LEADER

FOKUS

Spitzenmedizin in der Ostschweiz

04 Mikrochirurgie
Wie Chirurgen nach schweren Verletzungen Gewebe rekonstruieren.

10 Gastroenterologie
Warum Darmspiegelungen Krebs verhindern können.

18 Psychische Gesundheit
Wie Erfahrungen aus der Kindheit unser Erwachsenenleben prägen.

www.leaderdigital.ch Oktober 2026 CHF 5.00

RESORT
hofweissbad
ANKOMMEN. WOHLFÜHLEN.

Appenzell Health.

Erholung für Körper und Geist.

Zur Ruhe kommen, neue Energie finden und sich selbst wieder bewusster spüren – dafür steht Appenzell Health im Resort Hof Weissbad. Auf der Basis von **Ernährung, Entspannung, Bewegung und Bewusstsein** entstehen individuelle Angebote zu mehr Wohlbefinden, innerer Balance und nachhaltiger Regeneration.

Umgeben von der Kraft der Appenzeller Natur wird der Aufenthalt zu einer wertvollen Auszeit für Körper und Geist – persönlich begleitet, wohltuend und mit spürbarer Wirkung.

Entdecken Sie Appenzell Health und finden Sie das Angebot, das zu Ihnen passt oder lassen sich von unserem Gesundheitscoach beraten.

Appenzell Health –
Erholung für Körper und Geist

Resort Hof Weissbad
Im Park 1, 9057 Weissbad
071 798 80 80, hotel@hofweissbad.ch
www.hofweissbad.ch

Inhalt

04 **Mikrochirurgie**
Feinste Chirurgie für komplexe Defekte

10 **Gastroenterologie**
Mehr als ein Blick in den Darm

14 **Zahnmedizin**
«Mundgesundheit ist kein Nebenschauplatz»

18 **Psychische Gesundheit**
Wenn die Kindheit das Erwachsenenleben prägt

22 **Rehabilitation**
«Rehabilitation ist Teamarbeit»

30 **Psychische Gesundheit**
Vernetzt, aber nicht verbunden

36 **Pflanzenmedizin**
600 Jahre Pflanzenwissen trifft auf Hightech

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:** Rebekka Grossglauser, istock, unsplash, zVg | **Geschäftsleitung:** Natal Schnetzer, nschnetzer@metrocomm.ch | **Anzeigenleitung:** Oliver Iten, oiten@metrocomm.ch | **Marketingservice/Aboverwaltung:** Fabienne Schnetzer, info@metrocomm.ch | **Abopreis:** CHF 60.– für 18 Ausgaben | **Erscheinung:** Der LEADER erscheint 9× 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

Gesundheit als Wirtschaftsfaktor

Patrick Stämpfli
stv. Chefredaktor

Die Gesundheitsbranche ist in der Ostschweiz nicht nur für die medizinische Versorgung von zentraler Bedeutung, sondern auch ein bedeutender Wirtschaftsfaktor. Spitäler, Kliniken und spezialisierte Unternehmen beschäftigen Tausende Menschen und bewegen Milliardenbeträge. Der «Fokus Spitzenmedizin in der Ostschweiz 2026» zeigt, wie vielfältig und leistungsfähig die Branche ist.

Wie gross die wirtschaftliche Bedeutung des Gesundheitswesens ist, verdeutlichen aktuelle Zahlen. HOCH Health Ostschweiz beschäftigt über 8000 Mitarbeitende und erwirtschaftete 2025 einen Betriebsertrag von 1,44 Milliarden Franken. Das Unternehmen schloss das Geschäftsjahr mit einem Gewinn von 34,4 Millionen Franken ab. Auch die thurmed Gruppe, zu der die Spital Thurgau AG gehört, erzielte 2025 mit 26,5 Millionen Franken einen beachtlichen Jahresgewinn.

Die Bedeutung als Arbeitgeber zeigt sich ebenso in der kantonalen Statistik. Im Thurgau ist das Gesundheits- und Sozialwesen mit 13,5 Prozent aller Vollzeitstellen der beschäftigungsstärkste Wirtschaftszweig. Allein zwischen 2019 und 2024 entstanden im Gesundheitswesen 1276 zusätzliche Vollzeitstellen.

Gleichzeitig beliefen sich die gesamten Gesundheitskosten im Kanton 2024 auf rund 2,86 Milliarden Franken.

Hinter diesen Zahlen stehen Menschen, medizinische Leistungen und laufende Innovationen. Die Ostschweiz verfügt über eine breite Gesundheitslandschaft, die von der hochspezialisierten Chirurgie über die psychiatrische Versorgung bis zur Rehabilitation reicht. Neue Technologien eröffnen zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten, während Prävention, ambulante Angebote und die Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen an Bedeutung gewinnen.

Der «Fokus Spitzenmedizin in der Ostschweiz 2026» gewährt Einblicke in diese vielfältige Branche. Fachpersonen berichten über medizinische Fortschritte, neue Therapieansätze und Herausforderungen im Behandlungsalltag. Dabei wird deutlich, dass sich die Gesundheitsversorgung stetig weiterentwickelt und medizinische Qualität, wirtschaftliche Rahmenbedingungen und die Bedürfnisse der Patienten eng miteinander verbunden sind.

Feinste Chirurgie für komplexe Defekte

Nach schweren Verletzungen, Tumoroperationen oder Entzündungen können grosse Gewebedefekte zurückbleiben. Die rekonstruktive Mikrochirurgie ermöglicht es, solche Defekte mit körpereigenem Gewebe zu behandeln. Die Klinik für Plastische Chirurgie und Handchirurgie von HOCH Health Ostschweiz am Kantonsspital St.Gallen zählt zu den grössten mikrochirurgischen Zentren der Schweiz.

Text: Patrick Stämpfli
Bild: zVg

Als sich bei einem Kletterunfall im Mai 2025 ein rund zwei Meter grosser Felsbrocken löste und Valentin Lendenmann am Bein traf, erlitt der damals 36-jährige Appenzeller eine schwere offene Fraktur des Unterschenkels mit erheblichem Weichteilverlust. Nach der notfallmässigen Stabilisierung wurde am Kantonsspital St.Gallen der Knochen versorgt und der Gewebedefekt rekonstruiert.

Dafür arbeiteten Orthopädie und Plastische Chirurgie eng zusammen. Mittels einer freien mikrochirurgischen Perforatorlappenplastik wurde Gewebe vom Oberschenkel an die verletzte Stelle übertragen. Die Wunde konnte rasch heilen und die Rehabilitation früh beginnen.

«Bereits im Spitalbett konnte ich dank der Physiotherapie wieder mit dem Training beginnen. Die Heilung verlief von Anfang an sehr gut und mit dem Lappen hatte ich keinerlei Komplikationen», berichtet Lendenmann. Als Stuntman sei es für ihn besonders wichtig, sich auf seinen Körper verlassen zu können. Auch bei einem späteren Stunt mit einer Explosion und Feuer habe der Lappen gehalten. >

PHYTO VALLEY

Die Kompetenzregion für Naturgesundheit.

Die Perlenkette der Pflanzengesundheit am Bodensee.

Unsere acht Unternehmen bilden zusammen den führenden Schweizer Branchencluster für Pflanzenmedizin und natürliche Gesundheits-produkte.

Fachkräfte & Talente
DIE ZUKUNFT IN DER NATURMEDIZIN

Innovation & Nachhaltigkeit
IDEEN FÜR MORGEN ENTWICKELN

Netzwerk & Kooperation
COOPETITIV MEHR BEWEGEN

Image & Reputation
NATURGESUNDHEIT SICHTBAR MACHEN

600+ Mitarbeitende

585 J. Pflanzenkompetenz

20+ Lernende

Mehr erfahren
phytovalleyswitzerland.org

Spezialisierte Verfahren schonen gesundes Gewebe.

>

Gefässe von weniger als einem Millimeter

Mit feinsten Instrumenten, speziellen Nahtmaterialien und dem Operationsmikroskop können Blutgefässe und Nerven mit einem Durchmesser von teilweise weniger als einem Millimeter verbunden werden. Dadurch lässt sich gesundes Gewebe an eine andere Körperregion übertragen und dort an die lokale Blutversorgung anschliessen.

Zum Einsatz kommen solche Verfahren etwa nach schweren Verletzungen, Tumoroperationen oder fulminanten Entzündungen. Bei komplexen Defekten an Extremitäten, Kopf oder Körperstamm können dadurch Funktion und Form erhalten sowie Amputationen in vielen Fällen vermieden werden.

Auch bei geplanten Eingriffen wird die rekonstruktive Mikrochirurgie eingesetzt, etwa bei funktionellen Rekonstruktionen, schmerzhaften oder instabilen Narben, Kontrakturen und Lymphödemen.

Eine wichtige Anwendung ist die freie Lappenplastik. Dabei werden Haut-, Fett-, Muskel- oder Knochengewebe zusammen mit den versorgenden Blutgefässen transplantiert. Moderne Perforatorlappen-Techniken ermöglichen es häufig, auf die Entnahme von Muskelgewebe zu verzichten. Dadurch wird die Spenderregion geschont.

Mehr als 100 Eingriffe pro Jahr

Die Klinik für Plastische Chirurgie und Handchirurgie führt jährlich mehr als 100 freie Lappenplastiken durch und zählt damit zu den grössten mikrochirurgischen Zentren der Schweiz. Technische Fortschritte, standardisierte Abläufe und moderne Verfahren zur Messung der Gewebeperfusion haben die Sicherheit verbessert. Ein vollständiger Verlust des transplantierten Gewebes tritt selten auf.

Auch die Behandlung nach der Operation hat sich verändert. Während Patienten nach solchen Eingriffen früher teilweise noch auf der Intensivstation überwacht wurden, handelt es sich heute um klinische Standardeingriffe. Behandlungskonzepte nach dem Prinzip «Enhanced Recovery After Surgery» unterstützen die raschere Erholung und ermöglichen häufig kürzere Spitalaufenthalte.

Für komplexe Rekonstruktionen ist die Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen entscheidend. Bei der orthoplastischen Extremitätenrekonstruktion arbeiten Plastische Chirurgie, Orthopädie und Traumatologie eng zusammen. Je nach Fall werden weitere Fachgebiete wie Infektiologie, Radiologie oder Angiologie beigezogen. Die interdisziplinäre Planung beginnt bereits vor der ersten Operation.

Auch Brustrekonstruktionen werden interdisziplinär geplant. Patientinnen nach einer Brustkrebserkrankung werden von Fachpersonen der Plastischen Chirurgie und der Senologie über die Möglichkeiten einer Rekonstruktion informiert. Dabei können schonende mikrochirurgische Techniken mit körpereigenem Gewebe eingesetzt werden.

