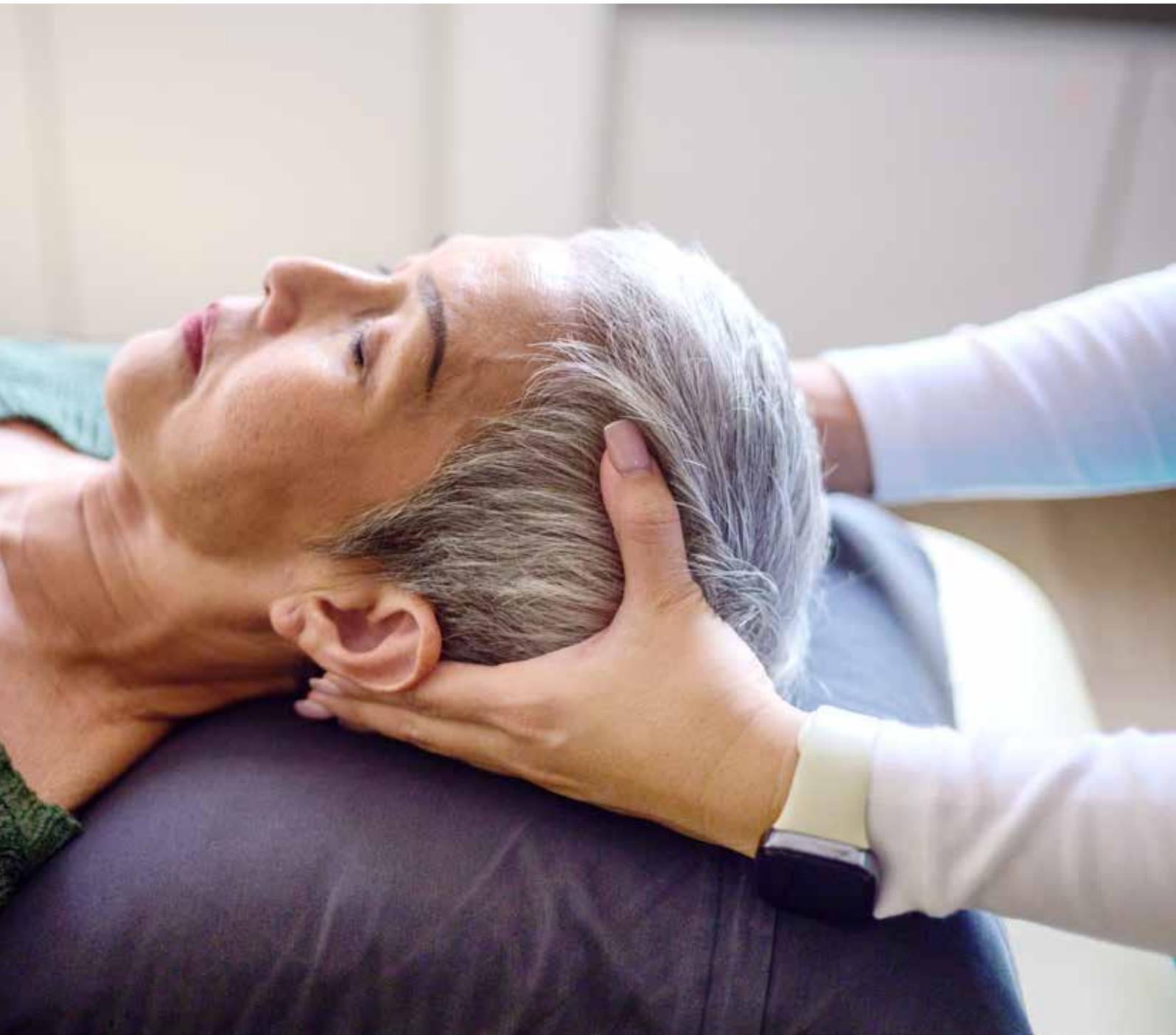
Seit Jahrhunderten ist die Naturheilkunde im Appenzellerland verankert. Die bäuerliche Bevölkerung hatte seit jeher einen starken Bezug zur Natur und etablierte bereits im 18. Jahrhundert eine Kurtradition welche Menschen von weither anzog, um die wohltuenden Molken zu trinken.

