

**04 Burn-out**

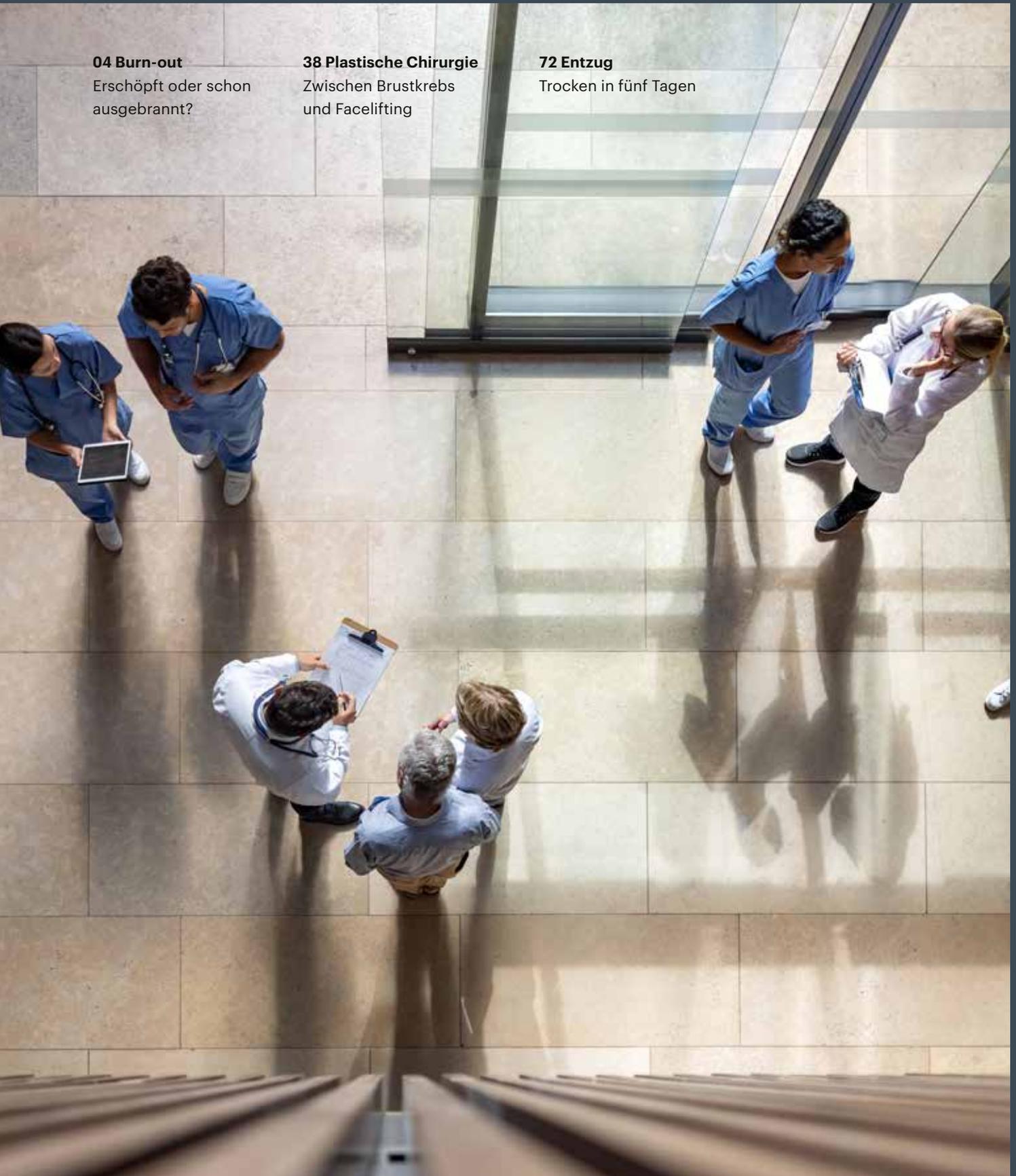
Erschöpft oder schon  
ausgebrannt?

**38 Plastische Chirurgie**

Zwischen Brustkrebs  
und Facelifting

**72 Entzug**

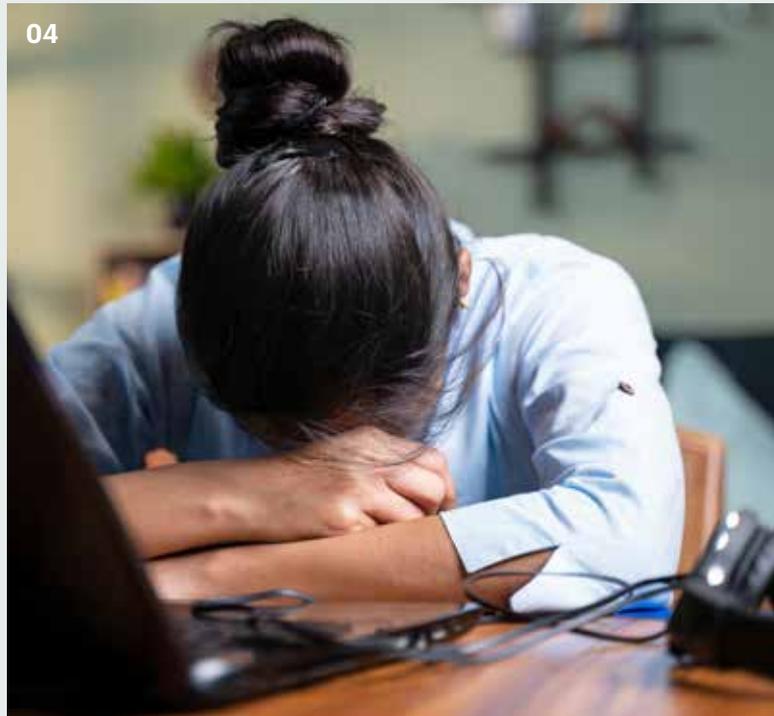
Trocken in fünf Tagen



# Fokus Gesundheit

Die LEADER-Sonderausgabe zur Spitzenmedizin in der Ostschweiz

# Inhalt



- 04 **Burn-out** Erschöpft oder schon ausgebrannt?
- 10 **Depressionen** Wie ein Teufelskreis entsteht
- 14 **Onkologie** Die Tumorspezialisten im Thurgau
- 20 **Onkologie** 13 Spezialisten in einem Haus
- 26 **Spitallandschaft Ostschweiz** Kurze Wege und familiärer Spirit
- 32 **Spitallandschaft Ostschweiz** Mit dem neuen Spital zu neuem Personal
- 38 **Plastische Chirurgie** Zwischen Brustkrebs und Facelifting
- 44 **Telemedizin** Die Praxis in der Hosentasche
- 50 **Rehabilitation** Geschätzt über die Landesgrenzen hinaus
- 56 **Rehabilitation** Rehabilitation in stimmigem Ambiente
- 60 **Diagnostik** Polipraxis setzt auf Ultraschall
- 64 **Gesundheitsförderung** Wie Betriebe die Gesundheit ihrer Angestellten fördern
- 68 **Diabetes** Wie man Diabetes vorbeugen kann
- 72 **Entzug** Trocken in fünf Tagen

# Wirtschaftsfaktor mit unschätzbbarer Wirkung



Stephan Ziegler,  
Chefredaktor  
MetroComm AG

Die Herausforderung, die Gesundheitsversorgung so zu gestalten, dass sie funktioniert und dennoch bezahlbar bleibt, ist ein Tummelfeld der Politik, auf dem sie sich nur selten mit Ruhm bekleckert: Sie müsste die Leitplanken für ein finanzierbares öffentliches Gesundheitswesen setzen und manchmal auch unpopuläre Entscheidungen fällen – teilweise gegen Widerstand der Bevölkerung. Da verbrennt sich manch einer nur ungern die Finger. Die Jahr für Jahr steigenden Krankenkassenprämien lassen grüssen.

Die privaten Anbieter im Gesundheitsbereich hingegen sind in erster Linie als Unternehmen gefordert. Sie müssen besser sein als ihre Mitbewerber, sie buhlen um Patienten (also ihre Kunden), und sie müssen ihre Struktur und ihre Prozesse kostenbewusst optimieren. Darin unterscheidet sie kaum etwas von anderen Betrieben. Gleichzeitig wirkt der Wettbewerb dämpfend die Gesundheitskosten: Keine Privat-

linik kann es sich leisten, ungeachtet der Kosten zu arbeiten. Hier springt keine öffentliche Hand ein, wenn nicht gut gehaushaltet wird.

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

Und: 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 also ein Wirtschaftsfaktor mit unschätzbbarer Wirkung. ■

## Impressum LEADER-Sonderausgabe

Magazin LEADER, MetroComm AG, Bahnhofstrasse 8, CH-9000 St.Gallen, Tel. 071 272 80 50, Fax 071 272 80 51, [leader@metrocomm.ch](mailto:leader@metrocomm.ch), [www.leaderdigital.ch](http://www.leaderdigital.ch)

**Verleger:** Natal Schnetzer | **Chefredaktor:** Stephan Ziegler, Dr. phil. I, [sziegler@metrocomm.ch](mailto:sziegler@metrocomm.ch) | **Autoren:** Miryam Koc, Stephan Ziegler, Tanja Millius |

**Fotografie:** Marlies Thurnheer, Thomas Hary, Reto Martin, istockphoto, unsplash, zVg | **Herausgeberin, Redaktion und Verlag:** MetroComm AG,

Bahnhofstrasse 8, CH-9000 St.Gallen, Tel. 071 272 80 50, Fax 071 272 80 51, [www.leaderdigital.ch](http://www.leaderdigital.ch), [www.metrocomm.ch](http://www.metrocomm.ch), [leader@metrocomm.ch](mailto:leader@metrocomm.ch) |

**Geschäftsleitung:** Natal Schnetzer, [nschnetzer@metrocomm.ch](mailto:nschnetzer@metrocomm.ch) | **Verlags- und Anzeigenleitung:** Oliver Iten, [oiten@metrocomm.ch](mailto:oiten@metrocomm.ch) | **MarketingService/**

**Aboverwaltung:** Fabienne Schnetzer, [info@metrocomm.ch](mailto:info@metrocomm.ch) | **Abopreis:** Fr. 60.– für 18 Ausgaben | **Erscheinung:** Der LEADER erscheint 9× jährlich mit

Ausgaben Januar/Februar, März, April, Mai, Juni, August, September, Oktober, November/Dezember, zusätzlich 9 Special-Ausgaben | **Gestaltung/Satz:**

MetroComm AG, Doris Hollenstein Schwarz, [dhollenstein@metrocomm.ch](mailto:dhollenstein@metrocomm.ch) | **Produktion:** Ostschweiz Druck AG, Wittenbach.

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

LEADER ist ein beim Institut für geistiges Eigentum eingetragenes Markenzeichen. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung. ISSN 1660-2757



# Erschöpft oder schon ausgebrannt?

Kaum eine andere Krankheit wird in einem Atemzug mit Stress so häufig genannt wie der Burn-out. Doch wie erkennt man diesen und was unterscheidet ihn von einer Depression?



Frühwarnzeichen eines Burn-outs können Gefühle des Energieverlustes oder der Erschöpfung sein.

**Die letzten zwei Jahre waren geprägt von der Pandemie. Neben körperlichen Beschwerden stieg auch das psychische Leid in der Gesellschaft. Wie haben Sie diese Zeit «am Puls» erlebt?**

Es war eine aussergewöhnliche Zeit, die die psychische Gesundheit der Menschen belastete: Angst und Ungewissheit waren das allgemeine Gefühl der Menschen. Die Gewissheit ist verschwunden, während die Angst vor der Zukunft und die Schwierigkeit, den Alltag neu zu organisieren, zugenommen haben. Viele Menschen mussten einen neuen Sinn für zwischenmenschliche Beziehungen entdecken.

**Wie viele Patienten behandeln Sie derzeit?**

Die Zahl unserer Patienten wächst kontinuierlich. Nach den letzten mir vorliegenden Daten behandeln die beiden Kliniken rund 1600 neue Patienten pro Jahr.

**Gibt es Beschwerden, die derzeit besonders häufig auftauchen?**

Ja. Die generalisierten Angststörungen und psychophysischen Erschöpfung stehen derzeit im Vordergrund.

**Wie erklären Sie sich das?**

Die Ursachen einer psychosomatischen Erkrankung sind vielfältig, da wir diverse Einflussfaktoren auf unsere Gesundheit haben. Viel Stress am Arbeitsplatz aufgrund von Personalmangel, der Pflicht und der Zwang zu leisten, die Angst, entlassen zu werden; persönliche Be- >>

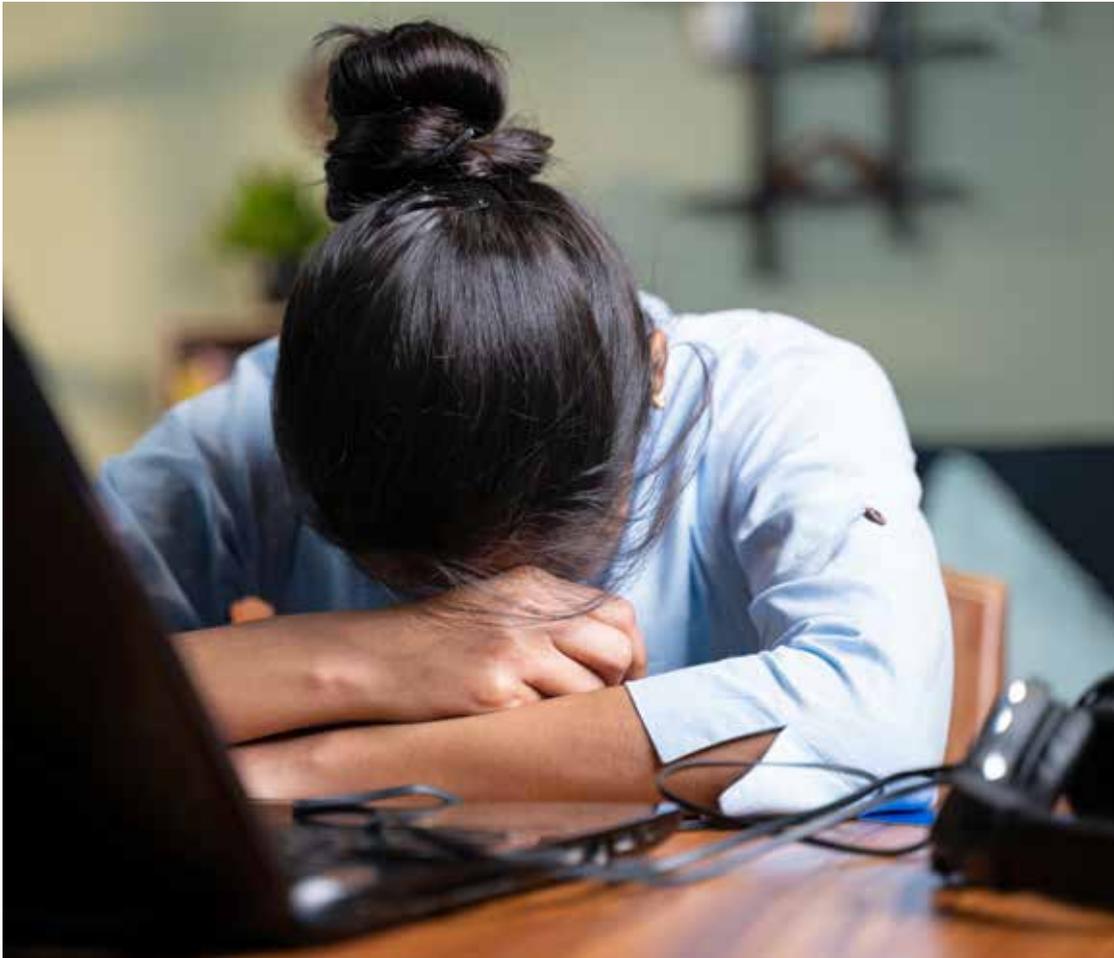
In der Klinik Teufen und im Psychosomatischen Zentrum Rorschach werden jährlich Tausende Patienten mit Burn-outs behandelt. Dr. psych. Caterina Corea, CEO der Klinik Teufen Group AG, über gesellschaftlichen Druck, Perfektionismus und die richtige Therapie.

**Caterina Corea, Sie sind CEO der Klinik Teufen und des Psychosomatischen Zentrums Rorschach. Inwiefern unterscheiden sich die beiden?**

An beiden Standorten der Klinik Teufen Group AG bieten wir unseren Patienten ein effizientes, standortübergreifendes, ambulantes psychosomatisches Behandlungskonzept an – mit dem Ziel, krankmachenden Verhaltens- und Beziehungsmuster zu erkennen und zu korrigieren.

**An wen richtet sich Ihr Angebot spezifisch?**

An erwachsene Menschen, die aufgrund unterschiedlicher Lebensereignisse an unterschiedlichen Formen von Stressfolgeerkrankungen leiden – meist Burn-outs, Angststörungen oder Depressionen.



Ein Burn-out entwickelt sich fast immer langsam und schleichend.

>> ziehungen, die aufgrund des äusseren Erscheinungsbildes immer oberflächlicher und instabiler geworden sind, mangelndes Selbstwertgefühl und die Schwierigkeit, eigene Grenzen zu setzen, sind alles Faktoren, die sich mit der Zeit negativ auf die psychische Gesundheit auswirken.

**Das betrifft viele Menschen – und trotzdem landen nicht alle in einer Klinik. Wann ist man «einfach nur» erschöpft und wann wird daraus ein Burn-out?**

Die Grundsymptomatik ist sehr ähnlich: Müdigkeit, Angstzustände, psychosomatische Symptome wie Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Herzbeschwerden, Schwindelgefühle, Darmbeschwerden, Ernährungsumstellung, vermehrtes Rauchen und sozialer Rückzug. Bei beiden Zuständen kann man sich besonders nervös und reizbar fühlen. Was einen Burn-out von einem stressigen Zustand unterscheidet, ist die Tatsache, dass sich der Burn-out laut der OMS in der neuen Revision der letzten Definition der Internationalen Klassifikation der Krankheiten nur auf den Arbeitsbereich bezieht und nicht auf andere Lebensbereiche ausgedehnt werden sollte. In der Praxis kann man nicht von Burn-out sprechen, wenn man in anderen Situationen und Bereichen – Familie, Freundschaften oder Beziehungen – unter chronischem Stress leidet.

**Gibt es Berufe, in denen Menschen besonders gefährdet sind?**

Forschungen haben gezeigt, dass Arbeitsplätze mit grösserer Verantwortung (etwa Führungskräfte) und mit starken zwischenmenschlichen Interaktionen (wie medizinisches Personal, Polizei oder Lehrkräfte) besonders betroffen sind. Aber auch Berufe mit sehr hohen ständigen Lernanforderungen und mit wenigen Sozialkontakten (bspw. in der IT-Branche) sind stark mit Burn-outs verbunden.

**Und auf welche Frühwarnzeichen sollte man achten?**

Frühwarnzeichen eines Burn-outs können Gefühle des Energieverlustes oder Erschöpfung sein, eine erhöhte mentale Distanz zum Arbeitsplatz oder negative Gefühle im Zusammenhang mit der Arbeit sowie eine eingeschränkte berufliche Wirksamkeit. Ein Burn-out entwickelt sich fast immer langsam und schleichend. Er entsteht durch belastende Situationen, die über einen längeren Zeitraum anhalten und an deren Anfang immer ein besonders hohes Engagement der Betroffenen steht. Die extreme Verfügbarkeit dieser Menschen kann dazu führen, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen, was nach einiger Zeit zu emotionaler und körperlicher Erschöpfung führt.

### **Was kann man also tun, damit es erst gar nicht zu einem Burn-out kommt?**

Biologische und Persönlichkeitsfaktoren spielen eine grundlegende Rolle. Anders gesagt: Jeder Mensch verkraftet psychosoziale Belastungen anders. Generell verhelfen regelmässige körperliche Aktivitäten, eine gesunde Ernährung, eine gute Schlafqualität und regelmässige Entspannungen sowie enge emotionale Bindungen zu guter Gesundheit und Ausgeglichenheit.

