

FOKUS | gesundheit

Die LEADER-Sonderausgabe zur Spitzenmedizin in der Ostschweiz



Thomas Krech:
**Der Arzt in
der Hosentasche**

Seite 22

Uwe Grommas:
**Resilienz gibt es
nicht in Tablettenform**

Seite 28

LEADER



Damit nach der Klinik
wieder alles wie vor
dem Unfall ist.

Orthopädie Wirbelsäulenchirurgie Rehabilitation

IMPRESSUM



- Verleger:** Natal Schnetzer
- Chefredaktor:** Stephan Ziegler, Dr. phil. I
sziegler@metrocomm.ch
- Autoren:** Philipp Landmark, Marion Loher, Tanja Millius, Miryam Koc, Patrick Stämpfli, Stephan Ziegler, Robert Nef, Sven Bradke, Walter Locher, Roland Rino Büchel, Werner Krüsi, Rolf Brunner, Michael Götte
- Fotografie:** Marlies Thurnheer, Thomas Hary, Gian Kaufmann, zVg
- Herausgeberin, Redaktion und Verlag:** MetroComm AG
Bahnhofstrasse 8
CH-9000 St.Gallen
Tel. 071 272 80 50
Fax 071 272 80 51
www.leaderdigital.ch
www.metrocomm.ch
leader@metrocomm.ch
- Geschäftsleitung:** Natal Schnetzer
nschnetzer@metrocomm.ch
- Verlags- und Anzeigenleitung:** Oliver Iten
oiten@metrocomm.ch
- Marketingservice/ Aboverwaltung:** Fabienne Schnetzer
info@metrocomm.ch
- Abopreis:** CHF 60 für 18 Ausgaben
- Erscheinung:** Der LEADER erscheint 9 x jährlich mit Ausgaben Januar/ Februar, März, April, Mai, Juni/Juli, August, September, Oktober, November/Dezember, zusätzlich 9 Special-Ausgaben
- Gestaltung/Satz:** MetroComm AG
- Produktion:** Ostschweiz Druck AG
CH-9300 Wittenbach

Die mit «Profil» gekennzeichneten Beiträge gelten als Sponsored Content.

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



Wirtschaftsfaktor mit Wirkung

Nirgendwo sonst treffen komplexe fachliche Fragen und emotionale Aspekte so stark aufeinander wie bei der Gesundheit – die aktuelle Spitalschliessungsdiskussion in St.Gallen etwa lässt grüssen. Patienten wollen professionell betreut und behandelt werden, sich aufgehoben und sicher fühlen. Kein Wunder, dass sich viele Anbieter an malerischer Lage ansiedeln, wo der Aufenthalt eher an Ferien als an einen Krankenhausaufenthalt erinnert.

Gesundheit ist ein wichtiges Gut und wird deshalb stark nachgefragt. Die Herausforderung, die Gesundheitsversorgung so zu gestalten, dass sie funktioniert und dennoch bezahlbar bleibt, ist gross; das ist aber in erster Linie ein Tummelfeld für die Politik. Sie muss die Leitplanken für ein finanzierbares Gesundheitswesen stellen und so auch unpopuläre Entscheidungen fällen – teilweise gegen starken Widerstand der Bevölkerung.

Die privaten Anbieter im Gesundheitsbereich hingegen sind in erster Linie als Unternehmen gefordert. Sie müssen besser sein als ihre Mitbewerber, sie buhlen

um Patienten (also ihre Kunden), und sie müssen ihre Struktur und ihre Prozesse kostenbewusst optimieren. Darin unterscheidet sie kaum etwas von anderen Unternehmen.

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

Eine starke Gesundheitslandschaft Ostschweiz ist ein Wirtschaftsfaktor mit unschätzbbarer Wirkung.

Stephan Ziegler, Dr. phil. I
Chefredaktor MetroComm AG

Mehr Vernetzung!

Die Gesundheitslandschaft Ostschweiz ist im Umbruch. Matthias Mitterlechner, Professor für Service Performance Management an der Universität St.Gallen, im Gespräch über zukunftssträchtige Modelle und ein Gesundheitssystem, das attraktiv und doch bezahlbar bleibt.

Matthias Mitterlechner, wie ist es um den Gesundheitsstandort Ostschweiz derzeit bestellt?

Das Ostschweizer Gesundheitssystem ist exzellent – die Wartezeiten sind gering, die Qualität ist hoch und die Bevölkerung ist sehr zufrieden. Aber es steht vor grossen Herausforderungen, unter anderem wegen dem demografischen Wandel, der Zunahme chronischer Erkrankungen, der Spezialisierung in der Medizin, neuen Erwartungen der Gesundheitsfachleute an ihren Beruf und wegen einer wachsenden Schere zwischen den medizinisch-technischen und finanziellen Möglichkeiten.

«Die Politik ist gefordert, günstige Rahmenbedingungen für Vernetzung zu schaffen.»

Im Kanton St.Gallen ist die Zahl der Spitäler ein grosses Thema. Der Kantonsrat ist auf die Linie der Regierung eingeschwenkt und möchte die Zahl der Spitäler reduzieren – ein guter Entscheid?

Die Spitalplanung ist ein wichtiger Baustein der Gestaltung des Gesundheitswesens. Sie kann aber nicht isoliert betrachtet werden, denn die skizzierten Herausforderungen erfordern Massnahmen, die weit darüber hinausgehen. Sie erfordern künftig noch mehr Zusammenarbeit zwischen den Spitälern und vor- und nachgelagerten Leistungserbringern wie Hausärzten, Spezialisten, Apotheken, Pflege, Rehabilitation und Sozialdiensten. Die wachsende Zahl älterer Menschen mit chronischen Leiden, in die bereits heute rund 80 Prozent der Ausgaben fliessen, sind auf Vernetzung zwischen diesen Akteuren angewiesen. Nehmen wir als Beispiel eine ältere, pflegebedürftige Frau mit Herzproblemen und früher Demenz: Eine qualitativ hochwertige und effiziente Betreuung dieser Patientin gelingt nur, wenn die Akteure

ihre Leistungen koordinieren. Die Politik ist gefordert, Fehlanreize zu minimieren und günstige Rahmenbedingungen für Vernetzung zu schaffen.

Bisher sind die Bestrebungen, die Zahl der Spitäler zu reduzieren, schliesslich am Widerstand der Bevölkerung gescheitert – wieso soll das diesmal anders sein?

Entscheidung dieser Tragweite müssen von der Bevölkerung als sinnvoll und legitim erachtet werden, was hohe Anforderungen an die Kommunikation stellt. Tendenziell steigen die Chancen, dass fundamentale Veränderungen akzeptiert werden, wenn die Betroffenen genügend Gelegenheit erhalten, an der Zukunft ihrer regionalen Versorgungskette aktiv mitzuarbeiten. Dadurch kann in der Bevölkerung eine gemeinsame Vorstellung der Versorgungsherausforderungen und Szenarien einer Zukunft ohne Spital vor Ort entstehen. Wenn die Betroffenen den Entscheidungsprozess als legitim erleben und sinnvolle bedarfsorientierte Alternativen sehen, können sie Spitalschliessungen eher akzeptieren.

Menschen in ländlichen Gebieten fürchten bei einem Abbau um die Grundversorgung. Können Sie das verstehen?

Das ist nachvollziehbar. Deshalb braucht es parallel zu Spitalschliessungen eine Vorstellung, wie die Grundversorgung durch alternative Angebote und neue Formen der regionalen und überregionalen Zusammenarbeit im Netzwerk gesichert werden kann. Die Schliessung von Spitälern betrifft aber nicht nur medizinische Fragen, sondern auch die wirtschaftliche und kulturelle Identität ländlicher Gebiete. Weil Spitäler oft die grössten Arbeitgeber sind, werden Schliessungen von Sorgen um die ökonomische Zukunft begleitet. Zudem sind ländliche Regionen häufig auch vom Verlust anderer Infrastrukturen wie Bildung, Verwaltung oder Post betroffen, was Fragen der Lebensqualität vor Ort



Matthias Mitterlechner: Reformen sind Generationenprojekte.

aufwirft. Diese Aspekte beeinflussen auch die Diskussion um Spitalschliessungen.

Gleichzeitig rennen aber alle in ein Zentrumsspital, wenn es um eine anspruchsvollere Operation geht. Hört hier die Solidarität mit dem Spital vor der Haustüre auf?

Das ist kein Widerspruch. Durch die zunehmende Ausdifferenzierung medizinischen Wissens kann ein ländliches Regionalspital nicht das volle Leistungsspektrum anbieten. Gehen die Bedürfnisse eines Patienten über die Grundversorgung hinaus, kann das Zentrumsspital eine sinnvolle Alternative sein.

Wir steuern auf einen Pflegenotstand zu, die Menschen werden immer älter und haben komplexere Krankheiten als früher. Spricht das für eine Zentralisierung der Alterspflege?

Künftig wird es eher darum gehen, ein vernetztes Angebot aus Prävention sowie ambulanter und stationärer Pflege zu gestalten. Prävention wird wichtiger, damit ältere Menschen lange autonom zu Hause leben können. Ich denke hier zum Beispiel an präventive Hausbesuche, um Stürze zu vermeiden. Benötigt jemand Pflege, können zunächst die Möglichkeiten der Angehörigen und der ambulanten Pflege ausgeschöpft werden. Pflegenden Angehörige können mit Schulungs- und Entlastungsangeboten unterstützt werden. Die stationäre Langzeitpflege ist der letzte Schritt. Eine Beratungsstelle koordiniert die Leistungserbringer in diesem abgestuften Angebot, um mit Angehörigen und Patienten fortlaufend tragfähige Lösungen zu finden. Eine Koordination der Aktivitäten ermöglicht zudem, knappes Fachpersonal flexibel und ressourcenschonend einzusetzen.

Im Kanton St.Gallen gibt es mit dem Kantonsspital ein Spitzenspital, das gegenüber kleineren Spitälern als Arbeitgeber viel attraktiver ist. Was wären hier zukunftsgerichtete Modelle?

Gesundheitsfachleute wählen ihre Arbeitgeber nicht nur nach Grösse und Standort. Es gibt auch regelmässige Talente, die einen

kleineren, aber kooperativen Kontext suchen, in dem sie abseits von Spitalpolitik «gute Medizin» machen können. Gelingt es einem kleineren Spital, diese kulturellen Bedingungen zu schaffen, hat es im Rennen um qualifiziertes Fachpersonal gute Chancen.

Die Universität St.Gallen bietet neu das Programm «Joint Medical Master an». Hilft das, den Gesundheitsstandort St.Gallen für Fachpersonal attraktiver zu machen?

Der Master hat zum Ziel, genügend Mediziner für die Ostschweiz auszubilden. Er wird von der HSG in Kooperation mit der Universität Zürich, dem Kantonsspital St.Gallen, der Fachhochschule St.Gallen und anderen Partnern angeboten. Durch diese Kooperation und den Lehrplan, der regionale Lehrveranstaltungen und Praktika vorsieht, trägt er viel zur Attraktivität des Gesundheitsstandorts bei.

Gerade bei den Hausärzten herrscht ein Mangel.

Ein aussterbendes Modell?

Hausärzte spielen in der künftigen Gesundheitsversorgung eine zentrale Rolle, weil sie die wachsende Zahl von Patienten mit komplexen Bedürfnissen ganzheitlich sehen und Leistungen mit anderen Akteuren koordinieren können. Ein Auslaufmodell ist der Hausarzt als Einzelkämpfer, der rund um die Uhr verfügbar ist. Dieses Modell widerspricht den Erwartungen der jüngeren, tendenziell weiblicheren Generation. Sie organisiert sich eher in ambulanten Gesundheitszentren, was neue Kooperationsformen und flexiblere Arbeitszeiten ermöglicht.

Die Digitalisierung macht in der Medizin rasante Fortschritte. So könnte ein Computer mithilfe künstlicher Intelligenz viel schneller einen Tumor finden als ein Radiologe. Ist das die Zukunft?

Die Digitalisierung bietet enormes Potenzial nicht nur in der Diagnostik, sondern auch in Prävention, Therapie und Nachsorge. Gleichzeitig ist die medizinisch-pflegerische Wertschöpfung aber nicht programmierbar wie in einer Autofabrik, d. h. menschliche Entscheide werden auch

künftig eine wichtige Rolle spielen. Das gilt besonders in Situationen, in denen unter grosser Unsicherheit und widersprüchlichen Erwartungen entschieden werden muss, zum Beispiel wenn zwischen einer älteren Person, Angehörigen und Fachleuten unterschiedliche Vorstellungen über das optimale Pflegesetting aufeinanderprallen.

Aktuell köcheln die Ostschweizer Kantone ihre eigenen Süppchen – der Kanton St.Gallen strebt für das Spital Walenstadt mögliche Kooperationen mit Glarus und Chur an. In Appenzel ist derzeit wieder ein eigenes Spital geplant, wenn auch in kleinerem Rahmen. Auch der Thurgau fährt separat. Wo sehen Sie hier mögliche Modelle?

In der Schweiz sind die Kantone für die Organisation des Gesundheitswesens verantwortlich. Künftig könnte man noch stärker erwägen, in Regionen zu denken und die Versorgungsketten je nach Bedarf einer regionalen Bevölkerung kantonsübergreifend zu entwickeln. Das stellt allerdings hohe Anforderungen an die Kooperationsfähigkeit zwischen Politik, Bevölkerung und Leistungserbringern.

«Ein Auslaufmodell ist der Hausarzt als Einzelkämpfer, der rund um die Uhr verfügbar ist.»

Zum Schluss ein Blick in die Zukunft: Wo steht die Ostschweizer Spitallandschaft in fünf Jahren?

Aufgrund der vielen Akteure und widersprüchlicher Erwartungen sind Reformen im Gesundheitswesen Generationenprojekte, die sich schnell über zehn oder zwanzig Jahre ziehen. In fünf Jahren wird man aber einen Schritt weiter sein und die Vernetzung vorantreiben, um die hohe Qualität der Versorgung im Kontext grosser Herausforderungen auch in Zukunft zu erhalten.



Individuelle Behandlung und erstklassige Betreuung gepaart mit hoher Fachkompetenz

Die Clenia Littenheid AG ist eine führende Klinik mit privater Trägerschaft und einer über 120-jährigen Geschichte. Sie nimmt für zwölf Schweizer Kantone und für das Fürstentum Liechtenstein Grundversorgungsaufträge wahr. Auf 17 Stationen mit 242 Betten, einer Tagesklinik 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 Patientinnen und Patienten erhalten bei der Clenia Littenheid AG eine ausgezeichnete, höchst kompetente und individuelle Therapie und Betreuung in stilvoller Atmosphäre. Die Clenia Privatklinik Littenheid gehört zur Clenia-Gruppe, der grössten privaten Anbieterin von psychiatrischen und psychotherapeutischen Dienstleistungen der Schweiz.

Clenia Littenheid AG

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

Weniger Spitäler, mehr Qualität



Felix Sennhauser: Hausaufgaben machen.

Die St.Galler Spitallandschaft steht vor einem Umbruch: In der Septembersession hat sich eine deutliche Mehrheit des Kantonsrats hinter die Spitalstrategie der Regierung gestellt. Konkret werden vier der neun Spitäler geschlossen – Flawil, Wattwil, Rorschach und Altstätten werden zu regionalen Gesundheits- und Notfallzentren umgewandelt, Walenstadt erhält zwei Jahre Gnadenfrist. Der Präsident des Verwaltungsrats der St.Galler Spitalverbunde, Felix Sennhauser, erläutert im Gespräch, warum der Kanton heute zu viele Spitäler hat.

Vor gut zwei Jahren überraschte der Verwaltungsrat der St.Galler Spitalverbunde mit einem Notruf: Wenn die Verantwortlichen jetzt nichts unternehmen, seien Qualität, Sicherheit und Zukunftsfähigkeit der St.Galler Spitäler nicht mehr gewährleistet.

Und die finanziellen Aspekte?

«Es hat mich anfänglich irritiert, dass unser Fokus nicht verstanden wurde», sagt Felix Sennhauser. Er ist seit 2006 im gemeinsamen Verwaltungsrat der vier St.Galler Spitalverbunde und seit 2018 dessen Präsident. «Für den Verwaltungsrat waren primär nicht finanzielle, sondern in erster Linie fachliche Gründe ausschlaggebend für den Weckruf», betont er. Die Politik habe aber erst reagiert, als auch die finanzielle Schieflage – die Rede ist von einem jährlichen strukturellen Defizit von 60 bis 70 Millionen Franken – absehbar wurde.

Lässt man sich die Entwicklung der letzten Jahre von Felix Sennhauser schildern, schliesst man, dass auch der Spitalverwaltungsrat in ihrer dringlichen Konsequenz davon überrascht wurde. Unterschiedlichste Aspekte wie Tarifvorgaben des Bundesrates, die raschere Spezialisierung von Medizinerinnen, der Fachkräftemangel, die fachliche und technologische Entwicklung sowie schnellere technische Innovationszyklen wirkten gleichzeitig. Die vielen Faktoren drückten sich in einer sich fast exponentiell verschlechternden Finanzlage aus. «Diese rasante Entwicklung in St.Gallen ist kein kantonales Unikat, das ist ein nationales, ja ein internationales Problem», sagt Sennhauser.

Es braucht weniger Betten

Heute gibt es im Gesundheitswesen einen strukturellen Bettenüberhang, weil sich die Behandlungsmethoden grundsätzlich geändert haben. Vieles wird ambulant erledigt, andere Eingriffe bedingen sehr viel kürzere Spitalaufenthalte als früher. Die Behandlungsmorbidität – Beeinträchtigungen durch Eingriffe – hat enorm abgenommen. «Wenn wir diese Betten einfach erhalten, gibt es unnötige Vorhalteleistungen von leeren Betten», sagt Felix Sennhauser, «wir schaffen ein Angebot, für das die Nachfrage nicht mehr da ist.»

Auch die Spezialisierung ist immer weiter fortgeschritten, wie Sennhauser am Beispiel der Orthopädie aufzeigt: «Man findet heute keinen Orthopäden mehr, der ausgebildet ist, um alles vom Scheitel bis zur Sohle zu operieren. Die haben sich alle gelenksorientiert spezialisiert.» Wenn ein Spital den «Case-Load» nicht hat, also zu tiefe Fallzahlen hat, entsteht ein Problem: «Wenn es zum Beispiel nicht täglich ein Knie zu operieren gibt, kann man den Knie-Spezialisten nicht zahlen. Und es lohnt sich auch nicht, das spezifische Instrumentarium anzuschaffen.»

«Gesundheitszentren sind sinnvoll, weil man immer mehr ambulant machen kann.»

Einst durfte ein Chirurg in der Chirurgie alles machen, dann wurde die Orthopädie ausgesondert, die Traumatologie, dann alle Sub-Spezialitäten in der Chirurgie. Übrig blieb die allgemeine oder die Viszeralchirurgie (Bauchraum, Weichteile). «Auch da stellt sich die Frage: Wer darf am Dickdarm noch gewisse Eingriffe machen, wer darf an der Leber operieren? Die, die das heute tun, sind qualitativ besser, sie müssen es aber täglich tun», hält Felix Sennhauser fest. Leistungsaufträge vom Kanton bekommt nur noch, wer die geforderte Qualität nachweisen kann.

In einem kleinen Spital kommt man in verschiedenen Bereichen oft nicht auf die notwendigen Fallzahlen, weshalb viele Behandlungen nicht angeboten werden können. «Die Konzentration ist vor allem fachlich getrieben», sagt Sennhauser, «zudem gilt es auch, die teure Infrastruktur, die spezialisierten Apparaturen zu amortisieren.» Und: Talentierte Mediziner zieht es an Institutionen, an denen sie sich entwickeln und spezialisieren können, weshalb es für kleine Spitäler immer schwieriger wird, qualifizierten Nachwuchs zu rekrutieren.

Nur noch vier (oder fünf?) Spitäler

Der Verwaltungsrat ging angesichts der Entwicklung über die Bücher und merkte bald, dass er in das St.Galler Mantra, keine Spitäler zu schliessen, nicht mehr einstimmen kann. «Wir konnten zeigen, dass mit einer Vier-Standorte-Strategie das Gesundheitssystem qualitativ und punkto Sicherheit problemlos zu organisieren wäre», fasst Felix Sennhauser die Überlegungen zusammen.