Neue Möglichkeiten bei Lymphödemen

Bei Lymphödemen können kleine Lymphgefässe direkt mit Venen verbunden werden. Daneben kommen zunehmend mikrochirurgische Lymphknotentransplantationen zum Einsatz. Die Behandlung wird in einer interdisziplinären Lymphödem- und Lipödemsprechstunde gemeinsam mit der Klinik für Angiologie geplant. Ziel ist es, Beschwerden zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern.

Die Klinik arbeitet zudem mit Partnern aus Wissenschaft und Industrie an neuen Technologien für die Nachsorge. Gemeinsam mit der Empa St.Gallen und der Forster Rohner AG wird derzeit ein leicht tragbares textiles Analysegerät entwickelt. Es soll die Behandlung nach mikrochirurgischen Eingriffen individualisieren und dazu beitragen, Spitalaufenthalte zu verkürzen.

>

OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

«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

OBERWAID AG · RORSCHACHER STR. 311 · 9016 ST. GALLEN
T +41 71 282 0000 · INFO@OBERWAID.CH · OBERWAID.CH

THE SWISS LEADING HOSPITALS
Best in class.

Als medizinisches Kompetenzzentrum bietet die Oberwaid ein fachübergreifendes Behandlungsspektrum.

Behandlungsschwerpunkte

- Stressfolgeerkrankungen
- Chronische Erschöpfung (Burnout)
- Schlafstörungen
- Übermässiger Medienkonsum
- Psychokardiologie
- Umfassende kardiologische Diagnostik
- Nachbehandlung nach Herzinfarkten, Herz-OP's und kardiologischen Erkrankungen
- Herzinsuffizienz
- Nachbehandlung von Operationen des Bewegungsapparats und von Unfällen
- Nachbehandlung von Endoprothesen-Operationen
- Physiotherapie
- Spezialtherapien wie:
  Wassertherapie, Körper- und Bewegungstherapie, Kunst- und Gestaltungstherapie, Biofeedback Ernährungsberatung, Ergotherapie, Raucherentwöhnung uvm.

Prävention

- Burnout Prävention
- Kardiovaskulärer Check-up
- Sportmedizinische Check-ups
- Stress-Check-up
- Schlafdiagnostik
- ABI (Früherkennung von Durchblutungsstörungen)
- Bestimmung der Körperzusammensetzung (BIA)
- Leistungsdiagnostik
- Kraftmessung / Bewegungs- und Haltungsanalyse
- Früherkennung von Osteoporose

>

Wie sich die Mikrochirurgie weiterentwickelt, welche Rolle die Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen spielt und wo neue Möglichkeiten entstehen, erläutert Prof. Dr. med. Volker Schmidt von der Klinik für Plastische Chirurgie und Handchirurgie im Kurzinterview.

Welche Bedeutung hat die rekonstruktive Mikrochirurgie heute innerhalb Ihrer Klinik?
Volker Schmidt: Die rekonstruktive Mikrochirurgie nimmt eine zentrale Rolle in unserer Klinik ein. Gleichzeitig sind wir rekonstruktiver Servicepartner für andere Fachbereiche wie Chirurgie, Orthopädie, Thorax- und Gefässchirurgie, HNO, Neurochirurgie oder das Brustzentrum. Unsere Techniken erweitern deren Möglichkeiten, etwa bei Tumoroperationen, in der Endoprothetik oder beim Erhalt von Extremitäten.

Mikrochirurgische Eingriffe haben sich in den vergangenen Jahren stark weiterentwickelt. Welche Fortschritte waren für die Behandlung der Patienten besonders entscheidend?
Der grösste Fortschritt liegt in schonenderen Techniken. Dass übertragenes Gewebe nach dem Gefässanschluss überlebt, ist heute in spezialisierten Zentren Standard. Moderne Perforatorplastiken ermöglichen es zudem, weitgehend auf die Entnahme von Muskelgewebe zu verzichten. Gleichzeitig achten wir stärker darauf, die Entnahmestellen möglichst schonend und ästhetisch zu behandeln und den Patienten eine schnelle Erholung zu ermöglichen.

Volker Schmidt: Gemeinsam besser behandeln.

Bei komplexen Rekonstruktionen arbeiten verschiedene medizinische Fachrichtungen eng zusammen. Was ist für eine erfolgreiche interdisziplinäre Behandlung entscheidend?
Entscheidend sind Respekt, Offenheit und das gemeinsame Ziel, für den Patienten die bestmögliche Therapie zu finden. Dazu gehören klare Absprachen, interdisziplinäre Fallbesprechungen, Kompetenz, Verlässlichkeit und flache Kommunikationsstrukturen. Gemeinsame Forschung und die Aufarbeitung schwieriger Fälle schaffen zudem eine hervorragende Lernumgebung. Und manchmal muss man auch das eigene Ego zurücknehmen können.

> «Der grösste Fortschritt liegt in schonenderen Techniken.»

Die Mikrochirurgie kommt heute bei sehr unterschiedlichen Krankheitsbildern und Verletzungen zum Einsatz. Wo sehen Sie derzeit die wichtigsten Entwicklungen und neuen Möglichkeiten?
Wichtig ist, die Expertise der rekonstruktiven Mikrochirurgie im Gesundheitsmarkt bekannter und besser zugänglich zu machen. Durch ihre rechtzeitige Einbindung können beispielsweise Amputationen verhindert und komplexe Tumorerkrankungen operiert und rekonstruiert werden. Innerhalb von HOCH und mit den Nachbarkantonen bauen wir deshalb den Zugang weiter aus. Neben St.Gallen und Grabs sind spezialisierte Sprechstunden auch in Linth und Wil vorgesehen. Ein weiteres Entwicklungsfeld ist die mikrochirurgische Robotik, die in St.Gallen künftig unter anderem bei der Behandlung von Lymphödemen zum Einsatz kommen soll.

Gemeinsam mit der Empa St.Gallen und Forster Rohner entwickelt Ihre Klinik ein tragbares textiles Analysegerät für die Nachsorge. Was soll diese Technologie für die Patienten konkret verbessern?
Nach freien Lappenplastiken am Unterschenkel muss das transplantierte Gewebe schrittweise an die Belastung im Stehen gewöhnt werden. Unser Textilsensor soll dabei Durchblutung und Druckentwicklung über der gesamten Lappenplastik messen. So können wir die Behandlung stärker individualisieren. Wir gehen davon aus, dass Patienten dadurch früher das Spital verlassen und schneller in die ambulante Behandlung sowie in ihr gewohntes Umfeld zurückkehren können.

Mehr als ein Blick in den Darm

Die Gastroenterologie kann Erkrankungen heute nicht nur erkennen, sondern teilweise bereits während der Untersuchung behandeln. PD Dr. med. Christine Manser, Chefärztin Gastroenterologie der Spital Thurgau AG, über Darmkrebsvorsorge, Warnzeichen und verbreitete Ernährungsmythen.

Text: Patrick Stämpfli
Bild: Rebekka Grossglauser, istock

Christine Manser, was kann eine Endoskopie heute über die Diagnostik hinaus leisten?
Die Endoskopie hat sich zunehmend zu einem therapeutischen Fachgebiet entwickelt. Entdecken wir bei einer Darmspiegelung Polypen, können wir sie in der Regel unmittelbar entfernen. Damit erkennen wir nicht nur mögliche Vorstufen von Darmkrebs, sondern verhindern im besten Fall, dass daraus ein Karzinom entsteht.
Auch grössere Veränderungen lassen sich heute teilweise endoskopisch entfernen. Zudem können wir Blutungen stillen, Engstellen behandeln, Fremdkörper entfernen oder Stents einlegen. Für die Patienten bedeutet dies häufig weniger invasive Eingriffe und eine schnellere Erholung.

Für wen ist die Darmkrebsvorsorge besonders wichtig?
Darmkrebs entwickelt sich über Jahre aus zunächst gutartigen Polypen. Werden diese bei einer Darmspiegelung entfernt, lässt sich die Entstehung von Darmkrebs verhindern. Besonders wichtig ist die Vorsorge bei familiärer Belastung oder bestimmten chronischen Darmerkrankungen.
Eine Alternative ist der Test auf verborgenes Blut im Stuhl. Fällt dieser positiv aus, muss eine Darmspiegelung folgen. Entscheidend ist, dass überhaupt ein etabliertes Angebot wahrgenommen wird.

> «Eine Darmspiegelung kann Darmkrebs verhindern.»

Wie belastend ist eine Darmspiegelung?
Die Angst davor ist häufig wesentlich grösser als die Belastung durch die Untersuchung selbst. In aller Regel führen wir sie mit einer kurzen Sedierung durch. Die Patienten schlafen und bekommen meistens nichts davon mit. Weniger beliebt ist die Vorbereitung. Ein sauberer Darm ist jedoch notwendig, damit wir auch kleine Veränderungen erkennen. Die Präparate sind besser geworden, und geteilte Einnahmeschemata machen die Vorbereitung angenehmer. Moderne hochauflösende Endoskope verbessern die Untersuchung. Kohlendioxid anstelle von Raumluft reduziert Blähungen und Druckgefühl danach.

Bei welchen Beschwerden sollte man nicht länger abwarten?

Alarmzeichen sind Blut im Stuhl, schwarzer Stuhl, eine ungeklärte Blutarmut, ungewollter Gewichtsverlust, anhaltendes Erbrechen oder neu aufgetretene Schluckbeschwerden. Auch länger bestehende stärkere Bauchschmerzen und deutliche Veränderungen der Stuhlgewohnheiten sollten abgeklärt werden.
Nicht hinter jedem Bauchschmerz steckt jedoch eine organische Erkrankung. Funktionelle Beschwerden wie das Reizdarmsyndrom können die Lebensqualität stark beeinträchtigen, obwohl sich keine sichtbare Erkrankung feststellen lässt.

Was hat sich bei der Behandlung chronisch entzündlicher Darmerkrankungen verbessert?
Bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa verfügen wir heute über zahlreiche wirksame Medikamente mit unterschiedlichen Wirkmechanismen. Dazu gehören Biologika und zielgerichtete Medikamente >

Christine Manser: «Pauschale Verbote sehe ich kritisch.»

>
in Tablettenform. Dadurch können wir individueller behandeln.
Auch die Therapieziele haben sich verändert. Wir wollen nicht nur die Beschwerden lindern, sondern die Entzündung kontrollieren und möglichst eine Abheilung der Darmschleimhaut erreichen. Heilbar sind die Erkrankungen bislang nicht. Bei vielen Betroffenen lässt sich heute aber eine gute Krankheitskontrolle erreichen.