### **Hat sich die öffentliche Wahrnehmung und Akzeptanz gegenüber der Krankheit verändert?**

Allgemein hat die Anzahl der sogenannten Stressfolgeerkrankungen, darunter Burn-outs und Erschöpfungsdepressionen, in den letzten 20 Jahren massiv zugenommen. Die Zunahme von Stressfolgeerkrankungen ist auf die Beschleunigung der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Prozesse, den leistungsorientierten Lebensstil, die Akzentuierung der Persönlichkeitszüge und vor allem auf Perfektionismus zurückzuführen. Die Akzeptanz bei der jüngeren Generation ist schon viel besser: Eine Studie, an der unsere Klinik beteiligt war, hat gezeigt, dass psychische Störungen und darunter auch Burn-outs kein Tabu mehr sind. Junge Menschen achten sehr auf ihre Lebensqualität und sind generell viel sensibler für Gesundheitsfragen. Sie sind nicht bereit, für Arbeit «auszubrennen» und wählen zunehmend teilzeitliche Arbeitsverhältnisse.

### **Was passiert nach einer Burn-out-Diagnose in Ihrer Klinik?**

Wir nehmen sehr schnell Kontakt zu Betroffenen auf und erheben im ersten Termin mit ihnen die möglichen Krankheits Hintergründe. Auf dieser Basis wird ein individuelles Therapieprogramm für sie erarbeitet und mit ihnen gemeinsam umgesetzt – natürlich mit dem Ziel, ihre Lebensqualität wiederherzustellen. Unsere Methode der ambulanten psychosomatischen Rehabilitation ist ein Behandlungsprogramm unter fachärztlicher Leitung, das wöchentlich stattfindet und aus psychotherapeutischer Einzelbetreuung, Gruppengesprächen, Informationsveranstaltungen, psychoedukativen Elementen und diversen körperorientierten Therapieverfahren wie Medizinisches Training, Yoga, Physiotherapie oder Medizinische Massage besteht.

### **Und wie lange sind Burn-out-Patienten durchschnittlich in Behandlung?**

Caterina Corea:  
Dem Wandel der Zeit  
anpassen.

# «Die Zunahme von Stressfolgeerkrankungen ist vor allem auf Perfektionismus zurückzuführen.»

Ein Rehabilitationsprozess dauert bei uns durchschnittlich vier bis sechs Wochen, was bedeutet, dass die Patienten von Montag bis Freitag täglich in Therapie sind. Anschliessend können verschiedene Therapieformen und Programme zur Nachbehandlung beschlossen werden, um positive Ressourcen zu stärken und die Wiedereingliederung in den Alltag und den Arbeitsplatz zu erleichtern. Die Nachhaltigkeit unseres Programms ist durch Studien belegt.

### **Zum Schluss: Welche Ziele möchten Sie mit der Klinik Teufen Group noch erreichen?**

Leidenschaft, Entschlossenheit und Liebe zu den Dingen, die ich tue, führen mich zu der Überzeugung, dass die Klinik Teufen Group in der Lage sein wird, sich dem Wandel der Zeit anzupassen und die Herausforderungen anzunehmen, die die Zukunft bringt. Alle unsere Ziele sind darauf ausgerichtet, dass die Mitarbeiter immer stolz darauf sein werden, zu diesem Unternehmen zu gehören. Nur zufriedene und motivierte Angestellte sind in der Lage, eine erfolgsversprechende Therapie anzubieten, die den Erwartungen von Patienten und Überweisern gerecht werden kann. ■

---

**Klinik Teufen Group**

[www.klinikteufen.ch](http://www.klinikteufen.ch)



# Die Spezialisten für psychosomatische Behandlung und Reha

Die Klinik Teufen Group mit Standorten in Teufen und Rorschach behandelt das ganze Spektrum psychiatrischer und psychosomatischer Störungen. Sie bietet von den Kostenträgern anerkannte integrative tagesklinische psychiatrisch-psychosomatische Behandlung sowie allgemeine psychiatrisch-psychotherapeutische und physiotherapeutische Versorgung.

Die Institution übernimmt die Patienten ohne Kantons Grenzen, wobei die Patienten hauptsächlich von den Grundversorgern (Hausärzte) in die Klinik Teufen Group überwiesen werden. Die Standorte der Klinik Teufen Group behandeln im Schwerpunkt reaktive Stressfolgezustandsbilder, bieten aber auch eine ambulante psychiatrisch-psychotherapeutische Behandlung der psychisch kranken Menschen mit ihren weitreichenden Einschränkungen in der psychischen Funktionalität an.

Dazu kommen speziell die Aufgaben im Rahmen der basispsychotherapeutischen und psychiatrischen Versorgung: Die psychiatrisch-psychosomatischen Tageskliniken in Teufen und Rorschach bieten eine ambulante tagesklinische psychiatrische und psychosomatische Rehabilitation an.

## **Umfassendes Angebot**

In der Klinik Teufen Group werden wöchentliche Interventionen, klinikinterne Supervisionen und Einzelcoaching der Mitarbeiter durchgeführt, um die Mitarbeiterentwicklung und -entfaltung zu ermöglichen.

Das therapeutische Konzept der tagesklinischen Behandlung umfasst die Gesprächspsychotherapie nach den anerkannten Psychotherapieverfahren (kognitive Verhaltenstherapie, systemische Therapie,

psychodynamische Psychotherapie), medizinisch-psychiatrische Versorgung, Gruppengespräche, Informationsvorträge, psychoedukative Gruppen, medizinische Trainingstherapien, medizinische Massagen, Atemtherapien, Craniosacraltherapie und andere notwendige physiotherapeutische Verfahren.

## **Raum und Zeit für sich nehmen**

Die gesamte tagesklinische Behandlung zielt darauf hin, die krankmachenden Verhaltens- und Beziehungsmuster zu erkennen und funktional mit ihnen umzugehen sowie alternative Problemlösungsstrategien zu erarbeiten, den Zugang zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu finden und die vorhandenen Ressourcen wahrzunehmen und zu fördern. Die Aufenthaltsdauer der tagesklinischen Patienten beträgt zwischen vier und sechs Wochen, im Durchschnitt sind es 26 Therapietage.

Sinn der Psychotherapieverfahren ist primär, Raum und Zeit für sich zu nehmen, erkennen, reflektieren und verstehen eigener Verhaltensmuster sowie Perspektivenwechsel als Methode zur Entwicklung von Lösungsansätzen. Im Rahmen der regelmässigen Gruppenpsychotherapien werden die sozialen Fertigkeiten gefördert, Verhaltensmuster reflektiert und der Gemeinschaftssinn gestärkt.



### Wertvolle Informationsveranstaltungen

Ziel der Informationsvorträge über die häufigsten psychosomatischen Krankheitsbilder und die psychoedukativen Gruppenangebote ist, medizinische Fakten in allgemein verständlicher Sprache zu vermitteln, damit die Betroffenen – vor allem in der heutigen Zeit der Informationsüberflutung – die Entstehung der Krankheiten, deren Verlauf und Therapieverfahren begreifen und nachvollziehen können. Das Verstehen der eigenen Krankheitssymptome in ihrem Ursprung ohne Selbstabwertung oder Opferrolle ist die Grundvoraussetzung für den selbstverantwortlichen Umgang mit der Erkrankung und ihre erfolgreiche Bewältigung.

Die Psychoedukation bedeutet die therapeutisch angeleitete Begleitung von Patienten auf ihren Weg zu mehr Krankheitsverständnis, notwendigen therapeutischen Massnahmen, gegenseitiger Patientenreflexion und möglichen Selbsthilfestrategien.

### Den Körper nicht vergessen

Durch die täglichen medizinischen Trainingseinheiten (Fitnessstraining) werden die Ausdauerergebnisse und das Vertrauen in den eigenen Körper gefördert, die Körpergefühle verbessert und gleichzeitig ein Kräftigungsziel ermöglicht. Die bessere

Kondition wirkt sich positiv auf das Selbstvertrauen aus und die Selbstlimitierung wird in die eigene Verantwortung umgewandelt.

Durch die regelmässigen passiven physiotherapeutischen Massnahmen inklusive medizinischen Massagen, Atemtherapien, Craniosacraltherapien und ähnlichen Therapieverfahren wird sowohl die innere als auch Muskelverspannung abgebaut, die Achtsamkeit gefördert und das Bewusstsein der Schnittstellen zwischen Körper und Psyche entwickelt.

Die Klinik bietet weiterhin im Rahmen der Burn-out-Prävention externe Vorträge und Workshops an, Weiterbildungen im Gesundheitswesen sowie sozialmedizinische Abklärungen der Arbeitsfähigkeit. ■

**Klinik**  
TEUFEN

#### Klinik Teufen

Landhausstrasse 1b  
9053 Teufen AR  
T +41 71 335 60 00  
F +41 71 335 60 59

#### Klinik Rorschach

Marktplatz 9  
9400 Rorschach SG  
T +41 71 335 60 60  
F +41 71 335 60 61

info@klinikteufen.ch  
www.klinikteufen.ch

 klinikteufengroup  
 Klinik Teufen Group  
 Klinik Teufen Group  
 Klinik Teufen Group



# **Komplexe Depression: Wie ein Teufelskreis entsteht**



# Seraina Häfeli-Swallow ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und als Leitende Ärztin auf der Station «Panorama D» im Zentrum für Privé und Alterspsychiatrie der Clenia Littenheid AG tätig. Immer häufiger trifft sie auf Patienten mit einer «komplexen Depression». Wie wird eine solche erkannt und behandelt?

Gründe für Depressionen sind vielschichtig.

**Seraina Häfeli-Swallow, die letzten zwei Jahre waren geprägt von der Pandemie. Neben dem körperlichen Leid stieg auch das seelische. Wie haben Sie diese Zeit in der Klinik erlebt?**

Während der Covid-Pandemie erlebten wir viele von unseren Patienten mehr als zuvor in einem seelischen «Ausnahmestand». Die Konfrontation mit den vielschichtigen Bedrohungen und den sozialen Einschränkungen verlangte vielen Menschen hohe Anpassungs- und Differenzierungsleistungen ab. Für viele, die an einer psychischen Erkrankung leiden, scheint die Pandemie wie ein Katalysator gewirkt zu haben, der ihre vorbestehenden Belastungen und Herausforderungen um ein Vielfaches verstärkte. Gleichzeitig brachen durch die pandemiebedingten Einschränkungen Kompensationsmöglichkeiten weg.

**Auf welche Krankheitsbilder stossen Sie derzeit besonders häufig?**

In Littenheid gibt es insgesamt 18 verschiedene Stationen, auf denen unterschiedliche Krankheitsbilder behandelt werden. Auf unserer Station, der Privé-Station für Zusatzversicherte, stellen wir eine Zunahme von komplexen Krankheitsbildern fest, insbesondere eine Zunahme von depressiven Erkrankungen, die mit anderen psychischen Erkrankungen vergesellschaftet sind.

**Wir erklären Sie sich das?**

Die Gründe sind sicherlich vielschichtig. Für unsere Station könnte es eine Rolle spielen, dass wir ein breites Altersspektrum behandeln, sodass in besonderem Masse somatische Begleiterkrankungen berücksichtigt werden müssen. Diese Entwicklung steht relativ unabhängig von der Pandemie. Gleichzeitig scheint der Wegfall von Kompensationsmöglichkeiten im Rahmen der sozialen Einschränkungen durch die Pandemie durch alle Altersgruppen hinweg zu einer Zunahme von komplexen Krankheitsbildern geführt zu haben.

**Äussert sich eine Depression bei allen Menschen gleich?**

Nein. Beispielsweise leiden die Patienten bei einer sogenannten «agitierten» Depression u. a. unter ausgeprägter Anspannung und «nervöser» Getriebenheit; sie kommen innerlich und körperlich kaum zur Ruhe. Dies unterscheidet sich deutlich vom Bild eines «gehemmten» depressiven Patienten, der ausgeprägt antriebsgemindert ist und es morgens kaum (oder gar nicht) aus dem Bett schafft. Dennoch erfolgt die Diagnosestellung keinesfalls willkürlich, sondern nach festgelegten diagnostischen Kernkriterien.

**Wann spricht man von einer «komplexen Depression»?**

Dieser Begriff ist keine wissenschaftlich festgelegte Bezeichnung oder Definition. Chronische, schwere und wiederkehrende Depressionen können Hinweise auf eine «komplexe Depression» sein. Hinter >>

>> einer «komplexen Depression» verbergen sich in unserem Klinikalltag nicht selten eine oder mehrere zusätzliche psychische Erkrankungen, sogenannte Komorbiditäten. Beispielsweise Angststörungen, Traumafolgestörungen, Suchterkrankungen oder Persönlichkeitsstörungen. Depressionen können aber auch mit einer oder mehreren körperlichen Erkrankungen vergesellschaftet sein, besonders mit solchen, die mit schweren Einschränkungen in der Alltagsbewältigung einhergehen. Ausserdem fällt auf, dass in dieser Patientengruppe häufiger belastende Ereignisse in ihrer Biografie zu finden sind.

### **Wo liegt der Unterschied zu einer chronischen Depression?**

Als chronisch depressiv werden Patienten bezeichnet, deren depressive Erkrankung über mindestens zwei Jahre andauert. Der Begriff chronisch bezieht sich demnach auf den zeitlichen Verlauf, nicht auf die Komplexität einer Depression. Also kann eine «komplexe Depression» auch chronisch verlaufen.

### **Welche Herausforderungen bergen diese komplexen depressiven Erkrankungen?**

Eine depressive Patientin, die beispielsweise neben der aktuellen depressiven Erkrankung schon seit vielen Jahren an einer Angststörung leidet, zieht sich verstärkt sozial zurück und meidet angstbedingt Situationen, die einen günstigen Einfluss auf die Depressionsbehandlung haben könnten. Gleichzeitig nimmt diese Patientin die Welt durch die «verdunkelte Depressionsbrille» womöglich noch bedrohlicher und angstbesetzter wahr. Die Erkrankungen beeinflussen sich wechselseitig ungünstig. Es entsteht ein Teufelskreis.

### **Die Erkrankungen beeinflussen sich also gegenseitig. Welche Therapie ist da zielführend?**

In der Therapieplanung ist neben den klassischen Strategien der Depressionsbehandlung die Mitbehandlung der Begleiterkrankung zu berücksichtigen. Dies gilt es, in der pflegerischen Alltagsunterstützung, in psychotherapeutischen Herangehensweise und bei der Wahl der medikamentösen Strategie zu beachten. In jedem Fall sind in höherem Masse eine individuelle und differenzierte Planung sowie kontinuierliche Anpassung der Therapie notwendig als bei weniger komplexen depressiven Erkrankungsbildern.

### **Kommt es häufig vor, dass eine «komplexe Depression» gar nicht erkannt wird?**

Um die Komplexität einer depressiven Erkrankung zu erkennen, sind eine fundierte Diagnostik und eine umfassende Aufklärung unserer Patienten sowie – während des Behandlungsverlaufs – eine



Seraina Häfeli-Swallow: «Ich bin zuversichtlich, dass auch «komplexe Depressionen» immer häufiger erkannt und leitliniengerecht behandelt werden.»

wiederholte, sorgfältige Überprüfung der Diagnosen unerlässlich. Manchmal bietet das Ausbleiben einer zu erwartenden Besserung während unserer Behandlung Anlass zu weiterer «Detektivarbeit». Dies gilt mittlerweile als Standard in den meisten psychiatrischen Einrichtungen und Praxen. Deshalb bin ich zuversichtlich, dass auch «komplexe Depressionen» immer häufiger erkannt und leitliniengerecht behandelt werden.

### **Stigmatisierung muss für Patienten ein zusätzlicher erschwerender Faktor sein.**

Ja. An einer Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung zu leiden, wird leider nicht selten mit «Versagen» gleichgesetzt. Dies erleben unsere Patienten in der Aussenwahrnehmung, aber auch oft in der Innenbetrachtung. Es ist weiterhin Aufklärungsarbeit notwendig, um auf eine Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen hinzuwirken. Wie viele Veränderungen, kann auch diese nur in kleinen Schritten vorangetrieben werden. Wir gehen als Team auf unserer Station jeden Tag einen Schritt, indem wir unseren Patienten Respekt und Achtung in ihrem täglichen Kampf mit ihrer psychischen Erkrankung entgegenbringen – und indem wir in jeder Behandlungssituation ihre Würde wahren. ■

---

Die **Clenia Littenheid** ist eine psychiatrische Privatklinik mit 125-jähriger Geschichte. Sie nimmt Versorgungsaufträge für verschiedene Kantone wahr und gehört mit ihren rund 700 Mitarbeitern zu den grössten Arbeitgeberinnen der Region. Auf 18 Stationen mit 253 Betten, zwei Tageskliniken in Frauenfeld sowie in ambulanten Zentren in Amriswil, Frauenfeld, Kreuzlingen, Sirmach und Winterthur behandelt sie Menschen jedes Alters mit Erkrankungen aus dem gesamten Diagnosespektrum der Psychiatrie und Psychotherapie. Die Beschäftigten verbindet ein gemeinsames Ziel: die fachkundige, erfolgreiche Behandlung aller Patienten. Die Clenia-Gruppe wurde 2008 als Zusammenschluss der Privatkliniken Littenheid (TG) und Schlössli (ZH) gegründet und ist heute mit 1650 Angestellten die grösste private Anbieterin von psychiatrischen Dienstleistungen in der Schweiz.

Gemeinsam Perspektiven schaffen.



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

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

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

# Die Tumorspezialisten im Thurgau

Das Tumorzentrum Thurgau ist ein neues, grosses Kompetenz-Zentrum an den Akutspitälern der Spital Thurgau AG für alle Menschen mit einer Krebserkrankung. Alle Berufsgruppen und Fachdisziplinen arbeiten in diesem Zentrum zusammen, um den Weg für die Patienten so einfach wie möglich zu machen.

Die umfassende Betreuung reicht von der Diagnose über Therapieempfehlungen, Behandlung und Palliative Care bis hin zur Nachsorge und beinhaltet neben der Versorgung für alle Krebspatienten die drei organspezifischen Zentren für Brust, Gynäkologie und Prostata.

Dr. med. Christian Taverna, Chefarzt Onkologie/Hämatologie der Spital Thurgau AG und ärztlicher Leiter des Tumorzentrums, Dr. med. Markus Kuther, Klinikdirektor Gynäkologie/Geburtshilfe der Spital Thurgau AG, sowie Prof. Dr. med. Aristotelis Anastasiadis, Chefarzt Urologie am Kantonsspital Münstertlingen, stellen das Tumorzentrum vor.

**Christian Taverna, das Tumorzentrum Thurgau umfasst ein Brustzentrum, ein gynäkologisches Tumorzentrum und ein Prostatazentrum. Warum konzentriert man sich gerade auf diese drei Fachbereiche, es gibt ja noch viele weitere Tumorarten?**

Die Brustkrebserkrankung ist die häufigste Tumorerkrankung bei den Frauen, der Prostatakrebs der häufigste Krebs bei den Männern, entsprechend häufig kommen sie also in der Bevölkerung vor. Darum macht es Sinn, zu Beginn für diese Erkran-

kungen eigene Zentren zu bilden. In den nächsten Jahren wollen wir noch weitere solche Zentren aufbauen, bspw. für Darm- oder Blut- und Lymphdrüsenkrebs. Das Tumorzentrum Thurgau als Ganzes ist aber für alle Krebserkrankungen zuständig, auch für seltenere Erkrankungen. Jeder Mensch mit einer Krebserkrankung wird im Tumorzentrum nach den neuesten Kriterien behandelt.

**Ist das Tumorzentrum Thurgau also «One-Stop-Shop» gedacht?**

Wenn Sie damit meinen, dass das Tumorzentrum alle Möglichkeiten für seine Patientinnen und Patienten anbietet, dann ja. Die meisten Angebote können wir im Spital Thurgau selbst anbieten. Besonders seltene oder komplexe Behandlungen bieten wir gemeinsam mit unseren Partnern an den Universitätskliniken an. Ausserdem haben wir eine gute Zusammenarbeit mit Organisationen wie der Krebsliga Thurgau sowie Rehabilitations-Einrichtungen, sodass die Patientinnen und Patienten auch nach ihrer Erkrankung Hilfe erfahren.