Was Mitte September nun vom Kantonsrat als Formel «5plus4» beschlossen wurde, wurde vom Verwaltungsrat schon als «4plus5» angedacht. An den Standorten der fünf zu schliessenden Spitäler sollten Gesundheitszentren entstehen. «Gesundheitszentren sind sinnvoll, weil man immer mehr ambulant machen kann», erläutert Sennhauser. Solche Zentren liessen sich auch zusammen mit den niedergelassenen Ärzten, darunter auch Spezialisten der jeweiligen Region, betreiben. Die Spitäler könnten in den Gesundheitszentren dann subsidiäre Angebote gewährleisten – in Wattwil beispielsweise eine Onkologie-Sprechstunde anbieten, weil es im Toggenburg keinen niedergelassenen Onkologen gibt. Die Erweiterung der ambulanten Angebote mit Notfallzentren kam dann im politischen Prozess dazu. Der weitere nun anstehende politische Entscheidungsprozess wird zeigen, wie der Spital-Standort Walenstadt mittelfristig genutzt werden soll und ob der initiale Vorschlag «4plus5» des Verwaltungsrates oder die Option der Politik «5plus4» als zielführend beurteilt werden wird.

Ein anderer Wind herrscht da in Dänemark: Im skandinavischen Land mit 5,8 Millionen Einwohnern wird das Gesundheitswesen gerade radikal umgekrempelt, die Versorgung soll künftig mit landesweit noch 16 «Superspitälern» gewährleistet werden. Darauf angesprochen, ob dies ein Vorbild für die Schweiz sein könnte, kann sich Felix Sennhauser ein Schmunzeln nicht verkneifen. In Dänemark haben fünf Gesundheitsökonominnen die Spitallandschaft auf dem Reissbrett neu gezeichnet, «das ist bei uns im Föderalismus nicht möglich». Dennoch würde es ihn reizen: «Ich wäre sehr interessiert daran, einer der Fünf zu

sein, die das für die Schweiz machen», sagt Sennhauser und verweist auf Studien, die von fünf bis sieben Versorgungsregionen für unser Land ausgehen. Illusionen macht sich Sennhauser aber keine: «Das ist sicher die Zukunft, aber in der Schweiz ist das vielleicht in 20 bis 50 Jahren möglich.» Megatrends wie stetige Innovation und weitere Spezialisierung würden aber klar in diese Richtung zeigen.

Hausaufgaben machen

Nicht in 50 Jahren, sondern heute läuft die Ausrichtung der St.Galler Spitäler auf die Anforderungen der nächsten Jahrzehnte. Felix Sennhauser begrüsst zwar die Initiative zu einer gemeinsamen Spitalplanung in der Ostschweiz über die Kantonsgrenzen hinaus, erwartet davon aber keine raschen Resultate. «Zuerst müssen wir in St.Gallen unsere Hausaufgaben machen. Wir haben zu viele Betten im eigenen Kanton.»

«Kultur wird durch Strukturen konsolidiert.
Aber Strukturen schaffen nie eine Kultur.»

Dass die St.Galler Spitalplanung eine grenzüberschreitende Planung falsch präjudizieren könnte, befürchtet Sennhauser nicht. «Das ist ja eine Frage der kritischen Betriebsgrösse. Wir haben die Patientenströme der verschiedenen St.Galler Spitäler genau analysiert; es braucht etwa 7000 Austritte pro Jahr, um ein Mehrspartenspital mit den drei Grundfächern Chirurgie, Innere Medizin und Gynäkologie/Geburtschilfe zu rechtfertigen.» Eine interkantonale Zusammenarbeit würde die drei Spitalstandorte Grabs, Uznach oder Wil nicht wesentlich tangieren. Was hingegen am Standort Walenstadt geschieht, wo eine Schliessung des Spitals um zwei Jahre aufgeschoben wird, «soll im Zuge der interkantonalen Planung legitimerweise in Ruhe geprüft werden».

Vertiefte Zusammenarbeit

Mit der Fokussierung auf vier Spitalstandorte will der Verwaltungsrat Aufgabenteilung und Zusammenarbeit zwischen den vier Spitälern weiter vertiefen. Vorbild ist das kantonale Netzwerk Radiologie, einem Verbund von heute zwölf Standorten (neben den neun Spitälern auch das

Kinderspital, das Bürgerspital und das Ambulatorium Rorschach). Das Netzwerk Radiologie ist wesentlich integrierter als andere Zusammenarbeitsmodelle im Kanton, es gibt in wesentlichen Fragen eine durchgehende Linienverantwortung.

Auch in anderen Netzwerken wird heute schon bestimmt, wer fachlich im Lead ist, «aber man muss auch Handlungsanweisungen vorgeben können, damit fachliche Dinge im ganzen Kanton einheitlich gehandhabt werden», betont Felix Sennhauser. Heute gebe es einen Goodwill über die fachliche Ebene, im Organigramm sind solche Strukturen noch nicht vorgesehen. Die vier Spitalverbünde haben zwar einen Verwaltungsrat, sind aber rechtlich getrennte Unternehmen. Deshalb gibt es unter dem Verwaltungsrat ein Koordinationsorgan aller CEOs, um kantonsweit einheitlich zu lösende Fragen zu klären. «Wir haben mit dem Koordinationsorgan bereits eine Kultur schaffen können, womit wir trotz der fehlenden Strukturen bereits sehr gut vernetzt und koordiniert wirken können», unterstreicht Sennhauser.

Neue Möglichkeiten

Er macht aber keinen Hehl daraus, dass er gegen eine Anpassung der Organisationsstrukturen nach 2024 nichts einzuwenden hätte, um die Kultur der Zusammenarbeit zu festigen. «Im Gegenteil! Das ist für mich eine grundsätzliche Haltung: Kultur wird durch Strukturen konsolidiert. Aber Strukturen schaffen nie eine Kultur.»

Die Radiologie hat gegenüber anderen Fachgebieten den Vorteil, dass nicht alle Abläufe mit Ärzten oder Pflegerinnen direkt am Patienten stattfinden müssen. Wie weit lässt sich also dieses Modell auf andere Bereiche umlegen? «Mehr als man meint», sagt Felix Sennhauser und verweist beispielsweise auf die neuen Möglichkeiten durch IT-Lösungen. So steige etwa der Anteil von Computer-Support-Operationen; die Konsole des operierenden Arztes kann im Zentrumsspital stehen, auch wenn der Eingriff selbst in einem anderen Spital stattfindet. Natürlich bedingt dies entsprechendes Personal und Technik an beiden Orten. Neben dem Spezialisten im Zentrum muss ein Allgemeinchirurg vor Ort sein. «Die Konsole ersetzt das Personal nicht,» erläutert Sennhauser das Gerät, mit dessen Feinjustierung man sehr viel atraumatischer operieren könne.



Plastische Chirurgie wird salonfähig

Die Plastische Chirurgie erlebt derzeit in der Schweiz und in Europa eine Phase der Hochkonjunktur. Sie wird salonfähig und auch junge Menschen nehmen zunehmend die Angebote in Anspruch, erklärt Dr. med. Dominik Schmid, Facharzt für Plastische Chirurgie FMH, der in seiner Praxis in St.Gallen das gesamte Spektrum an Eingriffen anbietet.

2011 übernahm der gebürtige St.Galler Dr. med. Dominik Schmid die renommierte Praxis für Plastische, Ästhetische Chirurgie von seinem Vorgänger. Dabei sind es vor allem die anspruchsvolle chirurgische Tätigkeit, die Vielseitigkeit des Gebietes und die innovative Entwicklung dieser chirurgischen Disziplin, die ihn immer wieder faszinieren.

Dr. Schmid's Haupt-Schwerpunkt liegt in der Brustchirurgie. Von Brustverkleinerungen und Bruststraffungen bis zu Brustvergrößerungen und Brustrekonstruktionen nach Brustkrebserkrankungen, ist

Dr. Schmid ein erfahrener Ansprechpartner. «Pro Jahr führe ich etwa 150 bis 200 Brustoperationen durch,» erklärt er. Mindestens ebenso wichtig wie das Beherrschen des technisch Machbaren ist allerdings die genaue Abstimmung des Eingriffes auf die individuellen Bedürfnisse meiner Patientinnen.

«Weitere Schwerpunkte sind die Behandlung von Schlupflidern, Faceliftings und Bauchdeckenstraffungen oder Bodyliftings, aber auch wiederherstellende Chirurgie nach Tumoren z.B. im Gesicht sind häufig.»

Viele Eingriffe sind heute mit minimal invasiven Techniken möglich und gerade im Anti Aging-Bereich geht der Trend in Richtung weniger, aber regelmässig. Dr. Schmid fügt hinzu: «Neuere Methoden wie zum Beispiel das Fadenlifting im Gesichtsbereich oder die Brustvergrößerung mittels Eigenfett bieten eine gefragte Möglichkeit für eine effektive, schonende und natürlich anmutende Veränderung.»

Für den Erfolg einer Behandlung ist neben der Beratung und der chirurgischen Perfektion auch die reibungslose Zusammenarbeit eines professionellen Teams notwendig. Als passionierter Segler weiss Dr. Schmid, dass der gemeinsame Einsatz und eine besondere Achtsamkeit als Charakteristika von Teamwork als Erfolgsprinzip unumgänglich sind.

www.swissplasticsurgery.com



Rund um die Uhr im Einsatz für das Wohl unserer Kinder

Wenn ein Kind ins Spital muss, ist automatisch die gesamte Familie involviert. Das familienorientierte Konzept des Ostschweizer Kinderspitals erleichtert den Betroffenen diese belastende Zeit. Dafür sorgen ausgewiesene Fachspezialisten und Pflegefachkräfte, die beim OKS zudem von einem vielseitigen Aus-, Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten profitieren.

Es gibt nichts Schöneres für Eltern, als die rasante Entwicklung ihres Kindes mit allen Facetten hautnah mitzuerleben. Das wichtigste Gut, das Kinder auf diesem ereignisreichen Weg begleitet, ist eine intakte Gesundheit. Doch was, wenn es plötzlich anders kommt?

Das Ostschweizer Kinderspital (OKS) in St.Gallen hat es sich zur Aufgabe gemacht, im Dienst der Gesundheit unserer Jungen und Jüngsten zu stehen. Denn ihre medizinischen Anforderungen und Bedürfnisse unterscheiden sich stark von denjenigen der Erwachsenen. Während eine erwachsene Person detailliert über ihr eigenes Schmerzempfinden befragt werden kann, muss dies bei Kindern mit viel Fingerspitzengefühl herausgefunden werden.

«All in one» für Kinder, Jugendliche und ihre Familien

Ein Kind besucht das Spital nie alleine. In den meisten Fällen wird es von mindestens einem Familienmitglied begleitet. Spitalaufenthalte von Kindern und Jugendlichen sind also immer Familiensache und für alle involvierten Angehörigen eine grosse Herausforderung. Aus diesem Grund wird am OKS stets mit dem Fokus auf die ganze Familie gepflegt und betreut. Das Kind wird als Teil seines familiären Gesamtsystems gesehen, denn die Heilung gelingt beim ihm nur, wenn das soziale Umfeld den Genesungsprozess positiv beeinflusst. Die Bezugspersonen werden aktiv in den Behandlungs- und Pflegeprozess miteinbezogen, Lösungen gemeinsam entwickelt und die Ressourcen sowie die Stärken der Familien genutzt. Das familienorientierte Konzept des OKS erreichte in der Zertifizierung von sanaCERT die Bestnote und ist wegweisend für die Zukunft des Spitals. Es wird deshalb auch stark in die Planungsarbeiten für den 2025 geplanten Neubau miteinbezogen.

Multiprofessionelles Zusammenspiel

Das Ostschweizer Kinderspital behandelt und betreut stationär jährlich rund 4300 Kinder und Jugendliche. Hinzu kommen rund 65 000 ambulante Besuche. Fachspezialisten aller pädiatrischen und kinderchirurgischen Subspezialitäten arbeiten interdisziplinär und multiprofessionell eng zusammen. Selbst bei hochkomplexen und schwerwiegenden Situationen stehen jederzeit speziell für Kinder und Jugendliche ausgebildete Expertinnen und Experten aus allen Fachbereichen bereit. Dadurch ist ein umfassendes Fachwissen in über 30 verschiedenen Kompetenzen – von der Allergologie über die Onkologie bis hin zu seltenen Krankheiten – verfügbar. Hierfür braucht es neben der bestmöglichen Diagnostik und Therapie auch ein gut geschultes Team, das rund um die Uhr einsatzbereit ist.

Zukunftsorientierte und vernetzte Bildungsaktivitäten in der Ostschweiz

Angehende Mediziner haben in St.Gallen die Möglichkeit, ihr Masterstudium durch die Ausbildung «Joint Medical Master» zu absolvieren. Das Studium ist in ein regionales Medizin-Netzwerk eingebettet. Neben dem OKS gehören die Universität St.Gallen, die medizinische Fakultät der Universität Zürich und das Kantonsspital St.Gallen genauso dazu, wie weitere Regionalspitäler und die Fachhochschule St.Gallen mit ihrem Institut für Pflegewissenschaften. Der St.Galler Medizinmaster ist Teil des nationalen Bildungsnetzwerks Humanmedizin der Universität Zürich.

Breitgefächerte Aus-, Fort- und Weiterbildung am OKS

Die Aus-, Fort- und Weiterbildung von Pflegefachkräften in der Kinder- und Jugendmedizin sowie von spezialisierten Pflegefachpersonen ist dem OKS ein zentrales Anliegen. Deshalb wird ein vielfältiges Angebot bereitgestellt.



Für Ärztinnen und Ärzte, die den Facharztstitel Kinder- und Jugendmedizin oder Kinderchirurgie erwerben wollen, ist das Ostschweizer Kinderspital eine Weiterbildungsstätte der höchsten Kategorie und befindet sich auf demselben hohen Niveau wie die Universitätskliniken. Kinderärztinnen und Kinderärzte, die sich auf ein bestimmtes Gebiet der Pädiatrie spezialisieren möchten, können sich unter Anleitung der Fachpersonen des OKS weiterbilden. Um die Anerkennung des Facharztstitels aufrecht zu erhalten, müssen sich Ärztinnen und Ärzte kontinuierlich fortbilden. Ihnen bietet das OKS ein umfangreiches Fortbildungsangebot. Auch im Pflegebereich bestehen vielfältige Ausbildungsmöglichkeiten, wie z.B. die Ausbildung zur Pflegefachfrau/-mann Höhere Fachschule Kind, Jugendliche, Frau und Familie (HF KJFF).

Auf Zusatzbeiträge und Spenden angewiesen

Das OKS bezieht die Mittel für seinen Betrieb aus drei Hauptquellen: Krankenkassen vergüten Leistungen gemäss übergeordneten Regeln. Bei chronisch Kranken und Kindern mit einer Behinderung übernimmt die Invalidenversicherung. Als Dritte leisten die Trägerkantone sowie das Fürstentum Liechtenstein Zusatzbeiträge

und sichern Defizite ab. Allerdings reichen diese Mittel nicht aus, denn gerade in der Kindermedizin gibt es zahlreiche Leistungen, die für einen Behandlungserfolg mitbestimmend sind, jedoch nicht oder ungenügend finanziert sind. Das OKS ist deshalb auf Fundraising angewiesen. Eine Massnahme, die vor allem auch für

den geplanten Neubau und die damit verbundene medizinische Ausstattung eine wichtige Rolle spielt. Denn wenn es um die Gesundheit der Kinder geht, sollte nicht gespart werden. Sie sind unsere Zukunft.

Ostschweizer Kinderspital
www.kispisg.ch



Warum grösser nicht immer besser ist

Das Regionalspital Schiers im Prättigau ist eines der ältesten Spitäler im Kanton Graubünden. Es ist Teil der Flury Stiftung, die für die Bevölkerung im Prättigau und darüber hinaus eine umfassende Gesundheitsversorgung bieten will. Im Gespräch erklärt Spitaldirektor Urs Cadruvi, wie das Spital sein Ziel, mehr Bündner Patienten ins Tal zu holen, umsetzt, welche Rolle Spezialisierungen spielen und wie er die Gesundheitslandschaft Ostschweiz beurteilt.



Urs Cadruvi: Umfassende Gesundheitsversorgung ist zukunftsweisend.

Urs Cadruvi, worauf ist das Spital Schiers spezialisiert?

Unser Ärzte- und Pflorgeteam betreut unsere Patienten in einem privaten und familiären Ambiente, in einem neuen Spital mit moderner Infrastruktur, das ausschliesslich über Einzelzimmer verfügt. Neben der Grundversorgung haben wir eine breite Palette an Spezialitäten, darunter Gefässmedizin, Wirbelsäulenchirurgie, Orthopädie, Magen-, Darm-, Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen, Herz-

und Lungenerkrankungen, Urologie, Urogynäkologie. Und wir sind wahrscheinlich das einzige Spital unserer Grösse, das über einen Hybrid-Operationssaal verfügt, wie man es von grossen Zentrumsspitalern kennt. Er ermöglicht dank seiner hochtechnisierten Ausstattung, während einer laufenden Operation exakte bildgebende Diagnosen zu stellen und sowohl offen als auch minimalinvasiv oder in Kombination zu operieren. Damit sind wir schneller und besser.

Der Blick nach St.Gallen zeigt, dass Regionalspitäler einen schweren Stand haben – dort werden vorerst vier von neun Spitälern in Gesundheitszentren umfunktioniert. Wie kann sich das Spital Schiers als Regionalspital behaupten?

Indem wir eine echte wie auch ergänzende Alternative zum Zentrumsspital sind. Viele Patienten kommen zu uns, weil sie sich wie zu Hause fühlen, wir sie persönlich kennen, individuell auf sie eingehen und sie dank den Einzelzimmern auch als allgemein versicherte Patienten stets ihre Privatsphäre geniessen können. Dass wir dabei gleich professionell wie ein Zentrumsspital sein müssen, versteht sich von selbst.

Ziel des Spital Schiers ist, dass sich mehr Bündner Patienten in Ihrem Spital behandeln lassen, die sich heute ausserkantonale operieren lassen. Wie wollen Sie das erreichen?

Mit der Inbetriebnahme des neuen Spitals Mitte 2015 wurde der Grundstein dafür gelegt. Das neue Spital hat von Beginn an Spezialisten angezogen, die eine topmoderne Infrastruktur für ihre Patienten suchen. So ist das z. B. in der Wirbelsäulenchirurgie, der Urogynäkologie, der Gefässmedizin und dem Magen-Darm-Bereich geschehen. Wenn potenzielle Operateure bei uns zu Besuch sind, haben sie meistens einen Wow-Effekt und möchten gleich loslegen. Das wirkt sich auch auf die Patienten und die weiteren Mitarbeiter aus.

Welche Erfolge haben Sie bezüglich Patientenzahlen bereits verzeichnet?

Seit dem Neubau sind wir insgesamt um

einen Drittel an Patienten gewachsen. Und in den eben erwähnten Spezialisierungen bringen wir zum Teil Bündner Patienten zurück nach Graubünden. In der Wirbelsäulenchirurgie zum Beispiel sind es an die 150 Patienten pro Jahr, die sich sonst an einer Spezialklinik ausserhalb Graubündens operieren liessen. Das sind mehrere Millionen Franken jährlich, die in den Kanton zurückfliessen.

«Wir sind wahrscheinlich das einzige Spital unserer Grösse, das über einen Hybrid-Operationssaal verfügt.»