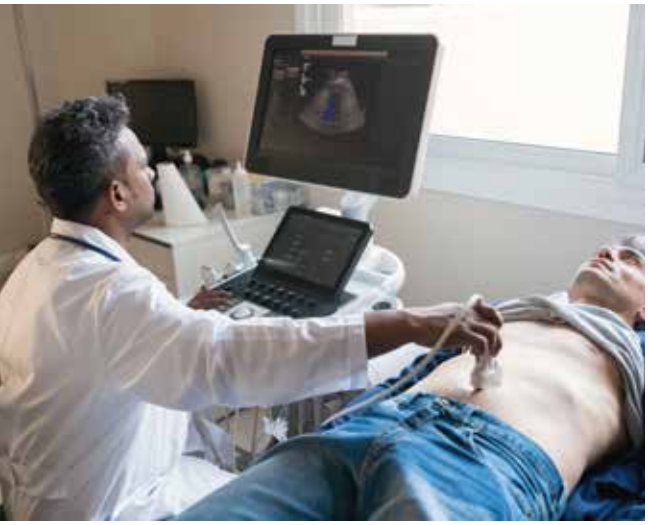
> «Die Angst ist oft grösser als die Belastung.»

Wie gefährlich ist eine Fettleber?
Eine Fettleber ist zunächst nicht automatisch gefährlich. Entscheidend ist, ob sich zusätzlich eine Entzündung und eine Vernarbung entwickeln. Diese Fibrose kann bis zu einer Leberzirrhose fortschreiten. Das Tückische ist, dass die Leber lange nicht schmerzt.
Besonders aufmerksam sollten Menschen mit Übergewicht, Typ-2-Diabetes, erhöhten Blutfetten oder Bluthochdruck sein. Mit Blutwerten und Verfahren wie der Elastografie können wir das Risiko einer relevanten Leberfibrose heute häufig ohne Leberbiopsie beurteilen. Bewegung, Gewichtsreduktion und eine gute Einstellung der Risikofaktoren können frühe Veränderungen deutlich verbessern.

Welche Ernährung ist für den Darm sinnvoll?
Gut belegt ist der Nutzen einer abwechslungsreichen, überwiegend pflanzenbetonten und mediterranen Ernährung. Pauschale Verbote sehe ich kritisch. Bei einer Zöliakie ist eine glutenfreie Ernährung notwendig. Daraus folgt aber nicht, dass Gluten grundsätzlich ungesund ist. Auch «Darmreinigungen» oder «Entgiftungskuren» sind nicht nötig. Mein Rat ist unspektakulär: abwechslungsreich essen, hochverarbeitete Lebensmittel reduzieren, genügend Ballaststoffe aufnehmen und das Essen nicht zu einer Wissenschaft machen.

> «Beim Mikrobiom wissen wir noch vieles nicht.»

Was halten Sie von kommerziellen Mikrobiomanalysen?
Das Mikrobiom ist wissenschaftlich sehr spannend. Wir wissen aber häufig noch nicht, ob Veränderungen der Darmflora Ursache oder Folge einer Erkrankung sind. Aus einer Stuhlprobe können wir deshalb nicht zuverlässig ableiten, welche Ernährung oder Therapie ein gesunder Mensch benötigt. Die kommerziellen Versprechen gehen derzeit weiter als die medizinischen Erkenntnisse.



Ultraschalluntersuchung des Bauchraums.

CLINICUM ALPINUM
Gaflei – Liechtenstein

Privatklinik für mentale Gesundheit

Als psychiatrische und psychosomatische Klinik sind wir vorrangig auf die Behandlung von Depressionen, Burnout, Angst, Traumafolgestörungen sowie auf die Bereiche Sportpsychiatrie, ADHS, Long Covid und PPE (Perinatale Psychiatrie) spezialisiert.

Die besondere Lage der Klinik im Dreiländereck, auf 1'500 m, inmitten der Natur und hoch über dem Rheintal bietet einen speziellen Ort des Rückzugs, der Erholung und Privatsphäre.

Unser interdisziplinäres, mehrsprachiges Team sowie ein individuelles, ganzheitliches Therapiekonzept erlauben eine nachhaltige Genesung.

Wir verfügen über 45 Zimmer, einen Spa-Bereich sowie ein Gourmet-Restaurant und heissen auch Ihre vierbeinigen Begleiter herzlich willkommen. Allfällige Versicherungsleistungen überprüfen wir gerne für Sie.

«Die Klinik der Zukunft»
(Sanitas Health Care Report 2021)

Wir sind für Sie da – stationär sowie ambulant.
Melden Sie sich gerne unter **+423 238 85 00** oder über unsere Website.
Clinicum Alpinum, Gafleistrasse 70, 9497 Triesenberg, Liechtenstein

www.clinicum-alpinum.com

«Mundgesundheit ist kein Nebenschauplatz»

Erkrankungen im Mund können weitreichende Folgen für die allgemeine Gesundheit haben. Fabio Fagagnini, CEO der Healthcare Holding Schweiz AG, erklärt, weshalb Prävention wichtiger wird, welche Möglichkeiten die Digitalisierung eröffnet und warum Zahnmedizin und übrige Gesundheitsversorgung näher zusammenrücken sollten.

Text:
Patrick Stämpfli

Bild:
unsplash, zVg

Fabio Fagagnini, Mundgesundheit wird häufig noch isoliert betrachtet. Welche Bedeutung hat sie für die allgemeine Gesundheit?
Ehrlich gesagt, habe ich selbst lange gebraucht, um das zu verinnerlichen. Aber die Zahlen sprechen für sich: Gemäss WHO leiden weltweit 3,8 Milliarden Menschen an einer Munderkrankung, über eine Milliarde davon haben eine schwere Parodontitis. Das erhöht nachweislich das Risiko für Diabetes, Herzinfarkt und andere nichtübertragbare Krankheiten. Für mich ist Mundgesundheit deshalb kein Nebenschauplatz mehr. Deshalb stehe ich auch persönlich hinter der AVOLA-Initiative.

Wo sehen Sie heute die grössten Defizite bei der Prävention von Mund- und Zahnerkrankungen?
Was mich am meisten beschäftigt: Viele Menschen fühlen sich sicherer, als sie es tatsächlich sind. Über 70 Prozent halten ihre Zähne für gesund, klinisch zeigt aber rund ein Drittel ernsthafte Befunde. Dazu kommt, dass wir in der Schweiz seit Jahren keine aktuellen Parodontitis-Daten mehr erheben. Und ich nehme an, dass viele Menschen auch deshalb erst einen Zahnarzt aufsuchen, wenn es wehtut, weil Zahnmedizin bei uns fast ausschliesslich privat finanziert wird.

Fabio Fagagnini setzt auf vernetzte Zahnmedizin.

Welche Rolle können Zahnarztpraxen künftig über die klassische Behandlung hinaus übernehmen?
Eine Zahnarztpraxis sieht ihre Patienten häufiger als fast jede andere Arztpraxis. Das ist ein Vertrauensvorsprung, den wir noch zu wenig nutzen. Darin liegt eine grosse Chance, Risiken früher zu erkennen, Themen wie Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen anzusprechen und enger mit Hausärzten und anderen Fachpersonen zusammenzuarbeiten.

Die Digitalisierung verändert auch die Zahnmedizin. Wo bringt sie heute bereits einen konkreten Nutzen?
Was mich persönlich am meisten beeindruckt: KI erkennt heute auf Röntgenbildern oft Dinge, die man sonst möglicherweise übersehen hätte, etwa Karies oder Knochenabbau, und das früher. Über Axera Dental sehe ich zudem, wie digitale Abdrücke und CAD/CAM den Praxisalltag spürbar entlasten. Aber der spannendste Moment kommt erst noch: wenn wir aus diesen Daten Risikotrends ablesen können, bevor überhaupt etwas passiert.

Healthcare Holding bündelt verschiedene Unternehmen und Angebote im Bereich Oral Health. Was bringt dieses Modell den Praxen und letztlich den Patienten?
Am Anfang ging es uns um Grösse. Heute geht es mir vor allem darum, dass eine Praxis nicht für

Produkte, digitale Workflows und Fortbildung verschiedene Partner braucht. Mit Mikrona, Ortho Walker, Axera Dental, FTC Dental und Alpin Orthodontics unter einem Dach können wir diese Leistungen aus einer Hand anbieten. Davon profitieren letztlich auch die Patienten, weil Prävention nicht an Schnittstellen steckenbleibt.

> «Eine Zahnarztpraxis sieht ihre Patienten häufiger als fast jede andere Arztpraxis.»

Was müsste sich im Schweizer Gesundheitswesen verändern, damit Prävention gegenüber der Behandlung bestehender Erkrankungen mehr Gewicht erhält?
Wenn ich einen Wunsch frei hätte, wäre es eine engere Verzahnung zwischen Zahnmedizin und dem Rest des Gesundheitswesens. Heute laufen die Finanzierungswelten fast komplett getrennt, und das lenkt die Prioritäten in die falsche Richtung: erst behandeln, dann vielleicht vorbeugen. Ich erwarte keine schnelle Reform. Aber mehr Austausch zwischen Zahnärzten, Hausärzten und Kostenträgern wäre schon viel wert. Solche Gespräche führen wir auch am AVOLA-Symposium.

Wenn Sie fünf oder zehn Jahre vorausblicken: Wie wird sich die zahnmedizinische Versorgung verändern?
In zehn Jahren, glaube ich, reden wir nicht mehr über Reparatur, sondern über Risikomanagement. Daten zeigen Probleme, bevor sie entstehen. Zahnmedizin und Allgemeinmedizin rücken näher zusammen, weil die Evidenz einfach zu stark wird, um sie zu ignorieren. Gleichzeitig werden sich kleinere Praxen stärker an Plattformen anlehnen, weil Regulatorik und Digitalisierung allein kaum noch zu stemmen sind. Genau da wollen wir mit Healthcare Holding vorangehen.

Spezialisierte Medizin kommt nach Arbon

Mit dem thurmed Ambulatorium baut die thurmed AG, zu welcher auch die Spital Thurgau AG gehört, ihr ambulantes Angebot in Arbon aus. An den Standorten Hamel und ZIK entsteht ein wohnortnaher Zugang zu Gynäkologie, Gastroenterologie, Nephrologie und Radiologie.

Medizinische Untersuchungen und Behandlungen verlagern sich zunehmend vom stationären in den ambulanten Bereich. Technologische Fortschritte, die demografische Entwicklung und der Fachkräftemangel verändern gleichzeitig die Anforderungen an die Gesundheitsversorgung.
Mit den ambulanten Aussenstandorten entwickelt die thurmed die Spitalversorgung zu einer regionalen spezialisierten Gesundheitsversorgung weiter. Ambulante, aber nicht spitalgebundene fachärztliche Leistungen und Standardabklärungen stehen damit der Bevölkerung wohnortnah zur Verfügung. In Arbon arbeitet die thurmed dafür mit dem Medizinischen Zentrum Arbon sowie bestehenden Grundversorgern und Spezialpraxen im Sinne der integrierten Versorgung zusammen.
Das Ambulatorium ist eng mit den Kantonsspitälern Frauenfeld und Münsterlingen verbunden. Untersuchungen und Behandlungen, die keine Spitalinfrastruktur benötigen, können wohnortnah erfolgen. Bei komplexeren Erkrankungen besteht der Zugang zu den spezialisierten und stationären Angeboten der beiden Kantonsspitäler.