**Wie viele Krebsbehandlungen werden im Schnitt pro Jahr durchgeführt?**

Jedes Jahr kommen mehrere hundert Patientinnen und Patienten mit einer neu diagnostizierten Krebserkrankung zu uns ins Tumorzentrum. Davon wer-



den manche bestrahlt, andere operiert, manche erhalten medikamentöse Therapie und einige auch Kombinationen von allem. Viele Patientinnen und Patienten werden geheilt und gehen nach der Therapie in die Nachsorge, die bei uns im Zentrum oder auch bei niedergelassenen Ärzten stattfinden kann. Manche müssen wegen eines Rückfalls erneut behandelt werden. Insgesamt haben wir damit mehrere Tausend Patientenkontakte wegen einer Krebserkrankung pro Jahr. Das Tumorzentrum Thurgau ist daher ein bedeutendes Zentrum in der Schweiz und für die Bevölkerung im Thurgau sehr relevant.

**Und wie wichtig ist die Bildung von Organkrebszentren für die Weiterentwicklung der Spital Thurgau AG?**

Für uns als zentraler Gesundheitsansprechpartner im Kanton ist sie sehr wichtig! Wir können damit unsere Qualität messbar und nachvollziehbar machen und zeigen, dass wir bezüglich der Struktur- und Ergebnisqualität anderen Zentren und Institutionen der Schweiz in keiner Weise nachstehen. Es wird in Zukunft nicht mehr möglich sein, ohne einen Nachweis der Qualität Krebsmedizin zu be-

treiben. Bereits gibt es dazu Vorgaben vonseiten des Bundes und der Kantone. Wir sind froh, bereits jetzt solche Instrumente zur Verfügung zu haben.

**Markus Kuther, was macht das Brustzentrum Thurgau mit den Standorten Frauenfeld und Münsterlingen besonders?**

Das Brustzentrum Thurgau war eines der ersten zertifizierten Brustzentren der Schweiz und ist das einzige im Kanton. Über 200 Frauen vertrauen sich uns jährlich zur Behandlung an. Bis 2021 war das Brustzentrum nach den Kriterien der Schweizer Krebsliga zertifiziert (Q-Label), seit 2022 zusätzlich auch nach den Kriterien der Deutschen Krebsgesellschaft. Damit kann sich das Brustzentrum auch international messen. Inzwischen können wir auch belegen, dass das Brustzentrum Thurgau überdurchschnittlich gute Behandlungsergebnisse für seine Patientinnen erzielt, was uns stolz und glücklich macht.

**Aristotelis Anastasiadis, bei Männern ist die häufigste Krebsart Prostatakrebs. Dieser zeigt zu Beginn oft kaum Symptome. Wie schwierig ist es, einen Mann zu überzeugen, sich einer Vor- >>**

Brustkrebs ist die häufigste Tumorerkrankung bei Frauen.



Dr. med. Aristotelis Anastasiadis,  
Dr. med. Christian Taverna und  
Dr. med. Markus Kuther.

**>> sorgeuntersuchung zu unterziehen – und wem empfehlen Sie eine solche?**

Das stimmt: Eine Prostatakreberkrankung verläuft im Frühstadium völlig ohne Symptome oder Warnzeichen, was das Erkennen der Krankheit erschwert. Eine Vorsorgeuntersuchung, die immer eine Tastuntersuchung und die Bestimmung eines prostataspezifischen Tumormarkers (PSA-Bestimmung) im Blut beinhalten sollte, wird allen Männern ab dem 50. Lebensjahr empfohlen. Bei Männern mit einer familiären Prostatakarzinomvorbelastung sollte die Untersuchung ab dem 45. Lebensjahr erfolgen.

**Gilt das auch für Frauen im Brustbereich?**

Für Frauen ab 50 Jahren gibt es im Kanton Thurgau die Möglichkeit, an einem Früherkennungs-Screening teilzunehmen. Hierbei hat jede Frau ab 50 alle zwei Jahre Anspruch auf eine kostenlose Mammografie (Bruströntgen) sowie weitere Untersuchungen, falls diese erforderlich sind. Auf diese Weise können viele Brustkreberkrankungen bereits im Frühstadium erkannt werden, in dem sie noch sehr gut heilbar sind.

**Markus Kuther, Sie haben einst die aggressivsten Tumore mit Raubtieren verglichen. Können Sie das erläutern?**

Um im Bild zu bleiben, wäre bei uns der Brustkrebs stellvertretend für den Elefanten. Auf einer Safari hätte man relativ gute Chancen, ihn zu Gesicht zu bekommen. Analog dazu ist der Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen. Verglichen mit anderen gynäkologischen Kreberkrankungen sind diese aber ungleich aggressiver, wie etwa der Löwe oder das Nashorn. Ein Raubtier benimmt sich manchmal unvorhersehbar, ebenso wie ein aggressiver Tumor. Häufig ist man auch als Krebs-

spezialist nicht in der Lage, immer genau zu wissen, wie so ein Tumor sich verhalten wird, auf welche Therapie er gut anspricht. Seit Neuestem gibt es die Möglichkeit, das genetische Profil mancher Tumoren vor der Therapie zu untersuchen und die Therapie darauf abzustimmen. Es ist unsere Hoffnung, dass wir so in Zukunft besser mit solchen «Raubtieren» umgehen können.

**Und auf welchem Niveau befindet sich die Krebsmedizin im Kanton Thurgau?**

Dank den erfolgreichen Zertifizierungen durch die Deutsche Krebsgesellschaft befinden wir uns anerkanntermassen auf einem international hohen Level. Dazu kommt, dass die Spital Thurgau AG alle Möglichkeiten für eine qualitativ hochwertige Diagnostik und Therapie selbst vorhält. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller relevanten Fachgebiete und Berufsgruppen sind bei uns beschäftigt und engagieren sich im Tumorzentrum. Wir können mit Recht sagen, dass sich die Krebsmedizin im Thurgau auf einem wirklich guten Niveau befindet.

**Christian Taverna, Sie waren 2017 massgeblich daran beteiligt, dass die Zahlen von Krebs-Neuerkrankungen im Thurgau öffentlich gemacht wurden. Welche Folgen hatte und hat die Veröffentlichung?**

Bis man Trends bezüglich der Häufigkeit bestimmter Tumorarten zuverlässig feststellen kann, braucht man viele Jahre der Beobachtung und der Datenerfassung. Um konkrete Zusagen zu Veränderungen der Häufigkeit bestimmter Tumorarten im Thurgau machen zu können, ist es deshalb noch zu früh. Entsprechend können zurzeit auch noch keine Interventionsmassnahmen abgeleitet werden.

**Zum Schluss: Welche Erfolgserlebnisse im Rahmen des Tumorzentrums machen Sie besonders stolz?**

Neben den guten Behandlungsergebnissen macht uns vor allem die Gründung eines neuen Berufsbildes sehr stolz: die der «Klinischen Pflegeexpertin Tumorzentrum». Das sind hoch qualifizierte Pflegefachkräfte, welche unsere Krebspatientinnen und -patienten von Beginn der Erkrankung bis zur Genesung begleiten und betreuen, unabhängig davon, in welcher Abteilung der Patient gerade zur Behandlung ist. Das ist für unsere Patientinnen und Patienten ein echter Gewinn. Auch sind wir sehr stolz auf die gute Zusammenarbeit aller Fachdisziplinen und Berufsgruppen im Tumorzentrum. Alle ziehen gemeinsam am selben Strang und haben das grosse gemeinsame Ziel: die bestmögliche Behandlung für unsere Krebspatientinnen und -patienten zu erreichen. ■

# Medizinalkühlschränke «Swiss Made»



Das Firmendomizil der Koch Kälte AG ist seit 2019 an der Rütistrasse 16 in Appenzell.

## Koch Medizinalkühlschränke seit 35 Jahren

Die Koch Kälte AG produziert seit 1987 in Appenzell Kühlgeräte für den Spital- und Pharmasektor. Die Geräte werden für die Lagerung von Medikamenten, Blut und Laborprodukten verwendet. Wie zum Beispiel auch der Covid-19 Impfstoff. Die Kühlgeräte werden kontinuierlich den neusten Vorschriften und Anforderungen angepasst. Gerade im Medizinsektor ist es wichtig, sich auf dem aktuellsten Stand zu halten betont Eigentümer Adrian Locher und ergänzt, dass durch die eigene Metallwerkstatt auch individuelle Kundenwünsche realisiert werden können.

## Vom Laborkühlschrank bis zur Tiefkühltruhe bis -150°C

Im Verlaufe der Jahre kamen verschiedene Produkte im Handel und Vertrieb dazu um ein möglichst breites Sortiment im Spital- und Pharmabereich anzubieten. Die Koch Kälte verfügt über zwei exklusive CH-Vertretungen für Ultratiefkühlgeräte bis zu einer Temperatur von -86°C. Mit Gerätevolumen von 30 bis 965 Liter Inhalt kann ein grosses Spektrum abgedeckt werden. Ausserdem führen sie Spezialtiefkühltruhen für Temperaturen bis -150°C. im Sortiment. Weiter gehören Blutplasma-

Adrian Locher,  
Geschäftsleitung



freezer, Eismaschinen, Gefriertrocknungsanlagen, Inkubatoren, Wärmeschränke, Klimaschränke aber auch Brutschränke und Kryoplanzen zum Angebot. Auf sämtliche verkaufte Produkte bieten wir technische Betreuung mit 24h Service sowie auch Wartungen und diverse Zertifizierungen an. Die Koch Kälte AG betreibt für eine optimale Kundennähe in Allschwil BL und in Lucens VD je eine Servicestelle mit Werkstätte. ■

---

## Koch Kälte AG

Rütistrasse 16, 9050 Appenzell  
T +41 71 788 40 30  
info@koch-kaelte.ch  
www.koch-kaelte.ch

# Das Tumorzentrum macht den Unterschied

Die Spital Thurgau AG stellt mit einer zukunftsorientierten Tumorbehandlung den Menschen, sein Umfeld und seine individuellen Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Wesentliche Erfolgsfaktoren sind die Fokussierung auf den Patienten, das ganzheitliche Angebot und die zertifizierte Qualität.

Die Diagnose «Krebs» ist heutzutage immer noch eine belastende Diagnose. Sofort fragt man sich nach der besten medizinischen Behandlung und Unterstützung. Doch als medizinischer Laie ist dies nicht einfach zu beantworten. Entweder hat man medizinisch versierte Freunde, kennt andere Betroffene oder «fragt» das Internet. Spätestens dort scheint es erste Antworten zu geben, häufig liest man das Wort «Tumorzentrum» oder «Organkrebszentrum». Es wird von umfassender Betreuung gesprochen. Doch was genau ist das? Als Patient habe ich doch ohnehin die Erwartung, dass ich umfassend und ganzheitlich betreut werde?

## Den Patientenbedürfnissen angepasst

Auch die Spital Thurgau AG hat sich den Patientenbedürfnissen angepasst, die erstmalig vor über 20 Jahren von erfolgreich behandelten Brustkrebspatientinnen geäussert wurden. Aus diesen ersten Rückmeldungen ist im Laufe der Jahre ein komplexer medizinischer Behandlungsablauf geworden (Bild 1), wo Fachleute verschiedenster Disziplinen in interdisziplinären Teams systematisch und gut koordiniert zusammenarbeiten. Dazu zählen neben den Chirurgen, Gynäkologen und Urologen auch die Onkologen, Radiologen, Radioonkologen, Nuklearmediziner und Pathologen zusätzlich zu den pflegerischen Teams.

So setzt man sich etwa in wöchentlichen Tumorboardsitzungen zusammen, um für jeden einzelnen Patienten den besten Behandlungsvorschlag zu erarbeiten, der im Anschluss mit dem Patienten besprochen wird.

Bereits bei Eintritt in das Zentrum, welcher meist durch Überweisung durch den niedergelassenen Arzt erfolgt oder Ergebnis einer routinemässigen Screening-Untersuchung sein kann, wird der Patient neu durch eine spezialisierte Pflegefachperson, der klinischen Pflegeexpertin, an die Hand genommen und durch den gesamten Behandlungspfad begleitet. Mit anderen Worten, sie sind die wichtige Brückenfunktion zum gesamten Behandlungsteam, die man sich als Patient in dieser Ausnahmesituation so sehr wünscht.

Damit wird das onkologische Behandlungsteam bewusst um eine neue und wichtige Funktion erweitert, die den onkologischen Patienten über den gesamten Behandlungsprozess konstant begleiten und als Unterstützung zur Seite stehen.

## Alles aus einer Hand

Hierfür wurden spezielle Kontaktpunkte («Touchpoints») definiert. So soll die klinische Pflegeexpertin bereits bei der Diagnoseübermittlung mit dabei sein. Weitere Kontakte sind vor oder am ersten Therapietag, während sowie bei Abschluss der Therapie und während der Nachsorge vorgesehen. Geplant ist zudem die Teilnahme an den Tumorboardsitzungen sowie eine enge Kontaktpflege zu den supportiven Bereichen des Tumorzentrums wie Sozialdienst, Psychoonkologie und Seelsorge.

«Erfahrungsgemäss profitieren die Patientinnen im Umgang mit der Erkrankung und Therapie sehr von der direkten Begleitung», berichtet Gisela Rulli, langjährige Breast Care Nurse Frauenklinik mit einem ähnlichen Jobprofil und neu als klinische Pflegeexpertin zusätzlich zu ihrer Arbeit im Brust-

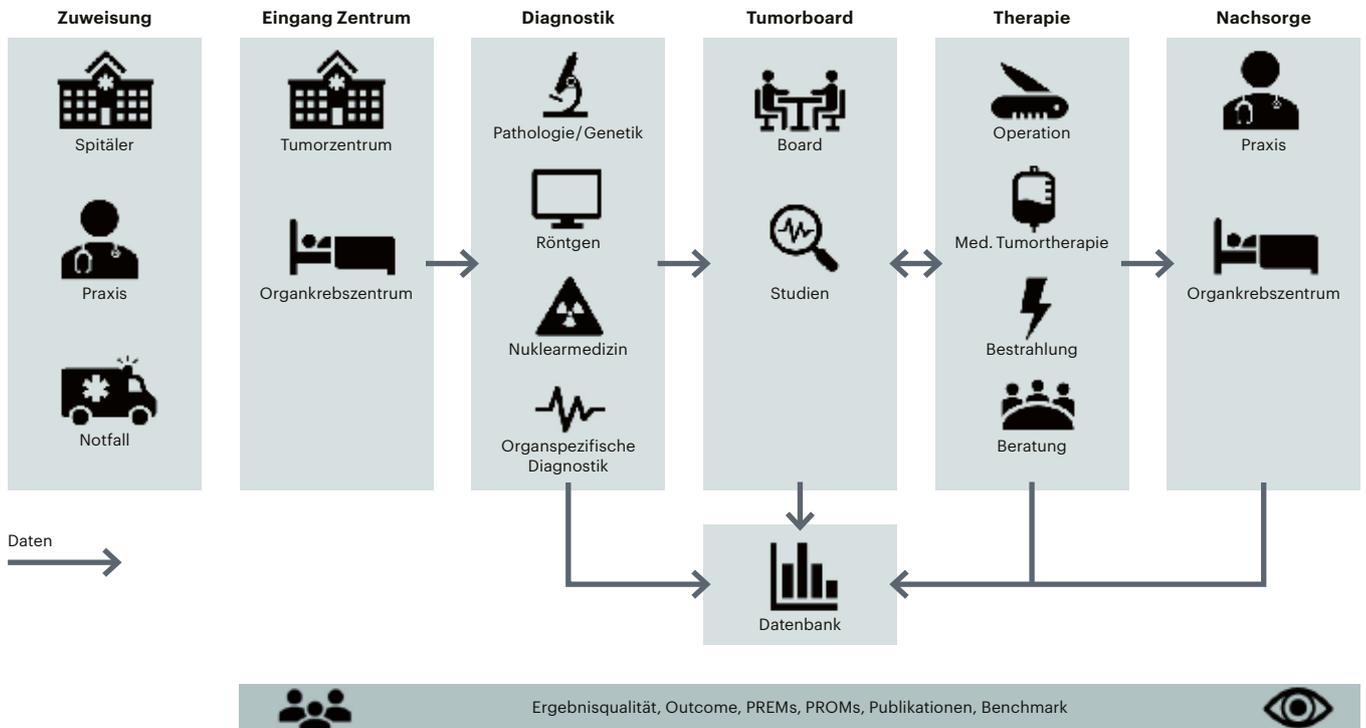


Bild 1: Beispiel für einen Patientenfahrsplan im Tumorzentrum bzw. Organzentrum

zentrum auch im Gynäkologischen Tumorzentrum sowie Prostatazentrum der Spital Thurgau AG tätig.

Diese Organkrebszentren, in denen die spezialisierte Behandlung eines vom Tumor befallenen Organs (bspw. Brustkrebs, gynäkologische Tumore wie Eierstockkrebs und Prostatakrebs) stattfindet, sind organisatorisch in einem Tumorzentrum zusammengefasst (Bild 2). Dies hat für die Spital Thurgau AG den Vorteil, Synergien zu nutzen, die allen Organzentren und damit allen onkologischen Patientinnen und Patienten zugutekommt. So verfügt die Spital Thurgau AG etwa über eine hausinterne Apotheke, die die medikamentösen Therapien für alle Organkrebszentren vorbereitet sowie eine eigene Ernährungsberatung. Als Vor- oder Nachbereitung von Operationen steht den Patienten das Angebot der Physiotherapie zur Verfügung. Bei Bedarf können die Kolleginnen und Kollegen der Schmerztherapie oder auch der palliativen Versorgung hinzugezogen werden.