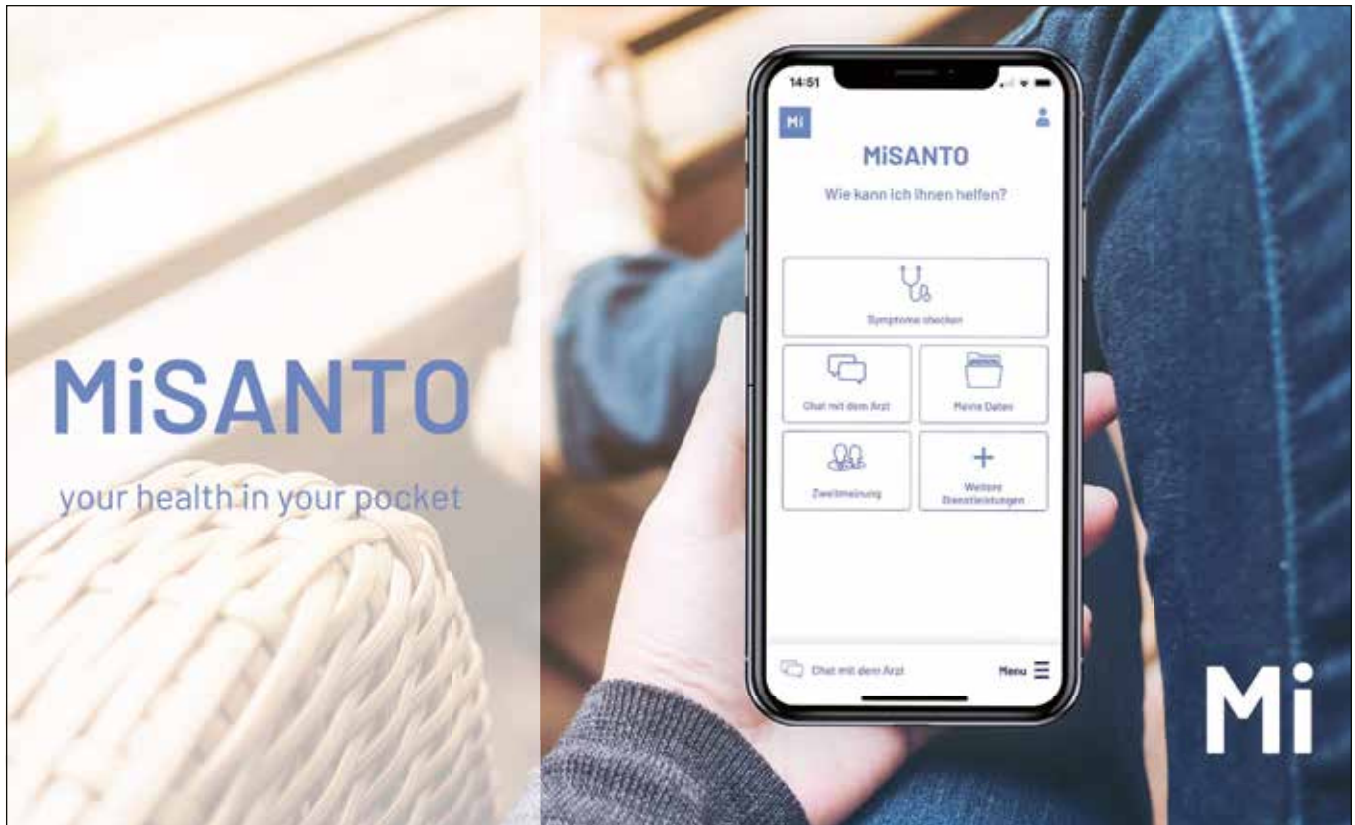
Macht Ihnen die «Doppelmoral» der Bevölkerung auch zu schaffen, die zwar immer ein Spital in der unmittelbaren Nähe fordert, bei grösseren Eingriffen aber trotzdem in ein Zentrumsspital eilt?

Nein. Ein medizinischer Eingriff setzt grosses Vertrauen der Patienten ins Spital und in die Ärzte voraus. Es gibt Patienten, die sich nur in einem Zentrumsspital wohlfühlen. Genauso gibt es aber auch Patienten, die sich nur in einem Spital mit familiärer Grösse wohlfühlen. Wir müssen einfach stets unsere Fähigkeiten kennen und einen professionellen Job machen, dann haben wir auch die Patienten bei uns.

Fallzahlen und Entwicklungsmöglichkeiten spielen auch eine Rolle, ob sich ein Spezialist für ein Spital als Arbeitgeber entscheidet. Wie sieht das am Spital Schiers aus?

Wir sind ein Spital, das sowohl das Chefarzt-Modell (festangestellte Ärzte) wie auch das Belegarzt-Modell (Ärzte, die nach Auftrag an verschiedenen Spitälern tätig sind) führt. Das gewährt uns stets, dass wir gerade bei Spezialeingriffen Operateure im OP haben, die über grosse Erfahrung verfügen: Entweder weil es bei uns viele dieser Eingriffe gibt oder weil die Operateure an verschiedenen Spitälern die gleichen Eingriffe vornehmen.





Medizinischer Rat auf der App. Jederzeit und überall.

Moderne Patienten-Arzt-Kommunikation, Zweitmeinung, Einholen von sämtlichen Gesundheitsdokumenten und vieles mehr, das ist MiSANTO gemäss dem Leitspruch **your health in your pocket.**

Von Ärzten mit dem Ziel gegründet, eine zukunftsfähige telemedizinische Gesamtlösung für das Gesundheitswesen zu schaffen, verfügt das Frauenfelder Unternehmen über eine hochskalierbare, serverbasierte mobile Plattform. Als Medizinprodukt der Klasse I zertifiziert, bietet MiSANTO damit digitale Gesundheitsdienste auf höchstem Sicherheitsstandard an.

Mit dem Symptomchecker können App User allfällige Krankheitssymptome schnell einordnen und überdies 24/7 einen MiSANTO Arzt über die Chatfunktion der App konsultieren.

MiSANTO AG

Swiss Tele-Health Center
Bahnhofplatz 68
8500 Frauenfeld
info@misanto.ch

Weitere Informationen unter www.misanto.ch

Scan me!



QR-Code
scannen und
App installieren



CE zertifiziert

MiSANTO ist ein Medizinprodukt der Klasse I

**Ihr Spital gehört zur Flury Stiftung.
Welchen Vorteil bringt eine Stiftung
als Trägerschaft?**

Zur Stiftung gehören auch noch drei Altersheime, über 60 Alterswohnungen,

«Wollen wir die steigenden Gesundheitskosten in den Griff bekommen, müssen wir in Gesamtsystemen denken und handeln.»

die Spitex, eine Kinderkrippe sowie die Elternberatung. All diese Einrichtungen brauchen die gleichen Serviceleistungen, wie Einkauf/Logistik, Human Resources, Buchhaltung, Informatik etc. Diese Leistungen können wir gemeinsam finanzieren, sparen damit Kosten und steigern die Effizienz. Wir bezeichnen uns als umfassende Gesundheitsversorgerin. Die Patienten haben mit uns eine professionelle Partnerin für ihre Gesundheit über die gesamte Lebensphase. Als Stiftung werden wir von den Gemeinden Grüşch bis und mit Klosters politisch und finanziell getragen, was uns vor allem eine gewisse planerische Sicherheit gibt.

Blicken wir auf die Gesundheitslandschaft Ostschweiz. Hier herrscht nach wie vor ein grosser Kantönligeist, was die einzelnen Spitäler angeht. Wie beurteilen Sie das?

(lacht) Das ist bei uns wie auch in der übrigen Schweiz nicht anders.

*Moderner Hybrid-OP
im Spital Schiers.*



Gleichzeitig tut sich was: So wollen die Kantone Appenzell Ausser- und Innerrhoden, Glarus, Graubünden und St.Gallen die Spitalplanung in den Bereichen Akutsomatik, Rehabilitation und Psychiatrie gemeinsam angehen mit dem Ziel, die Spitallisten der einzelnen Kantone einander anzugleichen. Ist das der richtige Weg – und wo auf diesem Weg steht Schiers?

Aktuell nehme ich das vor allem als öffentlich wirkungsvolle Absichtserklärung wahr. Die lokal- und regionalpolitischen Interessen in der föderalistischen Schweiz sind sehr vielfältig, was eine schwierige Basis für die Umsetzung solch grosser Ideen ist. Wollen wir in der Schweiz die steigenden Gesundheitskosten in den Griff bekommen, ist ein Teil davon sicher auch das Denken und Handeln in Gesamtsystemen, die weder regionale noch kantonale Grenzen kennen. Die Flury Stiftung hat insofern ihre Hausaufgaben gemacht, dass sie innerhalb ihrer Spitalregion sämtliche Gesundheitsanbieter unter einem Dach vereint hat. Versuche, über die eigene Region hinaus zu wachsen, waren bis heute leider erfolglos.

«Das Modell der umfassenden Gesundheitsversorgung ist zukunftsweisend, um dezentral bezahlbare moderne Medizin zu betreiben.»

Zum Schluss: Müsste man künftig noch mehr in überregionalen Versorgungsregionen denken?

Wir sind überzeugt davon, dass das Modell der umfassenden Gesundheitsversorgung wie es die Flury Stiftung betreibt, nicht nur ein erfolgreicher Weg, sondern zukunftsweisend ist, um dezentral bezahlbare moderne Medizin zu betreiben. Grösser ist nicht immer besser. Zusammenspannen, um dem Patienten immer die gleiche Hand zu reichen, senkt jedoch nicht nur die Kosten, sondern hilft auch besser zu genesen.



*Heike Heckelmann:
Kundenorientierung gewinnt
an Bedeutung.*

Unternehmer in Weiss

Ein Arzt mit eigener Praxis ist Mediziner und Unternehmer zugleich. Mit dem Unternehmerseminar für Ärztinnen und Ärzte bietet das Schweizerische Institut für Klein- und Mittelunternehmen der Universität St.Gallen bereits seit 2014 ein massgeschneidertes Programm. Ziel ist es, Praxisinhabern und Führungskräften in Arztpraxen konkretes betriebswirtschaftliches Wissen zu vermitteln und praxisrelevante Tools an die Hand zu geben. Seminarleiterin Dr. Heike Heckelmann weiss, welchen Nutzen Ärzte und Ärztinnen aus diesem Lehrgang ziehen können.

Heike Heckelmann, wieso soll ein Arzt ein Unternehmerseminar besuchen?

In einer Klinik gibt es organisatorische Rahmenbedingungen, so dass sich Medizinerinnen und Mediziner auf ihre studierte Kernkompetenz konzentrieren können. In der eigenen Arztpraxis sind sie plötzlich verantwortlich für den gesamten Aufbau und Ablauf in einer Praxis, von der Organisation und den Prozessen über Räumlichkeiten und Ausstattung bis hin zu Marketing und Führung. Dazu noch strategische Überlegungen und finanzielle Aspekte ... Da fragt sich manch ein Arzt, ob er auch noch dazu kommt, Mediziner zu sein.

Also können sie in diesem Seminar quasi den fehlenden Praxisteil des Studiums nachholen?

Gewissermassen. Ärzte werden im Studium nicht darauf vorbereitet, ein Unternehmen zu leiten. Weder im Bereich der Entwicklung von Praxisstrategien, im Praxismarketing oder im Personalmanagement. Bei diesen Herausforderungen hilft das Seminar und vermittelt das Wissen, um Unternehmer und Arzt zugleich sein zu können. Es ist auch von der Organisation her explizit auf Mediziner ausgerichtet: 1 Seminartag pro Monat, 5 Seminartage insgesamt, zentral und gut erreichbar gelegener Veranstaltungsort in Zürich.

«Ärzte werden im Studium nicht darauf vorbereitet, ein Unternehmen zu leiten.»

Wie ist das Seminarangebot entstanden – traten Ärzte auf das KMU-Institut zu?

Es gab immer wieder Ärztinnen und Ärzte, welche die Seminarangebote des KMU-Instituts im Bereich General Management besucht haben. In Gesprächen hat sich schnell herauskristallisiert, dass es Bedarf

für ein Angebot gibt, das speziell auf die Bedürfnisse selbstständiger Ärzte zugeschnitten ist.

Und wurde das Programm in Zusammenarbeit mit Ärzten entwickelt?

Ja. Es war wichtig, bereits bei der Entwicklung und Konzeption des Seminarangebots die verschiedenen Sichtweisen von Ärzten und Führungspersonen in Arztpraxen in die Überlegungen mit einzubeziehen. Dadurch konnten beide Perspektiven – die medizinische wie die betriebswirtschaftliche – in die Entwicklung einfließen.

Wie profitiert ein Arzt konkret von den fünf Seminartagen?

Diese Frage kann niemand besser beantworten als ehemalige Teilnehmende – hier zwei Beispiele: «In den diversen Modulen lernte ich, Abläufe zu optimieren, Aufgaben bewusster zu delegieren, meine Arbeit und die der Arztgehilfinnen besser zu strukturieren und die Zusammenarbeit effizienter zu gestalten», erklärt Dr. med. Elena Lacoste von der Frauenpraxis Irchelpark in Zürich. Und Dr. med. Ignaz Hutter von der «Praxis am Rhy» in Kriesern meint: «Das St.Galler KMU-Seminar war die massgeschneiderte Begleitung in meine neue Unternehmensleitung. Durch die Vermittlung der Lerninhalte und den Austausch mit den Dozenten und den Seminarteilnehmern habe ich eine Horizonterweiterung erfahren und Sicherheit in der neuen Führungsaufgabe gewonnen.»

Wo orten Sie die grössten Herausforderungen in der Doppelrolle als Arzt und Unternehmer?

Sie müssen sich ihrer Rollen bewusst werden und diese auch abgrenzen: Wann bin ich Arzt? Wann bin ich Unternehmer? Wann bin ich beides? Woran kann ich das festmachen? Sie müssen lernen, Patienten auch als Kunden zu sehen und gegenüber den Praxismitarbeitenden ihre Führungsaufgaben wahrzunehmen. Dazu gehört



«Prävention nach Mass. Der ideale Weg zu neuer Kraft.»



Die medizinischen Check-up Programme dienen zur Abklärung des eigenen Gesundheitsprofils. Die Check-ups sehen wir als Vorsorgemassnahme um mögliche Risikofaktoren zu identifizieren. Wir zeigen Ihnen Wege auf, Ihre Gesundheit zu verbessern oder zu erhalten. In der Oberwaid können Sie sich in angenehmster Atmosphäre auf «Herz und Nieren» prüfen lassen.



Umgeben von Natur, diskret und fernab der Alltagshektik können Sie sich in der Oberwaid ganz auf Ihre Gesundheit konzentrieren. Wir bieten ein breites Spektrum an massgeschneiderten Präventionsprogrammen. Die Oberwaid Kur gibt Ihnen die Möglichkeit Ihr Leben wieder erholter, gesünder, leichter und bewusster geniessen zu können. Mit all unserer medizinischen Kompetenz und Erfahrung verhelfen wir Ihnen zu einem gesünderen Lebensstil.

Upgrade yourself.

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

auch eine gute Kommunikationskompetenz. Sie müssen den Patienten als Kunden sehen und gleichzeitig mit den Praxismitarbeitern ihre Führungsaufgaben wahrnehmen. Um bei steigendem Kostendruck die Behandlungsqualität aufrecht erhalten zu können, braucht es je nachdem Prozessoptimierungen. Und schliesslich muss sich ein Arzt als Arbeitgeber und für seine Patienten in einem stetig wachsenden Markt positionieren.

Wo setzt das Ärzte-Seminar hier konkret an?

Die Teilnehmenden lernen in Rollen denken: Wann und in welcher Situation bin ich in welcher Rolle unterwegs? Sie erhalten wichtigen thematischen Input, erfahren Austausch, Selbstreflexion und gemeinsame Reflexion, Fallarbeit (eigene Cases) und Feedback von Kolleginnen und Kollegen. Die Module greifen ineinander und bilden das gesamte Themenspektrum einer Arztpraxis ab: von Innovation, Strategie und Geschäftsmodell über Führung, Prozessoptimierung und Marketing bis zur Interpretation von Bilanz und Erfolgsrechnung.

Auch die Führung der Mitarbeiter ist ein wichtiges Thema. Was sind die zentralen Punkte, die das Seminar vermittelt?

Etwa die Reflexion des eigenen Führungsverhaltens und die Erkenntnis, dass Führung gleichbedeutend mit Führungsarbeit ist. Was eine wirksame und effiziente Führung ausmacht sowie Tipps und Tricks für den Praxisalltag. Die Teilnehmenden lernen das Prinzip Leadership als Führungsstil kennen, aber auch Selbstführung, Teamführung und den Zusammenhang zwischen Führung und Wahrnehmung. Ganz wichtig ist auch die Kommunikation mit Feedback und Wertschätzung.

Die Digitalisierung wird immer wichtiger. Dies zeigte sich auch während des Lockdowns, als der Besuch beim Hausarzt nur noch eingeschränkt möglich war. Ist das auch ein Thema am Seminar?

Das Thema Digitalisierung wird in allen Seminar-Modulen aufgegriffen: sei es in den Themenbereichen Marketing, Prozess-

optimierung, Personalmanagement oder Strategie. Also z. B. von der Webseiten-Gestaltung über Google Search, elektronisches Patientendossier und digitale Hilfen bei der Organisation oder Administration bis hin zu Bewertungen auf Online-Plattformen.

Gerade telemedizinische Unternehmen setzen stark auf Digitalisierung – wie beeinflusst das die Arztpraxis im Arbeitsalltag?

Durch die Telemedizin kann sich der Arzt auf seine Kernkompetenz fokussieren. Gleichzeitig gewinnt die Kundenorientierung an Bedeutung. Der Mitentwickler des Seminars und Referent Dr. Tobias Wolf bringt als Gründer von Onlinedoctor hier sehr viel Expertise ein. Das Thema wird im Seminar besonders in den Modulen Innovation, Geschäftsmodell und Marketing behandelt: Hier geht es zum Beispiel um Online-Präsenz mit erweiterbaren Optionen in Telemedizin oder Terminplanung.

«Ärzte werden verstärkt auf ihr Alleinstellungsmerkmal setzen müssen.»

Zum Schluss: Wie sehen Sie die Arztpraxis der Zukunft?

Das Praxismodell muss für den Arzt und seine Patienten-Zielgruppe passen – das heisst, Ärzte werden verstärkt auf ihr Alleinstellungsmerkmal setzen müssen. Künftig wird noch stärker geschaut, ob man «Kunde» oder «Patient» ist beim Arzt – und das Vertrauensverhältnis wird eine noch grössere Rolle spielen. Sicher ist: Je stärker das Fundament, die umfassenden Kenntnisse als Unternehmer sind, umso mehr Möglichkeiten eröffnen sich für Innovationen und alternative Geschäftsmodelle – Experimente inklusive.

Der Arzt in der Hosentasche

Während des Lockdowns im Frühjahr führte die Misanto AG aus Frauenfeld im Auftrag des Kantons Thurgau Abklärungen bei Corona-Verdachtsfällen telemedizinisch durch. Eine zentrale Rolle spielte dabei die Gesundheits-App Misanto. Im Gespräch erklärt Geschäftsführer Prof. Dr. med. Thomas Krech, wie sein Telemedizin-Unternehmen das Gesundheitswesen effizienter, digitaler und patientenfreundlicher machen will.

Thomas Krech, was sind die Hauptvorteile der Gesundheits-App Misanto?

Mit «your health in your pocket» stellen wir den Patienten ins Zentrum. Er entscheidet, was mit seinen Gesundheitsdaten passiert. Er soll sie teilen können, wann, wo und mit wem auch immer er will, und mit seinem Smartphone oder Tablet hat er jederzeit Zugriff auf seine Daten. Diese werden im telemedizinischen Kompetenzzentrum von Misanto von unserem Ärzte-Team laufend analysiert. Das Resultat wird bei Handlungsbedarf an den Benutzer zurückgemeldet.

«Die meisten gesundheitlichen Bedenken können in einer einzigen Konsultation telemedizinisch gelöst werden.»

Wenn jemand mit Hilfe des Misanto-Symptom-Checkers nicht sicher ist, ob ein Arztbesuch angezeigt ist, kann er mit einem Misanto-Arzt chatten. Wie kommt das bei den Nutzern an?

