

FOKUS

Spitzenmedizin in der Ostschweiz



04 Rehabilitation

Warum die onkologische Reha zu selten genutzt wird.

20 Robotik

Wie der Roboter die Chirurgie demokratischer macht.

36 Medtech

Weshalb die Versorgung mit Medtech-Nischenprodukten gefährdet ist.

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



Beste Medizin – Rehabilitation & Prävention

Die Oberwaid ist eine moderne Gesundheitsinstitution in St. Gallen mit weitem Blick über den Bodensee. Das Konzept der Oberwaid vereint moderne Medizin mit erstklassiger Hotellerie.

Das fachübergreifende Behandlungsangebot erstreckt sich von Diagnostik, Behandlung über Rehabilitation bis hin zu Prävention. Massgeschneiderte Therapiepläne werden von renommierten Fachärzten in den Bereichen Psychosomatik, Innere Medizin, Kardiologie und physikalischer & rehabilitativer Medizin erstellt und in einem engagierten interdisziplinären Team von Gesundheitsexperten umgesetzt.

Die Oberwaid bietet ein breites Spektrum an medizinischer Kompetenz in den Fachbereichen Psychosomatik sowie kardiologische und muskuloskelettale Rehabilitation.

Sie ist für alle drei Fachbereiche Listenspital der Kantone St.Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden, sodass Patientinnen und Patienten aller Versicherungsklassen aus der ganzen Schweiz das gesamte Behandlungsangebot in Anspruch nehmen können.



Psychosomatische
Rehabilitation



Kardiologische
Rehabilitation



Orthopädische
Rehabilitation



Physiotherapie
& Sportmedizin



Check-ups
& Prävention

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
- Schlafdiagnostik
- Ernährungsberatung
- Leistungsdiagnostik, Kraftmessung, Bewegungs- und Haltungsdagnostik



Inhalt

- 04 Rehabilitation**
Warum die onkologische Reha zu selten genutzt wird
- 10 Frührehabilitation**
«Wir schliessen eine Versorgungslücke»
- 16 Burnout**
«Eine präventive Auszeit kann monatelangen Ausfall verhindern»
- 20 Robotik**
«Der Roboter macht die Chirurgie demokratischer»
- 26 Schlafmedizin**
Schlaf: Mehr als nächtliche Erholung
- 30 Medical Performance**
Für eine starke sportliche Leistung
- 40 Psychische Gesundheit**
«Depression im Alter wird oft nicht erkannt»

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, Rebekka Grossglauser, Kilian Kessler, Tom Zünd, istock, zVg | **Geschäftsleitung:** Natal Schnetzer, nschnetzer@metrocomm.ch | **Anzeigenleitung:** Oliver Iten, oiten@metrocomm.ch | **Marketing-service/Aboverwaltung:** Fabienne Schnetzer, info@metrocomm.ch | **Abopreis:** CHF 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:** 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 Versorgung, Kosten und Verantwortung



Stephan Ziegler,
Dr. phil. I
Chefredaktor

Das Schweizer Gesundheitswesen steht 2025 unter erheblichem Druck: steigende Kosten, knapper werdendes Personal und immer höhere Anforderungen an die Qualität der Versorgung. Die Politik müsste Lösungen aufzeigen, die langfristig tragfähig sind – doch unpopuläre Eingriffe in Tarife, Strukturen oder Prämien scheut man weiterhin. Die Folge ist bekannt: Jahr für Jahr steigt die Belastung für Haushalte und Unternehmen.

Gleichzeitig sind die privaten Anbieter gefordert, ihre Effizienz zu steigern und Innovationen voranzutreiben. Digitalisierung, Prozessoptimierungen und moderne Organisationsformen sind nötig, um im Wettbewerb zu bestehen. Wer seine Kosten nicht im Griff hat, riskiert die eigene Zukunft. Dieser unternehmerische Druck wirkt letztlich auch stabilisierend auf das Gesamtsystem, weil er Fehlentwicklungen nicht zulässt und Investitionen in moderne Medizin fördert.

Für die Patienten bleibt entscheidend, dass sie professionell betreut werden, Vertrauen in die Behandlung haben und sich wohlfühlen. Der Fachkräftemangel

verschärft hier die Situation: Nur wer attraktive Arbeitsbedingungen schafft, kann auch in Zukunft erstklassige Versorgung bieten. Dass die Ostschweiz mit renommierten Kliniken, Spitälern und Rehabilitationszentren überzeugt, liegt nicht nur an malerischen Standorten, sondern auch an der hohen Fachkompetenz, modernster Ausstattung und menschlichen Nähe.

Und: Eine starke Gesundheitslandschaft ist weit mehr als medizinische Infrastruktur. Sie bringt Wertschöpfung in die Region, zieht Besucher an, schafft Arbeitsplätze und macht die Ostschweiz weit über die Grenzen hinaus sichtbar. Damit bleibt sie auch 2025 ein entscheidender Wirtschaftsfaktor mit Ausstrahlungskraft – ein Standortvorteil, der nicht hoch genug eingeschätzt werden kann.



Warum die onkologische Reha zu selten genutzt wird

Obwohl Brustkrebs heute gut behandelbar ist, leiden viele Patientinnen nach der Therapie unter anhaltenden Beschwerden. PD Dr. med. Holger G. Hass, Chefarzt der Klinik Schloss Mammern, fordert ein Umdenken: Die onkologische Rehabilitation sei ein zentraler, aber oft vernachlässigter Baustein der Nachsorge.

Holger Hass, Brustkrebs ist eine der häufigsten Tumorerkrankungen – weshalb nutzen so wenige Patientinnen eine onkologische Rehabilitation?

Dafür gibt es nach meiner Meinung zwei Gründe: Erstens ist die Möglichkeit der onkologischen Rehabilitation noch immer zu wenig bekannt. Zweitens erschwert der ambulante Behandlungsstandard den Zugang zur stationären Reha. Da über 80 Prozent der Brustkrebsbehandlungen heute ambulant erfolgen, wird oft nicht an eine stationäre Nachbehandlung gedacht.

Welche körperlichen und psychischen Langzeitfolgen treten nach einer Brustkrebstherapie besonders häufig auf?

Die Therapie wird heute multimodal über viele Monate durchgeführt. Neben der Operation erhalten die meisten Frauen eine Bestrahlung, eine antihormonelle Behandlung und/oder eine Chemotherapie, oft ergänzt durch Anti-körper- oder Immuntherapien. Daraus ergeben sich zahlreiche Nebenwirkungen: Schulterbeschwerden, Lymph-

ödeme, Nervenschädigungen, klimakterische Beschwerden, chronische Erschöpfung (Fatigue), Schlafstörungen, Angstzustände und depressive Episoden.

Wie verändert das jüngere Erkrankungsalter vieler Patientinnen die Anforderungen an eine wirksame Rehabilitation?

Dank Vorsorge und moderner Therapie liegt die fünfjährige Überlebensrate bei über 80 Prozent. Damit rückt die Rehabilitation immer stärker in den Fokus. Gerade bei jüngeren Patientinnen ist ein ganzheitlicher Ansatz entscheidend, der auch psychologische und sozialmedizinische Aspekte einschließt. Die Wiedereingliederung ins Berufsleben ist ein zentrales Thema.

Weshalb ist ein multimodaler Reha-Ansatz bei Brustkrebs aus Ihrer Sicht unerlässlich?

Brustkrebs ist sehr heterogen. Die Therapie ist oft individuell und kombiniert verschiedene Verfahren. Eine rein phy-





Entspannungstherapie ist ein fester Bestandteil des integrativen Reha-Ansatzes.

> siotherapeutische oder ambulante Behandlung reicht deshalb häufig nicht aus. Gerade jüngere Frauen, die z. B. für Kinder oder Angehörige sorgen, finden oft nur in einem stationären Setting ausreichend Raum zur Erholung. Nur so kann die notwendige Distanz vom Alltag geschaffen werden.

«Schon nach drei Wochen Reha verbessert sich die Lebensqualität messbar.»

Welche Fachbereiche sind in Ihrer Klinik eingebunden, und wie funktioniert die interdisziplinäre Zusammenarbeit?

Wir arbeiten in regelmässigen therapeutischen Sitzungen ähnlich wie in Brustkrebskonferenzen. Physiotherapie, Lymphtherapie, Ergotherapie, Sporttherapie, Pflege, Psychologie, Entspannungstherapie und Sozialdienst wirken eng zusammen. Die Patientinnen erhalten zudem Informationen zur Nachsorge, zum Nebenwirkungsmanagement und zur Komplementärmedizin. Auch die Aromapflege ist Bestandteil des integrativen Ansatzes.

Wie zeigt sich der Reha-Erfolg bei Brustkrebspatientinnen – gibt es objektive medizinische Messgrössen?

Zahlreiche Studien zeigen die Wirksamkeit. Schon nach drei Wochen Reha verbessern sich Fatigue,

Leistungsfähigkeit und Lebensqualität messbar. Auch die psychische Belastung nimmt ab. Zudem belegen Daten, dass eine aktive Lebensweise die Prognose positiv beeinflussen kann. Reha ist somit mehr als Erholung – sie ist medizinisch wirksam.

Welche Rolle spielen Fatigue, Schlafstörungen oder neuropathische Beschwerden in der Reha-Praxis?

Eine sehr grosse Rolle. Etwa 50 bis 70 Prozent der Patientinnen leiden unter Fatigue, über 60 Prozent unter Schlafstörungen. Mehr als ein Drittel klagt über neuropathische Beschwerden, etwa Einschränkungen der Fingermotorik oder des Gangs. Diese Symptome müssen gezielt angesprochen und behandelt werden, um eine Chronifizierung zu vermeiden.

Was sind typische Hindernisse, die einer frühzeitigen Zuweisung in die stationäre Onko-Reha im Weg stehen?

Es wird zu selten an die Möglichkeit einer Reha gedacht, insbesondere in der ambulanten Betreuung. Der Begriff der «Spitalbedürftigkeit» wird oft falsch verstanden. Er bedeutet nicht Pflegebedürftigkeit, sondern dass eine komplexe, multimodale Behandlung ambulant nicht durchführbar ist. Auch fehlt es teilweise an aktiver Information durch Ärztinnen und Ärzte.



Holger Hass, Chef-
arzt der Klinik
Schloss Mammern.

Wie unterstützen Sie Patientinnen auch bei sozialen oder psychischen Belastungen nach der Tumorbehandlung?

Psychische Belastungen betreffen über 60 Prozent der Patientinnen. Die Reha verfolgt deshalb einen ganzheitlichen Ansatz: psychologische Betreuung, Entspannungsverfahren, Aromapflege, Informa-

tionsveranstaltungen und Erholung im Schlosspark. Unser Sozialdienst hilft bei rechtlichen Fragen, mit Anträgen zur Wiedereingliederung sowie bei Organisation und Finanzierung von Pflege.

«Psychische Belastungen betreffen über 60 Prozent der Patientinnen.»

Was müsste sich im System ändern, damit onkologische Rehaangebote häufiger genutzt und besser in die Nachsorge integriert werden?

Behandelnde Ärzte und auch Krankenkassen sollten Patientinnen frühzeitig aktiv über Reha-Möglichkeiten informieren. Die Bedeutung der Rehabilitation sollte zudem wieder stärker Teil der medizinischen Ausbildung sein – genauso wie die Prävention. Die Reha ist kein Zusatzangebot, sondern integraler Bestandteil der modernen Krebstherapie.

Anzeige

Wir sind der Wegbereiter individueller Diagnostik.

Wir bringen unsere Kunden voran. Als Trendsetter der Laborindustrie schaffen wir massgeschneiderte Lösungen aus einer Hand.

www.laborteam.ch

labor team

Spitzenmedizin für Frauen: Vielfalt unter einem Dach

Die Frauenklinik Spital Thurgau unter der Leitung von Klinikdirektor Dr. med. Markus Kuther ist eine der grössten Frauenkliniken der Schweiz. Sie bietet den Patientinnen an den Standorten Frauenfeld und Münsterlingen das gesamte Behandlungsspektrum der Frauenheilkunde an und gewährleistet eine qualitativ hochwertige Versorgung im ganzen Kanton.