Auch wenn wir heute keine Molkenkuren mehr anbieten, unterstützt unsere

einmalige Lage im Appenzellerland, umgeben von herrlichen Wiesen, Wäldern und Bergen, den Heilungsprozess auf natürliche Weise. Patienten berichten oft, dass die Umgebung allein und die wohlige Atmosphäre im Hof Weissbad einen positiven Einfluss auf ihr Wohlbefinden hat. Die Ruhe und die frische Luft fördern die Genesung und ergänzen die medizinischen Behandlungen ideal.

Langlebigkeit und Wellbeing sind zentrale Themen in der modernen Medizin. Welche Ansätze verfolgt die





Medical Wellness kombiniert Wellness mit professionellen medizinischen Betreuung.

Klinik Hof Weissbad, um diese Aspekte in den Behandlungen zu integrieren?

Langlebigkeit bedeutet, Gesundheit und Vitalität bis ins hohe Alter zu erhalten, und präventive Massnahmen spielen dabei eine zentrale Rolle. Wir nutzen neueste Erkenntnisse aus der Epigenetik, die zeigen, dass Umweltfaktoren und Lebensstil entscheidend dafür sind, ob bestimmte Langlebigkeits-Gene aktiviert werden. Das bedeutet, dass wir durch eine gezielte Veränderung des Lebensstils das Altern positiv beeinflussen können.

Können Sie ein Beispiel nennen, wie diese Ansätze in den Behandlungen umgesetzt werden?

Mittels Analyse der Herzratenvariabilität ermitteln

wir den individuellen Stress-Index. Dieser gibt uns einen tiefgehenden Einblick in den Gesundheitszustand des Patienten und deckt Risikofaktoren auf. Auf dieser Grundlage und wenn nötig in Kombination mit weiteren Analysen, können wir gezielte Empfehlungen zu Veränderungen im Lebensstil abgeben.

Was verstehen Sie unter «Medical Wellness», und wie wird dieser Ansatz in der Zukunft der Klinik Hof Weissbad eine Rolle spielen?

Medical Wellness kombiniert die Vorteile der Wellness mit einer professionellen medizinischen Betreuung. Im Gegensatz zur klassischen Wellness, die auf kurzfristige Entspannung abzielt, geht es

>

>

bei Medical Wellness darum, die Gesundheit langfristig zu fördern. Durch die individuelle medizinische Betreuung und präventive Massnahmen helfen wir den Patienten, ihr Wohlbefinden langfristig zu erhalten. Durch die fachliche Betreuung und der fundierten medizinischen Diagnostik, wird bei uns jede Massnahme von einem Arzt individuell auf den Patienten und die jeweilige Lebenssituation abgestimmt.

«Immer mehr Patienten wollen aktiv an ihrer Genesung mitwirken.»

Wie sehen Sie die Zukunft der Klinik Hof Weissbad im Kontext der aktuellen Trends im Gesundheitswesen, insbesondere im Hinblick auf die Balance zwischen schulmedizinischen und naturheilkundlichen Ansätzen?

Die Herausforderungen im Gesundheitswesen nehmen zu, insbesondere bei chronischen Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes oder Allergien. Auch Erschöpfung ist in unserer modernen Gesellschaft ein grosses Thema. Schulmedizinische Ansätze allein reichen oft nicht aus, um diese Probleme nachhaltig zu lösen. Deshalb wird die Kombination mit naturheilkundlichen Methoden immer wichtiger. Diese Balance ermöglicht es uns, den Patienten eine ganzheitliche Behandlung anzubieten, die auf ihre individuellen Bedürfnisse eingeht.



Stephan Schlapp:
Gesundheit langfristig fördern.

Weiterführende Informationen

Hof Weissbad AG, Klinik im Hof, Im Park 1, 9057 Weissbad, www.hofweissbad.ch

Welche Herausforderungen sehen Sie in der Integration von Naturheilkunde und Schulmedizin?

Es erfordert eine feine Balance, die richtige Mischung für jeden Patienten zu finden. Schulmedizinische Behandlungen sind nach wie vor notwendig, vor allem bei akuten und schweren Erkrankungen. Doch in der Prävention und im Umgang mit chronischen Leiden eröffnen naturheilkundliche Methoden neue Möglichkeiten. Unser Ziel ist es, diese beiden Ansätze optimal zu kombinieren und so den bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen.