Zwei Standorte für Arbon
Das thurmed Ambulatorium verteilt sich auf die Areale Hamel und ZIK. Im April 2026 nahm im Hamel-Gebäude gegenüber dem Bahnhof die gynäkologische Praxis von Dr. med. Beat Weidmann ihren Betrieb auf. Ab Oktober 2026 ergänzt die Frauenklinik der Spital Thurgau AG das Angebot.
Die Praxis bietet Vorsorge- und Nachsorgeuntersuchungen, Notfallkonsultationen, Befund- und Therapiegespräche, Ultraschalldiagnostik und Schwangerschaftskontrollen an. Hinzu kommen Spezialsprechstunden, beispielsweise in Urogynäkologie, sowie Hebammensprechstunden.
Im Februar 2027 folgt die zweite Ausbauetappe im ZIK-Areal an der Weitegasse 6. Auf rund 790 Quadratmetern werden Gastroenterologie, Nephrologie und Radiologie unter einem Dach zusammengeführt. Der Standort liegt neben dem Medizinischen Zentrum Arbon und ist vom Bahnhof zu Fuss oder mit dem Bus erreichbar. Ein Parkhaus befindet sich im Untergeschoss.

Verschiedene Fachbereiche unter einem Dach
Die *Gastroenterologie* bietet Untersuchungen und Behandlungen bei Erkrankungen des Verdauungstrakts sowie der Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse an. Dazu gehören Magen-, Dickdarm- und Mastdarmspiegelungen. Vorgesehen sind Koloskopien einschliesslich Polypektomien und Sigmoidoskopien, Ösophago-Gastro-Duodenoskopien sowie Rektoskopien und Proktoskopien. Hinzu kommen Infusionen zur Behandlung chronischer

Darmerkrankungen. Die Leitung übernehmen PD Dr. med. Christine Manser und Dr. med. Sara Kubatzki.
Die *Nephrologie* bietet eine nierenfachärztliche Sprechstunde sowie Hämodialysebehandlungen mit zehn Dialyseplätzen. Geleitet wird der Fachbereich von Dr. med. Stefan Flury.
Das Team *Radiologie Plus* deckt Röntgenuntersuchungen, Ultraschall, Mammografie, Computertomografie, Magnetresonanztomografie sowie auch minimalinvasive Schmerztherapien z.B. bei Bandscheibenvorfällen ab. Die Leitung liegt bei Dr. med. Daniel Walther.
Ultraschalluntersuchungen der Gastroenterologie und Nephrologie erfolgen in Zusammenarbeit mit dem Team Radiologie Plus.
Mit dem Ausbau will die thurmed einen wohnortnahen Zugang zu spezialisierter Grundversorgung schaffen, die Qualität ihres Versorgungsauftrags sichern und die Vernetzung mit anderen ambulanten Angeboten stärken.
Am 10. April 2027 ist im neuen Ambulatorium ein Tag der offenen Tür vorgesehen.

Bild: ZIK Immo AG

thurmed-ambi.ch

Wenn die Kindheit das Erwachsenenleben prägt

Frühkindliche Erfahrungen beeinflussen, wie wir später Beziehungen gestalten, Konflikte bewältigen und uns selbst und die Welt um uns herum wahrnehmen. Dr. med. Mark Ebneter und Maria Kessler-Wengenmayr von der Clienia Littenheid erklären, wie einst hilfreiche Schutzstrategien im Erwachsenenalter zum Problem werden können, aber auch veränderbar sind.

Text:
Patrick Stämpfli

Bild:
unsplash, zVg

Wie stark prägen frühkindliche Erfahrungen unser Verhalten als Erwachsene?
Mark Ebneter: Sie sind wie eine Blaupause für unser Bild von der Welt, unseren Mitmenschen und uns selbst. Dieses Bild ist aber nicht lebenslang festgelegt. Korrigierende Erfahrungen können es verändern.
Maria Kessler-Wengenmayr: Auch die Pubertät ist eine empfindsame Phase. Zugehörigkeit oder Ausgrenzung beeinflussen unsere Selbst- und Fremdwahrnehmung erheblich.

Was geschieht, wenn die engsten Bezugspersonen eines Kindes zur Quelle von Angst werden?
Mark Ebneter: Das bringt das Kind in ein unlösbares Dilemma: Es sucht Schutz bei einer Person, von der gleichzeitig die Bedrohung ausgeht. Daraus kann ein sogenannter desorganisierter Bindungsstil entstehen. Im Erwachsenenalter zeigt sich das etwa im Wunsch nach Nähe bei gleichzeitiger Angst davor.

> «Frühkindliche Erfahrungen sind wie eine Blaupause für unser Bild von der Welt.»

Wie beeinflussen solche Erfahrungen das spätere Selbst- und Weltbild?
Maria Kessler-Wengenmayr: Wer als Kind in seinen Bedürfnissen regelmässig missachtet wird, verinnerlicht die Überzeugung, selbst unwichtig zu sein, und gibt sich später oft selbst wenig Bedeutung.
Mark Ebneter: Unser Gehirn sucht nach Bestätigung bestehender Überzeugungen. Wer die Welt als feindlich verinnerlicht hat, schenkt entsprechenden Erfahrungen überproportional viel Aufmerksamkeit. Das erschwert korrigierende Erfahrungen.

Warum ziehen sich manche Betroffene zurück, während andere sich übermässig anpassen oder Höchstleistungen anstreben?
Maria Kessler-Wengenmayr: Das sind häufig Überlebensstrategien aus der Kindheit. Vielleicht konnte ich mit hervorragenden Schulleistungen negative Konsequenzen vermeiden oder durch Anpassung Aggressionen verhindern. Diese Muster werden später oft unbewusst fortgeführt.

Wann wird hohe Leistungsbereitschaft problematisch?
Maria Kessler-Wengenmayr: Wenn ich sie nicht mehr flexibel einsetzen kann. Wer aus seinen inneren Überzeugungen ständig Höchstleistungen erbringen muss, ignoriert zwangsläufig eigene Bedürfnisse und Grenzen. Langfristig führt das zu Erschöpfung bis hin zu depressiven Zuständen.
Mark Ebneter: Im Berufsleben können solche Muster zunächst gut funktionieren, etwa wenn eine direktive Führungsperson auf jemanden trifft, der stets alles ausführt. Problematisch wird es, wenn sich die Bedingungen ändern und die Anpassungsfähigkeit fehlt. >

Frühkindliche Erfahrungen können das Selbstbild bis ins Erwachsenenalter prägen.

HEALTHCARE HOLDING SCHWEIZ

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. Konsequent 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 · COMPET MEDICAL AG · ORTHO WALKER · MVB MEDIZINTECHNIK · KSM
MCM SCHAUBLIN · senectovia · naropa reha · QUNIQUE · Alpin Orthodontics · MEDDBASE
AESTHETIC BEDARF · CDPSWISS CLINICAL DISTRIBUTION PARTNER · SEVIKA MEDICAL · AXERA DENTAL · FTCDENTAL

>

Weshalb lösen scheinbar harmlose Situationen manchmal heftige Reaktionen aus?
Maria Kessler-Wengenmayr: Traumatische Erfahrungen werden in sogenannten Alarmnetzwerken abgespeichert. Werden diese durch einen Trigger aktiviert, treten Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen und Handlungsimpulse von damals erneut und gleichzeitig auf, etwa Angst, Beklemmung und ein Fluchtimpuls. Mit der Zeit können immer mehr Situationen solche Reaktionen auslösen.
Mark Ebneter: Betroffene vermeiden dann häufig entsprechende Situationen oder versuchen, den belastenden Zustand rasch zu beenden, etwa durch Alkohol oder Selbstverletzungen. Beide Strategien verstärken aber leider die Alarmnetzwerke längerfristig.

> «Was in der Kindheit eine Überlebensstrategie war, kann später zum Problem werden.»

Wie sollte das berufliche Umfeld mit solchen Verhaltensmustern umgehen?
Maria Kessler-Wengenmayr: Man darf nicht automatisch von einem Verhalten auf eine traumatische Lebensgeschichte schliessen. Wichtig ist, wiederkehrende Muster wahrzunehmen und bei Bedarf das Gespräch zu suchen, allerdings nicht mitten im Konflikt. Bei aktiviertem Alarmsystem sind Betroffene für sachliche Argumente oft kaum zugänglich.
Mark Ebneter: Auch mit psychiatrischen Begriffen sollten wir vorsichtig umgehen. Genauso wenig wie jede schwierige Situation eine Traumatisierung ist, so ist auch nicht jeder schwierige Mensch ein Narzisst.

Wie setzt die Behandlung bei Clienia Littenheid an?
Mark Ebneter: Wir arbeiten mit der traumafokussierten Dialektisch-Behavioralen Therapie, kurz TF-DBT, einem neuen und modernen Therapieverfahren zur Behandlung der komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung, aber auch der Borderlinestörung. Neben Verhaltenskontrolle und Emotionsregulation geht es um die Verarbeitung traumatischer Erfahrungen und die Veränderung des Selbst- und Weltbildes.
Maria Kessler-Wengenmayr: Unser stationäres TF-DBT-Programm dauert 14 Wochen: vier Wochen Vorbereitung, acht Wochen Expositionstherapie zur gezielten Bearbeitung der Alarmnetzwerke und der Selbst- und Weltannahmen und dann zwei Wochen Abschluss und Aufgleisung des anstehenden neuen Lebensabschnittes.

Dr. med. Mark Ebneter ist Chefarzt des Zentrums für Psychotherapie und Psychosomatik der Clienia Littenheid AG und Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Zu den Behandlungsschwerpunkten seines Zentrums gehören unter anderem komplexe Traumafolgestörungen und Persönlichkeitsstörungen. Dabei kommt auch die traumafokussierte Dialektisch-Behaviorale Therapie (TF-DBT) zum Einsatz.

Maria Kessler-Wengenmayr ist Leitende Ärztin und stellvertretende Chefärztin des Zentrums für Psychotherapie und Psychosomatik. Sie leitet eine der drei DBT-Stationen und das neu eröffnete DBT-Ambulatorium am Standort der Clienia Littenheid. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie.

Können Betroffene ihre frühkindlichen Prägungen überwinden?
Mark Ebneter: Die Alarmnetzwerke lassen sich durch Expositionstherapie sehr gut behandeln. Tief verankerte Selbst- und Weltannahmen zu verändern, braucht hingegen mehr Zeit. In einer Wirksamkeitsstudie zur TF-DBT erfüllten 80 Prozent derjenigen, die die Behandlung durchlaufen hatten, anschliessend die Kriterien einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung nicht mehr. Das heisst aber nicht, dass dann alle Beschwerden verschwunden sind.