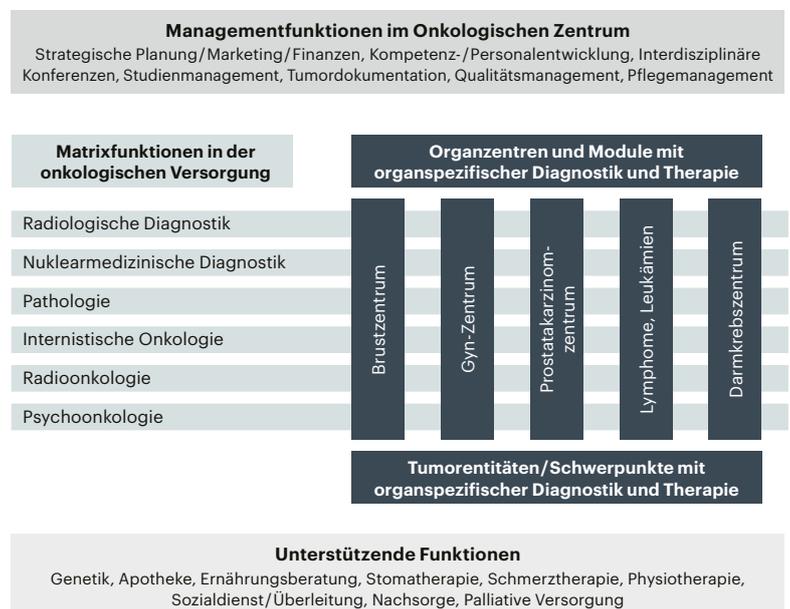
### Zertifizierte Qualität

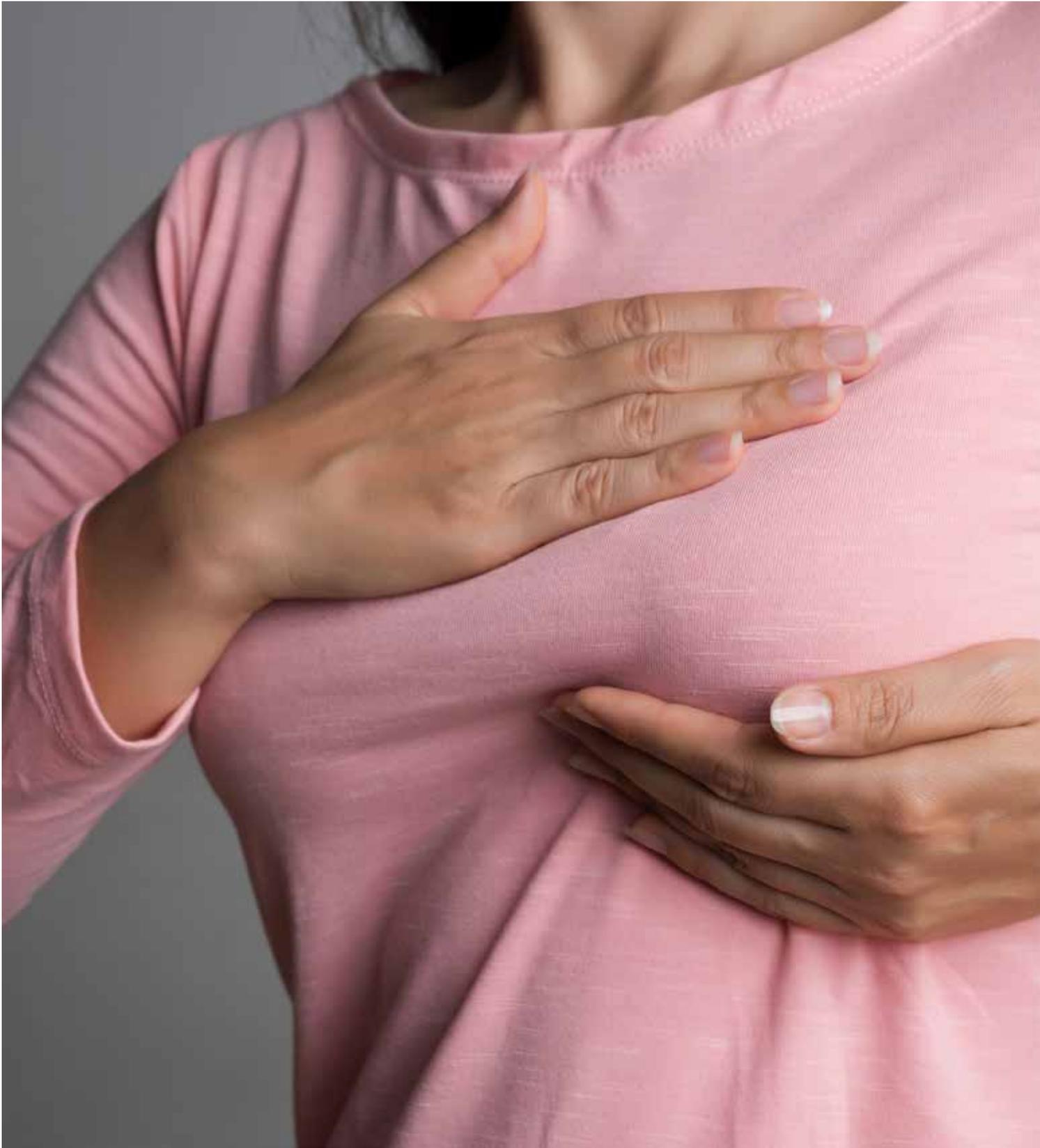
Das Unterstützungsangebot ist gross. Das ist zunächst einmal erfreulich und sicherlich ein bedeutender Fortschritt. Ist es damit auch automatisch besser? Ja! Darauf deuten Analysen hin, die die Krebsbehandlung in von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zertifizierten Organzentren mit nicht zertifizierten Zentren verglichen haben. In einer gross angelegten Studie mit Daten von deutschen Krankenversicherungen, die die Gesundheitsversorgung verschiedener Krebsarten zwischen 2009 und 2017 miteinander verglichen hat, hat sich gezeigt, dass die Überlebenschancen bei

Darm-, Brust-, Gebärmutterhals- und Prostatakrebs in zertifizierten Zentren signifikant höher sind als in nicht zertifizierten Zentren (WiZen-Projekt).

Damit befindet sich die Spital Thurgau AG auf dem richtigen Weg zu einer zukunftsorientierten Tumorbehandlung, die den Menschen, sein Umfeld und seine individuellen Bedürfnisse in den Mittelpunkt stellt. Durch die wiederkehrenden Zertifizierungsaktivitäten muss jährlich neu unter Beweis gestellt werden, dass die quantitativen sowie qualitativen Anforderungen sowie Qualitätsindikatoren auf einem gleichbleibend hohen Level erfüllt werden – zum Wohl der Patientinnen und Patienten. ■

Bild 2: Aufbau eines Tumorzentrens mit Organzentren





# 13 Spezialisten in einem Haus



# Patienten mit allen Arten von Krebs-, Brust- und Blutkrankheiten aus der Region St.Gallen haben seit Juni 2022 eine neue Anlaufstelle: Das Tumor- und Brustzentrum ZeTuP und die Praxis Vadiana wurden zum Tumor- und BrustZentrum fusioniert.

In der Schweiz erkranken jährlich etwa 6000 Frauen an Brustkrebs.

Die leitenden Ärzte Prof. Dr. med. Thomas Ruhstaller, Dr. med. Isabella Schönenberger und Prof. Dr. med. Florian Otto geben Auskunft über Ziele, Mittel und Möglichkeiten des neuen Zentrums.

## **Thomas Ruhstaller, welchen Mehrwert bietet die Fusion für die Region und Ihre Patienten?**

Tumorbehandlungen werden immer komplexer und individueller, die Fortschritte in der Onkologie sind rasant. Eine gewisse Grösse mit mehreren Fachärzten lässt eine Vertiefung in verschiedenen Gebieten zu. Davon profitieren die Kollegen und die Patienten. Es ergeben sich auch weitere Synergien wie gemeinsame Fortbildungen, gemeinsamer Dienstbetrieb oder keine Konkurrenzierung. Wir bündeln unsere Kräfte und können dadurch die Dienstleistungen für die Patienten vor Ort deutlich erhöhen, auch mit zusätzlichen Angeboten wie einer Palliativ-Sprechstunde, Psychoonkologie, Ernährungsberatung oder einer plastisch-chirurgischen Sprechstunde.

## **Warum der Schritt in die Selbstständigkeit?**

Ich habe 29 Jahre lang an öffentlichen Spitälern gearbeitet, vom Assistenzarzt bis zum stv. Chefarzt. Das öffentliche Spital bringt viele Vorteile wie

hohe persönliche Sicherheit, der Fokus liegt ganz auf der fachlichen Arbeit, man muss sich wenig um andere Probleme wie IT, Finanzierung oder Löhne kümmern. In einem privat geführten Unternehmen wie unserem Tumor- und BrustZentrum, muss man sich um alles selbst kümmern. Ich hatte am öffentlichen Spital je länger je mehr den Eindruck, «verwaltet» zu werden; der Gestaltungsspielraum wurde zunehmend eingeschränkt. Mir ist es aber sehr wichtig, dass ich etwas selbst entwickeln und gestalten kann. Das war sicher einer der Hauptgründe, das öffentliche Spital zu verlassen.

## **Florian Otto, was unterscheidet das Tumor- und BrustZentrum von einem Spital, das ebenfalls ein breites Spektrum an Therapien und Behandlungen anbietet?**

Im Tumor- und Brustzentrum Ostschweiz haben wir die Möglichkeit, unsere Patientinnen und Patienten in familiärer Atmosphäre und trotzdem auf höchstem fachlichem Niveau zu betreuen. Ein über Jahre konstantes Behandlungs- und Betreuungsteam aus Ärzten, Pflegenden, Laborantinnen und MPAs sichert ein persönliches «Aufgehoben sein» in einer schwierigen Krankheitssituation.

## **Isabella Schönenberger, welche Synergien sind daraus bereits entstanden, von dem die Patienten, aber auch das Personal profitieren?**

Vier Brustchirurginnen und -chirurgen und neun Medizinische Onkologinnen und Onkologen arbei- >>



## «Tumorbehandlungen werden immer komplexer und individueller.»

>> ten seit Juni 2022 im Neudorfcenter, eine weitere Onkologin und zwei Onkologen sind ausschliesslich an einem der drei Aussenstandorte tätig. Durch das örtliche Zusammengehen hat sich der fachliche Austausch unter uns ärztlichen Kollegen, aber auch in den anderen am Funktionieren des Brust- und Tumorzentrums beteiligten Berufsgruppen nochmals intensiviert. Auch ist bei Ferien- und Kongressabwesenheiten stets eine Kontinuität in der Behandlung für unsere Patienten gewährleistet. Mit dem Zusammengehen schaffen wir für unser Personal längerfristig einen sicheren und attraktiven Arbeitsplatz.



Dr. med. Isabella Schönenberger, Prof. Dr. med. Thomas Ruhstaller und Prof. Dr. med. Florian Otto.

### **Florian Otto, Sie verfügen bald über ein modernes Mammografiegerät mit Biopsiemöglichkeit im selben Haus. Wann kommt dieses zum Einsatz?**

Wir sind eines der grössten Brustzentren der Schweiz, dies ist bei uns ein Schwerpunkt. Der grösste Teil der primären Abklärungen erfolgt bei uns im Zentrum. Dass im selben Haus nun ab November auch noch eine Mammografie zur Verfügung steht, rundet das Angebot ab. Auch viele Frauen in der Nachsorge können dann im selben Haus die Mammografie vornehmen und anschliessend eine onkologische oder senologische Kontrolle durchführen.

### **Welche weiteren neuen Geräte und Methoden führen Sie im Tumor- und Brustzentrum?**

Für die Behandlung von Tumor- und Bluterkkrankungen bieten wir ein weites Spektrum medikamentöser Therapien an: von modernen Immuntherapien über sogenannte zielgerichtete Therapien bis hin zu klassischen Chemo- und Hormontherapien. Da sich Arztgesprächzimmer und Labor in unmittelbarer Nähe zu den Behandlungsbereichen befinden, sind die Abläufe für Patientinnen und Patienten schnell und bequem. In Zusammenarbeit mit der im gleichen Haus befindlichen «Radiotherapie Stephanshorn» können wir darüber hinaus



Das Tumor- und Brust-Zentrum in St.Gallen gehört zu den grössten in der Schweiz.

## «Gemeinsam sichern wir ein persönliches Aufgehoben-sein in einer schwierigen Situation.»

100 Mal weniger häufig betroffen. Bei Männern, die an Brustkrebs erkranken, besteht zudem häufig eine genetische Prädisposition.

### Wie äussert sich der Brustkrebs bei Männern?

In der Regel als Schwellung in der Brustdrüse (Gynäkomastie) oder als Knoten in der Achselhöhle. Er wird weniger häufig in Frühstadien erkannt. Behandlung und Heilungschancen beim männlichen Brustkrebs sind wie bei Frauen mit Brustkrebs abhängig vom Tumorstadium und von der Biologie des Tumors.

### Thomas Ruhstaller, im Fortimo-Gebäude ist noch Platz. Welche Erweiterungen sind in Zukunft geplant?

Die Klinik Stephanshorn überlegt, noch weitere radiologische Geräte wie CT und MRI im Fortimo-Gebäude zu installieren. Für uns als grosses Tumorzentrum ist dies natürlich wieder eine Serviceleistung für unsere Patienten. Zudem werden die Wege zu den radiologischen Spezialisten dadurch sehr kurz, was unsere Kommunikation und dadurch die Qualität weiter verbessert. Wir selbst sind im Tumor und Brustzentrum noch im Aufbau und uns am Konstituieren. Das Entwicklungspotenzial ist aber gross – und der Gestaltungsspielraum ebenso. ■

Regelmässige Untersuchungen helfen bei der Früherkennung von Brustkrebs.

kombinierte Radiochemotherapien durchführen. Und die Brustchirurgen und -chirurginnen sind mit neusten Ultraschallgeräten zur Erkennung und Kontrolle von Brustveränderungen ausgestattet.

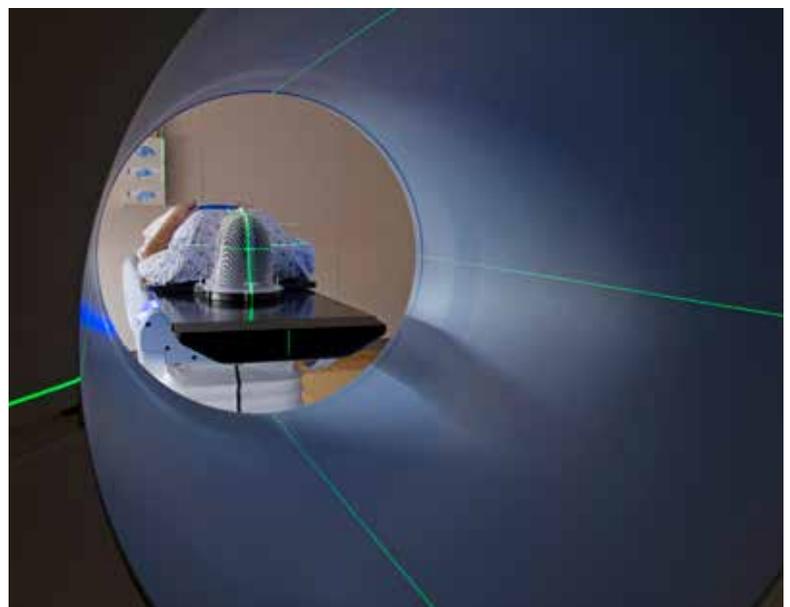
### Isabella Schönenberger, Brustkrebs ist im Frühstadium fast immer heilbar und im fortgeschrittenen Stadium sehr gut behandelbar. Reicht eine Routine-Untersuchung beim Gynäkologen für eine Diagnose?

Wichtig ist, dass alle Frauen darauf sensibilisiert werden, dass sie sich bei Auftreten einer Veränderung ihrer Brust frühzeitig bei ihrer Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen oder in einem Brustzentrum zu weiteren Abklärung vorstellen. Auch hilft eine regelmässige Mammografie-Screeninguntersuchung der Früherkennung von Brustkrebs, wie sie in vielen Kantonen in der Schweiz für Frauen zwischen 50 und 70 Jahren angeboten wird. Frauen, in deren Familie gehäuft Brustkrebserkrankungen vorkommen, sollten aber mit ihrer Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen oder in einem Brustzentrum eine individuelle Brustkrebsvorsorge besprechen und planen. Für eine Brustkrebsdiagnose und individuell abgestimmte Brustkrebsbehandlung braucht es ein gut funktionierendes, interdisziplinäres Vorgehen im Rahmen eines Tumorboards, wie es in einem zertifizierten Brustzentrum angeboten wird.

### Auch Männer können Brustkrebs haben.

#### Wie viele sind davon betroffen?

In der Schweiz erhalten jährlich etwa 60 Männer die Diagnose Brustkrebs. Männer sind damit über



# «Wir nutzen Synergien zugunsten der Patientinnen und Patienten»

Anfang Juni hat das neue Tumor- und Brust-Zentrum Ostschweiz (tbz-ost) seinen Betrieb aufgenommen. Insgesamt 13 Ärzte, allesamt Spezialisten in den Bereichen Brust-, Blut- und allgemeine Tumorerkrankungen, arbeiten im Neudorf-Center in St.Gallen Hand in Hand.

---

## Tumor- und BrustZentrum Ostschweiz

[www.tbz-ost.ch](http://www.tbz-ost.ch)

Durch die Fusion von drei Betrieben entsteht das grösste private Tumorzentrum der Ostschweiz mit insgesamt 16 hochspezialisierten Fachärztinnen und -ärzten an vier Standorten: in St.Gallen, Wattwil, Rapperswil und Chur. Zusätzlich werden die Spitäler Herisau und Schiers onkologisch und teilweise senologisch betreut. In St.Gallen selbst wurden die Standorte der bisherigen drei Betriebe – das Tumor- und Brustzentrum ZeTuP, das Brustzentrum Ostschweiz und die Praxis Vadiana – im Neudorf-Zentrum vereinigt.

### Das grösste private Tumorzentrum in der Ostschweiz

Das neue Unternehmen ist als unabhängige Aktiengesellschaft der Ärzte organisiert, beschäftigt insgesamt über 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und ist damit das grösste private Tumorzentrum in der Region Ostschweiz. Geschäftsführer des neuen Tumor- und BrustZentrum Ostschweiz ist Prof. Dr. med. Thomas Ruhstaller. «Gemeinsam

sind wir breiter aufgestellt und haben damit bessere Entwicklungsmöglichkeiten und ein breites Know-how, um auch weiterhin das Vertrauen unserer Patienten zu stärken und zu rechtfertigen. Wir bieten das gesamte Spektrum der Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten für Brust-, Blut- und Tumorerkrankungen an», fasst Geschäftsleitungsmitglied Prof. Dr. med. Florian Otto die Vorteile zusammen.

Im selben Gebäude besteht auch eine neue Strahlentherapie für Tumorerkrankungen – betrieben von Hirslanden. Noch dieses Jahr wird es im selben Haus eine Brustdiagnostik-Einheit mit modernstem Mammografiegerät und Biopsiemöglichkeiten geben. Dies schafft grosse Synergien für die verschiedenen Fachspezialisten in der Abklärung und Behandlung, zudem bietet es den Patientinnen und Patienten einen sehr guten Service.

### Vieles unter einem Dach

Neben der breit aufgestellten Onkologie und Hämatologie arbeiten im Tumor- und BrustZentrum in St.Gallen auch vier Brustchirurginnen und -chirurgen. Die Abklärungen und Beratungen bei Brusterkrankungen werden im Neudorf-Zentrum vorgenommen, operiert wird dann an der Klinik Stephanshorn. Die meisten Veränderungen der



Die Ärzte im tbz-ost: (von links) Florian Otto, Verena Egidy-Pioch, Michael Knauer, Rahel Hildebrand, Isabella Schönenberger, Patrik Weder, Iris Müller-Käser, Markus Niemeyer, Friedemann Honecker, Thomas Ruhstaller, Barbara Bolliger; dazu kommen noch Angelika Bickel und Salome Esther Riniker.

weiblichen (oder auch männlichen) Brust sind nicht bösartig – zur Abklärung, ob ein Brustkrebs vorliegt, sind aber einige wichtige Untersuchungen erforderlich. Oft müssen mehrere verschiedene Untersuchungen kombiniert werden, um zur korrekten Diagnose und eventuell notwendigen Therapie zu gelangen.

«Dann können wir unseren Patientinnen sehr vieles im selben Haus anbieten. Für Operationen und stationäre Behandlungen arbeiten wir als Belegärzte mit der Klinik Stephanshorn zusammen, die nur wenige hundert Meter von unserer Praxis entfernt ist», so Frau Dr. Isabella Schönenberger, ebenfalls Geschäftsleitungsmitglied des neuen Zentrums.

Die Patientinnen und Patienten zeigen sich jedenfalls begeistert von den neuen Praxisräumlichkeiten, die mit Liebe zum Detail gestaltet wurden und eine sehr angenehme Atmosphäre weit weg vom «Spitalfeeling» bieten. Gerade bei Patienten in verletzlichen Phasen sind ein familiäres Umfeld ebenso wie die Kontinuität der Betreuung enorm wichtig.

«Wir haben an unserem neuen Standort genügend Platz für Erweiterungen eingeplant», sagt Brustchirurg Prof. Dr. med. Michael Knauer und windet dem Schweizer Gesundheitssystem als Vorarlberger ein Kränzchen: «In der Schweiz haben wir die schöne Situation, dass zwar private und



Die Patienten erwartet eine freundliche Atmosphäre.

öffentliche Medizinanbieter in Konkurrenz stehen, aber alle nach dem gleichen Schema abrechnen. So sind sich die Patienten einen guten Service gewohnt – ob im Krankenhaus, in grösseren oder kleineren Privatpraxen. Alle sind in der Lage, das Beste zu tun, um das Vertrauen der Patienten zu gewinnen.» ■





# Kurze Wege und familiärer Spirit

Das Spital Schiers der Flury Stiftung bietet ein umfassendes Dienstleistungsangebot in der stationären und ambulanten Gesundheitsversorgung an – es hat den Wandel zum modernen, erfolgreichen Regionalspital geschafft.

