

GESUNDHEIT

DIE LEADER-SONDERAUSGABE ZUR SPITZENMEDIZIN IN DER OSTSCHWEIZ



Update 2017 zur Männergesundheit:

Eine Analyse von Dr. Gregor Kadner

Seite 4

Die Herzensangelegenheit:

Ein Blick in die Kardiologie des Kantonsspitals St.Gallen

Seite 10



Die Orthopädie Rosenberg ist für Sie da,
als Zentrum für Orthopädie, Sportmedizin
und Handchirurgie in der Ostschweiz.

16 Ärzte – ein Team!



Seit 1991

Dr. med.
Andreas Bischof



Seit 1994

Dr. med. Georges
Wohlgensinger



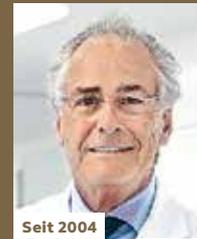
Seit 1996

Dr. med.
Andreas Herren



Seit 2003

Dr. med.
Florenz K. Beutel



Seit 2004

Dr. med.
Fritz-Beat Sprenger



Seit 2005

Dr. med.
Andreas Oswald



Seit 2006

Dr. med.
Thomas Wiesner



Seit 2009

Dr. med.
Lukas Jenni



Seit 2011

Dr. med.
Matthias Jacobi



Seit 2011

Dr. med.
Christoph Lampert



Seit 2011

Dr. med.
Gordian Stutz



Seit 2013

Dr. med. Nicole
Schmelzer-Schmied



Seit 2013

Dr. med.
Paul-Michael Bodler



Seit 2013

Dr. med.
Antonin Hoffmann



Seit 2014

Dr. med.
Simon Maier



Seit 2017

Dr. med.
Mislia Vincenti

Spezialgebiete

- Schulterchirurgie
- Handchirurgie
- Ellbogenchirurgie
- Kniechirurgie
- Fusschirurgie
- Plastische bzw.
Wiederherstellungschirurgie
- Hüftchirurgie

Praxisstandorte

- Silberturm
- Säntispark
- Widnau
- Wil
- Berit Paracelsus-Klinik

Die Orthopädie
Rosenberg und die
Berit Paracelsus-Klinik
pflegen eine enge
strategische
Partnerschaft.



Gesundheit als Wirtschaftstreiber

Die Tatsache, dass wir über steigende Gesundheitskosten stöhnen, zeigt in erster Linie eines: Gesundheit ist ein wichtiges Gut und wird deshalb nachgefragt. Ob das in jedem Fall immer nötig ist, sei dahingestellt. Die Herausforderung, die Gesundheitsversorgung so zu gestalten, dass sie funktioniert und dennoch bezahlbar bleibt, ist gross; das ist aber in erster Linie ein Tummelfeld für die Politik. Sie muss die Leitplanken für ein finanzierbares Gesundheitswesen stellen. Die privaten Anbieter im Gesundheitsbereich hingegen sind in erster Linie als Unternehmen gefordert. Sie müssen besser sein als ihre Mitbewerber, sie buhlen um Patienten (also ihre Kunden), und sie müssen ihre Struktur und ihre Prozesse kostenbewusst optimieren. Darin unterscheidet sie kaum etwas von anderen Unternehmen.

Dennoch ist es nicht dasselbe, beispielsweise eine Privatklinik zu betreiben oder eine Schlosserei zu führen. Im Gesundheitsbereich sind Emotionen im Spiel. Es geht um das Wichtigste überhaupt: Das eigene Wohlbefinden oder das eines Menschen, der einem wichtig ist. Nirgendwo sonst treffen komplexe fachliche Fragen und emotionale Aspekte so stark aufeinander wie bei der Gesundheit. Patienten wollen professionell betreut und behandelt werden, sich aufgehoben und sicher fühlen. Die Zeit der sterilen Praxen und Kliniken, in denen Götter in Weiss Menschen von oben herab beurteilen, ist längst vorbei. Kein Wunder, dass sich viele Anbieter an malerischer Lage ansiedeln, wo der Aufenthalt eher an Ferien als an einen Krankenhausaufenthalt erinnert.

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

Stefan Millius
Stv. Chefredaktor LEADER



Impressum:

Die Sonderausgabe für Spitzenmedizin in der Ostschweiz

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



Dr. med. Gregor Kadner
und Dr. med. Julia Johannsen:
«Und so geht uns Urologen die Arbeit
auf diesem Gebiet nicht aus.»

«Fit im Schritt» – Update 2017 zur Männergesundheit

Text: Dr. med. Gregor Kadner, Leitender Arzt, Urologie Frauenfeld, Spital Thurgau
Bild: Stéphanie Engeler

Dass Männer es mit der Gesundheit nicht so genau nehmen, ist bekannt. Ist das gut? Sieht man es als Geschäftsführer und Unternehmer an, dann ist die Antwort darauf eindeutig: Nein. Kein Unternehmer würde eine Maschine, von welcher der Erfolg des Unternehmens abhängt, Jahr für Jahr ohne Service betreiben oder es unterlassen, ein Back-up-System zu installieren.

In der Realität macht aber die überwiegende Mehrzahl der Unternehmer und Geschäftsführer genau diesen Fehler: Sie lassen ihre Körper über Jahre hinweg «Volllast» fahren – ohne Check-up oder Kontrolle. Und ein Back-up-System steht uns definitiv nicht zur Verfügung – wir haben ja nur diesen einen Körper. Insbesondere bei kleinen Familienbetrieben birgt dies auch noch finanzielle Risiken, ist doch oftmals der Geschäftsführer auch der Haupternährer der Familie. Langsam, aber sicher wird dieses Problem publik, und das Interesse der Männer an Gesundheitsfragen und Vorsorge steigt. Das zeigen die Erfolge von Büchern wie «Fit im Schritt» und «Darm mit Charme», die wochenlang auf den Bestsellerlisten des Buchhandels standen.

Vorsorge – nicht nur Herz-Kreislauf-Fragen sind relevant

Wird Vorsorge betrieben, dann erfolgen meistens ein Check-up beim Hausarzt

und eventuell noch eine Darmspiegelung. Frauen gehen regelmässig zusätzlich zum Frauenarzt. Männer gehen zum Urologen/ Männerarzt? Eher nicht. Fragt man nach dem Warum, dann lässt sich aus den Antworten folgendes Motiv herauslesen: eine Mischung aus Scham, Angst, Missverständnissen und der Annahme, dass man sowieso nichts machen könne ausser operieren. Hier wird es höchste Zeit zum Umdenken.

Prostatavergrößerung – wenn die Blase den Ton angibt

Insbesondere die Prostatavergrößerung mit den damit verbundenen Problemen des häufigen oder erschwerten Wasserlösens trifft einen Grossteil der Männer ab dem 50. Lebensjahr – manchmal auch früher. Die Beschwerden kommen dabei schleichend und langsam. Neben pflanzlichen Präparaten für milde Beschwerden wirken sogenannte Alphablocker gezielt, nebenwirkungsarm und lindern Beschwerden

rasch und oftmals lang anhaltend. Sind die Beschwerden besonders ausgeprägt, können diese Medikamente mit einem Wirkstoff kombiniert werden, der direkt in den Hormonhaushalt der Prostata eingreift. Bei fehlender Wirkung oder Unverträglichkeit der Medikamente stellt sich dann doch die Frage der Operation. War bisher die sogenannte transurethrale Resektion (TUR) – das heisst, das Abtragen des überschüssigen Gewebes durch die Harnröhre – die Standardbehandlung, so haben sich in den vergangenen Jahren moderne und sehr wirksame Alternativen etabliert.

Für milde Beschwerden kann ein sogenannter passagerer Prostataexpander eingesetzt werden. Dieser verbleibt nur fünf Tage im Bereich der Prostata, dehnt diese auseinander und erleichtert so das Wasserlösen. Der Eingriff kann dabei ambulant, in einer sehr oberflächlichen Narkose durchgeführt werden. Die Patienten bleiben arbeitsfähig, die Sexualfunktion wird nicht beeinträchtigt.

Bei grösseren Beschwerden oder grossen Prostatadrüsen erfolgt – mittlerweile blutarm mit dem Laser – die Resektion des Gewebes. Der Laser ermöglicht eine schonende, rasche und vollständige Enukleation der Prostata, um möglichst lang anhaltende Beschwerdefreiheit zu erreichen. Andere Verfahren wie die Prostataembolisation, bei der die Blutzufuhr zur Prostata unterbrochen wird, sind noch in der Erprobungsphase. Hier kann noch keine Empfehlung ausgesprochen werden; weitere Ergebnisse von Studien sind abzuwarten.

ab dem 45. Lebensjahr mit Prostatakreberkrankungen in der Familie haben ein erhöhtes Risiko. Ein Grossteil der Prostatakarzinome kann beobachtet werden. Aber aggressive Karzinome müssen behandelt werden.

Hier ist es wichtig, diese frühzeitig zu erkennen, damit sie in einem heilbaren Zustand behandelt werden können. Darum sollten im Rahmen der Vorsorge ein Abtasten der Prostata und nach Beratung ein Bluttest (PSA) erfolgen. Zeigen sich Auffälligkeiten, so wird neben einem speziellen transrektalen Ultraschall der Prostata heute eine multiparametrische Magnetresonanztomographie der Prostata durchgeführt. Die MRT erlaubt dabei die Darstellung auffälliger Areale, die dann hochpräzise biopsiert werden können.

Prostatakarzinom – was nun?

Stellt man in der Diagnostik ein lokalisiertes Prostatakarzinom fest, so muss genau geschaut werden. Ein Grossteil der Prostatakarzinome sind sogenannte Low-risk-Karzinome. Diese müssen in der Regel nur aktiv beobachtet werden. Eine sogenannte fokale Therapie ist nur in den seltensten Fällen indiziert und immer noch Gegenstand intensiver Forschung.

Ohne jeden Zweifel müssen High-risk-Prostatakarzinome aber behandelt werden. Hier stellen nach wie vor die Operation oder die Bestrahlung in Kombination mit einer Hormontherapie die Eckpfeiler der Therapie dar. Insbesondere bei der Operation hat sich das minimalinvasive Vorgehen mittels Laparoskopie – oftmals robotergestützt (Da-Vinci-System) – durchgesetzt.

Prostatakarzinom – wenn der Krebs fortgeschritten ist

Während lokalisierte Prostatakarzinome – rechtzeitig erkannt – gut und vollständig geheilt werden, waren bis vor wenigen Jahren im Falle einer fortgeschrittenen Prostatakreberkrankung die Therapiemöglichkeiten sehr begrenzt. Aber auch hier hat es enorme Fortschritte gegeben. Vor allem zeigt sich immer mehr, dass der Zusammenschluss und die enge Kollaboration verschiedener medizinischer Fachdisziplinen eine massgeschneiderte und personalisierte Behandlung ermöglicht. Mittels spezieller nuklearmedizinischer Oberflächenmarker (PSMA) können bereits kleinste Absiedlungen des Prostatakrebs erkannt werden. Neuere Hormontherapie-Ansätze (Enzalutamid, Zytiga), modifizierte und/oder früher

Wird Vorsorge betrieben, dann erfolgen meistens ein Check-up beim Hausarzt und eventuell noch eine Darmspiegelung.

Prostatakrebs – Vorsorge und Diagnostik

Entgegen aller Presseverlautbarungen profitiert ein nicht unerheblicher Teil der Patienten von einer Prostatakrebsvorsorge. Sehr unmittelbar und persönlich kommt dies im kürzlichen Appell pro Früherkennung des betroffenen Hollywoodschauspielers Ben Stiller zum Ausdruck.

Nach wie vor ist Prostatakrebs die häufigste Krebserkrankung des Mannes: Jedes Jahr erkranken 6200 Männer in der Schweiz – mit steigender Tendenz. Prostatakrebs gehört damit zum häufigsten Krebsleiden des älteren Mannes. Besonders Männer



Dr. med. Gregor Kadner
und Dr. med. Julia Johannsen

einsetzende Chemotherapieprotokolle, Chemotherapeutika (Doxetaxel, Cabazitaxel) sowie in Erprobung befindliche Antikörper ermöglichen eine erhebliche Verlängerung des Überlebens.

Selbst im Falle von Knochenabsiedlungen ermöglichen – neben der Bestrahlung und knochenstabilisierender Substanzen (Bisphosphonate, Denosumab) – neue Medikamente wie der Alphastrahler Radium-223 eine erfolgreiche Behandlung.

Erektionsstörungen – ein Tabu, das wankt

Störungen der Sexualität und Erektionschwächen werden in den vergangenen Jahren deutlich offener angesprochen. Mit Markteinführung der «kleinen blauen Pillen» und weiterer Medikamente (Cialis, Levitra, Spedra) sind leider die altbewährten «mechanischen» Hilfsmittel in Vergessenheit geraten. Und das zu Unrecht: Insbesondere bei vorzeitigem Wegbrechen der Erektion und zu frühem Verlust der Steifigkeit des Gliedes beim Geschlechtsverkehr kann durch die Anwendung eines elastischen Penisringes – oftmals ganz ohne teure Tabletten – eine erhebliche Verbesserung des Sexuallebens erreicht werden. Dabei ermöglichen moderne Online-Erotikbedarfsanbieter den unaufgeregten Einkauf solcher Hilfsmittel, die sich gut ins Sexualspiel integrieren lassen.