> «Unser Gehirn sucht nach Bestätigung bestehender Überzeugungen.»

Maria Kessler-Wengenmayr: Viele Patienten empfinden es als enorme Entlastung, wenn sie aus dem permanenten inneren Alarmzustand herauskommen. Entscheidend ist, Vergangenheit und Gegenwart unterscheiden zu können und dadurch wieder Handlungsspielraum im Hier und Jetzt zu gewinnen.

«Rehabilitation ist Teamarbeit»

Nach Operationen, Verletzungen oder bei chronischen Beschwerden soll Rehabilitation den Weg zurück in einen möglichst selbstständigen Alltag ebnen. Stephan Schlampp, Chefarzt im Hof Weissbad, erklärt, weshalb dabei Geduld ebenso wichtig ist wie Bewegung und welche Rolle das Umfeld spielt.

Text: Patrick Stämpfli
Bild: istock, zVg

Welche Patienten kommen typischerweise zur Rehabilitation in den Hof Weissbad?
Stephan Schlampp: Überwiegend Patienten nach orthopädischen Operationen, Verletzungen oder mit Erkrankungen des Bewegungsapparates. Häufig betreuen wir Menschen nach Hüft- oder Knieprothesen, Wirbelsäulenoperationen, Eingriffen an Gelenken oder nach Knochenbrüchen. Im Vordergrund stehen Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit, Muskelkraftverlust und verminderte Belastbarkeit. Gerade bei älteren Patienten spielen zudem Begleiterkrankungen und eine eingeschränkte Selbstständigkeit eine Rolle.

Was entscheidet darüber, ob eine Rehabilitation erfolgreich verläuft?
Entscheidend ist das Zusammenspiel zwischen Patient, therapeutischem Team und medizinischer Betreuung. Zu Beginn legen wir gemeinsam realistische Ziele fest, etwa selbstständiges Gehen, Treppensteigen, mehr Kraft und Beweglichkeit oder die Rückkehr in Beruf und Alltag. Ein wichtiger Baustein ist die Motivation des Patienten. Erfolg bedeutet nicht zwingend völlige Beschwerdefreiheit, sondern verbesserte funktionelle Möglichkeiten, Selbstständigkeit und das Erreichen persönlicher Ziele.

Wo liegt die Grenze zwischen sinnvoller Aktivierung und zu früher Belastung?
Ziel ist eine möglichst frühe Aktivierung. Entscheidend ist aber, was operiert wurde und welches Gewebe heilen muss. Nach einer unkomplizierten Hüft- oder Knieprothese ist in der Regel eine frühe Mobilisation mit Vollbelastung möglich. Nach Sehnen- und Bandnähten, der Verschraubung von Knochen oder Knorpeloperationen kann eine zu frühe Belastung hingegen das Operationsergebnis gefährden.
Geduld ist wichtig, wenn sich ein Patient bereits wieder gut fühlt, die biologische Heilung aber noch nicht abgeschlossen ist. Es gibt einen Unterschied zwischen «Ich kann das schon wieder» und «Das Gewebe verträgt das schon wieder». Heilungsphasen lassen sich nicht beliebig verkürzen.

Wie entsteht das individuelle Therapieprogramm?
Entscheidend sind Art und Ausmass der Operation, Vorgaben des Operateurs, >

>

Heilungsverlauf, Schmerzen und Schwellungen sowie Muskelkraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Gangbild. Hinzu kommen Begleiterkrankungen und persönliche Ziele. Ein Handwerker benötigt andere Trainingsschwerpunkte als eine Büroangestellte. Bei älteren Patienten steht häufig die Selbstständigkeit im Vordergrund, bei jüngeren oder sehr aktiven Menschen die Rückkehr zu sportlichen Aktivitäten.

Welche Rolle spielt die Zusammenarbeit der verschiedenen Fachpersonen?
Eine zentrale. Ärzte beurteilen den medizinischen Verlauf und mögliche Komplikationen, die Pflege erlebt den Patienten im Alltag und die Therapeuten beobachten Beweglichkeit, Kraft und Funktion. Der Austausch ermöglicht es, die Behandlung anzupassen und Probleme früh zu erkennen. Auch die Zusammenarbeit mit den erstbehandelnden Ärzten ist wichtig: Sie kennen Diagnose, Eingriff und bisherigen Verlauf, während wir sehen, wie sich Funktion und Belastbarkeit entwickeln.

Wo kann Komplementärmedizin die Behandlung sinnvoll ergänzen?
Sie kann helfen, Schmerzen oder Muskelverspannungen zu reduzieren, Entspannung zu fördern oder das Wohlbefinden zu verbessern. Dazu gehören beispielsweise Akupunktur, bestimmte manuelle Verfahren sowie Wärme- oder Entspannungsverfahren. Die Basis bleiben Bewegung, gezieltes Training, Physiotherapie und eine evidenzbasierte medizinische Behandlung. Klare Grenzen bestehen dort, wo Komplementärmedizin notwendige Diagnostik oder wirksame schulmedizinische Therapien ersetzen soll.

Was ist bei der Rehabilitation chronischer Schmerzen anders?
Der Schwerpunkt liegt weniger auf der Heilung einer klar definierten Struktur, sondern stärker auf Funktion, Belastbarkeit und Vertrauen in den eigenen Körper. Die Beschwerden bestehen oft über Monate oder Jahre und lassen sich nicht immer vollständig durch einen einzelnen strukturellen Befund erklären.
Neben Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer spielen deshalb Schmerzverständnis, der Umgang mit Belastung, Schlaf, Stress und psychische Faktoren eine Rolle. Es geht nicht immer um völlige Schmerzfreiheit. Entscheidend ist, trotz verbleibender Beschwerden wieder aktiver, selbstständiger und sicherer am Alltag teilnehmen zu können.

Welchen Einfluss haben Ruhe, Natur und das persönliche Umfeld auf die Rehabilitation?
Eine Rehabilitation ist körperlich und mental anspruchsvoll. Ruhe, Natur und eine angenehme Atmosphäre können helfen, sich zwischen den Therapien zu erholen, Stress zu reduzieren und Kraft zu sammeln. Auch eine ausgewogene Ernährung unterstützt den Körper während der Genesung. Wenn sich Patienten gut betreut und wohlfühlen, kann das ihre Motivation fördern.
Der medizinische Rehabilitationserfolg wird aber in erster Linie durch Behandlung, Therapien und die aktive Mitarbeit des Patienten bestimmt. Das Umfeld kann diese Faktoren sinnvoll unterstützen.

Und was ist nach dem Austritt entscheidend?
Das Gelernte selbstständig weiterzuführen und Bewegung zu einer dauerhaften Gewohnheit zu machen. Andernfalls können Fortschritte relativ schnell wieder verloren gehen. Die Eigenübungen sollten deshalb konsequent fortgeführt werden. Häufig werden auch Physiotherapie und medizinische Trainingstherapie ambulant weitergeführt.

Stephan Schlampp: Der Patient steht im Mittelpunkt.

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. »

Chefarzt
PD Dr. med.
Holger Hass

Senior
Consultant
Dr. med.
Annemarie
Fleisch Marx

Senior
Consultant
Dr. med.
Ruth
Fleisch-Silvestri

KLINIK SCHLOSS MAMMERN
FÜHRENDE REHABILITATION AM SEE

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

Zwischen Philosophie und Botox

Depressionen lassen sich nicht mit einer einzigen Methode behandeln. Das Clinicum Alpinum in Liechtenstein setzt deshalb auf individuelle Therapien, die medizinische, psychologische und philosophische Ansätze verbinden, sowie auf ein interdisziplinäres Team. Chefarzt Pavel Ptyushkin, Oberpsychologin Theresa Wald, PDL Joachim Stebel und Pastoralpsychologe Reinhold Meier erklären, welche Rolle dabei auch Botulinumtoxin spielen kann.

Text: Patrick Stämpfli
Bild: unsplash, zVg

Was bedeutet moderne Depressionsbehandlung heute?
Pavel Ptyushkin: Vor allem, den Menschen und nicht nur seine Diagnose zu behandeln. Depressionen sehen nicht bei jedem Menschen gleich aus. Wir verfügen heute über ein breites Spektrum an Möglichkeiten, von Psychotherapie und Medikamenten bis zu körperorientierten Verfahren (wie Kunst, Musik, Bewegungstherapien). Entscheidend ist, gemeinsam mit dem Patienten den passenden Weg zu finden. Behandlung bedeutet auch, ihn zu befähigen, sein Leben wieder selbst zu gestalten.

Sie beziehen auch die Philosophie in die Behandlung ein. Was kann sie beitragen?
Reinhold Meier: Philosophie beschäftigt sich seit Jahrtausenden mit dem Menschsein, mit der Bedeutung des Lebens, seinem Ursprung und seinem Ziel. Dabei greift sie auch spirituelle Aspekte auf. In Einzel- und Gruppengesprächen können wir uns auf Wunsch von dieser Vielfalt der Antwortsuche anregen lassen. Entscheidend ist, dass der Patient selbstbestimmt bleibt.

Wie finden Sie heraus, welcher Ansatz für einen Patienten geeignet ist?
Theresa Wald: Indem wir genau hinschauen. Biologische, psychologische und soziale Faktoren sind bei Depressionen miteinander verbunden. Bei einem Menschen spielen vielleicht körperliche Erkrankungen oder genetische Faktoren eine grössere Rolle, bei einem anderen Beziehungskonflikte oder belastende Lebenssituationen. Meistens gibt es nicht eine einzige Ursache. Daraus müssen wir einen individuellen Therapieplan entwickeln.

Welche Bedeutung hat dabei die Zusammenarbeit der verschiedenen Fachrichtungen?
Theresa Wald: Wir wollen uns von einem multidisziplinären zu einem interdisziplinären Team entwickeln. Es reicht nicht, dass verschiedene Berufsgruppen mit demselben Patienten arbeiten. Wir müssen unsere Perspektiven miteinander teilen und daraus ein gemeinsames Verständnis entwickeln. Die verschiedenen therapeutischen Ansätze sollen sich gegenseitig ergänzen.

Sie bezeichnen den Therapeuten auch als Sparringspartner. Was meinen Sie damit?
Pavel Ptyushkin: Der Therapeut bringt sein Fachwissen und seine Erfahrung ein, der Patient kennt seine eigene Lebensgeschichte am besten. Im Austausch ent-

Bei Depressionen werden verschiedene Therapieansätze individuell kombiniert.

steht idealerweise ein besseres Verständnis des Leidens. Dabei darf der Therapeut auch unbequem sein und andere Blickwinkel anbieten. Es geht nicht darum, Menschen zu reparieren, sondern ihnen zu helfen, wieder mehr Handlungsspielraum zu gewinnen. Ein Sparringspartner ist immer «auf Augenhöhe».