Wie das gelingt, erläutere Dr. med. Petr Šiman, Leitender Arzt Orthopädie, und PD Dr. med. Frédéric Baumann, Chefarzt der Gefässmedizin.

**Petr Šiman, viele Regionalspitäler stehen vor einer ungewissen Zukunft. Dem Spital Schiers ist es aber gelungen, sich in der Spitallandschaft zu behaupten. Was machen Sie anders als Regionalspitäler, die schliessen mussten oder müssen?**

Wir sind auf den Grundlagen eines alten, traditionellen Regionalspitals gewachsen, das besonders im Prättigau einen sehr guten Ruf geniesst. Dahinter steht die tägliche harte Arbeit vom ganzen Spitalteam. Damit meine ich nicht nur das Team der Ärzte und der Pflege, sondern auch aller Professionen, deren Tätigkeit der Patient vielleicht nicht auf den ersten Blick sieht.

**Was macht denn Spital Schiers besonders?**

Unser Haus ist ein kleines, modernes Spital, das neben der Grundversorgung in den traditionellen

Bereichen wie Chirurgie und Innere Medizin sowie Geburtshilfe und Gynäkologie auch viele andere Fachgebiete betreibt und weiterentwickelt. Als Beispiel kann ich Orthopädie und Sporttraumatologie, Angiologie und Gefässchirurgie sowie Gastroenterologie und Neurochirurgie nennen. Sie sehen also: Trotz unserer bescheidenen Grösse bieten wir ein umfassendes Angebot «unter einem Dach» an.

**Gibt es einen weiteren Mehrwert für die Patienten?**

Ja. Ein Mehrwert für die Patienten – im Vergleich zu einem grossen Spital – besteht auch darin, dass die Wege bei uns üblicherweise sehr kurz und übersichtlich sind. Die Wartezeiten für eine Konsultation oder für eine Operation sind sehr kurz, und die Patienten haben immer einen direkten Kontakt mit dem Kaderarzt. Das ist in einem Zentrumsspital selten der Fall. Somit können wir hoch kompetente Medizin in einem freundlichen und fast familiären Niveau anbieten.

**Hohe Fallzahlen werden oft mit einer hohen Qualität assoziiert. Ist das wirklich so?**

>>



Frédéric Baumann: «Das Regionalspital lebt von seiner überschaubaren Grösse.»

Petr Šiman: «Für mich sind vor allem die Resultate und die Zufriedenheit der Patienten wichtig.»



» Jein. Sie können eine Operation 100 Mal durchführen und davon 99 Mal falsch. Fachkompetenz, Erfahrung, Talent und permanente Weiterbildung des Operateurs sind für eine erfolgreiche operative Tätigkeit deutlich wichtiger als bloss Fallzahlen. Natürlich ist es wichtig, genügend Operationen pro Jahr durchzuführen, um die Skills nicht zu verlieren. Für mich sind vor allem die Resultate und die Zufriedenheit des Patienten wichtig, nicht unbedingt nur die Fallzahlen.

**Sie sind Leitender Arzt der Orthopädie und befassen sich mit Erkrankungen und Traumafolgen des Bewegungsapparates. Auf welche Krankheitsbilder stossen Sie besonders häufig?**

Das Prättigau ist ein beliebtes Urlaubsziel. Natürlich haben wir am meisten zu tun während der Skisaison, wo wir Patienten mit sämtlichen Frakturen

und Gelenksverletzungen wie am Fließband auf unserer Notfallstation begrüssen und behandeln. Es handelt sich dabei vor allem um Verletzungen des Kniegelenkes – typischerweise Kreuzbandläsionen und gelenknahe Frakturen. Im Bereich der Gelenkchirurgie operieren wir arthroskopisch, und die Frakturen werden nach neusten Standards mit modernstem Material behandelt.

**Im Bereich der Sportmedizin fokussieren Sie auf eine minimal-invasive Behandlung mittels arthroskopischen Techniken. Warum?**

Das ist ein Mega-Trend, und das zu Recht: Minimal-invasive Behandlungen mittels arthroskopischen Techniken ermöglichen heutzutage praktisch eine komplette operative Versorgung der grossen Gelenke vor allem bei Verletzungen der Bänder, Sehnen oder Menisken. Vorteile sind unter anderem kleinere Zugänge (Hautschnitt), kleinere Operationswunden sowie keine Verletzungen der Muskulatur. Daraus resultieren eine deutlich bessere Heilung und eine schnellere physiotherapeutische Nachbehandlung.

**PD Dr. med. Frédéric Baumann, Sie sind seit einem Jahr Chefarzt der Gefässmedizin. Vorher waren Sie im USZ tätig. Was macht für Sie der Reiz eines Regionalspitals aus, gerade im Vergleich mit einem Universitätsspital?**

«Wir kennen uns alle persönlich, was kurze, schnelle und unkomplizierte Wege ermöglicht.»

# «Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin, Rauchen und Übergewicht nehmen zu.»

Das Regionalspital lebt von seiner überschaubaren Grösse. Wir kennen uns alle persönlich, was im Alltag kurze, schnelle und unkomplizierte Wege ebenso ermöglicht wie eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit. In der Folge besteht eine enorme gegenseitige Hilfsbereitschaft – es herrscht ein gesunder Team-Spirit! Unsere Patienten profitieren somit von einer hohen Flexibilität und einer auf die Bedürfnisse angepasste, motivierte Spital-Struktur. Das erlaubt uns, eine qualitativ hochstehende Medizin und kurze Wartezeiten anbieten zu können.

## **Das Spital Schiers ist dem Angioviva-Gefässmedizin-Netzwerk angeschlossen, das Sie gegründet haben. Was bedeutet das für die Patienten?**

Das Ziel von Angioviva ist, eine qualitativ hochstehende Gefässmedizin an verschiedenen Standorten im Kanton Graubünden anzubieten. Wohnortsnah wollen wir in Zusammenarbeit mit Kollegen wie Hausarztmediziner, Physiotherapeuten und anderen Fachspezialisten eine umfassende Diagnostik vor Ort anbieten. Für stationäre Behandlungsmodalitäten (gefässchirurgische Behandlungen, Katheterinterventionen etc.) dient uns das Spital Schiers als Hub. Wir wollen unsere Patienten so gut als möglich wohnortsnah mit unserem Angebot abholen, sodass diese auf eine weite Anreise verzichten können.

## **Gefässerkrankungen sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Wieso?**

Einerseits aufgrund der demografischen Entwicklung, denn wir werden alle immer älter. Hinzu kommt unser Lebensstil, der nicht immer so gesund ist, wie er sollte: Gesellschaftskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Cholesterin, Rauchen oder Übergewicht nehmen zu. Diese stellen allesamt Probleme für unsere Gefässe dar. Hinzu kommt, dass wir mehr und mehr danach bestrebt sind, bis ins hohe Alter fit und selbstständig zu sein. In der Folge haben Anspruch und Fokus auf gesunde Gefässe zugenommen.

## **Was kann der Einzelne tun, um hier vorzubeugen?**

Da kann ich drei Ratschläge geben: Viel Bewegung, jeden Tag lachen – und massvoll leben.

## **Zu den häufigsten Arterienerkrankungen zählt die periphere arterielle Verschlusskrankheit (PAVK) – im Volksmund oft «Raucherbein» genannt. Wie viele «Raucherbeine» behandeln Sie jährlich?**

Wir sehen jährlich sicher 250 solcher Patienten. Aber nicht jeder von ihnen benötigt ein aktives

(chirurgisches/katheterinterventionelles) Vorgehen. Bei einem Teil davon kommt es beispielsweise auf konservativem Wege (gutes Wundmanagement, medikamentöse Behandlung) zum Abheilen einer trophischen Läsion, sodass wir auf einen Eingriff (Revaskularisation) verzichten können. Auch wenn sich die Medizin in den vergangenen Jahrzehnten technologisch bemerkenswert fortentwickelt hat, so ist und bleibt jede Operation dennoch mit einem kleinen Risiko für Komplikationen verbunden. Konkret: Wir machen aktuell etwa 100 arterielle Katheterinterventionen bei Patienten mit einem klassischen «Raucherbein» – was etwa zwei Drittel unserer Interventionen ausmacht.

## **Und wie hoch ist die Erfolgsquote?**

Hier profitieren wir in unserem Ärzteteam allesamt von unserem Background. Dr. Daniela Reutter und ich kennen uns vom Universitätsspital in Zürich, wo wir viele Jahre unser Handwerk erlernen durften. Auch unsere Gefässchirurgen Dr. Jürg Traber und Dr. Peter Looser vom Venenzentrum Kreuzlingen bringen jahrzehntelange Erfahrung aus dem Unterland in den Kanton. Entsprechend sind unsere Erfolgsraten hoch – über 95 Prozent – und unsere Komplikationen sehr niedrig.

## **Apropos Erfolge: Welche Ziele strebt das Spital Schiers in naher und mittlerer Zukunft an?**

Für Schiers ist es sehr wichtig, dass wir diese Angebote weiter ausbauen, um weiterhin mit Spezialitäten das Fundament für unser Spital breiter abzustützen.

## **Und für die Gefässmedizin?**

Wir halten nach weiteren Kooperationen Ausschau, um im Team unseren Patienten eine hochwertige und breite Gefässmedizin anbieten zu können – über die Region Prättigau hinaus. ■

---

**Spital Schiers**

[www.flurystiftung.ch/spital](http://www.flurystiftung.ch/spital)

# Kompetent und herzlich

Das Spital Schiers ist das Akutspital für die Bevölkerung und die Gäste des Prättigaus und der angrenzenden Regionen wie Bündner Herrschaft und Sarganserland. Mit hervorragend qualifizierten Mitarbeitenden, modernster medizinischer Infrastruktur und effizienten Abläufen stellen wir eine umfassende medizinische Versorgung zur Verfügung. Wir betreiben eine permanente Notfallstation und bieten ambulante und stationäre Leistungen an.




---

## Spital Schiers

Tersierstrasse 7, 7220 Schiers, T. 081 308 08 08  
spital@flurstiftung.ch, www.flurstiftung.ch

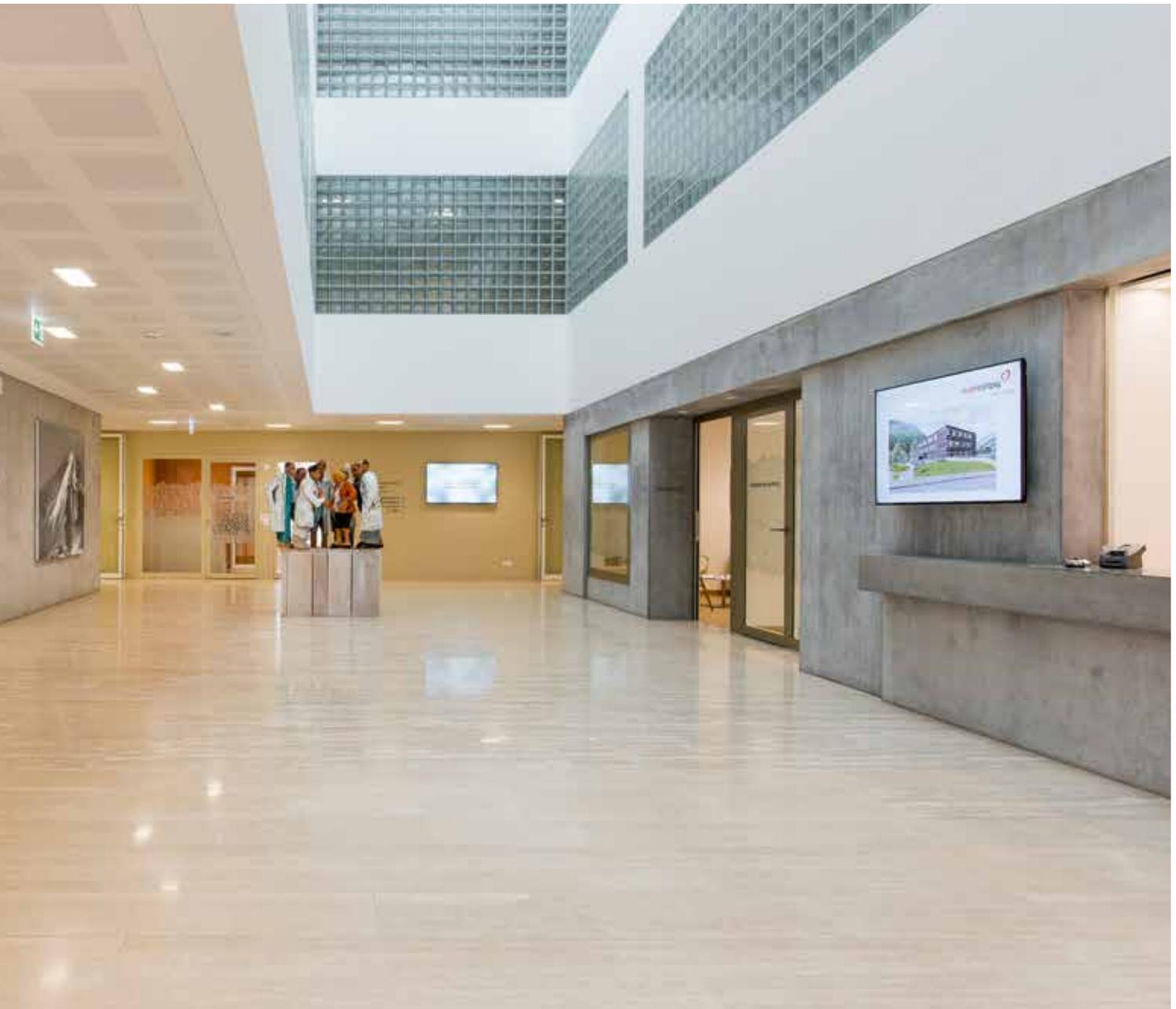


Viele Regionalspitäler stehen vor einer ungewissen Zukunft. Vor allem von politischer Seite wird oft die Wirtschaftlichkeits- und damit auch die Daseinsberechtigungsfrage gestellt. Es gibt aber auch Ausnahmen, die sich gegen diese politischen Debatten behaupten können. Ein solches Beispiel ist das Spital Schiers der Flury Stiftung. Seit dem

Neubau im 2015 gilt das Spital Schiers als eines der kleineren und gleichzeitig hochmodernen Regionalspitäler der Schweiz – und der Erfolg gibt dem Spital recht.

### Als Brand etablieren

Sowohl medizinisch als auch finanziell kann das Spital Schiers auf erfolgreiche Jahresergebnisse zurückblicken. Ziel ist es, das Spital Schiers durch seine Spezialitäten noch stärker über die Regionalgrenzen hinaus als Brand zu etablieren. So bietet das Spital unter anderem Spezialisierungen wie die Gefässmedizin, Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie, Gastroenterologie (Magen-Darm-Spezialisierung) und Urogynäkologie (Bereich von Blasenproblemen bei der Frau) an, welche stetig ausgebaut und erweitert werden.



### **Verschiedene Erfolgsfaktoren**

Die überschaubare Grösse des Hauses, welches ausnahmslos moderne und komfortable Einzelzimmer anbietet, fördert die persönliche Beziehung zu den Patienten und den Mitarbeitenden. Aber auch der zentrale Standort sowie die neue, top-moderne Infrastruktur wie auch das hochqualifizierte Personal sind zentrale Erfolgsfaktoren. Und der letztjährige Geburtenrekord bestätigt, dass unsere Paare die familiäre und private Atmosphäre schätzen.

All das sind Faktoren, die auch in Zukunft dafür sorgen sollen, dass sich Qualität, Angebot und Dienstleistung im Spital Schiers weiter steigern werden, sowohl im Bereich der Spezialisierungen als auch im Bereich der Grundversorgung, damit noch mehr Menschen bei uns gesundwerden können. ■





# Mit dem neuen Spital zu neuem Personal



# Seit 2021 präsentiert sich das Spital Linth nach einer vierjährigen Neu- und Umbauphase im neuen Kleid. Dieses überzeugt mit moderner Architektur, neusten medizinischen Geräten, spezialisierten Ärzten und einer familiären Atmosphäre. CEO Dr. phil. Peter Werder über neue Möglichkeiten und Herausforderungen.

Kurz bevor die Pandemie die Schweiz erreichte, trat Peter Werder die Stelle als Spitaldirektor im Spital Linth an. «Es gibt sicher optimalere Zeitpunkte für einen Start. Neben den offensichtlichen Herausforderungen, welche die Pandemie mit sich brachte und die für Spitäler sehr anspruchsvoll waren, hat mir vor allem der persönliche Kontakt zu den Menschen gefehlt», sagt der CEO.

Heute, über zwei Jahre später, wo man sich auf den Gängen mit einem offenen Lächeln begrüßen kann, Patienten und Besucher im Restaurant verweilen und auf den Stationen wieder Normalbetrieb herrscht, blickt Werder zurück und sagt: «In Krisen ist es wichtig, eine solide Organisation, klare Strukturen und einfache Prozesse zu schaffen. Dafür hatten wir eine eigene Task-Force gegründet. In der Führung braucht es vor allem Klarheit. Das ist in Krisen immer wieder sehr anspruchsvoll, denn man weiss ja nie, wie lange die Situation anhält. Deshalb war es mir wichtig, Ruhe ins System zu bringen.»

## Neue und kürzere Wege

Während man die Pandemie bewältigte, wurde gleichzeitig ein weiteres Mammut-Projekt nach

vier Jahren fertiggestellt: Der Neu- und Umbau des Spitals. Als eines von vier Regionalspitälern, die in Zusammenarbeit mit dem Kantonsspital St.Gallen die medizinische Grundversorgung der Bevölkerung sicherstellen, ist das Spital Linth Anlaufstelle für 70'000 Menschen.

«Ich bin sehr stolz auf alle, die an diesem riesigen Projekt beteiligt waren. Der Neu- und Umbau wurde 2021 – also inmitten der Pandemie – fertiggestellt. Und das ohne Verzögerung und ohne zusätzliche Kosten», sagt Peter Werder.

In den neuen Räumlichkeiten finden sich unter anderem eine neue Frauenklinik, topmoderne Operationssäle mit der neusten technischen Ausstattung, eine grosse und helle Dialysestation, das Restaurant mit seiner neuen Lounge, dessen Küchenteam die Swiss SVG-Trophy 2021 gewonnen hat und sich somit bestes Spital-Restaurant der Schweiz nennen darf, und seit Februar 2022 eine Station mit neu renovierten Einzel- und Zweierzimmern für Privat- und Halbprivatversicherte.

## Wohlfühlen von A bis Z

Auch das Serviceangebot wurde für die Zusatzversicherten erweitert, um keine Wünsche beim Genesungsprozess offen zu lassen. «Ein schönes Zimmer mit atemberaubendem Blick auf die Berge lässt ein Bein nicht schneller heilen, aber es ist Teil des Wohlfühlpakets, das wir unseren Patien- >>



Peter Werder:  
«Patienten sind bei uns  
keine Nummern.»

>> ten ab dem Zeitpunkt, in dem sie unsere Räume betreten, anbieten möchten. Da spielen neben der besten medizinischen Versorgung eben viele weitere Kleinigkeiten mit», sagt der CEO. So sollen sich in Zukunft noch mehr Privatpatienten für das Spital Linth entscheiden.

Der Erweiterungsbau des Spitals Linth schafft Raum für ein zeitgemässes medizinisches Angebot und verfügt über eine stattliche Ausdehnung. Dennoch zeigt er sich zurückhaltend gegenüber dem bestehenden Bettenhochhaus. «Alt und Neu greifen sorgfältig ineinander und erzeugen ein einheitliches Gesamtbild – ohne protzig zu wirken.»