Nach wie vor ein grosses Tabuthema ist eine Penisverkrümmung, die zu einer schleichenden Verkrümmung führt. Der wissenschaftliche Name ist «Induratio penis plastica» oder auch kurz «Peyronie's disease». Durch Einlagerungen von fibrösem Plaque in die Schwellkörper kommt es zu einer Verkrümmung. Dies führt zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Diese Verkrümmung schreitet bis zu einem sogenannten «Ruhestadium» fort. Dies dauert in der Regel 18 Monate. Danach kann durch eine rekonstruktive Operation der Penis begradigt werden. Zusätzlich oder bei milden Formen kann anstelle der Operation mit dem Medikament Xiaplex eine Begradigung erreicht werden. Das Medikament wird im Abstand von ein bis drei Tagen direkt in die Plaque gespritzt und so der Penis modelliert. Diese Penismodellage muss der Patient anschliessend sechs Wochen lang konsequent durchführen, um ein gutes Ergebnis zu erreichen.

Nierensteine – falsche Ernährung, moderne Therapieformen und Vorbeugung

Nierensteine sind auf dem Vormarsch; immer mehr Menschen in der Schweiz leiden unter Nierensteinen. Ursachen dafür sind Diabetes, Übergewicht und falsche Ernährung.

Immer mehr Menschen in der Schweiz leiden unter Nierensteinen. Ursachen dafür sind Diabetes, Übergewicht und falsche Ernährung.

zwar schmerzhaft, aber die Koliken lassen sich gut behandeln. Bei fortbestehenden Beschwerden und festsitzenden oder zu grossen Steinen (> 5 mm) können diese minimalinvasiv entfernt werden. Dabei folgt man dem «natürlichen Weg» und geht mit einem Endoskop durch die Harnröhre und Blase bis hoch in den Harnleiter und die Niere. Kleine Steine können dann en bloc mit einer Miniaturfazzange oder Schlinge geborgen werden. Bei grösseren Steinen kommt auch hier mittlerweile moderne Lasertechnik zur Zertrümmerung zum Einsatz.

Stellen Sie sich einmal früh morgens auf einen Bahnsteig und beobachten Sie, wie viele Menschen morgens schon Energydrinks oder Eistee konsumieren. In diesen Getränken findet sich hochkonzentrierte Oxalsäure, welche die Bildung von Nierensteinen fördert. Und so geht uns Urologen die Arbeit auf diesem Gebiet nicht aus. Zum Glück geht ein Grossteil der kleinen Nierensteine (< 4-5 mm) selber ab. Das ist

Ist der Stein geborgen, dann sollte er auf seine Bestandteile untersucht werden. Zusammen mit einer ausführlichen Blut- und Urinuntersuchung können dann zielgerichtet individuell Massnahmen der Vorbeugung getroffen werden. In einigen Fällen kann durch den Einsatz von Medikamenten auch die erneute Steinbildung verhindert werden.

Anzeige



Kytta

Die gute Wahl gegen Schmerzen.





GEGEN SCHMERZEN

PFLANZLICHER WIRKSTOFF



Bei Muskel- und Gelenkschmerzen

- schmerzlindernd
- entzündungshemmend
- abschwellend

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Iromedica AG, St. Gallen

A photograph of a modern hospital room. The walls are a vibrant blue. In the center, there is a large, white Siemens medical device, possibly a CT scanner or a similar diagnostic machine, mounted on a mobile cart. The room has large windows with blue-tinted glass. The lighting is soft and modern.

Die Spital Thurgau AG setzt auf modernste Technologie.

Urologie Spital Thurgau: Standortübergreifende Klinik

Die Geschäftsleitung der Spital Thurgau AG hat sich entschlossen, ihre beiden Kliniken für Urologie an den Kantonsspitälern Frauenfeld und Münsterlingen auf den 1. Januar 2018 in einer übergreifenden, sehr breit aufgestellten Einheit zusammenzufassen und unter die Gesamtverantwortung eines Chefarztes als Klinikdirektor zu stellen. Dieser wird unterstützt und vertreten durch einen zweiten Chefarzt. Beide werden sowohl in Münsterlingen wie auch in Frauenfeld tätig sein.

In der neu entstandenen, grossen Klinik für Urologie der Spital Thurgau AG, die mit 2'000 stationären Austritten eine der grössten Urologien der Schweiz ist, können damit alle gängigen Operationsverfahren und nicht-invasiven Diagnostiken und Therapien einer modernen Urologie

kompetente Beratungsmöglichkeit und nachfolgende optimale Behandlung, welche die individuellen medizinischen und persönlichen Bedürfnisse berücksichtigt. Ein komplettes Spektrum aller medizinischen Möglichkeiten ist die beste Garantie für eine umfassende Patientenbetreuung und Behandlung. Die Geschäftsleitung der Spital Thurgau AG verfolgt mit diesem Schritt ihre Strategie in der Akutsomatik «Ein Unternehmen – zwei Standorte» konsequent weiter.

Ein komplettes Spektrum aller medizinischen Möglichkeiten ist die beste Garantie für eine umfassende Patientenbetreuung und Behandlung.

in guter Anzahl und damit fachlich sehr hochwertig angeboten werden – inklusive aller wesentlichen Behandlungen aus der hochspezialisierten Medizin. Durch diesen Schritt erhalten die urologischen Patientinnen und Patienten der Region Thurgau eine objektive, umfassende und

Ausgewiesene Experten

Auf den 1. Januar 2018 konnte für die Leitung der neuen Klinik PD Dr. Thomas Herrmann gewonnen werden. Er ist 45 Jahre alt und ist ein fachlich bestens ausgewiesener Urologe, der sich in den letzten Jahren als stellvertretender Chefarzt an der Universitätsklinik Hannover ein



PD Dr. Thomas Herrmann,
Klinikdirektor, Chefarzt



Prof. Dr. Aristotelis Georgios Anastasiadis,
Chefarzt

Neben den genannten neuartigen Verfahren werden aber auch alle schon heute in der Spital Thurgau AG etablierten Operationsverfahren inkl. die Roboterchirurgie einen Schwerpunkt bleiben.

europaweites Renommé in seiner Fachdisziplin erarbeitet hat. Seine Spezialgebiete sind die minimalinvasive Nierenchirurgie sowie der Einsatz einer modernen Lasertechnologie für die operative Behandlung der Prostata. Letztere wurde von Thomas Herrmann als Vorreiter entwickelt; die Methode hat bereits sehr positive Behandlungsergebnisse zeigen können. Neben den genannten neuartigen Verfahren werden aber auch alle schon heute in der Spital Thurgau AG etablierten Operationsverfahren inkl. die Roboterchirurgie einen Schwerpunkt bleiben.

Unterstützt und vertreten wird Thomas Herrmann durch Prof. Dr. Aristotelis Anastasiadis. Er ist 48-jährig, hat sein Studium in Kiel absolviert und hält eine Professur an der Medizinischen Hochschule Hannover. Zuletzt war er rund fünf Jahre lang Chefarzt am Klinikum Arnsberg in Nordrhein-Westfalen, einem Klinikum ähnlicher Grösse wie im Thurgau.

Gemeinsam mit den bereits langjährig etablierten und hoch motivierten Kaderärzten Dres. Gregor Kadner und Julia Johannsen und weiteren vier Oberärzten ist somit an beiden Standorten die nötige breite urologische Fachexpertise jederzeit gewährleistet.

Präzise Technologie

Bei der Prostataadiagnostik hat die Spital Thurgau AG in einer übergreifenden Zusammenarbeit mit der Radiologie als eines der ersten Schweizer Spitäler in die wegweisende Artemis- (3D-ultraschallgesteuerte MRI-Fusionsbiopsie) sowie die hoch präzise PSMA-Technologie (antikörperbasiertes bildgebendes Verfahren) investiert. Auf Basis dieser beiden innovativen Verfahren wird die Spital Thurgau AG auch die weitere Entwicklung in der Diagnostik und, zusammen mit der Nuklearmedizin und der Onkologie, deren Einführung in der Therapie des Prostatakarzinoms verfolgen, sobald die entsprechenden Zulassungen in der Schweiz vorliegen – was noch für dieses Jahr erwartet wird.

Bildschirm an Bildschirm:
Im Überwachungsraum
eines der Herzkatheter-
labors des Kantonsspitals
wird die Untersuchung
aufgezeichnet.



Die Herzensangelegenheit

Text: Malolo Kessler

Bilder: Stéphanie Engeler

Es steht für die Liebe, für das Leben. Und es ist so wichtig wie kein anderes Organ im menschlichen Körper: Das Herz ist der Muskel, der am Leben hält. Etwa 100 000 Mal am Tag schlägt es – wenn es gesund ist. Wenn ein Herz droht, ins Stocken zu geraten, ist es ein Fall für die Kardiologie. Am Kantonsspital St.Gallen wird diese von Hans Rickli geleitet – Chefarzt, Rennvelofahrer und Akkordeonspieler, vierfacher Vater und Vollblut-Kardiologe. Ein Besuch in einem seiner Herzkatheterlabore, in denen ohne Teamgeist nichts funktioniert.

Es piept. Immer wieder, fast regelmässig. Sonst ist es still und kühl im Herzkatheter-Labor des Kantonsspitals St.Gallen. Auf der Liege im Operationssaal liegt ein 80-jähriger Mann, die Augen geöffnet, den Körper zugedeckt mit blauen, sterilen Tüchern und einer weissen Wärme- decke. Der Piepton ist sein Herzschlag,

nebenan sitzt das OP-Team vor den sechs Bildschirmen. Sobald der Chefarzt da ist, geht es los.

49 Betten, 3500 Patienten pro Jahr

Für Prof. Dr. Hans Rickli, Chefarzt der Klinik für Kardiologie, wird dieser Eingriff der dritte an diesem Vormittag sein. Es ist elf Uhr, er hat bereits zwei Herzschrittmacher eingelegt. Dazwischen war er im dritten Obergeschoss des Hauses 01, in dem die private Bettenstation der Kardiologie untergebracht ist, auf Visite. Zu Fuss, den Lift nimmt er nie, auch nicht, wenn draussen mehr als 30 Grad sind wie heute. Etwa vier Mal pro Jahr besteige er so «quasi den Mount Everest im Haus 01», sagt Rickli, lächelt. Und nein – eine Klimaanlage gebe es nicht in diesem Bau, der zu den ältesten auf dem Kantonsspital-Areal gehört. «Das ist vermutlich aber eines der kleineren Probleme unserer Patienten hier.»

**«Jedes Teammitglied braucht ein Gärtli,
das es pflegen kann. Entscheidend ist, dass
der Gartenzaun nicht zu hoch ist.»**

überwacht und übertragen vom Herzfrequenz-Messgerät. Der Innerrhödler ist hier, weil er seit ein paar Wochen unter Atemnot leidet, wenn er sich anstrengt. Deshalb wird heute sein Herz untersucht. Alles ist bereit, die Spritzen und Tupfer sind ausgepackt, im Überwachungsraum