> «Entscheidend ist, den Menschen und nicht nur seine Diagnose zu behandeln.»

Reinhold Meier: Für mich beginnt dieser gemeinsame Weg mit gutem Zuhören. Daraus kann ein individueller Prozess des gegenseitigen Lernens, Sich-Veränderns und Reifens entstehen.

Joachim Stebel: Die psychiatrische Pflege und Co-Therapie sind keine blossen Ergänzungen zur medizinischen Behandlung. Sie bilden einen wichtigen Bestandteil eines multiprofessionellen Behandlungskonzepts, weil sie therapeutische Inhalte in den Alltag übertragen, Ressourcen fördern, Krisen früh erkennen und die Patientinnen und Patienten auf dem Weg zurück zu mehr Selbstständigkeit begleiten.

Ein ungewöhnlicher Ansatz ist die Behandlung von Depressionen mit Botulinumtoxin. Wie funktioniert das?

>

PULSE AND BALANCE | HIRSLANDEN
KLINIK STEPHANSHORN

DAMIT DEIN KÖRPER WIEDERFINDET, WAS IHN STARK MACHT.

Ob beim Training, im Wettkampf oder im Alltag – dein Körper leistet Höchstarbeit. Wenn eine Verletzung dich ausbremst, zählt eine Partnerschaft, auf die du dich verlassen kannst.

Bei Hirslanden und im PULSE AND BALANCE begleiten wir dich von der Diagnose über die Behandlung bis zurück in die Bewegung, mit derselben Sorgfalt, mit der auch Spitzensportler auf uns zählen.

stephanshorn.ch/sportmedizin

Pavel Ptyushkin

Theresa Wald

Reinhold Meier

Joachim Stebel

>

Pavel Ptyushkin: Unsere Mimik und unsere Gefühle beeinflussen sich gegenseitig. Darauf basiert die sogenannte Facial-Feedback-Hypothese. Beim Einsatz von Botulinumtoxin Typ A wird gezielt die Muskulatur im Bereich der Zornesfalte behandelt. Dadurch wird ihre Aktivität vorübergehend reduziert. Das könnte auch die negativen Rückmeldungen der Gesichtsmuskulatur an jene Gehirnbereiche beeinflussen, die an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt sind.

Wie gut ist diese Wirkung wissenschaftlich belegt?
Pavel Ptyushkin: Mehrere Studien und Metaanalysen zeigen Hinweise darauf, dass Botulinumtoxin bei einem Teil der Patienten depressive Symptome reduzieren kann. Allerdings ist die Studienlage noch zu uneinheitlich, um von einer etablierten Standardtherapie zu sprechen. Auch wissen wir noch nicht genau, welche Patienten besonders profitieren. Es wäre zu einfach zu sagen: Man beruhigt die Mimik und mildert damit eine Depression.

Welche Erfahrungen machen Sie damit in der Klinik?
Pavel Ptyushkin: Einige Patienten schicken uns Vorher-Nachher-Bilder oder berichten über ihre Erfahrungen. Daraus ergibt sich bisher ein durchaus positives Bild. Wir versuchen, diese Beobachtungen systematisch zu erfassen. Das sind natürlich keine kontrollierten wissenschaftlichen Daten, aber klinisch interessante Rückmeldungen.

Für wen kommt eine solche Behandlung infrage?
Pavel Ptyushkin: Botulinumtoxin ist eine ergänzende Therapie im sogenannten Off-Label-Use. Das Arzneimittel ist zugelassen, aber (noch) nicht für die Behandlung von Depressionen. Es ersetzt deshalb keine leitliniengerechte Therapie, kann aber zusätzlich zu einer Psychotherapie, einer medikamentösen Behandlung oder anderen etablierten Verfahren eingesetzt werden. Ob eine Anwendung infrage kommt, klären wir individuell. Dabei berücksichtigen wir die bisherige Behandlung und mögliche medizinische Gründe, die dagegen sprechen.

Wo liegen die Grenzen solcher neuen Verfahren?
Pavel Ptyushkin: Wir müssen neugierig bleiben, gerade weil etablierte Behandlungen nicht allen Menschen ausreichend helfen. Der Botulinumtoxin-Ansatz zeigt zudem, wie eng körperliche und psychische Prozesse miteinander verbunden sind. Gleichzeitig bleibt Psychotherapie eine der wichtigsten Säulen. Sie beschäftigt sich mit dem persönlichen Erleben, Beziehungen und der Lebensgeschichte. Auch Medikamente haben ihren Platz und können besonders bei schweren depressiven Episoden sehr hilfreich sein – aktuell behandeln wir schwere oder therapieresistente Depressionen auch erfolgreich mit Esketamin-Nasenspray. Die Verfahren sind nicht konkurrierend.

> «Der Erfolg liegt im individuellen Mix und im multiperspektivischen Ansatz.»

Welche Rolle spielen Sinnfragen neben den medizinischen und psychotherapeutischen Ansätzen?
Reinhold Meier: Moderne Depressionsbehandlung umfasst für mich vier Dimensionen: die biologische, psychologische, soziale und spirituelle. Letztere betrifft etwa Lebensglück und Sinnfindung. Auch die Fähigkeit, sich selbst kritisch und wohlwollend zu reflektieren, darf auf Wunsch des Patienten ihren Platz haben.

Wie wird die Depressionsbehandlung in zehn Jahren aussehen?
Pavel Ptyushkin: Ich hoffe, dass wir einiges besser verstehen und Menschen noch individueller behandeln können. Ich glaube aber nicht, dass wir Depressionen irgendwann einfach lösen werden. Dafür sind Menschen und ihre Beziehungen zu komplex. Ich wünsche mir eine Psychiatrie, die wissenschaftlich immer präziser wird und gleichzeitig menschlich bleibt.

Vernetzt, aber nicht verbunden

Digitale Vernetzung bedeutet nicht automatisch soziale Verbundenheit. Dr. med. Anke Schneiders, Chief Medical Officer und Chefärztin Psychosomatik der Oberwaid in St.Gallen, erklärt, weshalb tragfähige Beziehungen für unsere psychische Gesundheit wichtig sind.

Text:
Patrick Stämpfli

Bild:
unsplash, zVg

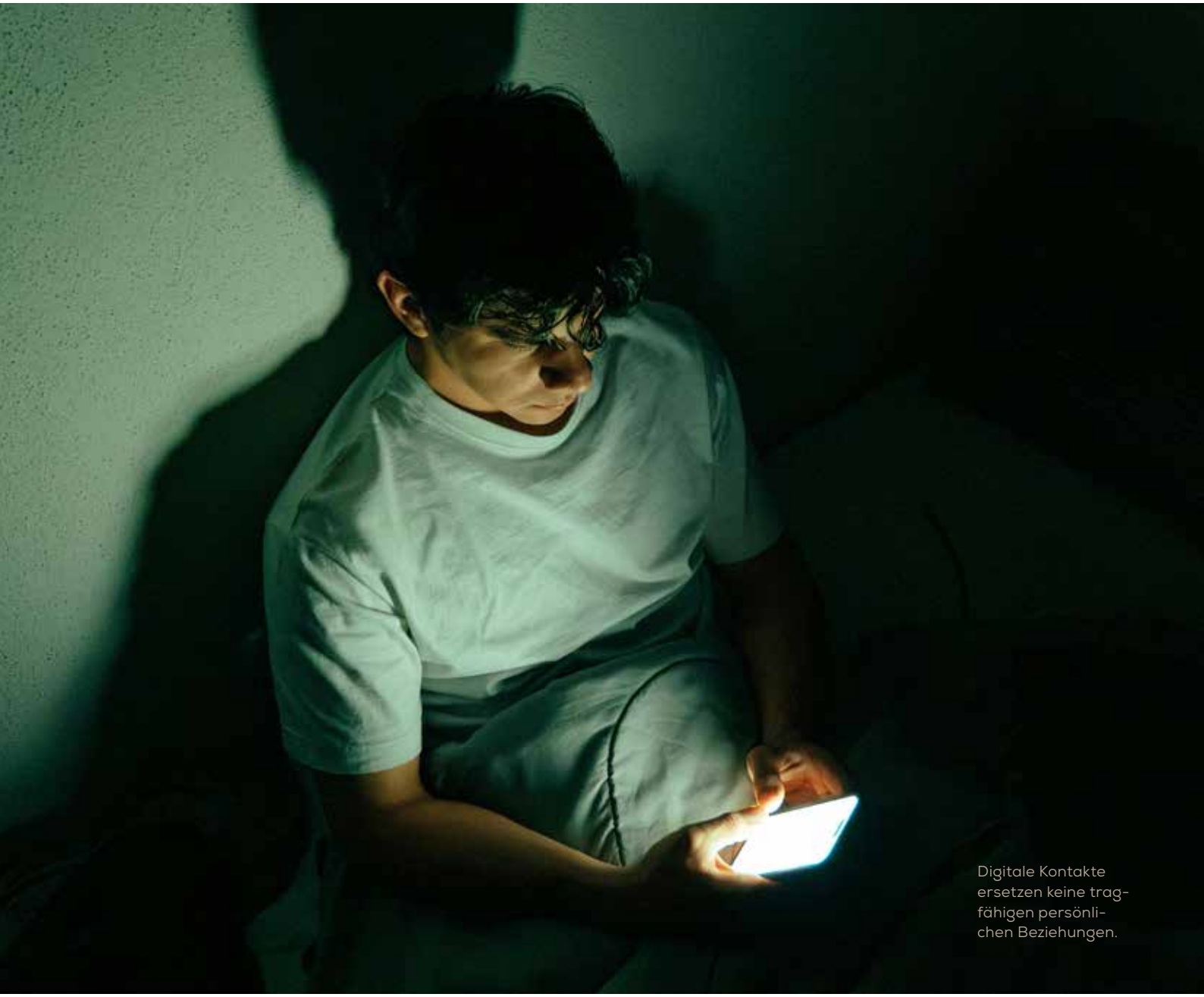
Eine Nachricht bleibt unbeantwortet, ein Kontakt verschwindet kommentarlos, der Chatbot dagegen antwortet sofort. Digitalisierung, soziale Medien und künstliche Intelligenz verändern, wie wir Beziehungen aufbauen, pflegen und beenden. Doch digitale Vernetzung bedeutet nicht automatisch soziale Verbundenheit.
Gemäss Schweizerischer Gesundheitsbefragung 2022 fühlen sich 6 Prozent der Bevölkerung sehr oder ziemlich häufig einsam. Besonders auffällig ist die Entwicklung bei den 15- bis 24-Jährigen: Ihr Anteil hat sich seit 2017 von 4 auf 10 Prozent mehr als verdoppelt.
Beziehungen können Halt geben und sind eine wichtige Ressource für die psychische Gesundheit. In der psychosomatischen Behandlung der Oberwaid in St.Gallen spielt deshalb die Fähigkeit, tragfähige Bindungen aufzubauen und zu erhalten, eine zentrale Rolle.