#### **Strategisch gegen Personalmangel**

Für den Spitaldirektor zeugt aber besonders die Atmosphäre, die im Spital herrscht, von einem gelungenen Projekt. «Auch wenn wir der grösste Arbeitgeber der Region sind, sind wir vergleichsweise ein eher kleineres bis mittleres Spital. Das

sorgt dafür, dass fast schon eine familiäre Stimmung herrscht. Patienten sind bei uns keine Nummern – das zeigt das Feedback, welches wir erhalten, und das freut mich sehr.»

So sollen aber nicht nur Patienten sich für das Spital Linth entscheiden, sondern auch künftiges Personal. «Die Personalsituation im Gesundheitsbereich war bereits vor Covid angespannt, aber durch die Pandemie hat sie sich verschärft. Wie viele andere Spitäler sind auch wir auf der Suche nach Personal.»

Sowohl eigenständig, aber auch gemeinsam mit anderen Spitalern werden Strategien entwickelt, um neues Personal zu rekrutieren. «Wir streichen dabei ganz klar unsere Vorteile heraus und schaffen Voraussetzungen, die das Spital Linth als Arbeitgeber attraktiv machen.» Dieses Thema – das Employer Branding – hat in den letzten Monaten strategisch enorm an Bedeutung gewonnen.

Teamwork sei sowieso ein zentrales Leitmotiv im neuen Spital Linth. Statt dass jede Abteilung separat ihre Patienten hegt und pflegt, spannen alle Disziplinen zusammen und teilen ihr Wissen zum Wohle des Einzelnen. So halten beispielsweise im neuen Ambulatorium Ärzte aus unterschiedlichen Fachrichtungen Tür an Tür ihre Sprechstunden.

#### **Synergien nutzen**

Die Vernetzung, vor allem mit dem Kantonsspital St.Gallen, das als Zentrumsspital einen weiter-



Das Spital präsentiert sich im neuen Kleid.

## «Ein schönes Zimmer mit atemberaubendem Blick auf die Berge ist Teil des Wohlfühlpakets.»

gehenden Wissenspool bereithält, ist ein weiteres Leitmotiv. Diese kommt den Patienten im Spital Linth zugute, ohne dass sie dafür nach St.Gallen verlegt werden müssen. So werden beispielsweise Tumore, die im Spital Linth operiert oder weiterbehandelt werden, im interdisziplinären Tumorboard des Netzwerks besprochen.

Auch für die Weiterbildung ist das Netzwerk zentral: Pflegefachkräfte, Assistenzärzte und Fachärzte rotieren zwischen den Spitälern. Und nicht zuletzt werden Patienten aus dem Linthgebiet in schweren Notfällen innert sieben Minuten von Uznach nach St.Gallen geflogen.

2021 konnte das Spital Linth eine Zunahme von 5000 auf 6500 stationäre Aufenthalte verzeichnen.

«Unsere Infrastruktur ist auf etwa 7000 Patienten ausgerichtet. Das ist unser langfristiges Ziel, das wir aber nur erreichen, wenn wir genügend Mitarbeiter rekrutieren können. Wir wollen das Spital in der Region sein, das unter dem Motto der Zusammenarbeit die beste medizinische Versorgung bietet. Teamwork und Vernetzung sind entscheidend für den Erfolg eines Spitals. Die Ärzte, die Pflegefachkräfte, die Administration, die Kochprofis – alle müssen zum Wohl der Patienten zusammenarbeiten. Und nur zu ihrem Wohl», fasst Peter Werder zusammen. ■

Anzeige

Spital **Linth**   
Nah bei Ihnen.



**LINTH PLUS**

**IHR PLUS AN KOMFORT UND SERVICE.**

Weitere Informationen für Zusatzversicherte: [www.spital-linth.ch/linthplus](http://www.spital-linth.ch/linthplus)



# Eine neue Klinik für das Herz-Neuro- Zentrum Bodensee

Nach rund 30 Jahren endete im Januar 2022 mit dem Umzug nach Münsterlingen die Ära der «Herzklinik Kreuzlingen». Gleichzeitig begann für das Herz-Neuro-Zentrum Bodensee ein neues Kapitel der Unternehmensgeschichte.



Optimale  
Versorgung auf  
höchstem Niveau.

tionen Aufnahmen in dreidimensionaler CT-Qualität erstellt. Darüber hinaus stehen ein strahlendosisoptimiertes Herzkatheterlabor mit 3D-Mappingsystem zur Behandlung von Vorhofflimmern und anderen Herzrhythmusstörungen sowie weitere Diagnostikräume bereit.

Neben dem Herz-Neuro-Zentrum ist in dem grosszügigen Neubau auch eine von der VAMED Rehabilitationsklinik Zihlschlacht betriebene Station für neurologische Frührehabilitation mit bis zu 11 Überwachungsbetten integriert. Die «Station Bodan» ermöglicht Patientinnen und Patienten einen nahtlosen Übergang vom Akutspital in die Rehabilitation, auch wenn noch engmaschige medizinische Überwachung und Behandlung erforderlich sind. Die «Station Bodan» wurde für besonders schwer betroffene Patienten konzipiert und schliesst die Möglichkeit der Beatmungsentwöhnung mit ein.

Mit seinem hochspezialisierten Leistungsangebot in den Bereichen Kardiologie und Elektrophysiologie, Herz- und Neurochirurgie sowie dem klinikeigenen Rettungs- und Notarztdienst «RescueMed» leistet das Unternehmen mit seinen rund 250 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen wichtigen Beitrag zur Akutversorgung der Thurgauer Bevölkerung.

In der neuen, hochmodernen Klinik auf dem Spitalcampus Münsterlingen stehen bis zu 53 Betten, davon 8 Intensivpflege- und 10 Überwachungsplätze für die Patientenversorgung zur Verfügung. Die komfortablen, grosszügigen und klimatisierten Zimmer mit teilweise wunderschöner Seesicht bieten nicht nur Patienten höchsten Komfort. Auch die Mitarbeitenden profitieren von grosszügigen und lichtdurchfluteten Behandlungsräumen und modernster Infrastruktur.

#### **Hightech-Medizin und Rehaklinik leisten wichtigen medizinischen Beitrag auf dem Spitalcampus**

Die Klinik verfügt über 3 Operationssäle, darunter auch einen rund 70 Quadratmeter grossen Hybrid-OP, in dem unter anderem kathetergestützte Implantationen von künstlichen Herzklappen sowie von Defibrillatoren und Herzschrittmachern erfolgen.

In der Neurochirurgie werden mit innovativer Röntgendiagnostik zur Qualitätssicherung bereits während der Opera-

#### **Spitalcampus Münsterlingen bietet optimale Versorgung auf höchstem Niveau für die ganze Region**

Der Neubau des Herz-Neuro-Zentrums ist durch einen Verbindungsgang direkt mit dem Kantonsspital Münsterlingen sowie dem Helikopterlandeplatz für die beiden Spitäler verbunden. Damit bestehen auf dem Spitalcampus ideale Voraussetzungen für eine optimale Patientenversorgung sowie für die Nutzung betrieblicher Synergien.

Durch die geographische Zusammenführung der Fachbereiche und Kompetenzen von drei leistungsfähigen und spezialisierten Kliniken auf dem Spitalcampus ist in Münsterlingen ein medizinischer Hub mit dem Versorgungsspektrum eines Zentrumsspitals entstanden, was die bereits hochstehende medizinische Versorgung in der Region nochmals deutlich verbessert hat. ■

[www.herz-zentrum.com](http://www.herz-zentrum.com)

# Zwischen Brustkrebs und Facelifting

Die Praxis für Plastische Ästhetische Chirurgie in St.Gallen wurde 1986 von Dr. med. Jan G. Poëll gegründet. 2011 übernahm Dr. med. Dominik Schmid diese und führt sie seither erfolgreich weiter. Im Interview spricht der Chirurg über Qualitätsmerkmale, Rekonstruktive Chirurgie und Schönheitsideale.



Dominik Schmid,  
Plastische und Ästhetische  
Chirurgie, St.Gallen.

**Dominik Schmid, Sie sind nicht nur Facharzt für Allgemeine Chirurgie, sondern haben auch den Facharztstitel FMH für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie erworben. Warum haben Sie sich für diesen Weg entschieden?**

Ich wollte schon immer Chirurgie machen, da ich gerne manuell arbeite. Die plastische Chirurgie ist sehr umfassend und vielfältig, was mir sehr gut gefällt: An einem Tag operiere ich eine Patientin mit Brustkrebs, und am anderen stehen eine Nasenkorrektur und eine Liposuction an. Das Spektrum der ästhetischen und rekonstruktiven Chirurgie ist riesig.

**Was bedeutet rekonstruktive Chirurgie genau?**

Diese ist spezialisiert auf verloren gegangene Funktionen und Formen des Körpers. Grossflächige

Gewebedefekte – zum Beispiel nach einem Unfall oder nach einer Tumorentfernung – werden mittels Gewebeverschiebungen oder -transplantationen, sogenannten Lappenplastiken, wieder verschlossen. Auch der Wiederaufbau der weiblichen Brust nach einer Tumoroperation gehört dazu.

**Nehmen wir als Beispiel eine Patientin mit Brustkrebs. Sie entfernen also den Krebs?**

Oft arbeiten wir im Team mit anderen Ärzten zusammen. Der Kollege vom Brustzentrum entfernt den Brustkrebs und ich mache den Wiederaufbau der Brust. Dieses Vorgehen ist wichtig, um sicherzustellen, dass nicht bereits beim Entfernen des Tumors der Wiederaufbau der Brust im Fokus steht. Dies könnte sonst zu einer falschen Zurückhaltung bei der Entfernung führen.

**Mit welchem Anliegen kommen Patienten am häufigsten zu Ihnen?**

Im ästhetischen Bereich sind dies vor allem Brustvergrößerungen, Straffungen, Brustverkleinerungen, aber auch Bauchdeckenstraffungen, Augenlidstraffungen oder Faceliftings. In der rekonstruktiven Chirurgie sind es vor allem Operationen zum Wie-



deraufbau der Brust nach erfolgter Tumorchirurgie. Viele Patienten werden mir aber auch von Hautärzten zugewiesen, um zum Beispiel Tumore im Gesicht zu entfernen.

#### **Das machen Sie alles in Ihrer Praxis?**

In unserem praxiseigenen Operationssaal führe ich ambulante und teilstationäre Eingriffe durch. Operationen, die eine Narkose oder einen stationären Aufenthalt erfordern, werden entweder in der Hirslandenklinik Stephanshorn oder in der Berit-Klinik Speicher durchgeführt.

#### **Wie viel Eingriffe sind das im Jahr?**

Ungefähr 1400. Die Hälfte davon sind ästhetische Eingriffe, die anderen rekonstruktive.

#### **Das sind viele. Wie wichtig sind Fallzahlen für einen Chirurgen?**

Wie bei vielen andern Fähigkeiten ist das Know-how abhängig von der Erfahrung und der Routine

in einem Gebiet. Wenn Sie zwei Bauchdeckenstraffungen im Jahr machen, dann sind diese wahrscheinlich nicht so gut, wie wenn Sie 50 bis 60 vornehmen. Eine Operation ist zwar niemals Fließbandarbeit und immer individuell, aber man wird effizienter und erfahrener. Ich operiere eine Brust nicht mehr gleich wie vor zehn Jahren – durch jede Operation lernt man dazu. Diese Lernkurve ist wichtig und spiegelt sich im Ergebnis wider.

#### **Schönheitsideale gab es schon immer, doch mit Social Media scheint ein neues Mass erreicht worden zu sein. Wie beobachten Sie diese Entwicklung?**

Durch das Zur-Schau-Stellen der eigenen Person in den sozialen Medien hat der Druck, einem gesellschaftlichen Ideal zu entsprechen (oder aufzufallen) enorm zugenommen. Wir spüren diese Auswirkungen vor allem bei jungen Frauen und Männern. Eine Frau über 60 oder eine Mutter nach >>

Von den 1400 Eingriffen pro Jahr ist die Hälfte rekonstruktiv.

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



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

**Behandlungsschwerpunkte**

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

**Prävention**

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

**Die moderne Rehaklinik**

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

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

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



Psychosomatische  
Rehabilitation



Kardiologische  
Rehabilitation



Orthopädische  
Rehabilitation



Physiotherapie  
& Sportmedizin



Check-ups  
& Prävention



>> mehreren Geburten kommen mit einem ganz anderen Bedürfnis und Schönheitsideal für ein Facelifting oder eine Bruststraffung wie eine 25-Jährige mit dem Wunsch nach volleren Lippen.

### **Wie viele Patientinnen schicken Sie wieder nach Hause?**

Etwa ein Viertel. Machen kann man fast alles, aber mir ist es wichtig, auch hinter meinen Eingriffen stehen zu können und den Bedarf nachzuempfinden. Mein Ziel ist es, eine möglichst natürliche, harmonische und zur Person passende Veränderung vorzunehmen. Der Eingriff an sich sollte als solcher nicht sichtbar sein! Wenn also die Vorstellungen zu weit auseinandergehen, operiere ich die Patientin nicht.

### **Gibt es ein Qualitätslabel für Chirurgen?**

In der plastischen Chirurgie haben wir eine eigene Fachgesellschaft, die «Swiss Plastic Surgery», die als Kontroll- und Qualitätsorgan fungiert. Wir sind in der Schweiz etwa 130 Mitglieder, die regelmässig Weiterbildungen besuchen, ihre Statistiken einschicken und wissen, wer, was, wie operiert. Wenn Sie einen Arzt wählen, der Mitglied ist, können Sie sicher sein, dass dieser die entsprechende chirurgische Ausbildung und das Fachwissen hat, einen solchen Eingriff durchzuführen. Dies ist auf unserer Webseite [plasticsurgery.ch](http://plasticsurgery.ch) einsehbar.

### **Schönheitschirurg ist in der Schweiz kein geschützter Titel. Ist das ein Problem?**

Ja. «Schönheitschirurgie» ist anders als «Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie FMH»



---

**Dr. med. Dominik Schmid** ist in St.Gallen geboren und aufgewachsen. 1997 absolvierte er sein Staatsexamen an der Universität in Bern, spezialisierte sich danach auf Chirurgie und erwarb den Facharzttitel FMH für Allgemeine Chirurgie. Danach spezialisierte sich Schmid auf die Plastische Chirurgie und erwarb den Facharzttitel FMH für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie an der Universitätsklinik Basel. 2007 erwarb er zusätzlich den Europäischen Facharzttitel für Plastische Chirurgie (EBOPRAS). Schmid ist Konsiliararzt am Schweizerischen Paraplegikerzentrum in Nottwil und arbeitet am Universitätsspital Basel an diversen wissenschaftlichen Projekten mit.

kein geschützter Titel. Jeder kann sich das auf die Türe oder die Homepage schreiben. Man kann sich selbst als «besten Brustspezialisten» der Schweiz bezeichnen – und niemand kontrolliert das. Solche selbsternannten Schönheitschirurgen schädigen aufgrund häufig schlechter Ergebnisse leider unseren Ruf.

### **Das macht die Wahl des richtigen Arztes schwer...**

Zwei Dinge sind hilfreich: Erstens sollte man darauf achten, dass der Chirurg Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie FMH sowie Mitglied bei der Schweiz. Gesellschaft für Plastische Chirurgie, «Swiss Plastic Surgery», ist. Dann ist er im Besitz des offiziellen und geschützten Facharzttitels für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie. Dieser Titel ist vom Bund anerkannt und bestätigt, dass der betreffende Arzt eine mindestens sechsjährige, häufig gar zehn- bis zwölfjährige Aus- und Weiterbildung durchlaufen hat und regelmässig Weiterbildungen absolviert. Zweitens ist eine seriöse, individuelle und umfassende Beratung das A und O – es sollte kein Verkaufsgespräch sein. Das gewünschte Ergebnis der Operation sollte genau so Inhalt der Beratung sein wie die Aufklärung über allfällige Risiken.

### **Was ist Ihrer Meinung nach das Erfolgsrezept Ihrer Praxis?**

Für mich sind eine gute Beratung und Aufklärung die Basis für jeden Eingriff. Es ist mir wichtig die Vorstellungen über das gewünschte Ergebnis detailliert mit den Patienten zu besprechen. Meiner Erfahrung nach können nur so auch die Erwartungen in Zufriedenheit resultieren. Ich habe ein erfahrenes, engagiertes Team in der Praxis und arbeite mit renommierten Kliniken zusammen, sodass wir ein sehr hohes Qualitätsniveau bieten können. ■

# Berit Klink Gruppe auf Erfolgskurs

Berit hat in den letzten zehn Jahren über 85 Millionen Franken in Infrastrukturen investiert; allein 2022 hat sie vier neue Standorte eröffnet. Damit gehört die Berit zu den grössten orthopädischen Kliniken der Schweiz und deckt zusätzlich ein sehr breites Spektrum ab.



Als Peder Koch 2008 als CEO einstieg, hatte die Berit Klink – damals noch in Niederteufen – rund 40 Angestellte. Dort wurde der Grundstein für die erfolgreiche Entwicklung gelegt: Am 10. Juni 2014 war Spatenstich zum Neubau in Speicher, und schon am 1. März 2016 wurde dieser planmässig bezogen. Im selben Jahr konnte die Berit Klink auch ihre erste Dependence in Arbon eröffnen. 2017 wurde der alte Standort in Niederteufen renoviert, der 2018 als Reha- und Kurklinik neu eröffnet wurde. Im September 2020 kaufte die Berit Klinik die Klinik in Goldach.

2022 eröffnete die Klinikgruppe mit Wattwil, Goldach und der SportClinic in Speicher und Heerbrugg vier weitere Standorte. Damit ist die Mit-

arbeiterzahl auf rund 600 gewachsen und die Berit Klink nicht nur die grösste orthopädische Klinikgruppe der Ostschweiz, sondern auch ein wichtiger Arbeitgeber im hiesigen Gesundheitswesen. 2023 wird erstmals die Marke von 10'000 Operationen pro Jahr erreicht.

## **Berit Klinik Wattwil:**

### **Grundversorgung für das Toggenburg**

Zusammen mit der niedergelassenen Ärzteschaft gewährleistet die Berit Klink Wattwil seit April die medizinische Notfall- und Grundversorgung im Toggenburg. «Für mich ist es eine Ehre, das Toggenburg in der Gesundheitsversorgung zu unterstützen», freute sich Peder Koch, CEO und Delegierter des Verwaltungsrats der Berit Klink AG, an der Eröffnung.

Auch Gemeindepräsident Alois Gunzenreiner und Gesundheitsminister Bruno Damann drückten ihre Freude darüber aus, dass für Wattwil (doch noch) eine Lösung gefunden werden konnte, mit der das Toggenburg zufrieden ist. Lange Zeit war nämlich unklar, was mit dem Spitalstandort Wattwil geschehen sollte, nachdem der Kanton dessen Schliessung beschlossen hatte – bis die Berit als Retterin in der Not eingesprungen ist.

Die Berit Klink betreibt in Wattwil ein Notfallzentrum, eine Tagesklinik und die Abteilung für Alkoholkurzeittherapie (PSA). Im Notfallzentrum werden an 365 Tagen während 24 Stunden ambulante und stationäre Notfälle behandelt.

Das Angebot der Tagesklinik umfasst Allgemeine Innere Medizin, Allgemeinchirurgie und Traumatologie, orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates sowie operative Urologie. So werden ambulante elektive Eingriffe durchge-

führt wie Knochenbrüche, Handchirurgie und -verletzungen, Blinddarm- oder Gallenblasenentzündungen, die Entfernung von Osteosynthesematerial, Leistenbrüche, Pilonidalsinus, Entzündungen, Lipome, Hauttumore, Lymph- und Hämorrhoidal-knoten, eingewachsene Zehennägel oder Schleimbeutel sowie Katheter Ein- und -Ausbau und Gelenkinfiltrationen. Chirurgische, Orthopädische, Urologische, Radiologische, Kardiologische und Anästhesie-Sprechstunden sowie konservative Frakturbehandlungen runden das Angebot ab.

Patienten können sich zudem zur Schmerz- oder Blutdruckeinstellung, zur physiotherapeutischen Instruktion, zur Antibiotikatherapie oder zur Überwachung nach Unfällen in die professionellen Hände der Berit Klinik Wattwil begeben.