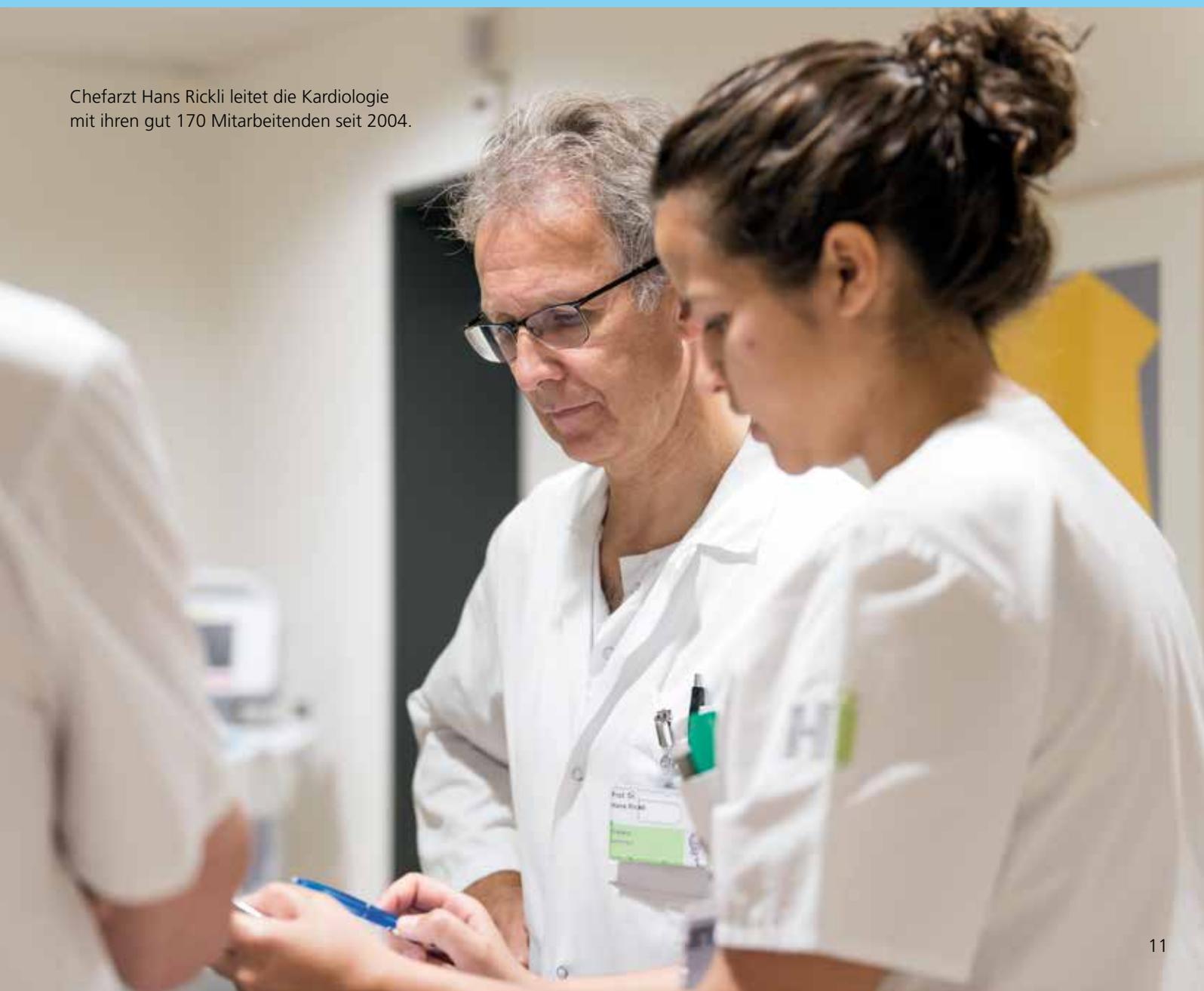
49 Betten bietet die Kardiologie im Haus 01 auf zwei Etagen. Rund 3500 Patienten werden hier pro Jahr stationär behandelt. Menschen, bei denen das Herz zu schnell, zu unregelmässig schlägt, die Schmerzen haben, Kreislaufprobleme, bei denen Infarkt oder Stillstand droht. «Alles, was mit dem Herzen ist, geht den Patienten nahe», erzählt Rickli. «Sie dabei zu begleiten, ist schön. Das Herz ist uns auch besonders nahe.» Bloss so gross wie eine Faust, ist das Herz das wichtigste Organ im menschlichen Körper. Ein nimmermüdes Pumpwerk, ohne das nichts geht. Wird ein Mensch 80 Jahre alt, wie der Innerröhler auf dem OP-Tisch, hat es etwa drei Milliarden Mal geschlagen.

Rickli betritt das Überwachungszimmer des Herzkatheter-Labors. Was er gleich machen wird, ist sein Spezialgebiet: Interventionelle Kardiologie, also minimal-invasive Eingriffe am Herzen mittels Kathetern. Eingriffe, für welche die Patienten in der Regel nur zwei bis drei Tage im Spital sind, manche kommen auch bloss ambulant. Rickli wirft einen Blick auf die Bildschirme im Überwachungsraum, zieht die bleierne Schürze an, das bleierne Gilet, die bleierne Halskrause. Mit elf Kilogramm Strahlenschutz betritt er den OP.

Durch die Arm-Arterie bis ins Herz

Der Patient wird zuerst lokal betäubt. «Das brennt wie ein Wespenstich, gäled Sie»,

Chefarzt Hans Rickli leitet die Kardiologie mit ihren gut 170 Mitarbeitenden seit 2004.



Beim Eingriff ist der Patient bei Bewusstsein. Auf einem Bildschirm sieht er, was in seinem Körper gerade passiert.



«Die meisten sagen, der ganze Eingriff sei weniger schlimm als ein Zahnarztbesuch – ausser, sie sind selbst Zahnarzt.»

sagt Rickli, während er in den Unterarm sticht. «Die meisten sagen, der ganze Eingriff sei weniger schlimm als ein Zahnarztbesuch – ausser, sie sind selbst Zahnarzt.» Der Mann lacht. Nervös seien die Patienten selten, erzählt Rickli. Die meisten wüssten ganz genau, was passiere. «Das ist das Wichtigste: Der Patient muss verstehen, was wir hier machen. Wir erklären deshalb das Vorgehen mehrfach.»

auf einem Schwarzweiss-Fernseher, gäled Sie», sagt Rickli zum Patienten. «Hier sehen wir jetzt Ihre Herzkranzgefässe.»

Dass der Patient bei Bewusstsein ist, ist wichtig bei diesem Eingriff: Damit optimale Bilder entstehen, muss er mitarbeiten. Das heisst, zwischendurch immer wieder die Luft anhalten. Plötzlich wird es eng für den Katheter. Der Zugang zu den Herzklappen ist fast zu, durchkommen schwierig. Rickli versucht es wieder und wieder, mit minimen Handbewegungen steuert er den Schlauch, der auf dem Bildschirm aussieht wie ein Wurm, der sich windet. Das Herzton-Piepsen wird zwischenzeitlich schneller. Nach zehn Minuten schafft es der Chefarzt schliesslich, zu den Herzklappen vorzudringen. Kurz später ist der Untersuch vorbei. «Kompliment, wie ruhig Sie waren», sagt Rickli zum Patienten. Dieser lächelt.

Später im Überwachungsraum verschliesst ihm der Chefarzt den Katheterzugang mit einem Druckluftkissen. Er komme abends nochmals und erkläre ihm die Ergebnisse der Untersuchung, sagt Rickli. Erklären wird er, dass der Mann eine Operation brauche, für die er ins Zürcher Unispital muss. Denn das Kantonsspital hat keine Herzchirurgie, 1995 hatte das kantonale Stimmvolk eine Vorlage zur Einführung einer solchen in St.Gallen abgelehnt.

50 000 Betroffene pro Jahr

Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehören weltweit zu den häufigsten Todesursachen. Gemäss der Schweizerischen Herzstiftung erleiden pro Stunde sechs Personen einen Herzinfarkt, einen Hirnschlag oder einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Pro Jahr sind also mehr als 50 000 Menschen in der Schweiz von einem solchen Ereignis betroffen. Weitere Informationen und Präventionstipps unter www.swissheart.ch.

Nach ein paar Minuten hat die Betäubung gewirkt. Das Licht geht aus, die Röntgenstrahlen an, der Eingriff beginnt. Vorsichtig führt Rickli den Katheter, einen millimeterdünnen Schlauch, mindestens einen Meter lang, durch die Arm-Arterie in den Körper des Mannes ein. Den Oberarm hoch, vorbei an der Schulter und dem Rippenbogen, bis ins Herz. Dann und wann bedient er mit einem Fusspedal den Röntgenarm, ein bewegliches Röntgengerät, der so aus verschiedenen Perspektiven Aufnahmen macht, die Rickli auch zeigen, wohin er das Schläuchlein bewegen muss. Auch der Patient kann auf dem Bildschirm sehen, was gerade in seinem Körper passiert. «Sieht ein bisschen aus wie früher

«In erster Linie bin ich Arzt»

Hans Rickli, aufgewachsen im Linthgebiet, war damals bereits Oberarzt in der Kardiologie. Chefarzt ist er seit 2004. «Das Schöne an der Arbeit mit Herzen ist die Verbindung zwischen Chirurgie und Innerer Medizin», sagt er. Es ist Mittag geworden, er sitzt in seinem Büro, gleich um die Ecke des Herzkatheterlabors. An der Wand hängen gerahmte Schwarzweiss-Fotos seiner Kinder, auf dem Regal steht eine Zamie, die zähste Zimmerpflanze der Welt. Im Nebenraum lehnt ein Rennvelo an der Untersuchungsliege. Damit fährt Rickli zwischen Frühling und Herbst von Berneck aus ins Spital und wieder heim. Er arbeite zwölf bis 14 Stunden pro Tag, erzählt er. «Wobei ich versuche, mich nicht zu 100 Prozent verplanen zu lassen.»

Auch wenn er Chefarzt und damit Chef von insgesamt gut 170 Mitarbeitenden auf der Kardiologie ist – «in erster Linie bin ich Arzt». Das heisst, Rickli möchte möglichst oft bei Patienten sein. «Das schaffe ich etwa 80 Prozent des Tages.» So schnell er in den verwinkelten Gängen des Hauses 01 unterwegs ist, so bedächtig spricht er. Eine gute Teamleistung stehe zuoberst. «Davon hängt die Qualität unserer Arbeit ab. Und wir sind in eingespielten Teams organisiert.» Er verstehe seine Rolle als Chef nicht darin, alles am Besten zu können. Auch wenn er gerne Vorbild für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sei. «Meine Aufgabe ist, sicherzustellen dass sich jeder im Team zu seinem Besten entwickeln kann», sagt Rickli. «Jedes Teammitglied braucht ein Gärtli, das es

pflügen kann. Entscheidend ist, dass der Gartenzaun nicht zu hoch ist.»

Umfeld, Ausgleich, Grundkonstitution

Für sein Gärtli, die Interventionelle Kardiologie, hat sich Rickli während seiner Studienjahre in Zürich und Freiburg entschieden, weil es ein Gebiet mit Tiefe, aber auch eines mit Breite sei: «Mit Herzleiden sind oftmals verschiedene Symptome verbunden. Das heisst, wir können hier regelmässig interdisziplinär arbeiten.» Im Operationssaal steht der 58-Jährige etwa zehn Mal pro Woche. Herzen sieht er jeden Tag, viele davon nicht gesund. Und jeden Tag Schicksale, auch Leben am seidenen Faden. Menschen, die wegen des Herzens kommen, bei denen schliesslich noch ganz anderes entdeckt wird. Menschen, denen er erklären muss, dass das, was sie am Leben hält, nicht mehr richtig funktioniert.

«Es ist schwierig zu sagen, wie man das erträgt», sagt Rickli, überlegt kurz. Draussen auf dem Dach des Hauses gegenüber landet genau in diesem Moment der Rega-Helikopter. Es gebe schliesslich drei Faktoren, die eine grosse Rolle spielen, damit er seinen Job erfüllen könne. Wichtig sei, ein stabiles Umfeld und einen Ausgleich zu haben. So ist Rickli Teil einer Patchwork-Familie, treibt häufig Sport, spielt Akkordeon, wenn es die Zeit zulässt, und ist im Rotary-Club St.Gallen-Rosenberg. Der dritte – und vermutlich grundsätzlich wichtigste Faktor – sei, eine Grundkonstitution zu haben, die einen solchen Beruf zulässt. «Engagiert zu sein, muss man mögen.»



Durch einen Arterienzugang wird der Katheter, ein millimeterdünner Schlauch, in den Körper des Patienten eingeführt.

Die Klinik für Kardiologie

Die Klinik für Kardiologie am Kantonsspital St.Gallen ist spezialisiert auf Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Sie bietet ambulanten und stationären Patienten eine Reihe verschiedenster Behandlungs- und Untersuchungsmethoden, ausserdem Spezialsprechstunden. Die Untersuchungen und Behandlungen werden zumeist von interdisziplinären Teams durchgeführt.

Der Fachbereich **Interventionelle Kardiologie** umfasst diagnostische Untersuchungen und Eingriffe mit Hilfe von Kathetern. So werden beispielsweise Verengungen in Herzkranzgefässen erkannt und mittels Stents beseitigt. Dieser Fachbereich ist der viertgrösste seiner Art in der Schweiz, die Klinik für Kardiologie gilt somit als Referenzzentrum in der ganzen Ostschweiz.

In der **Nichtinvasiven-Kardiologie** liegt der diagnostische Fokus auf bildgebenden Verfahren, etwa Herzultraschalls oder Computertomografien. Hier werden zudem therapeutische Massnahmen für Patienten festgelegt. Die Rhythmologie ist für elektrophysiologische Untersuchungen des Herzens verantwortlich, ebenfalls werden Herzrhythmusstörungen mit gezielten Elektroschocks behandelt. Zudem ist der Fachbereich für die Implantation von sogenannten Devices, zum Beispiel Herzschrittmachern, zuständig. Schliesslich bietet die Klinik für Kardiologie auch Nachsorge und Vorsorge an, dies im Fachbereich **Rehabilitation und Prävention**. Patienten, die einen Herzinfarkt erlitten, eine Herzoperation hinter sich haben oder an einer chronischen Herzkrankheit leiden, werden hier betreut.

Was zum Bedauern von Chefarzt Hans Rickli nicht in der Klinik für Kardiologie angeboten wird, sind herzchirurgische Eingriffe. Das Kantonsspital St.Gallen arbeitet daher in diesem Bereich mit verschiedenen herzchirurgischen Partnern zusammen, vorwiegend mit dem Unispital Zürich.