Zu den Schwerpunkten zählen nebst dem zertifizierten Brustzentrum, dem Gynäkologischen Tumorzentrum sowie einem interdisziplinären Zentrum für Blasen- und Beckenbodenerkrankungen eine modernste Geburtshilfe.

Kompetent begleitet – fürsorglich betreut: Unsere Geburtshilfe

Die Geburt eines Kindes ist ein einzigartiges Erlebnis für jede Familie. Umso wichtiger sind medizinische Kompetenz, Erfahrung und Einfühlungsvermögen – genau dafür steht die Geburtshilfe der Frauenklinik Spital Thurgau. Hochqualifizierte Fachpersonen begleiten werdende Eltern während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Dank der neonatologischen Versorgungseinheit in Münsterlingen und der engen Zusammenarbeit mit den Zentrumsspitalern für Kinderheilkunde ist jederzeit die bestmögliche Sicherheit für Mutter und Kind gewährleistet. Gemeinsam mit der Kinderklinik bildet die Geburtshilfe das Perinatalzentrum Thurgau und vereint damit das gesamte Spektrum der Versorgung von Neugeborenen.

Geborgen und sicher: Individuelles Geburtserlebnis

Für viele werdende Eltern steht ein möglichst natürliches Geburtserlebnis mit viel Privatsphäre im



Vordergrund. Die hebammengeleitete Geburt bietet dafür ideale Voraussetzungen – bei Bedarf kann jederzeit auf ärztliche Unterstützung zurückgegriffen werden. Am Standort Frauenfeld haben Paare zudem die Möglichkeit, Kinder in Beckenendlage oder Zwillinge auf natürlichem Weg zu gebären. Solche besonderen Geburten erfordern ein eingespieltes Team, viel Erfahrung und Motivation – Qualitäten, die in der Frauenklinik Spital Thurgau selbstverständlich vorhanden sind.

Umfassende Begleitung von Anfang an

Dr. med. Elke Prentl, Leitende Ärztin Geburtshilfe, betont die Bedeutung einer umfassenden Begleitung bereits während der Schwangerschaft. An beiden Standorten werden Vorsorgeuntersuchungen, Ultraschallsprechstunden und Pränataldiagnostik angeboten – von etablierten Methoden bis hin zu modernen Verfahren. Regelmässig stattfindende Informationsabende in Frauenfeld und Münsterlingen ermöglichen es werdenden Eltern, die Räumlichkeiten kennenzulernen und sich mit Ärztinnen, Hebammen und Pflegefachpersonen auszutauschen.



Wohlfühlen und Ankommen: Komfortable, helle Familienzimmer

Nach der Geburt stehen Erholung und das erste Kennenlernen im Mittelpunkt. Die Bereichsleitungen Pflege, Nadine Willen und Sonja Manhart, betonen, wie wichtig in dieser intensiven und emotionalen Zeit eine Umgebung ist, die Sicherheit, Ruhe und Orientierung bietet. Beide sind besonders stolz auf ihr Team und die fürsorgliche Betreuung der jungen Familien.

Ein neues Betreuungskonzept stellt die Familie konsequent ins Zentrum – mit Fokus auf individuelle Bedürfnisse, Geborgenheit und einen sanften Start ins gemeinsame Leben. Ziel ist es, Eltern in ihrer neuen Rolle zu stärken, Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu fördern und sie in dieser besonderen Phase achtsam zu begleiten.

Komfortable Einzel- und Familienzimmer schaffen den passenden Rahmen für einen erholsamen Start. Die Betreuung erfolgt bedürfnisorientiert – mit viel Raum für Ruhe, Rückzug und Nähe. Besonders beliebt ist die Mutter-Kind-Lounge, die Gelegenheit zum Austausch bietet und für Besuche genutzt werden kann.

Bereits in der Schwangerschaft und auch nach der Geburt beraten erfahrene Stillberaterinnen umfassend zu allen Fragen rund um Ernährung und Versorgung des Neugeborenen.

Fachkompetenz und Innovation – Vertrauen für werdende Eltern

Als eine der grössten Frauenkliniken der Schweiz setzen wir auf höchste Qualität in der medizinischen Versorgung: Unsere Ärztinnen und Ärzte werden in allen Fachbereichen der Gynäkologie und Geburtshilfe, von operativer Gynäkologie über Reproduktionsmedizin bis zur Urogynäkologie, ausgebildet.

Durch unsere aktive Beteiligung an nationalen und internationalen Studien sowie eigenen Forschungsprojekten bleibt unsere medizinische Versorgung stets auf dem neuesten Stand. So vereinen wir modernste medizinische Standards, langjährige Erfahrung und persönliche Fürsorge, damit werdende Eltern und ihre Kinder vom ersten Moment an sicher, gut betreut und bestens aufgehoben sind.

«Wir schliessen eine Versorgungslücke in der Frührehabilitation»

Die Station Bodan am Herz-Neuro-Zentrum Bodensee ist die erste und bislang einzige IMC-zertifizierte Frührehabilitationsstation in der Ostschweiz. Prof. Dr. med. Karsten Krakow, Chefarzt und stellvertretender Ärztlicher Direktor, erklärt, weshalb diese Einrichtung für schwer betroffene neurologische Patienten entscheidend ist, wie sie Intensivstationen entlastet und welche Rolle die IMC-Ausbildung für Pflegefachpersonen spielt.

Karsten Krakow, was versteht man unter neurologischer Frührehabilitation mit IMC-Standard?

Sie richtet sich an Patienten, die nach einer schweren neurologischen Erkrankung oder Verletzung weiterhin intensivmedizinisch überwacht werden müssen. Auf der Station Bodan können wir Betroffene direkt von der Intensivstation übernehmen. Die Nähe zum Kantonsspital Münsterlingen ermöglicht kurze Wege und schnellen Zugang zur Akutmedizin. Damit verbinden wir engmaschige Überwachung mit dem frühzeitigen Beginn einer intensiven Rehabilitation.

Worin unterscheidet sie sich von einer klassischen neurologischen Rehabilitation?

Der Unterschied liegt im Schweregrad der Patienten und der Behandlungsintensität. Während in der klassischen Rehabilitation stabilere Patienten betreut werden, befinden sich die Betroffenen in der Frührehabilitation oft noch in einem kritischen Zustand – teilweise beatmet oder intensiv überwachungspflichtig. Ziel ist neben der Stabilisierung der sofortige Therapiebeginn.

Für welche Patientengruppen ist die Station besonders geeignet?

Vor allem für Patienten nach schweren Hirninfarkten oder Hirnblutungen, Schädel-Hirn-Trauma, Sauerstoffmangel-Schädigungen oder langen intensivmedizinischen Aufenthalten. Viele benötigen Überwachung oder sind noch teilbeatmet, sodass ein Weaning durchgeführt werden muss.

Welche Vorteile bringt die frühe Verlegung von der Intensivstation auf die Frührehabilitation?

Die Rehabilitation beginnt sofort, etwa mit Mobilisierung, was die Genesungschancen verbessert. Gleichzeitig werden hochspezialisierte Intensivkapazitäten entlastet – ein Vorteil für Patienten und Gesundheitssystem.

Wie trägt die Station Bodan zur Entlastung der Intensivstationen bei?

Wir übernehmen Patienten, die keine akute intensivmedizinische Behandlung mehr brauchen, aber weiterhin engmaschig überwacht werden müssen. Ohne diese Möglichkeit würden viele länger als nötig auf der Intensivstation bleiben. Durch die frühe Übernahme schaffen wir dringend benötigte Kapazitäten und sichern den Übergang in die nächste Behandlungsphase.

«Ohne uns bleiben Patienten länger auf der Intensivstation.»

Welche Rolle spielt das interdisziplinäre Team?

Es ist Kernstück unseres Konzepts: Ärzte, Pflegefachpersonen, Physio-, Ergo- und Logotherapeuten sowie Neuropsychologen arbeiten eng zusammen, oft mit modernen Technologien. Nur so lassen





Gemeinsam Perspektiven schaffen.



***Individuelle Behandlung und erstklassige
Betreuung gepaart mit hoher Fachkompetenz.***

Clenia Littenheid ist eine führende Klinik mit privater Trägerschaft und einer über 125-jährigen Geschichte. Auf 18 Stationen mit 253 Betten, zwei Tageskliniken sowie in ihren ambulanten Zentren behandelt sie Menschen jeden Alters mit Erkrankungen aus dem gesamten Diagnosespektrum der Psychiatrie und Psychotherapie. Sie nimmt Patienten aus der ganzen Schweiz und aus allen Versicherungsklassen auf und gehört mit ihren 700 Mitarbeitenden zu den grössten Arbeitgeberinnen der Region. Bei Clenia Littenheid erhalten Patientinnen und Patienten 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
Dorfstrasse 1
CH-9573 Littenheid
Telefon +41 71 929 60 60
info.littenheid@clenia.ch
www.clenia-littenheid.ch



>

sich in dieser frühen Krankheitsphase Fortschritte erzielen.

Welche Anforderungen stellt die Versorgung teilbeatmeter Patienten?

Das Pflegepersonal braucht spezielle Kenntnisse in Überwachung, Beatmung, Weaning, Trachealkanülenmanagement und komplexer Pflege. Auch die Therapien müssen individuell an den Krankheitsverlauf angepasst werden.

«Die IMC-Ausbildung ist ein
Karriereschritt.»

Welche überregionale Bedeutung hat die Station Bodan?

Sie ist die erste und bislang einzige IMC-zertifizierte Frührehabilitationsstation in der Ostschweiz und eine von nur zwei in der Schweiz. Damit schliessen wir eine Versorgungslücke und übernehmen auch Patienten aus anderen Kantonen. Mit der Zertifizierung setzen wir zudem einen Qualitätsstandard, der weit über die Region hinaus ausstrahlt.

Welche Synergien ergeben sich durch die Nähe zum Kantonsspital Münsterlingen?

Viele Patienten können direkt von der Intensivstation in Münsterlingen verlegt werden – ohne aufwendigen Transport. Das erleichtert den Übergang und entlastet die Angehörigen. Gleichzeitig bleibt die enge medizinische Anbindung gewähr-



leistet: Sollte sich der Gesundheitszustand verschlechtern, stehen die Ressourcen des Kantonsospitals sofort zur Verfügung. Dieses Zusammenspiel von Akutversorgung und Frührehabilitation ist einzigartig in der Region und reicht bis zur Weiterbehandlung in der Rehaklinik Zihlschlacht.

Was zeichnet die IMC-Pflegeausbildung aus?

Sie kombiniert intensivmedizinische Überwachung mit rehabilitativer Pflege. Auszubildende profitieren von einem strukturierten Lehrplan, enger Betreuung und einem hochspezialisierten Umfeld.

Welche Bedeutung hat die Ausbildung für das Pflegepersonal?

Sie vermittelt vertieftes Wissen in Überwachung, Beatmung und Notfallmanagement und stärkt die Handlungssicherheit in komplexen Situationen. Gerade in der Frührehabilitation ist diese Kombination entscheidend. Für die Mitarbeitenden bedeutet sie einen wichtigen Karriereschritt, für die Klinik ein konstant hohes Qualifikationsniveau.

Wie trägt das Ausbildungsangebot zur Positionierung der Klinik bei?

Es zeigt, dass wir gezielt in die Weiterentwicklung investieren und Karriereperspektiven schaffen. In Zeiten des Fachkräftemangels ist das ein klares Signal an bestehende Mitarbeitende und Bewerber: Wir bieten ein Umfeld, das hohe Ansprüche mit Entwicklungsmöglichkeiten verbindet.