Die Berit Klinik AG beschäftigt in Wattwil rund 85 Mitarbeitende; das medizinische Angebot wird bedarfsgerecht weiter ausgebaut.

**Berit SportClinic Speicher und Heerbrugg:  
Anlaufstelle für Profi- und Hobby-Sportler**

Die Berit Klinik Gruppe will den Bereich Sportmedizin ausbauen. Deshalb wurde am 1. Mai 2022 eine Sportklinik in Speicher und am 1. Oktober eine in Heerbrugg eröffnet. Die «Berit SportClinic» ist medizinisches Zentrum und Anlaufstelle für die breite Bevölkerung.

Chefarzt ist Dr. med. Hanspeter Betschart (\*1985). Der Ostschweizer ist Chief Medical Officer des Swiss Olympic Teams, von Swiss Ski Nordisch, Swiss Sliding, Olympische und Europäische Jugendspiele sowie Verbandsarzt von Swiss Cycling und arbeitet im Medical Team des FC St.Gallen 1879 sowie des Schweizer Fussballverbandes SFV.

Betschart hat schon zahlreiche bekannte Sportler wie Dario Cologna, Alina Granwehr, Claudio

Holenstein oder Nadine Fähndrich erfolgreich behandelt. Doch nicht nur Profis sind bei ihm in guten Händen: Die SportClinic richtet sich ausdrücklich auch an Freizeitsportler.

Die Berit Klinik unterstützt als Medical Partner auch Vereine der Region, darunter den FC St.Gallen 1879 und den FC Wil 1900.

**Berit Klinik Goldach: Medizinisches Zentrum  
in der ehemaligen Klinik St.Georg**

Eine Klinik für Hand- und Plastische Chirurgie, eine für Augenheilkunde, ein Magen-Darm-Zentrum, eine orthopädische Sprechstunde sowie Radiologie/MRI stehen der Bevölkerung an der Klosterstrasse 19 in Goldach seit diesem Frühling zur Verfügung. «Sämtliche medizinische Dienstleistungen werden ambulant angeboten», so Peder Koch.

**Berit Klinik Speicher und Niederteufen:  
Basis für Expansion**

Im Haupthaus in Speicher und in der Rehabilitation in Niederteufen hat Peder Koch mit seinem Team mit viel Herzblut eine Klinik regelrecht aus dem Boden gestampft und zu einer Institution von nationaler Ausstrahlung geformt. Diese solide Basis hat die oben erwähnte Expansion erst möglich gemacht.

In der ganzen Schweiz wird über Personalmangel geklagt. In der Berit Klinik konnte man allein in diesem Jahr kurzfristig 100 neue Stellen besetzen – das attestiert der Klinikgruppe nicht nur ein hervorragendes Arbeitsumfeld, sondern auch ein achtsamer und fairer Umgang. Das verwundert nicht, wenn man Peder Kochs Maxime «Man muss Menschen mögen» kennt. ■

**Berit Kliniken – das sind wir:**



**Berit Klinik für Orthopädie  
und Wirbelsäulenchirurgie**  
9042 Speicher



**Berit SportClinic  
Sportmedizin**  
9042 Speicher



**Berit SportClinic  
Sportmedizin**  
9435 Heerbrugg



**Berit Klinik für Rehabilitation  
und Kur**  
9052 Niederteufen



**Berit Klinik für Hand-  
und Plastische Chirurgie**  
9403 Goldach



**Berit Klinik  
Spezialprechstunden**  
9403 Goldach



**Berit Klinik, Notfallzentrum,  
Tagesklinik und Spezial-  
sprechstunden**  
9630 Wattwil



**Berit Klinik Alkohol-  
kurzzeittherapie PSA**  
9630 Wattwil



**Berit Klinik  
Ärztezentrum im Hamel**  
9320 Arbon

# Die Praxis in der Hosentasche

2016 gründete die Familie Krech die Misanto AG in Frauenfeld. Heute zählt diese zu den führenden Telemedizinunternehmen der Schweiz. Während der Corona-Pandemie leisteten die Thurgauer einen grossen Beitrag bezüglich Selbsttestung und damit zur Eindämmung der Pandemie.

Mit einem HPV-Heimtest zur Gebärmutterhalskrebsvorsorge will Misanto nun einen weiteren wichtigen Schritt Richtung Digitalisierung machen. Über 5000 Frauen in der Schweiz sind jährlich mit der Diagnose Krebsvorstufe am Gebärmutterhals konfrontiert – mehr als 99 Prozent der Fälle von Gebärmutterhalskrebs werden durch HP-Viren verursacht. Die «Humanen Papillomaviren» befallen wie andere Viren den Körper, können aber nicht «getötet» werden. Deshalb sind Antibiotika wirkungslos und Infizierte müssen abwarten, bis das Virus von selbst wieder aus dem Körper verschwindet.

## Jede zehnte Frau betroffen

Eine von Misanto durchgeführte Studie von 2007 zeigt, dass jede fünfte Frau HPV-positiv ist – in neueren Daten sind es 50 Prozent weniger Frauen, die sich infizieren. Doch bedeutet HPV-positiv gleich Gebärmutterhalskrebs?

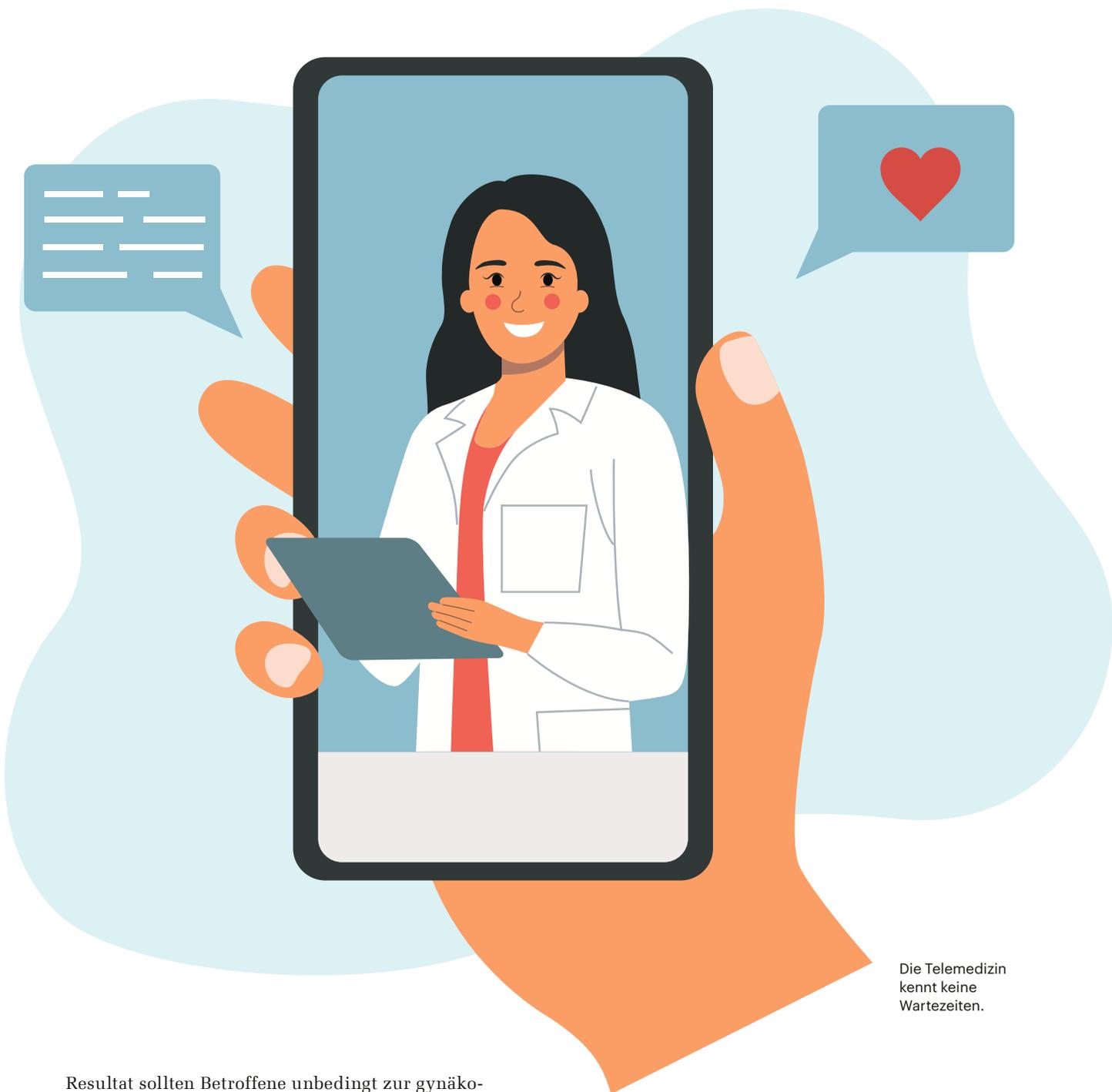
«Nein. Das ist sehr wichtig, zu unterscheiden. HPV ist ein Virus. Gebärmutterhalskrebs ist eine Krebsart, bei der ursprünglich normale Zellen entarten und sich unkontrolliert vermehren. Das Virus kann diese Zellveränderungen und damit den Krebs auslösen, wenn es lange genug im Körper bleibt. In etwa zehn Prozent der Fälle ist das Virus nämlich auch zwei Jahre nach der Infektion noch nachweisbar. Solche chronischen Infektionen

mit HPV können – je nach Typ – zu Zellveränderungen im Gebärmutterhals führen. Wenn diese Veränderungen nicht rechtzeitig erkannt werden, entsteht Gebärmutterhalskrebs», erklärt Prof. Dr. med Thomas Krech, CEO und Chief Medical Officer sowie Laborleiter FAMH der Misanto AG. 75 Frauen sterben jährlich an Gebärmutterhalskrebs – und das «unnötigerweise», wie Krech betont.

## Bevor es zu spät ist

Obwohl bei einer gynäkologischen Untersuchung beginnende Zellveränderungen – also Krebsvorstufen – bei einem PAP-Abstrich entdeckt werden können, kann es bereits zu spät sein. Hinzu kommt, dass viele Frauen nicht regelmässig den Weg zum Gynäkologen suchen. «Das kann unterschiedliche Gründe haben. Vielleicht ist es ihnen unangenehm, oder sie haben einfach keine Zeit», so Krech.

Wenn der Test auf HP-Viren hingegen frühzeitig gemacht wird, kann das Risiko, in der Zukunft an Krebs am Gebärmutterhals zu erkranken, bereits im Voraus bestimmt werden. Der Heimtest von Misanto soll dazu beitragen. Der Test kann online bestellt oder in einem Misanto-Testzentrum abgeholt werden. Zu Hause führt die Frau eine Selbstabnahme per vaginalen Abstrich durch und schickt den Test wieder zurück. Bei einem positiven



Die Telemedizin kennt keine Wartezeiten.

Resultat sollten Betroffene unbedingt zur gynäkologischen Untersuchung.

«Je nachdem, wie lange die Positivität schon anhält, auch mehrmals im Jahr. Denn so kann eine Krebsvorstufe so früh wie möglich erkannt und wertvolle Zeit gerettet werden. HPV-Negative hingegen können mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgehen, dass sie in den kommenden Jahren nicht an Gebärmutterhalskrebs erkranken werden. Denn von der Infektion bis zum Krebs-Ausbruch dauert es in der Regel zehn Jahre», erklärt der Misanto-CEO.

#### **Aufschwung dank Pandemie**

Das junge Familienunternehmen gilt als Schweizer Pionierin in Sachen Telemedizin und etablierte sich während – oder besser gesagt wegen – Corona schnell im Bereich der unkomplizierten und digitalen Medizin. Wie ist das gelungen? «Das liegt an

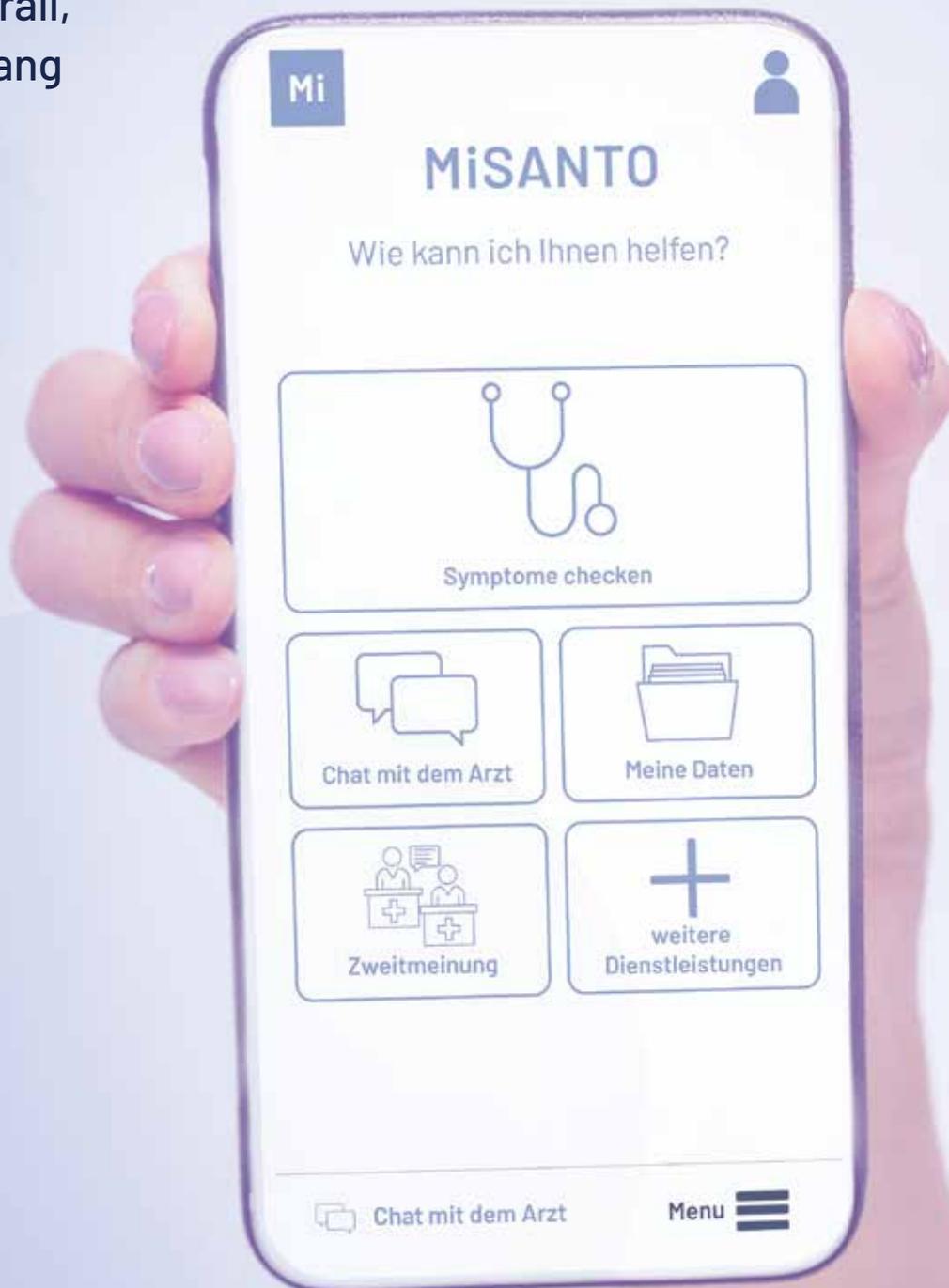
unserem extrem dynamischen Mindset. Kurz nach dem Launch unserer Gesundheits-Check-App kam Corona. Wir sind dann nicht stur unserem zuvor erstellten Marketingplan gefolgt, sondern haben uns auf Covid-19 ausgerichtet – und zwar, indem Menschen in Isolation mit der App direkten Kontakt mit Ärzten aufnehmen konnten. Das hat uns enorm weitergebracht», sagt Misanto-COO Carol-Anne Krech. Die Misanto-App analysiert Symptome, beinhaltet einen Ärzte-Chat und lässt die zentrale Verwaltung von Befunden und anderen medizinischen Dokumenten zu.

#### **Entlastung von Ärzten und Spitälern**

Die mobilen Dienstleistungen ermöglichen Patienten, die Praxis quasi in der Hosentasche mitzutragen: >>

# MiSANTO: Ihre Gesundheit in der Tasche

Immer, überall,  
ein Leben lang



## MiSANTO

your health in your pocket

respektvoll, einfach, zuverlässig, verfügbar

24/7  
365

Jetzt App  
downloaden



» Egal, wo sie sind – im Büro, in der Bahn, zu Hause oder im Ausland. «Es gibt praktisch keine Zeiten oder Orte mehr, in denen man nicht mit seinem heimatlichen Gesundheitssystem Kontakt aufnehmen könnte. Zudem haben Patienten auch immer ihre eigenen Daten dabei, was gerade im Ausland enorm wichtig ist. Sollte mal etwas passieren, können sie frühere Befunde, Laboranalysen, Konsultationen etc. direkt mit dem behandelnden Arzt teilen», so die Tochter von Thomas Krech.

In der Schweiz gelten Arztbesuche als Arbeitszeit. Daher verfolgen Unternehmen das Interesse, dass ihre Mitarbeiter erstens möglichst wenig Zeit beim Arzt verbringen und zweitens möglichst gesund bleiben. Mit der Telemedizin, vor allem mit dem Chat, schaffen die Krechs beides. Die Schwelle ist so niedrig für Mitarbeiter, dass sie sich tendenziell bei Beschwerden nicht nur eher melden, sondern auch viel weniger Zeit aufwenden müssen.

Neben den praktischen Vorteilen ist eine effiziente und schnelle Kommunikation zwischen Ärzten und Patienten besonders im Hinblick auf den immer stärker werdenden Ärztemangel enorm wichtig. Denn dank der Chatfunktion kann ein Arzt nun mehrere Patienten gleichzeitig behandeln, ohne Qualitätseinbußen zu haben. Misanto sieht sich als «Gatekeeper», der Patienten hilft, die richtige Entscheidung für ihren Versorgungsweg zu treffen. Das bedeutet, dass Patienten insbesondere während der Randzeiten nicht gleich zum



Thomas Krech: «So kann eine Krebsvorstufe so früh wie möglich erkannt und wertvolle Zeit gerettet werden.»

Notfall fahren, sondern Misanto als ersten Ansprechpartner kontaktieren können. So trage man zur Entlastung der Notfallstationen bei, unterstreicht Carol-Anne Krech.

### Ergänzen statt Ersetzen

Misanto ist zudem das erste telemedizinische Unternehmen mit einer Praxisbewilligung im Kanton Thurgau. Der politische Weg sei dafür relativ gut geebnet. «Viele Krankenkassen, Spitäler oder Arztpraxen haben mittlerweile telemedizinische Insellösungen. Unsere Philosophie ist es aber, unabhängig zu sein, damit Patienten nicht ständig die technische Lösung wechseln müssen, sobald sie Ärztin oder Krankenkasse wechseln», sagt Thomas Krech.

Was weniger geebnet ist, ist die Einstellung der Ärzteschaft zur Telemedizin. «Obwohl wir ganz klar nicht ersetzen, sondern ergänzen wollen. Im Gegenteil – ich bin überzeugt, dass in der Zukunft Telemedizin ein Muss sein wird, wenn wir die medizinische Grundversorgung sicherstellen wollen», so Carol-Anne Krech.

Kürzlich erfolgte eine Expansion nach Deutschland, wo das Familienunternehmen auf ähnliche Chancen und Herausforderungen getroffen ist. Die Krechs sind sich sicher, dass die Zukunft der Medizin auch digital ist, selbst wenn Traditionalisten noch nicht viel damit anfangen können – oder wollen. «Wir wollen auf jeden Fall weiterwachsen und unseren Dienst in ganz Europa anbieten. Wir wollen den Zugang zu medizinischen Leistungen für jeden, immer und überall zur Verfügung stellen. Und zwar ein Leben lang», so Vater und Tochter unisono. ■

Carol-Anne Krech: «Wir sind nicht stur unserem zuvor erstellten Marketingplan gefolgt, sondern haben uns auf Covid-19 ausgerichtet.»