Höchste Qualität als Schlüssel zum Erfolg

Vor eineinhalb Jahren hat die Berit Klinik ihren Neubau im ausserrhodischen Speicher bezogen. Dieser weitere Meilenstein in der Unternehmensgeschichte bedeutet allerdings weit mehr als ein Standortwechsel: In der hochmodernen Klinik kann die Berit Klinik bei idealen Bedingungen ihren bereits hohen Standard in allen Bereichen weiter ausbauen und so die Qualitätsstrategie konsequent umsetzen – zum Wohl der Patienten und ihrer Sicherheit.



Peder Koch,
CEO/Delegierter des Verwaltungsrates

Bereits am früheren Standort in Teufen galt für die Berit Klinik: Die konsequente Umsetzung der Qualitätsstrategie zugunsten der Patientinnen und Patienten steht im Zentrum. Bester Beweis dafür ist die überprüfte Qualitätssicherung durch die nationale Messinstitution ANQ. Die Grundlagen für die kontinuierlichen Qualitätsüberprüfungen liefert unter anderem ein Messsystem, welches anonymisierte Befragungen mit wissenschaftlichen Methoden kombiniert. Im auf die Bedürfnisse der Patienten und Ärzte exakt zugeschnittenem Neubau kommt die Qualitätsstrategie noch konsequenter zum Tragen. «Damit ist es uns möglich, effektiv wirksame Massstäbe bezüglich Qualität zu setzen», sagt Peder Koch, CEO/Delegierter des Verwaltungsrates der Berit Klinik.

Rehabilitation am alten Standort

Das Ergebnis: Heute gehört die Berit Klinik schweizweit zu den Top-Adressen in den Bereichen Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie. Ein wichtiger zusätzlicher Mosaikstein wird im Januar 2018 am früheren Standort in Teufen zu finden sein: Dort entsteht in renovierten und modernen Räumlichkeiten eine Rehabilitations- und Kurklinik mit orthopädischem Schwerpunkt. Das neue Angebot ergänzt die Klinik in Speicher geradezu ideal. Peder Koch dazu: «Selbstverständlich werden wir in Teufen die bewährten hochstehenden Berit-Qualitätsstandards im Sinne einer *Unite de Doctrine* weiterführen. Hohes medizinisches und pflegerisches Fachniveau auf der einen Seite und Komfort und beste Hotellerieleistungen auf der ande-



ren Seite, das ist unsere Erfolgsstrategie und macht Berit unverwechselbar.»

Stärkung der Patientensicherheit

Nicht nur Standorte, sondern vor allem exzellente Spezialisten und erfahrene Fachpersonen machen im Gesundheitswesen den Unterschied. Mit Dr. med. dipl. pharm. Hiwa Nahid konnte die Berit Klinik einen Leiter allgemeine innere Medizin erster Güte gewinnen, Mit seiner Erfahrung wird er in Zukunft einen wichtigen Beitrag zur medizinischen Qualitätssicherung leisten. Dr. Nahid ist seit vielen Jahren in der Region tätig, zuletzt als Leitender Oberarzt im höheren Kader am Kantonsspital St.Gallen. Seine Aufgabe ist es, ganz unter der Prämisse allerhöchster Patientensicherheit, die internistischen Prozesse im bereits bestehendem hohen Level zu festigen und in engem Austausch mit unseren orthopädischen Belegärzten weiterzuentwickeln.

Wirbelsäulenchirurgie auf internationalem Niveau

Mit PD Dr. med. Friederike Lattig, Cheffärztin, ist eine weitere ausgewiesene Fachärztin in der Berit Klinik tätig. Die Spezialistin für Wirbelsäulenchirurgie ist dank ihrer langjährigen und fundierten Erfahrung aus diversen renommierten Wirbelsäulenzentren und Unikliniken in

der Lage, auch komplexe Fälle in diesem Fachbereich zu übernehmen, der von zunehmender Bedeutung ist. Frau Dr.Lattig übernimmt gleichzeitig die Aus- und Weiterbildungsverantwortung für die Assistenzärzte. «Wir bilden neu auch Assistenzärzte aus», so Peder Koch, «und ich erwarte eine weitere Qualitätssteigerung durch diese Massnahme.» Hervorzuheben ist ebenfalls, dass ist die Berit Klinik in den Bereichen Pflege, OP, Verwaltung und Küche Ausbildungsort ist.

Verankert in der Region

Seit März 2016 unterhält die Berit Klinik eine strategische Partnerschaft mit der Orthopädie Rosenberg in St.Gallen. Sämtliche Operationen werden in der Klinik in Speicher durchgeführt. Zum Erfolg der Berit Klinik leisten die bisherigen Belegärzte einen ebenso wichtigen Beitrag. Die Region ist ein wichtiges Stichwort für den CEO und Delegierter des Verwaltungsrates. Zwar strahlt die Berit Klinik längst über kantonale Grenzen hinaus in die ganze Schweiz aus, und das Gesundheitswesen in Appenzell Ausserrhoden profitiert von diesem guten Ruf. Er sei aber zugleich stolz darauf, einen Beitrag an die Grundversorgung in der eigenen Region zu leisten. In diesem Zusammenhang spricht Peder Koch seinen Dank aus an die eige-

nen Mitarbeiter und Ärzte, die Behörden und die Bevölkerung, welche die Berit Klinik vor und seit der Erstellung des Neubaus in vielfältiger Weise unterstützt und mitgetragen haben. «Wir werden alles daran setzen, diesem grossen Vertrauen weiter gerecht zu werden», so Peder Koch.



Dr. med. dipl. pharm. Hiwa Nahid



PD Dr. med. Friederike Lattig



Klinik im Hof – die kleine, persönliche Rehabilitationsklinik im Appenzellerland

Mit fachkundiger ärztlicher Betreuung und einer sorgfältigen, liebevollen Pflege erobert die Klinik im Hof seit Jahren den Spitzenplatz in der Patientenbefragung unter 27 Privatkliniken.

Als staatlich anerkannte und auf der Spitalliste aufgeführte Rehabilitationsklinik, zur Nachbetreuung von Patienten nach operativen Eingriffen am Bewegungsapparat, hat sich die Klinik auch bei den ärztlichen Zuweisern als ein verlässlicher, vertrauensvoller Partner erwiesen. Namhafte orthopädische Kliniken aus der ganzen Schweiz vertrauen die Patienten den Verantwortlichen der Klinik im Hof an. Die orthopädischen Chirurgen wissen ihre Patienten in der Klinik im Hof in guten Händen.

Der Chefarzt, Dr. Johannes Keel, selbst orthopädischer Chirurg weiss, dass eine optimale postoperative Nachbetreuung für den Erfolg der Eingriffe mitentscheidend ist. Das kleine medizinische Team paart das Fachwissen mit Herzlichkeit und vollem Einsatz für die Patienten. Der Chefarzt betreut die Patienten persönlich und ihm ist eine enge Zusammenarbeit mit dem Ärzte-, Therapeuten- und Pflegeteam sehr wichtig, um den Patienten ihren Weg zu einer baldigen Genesung zu erleichtern. Mitten in der traumhaften

Natur im Appenzellerland, eingebettet in das Wohlfühlambiente des renommierten 4-Stern-Plus Hotels Hof Weissbad mit hervorragender 16 Gault Millau Küche, verbindet die Klinik im Hof qualitativ hochstehende Betreuung mit einer herzlichen Gastlichkeit. Das macht die Klinik im Hof einzigartig. Mit dem Eintritt in die Klinik im Hof ist ein wichtiger Schritt getan zurück auf dem Weg in den Alltag.

Selbstverständlich sind auch Begleitpersonen der Klinikgäste herzlich willkommen. Sie profitieren von einem Spezialpreis für die Übernachtung im selben Zimmer. Das integrierte Gesundheitszentrum bietet auch für sie ein vielfältiges auf Ganzheitlichkeit ausgerichtetes Behandlungsangebot zu den Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung.

Als einziges zertifiziertes F.X. Mayr-Zentrum der Schweiz profitieren viele Stammgäste regelmässigen von einem Aufenthalt zur Entgiftung und Entschlackung. Die milde Ableitungsdiät, kreativ zubereitet und individuell auf jeden Gast

abgestimmt verspricht eine genussvolle Gewichtsreduktion.

Hof Weissbad – der Ort zum Entschleunigen, die mehrfach ausgezeichneten haki®-Anwendungen sowie das umfassende SPA-Angebot sorgen für ein nachhaltiges Wohlbefinden und lassen keine Wünsche offen. Die Antara®-Lektionen führen mit den gezielten Bewegungen zu einer attraktiven Körperhaltung. Täglich verschiedene Bewegungs- und Entspannungsstunden sowie wöchentlich geführte Wanderungen in der Appenzeller-Hügellandschaft runden das Programm ab.


hofweissbad
KLINIK IM HOF

Tel. 071 798 80 50
klinik@hofweissbad.ch
www.hofweissbad.ch



Mehr Erfolg durch ein optimales Erscheinungsbild

Umsetzung: Marcel Baumgartner

Bilder: zVg

Das Themenfeld «Gesundheit» ist ein enorm breites. Und zu jedem einzelnen Aspekt wurden schon unzählige Bücher gefüllt. Wir haben drei herausgepickt und eine entsprechende Expertenmeinung eingeholt.

Wir kennen das Bild: Der erfolgreiche Unternehmer sitzt im Sessel, trinkt einen Cognac und raucht genüsslich eine Zigarre. Muss ihn effektiv das schlechte Gewissen plagen, wenn er dieses Ritual nur zwei- oder dreimal wöchentlich pflegt?

«Leider ja! Die Lungenliga Thurgau betreut tagtäglich Menschen, die an einer Lungenkrankheit leiden. Auch setzen wir uns mit unserer Arbeit präventiv für die Lungengesundheit ein. In diesem Bereich ist vor allem der Nichteinstieg ins Rauchen ein wichtiger Bestandteil. Die WHO hat 2009 folgendes festgehalten: Die Zigarette ist «das einzige Konsumgut, das bei der dafür vorgesehenen Verwendung seinen Konsumenten tötet.» Es gibt keine Konsummenge, die aus gesundheitlicher Sicht als unbedenklich betrachtet werden könnte. Auch wenn die Zigarre sich leicht unterscheidet, ist der Unterschied zur Zigarette aus gesundheitlicher Sicht gering. Riskant ist der gelegentliche Konsum auch deshalb, weil er meist am Anfang eines regelmässigen bzw. täglichen Konsums steht. Es gibt nur sehr wenige sogenannte Genussraucher, die ihren Tabakkonsum im Griff haben. Aus diesen und weiteren Gründen vertritt die Lungenliga den Standpunkt, dass sich die erfolgreiche Unternehmerin besser an der frischen Luft etwas entspannt – ganz ohne schlechtes Gewissen.»

Hugo Bossi, Geschäftsführer Lungenliga Thurgau

In vielen Branchen ist das optische Erscheinungsbild das A und O. Wie viele Ihrer Kunden möchten einen Eingriff vornehmen lassen, da sie sich damit mehr Erfolg im Business versprechen? Und welche Eingriffe sind das in der Regel?

«Eine zunehmende Anzahl meiner Patientinnen und Patienten versprechen sich mehr Erfolg im Business durch ein verbessertes Erscheinungsbild. Das Idealbild der Gesellschaft ist ein dynamischer Unternehmer und eine dynamische Unternehmerin. Wer gut aussieht und eine gute Figur hat, ist automatisch fit, vital, gesund, leistungsfähig und erfolgreich. Niemand will, dass man einem den Stress ansieht, müde oder gar überarbeitet wirkt.

Somit sind vor allem Eingriffe im Gesicht gefragt, an erster Stelle Augenlidstraffungen. Wer hängende Lider hat, sieht müde und überarbeitet aus – auch wenn er das gar nicht ist. An zweiter Stelle folgen gesichtsverjüngende Massnahmen wie Behandlungen mit Hyaluronsäure oder Botulinumtoxin, um die Falten zu glätten bis hin zum vollständigen Facelifting. Bezüglich Korrektur der Figur sind bei Frauen nach wie vor Eingriffe an Brust und Bauch, bei Männern Fettabsaugungen am meisten gefragt.

Dr. med. Dominik Schmid, Plastische Ästhetische Chirurgie, St.Gallen

Dass ein Unternehmer oder eine Unternehmerin wenig Schlaf bekommt, kann vorkommen. Es gibt durchaus auch solche, die sich damit rühmen, mit lediglich vier Stunden Schlaf auszukommen. Hält das der Körper effektiv aus? Kann man allgemein sagen, wie viel Schlaf zwingend notwendig ist?