Pflegefachperson bei der
Überwachung auf der IMC-
Frührehabilitationsstation.

Heilung an Körper, Geist und Seele

An schönster Lage direkt am Bodensee wird seit über einem Jahrzehnt eine Medizin praktiziert, die den Menschen mit all seinen Facetten und seiner persönlichen Geschichte ins Zentrum stellt. Diese ganzheitliche Medizin kommt meist mit weniger Medikamenten aus und führt oftmals in kürzerer Zeit zu einem positiven Effekt.

4-Säulen-Konzept

Wesentliche Punkte einer ganzheitlichen Gesundung sind: Erkenntnis und Abkehr von alten Gewohnheiten, Versöhnung, Übernahme von Eigenverantwortung sowie Rückkehr der Lebensfreude dank Sinnfindung.

Das Konzept aus Schulmedizin, Homöopathie, Ausdruckstherapie (Musik/Kunst) und Seelisch-geistiger Heilung spricht Körper, Geist und Seele an und vermag dadurch tiefgreifende Prozesse in Gang zu bringen.

Behandlungs- und Kuraufenthalte individuell gestaltet

In den Behandlungsaufenthalten (durchschnittlich 3–4 Wochen) wird grossen Wert auf individuelle Therapiepläne gelegt, sodass Menschen mit unterschiedlichen Leiden optimal im Genesungsprozess begleitet werden können. Mögliche Indikationen sind: Burnout und Erschöpfung, Angstzustände, onkologische Erkrankung, chronische Erkrankungen.

Hotelstandard mit modernster Infrastruktur

Helle, grosszügige Einzelzimmer mit Blick in die Natur, eine ausgewogene Küche aus regionalen

Produkten, zahlreiche Inklusivleistungen sowie die familiäre Herzlichkeit des Teams tragen zum Rundum-Wohlfühlen bei.

Ruhe- und Kraftort

Das Gesundheitszentrum liegt mitten in schönster Natur. Die Weite des Sees, der Park mit altem Baumbestand, der Barfussweg, der Homöopathie-Lehrpfad, die idyllische Uferlandschaft, das Badehäuschen, die Dachterrasse mit atemberaubendem See- und Alpsteinblick und die wohltuende Ruhe dieses Ortes bietet sich an, um zu entspannen und zu Kräften zu kommen.

Gesundheitszentrum Sokrates Güttingen TG

Sind Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld betroffen? Wir beraten Sie gerne.

+41 71 694 55 44

praxis@klinik-sokrates.ch

www.klinik-sokrates.ch

Burnout: Weckruf der inneren Alarmanlage

Zunehmend mehr Arbeitsausfälle durch Erschöpfung, mit langwierigen Genesungsverläufen und oftmals nur teilweiser Rückkehr in den Berufsalltag – eine traurige Realität. Das Gesundheitszentrum Sokrates in Güttingen, Thurgau, bietet hier interessante neue Ansätze in der Behandlung von Menschen in Erschöpfungszuständen.

Die tiefe Sehnsucht nach einem selbstbestimmten und sinnerfüllten Leben wohnt in ausnahmslos jedem Menschen. Als feinsinniges Wesen zur Welt gekommen, ging über die Jahre hinweg das Gespür dafür verloren, was guttut und wo diese Erfüllung zu finden wäre. Das Funktionieren nahm Überhand und zuweilen agiert der Mensch gar in selbstzerstörerischer Weise: Nebst der hohen Leistungserwartung von aussen, leiden Viele unter einem sich von innen auferlegten Leistungsdruck. Dadurch stehen sie unter permanentem Stress und Loslassen, Entspannen und Vertrauen sind nicht mehr möglich. Die eigene Erwartung, allem gleichzeitig gerecht werden zu müssen, gepaart mit der Angst des Versagens, erlaubt kein «Nein». Persönliche Bedürfnisse und körperlichen Signale werden durchwegs ignoriert.

Wie kann es so weit kommen?

Meist wird den naheliegendsten Faktoren die «Schuld» an einem Erschöpfungszustand gegeben: dem Vorgesetzten, dem mühsamen Projekt, der nervenden Ex, den offenen Rechnungen. Deshalb «kann man halt nicht anders» als im dunkelroten Bereich zu drehen und Tag für Tag «zu kämpfen». Das Konzept des Gesundheitszentrum Sokrates folgt der Überzeugung, dass Therapien mit dem Ziel einer nachhaltigen Verbesserung des Gesundheitszustandes an der Wurzel der Krankheit ansetzen müssen. Also: Worin liegt mein Anteil bzw. welche ist meine tiefste Prägung, die mein Denken, Handeln und Fühlen bestimmt und mich somit in diesen Zustand geführt hat?

Oberflächlich scheint es, als entspringe ein Entschluss, ein Gedanke, eine Handlung oder auch eine Reaktion auf das Gegenüber dem eigenen Willen. Mittlerweile ist jedoch bekannt, dass Glaubenssätze aus der Kindheit selbst im Erwachsenenleben das Steuer übernehmen. Auch alte Verletzungen und Enttäuschungen behindern im freien Denken und Handeln und können der persönlichen Entwicklung mitunter bis ins hohe Alter im Wege stehen. In einer Lebensweise, in welcher das Empfinden, die Gesundheit, ja das eigene Wesen komplett beiseite-



«Wenn jemand Gesundheit sucht, frage ihn erst, ob er bereit ist, künftig die Ursachen der Krankheit zu meiden.»

Sokrates (469 – 399 v. Chr.)

geschoben wird, ist die Folge Burnout nicht «ein Fehler im System», sondern, in der Philosophie des Gesundheitszentrums, ein gesunder Alarm von Körper, Geist und vor allem der Seele. Wenn man es schafft, diesen Alarm anzunehmen und den tiefsten seelischen Bedürfnissen Raum und Zeit zu verschaffen, wird er zur grossen Chance für die eigene Entwicklung. Wer bin ich? Woher komme ich? Wo will ich hin? Was ist mir wichtig? Was tut mir gut? Mittels ganzheitlicher Therapien wird diesen Fragen bereits in den ersten Tagen des Aufenthaltes auf den Grund gegangen. Schulmedizin, Homöopathie, Kunst- und Musiktherapie sowie seelisch-geistige Angebote wie gemeinsames Singen, Gebet oder Meditationen gehen Hand in Hand und werden für jeden Gast individuell kombiniert. Durch die Bewusstwerdung, dem Ermitteln von Stressfaktoren und der Überprüfung alter Gewohnheiten kann es so innerhalb eines Behandlungsaufenthaltes von lediglich 3–4 Wochen tatsächlich zu einer Neuausrichtung kommen, welche die Lebensqualität nachhaltig verbessern kann.

«Eine präventive Auszeit kann monatelangen Ausfall verhindern»

Burnout betrifft nicht nur die betroffene Person, sondern das ganze Unternehmen. Christian Finschi, Geschäftsführer der Gesundheitszentrum Sokrates AG, spricht im Interview über typische Warnsignale, verpasste Chancen in der Prävention und die Bedeutung eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses. Er zeigt auf, warum Führungskräfte frühzeitig Verantwortung übernehmen sollten – und warum sich eine dreiwöchige Auszeit mehr lohnt, als viele denken.

Christian Finschi, warum reagieren Arbeitgeber oft erst zu spät auf Überlastung?

Ein Burnout entwickelt sich meist schleichend. Wenn Mitarbeitende überlastet sind, sucht man die Ursache oft in der Situation – etwa einem Grossauftrag oder dem Ausfall eines Kollegen – und hofft auf Besserung. Eine ganzheitliche Analyse fehlt. Ein Zusammenbruch kommt dann scheinbar plötzlich. Schwierig wird es auch, wenn gute Fachkräfte in Führungsrollen befördert werden, denen sie nicht gewachsen sind. Eine Rückstufung erfordert Mut auf beiden Seiten.

Wo sehen Sie versäumte Chancen in der Burnout-Prävention?

In der Mitarbeiterführung. Entscheidend ist, dass die Beziehung zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden stimmt, damit offen über Belastungen gesprochen werden kann. So lassen sich frühzeitig Massnahmen ergreifen: etwa organisatorische Anpassungen, klarere Aufgabenverteilung oder Prozessvereinfachung. Oft reichen wenige Gespräche oder eine Auszeit von drei Wochen, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Ist es wichtig, auch das private Umfeld und persönliche Prägungen einzubeziehen?

Ja, ein zufriedener Mensch ist leistungsfähiger. Dabei spielt ein ausgeglichenes Privatleben eine wichtige Rolle. Entscheidend ist auch, was jemand erlebt hat – und wie er damit umgeht. Das Ziel

einer komplementären Behandlung ist das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Das verbessert den Umgang mit der Krankheit, erhöht die Heilungschancen und stärkt die psychische Stabilität.

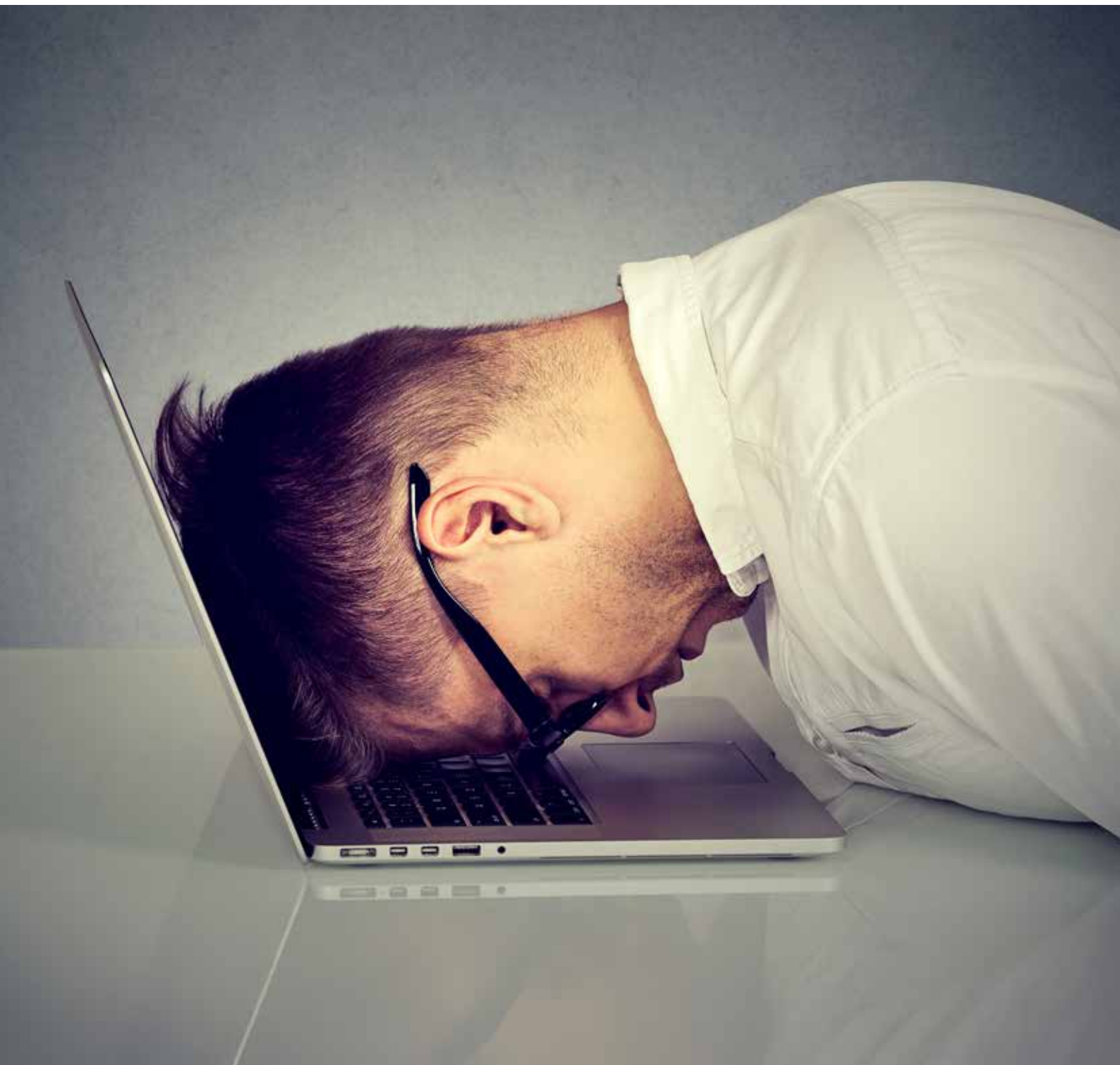
Viele Betroffene kehren nicht in ihre alte Funktion zurück. Wie gelingt eine nachhaltige Reintegration?