Die Funktion «Chat mit Arzt» ist einfach und rund um die Uhr von überall her zugänglich. Hier können Patienten Verdachtsdiagnose und weiteres Vorgehen mit einem Arzt besprechen; Fragen werden innert kürzester Zeit beantwortet, was die Patienten sehr schätzen. So stürzte zum Beispiel einer unserer Patienten beim

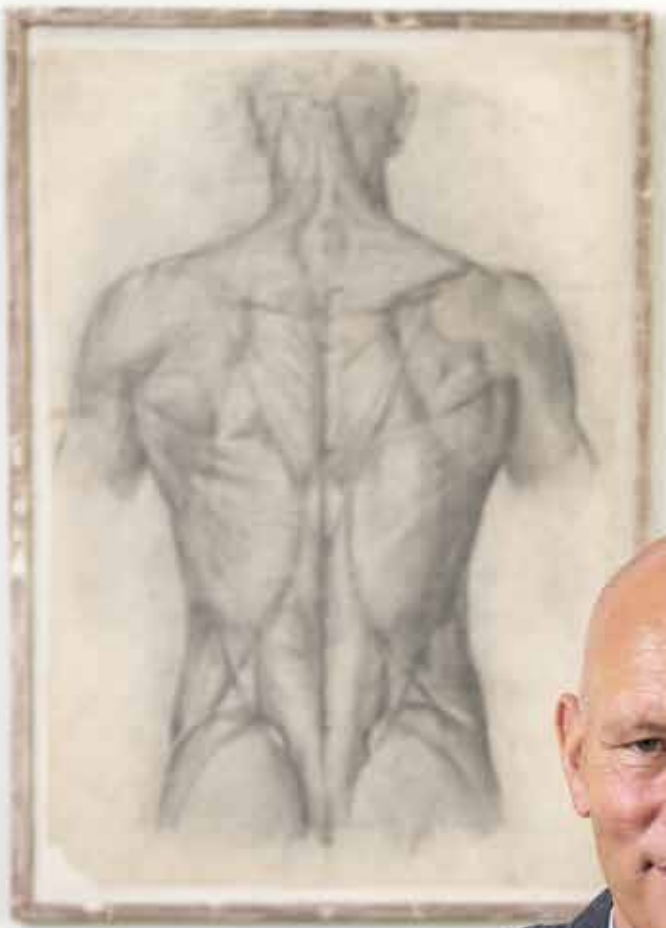
Radfahren auf Mallorca. Er beschrieb die Situation kurz im Chat und fügte auch gleich ein Bild der Verletzung bei. Da unsere Ärzte im Chat in Echtzeit arbeiten, konnten sie seine Anfrage in wenigen Sekunden entgegennehmen. Nach der ärztlichen Erstbeurteilung konnten das Röntgen und die Überweisung an einen Spezialisten von unserem Swiss Tele-Health Center in Frauenfeld organisiert werden.

Der Chat kostet – können Nutzer im Endeffekt trotzdem Kosten sparen, indem sie den Symptom-Checker und Chat nutzen?

Wir stellen immer wieder fest, dass die meisten gesundheitlichen Bedenken in einer einzigen Konsultation telemedizinisch gelöst werden können. Chronisch Kranke können zudem von Misanto begleitet werden, indem wir uns beispielsweise um den Blutzucker kümmern. Ältere Menschen können davon profitieren, dass sie mit der telemedizinischen Unterstützung länger zuhause bleiben können, statt ins Heim zu müssen. Der kostenlose Symptom-Checker generiert für den Patienten einen Mehrwert, ohne das Gesundheitssystem zu belasten. Erst der Chat mit einem Arzt kostet. Und: Die Telemedizin bietet einen niederschweligen Zugang zur Medizin und eine Entlastung der Gesundheits-Einrichtungen, was in der Corona-Krise augenfällig wurde – wir konnten mit dem Symptom-Checker Hotlines und Arztpraxen effizient entlasten.

Gerade während Corona hat sich gezeigt, dass unser Gesundheitssystem aufgrund fehlender Flexibilität schnell an seine Grenzen kommt.

Genau. Telemedizinische und digitale Angebote spielen eine tragende Rolle im Gesundheitswesen von morgen. Der weltweite Zugang zum Internet ebnet den Pfad für die Telemedizin und damit zur Gesundheit für alle. Gemäss unserem Leitmotiv «your health in your pocket» bietet die Misanto-App zudem die



Thomas Krech: Telemedizin prägt die Zukunft mit.



Dr. med. Beat Keller
Dermapraxis
Absolvent Unternehmerseminar

Schweizerisches Institut
für Klein- und Mittelunternehmen



Universität St.Gallen

*Teamgeist
gestärkt.*

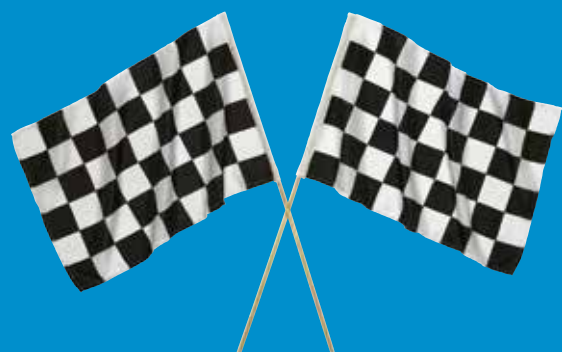
Wissen schafft Wirkung.

Weiterbildungen für unternehmerische
Persönlichkeiten aus KMU

kmu.unisg.ch

OSTSCHWEIZ DRUCK

Hofstetstrasse 14 • 9300 Wittenbach • ostschweizdruck.ch



**Termin
garantiert.**



Möglichkeit, alle Arztberichte, Laborbefunde oder Röntgenbilder immer bei sich zu haben und dem Arzt auf seinen Bildschirm zu «beamen». Der Informationsfluss beim Arztwechsel, bei Überweisungen, im Notfall oder im Ausland ist jederzeit gewährleistet. Der Datenfluss ist einfacher und von besserer Qualität, spart Zeit für Arzt und Patient – und Doppeluntersuchungen lassen sich vermeiden.

Auf der anderen Seite könnte man auch sagen, die Telemedizin konkurriert die klassische Hausarztpraxis. Wie nehmen Sie die Hausärzte mit ins Boot?

Unser Ziel ist es nicht, mit den Kollegen in Konkurrenz zu treten. Als telemedizinisches Unternehmen können wir eine Ergänzung zum klassischen System bieten. Gänzlich ohne Patientenkontakt wird Medizin nie stattfinden und wird von den Patienten auch nicht gewünscht. Jedoch können viele Prozesse heute auch auf digitaler Basis durchgeführt werden, etwa die Anamnese und die daraus resultierende Behandlung. Hausärzte können sich so mehr Zeit für jene Patienten nehmen, die für eine Behandlung einen Arzt aufsuchen müssen. In Zukunft übernimmt Misanto ausserdem halbautomatisiert das Dokumentenmanagement und verringert den administrativen Aufwand, der für den Hausarzt schon 20 bis 30 Prozent seiner Zeit in Anspruch nimmt.

Viele fürchten aber um ihre Datensicherheit. Wie stellt Misanto den Datenschutz sicher?

Unsere App ist ein zertifiziertes Medizinprodukt und entspricht den heutigen Erwartungen an eine moderne Patienten-Arzt-Kommunikation. Wir erfüllen

alle Anforderungen des schweizerischen Datenschutzes sowie der europäischen Datenschutz-Grundverordnung. Alle Daten werden verschlüsselt in der Schweiz gespeichert und sind jederzeit unter der Kontrolle des Benutzers. Nach Registrierung und Identifizierung hat der Patient die Möglichkeit, seine Gesundheitsakten sicher zu speichern und zu verwalten. Und er kann sie teilen mit wem er will. Er kann auch Misanto den Auftrag zur Einholung seiner Krankenakten geben. Der Patient behält aber immer die volle Kontrolle über seine Gesundheitsdaten und entscheidet selbst, wem er Einsicht gewährt.

Und wie stellen Sie sicher, dass der Datenfluss zwischen Patienten und Ärzten reibungslos klappt?

Das Gesundheitswesen ist ein sehr traditioneller Bereich. Die Wichtigkeit der Digitalisierung wird zwar erkannt, ihre Umsetzung ist aber schleppend. «Digital Health» steht immer für technische und teilweise komplexe Lösungen. Hier wollen wir helfen, mit unserer bedienerfreundlichen Lösung die Akzeptanz der Digitalisierung im Gesundheitswesen zu fördern und Zusatznutzen zu schaffen. Das elektronische Patientendossier des Bundes wird auch mithelfen, Schnittstellen und Medienbrüche zu überwinden und damit Fehler beim Datenaustausch verhindern.

Die Misanto-App ist ortsunabhängig, das Unternehmen selbst im Thurgau beheimatet: Ist das Angebot auf Schweizer User beschränkt?

Wir wollen unsere Lösung von Frauenfeld aus in die Welt hinaustragen: Damit sich die hohen Investitionskosten in die Digitalisierung tragen, expandieren wir in den nächsten Monaten nach Deutschland, wo

der Markt grösser und für die Telemedizin politisch geebnet ist. Mit unserem günstigen, niederschweligen, ortsunabhängigen Zugang zur Medizin werden wir auch in ärmeren Ländern zur Gesundheit der Bevölkerung beitragen können. Wir wollen jedem Patienten so helfen, dass er nur zum Arzt oder in den Notfall muss, wenn es wirklich notwendig ist. Unsere App ist dafür als Medical Device zertifiziert und unsere medizinischen Prozedere sind leitliniengerecht im EDV-System hinterlegt.

Können also mithilfe der Telemedizin die Gesundheitskosten in den Griff bekommen werden?

Im letztjährigen Ranking zum Digitalisierungs-Reifegrad im Gesundheitswesen der Bertelsmann-Stiftung belegte die Schweiz den 14. Platz von 17 untersuchten Ländern ... Nachholbedarf gibt es daher viel. Wir müssen rasch handeln! Durch die Digitalisierung werden Prozesse effizienter und Fehler in der Informationsübermittlung reduziert. Die Einsparung von Wartezeiten und Anfahrtswegen schlägt sich natürlich in den Kosten nieder.

«Als telemedizinisches Unternehmen können wir eine Ergänzung zum klassischen System bieten.»

Zum Schluss: Wie sieht das Gesundheitswesen von morgen aus?

Der Patient wird vermehrt in den Mittelpunkt rücken. Die digitale Transformation des Gesundheitssektors macht es möglich, Gesundheitsdienste effizient, personalisiert, überall und jederzeit zur Verfügung zu stellen. Bei meiner Vision spielt aber auch die Patienten-Arzt-Kommunikation die wichtigste Rolle. Misanto erfüllt hier mit dem Symptom-Checker, dem Chat und der fortlaufenden automatischen Ablage der Krankengeschichte wichtige Voraussetzungen für eine personalisierte Medizin, die durch Früherkennung von Krankheiten und vorsorgliche Untersuchungen zu einer besseren Gesundheit zu vertretbaren Kosten führt.

Labordiagnostik in Zeiten von Corona

Keine Krise ohne Chancen:

Die Corona-Pandemie stellt das Gesundheitswesen vor unerwartete Herausforderungen. Neue, innovative und auf die veränderten Bedürfnisse zugeschnittene Angebote werden entwickelt. So auch in der Labormedizin.

Die Labormedizin bietet wichtige Entscheidungsgrundlagen für die Behandlung von Patienten. Sie ist zu einem entscheidenden Instrument bei frühzeitiger Erkennung oder Verlaufskontrolle von Krankheiten geworden. In zwei von drei Fällen beruhen klinische Entscheidungen auf Diagnosen aus der Labormedizin. Aufgrund der demografischen Entwicklung oder der fortschreitenden Resistenzentwicklung wird die Labormedizin stetig mit Herausforderungen konfrontiert. Wie bei der Coronavirus-Pandemie steht sie plötzlich neuen Anforderungen und Risiken gegenüber und hat sich den veränderten Rahmenbedingungen zu stellen. Dabei sollen die Laborleistungen in höchster Qualität und kürzester Bearbeitungszeit und zu wirtschaftlichen Preisen erbracht werden.

Das ZLM hat sich als eines der ersten Laboratorien der Schweiz schnell und vorausschauend komplett unabhängig von ausländischen Lieferanten gemacht.

Die rasche Dynamik der SARS-CoV-2 Pandemie, eine deutlich erschwerte Logistik im Lockdown und hohe Testquoten führten schnell zu beispiellosen Lieferengpässen bei Reagenzien und Testmaterialien. Das ZLM hat sich als eines der ersten Laboratorien der Schweiz schnell und vorausschauend komplett unabhängig von ausländischen Lieferanten gemacht, indem es eine hausinterne PCR auf dem Boden des Charité-Protokolls implementierte, selbst entwickelte Verfahren zur RNA-Extraktion verifizierte sowie die Herstellung von Abnahmetupfern in Zusammenarbeit mit lokalen Firmen auf den Weg brachte. Im Verlauf der Krise und aufgrund der steigenden Nachfrage nach Antikörper-Tests überprüfte es für den Antikörper-Nachweis (Serologie) bei Vd.a. SARS-CoV-2 Infek-

tion bzw. COVID-19 verschiedene Testverfahren gegen verschiedene Virusantigene und führte verlässliche Verfahren ein.

Mit Studien Klarheit schaffen – erste Ergebnisse auf Immunantwort

In Kooperation mit dem Gesundheitsdepartement des Kanton St.Gallen hat das ZLM eine Kohortenstudie aufgesetzt, um neben anderem die Immunantwort bei überwiegend ambulant betreuten COVID-19 Patienten/Innen zu untersuchen. Im Unterschied zu den meisten anderen Studien zum Thema wurde in St.Gallen von Anfang an Wert auf den longitudinalen Verlauf gelegt, d. h., die Patienten und Patientinnen erhielten das Angebot, sich über einen Zeitraum von Monaten mehrfach auf u. a. Antikörper gegen SARS-CoV-2 untersuchen zu lassen. Aufgrund erster Ergebnisse, die nach Peer Review publiziert wurden, wird die Studie weitergeführt – u. a., um der Frage nachzugehen, ob die zelluläre Immunität eine höhere Bedeutung als die humorale Immunität hat. Die Studie ist am Laufen, interessierte Personen, die eine COVID-19 Erkrankung durchgemacht haben, können sich über www.zlmsg.ch melden und an der Studie teilnehmen.

Externes Firmentesting – zurück in eine «Normalität mit Corona»

Gerade mit zunehmender Öffnung von Sport- und Freizeitangeboten und dem Übergang zu den kälteren Jahreszeiten, begleitet von saisonal bedingter Zunahme von Husten und Schnupfen, wachsen die Unsicherheiten in Betrieben, bei Sportvereinen und Privatpersonen.

Das ZLM hat während der Krise ein Konzept erarbeitet, um ein unkompliziertes externes Firmen- bzw. Gruppentesting anzubieten. Firmen können ihr Personal direkt vor Ort in der Firma auf eine Infektion mit SARS-CoV-2 oder das Vorliegen der entsprechenden Antikörper testen lassen. Die Befunde liegen in der Regel innert 24 Stunden vor. Der Vorteil ist, dass



das Personal in kurzer Zeit getestet werden kann und dem Unternehmen dadurch keine grossen zeitlichen Aufwände entstehen. Der Zeitverlust am Arbeitsplatz ist minimal. Die Umsetzung läuft seit einem Quartal mit Erfolg. Dieses Angebot steht auch Sportverbänden, Reisebüros und weiteren Institutionen zur Verfügung. Gerade bei Gruppen, die ins Ausland reisen und eine Bescheinigung vorlegen müssen – wie z. B. Sportmannschaften – ist ein solches Testing effizient. Informationen unter kundenservice@zlmsg.ch.

Chance für Innovationen nutzen

Ob labormedizinische Diagnostik, Forschung oder Entwicklung, das Zentrum für Labormedizin aus St.Gallen bleibt am Ball, stellt sich den Herausforderungen und sucht nach Antworten. Während dem Lockdown wurden als Konsequenz der enormen Nachfrage medizinische Produkte auf dem Markt rar; die Zulieferung aus dem Ausland stockte. Um aber dem Auftrag, die labormedizinische Grundver-

sorgung der Spitäler im Kanton sicherzustellen, zu erfüllen und dennoch die zunehmende Nachfrage nach SARS-CoV-2 Beprobungen zu decken, entwickelte das ZLM Strategien, weitere Engpässe überbrücken zu können. In Zusammenarbeit mit einem externen Partner testeten und realisierten die Fachspezialisten neues Abstrichmaterial («Swabs»), das die gleichen Resultate liefert wie die im Markt bereits etablierten.

Das ZLM hat während der Krise ein Konzept erarbeitet, um ein unkompliziertes externes Firmen- bzw. Gruppentesting anzubieten.

Qualität hat hohe Bedeutung

Qualität hat in der medizinischen Labordiagnostik eine grosse Bedeutung. Sie ist das tägliche Brot aller Labormitarbeiten-

den, da ständig Messwerte erzeugt und dazu verwendete Messmethoden geprüft sowie auf Richtigkeit und Präzision (Qualitätskontrolle) getestet werden.

Schon heute gehört das ZLM zu den führenden labormedizinischen Anbietern der Schweiz. Diese Reputation gilt es, auf dem Markt durch exzellente Fachkompetenz voranzutreiben. Auch in Bezug auf SARS-CoV-2/COVID-19 werden die Spezialisten des ZLM, die für die kommende Wintersaison gerüstet sind, aufgrund ihrer Fachkompetenz gerne um Rat gefragt. Sie stehen somit Spitälern, niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten und neu auch Firmen und anderen Institutionen als kompetente Partner mit entsprechendem Know-how, hochspezialisierter und leistungsfähiger Diagnostik zur Verfügung. Die Angebotsqualität bildet die Basis für den Erfolg und das Versprechen «Diagnostische und klinische Kompetenz aus einer Hand®».

zlmsg.ch



*Uwe Grommas:
Individualisierte Medizin
als Wunsch.*



Ein Herzinfarkt, eine Herzoperation oder eine chronische Erkrankung des Herzens sind einschneidende Ereignisse. Eine ganzheitliche Rehabilitation ermöglicht es den Betroffenen, wieder Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit zu gewinnen. Im Gespräch erklärt Dr. med. Uwe Grommas, Leiter Kardiologische Rehabilitation an der Klinik Oberwaid in St.Gallen, wie Herzpatienten ihre Lebensqualität verbessern können, welche Rolle Stress spielt und wie es gelingt, die seelischen Folgen zu überwinden.

«Resilienz gibt es nicht in Tablettenform»

Uwe Grommas, nach der Lockerung der Corona-Massnahmen wird die Wirtschaftsleistung in vielen Bereichen wieder hochgefahren, der Stress nimmt für viele Menschen wieder stark zu: Steigt dadurch das auch Risiko für Herzinfarkte?

Akuter Stress kann bei vorbelasteten Menschen das Auftreten eines Herzinfarkts unter Umständen auslösen, langfristig problematischer ist aber chronischer Stress. Er führt häufig zu ungesunder Lebensweise. Dazu kommen eigenständige Stressoren wie hoher Leistungs- und Termindruck, die im Widerspruch stehen zu Ansprüchen des Selbst, der Familie und der Freunde. Wir fühlen uns zerrissen. Da kommt die Covid-19-Pandemie mit ihren Einschränkungen

und negativen wirtschaftlichen Folgen nur noch hinzu. Irgendwann sind unsere Kompensationsmechanismen erschöpft – und unser Vegetativum und unser Herz steht unter Strom.

Gibt es Risikogruppen für Herzinfarkte oder Herzkrankheiten?

Es sind nicht vornehmlich «Gruppen», es sind mehr die «Risikofaktoren» die einen Herzinfarkt begünstigen. Hier unterscheiden wir die nicht beeinflussbaren Faktoren wie Geschlecht, Alter oder erbliche Belastung von den beeinflussbaren, also ob ich rauche, mich gesund ernähre, Sport treibe. Dann gibt es die Risikofaktoren, die eine genetische Komponente haben, aber dennoch nicht schicksalhaft

sind: hohe Blutfette, Neigung zu hohem Blutdruck, frühzeitiges Auftreten eines Diabetes mellitus ... Für diese Störungen gibt es wirksame Therapien, die das Risiko für Arteriosklerose erheblich senken oder zumindest verzögern und damit das Risiko für einen Herzinfarkt senken.

Und Warnsignale, auf die man achten kann?