Wohlbefinden und Genuss im Appenzellerland

Vor 30 Jahren eröffnete das Hotel Hof Weissbad – ein Hotel mit Resort Charakter, das eng verbunden ist mit der Region, der einmaligen Natur und der Appenzeller Kultur. Die gelebte Gastfreundschaft lässt jeden Aufenthalt zum einzigartigen Erlebnis werden.

ERHOLUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Für Entspannungsbedürftige gibt es ein vielfältiges SPA-Angebot in unserem neuen Wellnessbereich. Das Herzstück des neuen Bade- und Saunahauses bildet das Obergeschoss mit drei Saunen sowie verschiedenen Ruheräumen. Alle Räume verfügen über grosse Fenster, die einen Blick auf die Appenzeller Hügellandschaft und den Alpstein freigeben. Die Liegeterrasse mit der einmaligen Aussicht zum Kraftort «Glandenstein» lädt zum Verweilen und Sonnenbaden ein. Im Erdgeschoss befindet sich das beheizte Aussenbecken mit 35°C warmem Wasser, wohligem Sprudelbad und einem erfrischenden Natur-Schwimmbecken. Entspannung bietet zudem eine wohltuende Massage oder Kosmetikbehandlung, die rundum verwöhnt.

KULINARIK UND TRADITION

Freunden der Kulinarik offeriert Käthi Fässler, eine Abendkarte mit täglich wechselnden 16 Gerichten. Sie und ihr Team mit 30 Mitarbeitenden binden klassische Appenzeller Spezialitäten mit regionalen Produkten in eine spannende Gourmetküche ein. Jeden Mittwochabend findet der Appenzeller Abend mit Appenzeller Musik und Spezialitäten statt.

LIEBE AUF DEN ERSTEN BLICK

Hell, luftig und modern präsentieren sich die Innenräume unseres Hotels. Die liebevolle Gestaltung der 89 Zimmer übernehmen stilvolle Akzente aus Kultur und Tradition des Appenzellerlandes. Die einzigartigen Design-Kompositionen wurden bewusst von der Natur inspiriert. Unsere Zimmer bieten eine besondere Atmosphäre, die den Ort, seine Farbigkeit und seine Traditionen auf neue Weise interpretieren und Raum abseits des Alltags schaffen.



GOURMET-PAUSCHALE

Exklusives Gourmet-Erlebnis mit 16-Gault-Millau Punkten

1 Abend mit exklusivem 6-Gang-Gourmet-Menu unserer Küchenchefin Käthi Fässler (exkl. Getränke)

2 Abende wählen Sie Ihr 4-Gang-Menu aus 16 verschiedenen Gerichten (am Mittwoch: Appenzeller Spezialitäten vom Buffet)

1 bona dea® Ganzkörper-Entspannungsmassage

Reichhaltiges Frühstücksbuffet

Eintritt in Spa-Bereich mit Sprudelbecken 35°C, Natur-Schwimmbecken, Innen- und Aussenbad 33°C, finnischer Sauna, Bio-Sauna, Dampfbad, Ruheräumen, Teestation, SPA-Lounge und Fitnessraum

Kostenlose An- und Rückreise ab einem Schweizer Bahnhof

Appenzeller Ferienkarte mit kostenlosen Dienstleistungen vor Ort (Luftseilbahnen, Eintritte in Museen etc.)