«Es ist richtig, dass es nicht unbedingt notwendig ist, jede Nacht 7 bis 8 Stunden zu schlafen, um tagsüber erholt und optimal leistungsfähig zu sein. Wer seine innere Uhr gut eingestellt hat, das heisst regelmässige Aufsteh- und Zubettgeh-Zeiten einhält, kann auch eine einzelne Nacht ohne Schlaf problemlos verkraften. Alkohol, Kaffee, Rauchen und psychische Belastungen kurz vor dem Einschlafen beeinträchtigen hingegen die Schlafqualität längerfristig. Wer chronisch zu wenig schläft, was bei vier Stunden pro Nacht meist zutrifft, verhält sich gesundheitsgefährdend und muss mit einer reduzierten Leistungsfähigkeit tagsüber rechnen. Zudem ist chronisch zu kurzer Schlaf assoziiert mit Adipositas, Zuckerkrankheit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das individuelle Schlafbedürfnis ist stark unterschiedlich, liegt aber kaum je unter sechs Stunden pro Nacht, wobei auch sehr lange Bettzeiten von über 8 bis 9 Stunden pro Nacht die Schlafqualität beeinträchtigen können.»

Prof. Dr. med. Otto Schoch, Leiter Zentrum für Schlafmedizin, Kantonsspital St.Gallen



Dr. Gerald Stiegler führt alle Behandlungen persönlich durch – in einer der modernsten Infrastrukturen.

Bellavista: Fortsetzung der St.Galler Augenheiltradition

Text: Stephan Ziegler

Bilder: Klinik Bellavista AG

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

Behandlungen:

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

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

Legendärer Ruf

Den legendären Ruf der St.Galler Augen-

klinik begründet hatte Prof. Dr. med. Alfred Bangerter, der ihr von 1946 bis 1974 als Chefarzt vorstand. Nach seiner Pensionierung als Chefarzt widmete er sich weiterhin seiner OPOS. Bangerter zur Seite stand während vieler Jahre Dr. med. Gerald Stiegler: Stiegler absolvierte seine Studien in Wien. Von 1971 bis 1975 war er als Augenarzt am Kantonsspital St.Gallen, von 1975 bis 1982 an der Ostschweizerischen Pleoptik- und Orthoptik-Schule (OPOS) tätig, ebenfalls von Prof. Bangerter gegründet. Von 1982 bis 1989 trat Gerald Stiegler in Heiden in Erscheinung, wo er die Klinik von Prof. Bangerter leitete. Danach führte er eine Privatklinik in Vigaun/Salzburg. In Speicher AR bietet der Augenarzt mit grosser Erfahrung in der Klinik Bellavista seit Anfang 2017 das ganze Spektrum der Augenheilkunde an.

«Was ich in St.Gallen gelernt und in Salzburg weiterentwickelt habe, wird in Speicher fortgesetzt», sagt der gebürtige Österreicher mit Schweizer Pass. «Kann man in der Umgebung einen schöneren Ort finden, um wieder gesund zu werden?» In der Tat ist die Aussicht von der Vögelinsegg aus überwältigend – nicht ohne Grund trägt Stiegler's Augenklinik den Namen Bellavista, schöner Ausblick:

«Die Augen sind eines der wichtigsten Organe des Menschen. Es wäre verwegen, diese losgelöst von ihrer Umgebung zu beurteilen.»

Operationen:

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

Das Auge schweift über den ganzen Bodensee, vom Thurgau über St.Gallen und das Vorarlberg bis hin nach Bayern und Baden-Württemberg. Dann ist die Bellavista auch verkehrstechnisch gut gelegen: Der Flughafen Altenrhein ist in 25, derjenige von Zürich in 65 und der von Friedrichshafen in 75 Autominuten zu erreichen.

Neben der tollen Lage – warum soll sich ein Patient, eine Patientin gerade für Stiegler's Augenklinik Bellavista entscheiden? «Abgesehen davon, dass wir als Generalisten die ganze Breite der Augenheilkunde anbieten, verfügen wir hier über eine riesige Erfahrung», sagt der Augenarzt, der schon seit Jahrzehnten operiert. Ist heute aber nicht allgemein eine Tendenz zur Spezialisierung, weg von den Generalisten, zu beobachten? Gerald

Stiegler: «Das ist so. Wir sind allerdings der Meinung, dass es eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen, seinen Körper und seine Gesundheit braucht. Schauen Sie, der Körper ist für uns um das Auge herum gebaut, wenn Sie so wollen – die Augen sind eines der wichtigsten Organe des Menschen. Es wäre verwegen, diese losgelöst von ihrer Umgebung zu beurteilen. Selbstverständlich unterhalten wir auch beste Kontakte zu Fachleuten etwa der Neurochirurgie, weil gerade diese bei Augenproblemen oft helfend unterstützen können.»

Chancen und Risiken erklären

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

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



In Speicher bietet Dr. Gerald Stiegler seit Anfang 2017 das ganze Spektrum der Augenheilkunde an.

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

Klinik Bellavista AG
 Vögelinsegg 2
 CH-9042 Speicher
 Tel. +41 71 343 81 81
www.klinik-bellavista.ch
Office Catania, Sicily

Psychische Erkrankungen sind häufig. Und genauso häufig sind Vorurteile gegenüber psychisch Erkrankten. Das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit, ein Gemeinschaftsprojekt der Kantone St.Gallen, beider Appenzell und des Fürstentums Liechtensteins, möchte das ändern. Unter anderem mit einer Kampagne, deren Schwerpunkt auf der Arbeitswelt liegt, wie Geschäftsstellenleiter Jürg Engler im Interview erzählt.



Psychische Krankheiten enttabuisieren

Interview: Malolo Kessler

Bild: Stéphanie Engeler

Jürg Engler, das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit gibt es seit 2012. Ziel ist, auf die Bedeutung der psychischen Gesundheit hinzuweisen, dies beispielsweise mit Veranstaltungen. Wenn Sie auf die letzten fünf Jahre zurückblicken: Welche Zwischenbilanz ziehen Sie?

«Arbeit kann auch dabei helfen, gesund zu bleiben oder nach einer Erkrankung wieder gesund zu werden.»

Im Rahmen der Bündnisse gegen Depression wurde bereits viel geleistet zur Sensibilisierung für die Erkrankung, das Bekanntmachen der verschiedenen Aspekte von Depression und vor allem in der Vermittlung der Botschaft, dass Depressionen behandelbar sind und wo Betroffene Hilfe finden. Teilweise parallel dazu haben wir mit der Arbeit im Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit begonnen und unsere Aktivitäten stetig ausgebaut. Auf

der einen Seite geht es uns darum, psychische Gesundheit zu thematisieren, auf ihre Bedeutung aufmerksam zu machen und zu zeigen, wie psychisches Wohlbefinden aktiv gefördert werden kann. Auf der anderen Seite möchten wir aufzeigen, dass psychische Erkrankungen häufig und weit verbreitet sind. Und auch, dass es eine Vielfalt an Unterstützungsangeboten für Betroffene als auch für Angehörige gibt.

Sind psychische Erkrankungen heute nach wie vor ein Tabuthema für viele?

Ja, sie sind nach wie vor mit einem Tabu behaftet. Auch Vorurteile gegenüber Betroffenen sind immer noch weit verbreitet. Es braucht Zeit, um bei diesen Themen Veränderungen im Verhalten und auch in der Wahrnehmung herbeizuführen. Wir können sicher sagen, dass schon einiges erreicht wurde. Es ist aber auch wichtig, an diesen Themen dran zu bleiben, um die verschiedenen Aspekte von psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen in der Bevölkerung noch bekannter zu machen.

Jürg Engler,
Leiter der Geschäftsstelle
des Ostschweizer Forums
für Psychische Gesundheit.

Tipps für Arbeitgeber und Arbeitnehmer

Die Kampagne «Alles im grünen Bereich» unterstützt Betriebe und Mitarbeitende dabei, die psychische Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Auf der Kampagnen-Homepage gibt es konkrete Tipps dafür, Materialien zum Thema zum Herunterladen oder bestellen und Infos zu Schulungen.
www.psychie-und-arbeit.ch

Wie sieht diese Arbeit aus?

Bei den psychischen Erkrankungen sehen wir allgemein noch viel Handlungsbedarf. Für unsere Arbeit ist es gar nicht so zentral, um welche Krankheit oder Diagnose es sich handelt. Es geht uns darum, dass die breite Bevölkerung sensibilisiert ist, hinschaut, frühzeitig reagiert und gegebenenfalls Hilfe bezieht. So setzen wir einen Fokus auf die Normalisierung: Wir möchten das Bewusstsein wecken, dass psychische Krankheiten genauso wie andere Krankheiten zum Leben gehören können, dass sie behandelbar sind und verschiedene Unterstützungsangebote bestehen. Einen anderen Fokus setzen wir auf Prävention.

Sie realisieren unter anderem auch zielgruppengerechte Kampagnen.

Ja, wir möchten mit unserer Arbeit verschiedene Zielgruppen ansprechen. Psychische Gesundheit betrifft jeden Einzelnen. So haben wir das Projekt «Kinder im seelischen Gleichgewicht», dort liegt der Schwerpunkt auf Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen.

Gemeinsam mit dem Forum BGM Ostschweiz haben Sie die Kampagne «Alles im grünen Bereich» lanciert, diese konzentriert sich auf die Arbeitswelt. Wie sensibilisiert sind Arbeitgeber in der Ostschweiz?

Hier hat sich in den letzten Jahren durch eine zunehmend öffentliche Diskussion bereits einiges bewegt. Aber – wie so oft – ist das Feld sehr breit und der Stand der einzelnen Betriebe unterschiedlich. Das heisst, die einen sind sehr gut sensibilisiert, andere haben hier noch Potenzial. Hinzu kommt, dass Arbeitgeber oft nicht wissen, wie sie auf psychische Belastungen oder Erkrankungen bei Mitarbeitern reagieren sollen und lange zuwarten. Grundsätzlich spielt Arbeit eine enorm wichtige Rolle im Leben vieler Menschen. Oft hört man, dass die Stress- und Belastungsfaktoren

bei der Arbeit krankmachen können. Was man aber weniger oft hört, ist, dass Arbeit eben auch dabei helfen kann, gesund zu bleiben oder nach einer Erkrankung wieder gesund zu werden.

Hier setzt Ihre Kampagne an.

Genau. Die Kampagne sensibilisiert Betriebe und ihre Angestellten für die Auswirkungen der Arbeit auf Menschen und ihre psychische Gesundheit. Weiter werden Mitarbeiter darin bestärkt, selbstbestimmt für ihre psychische Gesundheit zu sorgen. Ausserdem erhalten Betriebe und Führungspersonen Informationen darüber, wie sie einen Beitrag für den Erhalt der psychischen Gesundheit ihrer Mitarbeiter leisten können. Informationsblätter unterstützen sie bei der Früherkennung von psychischen Belastungen oder Erkrankungen von Angestellten. Vorlagen und ein Leitfaden begleiten sie bei einer wirksamen Intervention.

Welche Reaktionen gab es auf die Kampagne?

Wir haben sehr gute Rückmeldungen von Arbeitgebern, die das Thema aufgenommen haben. Auch die zahlreichen Bestellungen von Material zeigen, dass ein grosses Interesse am Thema da ist – so mussten wir bereits eine zweite Auflage produzieren. Verschiedene Unternehmen haben das Thema vertieft aufgegriffen und neben dem Verteilen des Materials beispielsweise auch alle Vorgesetzten und Mitarbeiter geschult. Andere Arbeitgeber verstärken ihr Engagement in der betrieblichen Gesundheitsförderung und lassen die Themen und Materialien der Kampagne dort einfließen.

Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit

Ende 2012 gegründet, ist der Verein eine Nachfolgeorganisation der Ostschweizer Bündnisse gegen Depression der Kantone St.Gallen, Appenzell Innerrhoden, Appenzell Ausserrhoden und des Fürstentums Liechtenstein. Der Verein organisiert Veranstaltungen und Vorträge, lanciert Kampagnen und vernetzt die diversen Akteure, die sich im Bereich psychische Gesundheit engagieren. Dies mit dem Ziel, psychische Krankheiten zu enttabuisieren. Zudem will das Forum auch Anlaufstelle für Interessierte, Betroffene und Angehörige sein. Infos und weiterführende Links:
www.forum-psychische-gesundheit.ch

Gibt es psychische Erkrankungen, über die das Wissen in den letzten Jahren Ihrer Erfahrung nach zugenommen hat?

Durch die Bemühungen der Bündnisse gegen Depression hat sich bei dieser Erkrankung sicherlich bereits einiges bewegt. Auch ist es erfreulich, dass die Themen rund um psychische Erkrankungen und psychische Gesundheit nun auch auf nationaler Ebene verstärkt angegangen werden und die Medien vermehrt über solche Themen berichten. Zudem hat eine Zusammenarbeit zwischen den beteiligten Akteuren, vor allem Kooperationen zwischen Kantonen sowie mit verschiedenen Fachstellen, einiges ermöglicht. Nicht nur für Fachpersonen, auch für die Bevölkerung gibt es mittlerweile mehr Möglichkeiten, sich über diese Themen zu informieren und sich gegenseitig auszutauschen – über einzelne Erkrankungen und Suizid genauso wie über psychische Gesundheit. Bis dieses Wissen aber in der breiten Bevölkerung ankommen ist und verstanden wird, ist weitere Arbeit nötig.