In etwa der Hälfte aller Fälle kommt der Herzinfarkt ohne vorherige Warnsignale. Daher ist es besser, das Risiko frühzeitig zu minimieren. Aber selbstverständlich gibt es Menschen, die Warnsignale haben. Sie fallen unterschiedlich aus, und nicht alle sind so typisch wie im Lehrbuch. Jeder hat seine individuelle Angina pectoris. Es



gibt eine eher männliche Angina – Druck im Brustkorb, Engegefühl, Brennen hinter dem Brustbein – und eine eher weibliche Form mit Luftnot bei Anstrengung und rascher Ermüdbarkeit.

Ab wann wird Stress im medizinischen Sinn gefährlich?

Am gefährlichsten ist es vielleicht, ihn zu ignorieren, sich dem Mythos der Unerschütterlichkeit hinzugeben. Eine Balance aus körperlicher Anstrengung und Entspannung ist wichtig. Eine objektive Messung des individuellen Stresses gibt es nicht, sodass es schwerfällt, einen Grenzwert zu benennen. Eine Näherung kann z. B. in der Bestimmung des Stressindex liegen. Es ist aber immer die Zusammenschau des Befindens und der Messparameter, die auf ein «Zuviel» an Stress schliessen lassen.

Nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation: Was sind die wichtigsten Eckpfeiler einer kardiologischen Rehabilitation?

In einer sogenannten Meta-Analyse konnte nachgewiesen werden, dass frühes (in der ersten Woche nach dem Infarkt) und

längeres (mehr als drei Monate) Training die besten Messwerte verzeichnet. Bisher waren wir davon ausgegangen, dass hohe Stressbelastung einen Infarkt auslösen kann. Befunde aus einer Studie des St. Luke's Mid America Heart Institute in Kansas City zeigen, dass Stress auch langfristig die Prognose nach dem Infarkt verschlechtert. Yoga und andere Entspannungstechniken zeigen eine Verbesserung der Prognose.

Wie gelingt es Herzpatienten, resilienter und damit auch belastbarer zu werden?

Sich einerseits die Krankheit bewusst zu machen, sie zu verstehen, die Auslöser und die modifizierbaren Faktoren zu benennen und an ihrer Minimierung konstruktiv und positiv motiviert zu arbeiten. Das ist die Voraussetzung dafür, mit der Krankheit zu leben, sich weder von ihr das Leben verderben zu lassen noch sie zu ignorieren. Dazu hat die Reha eine Vielzahl von erprobten Instrumenten – Medizinische Trainingstherapie, Entspannungstechniken, Aufklärung. Wir haben mittlerweile zahlreiche medikamentöse und nicht-medikamentöse Therapien anzubieten, die sowohl Symptome als auch Prognose nachweislich bessern.

Die Herzerkrankung selber wird oft auch als Stress empfunden....

Genau. Nicht nur Stress begünstigt Herzerkrankungen, auch umgekehrt – die Herzerkrankung bedeutet Stress. Die Auswirkungen der Krankheit auf unser Befinden, die Psyche, wird in der Psychokardiologie thematisiert. Gemeinsam mit den Kollegen der Psychosomatik beleuchten wir auch diesen Aspekt des Krankheitsverlaufs. Resilienz gibt es ja nicht in Tablettenform.

Und wie genau hängen Herz und Psyche zusammen?

Der Sympathicus und der Parasympathicus, also die Nervenäste des vegetativen Nervensystems, sind die Zügel, an denen auch unser Herz hängt. Wir selbst sind es meist, die sie anziehen oder lockern – und manchmal greift auch jemand unvorhergesehen ein. «Die grösste Entdeckung meiner Generation ist die, dass der

Mensch nur durch Änderung seiner Einstellung und seines Verhaltens sein Leben ändern kann», sagte William James, ein amerikanischer Psychologe und Philosoph. Aber wir alle wissen: Die Psyche ist etwas, was uns auch immer wieder entgleiten kann. Da braucht es Aufmerksamkeit und Zuwendung, um die Zusammenhänge sowohl für den Patienten als auch für den Therapeuten verständlich zu machen, um therapeutisch hilfreich sein zu können.

Wie lernt ein Patient, seinem Herzen wortwörtlich wieder zu vertrauen?

Es braucht Zeit, es braucht Vertrauen in den Körper, in die Behandler sowie die eigenen Lebensumstände; es braucht das bestätigende Gefühl «es geht ja wieder». Ein in der akuten Situation überwacht Training und klare Vorgaben, was der Patient an Anstrengung leisten darf und soll, sind die Basis.

«In etwa der Hälfte der Fälle kommt der Herzinfarkt ohne vorherige Warnsignale.»

Wenn Sie die Herzpatienten in der Oberwaide anschauen – sind mehr Männer betroffen als Frauen?

Bei den Herzinfarkten und den Bypass-Operationen überwiegen die Männer, bei den Herzklappenfehlern die Frauen. Frauen bekommen eher in den höheren Altersklassen Herzkrankheiten. Der relative Anteil an herzbedingten Todesursachen ist bei Frauen höher als bei Männern. Das liegt u. a. daran, dass Bluthochdruck bei älteren Frauen häufiger ist und die häufigste Ursache für Herzschwäche darstellt. Den Blutdruck gut zu behandeln, ist eine Kunst. Die Abneigung gegen «die vielen Pillen» ist verständlich, aber oft bedarf es mehrere Substanzen, um den Blutdruck zu normalisieren.

Wie sieht es mit chronischen Herzerkrankungen aus – haben diese eigentlich zugenommen?

Nein. Die Zahl der an koronarer Herzer-

rehaklinik ZIHLSCHLACHT

Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben

Privatklinik
OASIS
neu eröffnet

Ihr Spezialist
für neurologische
Rehabilitation
in gehobener
Hotelatmosphäre.

Als führende Spezialklinik für neurologische Rehabilitation legt die Rehaklinik Zihlschlacht höchsten Wert darauf, ihren Patienten nicht nur eine erstklassige Rehabilitation zu garantieren, sondern auch einen maximal komfortablen Aufenthalt in elegantem Ambiente zu bieten. Die Rehaklinik Zihlschlacht wird diesem Anspruch einmal mehr gerecht und eröffnete am 1. Juli 2020 die Privatklinik Oasis für Schweizer Zusatzversicherte und internationale Patienten.

Die Privatklinik umfasst 28 Suiten, einen grosszügigen Therapietrakt, das Restaurant Oasis und eine Bar. Das Herzstück des Therapietraktes ist eine über 100 m² grosse Therapiefläche mit

Hightech-Robotikgeräten sowie bewährten Trainingsgeräten und grosszügigen Gruppentherapieflächen. Sieben weitere Räume für Massagen und andere Therapieformen wie neuropsychologische, ergotherapeutische, physiotherapeutische und logopädische Behandlungen ergänzen das Angebot.

Nebst der durchdachten Hotellerie steht in der Rehaklinik Zihlschlacht natürlich die hochstehende medizinische Behandlung im Mittelpunkt. Hochqualifizierte Ärzte, Therapeuten und Pflegepersonal sind rund um die Uhr für unsere Patienten da und geben alles für unser Ziel: «Wir bringen Sie zurück zu den Dingen, die Sie lieben».

Rehaklinik Zihlschlacht AG
Hauptstrasse 2 · CH-8588 Zihlschlacht
Tel. +41 71 424 33 33 · info@rehaklinik-zihlschlacht.ch
www.rehaklinik-zihlschlacht.ch



Eine Gesundheitseinrichtung der
VAMED health.care vitality.



krankung Erkrankter nimmt sogar ab – die bessere Therapie der Risikofaktoren zeigt langsam Wirkung. Noch deutlicher sank in den letzten 30 Jahren die Zahl der Patienten, die an einem akuten Herzinfarkt starben. Zunehmend ist dagegen die Zahl der Patienten mit Herzschwäche. So paradox es klingt: Weil wir in der Behandlung besser und wir alle immer mit den Krankheiten älter werden, gibt es mehr Herzerkrankungen. Die gute Nachricht ist: Auch wenn die Zahl der Patienten mit Herzschwäche zunimmt, nimmt die Sterblichkeit an chronischer Herzschwäche stetig ab.

Was sind aus Ihrer Sicht die wichtigsten Empfehlungen für Herzpatienten, damit sich ihre Lebensqualität verbessert?

Mit so viel Gelassenheit wie möglich das Richtige tun, das Falsche lassen. Sich die Lebensfreude nicht nehmen lassen, sich

nicht zu viel sorgen, aber gut zu sich Sorge tragen und die Vorsorgeuntersuchungen machen. Und: Auch die hilfreichste Medikation hilft nur, wenn sie eingenommen wird. Bei Nebenwirkungen mit dem Arzt Rücksprache halten. Es gibt meist eine gute Alternative!

Das für Sie probateste Mittel, Erkrankungen des Herzens zu vermeiden, ist...

... glücklich und entspannt (ohne falschen Ehrgeiz) Sport zu machen und auf die schönen Seiten des Lebens zu schauen. Optimisten leben länger! Aber: Sich auch nicht für unverwundbar halten.

Die Kardiologie ist sowohl in der Diagnostik als auch der Behandlung immer schneller geworden.

Meist zum Vorteil für den Patienten, ja. Leider fehlt es oft an einem individuellen Gespräch. Insgesamt sind die Therapie-

strategien weniger invasiv geworden, es gibt weniger Operationen und mehr sogenannte minimalinvasive Eingriffe. Die Grenze des Alters, in dem wir etwas tun oder lassen, hat sich immer mehr nach oben verschoben. Auch die Zahl und die Schwere von Vorerkrankungen sind nur selten Gründe, eine Therapie nicht mehr vorzunehmen. Arzt und Patient sind, vereinfacht gesagt, mutiger geworden.

Und wo entwickelt sie sich hin?

Ich hoffe auf eine individualisierte Medizin hin, die es vermag, auch die genetischen Grundbedingungen, die ein Patient in sich trägt, für die behandelnden Ärzte sichtbar zu machen und damit die medikamentöse Therapie im Hinblick auf Wirksamkeit und Verträglichkeit passend zu gestalten. Und ich hoffe, dass es trotz steigender technischer Möglichkeiten an Empathie und Zeit für den Patienten, der einem gegenüber sitzt, nie mangelt.



**heimelig
betten**

PFLEGE • KOMFORT

8280 Kreuzlingen
Tel. ★ 071 672 70 80

Telefon 365 Tage
persönlich besetzt

Am heimeligsten ist es zu Hause

Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen.

Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern.

Heimelig Betten liefert schnell und zuverlässig, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.



www.heimelig.ch

Vermietung und Verkauf von Pflegebetten

Unangenehme Gefühle akzeptieren lernen

Psychische Erkrankungen wie eine Depression haben eine grosse Auswirkung auf die Lebensqualität eines Menschen. Verschiedene Therapieformen helfen den Betroffenen, sich wieder zurechtzufinden in Beruf und Alltag und gestärkt aus einer Krise hervorzugehen. Ein neues Konzept, das die Clenia Littenheid AG, Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Patienten anbietet, heisst ACT: Was die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) zum Ziel hat, erklärt Chefarzt Dr. med. Mark Ebnetter und Patrik Hedinger, Oberpsychologe einer Akutstation, die mit ACT arbeitet.

Der Mensch ist ein soziales Wesen. In soziale Kontakte eingebunden zu sein, ist sehr wichtig und wertvoll. «Bei einer Depression zum Beispiel sind mögliche Auslöser häufig Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich», erklärt Mark Ebnetter, Chefarzt im Zentrum für Erwachsenenpsychiatrie Akut der Clenia Littenheid AG. Auf diesen Umstand würden einige herkömmliche Therapieansätze abzielen, mit denen sich klassische Depressionen gut behandeln lassen.

Stigmatisierung

Auch wenn in der Bevölkerung das Verständnis für psychische Erkrankungen in den vergangenen Jahren zugenommen habe, so brauche es immer noch viel Aufklärungsarbeit. «Eine Depression muss man anschauen wie eine andere Krankheit, etwa eine Lungenentzündung», meint Ebnetter. Aber während bei einer Lungenentzündung klar sei, dass sie Zeit und die richtige Therapie brauche, um auszuheilen, werde an einen depressiven Menschen auch heute noch oft unbewusst die Erwartung herangetragen, dass die Depression mit «zusammenreissen» zu überwinden sei. Dies werde psychisch kranken Menschen nicht gerecht.

Wo ACT einsetzt

Gerade bei wiederkehrenden psychischen Erkrankungen seien Betroffene oft mit Unverständnis in ihrem Umfeld konfrontiert und hätten in der Regel bereits verschiedene Therapieverfahren kennengelernt. Das Konzept von ACT sei diesbezüglich auch sehr gut für Menschen geeignet, die auf klassische Therapien kaum oder gar nicht angesprochen hätten. «Ziel ist, dass ein Mensch, der ACT bei sich anwendet, gelassener und offener mit schwierigen Gefühlen und Situationen umgehen kann», sagt Ebnetter. So hätten Menschen die Tendenz, Unangenehmes zu vermeiden

respektive zu bekämpfen, was das Leiden zusätzlich verstärke. «ACT versucht, diesen Teufelskreis zu durchbrechen».

Oberpsychologe Patrik Hedinger arbeitet in der Klinik Littenheid schon länger mit ACT. «In traditionellen Therapieansätzen steht häufig die Beseitigung von Symptomen im Vordergrund», sagt Hedinger. Dabei werde den Patienten oft auch unglücklicherweise suggeriert, dass es zuerst viele Therapien brauche, ehe sie sich ihren eigentlichen Lebenszielen widmen können. «ACT bietet hier in gewissem Sinne einen Short Cut an. Wir unterstützen die Patienten, ihre Lebenswerte zu klären und sich für diese zu engagieren, wobei dabei aufkommende unangenehme Gefühle bzw. «Symptome» nicht bekämpft, sondern «mitgenommen» werden.»

«Ziel ist, dass ein Mensch gelassener und offener mit Situationen umgehen kann.»

Weg von der Vermeidung

«Nehmen wir eine Patientin, die unter Agoraphobie, also Platzangst leidet», gibt Hedinger ein Beispiel. Sie vermeide Situationen, die nicht sofort verlassen werden könnten, zum Beispiel Kinobesuche oder Busfahrten. Schon Einkaufen könne eine Herausforderung sein. «Der zunehmende soziale Rückzug kann letztlich dazu führen, dass alles, was das Leben lebenswert macht, vermieden wird», sagt Hedinger. «Bei ACT interessiert uns zunächst, was der Mensch durch seine Phobie an Lebensqualität verloren hat. Dadurch kann ein Zustand «kreativer Hoffnungslosigkeit» entstehen, der die Sicht für neue Wege

VORAMA



Mark Ebner und Patrik Hedinger.

eröffnen kann». Hier setze die Therapie in der Klinik an. Es stelle sich vielleicht heraus, dass die Patientin gerne reite, aber in einen Bus steigen müsste, um zum Pferdestall zu gelangen. «In ACT geht es nun

«Unangenehmes zu bekämpfen ist oft nicht die Lösung, sondern Teil des Problems.»

nicht primär darum, die Angst wegzumachen, sondern mit der Angst einen Weg zu finden, um wieder Reiten zu gehen, d.h.

das zu tun, was einem im Leben wichtig ist», so Hedinger.

Lebenswünsche umsetzen

In der Clenia Littenheid AG sei mit ACT ein Angebot geschaffen worden, das bisherige Therapieangebote ideal ergänze. «Das Konzept hilft uns, unseren Patientinnen und Patienten eine neue Sichtweise und einen neuen Umgang mit ihren Beschwerden anzubieten», sagt Mark Ebner. «Im Grunde genommen sind die Werkzeuge von ACT nicht nur für Patientinnen und Patienten, sondern für uns alle anwendbar und so ein möglicher Weg, um unsere Lebenszufriedenheit zu verbessern.»

Berit baut Wirbelsäulenangebot weiter aus



Peder Koch, CEO und Delegierter des Verwaltungsrates der Berit Klinik.

Nur ausgewiesene Wirbelsäulenspezialisten praktizieren an der Berit Klinik in Speicher. Mit ihnen deckt die führende orthopädische Klinik der Ostschweiz das gesamte Spektrum der Wirbelsäulenchirurgie ab.

Peder Koch, CEO und Delegierter des Verwaltungsrates der Berit Klinik, kann stolz sein: Seine Berit Klinik hat sich in nur knapp fünf Jahren zur Nummer 1 der orthopädischen Kliniken in der Ostschweiz gemauert. «Das liegt einerseits wohl daran, dass wir höchste Qualitätsstandards einhalten, andererseits aber auch daran, dass die Patienten uns von Anfang an ein hohes Vertrauen geschenkt haben.» Dieses Vertrauen zeigt sich auch in den – anonymen – Patientenbefragungen: Hier erreicht die Berit Klinik regelmässig schweizweite Spitzenwerte. Warum? «Primär sicher, weil wir eine ausgezeichnete Ärzteschaft haben. Dann wird bei uns der Grundsatz «Man muss Menschen mögen» überall gelebt: Wir bringen den Mitarbeitenden Respekt und Wertschätzung entgegen. Dieser Berit-Spirit spornt sie dazu an, sich als wesentliche Triebkraft für den Erfolg unserer Klinik einzusetzen – und das wiederum kommt den Patienten zugute, die sich bei uns immer in besten Händen wissen», ist Koch überzeugt.

Qualität und Vertrauen sind das eine, ein weiterer Vorteil für die Patienten ist, dass die integrierte Versorgung in der Berit Klinik perfekt abgebildet wird: «Von der

Diagnose über die Behandlung bis hin zur Reha bieten wir alles aus einer Hand an», sagt Peder Koch. Das schätzen alle Beteiligten – nicht nur die Patienten, die eine kürzere Aufenthaltsdauer haben, sondern auch die Kostenträger: Dank integrierter Versorgung kann nachweislich eine um bis zu fünf Tage kürzere Aufenthaltsdauer erreicht werden, was zu bedeutend tieferen Fallkosten führt.

Eines der Spezialangebote der Berit Klinik ist die Wirbelsäulenchirurgie. Die Berit Klinik kann sich auch hier auf sehr erfahrene Operateure stützen: Das Wirbelsäulenchirurgieteam mit Dr. med. Heiko Dreeskamp, PD Dr. med. Friederike Lattig, Dr. med. Heiko Richter und Dr. med. Ralf Wagner ergänzt sich bestens. Alle vier können auf beachtliche Wirbelsäulenfallzahlen zurückblicken – im Schnitt mehrere tausend Eingriffe – und haben einen hohen Spezialisierungsgrad. Damit ist die Klinik in der Lage, sämtliche Anliegen rund um die Wirbelsäule zu behandeln und dabei ihren Patienten eine echte Auswahl bieten zu können. Dieses umfassende Angebot bietet immer die beste Lösung, egal ob konservative oder operationelle Methoden am Erfolgversprechendsten sind.

Das Wirbelsäulenteam der Berit Klinik



PD Dr. med. Friederike Lattig

*Fachärztin für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates FMH
Spezialgebiet: Gesamtes Spektrum der Wirbelsäulenchirurgie bei Kindern und Erwachsenen*

PD Dr. med. Friederike Lattig ist seit 2015 Chefin des Wirbelsäulenzentrums in der Berit Klinik. Sie studierte und promovierte 1997 an der Universität Kiel und wechselte danach als Assistenzärztin an die Kantonsspitäler St. Gallen und Glarus. 2002 erlangte PD Dr. Lattig ihren Facharztstitel in Operativer Orthopädie und Traumatologie und praktizierte dann als Oberärztin in St. Gallen, Zürich und Göttingen sowie als Sektionsleiterin in der Universitätsklinik Ulm und in Bad Friedrichshall. 2013 habilitierte sie in Ulm und erhielt die Venia Legendi für Orthopädie und Unfallchirurgie. PD Dr. Lattig hält zudem Weiterbildungstitel in Spezieller Unfallchirurgie (D) und Interventioneller Schmerztherapie.



Dr. med. Heiko Dreeskamp

Facharzt Neurochirurgie FMH

Spezialgebiet: Wirbelsäulenchirurgie und Rückenmarkschirurgie, Neurochirurgie

Dr. med. Heiko Dreeskamp schloss 2004 das Studium der Humanmedizin in Halle an der Saale und Aachen ab. Danach war er als Assistenzarzt in der Neurochirurgie am Kantonsspital St. Gallen tätig, bildete sich im Schwerpunkt Wirbelsäulen- und Rückenmarkschirurgie weiter, wechselte unter anderem als stellvertretender Oberarzt an die Klinik für Neurochirurgie des Universitätsspitals Basel und kehrte 2011 als Facharzt und später Leitender Arzt für Neurochirurgie nach St. Gallen zurück. Dr. Dreeskamp war zudem lange für das Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil als Konsiliararzt tätig und operierte rückenmarksverletzte Patienten.