Idealerweise greift man früh ein, bevor es zum Ausfall kommt. Falls nicht, sollte das Unternehmen alternative Aufgaben prüfen – etwa eine weniger belastende Funktion. Ich konnte z.B. einen früheren Finanzchef als Controller reintegrieren. In einer Auszeit lernen Betroffene, sich besser abzugrenzen und ihre Kräfte gezielter einzuteilen.

«Burnout ist oft das Resultat langer Ignoranz – nicht plötzlicher Schwäche.»

Führungskräfte nehmen ihre Fürsorgepflicht oft nicht wahr. Was wäre wünschenswert?

Vertrauen, Zeit und Empathie. So erkennt man frühzeitig Warnzeichen. Schwierig wird es, wenn Betroffene nicht einsehen wollen, dass sich etwas ändern muss. Dann braucht es Entscheidungskraft, um Schutzmassnahmen einzuleiten – notfalls gegen den Willen der Person.



Sie empfehlen präventive Gesundheitsaufenthalte. Wie gross ist der Nutzen solcher Interventionen?

Gross. Die Abwesenheit ist planbar, das Team wird weniger belastet und ein längerer Ausfall oft verhindert. Für die Betroffenen ist es zudem ein Zeichen von Wertschätzung. Auch Arbeitgeber und -nehmer profitieren von tieferen Krankentaggeldprämien, weil weniger Leistungen beansprucht werden.

Kritiker bezweifeln den Nutzen kurzer Aufenthalte. Was entgegnen Sie?

Unsere Erfahrungen mit Menschen, die 3 Wochen bei uns waren, bezeugen die Verbesserungen sehr deutlich. Der Ausstieg aus dem Hamsterrad ermöglicht den Fokus auf die eigene Gesundheit. Bringt der Betroffene die Bereitschaft zur Veränderung mit, wird ein Umdenken stattfinden, mit nachhaltig positiver Auswirkung auf das gesamte zukünftige Berufsleben.

Warum ist der ganzheitliche Ansatz so zentral?

Der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele. Werden alle Ebenen gleichermassen angesprochen,

>



ZURÜCK AUF DEN ARBEITSMARKT. DANKE.

«Einer handwerklichen Arbeit nachgehen zu können, hätte ich nach einem schweren Schädelhirntrauma durch einen Sturz aus mehreren Metern Höhe nicht erwartet. Danke, Rehaklinik Zihlschlacht!»

Herbert

Rehaklinik Zihlschlacht AG · Hauptstrasse 2 · 8588 Zihlschlacht
info@rehaklinik-zihlschlacht.ch · www.rehaklinik-zihlschlacht.ch

>

ist die Heilung nachhaltiger. Oft haben körperliche Beschwerden seelische Ursachen – etwa unverarbeitete Erlebnisse. Deshalb sind Themen wie Vergebung, Loslassen und Sinnfindung zentral. Ziel ist es, Perspektiven zu eröffnen, die Eigenverantwortung zu stärken, Ressourcen zu aktivieren und die Lebensfreude zurückzubringen.

«Heilung gelingt, wenn Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht sind.»

Wie können Unternehmen von reaktiver auf präventive Gesundheitsvorsorge umschalten?

Das beginnt bei der Geschäftsleitung. Sie muss den Willen haben, betriebliche Gesundheitsvorsorge als Teil der Unternehmenskultur zu verankern. Wenn die Personalabteilung mitträgt und bereit ist, Zeit und Mittel zu investieren, zahlt sich das mehrfach aus – für alle Beteiligten.

Christian Finschi,
Geschäftsführer Gesundheits-
zentrum Sokrates AG.



Lohnt sich eine Mitfinanzierung durch das Unternehmen?

Unbedingt. Wenn der Mitarbeitende offen für den komplementären Ansatz ist, steigt seine Leistungsfähigkeit innert kurzer Zeit oft markant. Davon profitiert nicht nur das Team, sondern das ganze Unternehmen.

Anzeige

OSTSCHWEIZ DRUCK

Druck ist
unsere Passion

ostschweizdruck.ch



«Der Roboter macht die Chirurgie demokratischer»

Prof. Dr. med. Thomas Herrmann, Direktor der Urologischen Klinik am Spital Thurgau, erklärt, wie moderne Robotik den Klinikalltag verändert, weshalb gute Diagnostik mehr bewirkt als teures Material – und warum Inkontinenz kein Tabu bleiben darf.

Thomas Herrmann, was fasziniert Sie an der roboterassistierten Chirurgie?

Die hohe Präzision und Kontrolle. Gerade bei rekonstruktiven Eingriffen – etwa beim Zusammenführen von Harnleitern – sind millimetergenaue und gewebeschonende Techniken entscheidend. Der Roboter gleicht ungewollte Bewegungen aus und ermöglicht feinste Manöver, wie sie mit der Laparoskopie kaum möglich waren. Und er schont den Operateur: Die sitzende Haltung reduziert Ermüdung – auch bei langen Eingriffen.

Welche Rolle spielt der Roboter in Ihrer Klinik?

Er ist unverzichtbar – sei es bei Prostata- oder Blasentumoren, bei interdisziplinären Eingriffen mit der Gynäkologie oder Viszeralchirurgie. In der modernen Urologie hat robotergestützte Chirurgie einen festen Platz.

Welche Vorteile bringt das den Patientinnen und Patienten konkret?

Gegenüber der offenen Chirurgie verringert sich der Blutverlust deutlich, die Übersicht im Operationsgebiet ist besser – auch für die Ausbildung. Im Vergleich zur Laparoskopie erzielen wir bei bestimmten Eingriffen – etwa der Entfernung der Prostata bei Krebs – noch bessere funktionelle Resultate. In der Prostate Cancer Outcomes Study, in der Behandlungs- und Lebensqualität von Prostatakrebspatienten in verschiedenen internationalen Kliniken verglichen werden, belegten wir Rang 5 von 136 Zentren im DACH-Raum bei der Kontinenz. Auch bei der Potenz lagen wir weit vorn. Das zeigt, dass unsere Patienten im Thurgau auf Spitzenniveau versorgt sind.

Was ist aus ärztlicher Sicht besonders entscheidend?

Der Roboter erleichtert den Zugang zur Exzellenz. Ein erfahrener Chirurg kann schneller ein hohes Niveau erreichen, ein versierter Laparoskopiker seine Fähigkeiten weiter ausbauen. Wichtig ist auch

die Ausbildung: Dank Doppelkonsole können wir Operationen gemeinsam durchführen – wie in einer Fahrstunde. Das erhöht die Sicherheit und verkürzt die Lernkurve.

Welche Voraussetzungen müssen für eine Roboter-OP erfüllt sein?

Fast alles, was offen operiert werden kann, ist auch robotisch möglich – häufig sogar besser. Voraussetzung ist eine gute Teamorganisation und Standardisierung: Wer macht was, mit welchem Material, in welcher Zeit? Der Roboter ist kein Solo-Instrument. Bei voroperierten oder bestrahlten Patienten bleibt die offene Operation jedoch wichtig – Erfahrung zählt.

Wie sichern Sie die Ausbildung im Spital Thurgau?

Unsere Weiterzubildenden trainieren zuerst an der Konsole, mit Modulen und Simulationen. Im Skills-lab lernen sie laparoskopische Grundtechniken. Diese Vorbereitung abseits des OPs ist enorm wertvoll. In den USA ist sie bereits verpflichtend – in Europa wird das folgen.

«Der Roboter macht aus gut noch besser.»

Wie wird sich die Roboterchirurgie weiterentwickeln?

Drei Trends: Telechirurgie, Single-Port-Technik und Augmented Reality. Die Telechirurgie wird wohl primär in der Lehre relevant. Single-Port – also eine einzige Zugangsstelle – ist technisch noch limitiert. Augmented Reality könnte intraoperative 3D-Daten einblenden und die Orientierung im Bauchraum verbessern.

Sie engagieren sich auch für Beckenboden-gesundheit. Warum ist Ihnen das so wichtig?

Weil das Thema stark schambesetzt ist – gerade bei Inkontinenz. Viele leiden still. Unser Zentrum vereint Urologie, Gynäkologie, Proktologie, Geriatrie und Schmerzmedizin. Diese interdisziplinäre Zusammenarbeit bringt oft neue Perspektiven – und endlich Linderung.

Wie profitieren die Patientinnen und Patienten konkret?

Durch bessere Diagnostik. Viele Beschwerden werden lange falsch zugeordnet. Es gibt keine «Frauenblase». Die Blasenfunktion ist bei beiden Geschlechtern gleich – die Einbettung in das jeweilige Becken und der Beckenboden bringen die Unterschiede. Die gemeinsame Betrachtung verbessert die Treffsicherheit der Therapie enorm.



Thomas Herrmann,
Direktor der Urolo-
gischen Klinik, Spital
Thurgau.

Mit welchen Krankheitsbildern sind Sie im Alltag konfrontiert?

Häufig mit Inkontinenz, chronischen Schmerzen, Entleerungsstörungen – bei Männern wie Frauen. Ursachen sind oft neurologisch. Junge Patienten mit MS, ältere mit Parkinson – sie alle profitieren von einer ganzheitlichen Sichtweise.

Was hat sich in der Therapie weiterentwickelt?

Nicht mehr Material, sondern gezielte Diagnostik bringt Fortschritt. Fremdmaterial wie transvaginale Netze wird international zunehmend kritisch gesehen. In vielen Fällen helfen konservative Massnahmen wie Physiotherapie und Gewichtsreduktion – ganz ohne Operation.

Wie geht es im Spital Thurgau weiter?

Wir bauen die Neurourologie sowie gemeinsam mit anderen Fachdisziplinen unser Interdisziplinäres Beckenboden- und Blasenzentrum aus. Diagnostische Einheiten in Frauenfeld und Münsterlingen verbessern die Blasenfunktionsanalyse. Auch Neurostimulation setzen wir künftig vermehrt ein. Ziel ist eine Behandlung, die nicht von einer Fachrichtung abhängt, sondern von der besten Lösung.

Was raten Sie Betroffenen, die zögern, Hilfe zu suchen?

Sprechen Sie mit uns. Es ist kein Zeichen von Schwäche. Unser Ziel ist nicht eine Operation, sondern die passende Therapie. Oft berichten Patienten nach langer Leidenszeit, dass sie sich zum ersten Mal ernst genommen fühlen. Genau das ist unser Anspruch.

«Wir denken Labormedizin weiter»

Labor Team mit Sitz in Goldach ist das viertgrösste medizinische Labor und Institut für Pathologie der Schweiz. Der Anspruch: exzellente Qualität und besten Service bieten – und gleichzeitig die Labormedizin von morgen mit Innovationen vorantreiben. Im Interview spricht CEO Dr. med. Alain M. Cahen über Kundennähe, Digitalisierung, das grünste Labor der Schweiz – und weshalb das Engagement für den FC St. Gallen gut zur Unternehmensphilosophie passt.



Alain M. Cahen,
CEO Labor Team.