Anke Schneiders, wir sind so vernetzt wie nie. Sind wir deshalb auch stärker miteinander verbunden?
Nicht zwingend. Vernetzung beschreibt die Zahl unserer Kontakte, Verbundenheit deren Qualität: Fühle ich mich gesehen? Ist jemand da, wenn es schwierig wird? Digitale Kanäle erleichtern den Kontakt und können Beziehungen im Alltag stützen. Sie übertragen aber nur einen Teil dessen, was eine unmittelbare Begegnung ausmacht: Blick, Stimme, Mimik, Körpersprache, Berührung und gemeinsame Präsenz. Gerade solche Signale helfen unserem Nervensystem, sich zu beruhigen. In einem Chatverlauf gelingt das nur bedingt.

Warum ist Einsamkeit aus psychosomatischer Sicht mehr als ein unangenehmes Gefühl?
Weil der Körper mitreagiert. Anhaltende Einsamkeit kann zu einem chronischen Stressor werden. Schlaf und Erholung leiden, langfristig geht sie zudem mit einem erhöhten Risiko für Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen einher. Viele Patienten kommen mit Erschöpfung, Schmerzen oder Schlafstörungen zu uns. Manchmal zeigt sich erst im Verlauf, dass soziale Isolation, ungelöste Konflikte oder fehlende tragende Beziehungen zur Belastung beitragen.

Ghosting, Situationships, Dating-Apps: Werden wir beziehungsunfähiger?
Diese Diagnose würde ich keiner Generation stellen. Digitale Kontakte machen es allerdings leichter, Verbindlichkeit zu vermeiden oder Beziehungen ohne Erklärung abzubrechen. Wer einen Kontakt kommentarlos beendet, erspart sich ein unangenehmes Gespräch. Beim Gegenüber bleibt die Frage zurück, was es falsch gemacht hat. Bei einem ohnehin brüchigen Selbstwert kann das viel auslösen.
Auch eine Situationship, also eine Beziehung, deren Verbindlichkeit und Erwartungen ungeklärt bleiben, kann vor Verletzungen schützen, bietet aber wenig emotionale Sicherheit. Dating-Apps wiederum vermitteln das Gefühl, es gebe immer noch eine bessere Option. Das kann es erschweren, sich wirklich festzulegen.

Immer mehr Menschen sprechen mit KI-Companions. Sind sie Ersatz, Brücke oder Risiko?
Sie können kurzfristig entlasten, etwa wenn jemand nachts grübelt und niemanden erreichen kann. Gleichzeitig sind sie auf Verfügbarkeit und Anpassung ausgerichtet. Echte Beziehungen verlangen dagegen wechselseitige Rücksichtnahme, das Aus-



Digitale Kontakte ersetzen keine tragfähigen persönlichen Beziehungen.

halten von Verschiedenheit und die Klärung von Konflikten. Gerade darin entwickelt sich Beziehungsfähigkeit.

> «Vernetzung beschreibt die Zahl unserer Kontakte, Verbundenheit deren Qualität.»

Eine Interaktion ohne reale Gegenseitigkeit kann beruhigen, ersetzt aber nicht die Erfahrung einer tragfähigen menschlichen Beziehung. Die Forschung dazu ist noch jung. Erste Befunde zeigen Zusammenhänge zwischen intensiver Nutzung und Einsamkeit. Ob Menschen dadurch einsamer werden oder einsame Menschen solche Angebote besonders intensiv nutzen, ist bislang nicht abschliessend geklärt.

Ist Einsamkeit auch bei Führungskräften ein Thema?
Führung kann einsam machen, insbesondere wenn Entscheidungen allein getragen werden müssen und der informelle Austausch in hybriden Arbeitsformen abnimmt. Ein frühes Warnsignal für Erschöpfung ist häufig nicht die sinkende Leistung, sondern der Rückzug: Das Abendessen mit Freunden wird abgesagt, das Training fällt aus. Wer merkt, dass private Kontakte zunehmend hinter dem Berufsalltag zurückstehen, sollte das als Signal ernst nehmen.

Was lässt sich dagegen tun?
Verlässliche Nähe entsteht selten nebenbei. Wenige gepflegte und verbindliche Kontakte sind hilfreicher als eine grosse Zahl loser Verbindungen. Handyfreie Zeiten können ebenfalls helfen, etwa beim

>

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.ch

VITREA
REHAKLINIK
ZIHLSCHLACHT

>

Essen oder im Schlafzimmer. Und es lohnt sich, das klärende Gespräch zu suchen, statt Konflikten auszuweichen.
Ernst nehmen sollte man anhaltenden Rückzug, insbesondere wenn er über Wochen besteht, Schlaf und Stimmung beeinträchtigt oder mit zunehmender Erschöpfung und körperlichen Beschwerden einhergeht. Dann kann ein Gespräch mit einer Fachperson entlasten und Orientierung geben.

Welche Rolle spielt die Beziehungsfähigkeit in der Behandlung der Oberwaid?
Entscheidend ist, früh hinzuschauen, bevor sich Rückzug, Erschöpfung oder belastende Beziehungsmuster verfestigen. Bei ersten Warnsignalen bietet die Kur «Bewusst Offline» einen präventiven Rahmen, zu dem auch eine Analyse der persönlichen Stressbelastung gehört.
Wenn Einsamkeit, wiederkehrende Beziehungskonflikte oder Erschöpfung bereits deutlich belasten, kann eine stationäre psychosomatische Behandlung sinnvoll sein. Die Klinik wird dabei zum Übungsfeld: In Gruppentherapien, Paar- und Familiengesprächen sowie körperorientierten Verfahren lernen Patienten, eigene Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und auszusprechen sowie Beziehungen verlässlicher zu gestalten.

Anke Schneiders: Beziehungen geben Halt.

Die stationäre psychosomatische Behandlung steht nach haus- oder fachärztlicher Zuweisung Patienten aller Versicherungsklassen offen.

Weitere Informationen: oberwaid.ch

Anzeige

Wenn Alkohol zum Problem am Arbeitsplatz wird

Alkoholprobleme bleiben in Unternehmen oft lange unbemerkt. Umso wichtiger ist es, dass Führungskräfte Veränderungen wahrnehmen, das Gespräch suchen und klare Grenzen setzen. Sabine Seyb, Suchtberaterin beim Blauen Kreuz St.Gallen-Appenzell, erklärt, worauf es dabei ankommt.

Text:
Patrick Stämpfli

Bild: zVg

Schätzungen von Sucht Schweiz zufolge haben zwei bis fünf Prozent der Arbeitnehmenden in der Schweiz einen gesundheitsschädigenden Umgang mit Alkohol. Die Dunkelziffer dürfte hoch sein. Problematischer Konsum entwickelt sich meist schleichend über Jahre. «Die Betroffenen funktionieren trotz ihres Alkoholproblems in ihrem beruflichen Rahmen oftmals über lange Zeit erstaunlich gut», sagt Seyb. Scham- und Schuldgefühle erschwerten es zusätzlich, offen darüber zu sprechen.

Auffälligkeiten sind noch keine Diagnose

Hinweise können Leistungsschwankungen, zunehmende Fehler, häufigere Fehlzeiten oder Konzentrationsprobleme sein. Auch Gereiztheit, Rückzug aus dem Team, Stimmungsschwankungen oder Veränderungen des Erscheinungsbilds können auffallen.

> «Wichtig ist, wertfrei und sachlich zu bleiben.»

Doch keines dieser Anzeichen beweist ein Alkoholproblem. Dahinter können auch eine psychische Krise oder eine Erkrankung stehen. «Die Situation muss immer individuell betrachtet werden. Auffälligkeiten dürfen nicht pauschal mit einer Alkoholproblematik verknüpft werden», betont Seyb. Führungskräfte sollten deshalb keine Diagnose stellen, sondern konkrete Beobachtungen ansprechen, etwa häufige Absenzen, nachlassende Konzentration oder Alkoholgeruch. «Wichtig ist, wertfrei und sachlich zu bleiben.» Gleichzeitig sollten sie sich nach dem Befinden erkundigen, Unterstützung anbieten und Erwartungen formulieren.

Nicht warten, bis die Leistung einbricht

Auch wenn ein Mitarbeiter seine Arbeit weiterhin zuverlässig erledigt, sollten auffällige Veränderungen nicht ignoriert werden. «Eine Führungskraft sollte bei einem Verdacht immer reagieren und zeitnah das Gespräch mit der betroffenen Person suchen», sagt Seyb.
Erscheint jemand alkoholisiert zur Arbeit, muss die Person aus dem Arbeitsprozess genommen werden. Der Heimweg ist so zu organisieren, dass sie nicht selbst Auto fährt. Anschliessend empfiehlt Seyb ein Gespräch, die Dokumentation der Beobachtungen und professionelle Unterstützung, etwa durch eine Suchtberatung oder den Betriebsarzt.
Was ein Mitarbeiter in seiner Freizeit trinkt, ist grundsätzlich Privatsache. Die Grenze ist erreicht, wenn der Konsum die Arbeit beeinflusst. «Wenn der private Alkoholkonsum die Arbeitssicherheit gefährdet, die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt oder das Team belastet, greift die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers.»

Wenn Kollegen zu Beschützern werden

Ein Alkoholproblem kann das gesamte Team belasten. Kollegen übernehmen Arbeiten, fangen Fehler auf oder verschweigen Auffälligkeiten. Seyb spricht von «co-abhängigen Mechanismen»: Was gut gemeint ist, kann dazu beitragen, dass der Betroffene die Konsequenzen seines Verhaltens weniger spürt.

Auch Führungskräfte können das Problem durch Zuwarten verlängern. «Viele Führungskräfte warten zu lange, bis sie das Thema ansprechen», sagt Seyb. Oft wollten sie dem Mitarbeiter nicht zu nahe treten oder seien unsicher, wie sie vorgehen sollen.

Klare Regeln geben Sicherheit

Deshalb empfiehlt Seyb Unternehmen ein Suchtpräventionskonzept mit klaren Zuständigkeiten und Abläufen. Auch die eigene Alkoholkultur sollte hinterfragt werden. Wird bei Firmenanlässen Alkohol ausgeschenkt oder das Feierabendbier auf dem Betriebsgelände toleriert, können Grenzen unscharf werden.

Wirksame Prävention bedeutet für Seyb: «Hinschauen, ansprechen, handeln.» Klare Grenzen sollen dabei nicht primär zur Trennung vom Mitarbeiter führen, sondern dazu beitragen, dass er Hilfe annimmt. «Die meisten Betroffenen wollen ihren Arbeitsplatz nicht verlieren.» Die Aussicht, ihn behalten zu können, wenn sie aktiv an ihrem Problem arbeiten, könne die Motivation zur Veränderung erhöhen.