Dr. med. Heiko Richter

Facharzt Neurochirurgie FMH

Spezialgebiet: Wirbelsäulenchirurgie und Rückenmarkschirurgie, Neurochirurgie

Dr. med. Heiko Richter war vor seinem Wechsel zur Berit Klinik im März 2020 stellvertretender Chefarzt am Kantonsspital St. Gallen. Sein Staatsexamen in Humanmedizin legte er 1999 an der Charité Berlin ab und promovierte zum Doktor der Medizin. Er bildete sich unter anderem an der Schulthess-Klinik Zürich im Fachbereich Wirbelsäulenchirurgie weiter, bevor seine Laufbahn am Kantonsspital St. Gallen – mit dreimonatigem Fellowship am Weill Cornell Medical College in New York – startete. Auch Dr. Richter war lange Jahre für das Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil als Konsiliararzt tätig.



Dr. med. Ralf Wagner

Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates FMH

Spezialgebiet: Endoskopische Operationen der Wirbelsäule bei Bandscheibenvorfällen/Stenose

Dr. med. Ralf Wagner war vor seinem Wechsel zur Berit Klinik im August 2020 leitender Arzt und Gründer des Ligamenta-Wirbelsäulenzentrums in Frankfurt. Dr. Wagner studierte Medizin in München, Regensburg und Paris, war als Assistenzarzt in Schwarzenbruck und Langensteinbach tätig und promovierte 2001 an der TU München. Dort gründete er 2007 auch das Institut für medizinische Begutachtungen. 2008 wechselte Dr. Wagner nach Frankfurt. Während seines Medizinstudiums war er Mitglied der deutschen Bob-Nationalmannschaft. Als ehemaliger Leistungssportler setzt er sich gezielt für stärkende Therapien zur Schmerzlinderung und zur Verhinderung von Operationen ein.

Das Wirbelsäulenspektrum der Berit Klinik

- Operative und nicht-operative Behandlung von Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule
- Konservative und operative Behandlung von kindlichen Skoliosen
- Zweit- und Drittmeinungen
- Wirbelsäuleninfiltrationen (PRT, Facettengelenke etc.)
- Bandscheiben-Operationen
- Erweiterungen des Spinalkanals
- Dynamische Stabilisationen
- Bandscheibenprothesen (HWS, LWS)
- Wirbelsäulenstabilisationen bei altersbedingten, entzündlichen sowie unfall- und tumorbedingten Veränderungen
- Komplexe Rekonstruktionen bei Fehlstellungen und Verkrümmungen (Skoliose, Kyphose)
- Korrigierende Eingriffe nach älteren Wirbelbrüchen
- Komplexe Eingriffe nach Voroperationen aller Wirbelsäulenabschnitte
- Rückenmarkschirurgie (exklusiv in der Ostschweiz), Tumore des Rückenmarks, Syrinx, Adhäsionen

Eine der grössten Orthopädie-Kliniken der Schweiz steht im Thurgau

Die Spital Thurgau AG hat im April die orthopädischen Kliniken der beiden Kantonsspitäler Frauenfeld und Münsterlingen zusammengelegt. Damit entstand eine der grössten orthopädischen Kliniken landesweit. Sie steht unter der Leitung der beiden Chefärzte Prof. Dr. med. Ralph Zettl und Dr. med. Björn Kreutzer. Die Gesamtleitung übernimmt Ralph Zettl, Chefarzt am Kantonsspital Frauenfeld. Im Interview erklären die beiden, warum man die Kliniken zusammengelegt hat und was die neue «Superklinik» den Patienten bringt.

Ralph Zettl, welche Operationen wurden in der Klinik für Orthopädie und Traumatologie in Frauenfeld 2019 am häufigsten durchgeführt?

Die am häufigsten durchgeführte Standardprozedur ist die elektive Hüfttotalendoprothese, also der Hüft-Gelenkersatz. Dieser wird in Frauenfeld mehr als zweihundert Mal pro Jahr durchgeführt.

Und wieviele in Münsterlingen, Björn Kreutzer?

Mit knapp 200 Operationen des künstlichen Hüftgelenkes liegen wir auf ähnlichem Niveau.

Ich frage deshalb, weil seit April 2020 die beiden Kliniken zusammengelegt worden sind. Werden demnach weiterhin an beiden Standorten alle Operationen angeboten oder werden sich Frauenfeld und Münsterlingen auf gewisse Eingriffe spezialisieren?

Ralph Zettl: Die Standardoperationen werden natürlich an beiden Standorten angeboten. Für spezielle, seltenere Eingriffe haben wir Teams etabliert, die dann am jeweiligen Standort diese Eingriffe durchführen. Der Operateur kommt zum Patienten, sodass der Patient keinen unnötigen Transport erleben muss. Dank der modernen technischen Ausstattung können wir sämtliche Eingriffe an beiden Orten durchführen.

Der Fachbereich Orthopädie und Traumatologie soll strategisch gestärkt werden, um der zunehmenden Komplexität und Innovation mit einer Subspezialisierung Rechnung zu tragen. Heisst das, dass es für «kleine» Kliniken schlicht nicht mehr möglich ist, mit grossen Häusern mitzuhalten, die sich Spezialisten für jeden Eingriff leisten können?

Björn Kreutzer: Das kommt natürlich ins-

besondere auf die politische Entwicklung an. Im Rahmen der Entwicklung der hochspezialisierten Medizin ist es ja gewollt, dass nicht alle Eingriffe an allen Kliniken durchgeführt werden, sondern dass diese zentralisiert werden. Es wird also in jedem Fall eine Umverlagerung von Eingriffen gegeben.

Die orthopädischen und traumatischen Eingriffe in der Spital Thurgau AG sollen nun nach einheitlichen Prozessen und hochstehenden Qualitätsnormen erfolgen. Bedeutet das im Umkehrschluss, dass bisher jeder Standort nach eigenen Vorgaben gearbeitet hat?

Zettl: Nicht alle Wege führen nach Rom, aber viele. Das bedeutet, dass wir unsere Prozesse sorgfältig analysiert und nach den modernsten Erkenntnissen der Wissenschaft überarbeitet haben. Mit einem Chefarztwechsel kommt immer auch etwas Neues. Wir probieren aber nicht aus, sondern etablierten Bewährtes auf gleichem Standard und gleichem Niveau, um Qualität durchgängig auf höchstmöglichem Niveau zu ermöglichen.

Es wurden standortübergreifend eingesetzte Spezialisten-Teams geschaffen, um auch in selteneren oder anspruchsvolleren Teilgebieten wie Wirbelsäule oder Schulter eine noch höhere Behandlungsqualität zu erzielen. In Zukunft können also komplett alle traumatischen und orthopädischen Eingriffe in Frauenfeld oder Münsterlingen durchgeführt werden?

Kreutzer: Genau das ist das Konzept: Der Arzt wird zum Patienten fahren und am entsprechenden Standort den Eingriff durchführen. Die technischen und personellen Voraussetzungen dafür haben wir bereits geschaffen. Das gilt selbstver-



*Prof. Dr. med.
Ralph Zettl (rechts)
und Dr. med.
Björn Kreutzer:
Durchgängige
Qualität.*

ständig nicht für alle Bereiche – in der Tumororthopädie etwa haben wir eine enge Zusammenarbeit mit einem Spital im Nachbarkanton. Wir wollen diese Zusammenarbeit auch in Zukunft fortführen, da diese Fallzahlen im Kanton Thurgau zu gering wären.

Höhere Fallzahlen bedeuten nicht nur mehr Patientensicherheit, sondern auch eine erhöhte Attraktivität für Fachspezialisten. Erhoffen Sie sich von der Zusammenlegung also auch bessere Rekrutierungsmöglichkeiten?

Zettl: Ja, wir sind sicher, dass wir in jedem Fall auch als Arbeitgeber mehr bieten können und damit nicht nur in der Ausbildung, sondern auch für Fachspezialisten zunehmend attraktiv sind.

Wie schlimm ist denn der Fachkräftemangel im Bereich Traumatologie/Orthopädie, gerade für ein nicht-universitäres Spital?

Kreutzer: Ich will nicht unbedingt von einem Fachkräftemangel sprechen, aber von einem zunehmenden Abwanderungs-

problem von gut ausgebildeten Fachkräften. Wir bilden sehr viel aus und investieren sehr viel Energie. Ziel ist es, durch mehr Attraktivität des Arbeitsplatzes auch auf Dauer das Abwandern in Praxen oder Privatspitäler zu verhindern.

«Dank der technischen Ausstattung können wir sämtliche Eingriffe an beiden Orten durchführen.»

Können dank der neuen Grösse auch nationale und internationale Zertifizierungen leichter erreicht werden?

Zettl: Ja. Wir denken da insbesondere an Zertifizierungen für die Endoprothetik oder für die geriatrische Traumatologie

Die Spital Thurgau AG hat das Modell der übergreifenden Organisation bereits in der Urologie eingesetzt.

Was für Lehren haben Sie aus dieser Zusammenlegung gezogen?

Kreutzer: Wir haben natürlich mit den Zuständigen gesprochen und ihre Erfahrungen einfließen lassen. Insbesondere in der Vorbereitung und der Organisation haben wir so viel Vorarbeit geleistet. Die für uns wesentlichsten Faktoren sind die engmaschige und regelmässige Kommunikation, der extrem intensive Austausch sowie eine freundschaftliche und kollegiale Zusammenarbeit.

Zum Schluss: Welcher Fachbereich wird als nächster zusammengelegt?

Zettl: Aufgrund der positiven Erfahrungen in den Bereichen Urologie und Orthopädie/Traumatologie gibt es tatsächlich bereits konkrete Diskussionen, weitere Fachbereiche standortübergreifend zu organisieren. Im Vordergrund stehen auch hier die optimale und qualitativ hochstehende Versorgung der Patienten sowie die Förderung und Entwicklung der Teams.

Heilung ist nicht nur ein physischer Prozess

Die schmerzfreie und uneingeschränkte Bewegung ist Grundlage für Wohlbefinden und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Die Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates befasst sich mit allen pathologischen Veränderungen, ob diese verschleissbedingt oder infolge von Unfällen und Verletzungen entstehen. Pierre Hofer, Leiter der Orthopädie St.Gallen, erklärt, worauf es in der Orthopädie ankommt.

Das Ziel der Orthopädie St.Gallen ist es seit ihrer Gründung, ihre Patienten individuell und umfassend zu betreuen. «Wir möchten Patienten von der Diagnose über die Therapie, sei diese konservativ oder operativ, vom Zeitpunkt, wenn sie bei uns eintreffen, bis zur Nachbehandlung persönlich und kompetent begleiten», sagt Dr. med. Pierre Hofer. Gemeinsam mit Dr. med. Peter Mewe leitet er die Orthopädie in St.Gallen. Nach zehnjähriger Tätigkeit am Kantonsspital St.Gallen gründete Hofer im Jahr 1997 mit Peter Mehmman die Orthopädie im Zentrum, eine rasch florierende Gemeinschaftspraxis. 2008 entstand daraus die Orthopädie St.Gallen auf 1200 Quadratmetern direkt hinter dem Bahnhof.

«Die Leute so begleiten, dass sie wieder die Energie finden, um zurückzukommen.»

Von Spitzensportlern zu Spitzenmedizinern

Das Erfolgsrezept? «Die Nähe der Physiotherapie zu den behandelnden Ärzten gehört zu unserem Erfolgsrezept und bildet den Kern unserer Philosophie», so Hofer. Der Mediziner weiss, was es bedeutet, den Körper an die Grenzen zu bringen:

Er selbst spielte Fussball für den FC Bern, wurde als Ruderer Schweizermeister und trainierte später die Gebrüder Gier, die 1996 in Atlanta im Rudern die Goldmedaille gewannen. Heute vertrauen ihm viele Spitzensportler, Verbände und Vereine die medizinische Betreuung an. Seine umfassende Ausbildung in Orthopädischer Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates absolvierte Hofer in Bern, Neuenburg, Lausanne und St.Gallen.

Peter Mewe absolvierte am Kantonsspital St.Gallen seine Ausbildung zum Facharzt für Orthopädie und Traumatologie. Danach arbeitete er während sieben Jahren als Oberarzt am Kantonsspital Münsterlingen und liess sich zusätzlich in Sportmedizin, Akupunktur und Traditioneller Chinesischer Medizin ausbilden. 2007 trat Mewe als Nachfolger von Peter Mehmman in das Team der Orthopädie St.Gallen. Wie bei Pierre Hofer gehört die Behandlung von Sportverletzungen zu den Schwerpunkten seiner ärztlichen Tätigkeit. Auch Mewe findet den Ausgleich im Sport und surft, fährt Ski und spielt Tennis.

Hochspezialisierte Anlaufstelle für Spitzensportler

«Vor kurzem kam ein Fussballspieler zu uns, der sich im Training am Fuss verletzt hat. Der junge Mann wird für die nächsten vier Monate wahrscheinlich keinen Fussball mehr spielen. Wir können noch nicht sagen, ob diese Verletzung je heilen wird», erzählt Hofer. «Nun könnte ich einfach den nächsten Patienten hineinbitten. Doch ich sehe das Ganze anders: Man muss die jungen Leute so begleiten, dass sie wieder die Energie finden, um zurückzukommen. Für eine erfolgreiche Heilung braucht es eben auch ein gutes psychologisches Coaching.»

Seit Dezember 2010 besitzt die Orthopädie St.Gallen die offizielle Anerkennung

als «Sport Medical Base approved by Swiss Olympic». Das bedeutet, dass sie zu den ausgewählten hochspezialisierten Anlaufstellen für Sportler aus dem Elite- und Nachwuchsbereich gehört.

Hirslanden als starker Partner

Die Behandlung von Spitzensportlern erfordert den Einsatz von modernstem Wissen und Therapieformen, unterstützt durch eine Hightech-Ausstattung und einem Team aus hochkompetenten Physiotherapeuten. Doch davon profitieren nicht nur die Spitzensportler, sondern alle Patienten der Orthopädie St.Gallen. «Eine

Garantie auf Heilung kann ausser Gott niemand geben – aber wir garantieren, dass wir jeden Patienten individuell und bestmöglich behandeln, sowohl fachlich wie menschlich, damit das Leben unbelastet und aktiv weitergehen kann», verspricht Pierre Hofer.

In der Orthopädischen Chirurgie werden heute technisch hoch entwickelte Operationsmethoden eingesetzt, um zum Beispiel ein Hüft-, Schulter- oder Kniegelenk durch ein Implantat zu ersetzen. Neben computerassistierten Navigationssystemen kommen dabei auch bereits Miniaturroboter

zum Einsatz. Doch Technik allein genügt nicht. Seit 2016 wird an der Hirslanden Klinik Am Rosenberg in Heiden operiert. Dort wird die nötige Infrastruktur zur Verfügung gestellt und die Klinik Am Rosenberg ist für den pflegerischen Teil sowie für den Wohlfühlfaktor der Patienten verantwortlich. Die Klinik mit 62 Betten und Blick über den Bodensee hat eine überschaubare Grösse und familiäre Atmosphäre. Innerhalb der Privatklinikgruppe Hirslanden weist die Klinik Am Rosenberg mit 93 Prozent die höchste Patientenzufriedenheitsrate und mit 94 Prozent die höchste Wiederempfehlungsrate aus.



Pierre Hofer (rechts) und Peter Mewe, Gründer Orthopädie St.Gallen: Beste Behandlung garantiert.

Wie Netzwerke zum Kindeswohl beitragen

Das Ostschweizer Kinderspital ist eines von drei eigenständigen Kinderspitälern der Schweiz. Für die Kantone St.Gallen, beide Appenzell, Thurgau und das Fürstentum Liechtenstein übernimmt es die Aufgabe eines regionalen Kompetenzzentrums auf höchster medizinischer Versorgungsstufe für Kinderheilkunde, Kinder- und Jugendchirurgie sowie in der Jugendmedizin. Damit das «Kispi» seine vielfältigen Aufgaben optimal wahrnehmen kann, entsteht auf dem Areal des Kantonsspitals bis 2025 ein Neubau. Die drei Chefärzte Roger Lauener, (Pädiatrie), Thomas Krebs (Chirurgie) und Josef Laimbacher (Jugendmedizin) erklären, was «Kinder- und Jugendmedizin 2.0» für sie bedeutet.



Roger Lauener:
Kinder sind die Zukunft.



Josef Laimbacher:
Transitionsmedizin
ist zentral.

«Kinder sind keine kleinen Erwachsenen – das kann man nicht genug betonen», hält Roger Lauener, Chefarzt Pädiatrie fest. Es sei ein Bild, das lange in den Köpfen war, Kinder funktionierten aber in allen Bereichen ganz anders. «Ein Kind entwickelt sich ständig weiter, körperlich und geistig.» Jede Krankheit im Kindesalter bedeute einen Unterbruch in einer vulnerablen Phase, deshalb sei die zentrale Aufgabe, Krankheiten so zu behandeln, dass eine gesunde Entwicklung möglich sei. Im Gegensatz zu früher werde ein Kind etwa bei Asthma nicht einfach «geschont», es solle sich normal verhalten können und mit seinen Gspänli weiterhin spielen können. «Es geht heute stark darum, das Kind medizinisch so zu begleiten, dass es von seiner Krankheit möglichst wenig eingeschränkt ist – und insbesondere auch darum, immer die ganze Familie mitzunehmen», sagt Lauener. Dies sei das A und O für den Behandlungserfolg.

Spitzenmedizin – aber kinder- und familienfreundlich

Beim Stichwort Kinderspital denken viele Leute an Plüschtiere und Spielecken. «Kinder- und familienfreundlich, das ist wichtig», sagt Roger Lauener, seit acht Jahren Chefarzt am Kinderspital. «Aber wir wollen unseren Patientinnen und Patienten, vom extrem Frühgeborenen bis zum Jugendlichen, auch jederzeit die nach dem neuesten Stand des Wissens beste Abklärung und Behandlung bieten.» Dazu braucht es eine optimale Infrastruktur auf dem neuesten Stand der Technik – aber kinder- und familienfreundlich. «Halt mit Plüschtier und Spielecke, aber auch mit Bereichen, in denen sich Jugendliche wohlfühlen».

Neben der Infrastruktur braucht es Menschen: Spitzenfachkräfte, die an den besten Zentren im In- und Ausland ausgebildet wurden. Diese Spezialisten müssen stets am Puls der medizinischen Forschung bleiben, sich ständig weiterbilden und selbst Nachwuchsleute ausbilden. Und: Sie müssen stets für ihre Patienten bereit sein. Ein Beispiel: Am OKS stehen rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr, erfahrene Spezialisten der Intensivmedizin und Neonatologie und spezialisierte Intensivpfle-

gende bereit, um einem Frühgeborenen, das in einem Spital der Ostschweiz zur Welt gekommen ist, mit der Rega oder der Ambulanz zu Hilfe zu eilen und es ins OKS zu transportieren. Hier wiederum stehen Spezialisten aller Fachrichtungen bereit, um dem Kind die Versorgung zu bieten, die jede Mutter, jeder Vater, alle Grosseltern sich für ihre Kinder, ihre Enkel wünschen: Spitzenmedizin, aber kinder- und familienfreundlich. «Diese personellen und infrastrukturellen Vorhalteleistungen auf hohem Niveau stets bereit zu halten, stellt für das Spital eine grosse Herausforderung dar, auch finanziell – nur dank der Unterstützung von Gesellschaft und Politik können wir diese Versorgung aufrecht erhalten», betont Lauener. Finanziell lohnend ist Kindermedizin nicht.

«Wir haben schon lange eine vernetzte Medizin, die nicht vor Grenzen halt macht.»

Im geplanten Neubau des Kinderspitals auf dem Areal des Kantonsspitals eröffnen sich viele neue Möglichkeiten – auch mit dem neuen Mutter-Kind-Zentrum: Die Mütter können gerade bei Frühgeburten viel näher beim Kind sein, was in dieser Phase entscheidend sei, damit sich das Kind optimal entwickeln kann.