Alain Cahen, viele denken, im hochmodernen Labor Team in Goldach arbeiten nur noch Roboter. Stimmt das?

Wir setzen zwar auf ein hochdigitalisiertes Geschäftsmodell mit dem modernsten CoreLab der Schweiz. Im Mittelpunkt stehen jedoch unsere fast 350 Mitarbeitenden – von Analytikerinnen über Ärzte, Pathologinnen bis zu IT-Spezialisten. Erst das Zusammenspiel ihrer Fachkompetenz mit modernster Technologie schafft die Qualität und Verlässlichkeit, für die wir stehen. Und ja, bei uns fahren tatsächlich auch autonome Roboter durch die Gänge.

Sie haben das Wort «Team» im Firmennamen – warum?

Als Arzt weiss ich, wie entscheidend Zusammenarbeit für eine erfolgreiche Medizin ist. Genau dieses Teamwork steht bei uns im Zentrum: Wir leben eine offene Kultur mit flachen Hierarchien, Du-Kultur und echten Mitgestaltungsmöglichkeiten. Diesen

Teamgedanken tragen wir aber auch nach aussen – in die Partnerschaft mit Ärzten, Spitälern und medizinischen Institutionen. Dort zeigt sich unser Verständnis für individuellen Service.

Was heisst «individuell» im Laboralltag?

Wir setzen generell auf individuelle Diagnostik von A bis Z. Dazu gehören zum Beispiel massgeschneiderte Auftragsformulare für Ärzte, die Abholung von Proben bis ins letzte Tal der Schweiz oder Tests, die auf den einzelnen Patienten adaptiert sind.

Welche Rolle spielt Innovation für Labor Team?

Innovation ist Teil unserer DNA und Kultur und differenziert uns von anderen Labors. Unsere eigene «Laborküche» lanciert zusammen mit Partnern mindestens drei Tests pro Jahr. Gleichzeitig entwickelt unser internes IT-Team mit über 30 Spezialisten digitale Lösungen – etwa eine App für Laborresultate oder für die MPA-Community.

Kommen wir zu Geschwindigkeit und Präzision. Wie stellen Sie sicher, dass beides Hand in Hand geht?

Schnelligkeit darf nie zulasten der Qualität gehen. Entscheidend ist das Zusammenspiel aller Kräfte: Fachleute aller Labordisziplinen, unterstützt von IT, Aussendienst, Support, Logistik sowie die Automation mit dem Herzstück CoreLab. Diese vollautomatisierte Laborstrasse verarbeitet Proben standardisiert, minimiert Fehler und stellt Resultate schnell bereit. Dank unserer Logistik erreichen Proben aus der ganzen Schweiz unser Zentrallabor in 30 Minuten bis maximal fünf Stunden – so verbinden wir Präzision und Geschwindigkeit auf einzigartige Weise.



Was macht Labor Team zum grünen Labor der Schweiz?

Nachhaltigkeit ist fester Bestandteil unserer Arbeit. Wir sind das erste und einzige Schweizer Labor mit dem Zertifikat «Green & Sustainable Laboratory». Der grösste Teil unserer Transporte läuft per Velo und Bahn; zudem nutzen wir 100 Prozent Ökostrom und ressourcenschonende Prozesse. «Grün» prägt nicht nur unsere Abläufe, sondern auch unser Engagement in der Region: Als Medical Health Partner des FC St.Gallen 1879 begleiten wir die Männer-, Frauen- und Juniorenteams in Fragen der Gesundheit.

Welche Bedeutung hat die regionale Verankerung?

Regionalität prägt uns seit 25 Jahren: Labor Team ist das führende Labor in der Ostschweiz und hier fest verankert. Die Nähe zu Ärzten und Patienten ist unsere Basis. Gleichzeitig gehören wir zu den wenigen Laboren, die die ganze Schweiz und Liechtenstein abdecken. Besonders viele Ärztinnen und Ärzte in der Region schenken uns ihr Vertrauen.

Labor Team ist seit kurzem Teil der Galenica-Gruppe. Was bedeutet dieser Schritt für Sie?

Unser Beitritt zum Galenica-Netzwerk eröffnet neue Möglichkeiten in einer sehr ähnlichen Kultur und ist eine Basis für weiteres Wachstum. Wichtig ist: Wir bleiben eigenständig, und unsere Identität bleibt bestehen. Kundennähe, Qualität, Innovation und Nachhaltigkeit prägen uns weiterhin. Mit Galenica an unserer Seite können wir diese Stärken weiter ausbauen und unseren Beitrag zur Gesundheitsversorgung noch wirkungsvoller leisten.

Was ist Ihr persönlicher Antrieb als CEO?

Mich fasziniert, dass rund 70 Prozent aller Diagnosen dank Labormedizin gestellt werden – und das bei nur ca. 3 Prozent der Gesundheitskosten. Diese Effizienz zeigt, wie essenziell unsere Arbeit ist, um Patientinnen und Patienten rasch und gezielt zu behandeln. Motivierend ist, dass wir mit Digitalisierung, KI und Innovation Diagnosen verbessern und auch bei komplexen Erkrankungen wie Endometriose oder Prostatakarzinom unterstützen.

Ankommen und gesund wohlfühlen im Resort Hof Weissbad

Wohlfühlen ist die Grundlage für den gesunden Mensch – und eine Garantie im Resort Hof Weissbad. Die Herzlichkeit der Mitarbeiter, die hohe Fachkompetenz im Medical Wellness und Spa, die viel gelobte Qualität der Küche und Hauswirtschaft und die beeindruckende Lage in unberührter Natur sind die Gründe, warum so viele Gäste immer wiederkommen.

Ein Resort, viele Erlebnisse

Ob stilvolle Zimmer im Hotel, trendige Aufenthalte in der Lodge, kreative Seminare am Bach oder private wie geschäftliche Feierlichkeiten – das Resort Hof Weissbad vereint Rückzugsort, Inspirationsquelle und Kraftplatz in einem. Gäste geniessen die Küche mit 16 GaultMillau-Punkten, finden Ruhe im kristallin-modernen Bade- und Saunahaus oder tanken neue Energie bei einer Wanderung durch die malerische Umgebung des Alpsteins oder bei einem Spaziergang über die sanften Hügel des Appenzellerlands.

Medical Wellness – genau mein Modus

Der Unterschied zu anderen Wellnesshotels zeigt sich weniger in der austauschbaren Hardware als in der einzigartigen Software: die Begegnung mit dem Menschen steht im Resort Hof Weissbad im Fokus und das seit über 30 Jahren. Hier trifft

medizinische Kompetenz auf regeneratives Wohlfühlgefühl. Begleitet von einem erfahrenen Ärzteteam finden Gäste ihren ganz persönlichen «Modus» – sei es zur Prävention, Regeneration oder Leistungssteigerung. Im Fokus stehen vier zentrale Säulen: Ernährung, Bewegung, Entspannung und Bewusstsein. Massgeschneiderte Programme kombinieren medizinische Diagnostik mit persönlicher Begleitung und nachhaltigem Effekt.

Erholung für Körper und Geist

Gäste finden ein vielfältiges Spa-Angebot im 2023 erbauten Bade- und Saunahaus. Das Herzstück bildet das Obergeschoss mit drei Saunen sowie verschiedenen Ruheräumen – grosse Fenster geben einen Blick auf die Appenzeller Hügellandschaft frei. Die Liegeterrasse mit der einmaligen Aussicht zum Kraftort «Gandenstein» lädt zum Verweilen und Sonnenbaden ein. Im Erdgeschoss befindet sich das be-





heizte Sprudelbecken mit 35 °C warmen Wasser und einem erfrischenden Natur-Schwimmbecken. Wer sich bewegen möchte, dem steht ein gut ausgestatteter Fitness-und Kraftraum zur Verfügung. Entspannung bieten zudem verschiedene Körpermassagen und Kosmetikbehandlungen, die rundum verwöhnen.

Kulinarik und Tradition

In unseren Restaurants erleben unsere Gäste die Kombination aus Appenzeller Bodenständigkeit und kreativer Leichtigkeit. Küchenchefin Käthi Fässler und Team begeistern mit saisonalen Gerichten auf höchstem Niveau. Besonders empfehlenswert ist das exquisite 6-Gang-Gourmetmenü. Die tiefe Verbundenheit zur Region zeigt sich in der Auswahl der Lieferanten und Zutaten aller Speisen wie auch bei den Veranstaltungen wie dem jeden Mittwochabend stattfindenden Appenzeller Abend mit Appenzeller Musik und Spezialitäten.

Veranstaltungen & Bankette

Tagen und feiern kann man exklusiv aber sehr individuell im Resort Hof Weissbad: im Chalet Hofchäsi bei Fondue, im Chalet Hofhaus mit privater Küchenparty, in der hauseigenen Blumenwerkstatt, im Seminarpark am Bach oder in einem der drei Restaurants.

Das täglich wechselnde Aktivitätenprogramm im Resort wie auch in der nahen Umgebung bieten für jeden Geschmack etwas. Innovativ ist das Resort im Bereich Veranstaltungen: Sommerkonzerte im Park, Jazz, Klassik und Lesungen während der Advents- und Festtagszeit, kunstvolle Lichtinstallationen im Park beim magischen Lichterzauber im Januar, kulinarische Gaumenfreuden bei GaultMil-lau-Köchinnen am Grill im Garten, Food Festival mit regionalen Anbietern oder 4-Hands-Dinner mit einem Gastkoch.

Chönd zonis...

Kommt zu uns – ein herzliches Ankommen für Gäste, die uns neu entdecken und ein Nachhausekommen für Gäste, die uns schon lange kennen, ist das Versprechen der Hofweissbad Familie. Und wo fühlt man sich wohler als zuhause. Kommen Sie an und fühlen Sie sich wohl – gesund, genussvoll, aktiv und entspannt.

Hof Weissbad AG

Im Park 1, 9057 Weissbad
+41 71 798 80 80
hotel@hofweissbad.ch
www.hofweissbad.ch





Schlaf: Mehr als nächtliche Erholung

Die Oberwaid in St.Gallen hat sich seit vielen Jahren auf das Thema Schlaf spezialisiert und bietet ein breites Spektrum an medizinischer Diagnostik und Behandlung. Schlaf ist nicht nur ein biologisches Grundbedürfnis, sondern ein entscheidender Leistungsfaktor.

Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf, und doch leiden bis zu 40 Prozent der Bevölkerung regelmässig unter Ein- oder Durchschlafstörungen. Dabei geht es um weit mehr als Erholung: Schlaf strukturiert unser Gedächtnis, stärkt das Immunsystem und wirkt wie ein tägliches Reset unseres Gehirns.

Die Chronobiologie, unsere innere Uhr, steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus. Schon kleine Störungen durch unregelmässige Arbeitszeiten oder späte Bildschirmnutzung können das fein abgestimmte System aus dem Gleichgewicht bringen. Der Versuch, Schlaf durch technische Tracker zu optimieren, führt nicht selten zu einer ungünstigen Hyperfokussierung auf den eigenen Schlaf. Entscheidend sind die langfristige Balance und ein individueller, stabiler Rhythmus.

Schlaf und Stress: Ein Wechselspiel

Schlaf und Stress sind eng miteinander verknüpft. Stress erschwert das Ein- und Durchschlafen. Schlechter Schlaf wiederum verstärkt Stressreaktionen, ein Teufelskreis, der sich unbemerkt manifestiert und zur Dauerbelastung wird.

Schlafprobleme sind oft ein erster Indikator für Überlastung. Wer schlecht schläft, sollte das als Frühwarnsignal ernst nehmen. Wer seine Schlafqualität beobachtet, erkennt Belastungsgrenzen häufig früher als über klassische Stresssymptome wie Gereiztheit oder Konzentrationsschwäche. Gezielte Massnahmen wie Abendrituale, digitale Pausen oder feste Strukturen können helfen, den Schlaf wieder erholsamer zu machen.