Die Führungskraft soll dabei weder Therapeut noch Suchtberater sein, sondern den Zugang zu professioneller Unterstützung ermöglichen. Seyb plädiert dafür, Probleme früh anzusprechen: «Viele Betroffene sagen im Rückblick, jemand hätte sie schon früher auf die anfänglichen Alkoholprobleme hinweisen sollen.»

Beratung und Unterstützung

Alkohol am Arbeitsplatz ist und bleibt ein sensibles Thema. Der Umgang damit kann für Führungskräfte herausfordernd oder gar überfordernd sein. Deshalb ist es das Ziel des Blauen Kreuzes, Unternehmen bei der betrieblichen Suchtprävention und beim Umgang mit Alkohol- und anderen Suchtproblemen zu unterstützen, zu schulen und zum Handeln zu ermutigen. Angeboten werden Workshops für Führungskräfte und HR-Fachpersonen, Referate für Kader und Mitarbeitende sowie Coaching und Beratung. Auch betriebsinterne Angebote sind möglich.

Weitere Informationen
alkoholundarbeit.ch
sucht-und-arbeitswelt.ch

600 Jahre Pflanzenwissen trifft auf Hightech

Acht Thurgauer Unternehmen bündeln im PhytoValley Switzerland ihre Kompetenzen rund um pflanzliche Gesundheitslösungen. Präsidentin Cécile Mandefield über die Verbindung von Tradition und Technologie, die Zusammenarbeit im Cluster und die Rolle der Pflanzenmedizin.

Text:
Patrick Stämpfli

Bild:
istock, zVg

Cécile Mandefield, Pflanzenmedizin hat eine lange Tradition. Wie verbinden die Unternehmen des PhytoValley dieses Wissen mit Forschung und moderner Technologie?
Die Stärke des PhytoValley liegt darin, dass unsere Unternehmen gemeinsam 600 Jahre Erfahrung und Kompetenz rund um die Pflanze mit modernster Herstelltechnologie und Analytik verbinden. Die acht Unternehmen decken gemeinsam die gesamte Wertschöpfungskette ab: vom Pflanzenbau über Forschung und Entwicklung sowie die Herstellung im Thurgau bis zu Ausbildung, Fachhandels- und Anwendungsberatung weit über die Landesgrenzen hinweg. So wird traditionelles Wissen weiterentwickelt und in zeitgemässe, kosteneffiziente Gesundheitslösungen überführt. Viele leichte und wiederkehrende Beschwerden lassen sich mit pflanzlichen Präparaten und fachkundiger Beratung in Apotheke und Drogerie früh und eigenverantwortlich behandeln. Das entlastet Arztpraxen und Notfallstationen und damit die Grundversicherung.

> «Tradition allein reicht heute ebenso wenig aus wie Technologie ohne Forschung.»

Als Pionierprojekt bietet das PhytoValley einen Ausbildungszyklus für angehende Drogisten im zweiten Ausbildungsjahr an. In einem überbetrieblichen Kurs wird Pflanzenwissen anhand des Phyto-Kompasses in einen modernen Beratungs- und Anwendungskontext gestellt und so an die nächste Generation von Fachpersonen weitergegeben.

Wo können Pflanzenmedizin und natürliche Gesundheitsprodukte einen Beitrag leisten und wo liegen ihre Grenzen?
Sie können bei unterschiedlichen Beschwerdebildern zur Anwendung kommen – je nach Situation allein oder ergänzend zu weiteren therapeutischen Massnahmen. Dabei ist eine differenzierte Betrachtung wichtig: Nicht jedes Produkt hat dieselbe Zweckbestimmung und nicht jedes lässt sich mit demselben Evidenzniveau beurteilen. Pflanzenmedizin ist für uns kein Gegenmodell zu White Pharma (als Pendant zu Green Pharma). Bei schweren oder unklaren Beschwerden braucht es eine medizinische Abklärung, gegebenenfalls ist eine Kombination verschiedener Therapien der richtige Ansatz. Pflanzenmedizin und natürliche Gesundheitsprodukte sind ein wichtiger Baustein einer vielfältigen Gesundheitsversorgung.

Welche Bedeutung haben wissenschaftliche Evidenz und standardisierte Herstellungsverfahren?
Beides ist entscheidend für sichere Produkte. Tradition allein reicht ebenso wenig wie Technologie ohne fundierte Forschung und Entwicklung. Für Arzneimittel, Nahrungsergänzungsmittel und Kosmetika gelten unterschiedliche rechtliche Anforderungen. Über alle Kategorien hinweg sind aber die Herkunft und Qualität der pflanzlichen Rohstoffe, analytisch begleitete Herstellprozesse sowie eine

Pflanzen bilden die Grundlage für traditionelle und moderne Gesundheitsprodukte.

transparente und definierte Zusammensetzung der Endprodukte zentral.
Hier liegt eine Stärke des Clusters: pharmazeutisches und naturwissenschaftliches Know-how, Forschung und Entwicklung, Qualitätsbewusstsein und langjährige Erfahrung mit pflanzlichen Wirkstoffen.

Acht Unternehmen, teilweise Wettbewerber, bilden das PhytoValley. Was bringt diese Zusammenarbeit?
Coopetition beschreibt, was wir vorleben: Wir stehen im Wettbewerb zueinander und ziehen gleichzeitig gemeinsam an einem Strang. Der Wettbewerb treibt die individuelle Innovation voran, die Kooperation ermöglicht Projekte, die ein einzelnes Unternehmen kaum realisieren könnte.
Wir investieren gemeinsam in Fachkräfte, schaffen Ausbildungs- und Austauschformate und fördern den Wissenstransfer in Produktion, Technik, IT und

>

Das ist das PhytoValley Switzerland
Im PhytoValley Switzerland haben sich acht Thurgauer Unternehmen aus dem Bereich der pflanzlichen Gesundheit zusammengeschlossen. Gemeinsam decken sie die Wertschöpfungskette vom Pflanzenbau über Forschung, Entwicklung und Herstellung bis zu Ausbildung, Beratung und Anwendung ab.

Zum Netzwerk gehören
- Alpinamed AG
- A.Vogel AG
- Ceres Heilmittel AG
- Hepart Group Switzerland
- Joga Med AG
- Rausch AG
- Regena AG
- Max Zeller Söhne AG.

Cécile Mandefield sieht in der Zusammenarbeit die Stärke des PhytoValley.

>

Qualität. Zudem arbeiten wir mit Forschungspartnern, dem pharmazeutischen Fachhandel und weiteren Projektpartnern im In- und Ausland zusammen. So zirkulieren Wissen und Erfahrung von der Pflanze über Forschung und Entwicklung sowie Produktion bis zu Ausbildung, Beratung und Anwendung.
Im Thurgau sind wir die «Perlenkette der Pflanzengesundheit am Bodensee». Diese Innovationsstärke wollen wir mit vereinten Kräften schweizweit sichtbar machen.

Welche Rolle kann Pflanzenmedizin künftig in der Schweizer Gesundheitsversorgung spielen?
Unsere Gesundheitsversorgung steht vor grossen Herausforderungen: steigende Kosten, eine alternde Bevölkerung, chronische Erkrankungen und das Bedürfnis vieler Menschen, mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Pflanzenbasierte Gesundheitslösungen leisten dazu einen spezifischen und ergänzenden Beitrag. Dafür braucht es neben guten Produkten Menschen, die diese Herausforderungen verstehen und kompetent einordnen können. Ausbildung, Wissenstransfer und die Vernetzung von Landwirtschaft, Forschung, Industrie, Fachhandel und Anwendung sind deshalb zentral.
Darin liegt die Zukunft des PhytoValley Switzerland: gross genug, um etwas zu bewirken, erfahren genug, um Wissen weiterzutragen, und jung genug, um mit Pioniergeist Innovationen voranzutreiben.

Anzeige

Ihre Gesundheit. Ihr Weg.

Was benötigt Ihre Gesundheit gerade?

Mehr Energie, erholsamen Schlaf, neue Balance oder gezielte Unterstützung, um langfristig leistungsfähig zu bleiben? Bei Appenzell Health gibt es kein Programm von der Stange. Ihr persönlicher Gesundheitscoach nimmt sich Zeit für Ihre Anliegen, bespricht mit Ihnen Ihre Wünsche und Ziele und stellt Ihren Aufenthalt individuell für Sie zusammen. Bewegung, Entspannung, Therapie und Wellness greifen dabei sinnvoll ineinander. Auf Wunsch ergänzt unser medizinisches und therapeutisches Fachteam Ihre persönliche Gesundheitsbegleitung. Persönlich begleitet. Individuell abgestimmt.

Appenzell Health im Resort Hof Weissbad
Zeit für Ihre Gesundheit.

Appenzell Health Classic:
– 3 Nächte für Ihre Gesundheit
– Persönliches Vorgespräch mit Ihrem Gesundheitscoach
– 120 Minuten individuell abgestimmte Behandlungen
– Tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm

Ab CHF 1'200 im Einzelzimmer Lodge Hof Weissbad

Jetzt Ihren Gesundheitsweg entdecken.

Resort Hof Weissbad
Im Park 1, 9057 Weissbad
071 798 80 80, hotel@hofweissbad.ch
www.hofweissbad.ch

RESORT
hofweissbad
ANKOMMEN. WOHLFÜHLEN.

clienia Führend in Psychiatrie und Psychotherapie

Individuelle Behandlung und erstklassige Betreuung gepaart mit hoher Fachkompetenz

Clienia Littenheid ist eine führende Klinik mit privater Trägerschaft und einer über 125-jährigen Geschichte. Sie nimmt für verschiedene Kantone Grundversorgungsaufträge wahr. Auf 17 Stationen mit 253 Betten, zwei Tageskliniken in Frauenfeld sowie in ambulanten Zentren in Amriswil, Frauenfeld, Kreuzlingen, Sirnach und Winterthur behandelt sie Menschen jeden Alters mit Erkrankungen aus dem gesamten Diagnosespektrum der Psychiatrie und Psychotherapie. Die Patienten und Patientinnen erhalten bei Clienia Littenheid eine ausgezeichnete, höchst kompetente und individuelle Therapie und Betreuung in stilvoller Atmosphäre. Clienia Littenheid gehört zur Clienia-Gruppe, der grössten privaten Anbieterin von psychiatrischen und psychotherapeutischen Dienstleistungen in der Schweiz.

Clienia Littenheid AG
Privatklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
Dorfstrasse 1
9573 Littenheid
Telefon +41 71 929 60 60
info.littenheid@clienia.ch
www.clienia-littenheid.ch

TUDOR

BLACK BAY 58

BORN TO DARE

HUBER
LIECHTENSTEIN