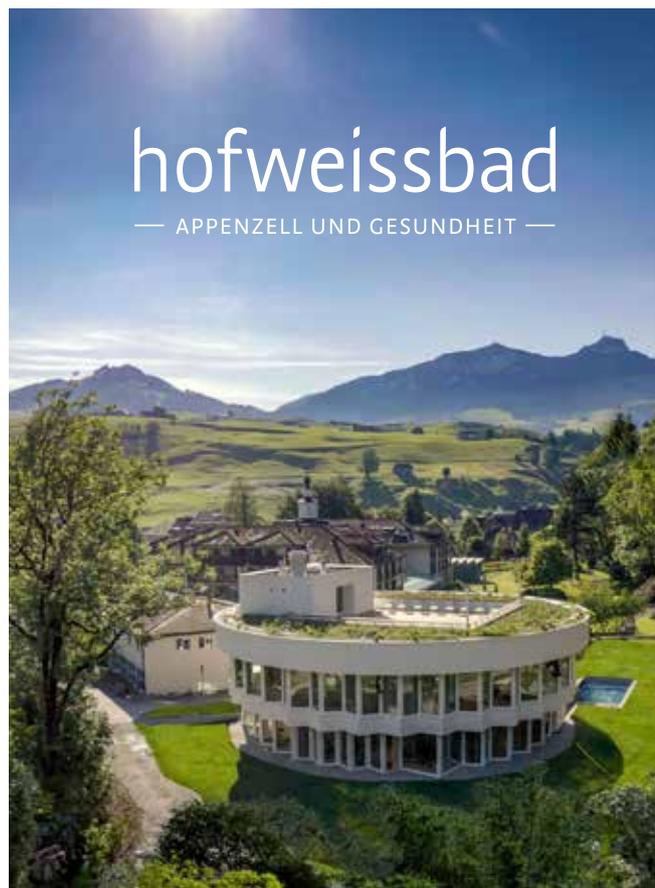
3 Übernachtungen/inkl. Halbpension

Die Preise verstehen sich im Standard Zimmer ohne Balkon.

1 Person/Zimmer ab CHF 1095
2 Personen/Zimmer ab CHF 1695

Reservation: Hotel Hof Weissbad · Im Park 1 · 9057 Weissbad · Telefc41 71 798 80 80

hofweissbad.ch



EINFACH UND PUR

Weissbad Lodge: So heisst das etwas andere Hotel im Appenzellerland. Geführt wird es vom Hof Weissbad Team als Ergänzung zum bestehenden Angebot. Mit 25 modernen Doppelzimmern finden Wanderer, Biker, Wintersportler, Familien und Gruppen alles vor, was einen Aufenthalt im Appenzellerland perfekt macht. Alle Gäste der Lodge haben die Möglichkeit ihren Aufenthalt mit Angeboten und Dienstleistungen im Hof Weissbad zu kombinieren: Das reichhaltige Frühstücksbuffet, eine wohltuende Massage, eine pflegende Gesichtsmaske oder einen entspannenden Wellnessstag im gesamten Spa Bereich – alles kann im Baukastensystem dazu gebucht werden.

weissbadlodge.ch

«Krampfadern sind keine Bagatelle»

Krampfadern sind nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern können ernsthafte gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Dr. Jürg Traber, Direktor der Venenambulanz Kreuzlingen, erläutert im Interview, warum Krampfadern behandelt werden sollten, welche Komplikationen auftreten können und welche Rolle moderne Behandlungsmethoden spielen.

Text: Patrick Stämpfli, Bilder: unsplash, zVg

Wieso entwickeln gewisse Menschen Krampfadern, während andere verschont bleiben?

Die Entwicklung von Krampfadern hängt stark von individuellen Voraussetzungen ab. Es gibt konstitutionelle Faktoren wie die genetische Veranlagung oder das Geschlecht, die man nicht beeinflussen kann. Darüber hinaus gibt es erworbene Risikofaktoren, die durch den Lebensstil bestimmt werden. Dazu gehören langes Stehen, Übergewicht oder auch seltene Fälle, bei denen eine vorangegangene Erkrankung, wie eine Venenthrombose, der Auslöser ist.

Muss man Krampfadern immer behandeln lassen?

Ich ärgere mich jeweils, wenn Krampfadern pauschal als lebensgefährlich dargestellt werden. Auch wenn sie tatsächlich zu ernsthaften Komplikationen führen können, ist diese Aussage in den meisten Fällen übertrieben. Krampfadern neigen dazu, sich zu verschlimmern und können Komplikationen nach sich ziehen, doch bei einer rechtzeitigen Behandlung lassen sich diese Risiken effektiv verhindern.

Welche gesundheitlichen Risiken bringen unbehandelte Krampfadern mit sich?

Unbehandelte Krampfadern können unterschiedliche Komplikationen verursachen. Akute Probleme wie Blutungen oder Thrombosen können auftreten, ebenso wie chronische Hautveränderungen, die bis hin zu offenen Wunden, sogenannten Ulcera, führen können. Es ist jedoch nicht immer vorhersagbar, welche Patienten von solchen Komplikationen be-

troffen sein werden. Eine genaue Untersuchung und Einschätzung sind entscheidend, um das individuelle Risiko abzuschätzen. Besonders die Haut muss genau beobachtet werden, da sie frühzeitig auf die Belastung durch Krampfadern reagiert und Veränderungen zeigt.

Was sind die Folgen, wenn Krampfadern nicht behandelt werden? Können sie sich von selbst verschlimmern?