Wir zeigen Ihnen dass Sie richtig liegen!

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

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

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

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

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

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

Thomas Rütter (Inhaber) setzt sich seit über 25 Jahren intensiv mit dem Thema Schlafen auseinander und weiss wovon er spricht. Die Mitarbeit in verschiedenen Firmen, unter anderem 3 Jahre Gebietsverkaufsleiter bei TEMPUR Schweiz brachte ein fundiertes Fachwissen. Er unterstützt Sie dabei das richtige Bettsystem und guten Schlaf zu finden. Diese Erfahrung rund ums Bett und das Thema schlafen macht das Sleep Center zum Schlafexperten, welche Ihr Anliegen fachmännisch beantworten kann.

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

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

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

Rufen Sie an und vereinbaren einen Termin.

sleepcenter
gut geschlafen

Sleep Center AG
Rorschacherstrasse 166
9000 St.Gallen,
Tel. 071 245 89 89
www.sleepcenter.ch



«Regelmässige Checks ab dem 35. Altersjahr»

Interview: Marcel Baumgartner

Bild: Gian Kaufmann

Die arzthaus.ch AG wurde 2011 gegründet. Sah man eine klare Nische oder drang man mit dem Konzept in einen Verdrängungsmarkt ein?

Wir haben festgestellt, dass es relativ schwierig war, einen Termin bei einem Arzt zu bekommen, wenn man als berufstätige Person nicht einen halben Ferientag dafür aufwenden kann oder möchte. Wir wollten deswegen lange Öffnungszeiten an Wochentagen, aber auch am Wochenende anbieten. Wir haben auch gesehen, dass sehr wenige Hausärzte neue Patienten aufnehmen und es für diese sehr schwierig war, am Wochenende einen Hausarzt zu finden. Zudem haben wir verstanden, dass sich für Patienten und Ärzte viele Vorteile ergeben, wenn mehrere verschiedene Spezialisten unter einem Dach arbeiten und verfügbar sind. Das Konzept wird von den Ärzten selber wegen des unkomplizierten und interdisziplinären Austausches sehr geschätzt. Der administrative Aufwand für die Ärzte wird durch den Synergismus und die enge Zusammenarbeit auf ein Minimum reduziert.

Die Patienten profitieren also davon, da sie nicht an einen anderen Ort gehen und auch im Falle einer Überweisung oft nicht lange warten müssen?

Genau. Weiterhin haben wir festgestellt,

Die arzthaus.ch AG wurde 2011 durch Jennie Gertun Olsson und Martin Olsson zusammen mit Dr. Sara Hürlimann und Christoph Hürlimann in St.Gallen gegründet. Die Ökonomin Jennie Gertun Olsson verfügen über breite Erfahrung im Management verschiedener Grossbetriebe. Im Interview erklärt sie, weshalb das Konzept einem klaren Bedürfnis entspricht und ab welchem Altersjahr sich regelmässige Gesundheitschecks lohnen.

dass viele Ärzte gerne in einer Praxis arbeiten wollen, ohne das Risiko und die Verantwortung tragen zu müssen, die bei einer Übernahme oder Eröffnung einer eigenen Praxis anfallen. Sie haben geregelte Arbeitszeiten und können sich vollständig auf die Patientenbetreuung konzentrieren – mit einem minimalen Anteil an Administration. Im Falle einer Abwesenheit werden Kontinuität und Informationsfluss durch ein digitales Dokumentationssystem zu jeder Zeit sichergestellt, sodass ein ärztlicher Kollege die Betreuung nahtlos weiterführen kann.

In anderen europäischen Ländern gibt es diesen Trend schon länger?

Richtig – grössere Gesundheitszentren mit mehreren Ärzten unter einem Dach. In den vergangenen Jahren hat sich auch der Gesundheitsmarkt in der Schweiz verändert. Die Zahl der Ärzte in Einzelpraxen schrumpfte zwischen 2008 und 2014 um 6,4 auf 57,2 Prozent, und die Zahl der Ärzte in Gruppenpraxen ist dementsprechend gestiegen.

Worin unterscheidet sich das Konzept von bereits bestehenden Angeboten?

Alle Arzthäuser bieten medizinische Versorgung an 365 Tagen im Jahr an. Die langen Öffnungszeiten richten sich nach den Bedürfnissen der Patienten. Hinzu kommen Notfallbehandlungen. Das Spektrum reicht von der allgemeinmedizinischen Versorgung über gynäkologische, dermatologische, kardiologische, psychologische, psychotherapeutische, orthopädische, reisemedizinische, plastisch-chir-

urgische, allergologische und urologische bis zu augenärztlichen Sprechstunden. Dass unser Angebot gut ankommt, zeigen die aktuellen Zahlen der Patienten, die wir betreut haben: Seit 2012 haben wir über 70 000 Patienten in unseren Praxen betreut, monatlich zählen wir mehr als 1500 Neupatienten.

Ihr Unternehmen betreibt je eine Arzthaus-Gruppenpraxis in St.Gallen, Aarau, Zürich-City und Zürich-Stadelhofen. Werden weitere Standorte folgen?

Ja, im Januar 2018 öffnen wir eine Praxis in Zug.

Grundsätzlich leben wir heute alle bewusster und gesünder. Ab welchem Altersjahr lohnt sich aber ein Gesundheitscheck?

Da Krankheiten ab einem Alter von circa 35 Jahren zunehmen, empfehlen unsere Ärzte einen regelmässigen allgemeinen Check ab diesem Alter. In der Gynäkologie ist eine Vorsorgeuntersuchung mindestens alle drei Jahre für Frauen über 18 Jahre empfohlen. Viele Frauen nehmen diese Möglichkeit sinnvollerweise sogar jährlich wahr. Ein regelmässiger Hautcheck ist auch zu empfehlen, um einen potenziell bösartigen Hauttumor frühzeitig zu entdecken und zu behandeln.

Was wird bei solchen Checks alles untersucht?

Je nach Anamnese und familiärer Vorbelastung entscheidet der Arzt, welche Laboranalysen und körperliche Untersuchungen

Ökonomin Jennie Gertun Olsson:
«Leider muss ich feststellen, dass viele Arbeitgeber sich wenig für die Gesundheit ihres Personals einsetzen.»



sinnvoll sind. Da eine rechtzeitige Erkennung eines Risikofaktors oder einer Erkrankung im frühen Stadium die Heilungschancen deutlich erhöhen, sollte man die Blutfette, Blutzucker, Leber- und Nierenwerte sowie bestimmte Hormone untersuchen lassen. Im Vordergrund steht eine ausführliche und systematische Untersuchung aller Organsysteme von Kopf bis Fuss inklusive Blutdruckmessung und bei Bedarf mit Elektrokardiogramm, Lungenfunktionsmessung, Sonografie usw. Bei den relevanten Blutanalysen stehen die Befunde dank unserem modernen Praxislabor bereits nach wenigen Minuten dem Arzt zur Beurteilung zur Verfügung.

«Es lohnt sich, wenn Arbeitgeber ihre Mitarbeiter vorsorglich zum regelmässigen Gesundheitscheck senden.»

So können Ihre Ärzte nach den Untersuchungen die meisten Resultate sofort mit dem Patienten anschauen und besprechen?

Exakt. Ein etwaiges Risikoprofil wird dem Patienten verständlich erklärt und ausführlich diskutiert. Als Patient weiss man sofort, woran man ist. Es werden die sinnvollsten Therapieoptionen besprochen. Hinzu erhalten die Patienten bei Bedarf Tipps und Anleitungen für eine gesündere Lebensweise mit Ernährung, Fitness und Krankheitsprävention. Für Männer ab dem 50. Lebensjahr empfehlen wir übrigens dringend eine Prostatauntersuchung: Leider kommen viele Patienten viel zu spät, wenn bereits ernsthafte Organschäden vorhanden sind und sich bemerkbar machen.

Im Auftrag von Unternehmen führen Sie freiwillige Gesundheitschecks für deren Angestellten durch. Wird dieses Angebot genutzt?

Leider muss ich feststellen, dass viele Arbeitgeber sich wenig für die Gesundheit ihres Personals einsetzen. In manchen Branchen sind die Arbeitgeber gesetzlich

verpflichtet, spezifische Gesundheitschecks für ihre Leute zu veranlassen und zu zahlen, aber es ist nicht die Norm. Es ist erstaunlich, wie hoch die direkten und indirekten Kosten dann tatsächlich ausfallen, wenn Mitarbeiter krank werden. Die direkten sind ja nur ein Bruchteil von den totalen Kosten, wenn Angestellte langfristig ausfallen. Es lohnt sich deswegen, wenn Arbeitgeber ihre Mitarbeiter vorsorglich zum regelmässigen Gesundheitscheck senden, um eventuelle Probleme frühzeitig zu erkennen. In Schweden, wo ich herkomme, ist das seit Langem die Norm. Ich war höchst erstaunt, als ich entdeckt hatte, dass das in der Schweiz nicht der Fall war.

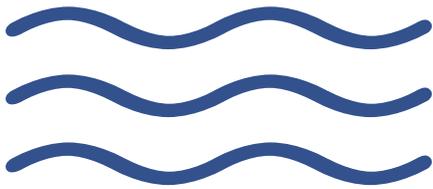
Sie bieten zudem Beratungen zur Prävention und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz an. Wo besteht in der Regel der grösste Handlungsbedarf?

In der Arbeitsergonomie! Stühle, Tische und Computerdisplays sollten schnell verstellbar sein, damit sie für alle Mitarbeiter individuell angepasst werden können. Denn Rücken- und Nackenprobleme sind bei vielen Menschen, die fast den ganzen Tag im Büro sitzen, ein vorprogrammiertes Problem. Auch ausreichende Lichtverhältnisse und ein angenehmes Raumklima können die Konzentration der Angestellten verbessern und vor Kopfschmerzen schützen.

Erholung. Pur.



Entspannung für Körper und Geist



Das Mineralheilbad St.Margrethen steht für pure Entspannung, die sowohl dem Körper als auch dem Geist gut tut. Die Besucherinnen und Besucher der modernen Bade- und Saunawelt sollen in der Garderobe nicht nur die Kleidung sondern auch die Hektik und den Stress des Alltags ablegen und sich ganz dem Wohlbefinden hingeben. Gelegenheiten dazu finden sich im Mineralheilbad St.Margrethen genug. Das auf Körpertemperatur erwärmte Wasser lässt die Badenden ganz rasch ihre Sorgen vergessen und die Gedanken fließen ganz von selbst in positive Pfade.

Ganzjährig im Freien baden

Die Gäste haben die Wahl zwischen einem Innenbecken und drei Aussenbecken, welche über eine Vielzahl an Massagedüsen, Schwall- und Nackenbrausen sowie Luftsprudeln verfügen. Das Sprudelbad lädt dazu ein, sich schwebend verwöhnen zu lassen, während man sich im Fliessbad förmlich treiben lassen kann. Das 36° Celsius warme Wasser lässt ein ganzjähriges Badevergnügen auch im Freien zu. Das Versprechen der puren Erholung wird ganz bestimmt eingelöst.

Jungbrunnen Sauna

Die Saunawelt ist aufgeteilt in drei Bereiche, welche mit Finnischen Saunen, Dampfsaunen und Biosaunen eine breite Palette an Möglichkeiten bietet. Ausserdem stehen den Saunagästen verschiedene Erlebnisduschen, Fussbäder, ein Eisraum und ein Tauchbecken zur Verfügung. Die Saunameister des Mineral-

heilbad St.Margrethen bieten täglich Aufgusszeremonien an, welche den Aufenthalt in der Sauna nicht nur kurzweilig sondern auch sehr schweisstreibend gestalten. So wird der Saunabesuch zum wahren Jungbrunnen und die Saunierer stärken bei regelmässigen Besuchen ihre Konstitution.

Stärkung im Bistro

Zwischen Saunagängen und Badevergnügen lädt das Bistro Ad Rhenum im Mineralheilbad St.Margrethen zur kleinen Stärkung ein. Köstliche Speisen für den kleinen Hunger, leckere Smoothies und erfrischende Getränke stehen im Angebot. Während sich die Gäste in netter Begleitung im Bistro Gutes tun, können sie durch das grosse Panoramafenster den Blick über die Aussenanlage und die dahinter liegende Berglandschaft schweifen lassen. Auch das sind Momente der puren Entspannung.

Das Versprechen der puren Erholung wird ganz bestimmt eingelöst.

MINERALHEILBAD St.Margrethen

Mineralheilbad St.Margrethen

Walzenhauserstrasse 2
CH-9430 St.Margrethen
+41 71 747 40 00
info@mineralheilbad.ch
www.mineralheilbad.ch



Dave Dollé (48) hielt bis 2013 den Schweizer Rekord beim 100-Meter-Lauf.