Kindermedizin ist aufwendig

Da die Behandlung von Kindern viel komplexer ist als jene der Erwachsenen, sei es eine sehr aufwendige Medizin, aber eine ungemein wichtige, so Roger Lauener: «Nirgends ist das Geld so gut investiert wie in Kinder, denn sie sind unsere Zukunft.» Es sei deshalb auch ein gesellschaftlicher Auftrag, den das Kinderspital erfülle.

Das bestätigt auch Josef Laimbacher, Chefarzt Jugendmedizin. In den 30 Jahren, in denen er das Kispi massgeblich mitgeprägt hat, wurde daraus ein hochspezialisiertes Zentrum von überregionaler Bedeutung. In der Adoleszentenmedizin (von zwölf Jahren bis Abschluss der beruflichen Aus-

bildung mit 20 bis 25 Jahren) hat auch die Bedeutung der Psychosomatik zugenommen. Für diese medizinischen Fachgebiete habe das Kispi eine einzigartige Stellung in der Schweiz. Im Lockdown im Frühjahr habe sich dies einmal mehr gezeigt: «Wir hatten dank der engen Betreuung nicht viel mehr Krisenfälle. Hingegen war der Schweregrad der neuen Fälle deutlich ausgeprägter, etwa bei der Magersucht», so Laimbacher. «Bei Jugendlichen, die schon vorher unter Angst oder Zwängen litten, verschärften sich diese.»

Auch hier zeige sich das wichtige Zusammenspiel zwischen dem Kispi und der Familie. Da habe er sehr viel Positives erlebt, so seien viele Familien trotz Mehrbelastung zusammengewachsen. Beim Kinderschutzzentrum, das auch unter Laimbachers Leitung steht, habe es keine vermehrten Fälle während des Lockdowns gegeben. «Man kann dem Familiensystem also einiges zutrauen.»

Transitionsmedizin als grosses Thema

Für Josef Laimbacher ist der Übergang von der Adoleszenten- zur Erwachsenenmedizin ein zentrales Thema. «Seit den 90er-Jahren kennen wir im Kispi keine generellen Altersgrenzen bei Patienten mit chronischen Erkrankungen. Ich begleitete beispielsweise einen Diabetespatienten vom Kindes- bis ins junge Erwachsenenalter.» Es gehe künftig darum, diesen Übergang zusammen mit dem Kantonsspital optimal zu gestalten – immer mit dem Patienten im Zentrum, dass er, wenn möglich, selber definieren kann, wann es für ihn sinnvoll ist, in die Erwachsenenmedizin zu wechseln. «Diese sogenannte Transitionsmedizin ist das neue wichtige Thema. Das gilt insbesondere für die Adoleszentenpsychiatrie.» Das Thema ist derzeit auch im St.Galler Gesundheitsdepartement auf dem Tapet.

Josef Laimbacher geht Ende Jahr in den Ruhestand. Sein Wunsch ist, «dass wir als Mediziner unseren Einfluss auf die Versorgung für Kinder und ihre Familien weiterhin hochhalten und für eine eigenständige Kinder- und Jugendmedizin eintreten».

Kispi wichtig als überregionales Zentrum

Diese Sicht teilt Thomas Krebs, seit sieben Jahren Chefarzt Kinder- und Jugendchirurgie am Kispi: «Das Kispi ist viel mehr auf Kinder und Familien ausgerichtet, als dies in anderen Spitälern der Fall ist. Wir können hier wirklich kinderspezifisch behandeln», betont Krebs. «Wir haben im Gegensatz zur Erwachsenenmedizin schon lange eine vernetzte Medizin, die nicht vor Kantons- oder Landesgrenzen halt macht.»

Das ist für ihn denn auch ein entscheidender Vorteil des Kispi und der Ostschweiz, um sich gegen Grossregionen wie Zürich behaupten zu können. «Gerade in der Kinderchirurgie, die auch seltene und komplexe Krankheitsbilder behandelt, braucht es überregionale Konzepte», hält Krebs fest. Im Gegensatz zu früher sei es heute unmöglich, dass ein einziger Kinderchirurg alle Eingriffe vornehme – hierfür spezialisieren sich die kinderchirurgischen Fachärzte weiter, und hier werden in Ausnahmefällen dann externe Fachkräfte aus anderen chirurgischen Disziplinen beigezogen. Umgekehrt werden Spezialisten des Kispi auch für komplexe Behandlungen innerhalb der Schweiz und im grenznahen Ausland beigezogen. «Wir haben diesen Netzwerkgedanken schon lange umgesetzt.»

«Nirgends ist das Geld so gut investiert wie in Kinder.»

Verbindliche Kooperationen

Bei der Kinder- und Jugendchirurgie zeigt sich bei den Unfällen eine Verschiebung zu neuen Trendsportarten wie Wakeboard oder Downhill; die Traumatologie hat generell an Bedeutung gewonnen. Dank des medizinischen Fortschritts ist heute auch in der Neugeborenenmedizin sehr vieles möglich. «Kinder mit angeborenen Krankheiten überleben heute vermehrt die Neugeborenenperiode. Deswegen haben wir es gehäuft mit komplexen schweren chro-



Thomas Krebs:
Grosses Netzwerk
als Erfolgsmodell.

nischen Erkrankungen zu tun», erklärt Thomas Krebs. Hier habe das Kispi in die neusten technischen Möglichkeiten für minimalinvasive OP-Techniken (Schlüssellochchirurgie) investiert. Ausserdem wurden verschiedene Leistungsaufträge im Bereich der spezialisierten und hochspezialisierten Medizin (HSM) erneuert bzw. wiedergewonnen.

«Dadurch konnte das Leistungsspektrum erheblich erweitert werden», sagt Krebs. So wurde auch die Kooperation zwischen dem Fachbereich Kinder- und Jugendchirurgie am Kispi und dem Landeskrankenhaus Feldkirch und der Oberschwabenklinik Ravensburg vertraglich ausgestaltet. «Dies ermöglicht es uns, am Kispi komplex erkrankte Kinder in der notwendigen Fallzahl zu behandeln und somit die Versorgungsqualität zu sichern und auszubauen.»

Der Neubau des Kispi kostet rund 170 Millionen Franken – diese Finanzierung ist gesichert. Die kindergerechte Ausstattung kostet weitere 35 Millionen Franken und muss zum Grossteil von der Stiftung Ostschweizer Kinderspital gestemmt werden. «Wir haben zum Glück eine sehr gute Stiftungskultur beim Kinderspital: Die Stiftung, die das Kinderspital trägt, ist eine

Perle», so Krebs. Es sei sehr wichtig, dass mit den Kantonen St. Gallen, Thurgau, den beiden Appenzell sowie dem Fürstentum Liechtenstein gewichtige Träger in der Stiftung seien. Und: «Das Kispi geniesst bei der Bevölkerung gemäss Umfragen und Abstimmungsergebnissen eine sehr hohe Akzeptanz und Relevanz», hält Thomas Krebs fest. «Dies sollte Möglichkeiten bieten, zusätzliche Mittel als Fundraising oder von weiteren externen Geldgebern zu generieren, um den sehr anspruchsvollen Finanzplan einzuhalten.» Im Zentrum steht dabei eine kinder-, jugend- und familiengerechte Ausstattung des Neubaus.

«Die Adoleszentenmedizin
braucht vermehrt
Übergänge.»

*Dr. med. Corina Canova
und PD Dr. med. Frédéric
Baumann vom Spital Schiers/
Gefässmedizin Südost.*



Das Spital Schiers erweitert die Gefässmedizin

Das Spital Schiers setzt auf eine starke Gefässmedizin und bereitet sich auf die Zukunft vor. Die Gefässmedizin am Spital Schiers wurde in den vergangenen Jahren erfolgreich durch die Chefärztin Dr. med. Corina Canova aufgebaut und hat sich regional und überregional einen Namen gemacht.

Entwicklung am Spital Schiers

Im August 2020 hat PD Dr. med. Frédéric Baumann vom Unispital Zürich das Team um Dr. med. Corina Canova ergänzt. Canova und Baumann haben zusammen die «Gefässmedizin Südost» mit diversen Standorten und einem breiten Netzwerk von Gefässmedizin Spezialisten gegründet mit dem Ziel, Ihnen eine gute gefässmedizinische Betreuung vor Ort anbieten zu können.

Die Gefässmedizin stellt einen wichtigen Medizin­zweig in unserem Gesundheitswesen dar und gewinnt weiter an Bedeutung. Heutzutage sind ein Grossteil der Gefässeingriffe minimal-invasiv möglich. So können zum Beispiel verengte Arterien (=Schlagadern) über eine kleine Einstichstelle (meist in der Leiste) mit einem Ballon-Katheter aufgedehnt und falls notwendig sogar eine Gefässstütze (=Stent) an die Engstelle eingebracht werden. Die minimal-invasiven Behandlungsverfahren erfolgen in Lokalanästhesie (Sie sind während des Eingriffs wach) und die Einstichstelle ist in der Regel nach 4-6 Stunden wieder so gut verschlossen, dass Sie schon wieder aufstehen können. Das erlaubt uns, eine äusserst schonende Therapie anbieten zu können, mit rascher Mobilisation und kurzen Spitalaufenthalten. Dadurch ist es uns möglich diese Behandlungen auch im hohen Alter anbieten zu können, mit dem Ziel, Ihnen möglichst lange eine gute Mobilität und Lebensqualität zu ermöglichen.

Gefässmedizin Südost

Zusammen mit PD Dr. med. Frédéric Baumann hat die langjährige Chefärztin Frau Dr. Corina Canova die «Gefässmedizin Südost» ins Leben gerufen. Das Netzwerk

hat die Standorte ausgebaut und bietet inzwischen gefässmedizinische Sprechstunden im Spital Schiers, in Chur, in Bad Ragaz und in St. Moritz an. Die Philosophie von Canova und Baumann lautet: «Gemeinsam für die Gefässe». Durch unsere enge interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der Gefässchirurgie, Radiologie, Neurologie und Ihrer Hausärztin / Ihrem Hausarzt ist es unser Ziel, Ihnen eine ganzheitliche gefässmedizinische Betreuung anbieten zu können. Wichtig sind uns dabei kurze Wege für die Patienten und unsererseits eine hohe Flexibilität.

Mit der «Gefässmedizin Südost» ermöglicht das Spital Schiers die Entwicklung der Abklärungs- und Interventionsmöglichkeiten in Richtung ausgedehnter, moderner und schonender Behandlungsmöglichkeiten. Durch den Zugang von PD Dr. Baumann sollen in Zukunft Behandlungen, die bisher ausschliesslich ausserkanton­al durchgeführt wurden, in den Kanton Graubünden zurückgeholt werden. Gleichzeitig profitieren Patienten der näheren ausserkantonalen Umgebung von dem Angebot.

Die Infrastruktur dafür ist gegeben – das Spital Schiers verfügt mit dem neuen Hybrid-Operationssaal über eine topmoderne Katheter-Anlage und nach dem Eingriff können die Patienten auf der Überwachungsstation (Intermediate-Care Unit) betreut werden. So sollen in Zukunft neben dem aktuell bereits bestehenden Angebot auch Katheterbehandlungen bei akuten/chronischen Venenthrombosen, die Kathethertherapie bei Lungenembolie oder Katheterbehandlungen bei Halsschlagader-Verengungen angeboten werden.

Neben der Patientenbetreuung und den Therapiemöglichkeiten ist es uns wichtig, eine vernünftige und qualitativ hochstehende Medizin anzubieten sowie unser Wissen und unsere Erfahrungen mit unserem akademischen Nachwuchs zu teilen, respektive an diesen weiterzugeben. Entsprechend sind Canova und Baumann auch politisch in der Schweizerischen Gesellschaft für Angiologie sowie in der Lehre aktiv.

FLURYSTIFTUNG 
SPITAL SCHIERS
www.flurystiftung.ch

Zusammenführung der Orthopädischen Kliniken Spital Thurgau AG

Im Zuge einer Nachfolgeregelung wurde seit April 2020 eine Fusion der beiden Orthopädischen Kliniken in Münsterlingen und Frauenfeld zu einer übergreifenden Abteilung für Orthopädie und Traumatologie erfolgreich vollzogen.

Traditionell wird die Versorgung der Thurgauer Bevölkerung, aktuell rund 280 000 Einwohner, durch die beiden Akutspitäler der Spital Thurgau AG in Münsterlingen und Frauenfeld getragen. Auch die Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates wurde von zwei eigenständigen Abteilungen in diesen beiden Kantons-spitälern vorgehalten. Die Zusammenarbeit wurde immer gefördert, fand aber de facto nur eingeschränkt statt. Im Zuge der Nachfolgeregelung eines ausscheidenden Chefarztes wurde nun seit April 2020 eine Fusion beider Kliniken zu einer übergreifenden Abteilung für Orthopädie und Traumatologie, unter der Führung der beiden Chefarzten Prof. Dr. med. Ralph Zettl und Dr. med. Björn Kreutzer vollzogen.

Vorteile in Effizienz und Effektivität

Das Konzept der übergreifenden Organisation hat sich in der Vergangenheit bereits in anderen Kliniken der Spital Thurgau AG mit Erfolg umsetzen lassen. Der entscheidende Vorteil im Thurgau ist, dass beide Häuser der Spital Thurgau AG angehören und unter einer Leitung stehen. Somit war die Voraussetzung für die Umsetzung einer Zusammenführung deutlich erleichtert. Die Vorteile sind naheliegend: Nutzen gemeinsamer Ressourcen, personell wie materiell, Vermeidung von Doppelspurigkeiten, Vorteile in Effizienz und Effektivität durch Kooperation und Ausbau von Spezialgebieten mit gemeinsamen Personal. Und nicht zuletzt die gegenseitige Unterstützung im hochspezialisierten



Die Chefarzte
Prof. Dr. med. Ralph Zettl (rechts)
und Dr. med. Björn Kreutzer



Privatzimmer im Neubau «Horizont» des Kantonsspitals Frauenfeld

Bereichen, die bei geringen Fallzahlen durch Zusammenführung ebenfalls hochfrequenter behandelt werden, sodass qualitative Versorgung auf höchstem Niveau vorgehalten wird. Also zielgerichtete Kooperation unter einer Führung mit gemeinsamen Entscheidungskompetenzen.

Die Vergangenheit zeigt nicht nur in der Schweiz, dass solche Projekte immer wieder scheiterten, aus den unterschiedlichsten Gründen. Durch Vorarbeiten und Projektplanung seit 2019 wurde auch darauf reagiert, um gemachte Erfahrungen der Vergangenheit um zu setzen und den Erfolg des Projektes zu realisieren. Eine grosse Abteilung wird in Zukunft nicht nur auf dem hart umkämpften Markt der elektiven Orthopädie konkurrenzfähiger sein, als zwei kleine. Insbesondere die Forderung nach Mindestmengen in der Endoprothetik (Gelenkersatz), die im Nachbarkanton Zürich bereits umgesetzt ist, kann damit jetzt vollumfänglich erfüllt werden.

Mit der Anzahl an primären Endoprothesen ist die Abteilung in der Ost-Schweiz führend. Hausübergreifende Teams sind spezialisiert auf beispielsweise Wechseloperationen der Endoprothetik, sodass hier ebenfalls Fallzahlen von mehr als

100 Eingriffen pro Jahr eine Expertise auf höchstem Niveau sicherstellen. Patienten müssen nicht verlegt werden, der Operateur oder das Team kommt zum Patienten. Die Logistik wurde optimiert, sodass mit Implantat- und Instrumenten Harmonisierung auch wirtschaftliche Effizienz erreicht werden konnten. Verringerte Lagerhaltung, Reduzierung der Lieferanten und Modernisierung wie Vereinheitlichung des Portfolios sind umgesetzt. Andere Prozesse werden noch Zeit in Anspruch nehmen, um vollständig angeglichen zu werden.

Qualitätssicherung durch Standardisierung

Eine exakte Analyse der Organisation der Abläufe in den Kliniken hat bereits in den letzten Jahren stattgefunden und wurde auf Effizienz und Effektivität hin geprüft. Ein solcher Change-Prozess ist dynamisch und anhaltend, um dann auch nachhaltig zu sein. Dies wird regelmässig geprüft, um auf Probleme reagieren zu können und insbesondere flexibel nach neuen Lösungen zu suchen. Die Veränderungen gehen bis in die Organisation der Sekretariate und Sprechstunden hinein. Qualitätssicherung in der Patientenversorgung durch Standardisierung der konservativen wie der operativen Therapien inklusive der

Nachbehandlungs-Schemata betreffen nicht nur die Ärzte, sondern gleichermassen Pflegepersonal und Physiotherapeuten und natürlich die Zusammenarbeit mit den Hausärzten.

Mit der Inbetriebnahme des neuen integrierten Operationstraktes am Kantonsspital Münsterlingen 2015 und dem Bezug des Spitalbaus «Horizont» in Frauenfeld Anfang 2020 steht in beiden Spitälern die modernste Logistik für den Operationsbetrieb zur Verfügung. Die Ausstattung ist auf dem aktuellsten Niveau. Damit bestehen zusätzliche optimale Voraussetzungen, um den Patienten bestmögliche medizinische Versorgung, sowie moderne Hotellerie und Komfort im Thurgau zu bieten.

Trotz Covid-Krise ist der Start gelungen, das Team arbeitet kollegial zusammen und es konnten entscheidende Schritte erfolgreich umgesetzt werden. Den Chefärzten Prof. Zettl und Dr. Kreutzer sowie den beteiligten Führungskräften der Spital Thurgau AG steht bei diesem Vorhaben zu jeder Zeit die Optimierung der Patientenversorgung im Thurgau im Vordergrund.

www.stgag.ch

«Übertriebene Wünsche lehne ich ab»

Schönheitsoperationen sind im Trend. Und dieser scheint sich während der Corona-Krise noch verstärkt zu haben. Das Gebiet der Plastischen Chirurgie umfasst jedoch weit mehr als ästhetische Korrekturen – sie kann die Lebensqualität von Menschen nach Krankheit und Unfällen wesentlich verbessern. Im Gespräch erklärt Dr. med. Dominik Schmid, Plastischer Chirurg aus St.Gallen, wie sich sein Fachgebiet verändert, was Kunden wünschen und wo seine Grenzen sind.

Dominik Schmid, haben Sie seit Beginn der Corona-Krise mehr Kunden, die Schönheitseingriffe machen lassen?

Vor allem nach dem Lockdown haben die ästhetischen Eingriffe deutlich zugenommen. Am meisten sind bei den Frauen Eingriffe an der Brust gefragt, allen voran die Brustvergrösserungen und Bruststraffungen. Daneben sind sogenannte Mommy-make-over-Korrekturen, also Eingriffe nach der Schwangerschaft wie Bauchdeckenstraffungen oder Fettabsaugungen, sehr gefragt sowie Augenlidplastiken. Bei den Männern haben ebenfalls Fettabsaugungen und Augenlidstraffungen zugenommen. Das Idealbild in der heutigen Zeit ist der junge, dynamische Unternehmer oder die Unternehmerin. Wer gut aussieht, ist automatisch fit, vital, gesund - auch im Homeoffice.

Gibt es Fälle, in denen Sie von einem Eingriff abraten – und falls ja: wieso?

Ich schicke zirka 20 Prozent der Patienten wieder nach Hause. Ich operiere nur, wenn ich dahinter stehen kann. Heute kann man fast alles operieren. Das heisst aber nicht, dass man auch alles operieren soll. Der Wunsch des Patienten muss für mich nachvollziehbar sein. Kein Hirnespinnst, kein Schnellschuss. Die Patienten müssen einen Prozess durchlaufen haben und mit mir weiter durchlaufen, deshalb sind auch mehrere Beratungsgespräche notwendig. Auch muss die Chemie zwischen Chirurg und Patient stimmen. Die Operation muss zum Patienten passen.

Heute ist beispielsweise Botulinumtoxin schon fast salonfähig. Entsteht hier nicht ein falsches Schönheitsideal – also, dass eine Frau mit 50 praktisch faltenfrei sein sollte, da man ja «nachhelfen» kann?