Schon kleine Veränderungen haben grosse Wirkung: eine konstante Schlafroutine, die Reduktion des nächtlichen Lichteinfalls, regelmässige Bewegung sowie eine klare Entkopplung von Arbeit und Schlafenszeit.



>

Schlaf im Arbeitskontext

In der modernen Arbeitswelt gewinnt das Thema Schlaf zunehmend an Bedeutung. Studien zeigen: Schlafmangel wirkt wie ein dauerhafter Leistungsdämpfer. Er reduziert die Konzentration, steigert die Fehlerquote und begünstigt sogar riskantes Verhalten.

Besonders relevant ist die Situation bei Schichtarbeit oder internationaler Tätigkeit. Der sogenannte «soziale Jetlag», das Missverhältnis zwischen innerer Uhr und Arbeitszeiten und dem sozialen Leben, belastet sowohl die Gesundheit als auch das Wohlbefinden. Wer seinen Chronotyp kennt, also weiss, ob man Frühaufsteher oder Nachtmensch ist, kann Arbeit und Regeneration besser strukturieren. Für Führungskräfte ergibt sich daraus eine doppelte Verantwortung: Einerseits, die eigene Gesundheit durch ausreichenden Schlaf zu schützen, andererseits, Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass Mitarbeitende ihre individuellen Präferenzen einbringen können.

Für Unternehmen empfiehlt sich ein ganzheitlicher Ansatz mit Workshops und gezielter Sensibilisierung. Langfristig lässt sich so nicht nur die Schlafqualität verbessern, sondern auch Teamdynamiken und Effizienz. Vor allem aber entsteht eine Kultur, in der Gesundheit und Leistung Hand in Hand gehen.

Dr. med. Anke Schneiders, Chefarztin Psychosomatik, und Dr. sc. med. Gavin Brupbacher, Leiter Unternehmensentwicklung, QM & Forschung, Klinik Oberwaid.



Schlafspezifische Angebote in der Oberwaid

Individuelle Kur: «Erholsamer Schlafen»



Anhaltend schlechter Schlaf ist häufig ein Symptom von chronischer Stressbelastung. Die Kur «Erholsamer Schlafen» hilft, den Teufelskreis aus Stress und der daraus resultierenden Schlafstörung zu durchbrechen und den Schlaf in natürliche Bahnen zu lenken. Die Kur bietet die Basis für eine bessere Stressverarbeitung und die Fähigkeit zur Distanzierung. Mit Hilfe schlaffördernder und distanzierender Techniken kann der Schlaf nachhaltig verbessert werden.

ReSet Akademie für Unternehmen



Um im Sinne einer gesunden Selbstführung nachhaltige Strategien für bessere Schlaf- und Stresshygiene zu vermitteln, setzen wir gemeinsam mit unseren Kunden den passenden didaktischen Rahmen und strukturelle Herangehensweisen. Konkrete Wissensvermittlung, Übungen und modulare Workshops bestehen aus drei aufeinander aufbauenden Ebenen: Erlernen, Erarbeiten und (Selbst)Erfahren. So können nachhaltige Energie und Innovationskraft für den Erfolg des Unternehmens freigesetzt werden.

Stationäre Angebote in der Klinik



Bei komplexeren Schlaf- und Stresssymptomen bietet die Oberwaid auch einen stationären Aufenthalt. In Kollaboration mit dem Zentrum für Schlafmedizin HOCH Health Ostschweiz (Kantonsspital St.Gallen) ist die Oberwaid die einzige Klinik in der Ostschweiz mit der Zulassung für die stationäre Behandlung von Patienten mit nichtorganischen Schlafstörungen. Die Oberwaid bietet im Rahmen der stationären Psychosomatischen Medizin und Psychotherapie ein breites Spektrum an medizinischer Abklärung und Behandlung.

ZURÜCK ZUR GESUNDHEIT AUF HÖCHSTEM NIVEAU



Die Klinik Schloss Mammern ist die führende Rehabilitation am Bodensee, welche neu unter anderem auch eine Reha speziell für die Bedürfnisse von Brustkrebspatientinnen anbietet und mit dem exklusiven Privé Top Bereich die Rehabilitation auf ein neues Level hebt. 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



Gemeinsam mit dem FCSG für eine starke sportliche Leistung

Im Osten von St.Gallen ist mit Pulse and Balance ein Zentrum entstanden, das medizinische Diagnostik, individualisierte Therapie und sportwissenschaftlich fundierte Leistungsanalyse unter einem Dach vereint. Ziel ist es, Beschwerden am Bewegungsapparat funktionell zu behandeln und gleichzeitig präventiv zu arbeiten – in enger Zusammenarbeit von Fachärzten, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern.

Das Zentrum bietet auf über 1200 Quadratmetern Fläche eine strukturierte Versorgungskette für Menschen mit orthopädischen Beschwerden. Die medizinischen Fachbereiche reichen von konservativer Sportmedizin bis zur operativen Behandlung komplexer Verletzungen. Ergänzt wird das Angebot durch gezielte Rehabilitationsmassnahmen, Trainingstherapie, individuelle Leistungsdiagnostik und Sportpsychologie. Hinter dem Zentrum stehen die FC St.Gallen Event AG, die Hirslanden Klinik Stephanshorn, ausgewählte Fachärzte und führende Spezialistinnen und Spezialisten aus Physiotherapie, Leistungsdiagnostik und Athletik.

Orthopädische Medizin und gezielte Diagnostik

In der orthopädischen Medizin arbeiten Ärzte aus verschiedenen Fachgebieten zusammen: Orthopädische Chirurgie, Wirbelsäulenmedizin, Chiropraktik, Hand- und Fusschirurgie, Sportorthopä-

die sowie interventionelle Schmerztherapie. Die Diagnostik erfolgt in enger Abstimmung zwischen den Disziplinen. Ziel ist eine individuell abgestimmte Behandlung – von der Erstabklärung bis zur Nachbetreuung.

«Unsere Vision ist es, ein Zentrum zu schaffen, das durch die langjährige Erfahrung und Expertise der Fachpersonen Menschen jeder Leistungsstufe bestmöglich begleitet – vom Hobbyläufer bis zur Spitzensportlerin», erklärt Dr. med. Thomas Wiesner, ärztlicher Leiter bei Pulse and Balance.

Therapie und Reha im funktionellen Kontext

Das Physioteam bietet ein breites Spektrum an therapeutischen Verfahren: klassische Physiotherapie, medizinische Trainingstherapie, manuelle Techniken, Dry Needling, Lymphdrainage, Stosswellentherapie, Ultraschall und Bewegungsanalysen. Ergänzt wird das Angebot durch Return-to-Sport-Protokolle und

Geräte wie das Alter-G-Laufband zur teilentlasteten Mobilisation. Ziel ist es, Belastbarkeit wiederherzustellen und erneuten Beschwerden vorzubeugen. Ein weiterer Fokus liegt auf der Prävention. Durch gezielte Assessments können muskuläre Dysbalancen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Auch im Anschluss an Operationen ermöglicht die enge Abstimmung mit den behandelnden Fachärzten eine nahtlose Reha-Planung. Dies reduziert das Risiko für Komplikationen und beschleunigt die Rückkehr in sportliche Aktivität.





Simon Storm (rechts) und Betim Fazlji bei einer Athletikeinheit im Trainingszentrum von Pulse and Balance in St.Gallen.

«In unserem Physiotherapie- und Athletikbereich geht es nicht nur um Heilung, sondern auch um Prävention und nachhaltige Leistungssteigerung», sagt Simon Storm, Leiter Physio & Athletic bei Pulse and Balance und dem FC St.Gallen 1879. «Wir arbeiten eng mit den Ärztinnen und Sportwissenschaftlern zusammen, um für jede Person den individuell besten Weg zurück in Bewegung und Sport zu gestalten.»

Leistungsdiagnostik mit standardisierten Verfahren

Im Athletikbereich wird die körperliche Ausgangslage systematisch analysiert. Zum Einsatz kommen

unter anderem Spiroergometrie, Isokinetik, Laktat-tests, Bioimpedanzanalyse, Schnelligkeits- und Sprungkrafttests. Die Resultate ermöglichen individuelle Trainingssteuerung, klare Verlaufskontrollen und gezielte Rehabilitationsplanung. Das Angebot richtet sich an Breiten- und Spitzensportler wie auch an Patienten mit orthopädischem Rehabilitationsbedarf.

«Die Diagnostik ist das Fundament für eine gezielte und erfolgreiche Trainingssteuerung», sagt Sportwissenschaftler Mias Zaugg. «Es begeistert mich, dass wir bei Pulse and Balance modernste Verfahren einsetzen können, um Athleten und Patienten ein

>



Simon Storm, Leiter Physio & Athletic (links) und Mias Zaugg, Sportwissenschaftler, Pulse and Balance.

> klares Bild ihrer Leistungsfähigkeit zu geben und ihre Entwicklung messbar zu machen.»

Koordination zwischen Disziplinen

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit ist strukturell verankert. Ärztliche Fachbereiche, therapeutische Teams und Trainingsverantwortliche arbeiten eng zusammen. Diese enge Abstimmung erhöht nicht nur die Behandlungsqualität, sondern reduziert auch Informationsverluste. Patienten profitieren von klar definierten Abläufen, die medizinische Versorgung und Trainingssteuerung effizient verbinden.

«Als Teil von Pulse and Balance schätze ich die interdisziplinäre Zusammenarbeit besonders», betont Dr. med. Andreas Schirm. «Für unsere Patienten bedeutet das kurze Wege, abgestimmte Behandlungen und eine ganzheitliche Betreuung vom ersten Termin bis zur Rückkehr in Alltag und/oder Sport. »

Das medizinische Zuhause des FC St.Gallen 1879 Pulse and Balance ist verantwortlich für die umfassende medizinische Begleitung von insgesamt

350 Fussballerinnen und Fussballern beim FC St.Gallen 1879 – von den Profis der ersten Herren- und Frauenmannschaft bis zu den Talenten von Future Champs Ostschweiz. «Damit professionalisieren wir die medizinische Betreuung unserer Spieler nochmals entscheidend», sagt Sportchef Roger Stolz.

Die Diagnostik ist das Fundament für eine erfolgreiche Trainingssteuerung.

Die Partnerschaft mit der Hirslanden Klinik Stephanshorn ergänzt das Angebot. «Gemeinsam stellen Pulse and Balance und die Klinik Stephanshorn sicher, dass Patienten und Sportler in St.Gallen und darüber hinaus Zugang zu einer umfassenden medizinischen Betreuung auf höchstem Niveau haben», so Urs Cadruvi, Direktor der Klinik.



Gemeinsam für mehr Lebensqualität

Mehr als ein Sanitätshaus: spiess + kühne ag verbindet Versorgung, Empathie und Fachkompetenz, um Kundinnen und Kunden ein aktives, selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. Ein Ort, an dem Lebensqualität, persönliche Beratung und Engagement Hand in Hand gehen.

Im Herzen der Ostschweiz verankert, steht die spiess + kühne ag seit über hundert Jahren für kompetente Versorgung mit Herz. Das Sanitätshaus mit Standorten in St.Gallen, Chur, Buchs, Kreuzlingen, Winterthur, Rapperswil und Schlieren vereint Fachwissen, Empathie und massgefertigte Lösungen. Die Kernkompetenzen umfassen die Fachbereiche Orthopädie-Technik, Orthopädie-Schuhtechnik, Reha-Technik, Kinderhilfsmittel, Stoma- und Inkontinenzversorgung sowie Sanitätshausbedarf.

Am Hauptsitz im Shopping Silberturm in St.Gallen, der 2023/2024 umfassend renoviert, modernisiert und auf über 2000 m² neu gestaltet wurde, sind nun alle fünf Geschäftsbereiche, das Sanitätshaus mit einer grossen Ausstellungsfläche sowie auch die zentrale Firmenadministration an einem Ort vereint.