Dave Dollé betreibt ein Fitness- und Personal-Training-Gym in Zumikon in der Nähe von Zürich. Im Interview verrät der ehemalige Schweizer Sprintstar, welche Vorteile das Personal Training mit sich bringt – für Hobby- wie für Spitzensportler.

«Der Zeithorizont der Betreuung hängt von dem gesteckten Ziel ab»

Text: Tamara Marie Johnson

Bild: zVg

Dave Dollé, wie wurden Sie zum Personal Trainer?

Ich habe im Jahre 2000 mit der aktiven Karriere als Leichtathlet abgeschlossen. 2001 fing ich dann damit an, Kunden zu betreuen, die gesunder, fitter und leistungsfähiger werden wollten. Mich fasziniert insbesondere das Simple und Effektive, das oberste Gebot ist jedoch, den gesundheitlichen Aspekt niemals aus den Augen zu verlieren.

Auf welche Erfolge sind Sie besonders stolz?

Über die Jahre habe ich viele Einzelpersonen betreut sowie Gruppen an Events, Firmen- und Sportanlässen trainiert. Eine besondere Freude bereitet es mir, diejenigen zum Erfolg zu führen, die zu Beginn nicht an sich glaubten. Ihr ungeahnter Erfolg erfüllt mich mit Stolz.

Welche Vorteile bringt das Personal Training?

Ein guter Personal Trainer sichert die Qualität der Basics und führt jeden Kunden soweit, wie dieser gehen will und kann.

Selbst Profisportler profitieren von Personal Trainings beziehungsweise von dem darin vermittelten, soliden athletischen Fundament. Denn es gibt nur wenige Ausnahmetalente, die nicht an ihrer Physis arbeiten müssen.

Wie viel Personal Training ist ideal, um fit zu werden?

Kunden, die ein- bis zweimal pro Woche mit einem Personal Trainer sowie zusätzlich ein- bis zweimal alleine trainieren, können sehr gute Resultate erzielen. Sollen die Fortschritte maximal schnell eintreten, ist ein tägliches Training die Lösung. Der Zeithorizont der Betreuung hängt stark von der Ausgangslage und dem gesteckten Ziel ab: Will der Kunde beispielsweise 30 Kilogramm abnehmen, reicht eine Gesamtdauer von einem Monat nicht. Sollen hingegen nur drei bis fünf Kilogramm purzeln, schon.

Was machen Sie mit Ihren Kunden genauso wie Ihre Trainer früher mit Ihnen?

Als Athlet hatte ich das Glück, dass meine Trainer stets gut planten und gezielt

vorgingen: Es wurde ein Ziel gesetzt, analysiert, trainiert, wieder analysiert. Diese Vorgehensweise hat für mich schon immer Sinn ergeben, und somit habe ich sie beibehalten. Die Kunden definieren ihre Ziele, und ich überprüfe den momentanen Zustand, verschreibe ein Trainingsprogramm und messe die Fortschritte.

Bis zu welchem Punkt kann man es auch alleine schaffen?

Rein theoretisch geht alles alleine. Die Realität zeigt jedoch, dass sehr wenige Topleute ohne Trainer, Lehrer, Vorbild oder Mentor auskommen – seien es Athleten oder erfolgreiche Personen aus Wirtschaft, Politik oder Kunst. Schliesslich ist vom Wissen und den Erfahrungen eines Spezialisten zu profitieren die Abkürzung auf einer geraden Strecke.

«Sollen die Fortschritte maximal schnell eintreten, ist ein tägliches Training die Lösung.»

Hoher Besuch bei Herbamed:
Der pakistanische Staatspräsident Mamnoon
Hussain am Herbamed-Messestand in Karachi



Herbamed baut die asiatischen Märkte aus

Die Herbamed AG mit Firmensitz in St.Gallen und Betriebsstätte in Bühler (Appenzell AR) ist ein Schweizer Hersteller im Bereiche Homöopathie und Phytotherapie. GMP-zertifiziert ist der Betrieb durch Swissmedic und die FDA der USA.

Die Firmastelle einerseits Wirkstoffe in Form von Tinkturen, Dilutionen und Triturationen (Wirkstoffverreibungen in Lactose) für die Pharmaindustrie und für Apotheken und Drogerien her. Sie verfügt aber auch über ein sehr grosses Sortiment von Fertigarzneimitteln in flüssiger Form, Tabletten, Kapseln und Salben/Gels. Bekannt ist das Unternehmen auch als Lohnhersteller für Wirkstoffe und Fertigarzneimittel. Das gesamte Sortiment umfasst rund 3000 Produkte.

Wirkstoffe werden in rund 50 Länder auf allen Kontinenten geliefert. Beim Export der Fertigarzneimittel steht das Unternehmen noch im Teenager-Alter. Ziel ist es, in wenigen Jahren in 20 Ländern mit den Fertigarzneimitteln in den Regalen der Apotheken gut vertreten zu sein. Der Exportanteil am Gesamtumsatz beträgt schon heute über 60%. Er soll bis in wenigen Jahren bei ca. 80% liegen. Ein zusätzlicher Wachstumsschub wird aus den Neuentwicklungen bei den Fertigarzneimitteln erwartet. Sie betreffen Indikationen, für

die es bisher in der Komplementärmedizin keine Lösungen gibt und wo auch die Schulmedizin keine befriedigenden Ansätze hat oder nur solche mit sehr erheblichen Nebenwirkungen.

In Pakistan und Bangladesh, zwei wichtigen Wachstumsmärkten, ist Herbamed bereits jetzt über das ganze Land in den Apotheken präsent. Bisher wurden ausschliesslich die homöopathischen Einzelmittel (Urtinkturen und Dilutionen) verkauft. Neu ist das Unternehmen auch mit den Komplex-Arzneimitteln in den Apotheken. In Pakistan wurden die Einzelmittel bisher vom Importeur in Konsumentenverpackungen abgefüllt. Das wurde jetzt geändert. Es werden neu ausschliesslich Schweizer Originalverpackungen verkauft. Der Importeur verspricht sich von diesem Schritt eine wesentliche Umsatzsteigerung. In Indien steht ein Neubeginn mit einem sehr starken Partner kurz vor der Realisierung. Dieses Land verzeichnet gemäss Regierungsangaben eine jährliche Steigerung von rund 30% im Homöopa-

thie-Markt. Es ist für Herbamed daher sehr wichtig, jetzt rechtzeitig mit guter Präsenz in den Markt zu gehen.

Die geplanten Expansionen haben einen entsprechenden Einfluss auf die Heimatfront. Die zusätzlichen Produktionen können nur bewältigt werden, wenn auch die räumlichen und maschinellen Ressourcen angepasst werden. Eine Verdoppelung der Fabrikationsfläche ist in Planung und muss bis spätestens 2020 realisiert sein. Eine Erweiterung des Mitarbeiterbestandes von heute 40 Personen auf über 50 Mitarbeiter ist ebenfalls vorgesehen.

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

HERBAMED AG

Austrasse 12
9055 Bühler
Tel. +41 (0)71 791 80 50
info@herbamed.ch
www.herbamed.ch



Damit nach der Klinik
wieder alles wie
vorher ist.

Als führende Orthopädische Spezialklinik der Ostschweiz schaffen wir die besten Voraussetzungen dafür, dass nach dem Eingriff wieder alles wie vorher ist. Renommierte Spezialisten garantieren in Zusammenarbeit mit erfahrenen Fachkräften aus Medizin, Pflege und Physiotherapie eine operative, pflegerische und rehabilitative Leistungsqualität auf höchstem Niveau. Und die sanfte Hügellandschaft des Appenzellerlands sowie die oft atemberaubenden Stimmungen haben sich seit jeher positiv und anregend auf den Heilungsprozess ausgewirkt. Bei uns werden Sie Ruhe finden, die Sie zum Sammeln neuer Kräfte brauchen.



Dr. med. dent. Christoph Epting präsidiert die deutschsprachige Informationskommission der SSO.

«Kranke Zähne üben einen negativen Einfluss auf das Sozialverhalten aus»

«Intakte Zähne sind die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung.»

Text: Tamara Marie Johnson
Bild: zVg

Der Basler Zahnarzt Christoph Epting präsidiert die deutschsprachige Informationskommission der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO. Im Interview erklärt der Mediziner, wie Zahn- und Allgemeingesundheit zusammenhängen und bei welchen Symptomen dringender Handlungsbedarf besteht.

Christoph Epting, welchen Einfluss haben die Zähne auf die Gesamtgesundheit?

Als Bestandteil der Mundhöhle bilden die Zähne, das Gewebe rundherum sowie die Schleimhäute die Eintrittspforte des menschlichen Verdauungstrakts. Folglich sind intakte Zähne in einer gesunden Mundhöhle die Grundlage einer ausgewogenen Ernährung und damit ein wichtiger Faktor für die allgemeine Gesundheit.

Was brauchen Zähne, um möglichst lange gesund zu bleiben?

Für die tägliche Mundhygiene gilt allgemein noch immer der Grundsatz: Nach jedem Essen die Zähne putzen. Dabei sollte die Zahnreinigung am Abend die gründlichste sein mit dem zusätzlichen Einsatz von Zahnseide oder einem anderen Hilfsmittel, um die Zahnzwischenräume zu reinigen. Weitere Hilfsmittel wie Fluoridgelées, spezifische Mundspülungen, Spezialbürsten und Zungenschaber sollten bedürfnisgerecht

und in Absprache mit einer Fachperson wie Zahnarzt oder Dentalhygieniker angewendet werden. Zudem sollte mindestens einmal jährlich ein Dentalhygiene- und Zahnarztkontrollbesuch stattfinden, um die Zahngesundheit zu überprüfen sowie Beläge und Zahnstein zu entfernen.

Wie wirken sich schlechte Zähne auf den Körper aus?

Schlechte Zähne erschweren primär die Kaufunktion und sind somit nachteilig für die Nahrungsaufnahme. Da kranke Zähne oft auch mit sprachlichen und ästhetischen Defiziten einhergehen, üben sie zudem einen negativen Einfluss auf das Sozialverhalten der Betroffenen aus. Insbesondere Mundgeruch spielt hier eine wichtige Rolle. Ist die Mundhygiene generell ungenügend, siedeln sich zunehmend unerwünschte Bakterien in der Mundhöhle an. Diese verursachen neben Karies auch lokale Entzündungen des Zahnfleisches sowie der Knochen. Über Blutungen und

Verletzungen der Schleimhäute können die Bakterien in die Blutbahn gelangen und somit in diverse Gewebe und Organe im ganzen Körper transportiert werden. Je nachdem, wo sie sich ablagern, können diese Mikroorganismen schwere Entzündungen und Gewebeschäden auslösen.

Bei welchen Symptomen besteht dringender Handlungsbedarf?

Bei Schwellungen und stark zunehmenden Schmerzen sollte unverzüglich ein Zahnarzt beziehungsweise eine Zahnärztin aufgesucht werden. Ebenso bei Unfällen, bei denen sich Zähne gelockert haben oder grössere Stücke abgebrochen sind. Bei Unklarheiten ist es sinnvoll, in der Praxis anzurufen und mit dem dortigen Personal die Dringlichkeit eines Zahnarztbesuchs abzuklären. Ist die Praxis geschlossen, bietet sich der von den Sektionen der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO organisierte zahnärztliche Notfalldienst während 365 Tagen im Jahr an.



Medizinische Informatik aus St.Gallen

Wer einen so komplexen Betrieb wie eine Klinik oder eine Praxis mit IT ausstatten möchte, muss über viel Knowhow verfügen. eCrome® Medical AG hat dieses Knowhow in über 20 Jahren aufgebaut: Der St.Galler Familienbetrieb ist spezialisiert auf medizinische Informatik.

Elektronische Patientenakten und Operationsroboter: Die Digitalisierung ist längst in verschiedensten Bereichen von Kliniken und Arztpraxen angekommen – in komplexen Betrieben also, in denen die Systeme stets reibungslos funktionieren sollen, damit Eingriffe durchgeführt werden können, damit keine sensiblen Daten verloren gehen. Experten im Bereich dieser medizinischen Informatik sind die IT-Profis der St.Galler Firma eCrome® Medical AG. Rund 50 Kliniken und Praxen haben sie in den letzten Jahren erfolgreich mit IT ausgestattet.

«Als Ostschweizer Unternehmen haben wir einen Preisvorteil gegenüber Mitbewerbern.»