Bei uns ist es noch nicht soweit, dass ein praktisch faltenfreies Gesicht als Schönheitsideal gilt. Botulinumtoxin und Filler können heute sehr dezent angewendet werden. Dabei geht der Trend eher zu natürlich und frischer anstatt künstlich und übertrieben. Deshalb kommen die Klienten häufig am Freitag zu dieser Behandlung, damit sie sich übers Wochenende erholen können. So merkt man am Montag am Arbeitsplatz nicht, dass man beim Plastischen Chirurgen war.

«Die Plastische Chirurgie kann viel bewirken, ich bin aber kein Zauberer.»

Ein neues Gesicht macht noch keinen neuen Menschen. Haben Klienten teilweise auch übersteigerte Vorstellungen, was Plastische Chirurgie bewirken kann?

Was einen Menschen unter dem Strich schön macht, ist seine Ausstrahlung, aber wenn man mit seinem Aussehen unzufrieden ist, strahlt man das je nach dem aus. Ich habe schon oft erlebt, dass Frauen z.B. nach einer Brustoperation nach ein paar Wochen auch mit einer positiveren Ausstrahlung, anders gekleidet und selbstbewusster zum Kontrolltermin erscheinen. Die Plastische Chirurgie kann viel bewirken, ich bin aber kein Zauberer. Ich muss hinter dem Eingriff stehen können, übertriebene Wünsche lehne ich ab.

Immer wieder machen auch Fälle Schlagzeilen, wo sich ganz junge Menschen «tunen» lassen wollen –

18-Jährige verlangen eine neue Nase, 20-Jährige einen grösseren Busen –, um damit nicht zuletzt auf Social Media anzugeben. Gibt es für Sie ein Mindestalter von Eingriffen und wie beurteilen Sie diese Entwicklung?

Das kann nicht generell gesagt werden; in der Regel operiere ich aber nicht vor dem 18. Lebensjahr. Eine unterentwickelte Brust kann eine sehr grosse psychische Belastung für eine junge Frau sein. Somit muss im Einzelfall beurteilt werden, ob diese Operation nötig ist und auch zur Patientin passt.

Plastische Chirurgie kann gerade Menschen nach einem Unfall oder einer Erkrankung, beispielsweise Brustkrebs, zu mehr Lebensqualität verhelfen.

Das stimmt. Ein grosser Teil meiner Arbeit umfasst die sogenannte Wiederherstellungschirurgie. Dabei steht die Rekonstruktion eines Defektes z.B. im Gesicht oder an der Brust nach einer Tumorentfernung im Vordergrund. Dabei muss der Weichteildefekt durch Gewebeverschiebungen und Lappenplastiken wieder aufgefüllt und die Narbe so gelegt werden, dass

diese möglichst nicht auffällt. Jede Situation muss ganzheitlich beurteilt werden und erfordert eine individuelle Lösung. Das macht meine Arbeit ja so spannend.

Zum Schluss: In welche Richtung entwickelt sich die Plastische Chirurgie – wo sehen Sie hier noch Potenzial?

Der Trend geht eindeutig zu minimalinvasiven Eingriffen mit einem möglichst natürlichen Ergebnis. Grosses Potenzial sehe ich zudem im Qualitätsanspruch: Der Begriff «Schönheitschirurg» ist in der Schweiz kein geschützter Titel. Im Prinzip kann sich jeder Arzt Schönheitschirurg nennen. Leider sehe ich oft Patienten, die von einem selbsternannten Schönheitschirurgen ohne die nötige Ausbildung, Erfahrung und Ethik operiert wurden und mit dem Ergebnis entsprechend unzufrieden sind.

Was empfehlen Sie jemandem, der einen Eingriff plant?

Es kann sinnvoll sein, sich für eine gewünschte Operation eine Zweitmeinung einzuholen und sich über unterschiedliche Vorgehensweisen, Operationstechniken und mögliche Komplikationen zu informieren. Wer einen Eingriff machen will, sollte sich nur von einem Chirurgen mit entsprechendem Facharzttitel operieren lassen.



*Dominik Schmid:
Hinter Eingriffen stehen können.*

Drei Facharzttitel und Konsiliararzt am Paraplegikerzentrum

Dominik Schmid ist in St.Gallen geboren und aufgewachsen. Er spezialisierte sich auf Chirurgie, erwarb erst den Facharzttitel für Allgemeine Chirurgie, dann für Plastische Chirurgie am Universitätsspital Basel und im Ausland. Ausserdem hat er den Europäischen Facharzttitel für Plastische Chirurgie. Ambulante und teilstationäre Eingriffe führt Schmid direkt in seiner Praxis in St.Gallen durch. Operationen, die eine Narkose oder einen stationären Aufenthalt fordern, macht er in der Hirslanden Klinik Stephanshorn oder in der Berit Klinik Speicher. Schmid ist Konsiliararzt am Schweizerischen Paraplegikerzentrum in Nottwil und arbeitet am Universitätsspital Basel an wissenschaftlichen Projekten mit.
www.swissplasticsurgery.com

Jäger, Sammler oder Nomade?

Eine ausgewogene Ernährung trägt viel zum persönlichen Wohlbefinden bei. Gemäss den Erkenntnissen der Nutrigenetik spielen auch die Gene eine wichtige Rolle. Das Hotel Hof Weissbad hat die Wirkung individueller Ernährung nach Genotyp schon lange erkannt und daraus MeD-TeN® entwickelt. Es kombiniert wissenschaftlich anerkannte Naturheilverfahren mit medizinischen Behandlungen. Im Interview erklärt Francine Jakob, Ernährungsberaterin im Gesundheitszentrum Hotel Hof Weissbad, was es mit Krieger, Lehrern oder Explorern auf sich hat.

Francine Jakob, aktuell ist ein Trend, dass sich der Mensch «optimieren» möchte – er legt viel Wert auf Gesundheit und somit auch auf Ernährung. Spüren Sie dies im Gesundheitszentrum?

Ja sehr, unsere Gäste sind meistens auf der Suche nach Alternativen im Bereich der personalisierten Ernährung, weil sie diesbezüglich bereits viel ausprobiert haben – ohne den gewünschten Erfolg zu erzielen.

Sie sind auf die Ernährungslehre MeD-TeN® nach Genotyp spezialisiert: Worum geht es hier?

Die Blutgruppe etwa wird von einem Gen bestimmt – einem von über 20 400! Dieser einzelne Marker stellt uns eine aussergewöhnliche Menge an nützlichen Infor-

mationen zur Verfügung. Die Genotyp-Ernährung spiegelt die Aktivität vieler anderer Gene wieder, nicht nur des Gens, das die Blutgruppe bestimmt.

Und wie wird der Genotyp bestimmt?

Die Bestimmung basiert auf der Methode der Ernährungstherapie nach Dr. Peter D'Adamo. Mithilfe der Familiengeschichte, Ausmessen von Körpermassverhältnissen, Bestimmung der Blutgruppe und einer Fingerabdruck-Analyse stellen wir einen Bezug zum Stoffwechsel her. Die Messresultate zeigen auf, welcher Genotyp Sie sind. Wir unterscheiden zwischen sechs verschiedenen Genotypen: Jäger, Sammler, Lehrer, Explorer, Krieger und Nomade.

Was zeichnet zum Beispiel den «Explorer» aus und wie könnte eine gute Ernährung aussehen?

Um es vorweg zu nehmen: Es gibt bei den Genotypen zwar «Archetypen», aber im Endeffekt ist die Ernährung individuell, weil auch Blutgruppe, Familiengeschichte, Lebensstil etc. eine wichtige Rolle spielen. Vom Archetyp her ist der Explorer meist muskulös, abenteuerlustig und ein biologischer Problemlöser, der sich an Veränderungen der Umwelt gut anpassen kann. Er ist aber anfällig für hormonelle Schwankungen und für eine Überanstrengung des Gehirns. Hier empfehlen sich eine ausgewogene Ernährung und ein ausgeglichener Lebensstil.

Wieso bietet das Gesundheitszentrum des Hotels Hof Weissbad genau diese Ernährungslehre an?

MeD-TeN® ist durch einen intensiven Austausch zwischen Sibylle Binder – NHK Institut für integrative Naturheilkunde Zürich – und Damaris Lienhard als Gastgeberin des Hotels Hof Weissbad entstanden. Damaris Lienhard war auf der Suche nach einem neuen Ernährungskonzept und wurde auf diese erfolgreiche Ernährungsform aufmerksam.

Gibt es wissenschaftliche Studien dazu?

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Studien zur Blutgruppen- und Genoernährung, und es wird intensiv weitergeforscht. Die Epigenetik ist noch besser erforscht, und viele Erkenntnisse finden sich in der Ernährungslehre von Peter D'Adamo wieder.

Heute gibt es unzählige Ernährungsformen und jede beansprucht für sich, die «richtige» zu sein ...

Wir machen die Erfahrung, dass häufig Gäste mit gesundheitlichen Problemen einen neuen Weg suchen, ihre Gesundheit zu stärken. MeD-TeN® regt auf natürlichem Weg die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Welche Ernährungsform für jemanden schliesslich die richtige ist, wird mit der Ernährungsberaterin individuell abgeklärt.

«Mit unserer Methode regen wir die Selbstheilungskräfte des Körpers an.»

Wie wichtig ist die medizinische Begleitung bei MeD-TeN® und wie gross ist die Rolle der Naturheilkunde?

Die medizinische Begleitung ist Grundlage unserer Therapie und jederzeit gewährleistet. Die Naturheilkunde kann zusätzlich als unterstützende Therapie mit Phytotherapie, Vitalstoffen und Chronobiologie angewendet werden. Zudem können wir unsere Gäste mit Bewegungstherapien und weiteren komplementärmedizinischen Anwendungen zusätzlich unterstützen.

Viele Menschen möchten gesünder essen. Häufig werden sie aber davon abgeschreckt, nur noch spezifische Lebensmittel essen zu können, so-



Francine Jakob: Wohlbefinden stärken.

dass das Kochen aufwendig und teuer wird. Wie ist das bei MeD-TeN®?

Eine Ernährungsumstellung bedeutet eine Anpassung der bisherigen Essensgewohnheiten. Es bedeutet aber nicht, dass man auf alles Gewohnte komplett verzichten muss. Dass gesundes Essen teuer sein soll, kann ich nicht nachvollziehen. Es ist durchaus möglich gesund, preiswert und schmackhaft zu kochen.

Essen bedeutet auch genießen – ist das mit MeD-TeN® weiterhin möglich?

Ja, auf alle Fälle! Die individuelle Menu-Zusammenstellung nach MeD-TeN® kann zwar im ersten Moment ungewohnt sein. Alte Wege öffnen jedoch keine neuen Türen! In einer ersten Phase macht es Sinn, sich an die Ernährungspläne zu halten. Hat der Stoffwechsel erst einmal umgestellt, sind auch Ausnahmen möglich, ohne dass der Körper dadurch gleich aus dem Gleichgewicht gerät.

Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit MeD-TeN® gemacht?

Meine Gäste sind in der Regel interessiert, neugierig und motiviert, und ich erhalte zahlreiche positive Feedbacks.

«Alte Wege öffnen keine neuen Türen.»

Zum Schluss: Essen Sie persönlich auch nach den MeD-TeN®-Prinzipien?

Selbstverständlich halte ich mich daran. Aber es gibt Situationen, wo es einfach nicht möglich ist. Zum Beispiel kann man bei Einladungen von den Gastgebern nicht verlangen, für jeden Gast nach MeD-TeN® zu kochen.

Wohlbefinden und Gesundheit im Appenzellerland

Das Appenzellerland mit seiner unvergleichlichen Landschaft ist immer wieder Anziehungspunkt und Inspirationsquelle für Menschen unterschiedlicher Herkunft – für Menschen, die Lebensfreude und Lebenslust geniessen wollen und die Wert auf einen gesunden Lebensstil legen. Im Hotel Hof Weissbad sind Ihnen eine wohlig anregende Atmosphäre, vielfältige Möglichkeiten zur Erholung und natürlich eine hervorragende Gourmetküche gewiss.

Die Behaglichkeit im Hotel Hof Weissbad, ihre Gastronomie und die moderne Wellness- und Gesundheitsinfrastruktur, unterstützt von einem Fachärzteam, bilden beste Rahmenbedingungen für Ihr Wohlbefinden. Erfahren Sie mit MeD-TeN®, wie Sie dank massgeschneiderter Ernährung, abgestimmt auf Ihren Genotyp, einen wirksamen, nachhaltigen und genussvollen Weg zu einem neuen Gesundheitsgefühl finden.

Wenn die Gene mitessen

MeD-TeN® verbindet die Erkenntnisse der modernen Medizin mit der traditionellen europäischen Naturheilkunde und bietet uns die Chance, die Selbstheilungskräfte unseres Körpers durch richtige Ernährung auf natürlichem Weg anzuregen und zu unterstützen.

Das Grundprinzip der Naturheilkunde reicht zurück bis in die griechische Antike. Schon damals erkannten die Gelehrten, dass eine natürliche Lebensweise mit einer ausgewogenen Ernährung und mit ausreichend Bewegung und Ruhe Voraussetzung für eine gute Gesundheit sind.

Das Hotel Hof Weissbad fühlt sich diesen Traditionen, die auch im Appenzellerland stark verwurzelt sind, verpflichtet und kombiniert mit MeD-TeN® wissenschaftlich anerkannte Naturheilverfahren mit schulmedizinischen Behandlungen. Dank der Bestimmung Ihres Genotyps und der für Sie entsprechenden Ernährung regen Sie auf natürlichem Weg die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers an und stärken Ihre Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude.

Welcher Genotyp sind Sie?

Viele Umweltfaktoren, aber auch unsere ganz eigenen Gene bestimmen darüber, welche Ernährung unser Wohlbefinden positiv beeinflusst. Dies ist von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich. Mithilfe Ihrer Familiengeschichte, Ausmassen von Körpermassverhältnissen, Bestimmung der Blutgruppe und einer Fingerabdruck-Analyse stellen wir einen Bezug zu Ihrem Stoffwechsel her. Die Messresultate zeigen auf, welcher Genotyp Sie sind und wie Sie mit Ihrem ganz persönlichen Ernährungsprogramm Ihre Gesundheit und Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Weiter soll die Laborbestimmung sowie die Konsultation beim Schulmediziner Aufschluss geben über Ihre aktuelle gesundheitliche Situation.

Dank der gut verträglichen, gesunden und vor allem sehr kreativen Gault Millau-Küche dürfen unsere Gäste dabei getrost darauf verzichten, Kalorien zu zählen oder Nährwertangaben zu berechnen. Die gelebte Gastfreundschaft im Hof Weissbad und seine naturnahe Umgebung, der zauberhafte Kräutergarten und die Lieblichkeit des Appenzellerlandes tragen ebenfalls dazu bei, Ihnen den ersten Schritt zu einem neuen Lebens- und Ernährungsstil zu erleichtern.

MeD-TeN®... und die Gene essen mit

5 Übernachtungen mit Vollpension, Anreise jeweils sonntags
Preise pro Person: DZ CHF 1615/EZ CHF 1715

MeD-TeN®-Info (Gruppe), inkl. Vortrag «... und die Gene essen mit»

- 1 umfangreiche Ernährungsberatung mit Genotyp-Bestimmung
- 1 Ernährungsdossier gemäss persönlichem Genotyp
- 1 Standortbestimmung durch den Schulmediziner
- 1 Laboruntersuchung zur Definition des Risikoprofils
- 1 naturheilmmedizinische Anwendungen nach Beratung
- 1 Kochbuch «Essen, geniessen, gesund bleiben»
- 1 Zwischengespräch bei der Ernährungsberaterin (Gruppe)
- 1 Austrittsgespräch bei der Ernährungsberaterin
- freier Besuch der Bewegungslektionen, eine geführte Wanderung im schönen Appenzellerland, kostenlose Appenzeller Ferienkarte.

hofweissbad.ch

Der Gesundheitsanbieter im Appenzellerland

Mit drei Betrieben in der wunderschönen Region des Appenzellerlandes zu Hause – der Spitalverbund AR ist der Gesundheitsanbieter für die Bevölkerung in der umliegenden Region. Mit seinem Angebot im Bereich der erweiterten medizinischen Grundversorgung in einer familiären Atmosphäre und mit dem Psychiatrischen Zentrum steht der Ausserrhoder Spitalverbund für eine funktionierende, erfolgreiche Gesundheitsversorgung, die Patientinnen und Patienten optimal begleitet.



Rund 900 Mitarbeitende sorgen für die beste Qualität und eine persönliche Atmosphäre, die Patientinnen und Patienten beim Gesundwerden optimal unterstützt. Die Departemente der beiden Akutspitäler in Herisau und in Heiden arbeiten überbetrieblich und sorgen so für eine optimale Qualitätssicherung, die direkt den Patientinnen und Patienten zu Gute kommt. Die medizinisch-psychiatrische Behandlung auf Basis des biopsychosozialen Modells, bei dem die Erkrankung als Störung der Körper-Seele-Einheit mit Auswirkungen auf den ganzen Lebenskontext eines betroffenen Menschen verstanden wird, erfolgt im Psychiatrischem Zentrum AR in Anlehnung an praxisbezogene Behandlungs- und Versorgungsleitlinien entsprechend den Kriterien evidenzbasierter Medizin.

Das Leistungsspektrum

Chirurgie

Im Departement Chirurgie stellen die Mitarbeitenden die chirurgische Grundversorgung sicher und arbeiten mit modernsten Operationstechniken und in einer konsequent interdisziplinären Ausrichtung. Der Einsatz von Laser oder schonenden, minimal-invasiven Operationstechniken und ein ständiger Dialog mit den Spezialisten bieten optimale Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung.

Innere Medizin

Im Departement Innere Medizin behandeln die Mitarbeitenden Menschen mit Krankheiten der Organe, Erkrankungen im Bauchraum und Thorax, Herz- und Kreislauferkrankungen, Stoffwechsel-, Gefäss und Knochenkrankungen, Nierenkrankheiten oder Krebsleiden. Das umfassende Angebot beinhaltet auch Behandlungen in der Tagesklinik, vielfältige Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten sowie eine Überwachungsstation im Spital Heiden und eine Intensivstation im Spital Herisau.

Frauenklinik

Nebst der Geburtshilfe bieten die Frauenkliniken in den Spitälern in Heiden und in Herisau ein vielfältiges Sprechstunden-Angebot für alle gynäkologischen Behandlungen und Therapien. Im Zentrum stehen Frauen jeden Alters, die sowohl von konservativen als auch von operativen Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten vor Ort profitieren können.

Anästhesiologie, Pflege, MTTB

An beiden Standorten stehen eingespielte und kompetente Teams der Anästhesiologie, Pflege und MTTB zur Verfügung, deren Mitarbeitende eine weitere Grundlage für einen optimalen Genesungsprozess bilden.

Psychiatrisches Zentrum (PZA)

Das PZA behandelt und begleitet Menschen mit dem gesamten Spektrum psychiatrischer Erkrankungen wie Depressionen, Ängsten, Traumafolge- und Belastungsstörungen oder auch Abhängigkeitserkrankungen, Schizophrenien und Persönlichkeitsstörungen. Zudem verfügt das PZA über spezialisierte Einrichtungen in den Bereichen Psychotherapie und Alterspsychiatrie.



**Spitalverbund
Appenzell Ausserrhoden**

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.spitalverbund.ch

IHRE FACHKLINIK FÜR ORTHOPÄDIE IN HEIDEN

Die Klinik Am Rosenberg ist die erste Adresse in der Ostschweiz, wenn es um Ihren Bewegungsapparat geht. Dank unseren ausgewiesenen Fachspezialisten und Netzwerkpartnern bieten wir Ihnen erstklassige Versorgung und höchste medizinische Qualität.

Unsere Fachärzte sind auf folgende orthopädische Eingriffe spezialisiert:

- Fuss- und Sprunggelenk
- Hüfte
- Hand und Ellbogen
- Knie
- Schulter
- Wirbelsäule
- Sportmedizin
- Interventionelle Schmerztherapie

Klinik Am Rosenberg - Hasenbühlstrasse 11 - 9410 Heiden - T 071 898 52 52
klinik-amrosenberg@hirslanden.ch - www.hirslanden.ch/rosenberg