Gehen, wohin der Weg einen führt. Aktiv sein, auch wenn der Körper nicht alles kann. Lebensfreude geniessen, auch wenn Hilfsmittel benötigt werden. Bei spiess + kühne erhalten Sie von der Beratung über die notwendigen Produkte bis zu Massanfertigungen für Ihre individuelle Rehabilitation, alles aus einer Hand. Um Ihnen die bestmögliche Lösung anbieten zu können, legen wir besonderen Wert auf den Austausch mit Ihnen und Ihrem ärztlichen, therapeutischen und pflegerischen Umfeld.

spiess + kühne – gemeinsam für mehr Lebensqualität.



Im selben Jahr hat spiess + kühne zudem ein umfassendes Rebranding umgesetzt: Ein frisches Erscheinungsbild, eine klare Markenbotschaft und eine moderne Kommunikation unterstreichen den Anspruch, Menschen mit Innovation und Empathie zu begleiten.

Das Unternehmen bietet modernste Hilfsmittel und persönliche Beratung, abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen. Rund 60 Mitarbeitende am Standort St.Gallen begleiten Kundinnen und Kunden persönlich vom ersten Beratungsgespräch bis zur optimal angepassten Versorgung. Das Leistungsspektrum umfasst passgenaue Herstellung in den eigenen Werkstätten, Testmöglichkeiten, Reparatur- und Mietservices sowie Rundum-Versorgung von der Abklärung bis zur kontinuierlichen Nachbetreuung. Durch interdisziplinäre Zusammenarbeit und fortschrittliche Ideen entstehen individuelle Lösungen, die Selbstständigkeit und Beweglichkeit fördern.

spiess + kühne legt grossen Wert auf interdisziplinäre Zusammenarbeit, immer mit dem Ziel, das Beste für die Betroffenen zu erreichen. Wir bieten Schulungen, Werkstattführungen und gemeinsame Events an und stellen dafür unsere modernen Räumlichkeiten zur Verfügung. Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme!

Hirslanden Motion – schnellere Genesung

«Hirslanden Motion» ist ein wissenschaftlich fundiertes «Enhanced-Recovery-Programm». Der Begriff Enhanced-Recovery-Programm steht für ganzheitliche Konzepte, die darauf abzielen, den operativen Eingriff und den Klinikaufenthalt so zu gestalten, dass Patientinnen und Patienten möglichst rasch und mit möglichst wenig Beeinträchtigung zurück in den Alltag finden.

An der Hirslanden Klinik Stephanshorn wird Hirslanden Motion bei einer Operation an der Hals- oder Lendenwirbelsäule angewendet. Zu den zentralen Komponenten gehört eine intensive Einbindung bereits vor dem Klinikaufenthalt, transparente Information, Vorbereitung und Koordination durch ein interdisziplinäres Team bestehend aus Ärzten, Pflegepersonal und Physiotherapie.

Die Vorteile für Patienten im Überblick:

• *Raschere Genesung und Mobilität*

Dank klar strukturierter Abläufe und frühzeitiger Physiotherapie (auch vor dem Eingriff) können Patienten schon kurz nach der Operation wieder aufstehen und sich bewegen. Das verringert Risiken wie Thrombosen oder Muskelschwund und unterstützt die Rückkehr in einen aktiven Alltag.

• *Kürzerer Klinikaufenthalt*

Durch optimierte Behandlungsprozesse ist der Klinikaufenthalt oft deutlich kürzer.

• *Weniger Schmerzen und Komplikationen*

Moderne Operationsmethoden, eine gezielte Schmerztherapie und die koordinierte Zusammenarbeit aller Fachbereiche sorgen für mehr Sicherheit und weniger Beschwerden. Patienten profitieren von einem stabileren Heilungsverlauf und geringerer Belastung.

• *Transparenz und Sicherheit*

Patienten werden schon vor der Operation umfassend informiert und vorbereitet (mit Informationsmaterial und/oder im Gespräch). Das schafft Sicherheit, reduziert Ängste und ermöglicht eine aktive Rolle im Genesungsprozess.

• *Ganzheitliche Betreuung*

Nicht nur die medizinische Seite, sondern auch das soziale Umfeld wird einbezogen. Wie sind die Gegebenheiten zu Hause? Welche Unterstützung wird benötigt? Dadurch ist die Rückkehr in den Alltag deutlich leichter und besser planbar.

• *Selbstständigkeit und Lebensqualität*

Das Ziel ist nicht nur, dass die Wirbelsäule stabilisiert wird – sondern dass Patienten so schnell wie möglich ihre Selbstständigkeit zurückgewinnen und ihre gewohnten Aktivitäten wiederaufnehmen können.





HIRSLANDEN MOTION

**Weitere Informationen zum Programm
und dessen Ablauf an der
Hirslanden Klinik Stephans-
horn:**

hirslanden.ch/sh-motion



Warum macht Hirslanden Motion den Unterschied?

- *Verbindliche Qualität*

Alle Fachärzte und Fachpersonen halten sich an ein wissenschaftlich fundiertes, erprobtes Konzept.

- *Verlässliche Abläufe*

Nichts bleibt dem Zufall überlassen – von der Vorbereitung bis zur Nachsorge ist jeder Schritt klar strukturiert.

- *Interdisziplinäre Zusammenarbeit*

Medizin, Pflege und Physiotherapie greifen nahtlos ineinander, statt nebeneinander zu arbeiten.

- *Fokus auf den Menschen*

Das Programm orientiert sich nicht nur am medizinischen Erfolg, sondern am Alltag und der Lebensqualität der Patienten.

Die folgenden **Partnerärzte** der Hirslanden Klinik Stephanshorn mit eigenständigen Zentren und Praxen bieten Hirslanden Motion bei Operationen an der Hals- oder Lendenwirbelsäule an.

- Dr. med. Christian Bärlocher
- Dr. med. Matthias Bothmann
- Dr. med. Thomas Forster
- Dr. med. Martin Hefti
- Dr. med. Raoul Heilbronner
- PD Dr. med. Anne-Katrin Hickmann
- Dr. med. Stephan Jakob
- Dr. med. Ulrich Kraus
- PD Dr. med. Fabrice Alexander Külling
- Anastasia Kurniawan
- PD Dr. med. Martin Alexander Seule
- Dr. med. Stephan Werle

Gesundheitsversorgung mit Medtech-Nischenprodukten gefährdet

Adrian Hunn, Direktor Swiss Medtech, und Fabio Fagagnini, CEO der Healthcare Holding Schweiz, erläutern im Doppelinterview, weshalb die Versorgung mit Medtech-Nischenprodukten gefährdet ist – und wie sich die Lage entschärfen lässt.

Adrian Hunn und Fabio Fagagnini, warum ist die Versorgungssicherheit im Schweizer Medtech-Sektor gefährdet?

Adrian Hunn: Hauptursachen sind die bürokratische EU-Medizinprodukteverordnung (MDR) und neue Marktzugangshürden. Viele Hersteller haben ihr Sortiment um rund 15% reduziert, da sich die aufwendige Re-Zertifizierung gemäss MDR – gerade bei Nischenprodukten – nicht lohnt. Seit dem Abbruch der Verhandlungen zum Rahmenabkommen zwischen der Schweiz und der Europäischen Union (EU) im Mai 2021 ist zudem der Handel erschwert. Für den kleinen Schweizer Markt nehmen viele ausländische Anbieter die zusätzlichen Kosten und Aufwände nicht in Kauf. So verschwinden wichtige Produkte vom Markt. Das ist eine höchst bedenkliche Entwicklung.

Adrian Hunn (links) und Fabio Fagagnini.



Was unternimmt die Healthcare Holding Schweiz gegen Versorgungsengpässe?

Fabio Fagagnini: Wir stellen die Versorgung sicher, indem wir Nischen konsequent mit einem Buy-&-Build-Ansatz abdecken. Wir übernehmen in der Distribution tätige Schweizer KMU, die entweder keine Nachfolge haben oder als Stand-alone zu klein sind, um steigende Anforderungen in Digitalisierung, Regulierung und Logistik zu bewältigen. Marken, Teams, Lager und Service bleiben in der Schweiz. Für internationale Hersteller lohnt sich der Direktvertrieb im kleinen Markt selten – wir schliessen diese Lücke gezielt. So bleiben Nischenprodukte verfügbar, bei gleichzeitig hoher Lieferfähigkeit und schnellerem Service.

Für internationale Hersteller lohnt sich der Direktvertrieb selten – wir schliessen die Lücke.

Wie setzt sich Swiss Medtech in der Gesundheitsversorgung ein?

Adrian Hunn: Wir setzen uns für einen möglichst unbürokratischen und freien Handel ein. Denn Handelspolitik ist bei Medizinprodukten immer auch Gesundheitspolitik. Gemeinsam mit dem US-Medtech-Verband AdvaMed engagieren wir uns beispielsweise für die Initiative Zero for Zero: Medizinprodukte retten Leben, sie dürfen nicht mit Zöllen belastet werden. Zudem kämpfen wir da-



für, dass die Schweiz ihren Handlungsspielraum bei der Beschaffung von Medizinprodukten erweitert – etwa durch die Zulassung von Produkten, die bereits von der US-amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) für ihre eigene Bevölkerung genehmigt wurden.

Was fordern Sie von der Politik?

Fabio Fagagnini: Wir brauchen klare und pragmatische Rahmenbedingungen. Erstens: eine rasche Anerkennung von FDA-Produkten (Motion Müller) über Regulatory-Reliance – mit eindeutigen Zu-

ständigkeiten, schlanken Dossiers und verbindlichen Fristen. Zweitens: kein Gold-Plating, also keine zusätzlichen nationalen Sonderauflagen. Drittens: praktikable Übergangsregeln und Ausnahmen, damit in den Jahren 2025–2027 keine Versorgungslücken entstehen. Viertens: verpflichtende Stammdatenqualität und Interoperabilität in Beschaffung und eProcurement. So kommen bewährte Lösungen schneller, sicher und regelkonform in die Schweiz – zum Nutzen von Patienten, Fachkräften und dem gesamten Gesundheitssystem.

«Die Medical Vision investiert in die Zukunft»

Die Medical Vision gestaltet ihren nächsten Entwicklungsschritt: Nach 35 erfolgreichen Jahren hat Firmengründer Dr. Peter Graf die Leitung seinem Schwiegersohn Dr. Thomas Sammer übertragen. Mit LEADER blickt Thomas Sammer auf die ersten 100 Tage als CEO zurück und wagt einen Ausblick in die Zukunft.

Thomas Sammer, Sie sind nun seit bald drei Monaten im Amt. Wie hat sich Ihr Alltag seither verändert?

Der Grossteil meiner Tätigkeit hat sich wenig verändert. Ich arbeite bereits seit über 10 Jahren für die Mediconsult AG, die letzten 5 Jahre als CEO. Als Verwaltungsratspräsident begleite ich die Laser-med AG seit 2023 und die Galifa Contactlinsen AG seit diesem Frühjahr. Mit der neuen Position als CEO der Muttergesellschaft ist insbesondere die Aufgabe hinzugekommen, unsere Tochtergesellschaften zu stärken und Synergien zu nutzen. Ich bin dankbar für das Vertrauen, das unser Gründer mir mit dieser neuen Rolle übertragen hat, und freue mich, die Zukunft der Unternehmensgruppe noch aktiver gestalten zu können.

Wie kann sich ein Familienunternehmen aus der Ostschweiz in kompetitiven Märkten behaupten?

Unsere Firmengruppe zeichnet sich seit jeher durch eine starke Dienstleistungsorientierung und einen hohen Kundenfokus aus, der von erfahrenen und motivierten Mitarbeitenden getragen wird. Als Gruppe profitieren wir zudem von vielseitigen Synergieeffekten, behalten aber dennoch die Selbstständigkeit, Innovationskraft und Dynamik, die KMUs auszeichnet.