Die erste Operation glückt

So zum Beispiel die Klinik Seeschau, ein Swiss Leading Hospital, in Kreuzlingen. Nach zwei Monaten intensiver Planung fand dort Mitte August die erste digital un-

terstützte Operation statt: Einem Patienten wurde eine Hüftprothese eingesetzt. Der Auftragserteilung an die eCrome® Medical AG war eine Empfehlung der Rodiag vorausgegangen: Das schweizweit grösste private Röntgeninstitut arbeitet schon seit 17 Jahren mit dem St.Galler Unternehmen zusammen. So hat eCrome® für die Klinik Seeschau sämtliche medizinische Informatik übernommen – von der Patientenannahme über eben den Operationssaal bis zur Integration in die elektronische Patientenakte. Ausserdem richten die IT-Spezialisten ein System für den kompletten digitalen Austausch zwischen Belegärzten und den Operationssälen ein. Mittels der eZuweisungs-App können die Belegärzte bequem aus der eigenen Praxissoftware Patienten anmelden und die OP-Daten zurückerhalten. Der Sicherheit der gesamten Systeme wird beim Unternehmen höchste Bedeutung zugemessen: Die eCrome® Medical AG betreibt zwei eigene Serverfarmen in der Schweiz, die ausschliesslich eCrome®-Kundendaten verwalten. Ab-

gerundet wird das Serviceangebot durch digitale Spracherkennung, das Monitoring von Life-Daten von Patienten und der Eigenentwicklung MIE Medical Interface Engine.

Das «Sorglos-Paket»

Die eCrome® Medical AG gehört zur eCrome® Group, die digitale Dienstleistungen in diversen Bereichen und für alle Branchen bietet (Box). Der Leitspruch der eCrome® Group heisst «Leidenschaft für Leistung». CEO Emil Friedauer erklärt: «Wir schnüren für unsere Kunden ein Sorglos-Paket, wo immer es um Digitalisierung und Informatik geht – und das mit Herzblut.» Und seit vielen Jahren: gegründet haben Emil und Daniela Friedauer das Familienunternehmen im Jahr 1995. Wichtig ist für sie, dass ihre Firma trotz bester Referenzen bodenständig geblieben ist – im Umgang mit Kunden wie bei den Preisen: «Als Ostschweizer Unternehmen haben wir einen Preisvorteil gegenüber Mitbewerbern aus, sagen wir, Zürich. Gleichzeitig schätzen wir einen kleinen Kunden, der vielleicht einen Webshop implementieren will, genauso wie einen grossen, der ein Verlagssystem für mehrere Hundert Mitarbeiter einrichtet.» Diese typisch ostschweizerische Bodenständigkeit, gepaart mit Verlässlichkeit und Verantwortungsbewusstsein, ist vielleicht ein Erfolgsgeheimnis der eCrome® Group. Ein anderes sicher auch, dass die eCrome® Group ihre Kunden zu jeder Zeit ernst nimmt: «Wir lieben unsere Kunden und wollen sie glücklich machen», bringt es Emil Friedauer auf den Punkt. «Wir sind erst zufrieden, wenn der Kunde es ist, und lassen niemanden im Stich.»

eCrome® Group AG

Fürstenlandstrasse 41
9000 St.Gallen

Tel.: +41 71 282 22 22
info@ecrome.com
www.ecrome.com
www.ecrome.digital
www.ecrome.systems



Emil Friedauer, CEO eCrome® Group und eCrome® Medical AG



Daniela Friedauer, CFO eCrome® Group



Dominik Bollen, CEO eCrome® Digital AG



Bastiaan de Vries,
CEO eCrome® Systems AG

Ob KMU, Klinik oder Verband:

Der IT-Partner für jeden Fall

Die eCrome® Group ist ein inhabergeführter Familienbetrieb mit Hauptsitz in St.Gallen. Gegründet 1995, zählt sie gut 30 IT-Spezialisten und europaweit bereits gut 1000 betreuter Kunden. Darunter Migros, Klett+Balmer, Orell-Füssli, Pitec, RMIT, Lufthansa, die Universität Liechtenstein und Galledia, aber auch zahlreiche weitere grosse und mittlere Unternehmen, Vereine und Verbände sowie etwa 50 medizinische Einrichtungen. Die eCrome® Group ist in vier Bereiche aufgeteilt:

IT für Unternehmen:

eCrome® systems

Individuelle und auf die Kunden ausgerichtete IT-Infrastrukturtechnik, angefangen von den IT-Lösungen on Premise bis hin zur passenden Outsourcing-Lösung inklusive etablierten Serviceverträgen. Optionen wie Backup as a Service, Infrastructure as a Service und Software as a Service werden anhand neuester Technologie ermöglicht.

Beratung:

eCrome® consulting

Beratungen in den Bereichen IT-Strategie und IT-Projektmanagement, Business Process Optimization, IT Risk Management, Business Intelligence Solution und Big Data Management.

Digitales Publizieren:

eCrome® digital

Softwareherstellung und Vertrieb von digitalen Lösungen wie Apps und Webseiten sowie digitalen Produkten zur Prozessoptimierung. Bündelt Fachwissen aus den Bereichen Digital Publishing, Verlagswesen, Advertising, E-Commerce sowie Development und Design.

Medizinische Informatik:

eCrome® medical

Entwicklung und Implementierung von massgeschneiderten IT-Lösungen für den medizinischen Bereich.



Arthroskopie: Ein Verfahren mit zahllosen Vorteilen

Interview: Stefan Millius

Bild: Stéphanie Engeler

Seit rund 100 Jahren setzt die Medizin das Verfahren der Arthroskopie ein. Gerade im Bereich der Hand- und Fusschirurgie bietet sie dank laufender Weiterentwicklung wertvolle Möglichkeiten zu Diagnose und Behandlung bei Krankheit oder Unfall. Dr. Nicole Schmelzer-Schmied und Dr. Antonin Hoffmann von der Orthopädie Rosenberg in St.Gallen im Gespräch.

Stichwort «Arthroskopie»

Die Arthroskopie leitet sich vom Griechischen ab (Arthros = Gelenk, Skopein = Schauen). Es ist eine Spiegelung des Gelenkes. Man schaut also in einer minimalinvasiven (Schlüsselloch-)Technik mit einer Kamera in das Gelenk hinein. Hierbei können Erkrankungen oder Verletzungen des Gelenkes und der Bänder erkannt und häufig auch gleichzeitig behandelt werden. Die Gelenke werden mit einer Spezialkamera visualisiert, dabei können verschiedene Instrumente zur Behebung von Pathologien verwendet werden.

Arthroskopie ist kein neues Verfahren. Wie hat es sich seit seiner Einführung entwickelt?

Nicole Schmelzer-Schmied: Die Arthroskopie des Handgelenkes oder des Sprunggelenkes ist ein mittlerweile nicht mehr aus der orthopädischen Chirurgie wegzudenkendes, minimalinvasives und komplikationsarmes Operationsverfahren. Hier können viele Erkrankungen und Verletzungen erkannt und häufig sogar direkt behandelt werden. Die Technik der Arthroskopie hat die orthopädische Chirurgie revolutioniert. Seit den ersten Arthroskopien 1918 in Japan wurde die Technik an allen Gelenken des Körpers, so eben auch am Handgelenk und am Sprunggelenk, weiterentwickelt. Sehr viele Operationen, die zuvor nur mit einer grossen Operationswunde durchgeführt werden mussten, können nun mit Schlüssellochtechnik minimalinvasiv behandelt werden.

Antonin Hoffmann: In den Anfängen der Arthroskopie war das Arthroskop ein starres Rohr, durch das der Untersucher durchgeschaut hat. Heute wird das Bild auf hochauflösende Bildschirme übertragen mit der Möglichkeit, anschliessend Bilder und Videos zu speichern. Es gibt eine grosse Auswahl an Shavern, Fräsen, Elektrokoagulationssonden, Mikrofrakturierungssahnen und so weiter, mit denen unterschiedliche Aufgaben erledigt werden können. Die Optiken werden in verschiedenen Winkeln und Grössen angeboten, damit man «um die Ecke» sehen oder kleine, enge Hohlräume erreichen kann. Auch Gelenksversteifungen werden zunehmend arthroskopisch durchgeführt.

Was gehört alles zur Hand- und Fusschirurgie, und in welchen Fällen werden die Techniken eingesetzt?

Schmelzer-Schmied: Die Handchirurgie ist

letzten zehn Jahren hat sie so enorme Fortschritte gemacht, dass viele Operationen im Bereich des Handgelenkes, seien es Verletzungen oder eine Arthrose, arthroskopisch besser diagnostiziert und auch in einer minimalinvasiven Technik operiert werden können. Einige Veränderungen

Vernarbungstendenz, schnelle Erholung postoperativ und niedrige Komplikationsrate intraoperativ im Vergleich zu offenen Verfahren.

«Die Technik der Arthroskopie hat die orthopädische Chirurgie revolutioniert.»

allerdings können bis heute nicht arthroskopisch durchgeführt werden und müssen mit einer offenen Technik angegangen werden.

Was zeichnet die Orthopädie Rosenberg bei diesen Themen besonders aus?

Antonin Hoffmann: Im Team der OR sind vier von den 16 Orthopäden Fussspezialisten. Alle verfügen über langjährige Erfahrungen auf dem Gebiet der Arthroskopie. Wir tauschen uns regelmässig aus, diskutieren Fälle, neue Techniken und Materialien im Rahmen von regelmässigen Rapporten. Das ermöglicht uns, auf hohem Niveau zu arbeiten und dem Patienten das Beste anzubieten.

meiner Meinung nach eines der schönsten chirurgischen Fächer, die es gibt. Sie beinhaltet unter anderem die orthopädische und unfallchirurgische sowie die plastische Chirurgie. So sind natürlich verschiedene Verletzungen an der Hand, den Fingern, der Handgelenke bis hin zum Ellbogen Inhalt des Faches, genauso aber auch der Verschleiss des Gelenkes wie Arthrose oder Arthritis und rheumatologische Veränderungen des Gelenkes. Im Winter kommt es häufig zu Verletzungen der Bänder am Daumen, dem sogenannten Skidaumen, oder auch zu Brüchen am Handgelenk. Hierbei kommt es dann auch nicht selten zu Bandverletzungen des Handgelenkes. In diesen Fällen wird dann oft eine Handgelenksarthroskopie notwendig.

Antonin Hoffmann: Zu Beginn meiner orthopädischen Laufbahn habe ich viele offene Operationen am Fuss und Sprunggelenk gesehen, die heute fast ausschliesslich arthroskopisch durchgeführt werden. Das beste Beispiel ist das sogenannte Impingement, also ein Konflikt der Gelenkpartner durch knöcherne Randausziehungen im vorderen oder hinteren Sprunggelenksbereich. Früher musste man einen Zugang wählen, der drei bis vier Zentimeter lang war und an Sehnen und Nerven vorbeiging. Heute bietet die Arthroskopie ein Verfahren an, dass eine geringere Belastung für die Weichteile im Zugangsbereich sowie bessere Übersicht und Präzision bietet. Generell beobachten wir eine geringe

Schmelzer-Schmied: Die OR existiert seit über 30 Jahren und bietet in allen Gelenkbereichen Expertisen für arthroskopische und offene Operationen – unter anderem werden die gängigsten und neuesten arthroskopischen Verfahren in unserer Praxisgemeinschaft angeboten. Innerhalb der 16 Partner der OR sind wir auch ein Team von vier speziell ausgebildeten Handchirurgen. Das heisst, wir sind sogar die grösste fachärztlich ausgebildete Handchirurgie der Ostschweiz. Auch wir haben einen regen fachlichen Austausch miteinander und decken das gesamte Gebiet der Hand- und Ellbogenchirurgie ab.

Antonin Hoffmann: Die Fuss- und Sprunggelenkschirurgie behandelt viele unterschiedliche Probleme. Häufig sind zum Beispiel Bandverletzungen oder Brüche des oberen Sprunggelenkes, Sehnenrisse, allen voran der Achillessehne, Beschwerden im Bereich des Hallux valgus, Arthrosen der Fussgelenke oder Überlastungsschäden wie etwa Ermüdungsbrüche. Bei der Behandlung im Fussbereich ist es wichtig, die biomechanischen und statischen Aspekte zu berücksichtigen.

Welche Bedeutung hat die Arthroskopie in der Hand- und Fusschirurgie?

Schmelzer-Schmied: Die Arthroskopie des Handgelenkes ist nicht mehr aus der Chirurgie der Hand wegzudenken. In den

Zu den Personen



Dr. med. Nicole Schmelzer-Schmied studierte an der Universität Köln Medizin und Sport und absolvierte später die Ausbildung zur Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie an der Universitätsklinik in Heidelberg. Während dieser Zeit kam sie zur Handchirurgie und befasste sich wissenschaftlich mit der Arthroskopie, die sie zudem auch lehrt. Seit 2013 ist sie Partnerin der Orthopädie Rosenberg, einer Praxisgemeinschaft von 16 Orthopäden aus allen Spezialgebieten.



Dr. Antonin Hoffmann erlangte seinen Studienabschluss in Erlangen und absolvierte die orthopädische Ausbildung in der Schweiz, wo er unter anderem am Kantonsspital St.Gallen als Oberarzt tätig war. Seit August 2013 ist er an der Orthopädie Rosenberg. Der Schwerpunkt seiner Tätigkeit ist die Fuss- und Sprunggelenkschirurgie. Einen grossen Teil seiner Klientel machen Sportler aus. In diesem Zusammenhang betreut Hoffmann eine spezialisierte Sprechstunde im Zentrum für Medizin und Sport in Abtwil und ist seit Jahren Teamarzt des Schlittschuhclubs Herisau.