Krampfadern verschwinden nicht von selbst, im Gegenteil, sie schreiten unbehandelt immer weiter voran. Es gibt keine Alternative zu einer operativen Behandlung, wenn man sie dauerhaft loswerden möchte. Allerdings kann das Fortschreiten durch das konsequente Tragen von Kompressionsstrümpfen verlangsamt werden. Diese Strümpfe sollten täglich getragen werden, um den Druck im Venensystem zu senken und Komplikationen zu vermeiden. Doch eine Heilung kann nur durch einen gezielten Eingriff erreicht werden.

Ist eine Krampfaderbehandlung schmerzhaft, und wie lange dauert die Genesung?

Die meisten Patienten empfinden den Eingriff als wenig schmerzhaft. In den ersten Tagen nach der Behandlung kann der Verband eine gewisse Einschränkung bedeuten, aber in der Regel sind die Beschwerden minimal. Es ist sinnvoll, eine Arbeitsunfähigkeit von etwa sieben bis zehn Tagen einzuplanen, abhängig von der Tätigkeit. So kann sich der Körper in Ruhe erholen, und man kann sich schon bald wieder uneingeschränkt bewegen. Die





Die Entwicklung von Krampf-
adern hängt stark von individuellen
Voraussetzungen ab.



Dr. Jürg Traber:
40 Jahre Erfahrung machen
den Unterschied.

> langfristigen Vorteile einer Krampfaderbehandlung überwiegen die kurzfristigen Einschränkungen bei Weitem.

Welche Behandlungsmethoden gelten derzeit als die effektivsten?

Seit Jahren setze ich mich gegen die oft dogmatisch verbreiteten Bewertungen der verschiedenen Behandlungsmethoden ein. Die Aussage, dass Krampfadern heute nicht mehr operiert werden müssen, ist in meinen Augen irreführend.

Warum?

Mit den um die Jahrtausendwende eingeführten endoluminalen Verfahren wurde eine hervorragende Therapiemöglichkeit geschaffen. Doch auch die thermische Verschlussung der Venen ist letztlich ein operativer Eingriff. Die Unterschiede zwischen den Methoden sind gering, und es ist wichtig, die Patientinnen und Patienten in die Wahl des Verfahrens einzubeziehen, da bei verschiedenen Methoden oft vergleichbare Ergebnisse erzielt werden. Zwar gibt es Bestrebungen, noch schonendere Verfahren wie den Einsatz von Ultraschall zu entwickeln, doch diese befinden sich noch im experimentellen Stadium. Ein bewährtes Verfahren bleibt die Sklerosierung, die bei gezieltem Einsatz ausgezeichnete Resultate liefert.

Ist das Problem nach der Behandlung dauerhaft gelöst, oder kann es zu einem Rückfall kommen?

Heutzutage lassen sich Krampfadern sicher und mit minimalem Risiko dauerhaft behandeln. Entscheidend ist, für jede Patientin und jeden Patienten die optimale Methode oder eine Kombination verschiedener Verfahren zu wählen, um das Risiko eines erneuten Auftretens so gering wie möglich zu halten. Allerdings darf man nicht vergessen, dass genetische Veranlagungen und bestimmte Lebens-

gewohnheiten unveränderbar sind. Daher können an bisher unbehandelten Stellen durchaus neue Krampfadern entstehen.

Was zeichnet die Venenklinik Kreuzlingen besonders aus?

Die Venenklinik Kreuzlingen verfügt über mehr als 40 Jahre Erfahrung in der Behandlung von Krampfadern. Diese langjährige Expertise und die Spezialisierung auf alle modernen Behandlungsmethoden machen uns zu einer der führenden Kliniken in der Schweiz. Unser besonderer Ansatz ist es, eine umfassende und individuelle Beratung zu bieten. In einer Zeit, in der viele Einrichtungen zunehmend spezialisiert sind, verlieren Patienten oft den Überblick. Bei uns bekommen sie eine ganzheitliche Beratung und eine auf ihre Situation zugeschnittene Behandlung.

«Bewegung und gesunde Ernährung sind der beste Schutz.»

Wie läuft eine Erstkonsultation bei Ihnen ab?