Welche Entwicklungsschritte sind als Nächstes geplant?

Ein Ziel ist es, unsere Unternehmensprozesse effizienter zu gestalten und unsere Logistikdienstleistungen zu zentralisieren. Dafür ist ein neues Logistikzentrum in der Nähe unseres Hauptsitzes in Roggwil TG geplant, was uns neue Möglichkeiten im Bereich Automatisierung und Digitalisierung eröffnet. Das neue Logistikzentrum wird eine der grössten Investitionen in unserer Firmengeschichte darstellen, die Wettbewerbsfähigkeit unserer Tochtergesellschaften deutlich erhöhen und die Basis für nachhaltiges Wachstum bilden.

Die Medical Vision AG hat im März 2025 die Aktienmehrheit an der Galifa Contactlinsen AG übernommen. Was waren die Gründe für diese Übernahme?

Die Galifa ist ein traditionsreiches Unternehmen und fertigt seit 45 Jahren individuelle Kontaktlinsen in der Stadt St.Gallen. Wir wollten zum einen die Zukunft der Galifa sowie den Standort in der Ostschweiz sichern und sehen zum anderen attraktive Synergieeffekte in der Kombination von Diagnostik und Kontaktlinsenfertigung sowie in einem gemeinsamen Marktauftritt mit der Mediconsult AG. Die hohe Expertise, Produktqualität und sehr effiziente Fertigung sind eine hervorragende Basis für nachhaltiges Wachstum und damit eine ideale





Dr. Thomas Sammer

Ergänzung für unsere Firmengruppe, die stark in der Augenheilkunde und Augenoptik verankert ist.

Welche Trends sehen Sie für die Zukunft?

Die Demografie in den westlichen Ländern sowie die zahlreichen technischen Fortschritte werden die Nachfrage nach medizinischen Leistungen weiter fördern. Gleichzeitig entsteht ein volkswirtschaftlicher und politischer Druck, dass die Gesundheitskosten nicht aus dem Ruder laufen. Die Unternehmen der Medical Vision Group sind für diese Herausforderung exzellent vorbereitet und arbeiten täglich daran, neue Technologie in unseren Märkten rasch und professionell verfügbar zu machen und gleichzeitig die Kosten für die Bereitstellung und den Einsatz von Medizinprodukten zu reduzieren sowie die Effizienz im gesamten System zu fördern. Wir freuen uns auf die Zukunft und sind davon überzeugt, einen wichtigen und sinnvollen Beitrag für unsere Gesellschaft und das Gesundheitswesen zu leisten.

Die Medical Vision Group ist eine Firmengruppe mit Sitz in Roggwil TG, bestehend aus vier operativen Gesellschaften: Lasermed AG, Pharma Medica AG, Mediconsult AG und Galifa Contactlinsen AG. In der Unternehmensgruppe sind gesamthaft über 140 Mitarbeitende insbesondere in der Schweiz und in Österreich beschäftigt.

Galifa Contactlinsen AG

Die Galifa Contactlinsen AG zählt zu den renommiertesten Herstellern von Kontaktlinsen. Der Hauptsitz sowie die Produktion befinden sich in St.Gallen. Die Galifa Contactlinsen AG ist in der Schweiz, Österreich und Deutschland tätig. galifa.swiss

Mediconsult AG

Die Mediconsult AG ist der führende Gesamtanbieter im Bereich Augenheilkunde und Augenoptik. Das Unternehmen beschäftigt 65 Mitarbeitende in der Schweiz und in Österreich. mediconsult.ch

Lasermed AG

Die Lasermed AG ist in den Bereichen Gastroenterologie, Dermatologie, Ästhetik und Laserchirurgie tätig und hat verschiedenste inno-

vative Technologien in den Schweizer Markt eingeführt. lasermed.ch

Pharma Medica AG

Die Pharma Medica AG ist etabliert als verlässlicher Partner für Apotheken, Drogerien und Ärzte. Sie vertreiben Produkte im Pharma- und Drogeriebereich, unter anderem die Augenbefeuchtungslinie OCULEA. pharma-medica.ch

Medical Vision AG

Die Medical Vision bietet als Muttergesellschaft innerhalb der Firmengruppe zentrale Dienste wie Finanzwesen, HR, IT-Dienste und QM an. medicalvision.ch



«Depression im Alter wird oft nicht erkannt»

Seraina Häfeli-Swallow, Chefärztin des Zentrums für Alterspsychiatrie und Privé der Clenia Littenheid AG, erklärt im Interview, weshalb Depressionen im Alter häufig übersehen werden, welche Risikofaktoren besonders ins Gewicht fallen und wie eine wirksame Therapie aussieht.

Seraina Häfeli-Swallow, wie häufig kommen Depressionen im Alter in Ihrer Klinik vor?

Rund die Hälfte unserer Patientinnen und Patienten in unserer Alterspsychiatrie leidet an einer Depression. Oft tritt sie nicht als Hauptdiagnose, sondern als Begleiterkrankung einer anderen psychischen Störung wie Sucht oder Demenz auf. Wir sehen eine Zunahme von Betroffenen, was jedoch vor allem mit der demografischen Entwicklung zusammenhängt. Da die ältere Bevölkerung wächst, steigt auch die Zahl alterspsychiatrischer Erkrankungen.

Weshalb werden depressive Symptome im Alter so oft übersehen?

Weil sie sich anders zeigen als bei jüngeren Menschen. Traurigkeit und Freudlosigkeit werden weniger klar ausgedrückt. Stattdessen dominieren Ängste, Unruhe oder körperliche Beschwerden. Diese Symptome werden von Betroffenen und Ärzten häufig auf Alterungsprozesse oder körperliche Erkrankungen zurückgeführt. So bleiben leichte depressive Episoden unerkannt. Schwere Depressionen treten im Alter zwar nicht häufiger auf, doch gerade die mildereren Formen werden übersehen.

Welche Rolle spielen gesellschaftliche Altersbilder?

Ein erheblicher Teil unserer Gesellschaft verbindet Alter vor allem mit Abbau und Gebrechen. Diese Sichtweise verstärkt die Tendenz, psychisches Leiden nicht als Erkrankung zu erkennen. Tatsächlich nimmt die Zahl körperlicher Erkrankungen im Alter zwar zu, doch nicht jede Niedergeschlagenheit gehört zum normalen Älterwerden.

Welche Faktoren erhöhen das Risiko besonders deutlich?

Eine Kumulation von Belastungen. Mit zunehmendem Alter steigen Begleiterkrankungen, die Mobilität nimmt ab, Lebensgewohnheiten müssen angepasst werden. Auch das Gehirn verändert sich, was das Risiko für eine Depression erhöhen kann. Hinzu kommen psychosoziale Ereignisse wie Pensionierung, der Verlust von Bezugspersonen oder der Eintritt ins Heim. All dies verlangt enorme Anpassungsleistungen.

«Depressionen treten bei vielen körperlichen Leiden als Begleiterkrankung auf.»

Wie wirken sich körperliche Erkrankungen konkret aus?

Sie können Autonomie und Mobilität einschränken. Wer ein aktives Leben mit Sport oder Wanderungen geführt hat, erlebt durch eine chronische Erkrankung einschneidende Veränderungen. Freude und soziale Kontakte gehen verloren. Zudem treten Depressionen bei vielen körperlichen Leiden als Begleiterkrankung auf: bei bis zu 50 Prozent der Menschen mit Demenz und bei rund 25 Prozent der Patienten mit koronarer Herzkrankheit.

Welche Symptome sind bei Depressionen im Alter typisch?

Neben den typischen Symptomen treten bei älteren Patienten häufiger kognitive Einschränkungen



>

auf. Das kann Angst und Verunsicherung auslösen und wird manchmal mit einer Demenz verwechselt. Doch oft bilden sich die Beeinträchtigungen zurück, wenn die Depression behandelt wird.

«Bei schweren Depressionen ist oft eine stationäre Therapie notwendig.»

Wie sieht eine wirksame Therapie aus?

Am Anfang steht eine gründliche Diagnostik, die auch körperliche und andere psychische Erkrankungen einbezieht. Wenn möglich wird ambulant behandelt. Bei schweren Depressionen, eingeschränkter Alltagsfähigkeit oder Suizidalität ist eine stationäre Therapie notwendig. Psychotherapie steht im Zentrum, unterstützt durch Fachtherapien wie Kunst, Musik oder Bewegung. Bei schweren Verläufen werden zusätzlich Medikamente eingesetzt. Entscheidend ist ein individueller Therapieplan, der zu den Bedürfnissen der Betroffenen passt.

Warum nehmen viele ältere Menschen keine Hilfe in Anspruch?

Vorurteile gegenüber Psychiatrie und Psychotherapie sind nach wie vor stark verbreitet, bei älteren Generationen sogar stärker. Vielen fällt es schwer, Zugang zu psychotherapeutischen Angeboten zu finden, weil das Angebot für ältere Menschen begrenzter ist (als das für Jüngere).



Welche Bedeutung hat das soziale Umfeld?

Es wirkt auf Entstehung, Erkennen und Behandlung. Der Verlust von Kontakten kann Einsamkeit zur Folge haben, was das Risiko für Depressionen erhöht. Angehörige sind oft die Ersten, die Veränderungen bemerken, auch wenn sie diese nicht als Depression deuten. In der Behandlung ist ihr Einbezug zentral. Nur wenn sie informiert sind und die Erkrankung verstehen, können sie die Patienten wirksam unterstützen. Gleichzeitig hilft uns ihr Wissen über Familienstrukturen beim Austrittsmanagement und der Therapieplanung für die Zeit nach einem Klinikaufenthalt.

«Fortbildungen zum Thema Depression im Alter sind besonders wichtig.»

Was müsste sich im Gesundheitswesen ändern, damit Depressionen im Alter häufiger erkannt werden?

Hausärzte spielen eine Schlüsselrolle. Ältere Menschen wenden sich in der Regel zuerst an sie. Deshalb sind Fortbildungen zum Thema Depression im Alter besonders wichtig. Zugleich sollten wir die defizitorientierten Altersbilder überwinden und positive Sichtweisen fördern. In der Alterspsychiatrie erleben wir nicht nur Leid, sondern auch Lebensfreude, Würdigung des bisher Gelebten und Pläne für die Zukunft. Wir stehen für ein klares Ja zum Leben und zur Würde jedes Menschen, unabhängig vom Alter.



Kunsttherapie ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung von Depressionen im Alter.

PULSE AND BALANCE

Dein sportorthopädisches Zentrum

Ob Verletzung, Prävention oder Leistungssteigerung - wir bringen Dich zurück auf Dein nächstes Level.

Erfahre mehr auf pulseandbalance.ch



Hier findest Du uns:

PULSE AND BALANCE
Medical & Performance
Center AG
Rorschacher Strasse 286
9016 St.Gallen

So kannst Du uns erreichen:

ARZT- & CHIROPRACTIS
T +41 71 774 10 10
praxis-pulseandbalance@hin.ch

PHYSIO & ATHLETIC
T +41 71 774 10 20
physio@pulseandbalance.ch
athletic@pulseandbalance.ch



HIRSLANDEN
KLINIK STEPHANSHORN



Orthopädie Ost | STEP - Ihre Orthopäden | Ostschweizer Handzentrum | handundfuss Facharztpraxis | RückenPraxisOst | Polipraxis

**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

MIKRONA+



**ORTHO
WALKER+**

MVB MEDIZINTECHNIK



MCM MEDSYS
Together to excellence

naropa reha
für ihr wohlbefinden

**EFFECTUM
CH-REP**

**SchAublin
MEDICA**

**A3 AESTHETIC
CEDAR**

CDP SWISS
CLINICAL DISTRIBUTION PARTNER

**INO MEDICAL
SOLUTIONS**

**Dental
Axess**

FTCDENTAL
WWW.FTCDENTAL.CH