Am Anfang steht eine präzise Analyse der Beschwerden, die sogenannte Anamnese. Dabei stellen wir gezielte Fragen, um die Ursachen der Beschwerden genau zu ermitteln. Anschliessend erfolgt eine Untersuchung des Venensystems, meist durch eine Ultraschalluntersuchung. Auf Basis dieser Untersuchungen erstellen wir einen detaillierten Bericht, den wir unseren Patientinnen und Patienten zur Verfügung stellen. Diese umfassende Beratung ist die Grundlage für jede erfolgreiche Behandlung.

Zum Schluss: Welche Vorsorgemassnahmen empfehlen Sie, um Krampfadern vorzubeugen?

Ein gesunder Lebensstil ist die beste Vorsorgemassnahme gegen Krampfadern. Dazu gehören ausreichend Bewegung, eine gesunde Ernährung, genügend trinken und das Vermeiden von Übergewicht. Langes Sitzen oder Stehen sollte vermieden werden, und im Alltag helfen schon kleine Massnahmen wie regelmässige Bewegung oder das Treppensteigen, statt den Lift zu benutzen, um den Venendruck zu senken.

«Alte Stärke und
neue Lebensfreude.
Für mich das beste
Therapieresultat.»



Als medizinisches Kompetenzzentrum bietet die Oberwaid ein fachübergreifendes Behandlungsspektrum von Diagnostik und Therapie über Rehabilitation bis hin zu Prävention.

Behandlungsschwerpunkte

- Stressfolgeerkrankungen (Burnout)
- Chronische Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Übermässiger Medienkonsum
- Psychokardiologie
- Herzinsuffizienz und umfassende kardiologische Diagnostik
- Nachbehandlung nach Herzinfarkten, Herzoperationen und kardiologischen Erkrankungen
- Nachbehandlung nach Operationen im Bewegungsapparat und Unfällen
- Nachbehandlung von Endoprothesen-Operationen
- Physiotherapie und Wassertherapien

Prävention

- Burnout-Prävention
- Kardiovaskuläre Check-ups
- Sportmedizinische Check-ups
- Dermatologische Check-ups
- Schlafdiagnostik
- Ernährungsberatung
- Leistungsdiagnostik, Kraftmessung, Bewegungs- und Haltungsdagnostik

Die moderne Rehaklinik

Die Oberwaid bietet ein breites Spektrum an medizinischer Kompetenz in den Fachdisziplinen psychosomatischer, kardiologischer und muskuloskelettaler Rehabilitation. Die Oberwaid verfolgt mit der Integration dieser drei Fachkompetenzen in Diagnostik, Behandlung, Rehabilitation und Prävention einen ganzheitlichen Ansatz. Für jeden Patienten werden von renommierten Fachärzten in den Bereichen Psychosomatik, Innere Medizin, Kardiologie und physikalischer & rehabilitativer Medizin massgeschneiderte Therapiepläne erstellt und von einem engagierten interdisziplinären Team von Spezialtherapeuten realisiert.

Eingebettet in eine idyllische Naturlandschaft und weit weg von der Alltagshektik können sich Patienten ganz diskret auf ihre Gesundheitsziele konzentrieren.

Die Oberwaid verfügt über den Leistungsauftrag für die psychosomatische als auch kardiologische Rehabilitation. Es können sowohl allgemein- als auch zusatzversicherte Patienten aus der ganzen Schweiz behandelt werden. Als Vertragsspital steht die muskuloskeletale Rehabilitation in der Oberwaid Zusatzversicherten offen.



Psychosomatische
Rehabilitation



Kardiologische
Rehabilitation



Orthopädische
Rehabilitation



Physiotherapie
& Sportmedizin



Check-ups
& Prävention





**WIR SCHAFFEN
EXZELLENZ.**

IN MEDTECH DISTRIBUTION & SERVICES.

Die Healthcare Holding Schweiz AG ermöglicht Schweizer Anwendern und Patienten den Zugang zu innovativen und zuverlässigen Medizintechnik-Produkten und -Services zu besten Konditionen. Konsequenterweise erweitern wir unser Holding Portfolio mit ausgewählten MedTech Distributoren und Dienstleistern – unter Beibehaltung von deren Marke, Identität und Standort.

Unser Erfolgsrezept: Dank technologiegestützter Transformation und Digitalisierung schaffen wir qualitative und wirtschaftliche Synergien nicht nur innerhalb der Gruppe. Auch Anwender wie Spitäler, Allgemeinmediziner, Fachärzte und Angehörige der Gesundheitsberufe profitieren. Von einer Logistik im Weltklasseformat bis zum exzellenten Service.

healthcare-holding.ch