# Vorbeugen ist die beste Medizin – auch in der Vorsorge

Zwischen der Altersvorsorge und der Gesundheit gibt es einige Parallelen. Kein Wunder, dass man von «gesunden Finanzen» spricht. Wer vorausschauend handelt, vermeidet Probleme wie eine Vorsorgelücke. So müssen Sie sich später finanziell nicht einschränken. Gleichzeitig können Sie Steuern sparen, indem Sie die Möglichkeiten der beruflichen Vorsorge (2. Säule) ausschöpfen. Hier erklären wir Ihnen, was Kadervorsorge ist und welche Vorteile sie Ihnen bietet.

Im überobligatorischen Bereich der zweiten Säule verfügen Personen mit höherem Einkommen über eine Vielzahl von Möglichkeiten. Indem Sie Basis- und Kadervorsorge trennen, lässt sich zum Beispiel vermeiden, dass Sie überhöhte Rentenversprechen in der obligatorischen beruflichen Vorsorge quersubventionieren.

## Warum es sinnvoll ist, den überobligatorischen Teil zu trennen

Eine Pensionskasse mit umhüllendem Modell richtet sich nicht nach den Bedürfnissen ihrer Versicherten, sondern muss den hohen Verpflichtungen auf kurze Sicht gerecht werden. Das heisst: Leistungsversprechen geraten in Konflikt mit Mindestverzinsung und Umwandlungssatz. Ein zu hoher Umwandlungssatz im Obligatorium verleitet umhüllende Pensionskassen dazu, im Überobligatorium einen tendenziell zu tiefen Umwandlungssatz zu definieren, was wiederum die Quersubventionierung fördert.

Immer häufiger werden deshalb die obligatorische und die überobligatorische Vorsorge voneinander getrennt und in zwei verschiedenen Vorsorgeeinrichtungen abgedeckt. Dies bietet individuellere Möglichkeiten.

## Der erste grosse Vorteil: Flexibilität

In einem 1e-Kaderplan dürfen die jährlichen Sparprämien bis zu 25 Prozent des versicherten Jahreslohns betragen, wobei ein Lohn von maximal CHF 860'400 berücksichtigt wird. Ein Unternehmen darf für jede Mitarbeiterkategorie bis zu drei Vorsorgepläne mit unterschiedlich hohen Sparbeiträgen anbieten. So können die Vorsorgenehmer selbst entscheiden, ob sie zum Beispiel 15, 20 oder 25 Prozent des versicherten Lohns einzahlen möchten. Die Arbeitgeberbeiträge müssen in allen drei Plänen gleich hoch sein.

Dem Arbeitgeber seinerseits verschafft die Einführung eines Kaderplans vielfältige Vorteile, wie zum Beispiel die

Umhüllende Pensionskasse



Modell der zwei Pensionskassen



Quelle: Vontobel. Die Kadervorsorge bietet die Möglichkeit, Vorsorgeziele individueller zu erreichen.

Förderung einer nachhaltigen Personalpolitik sowie der Personalgewinnung. Hinzu kommen finanzielle Vorteile, wie die fehlende Nachschusspflicht (bei 1e-Lösungen), steuerliche Vorteile beim Vermögenstransfer vom Unternehmens- ins Privatvermögen oder Vorteile bei der Nachfolgelösung.

## **Der zweite grosse Vorteil: eine individuelle Anlagestrategie**

Neben massgeschneiderten Vorsorgeplänen ermöglichen 1e-Lösungen auch, dass alle Vorsorgenehmer ihre individuelle Anlagestrategie verfolgen können. Versicherte jeder Pensionskasse unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Risikofähigkeit und Risikobereitschaft. In der umhüllenden Pensionskassenlösung gilt, was bei Schuhen oder Kleidern unvorstellbar ist: «One size fits all.» Alle Versicherten befinden sich in ein und demselben «Topf» und sind gezwungen, ihr Vorsorgekapital nach einer standardisierten Strategie anlegen zu lassen. Bei der Kadervorsorge hingegen können die Versicherten dank unterschiedlicher Anlagestrategien flexibel auf die persönlichen Bedürfnisse und die erwarteten Kapitalmarktverhältnisse eingehen.

## **Fazit: Warum sich eine Kaderlösung oft lohnt**

Pensionskassen müssen die Veranlagung der Aktiven ihrer strukturellen Risikofähigkeit anpassen. Deshalb können sie in der Regel nur mit sehr moderaten Aktienquoten investieren. Zudem landen die erwirtschafteten Erträge nur teilweise bei den Versicherten, da sie für die Anpassung technischer Grundlagen und zum Äufnen von Wertschwankungsreserven verwendet werden. Eine individuelle, der eigenen Risikofähigkeit angepasste Anlagestrategie ergibt vor diesem Hintergrund somit noch mehr Sinn und macht 1e-Kadervorsorgelösungen zusätzlich attraktiv.

Somit können Sie demografische Herausforderungen und das erwähnte Problem der Quersubventionierung weitgehend eliminieren. In jedem Fall helfen die modernen Lösungen in der beruflichen Vorsorge, das Alterskapital mit dem freien Vermögen zu koordinieren und eine vorteilhafte Gesamtvermögensallokation zu erzielen.

## **Gute Vorsorge ist individuell – wir beraten Sie**

Finanzieller Erfolg ist meistens das Resultat aus einer Kombination von richtigen Entscheidungen. Dafür arbeiten wir für Sie eine umfassende Strategie, die auf Ihre Lebensumstände eingeht. Faktoren wie Ihr Alter, ob Sie angestellt oder selbstständig sind, aber auch Ihre Wünsche und Ziele fliessen alle ein.

Gerne zeigen wir Ihnen in einer unverbindlichen Erstberatung verschiedene Zukunftsszenarien auf und helfen Ihnen so, wichtige Entscheide zu treffen. Möchten auch Sie optimal vorsorgen und dabei Steuern sparen?

## **Kostenlose Standortanalyse Ihrer Vorsorgesituation<sup>1</sup>**

Bringen Sie Ihre Vorsorge- und Vermögenssituation à jour – und profitieren Sie vom Wissen unserer Experten.

Vereinbaren Sie noch heute Ihr erstes kostenloses Analysegespräch unter [vontobel.com/leader](https://vontobel.com/leader)

<sup>1</sup> Dieses Angebot kann nur von Privatpersonen mit Wohnsitz in der Schweiz in Anspruch genommen werden. Pro Person kann nur ein kostenloses Beratungsgespräch gebucht werden.

## **Persönlich für Sie da**



**Edy Tanner**  
Regionenleiter Ostschweiz  
T +41 58 283 40 30  
[edy.tanner@vontobel.com](mailto:edy.tanner@vontobel.com)



**Tobias Vinzent**  
Leiter Vermögensplanung  
T +41 58 283 41 49  
[tobias.vinzent@vontobel.com](mailto:tobias.vinzent@vontobel.com)





# Geschätzt über die Landesgrenzen hinaus

Die Rehaklinik Zihlschlacht gilt als führende Spezialklinik für neurologische Rehabilitation und ist spezialisiert auf die Behandlung von hirn- und nervenverletzten Menschen mit dem Ziel der Wiedereingliederung in den Alltag.



Dafür reisen Patienten aus aller Welt in den Kanton Thurgau. Geschäftsführerin Michèle Bongetta über Synergien, MS-Therapien und Robotik.

**Michèle Bongetta, die Rehakliniken Zihlschlacht und Dussnang sind Schwesterkliniken in der VAMED-Gruppe Schweiz. Welche Synergien ergeben sich daraus?**

Beide Kliniken befinden sich im Thurgau. Schon aufgrund der örtlichen Nähe ergeben sich bereits viele Synergien, etwa im interdisziplinären Austausch, insbesondere auch aufgrund der engen Verzahnung der Berufsgruppen der beiden Rehakliniken. Dank Nutzung von gemeinsamem Prozess-Know-how wie auch fachspezifischem medizinischem Wissen bieten wir in beiden Rehakliniken hochstehende Prozesse für unsere Patienten und deren Begleitpersonen an. Trotzdem behalten wir die hohe Fachkompetenz in den Kliniken. Die Spezialisierung der jeweiligen Fachgebiete ist uns sehr wichtig und bleibt entscheidend bezüg-

Oberstes Ziel: Die Wiedereingliederung in den Alltag.

lich der Qualität bei der Rehabilitation unserer Patienten.

**Von Synergien profitieren sicher auch die Mitarbeiter ...**

Genau: Die Kliniken können sich als attraktive Arbeitgeber im Markt positionieren. So können beispielsweise zusammen Aus- und Weiterbildungsangebote geschaffen werden. Auch ist es für unsere Mitarbeitenden rasch und unkompliziert möglich, in der jeweils anderen Klinik einen Arbeitseinsatz zu leisten oder gar den Anstellungsort zu ändern. So bleibt es spannend und wir geben unseren Mitarbeitenden die Möglichkeit, sich zu entwickeln. Weitere Vorteile ergeben sich für unsere Zuweiser und Kostenträger. So profitieren unsere Partner von einem regelmässigen Erfahrungsaustausch zwischen den beiden Rehakliniken, gleichen Abläufen und nur einer Ansprechperson bei der Klinikführung.

**Die Rehaklinik Zihlschlacht ist eine führende Spezialklinik für neurologische Rehabilitation und seit März 2022 gehört auch die Station Bodan für Frührehabilitation mit «Weaning» in Münsterlingen dazu. Was bedeutet das genau?**

Als Weaning bezeichnet man in der Medizin den Prozess, mit dem invasiv beatmete Patienten von der maschinellen Beatmung entwöhnt werden. Die Klinik ist spezialisiert auf die Behandlung von hirn- und nervenverletzten Menschen mit dem Ziel der Wiedereingliederung in den Alltag. Unser Robotikzentrum in Zihlschlacht ist europaweit das grösste; wir betreuen auch viele internationale Patienten, die von unserer hohen Fachexpertise profitieren.

**Wie ist dieses internationale Renommee gelungen?**

Einerseits weist die Rehaklinik grosse Erfahrung und fortschrittliche Therapien im Gebiet der neurologischen Rehabilitation auf. Seit 30 Jahren konzentrieren wir uns in Zihlschlacht auf die Behandlung und Genesung von Schlaganfällen, >>



Auch roboter-  
gestützte  
Therapiegeräte  
kommen zum  
Einsatz.

>> Hirnverletzungen und Krankheiten wie Parkinson und Multiple Sklerose (MS). Unsere Teams spezialisieren sich jeweils intensiv auf die Rehabilitation unterschiedlicher Beeinträchtigungen. Andererseits ist die Klinik durch ihre Forschungstätigkeit und der damit verbundenen engen Zusammenarbeit mit universitären Einrichtungen gerade in der medizinischen Fachwelt über die Landesgrenze hinaus bekannt. Auch sind wir dank unserem Robotikzentrum und unserem innovativen Therapieteam gut vernetzt. Ausserdem führen wir wissenschaftliche Projekte zur Weiterentwicklung- und Neuentwicklung neuer Therapiemethoden durch. Schliesslich ist die Rehaklinik Zihlschlacht Referenzklinik von diversen Robotik-Herstellern. Und, auch ganz wichtig: Wir haben in

Zihlschlacht eine tolle Stimmung unter den Mitarbeitenden. Trotz der Grösse von mittlerweile 600 Angestellten pflegen wir einen familiären und wertschätzenden Umgang untereinander.

**Technologiegestützte Therapien, insbesondere die robotergestützte Bewegungstherapie, haben sich in den letzten Jahren zum Standard in der Neurorehabilitation entwickelt. Wie profitieren Patienten davon?**

Die robotergestützten Therapiegeräte ermöglichen es den Patienten, deutlich früher mit einer spezifischen Therapie wie etwa der Gang- oder Armtherapie zu beginnen – und das hoch repetitiv, was das motorische Lernen und die neuronale Reorganisation fördert. Studien zeigen, dass gerade ein möglichst frühzeitiger Einsatz dieser Geräte nach einem Schlaganfall und anderen neurologischen Leiden die Remission der Patienten verbessert.

**Sie bieten auch stationäre Rehabilitation für MS-Patienten an. Mit welchem Leiden kommen Betroffene zu Ihnen?**

Mögliche Symptome bei einer MS-Erkrankung können Sehstörungen, Gefühlsstörungen (Sensibilität), Müdigkeit (Fatigue), Muskelschwäche und -steife sowie Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen sein.

«90 bis 95 Prozent unserer Patienten können nach der Rehabilitation wieder nach Hause in ihren gewohnten Alltag zurückkehren.»

## «Der Massstab für die Qualität eines medizinischen Leistungsangebots ist der Patient.»

### **Die Krankheit gilt als unheilbar. Wie können MS-Erkrankte dennoch unterstützt werden?**

In unserer Klinik in Zihlschlacht werden MS-Betroffene durch ein spezialisiertes Team aus Fachärzten, Pflegepersonal und Therapeuten individuell beraten und ganzheitlich behandelt. Das Ziel der stationären Rehabilitation ist die bestmögliche Erhaltung und Verbesserung der Lebensqualität, Selbstständigkeit und damit der Teilhabe am sozialen Leben – privat und auch beruflich. Das multidisziplinäre Team bietet ein alltagsorientiertes Training, das individuell auf die Bedürfnisse und Ziele jeder einzelnen Person abgestimmt ist. Wir verfügen über eine sehr breite Palette an therapeutischen Möglichkeiten, z. B. Physio- und Ergotherapie unter Einsatz neuester robotikgestützter Verfahren, Wassertherapie, Therapie der Spastik, Logopädie, Neuropsychologie, Berufstherapie, Orthoptik, Neuro-Urologie und TCM. Zudem sind wir auf die Diagnostik und interprofessionelle Behandlung der Fatigue spezialisiert. Die Therapieeffekte bestehen oft auch noch Monate nach der stationären Rehabilitation; so kommen viele Patienten jährlich zu einer stationären Behandlung.

### **Die Rehaklinik Dussnang wiederum ist auf die muskuloskeletale und geriatrische Rehabilitation ausgerichtet. An wen richtet sich hier das Angebot?**

Die geriatrische Rehabilitation richtet sich an Patienten über 65 Jahren, die nach einem Unfall, einer Krankheit oder einem operativen Eingriff wieder schnell im Alltag Fuss fassen wollen. Das Hauptziel der geriatrischen Rehabilitation ist die Wiedereingliederung in das gewohnte Leben.

### **Daneben sind Sie auch Spezialisten auf dem Gebiet der muskuloskelettalen Rehabilitation.**

Ja, wir unterstützen unsere Patienten nach einem Knochenbruch, dem Implantieren eines künstlichen Hüft-, Knie- oder Schultergelenks, bei muskulären Erkrankungen oder nach operativen Eingriffen an der Wirbelsäule mit verschiedenen Therapiemethoden dabei, die richtigen Bewegungen zu trainieren und ihre Muskeln wieder aufzubauen. Zudem ist es uns ein Anliegen, ihnen die Sicherheit und das Selbstvertrauen zurückzugeben, damit sie schmerzfrei und mit gutem Gefühl in ihren gewohnten Alltag zurückkehren können. Der Rehabilitationsprozess wird in interdisziplinären Behandlungsteams auf der Basis anerkannter Standards durchgeführt – zielorientiert und ganz nach den individuellen Bedürfnissen und Ressourcen unserer Patienten.

### **Wie hoch ist die Erfolgsquote nach einem Aufenthalt?**

Wir sind stolz darauf, dass 90 Prozent unserer Patienten nach der geriatrischen Rehabilitation wieder nach Hause in ihren gewohnten Alltag können. In der muskuloskelettalen Rehabilitation liegt die Prozentzahl noch höher, nämlich bei über 95 Prozent.

### **Apropos Erfolge: Welche Ziele verfolgen Sie mit den beiden Rehakliniken in naher und ferner Zukunft?**

Unser Ziel ist es, weiterhin unser Angebot kontinuierlich zu optimieren. Der Massstab für die Qualität eines medizinischen Leistungsangebots ist der Patient. Deswegen werden wir auch weiterhin Qualitätsanalysen zur fortlaufenden Überprüfung unserer Prozesse und Angebote nutzen, die Zufriedenheit unsere Patienten und Angehörigen ist einer der wichtigsten Qualitätsindikatoren. Unsere institutionalisierte Qualitätskultur gewährleistet somit höchste Qualitätsstandards. Längerfristig wollen wir neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft zur Entwicklung neuer digitalen Therapietools nutzen. So kann die ambulante Behandlung der Patienten nach dem stationären Aufenthalt in den eigenen vier Wänden nahtlos fortgesetzt werden. ■

Michèle Bongetta:  
Der Patient  
steht im Fokus.



# Die moderne Rehaklinik in der Ostschweiz

In idyllischer Umgebung und mit Blick auf den Bodensee bietet die Oberwaid in St. Gallen ideale Voraussetzungen für Erholung und Regeneration, diskret und fernab der Alltagshektik. Mit spezialisierten Nachsorgeprogrammen findet man nach Erkrankungen, Operationen oder Unfällen wieder körperliches und mentales Wohlbefinden und erlebt den Komfort eines 4-Sterne-Superior-Hotels, kombiniert mit der Sicherheit einer Klinik.

Das integrative Konzept der Oberwaid verbindet die medizinischen Kompetenzen aus den Fachdisziplinen psychosomatischer, kardiologischer und muskuloskelettaler Rehabilitation. Das fachübergreifende Behandlungsangebot reicht von Diagnostik, Behandlung und Rehabilitation bis Prävention.

Für jeden Patienten werden von renommierten Fachärztinnen und Fachärzten in den Bereichen Psychosomatik, Innere Medizin, Kardiologie und physikalischer & rehabilitativer Medizin massgeschneiderte Therapiepläne erstellt und in einem engagierten interdisziplinären Team von Gesundheitsexperten umgesetzt. Der Therapieplan fusst auf einer detaillierten Aufnahmediagnostik und berücksichtigt die Wünsche, Ziele und Möglichkeiten des jeweiligen Patienten.

Neben einer bestmöglichen Behandlung brauchen Patientinnen und Patienten Ruhe, Sicherheit und Entlastung im Alltag. Hierbei spielt die persönliche Betreuung eine wesentliche Rolle: Entlastet von Alltagstätigkeiten bietet die Oberwaid den Patientinnen und Patienten die Gewissheit, zu jeder Tages- und Nachtzeit ärztliche oder pflegerische Unterstützung in Anspruch nehmen zu können. Dazu gilt es, Verunsicherung und Ängste zu überwinden und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.

## Der psychosomatische Kompetenzbereich

Die Oberwaid ist auf die Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen, insbesondere aus dem Spektrum der stressinduzierten Störungen spezialisiert. Behandlungsschwerpunkte sind zudem psychische Beeinträchtigungen als Folge körperlicher Erkrankungen.

Die stationäre psychosomatische Behandlung der Oberwaid bietet eine intensive multimodale Therapie. Neben der Psychotherapie, sind Stressbewältigungsverfahren wie Entspannungs-, Sport- und Bewegungstherapie, Physiotherapie, Wassertherapien, Ernährungsberatung, Kreativtherapien sowie arbeitsplatzspezifische Interventionen und der Einbezug des persönlichen Umfeldes Bestandteil des individuellen Therapieprogrammes.

## Herz und Psyche – Krankheitsverarbeitung mit Psychokardiologie

Die Forschung konnte mit zahlreichen Studien signifikante Zusammenhänge zwischen Herz-Kreislaufkrankungen und psychosomatischen Krankheitsbildern belegen. Im Kontext von kardiologischen Erkrankungen treten oft psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angsterkrankungen oder Schlafstörungen auf. Kardiologische Erkrankungen können psychosomatische Auswirkungen haben – und umgekehrt. Nach Herzoperationen, die immer belasten und häufig massive



Ängste auslösen, liegt der Anteil der Patientinnen und Patienten, die eine depressive Symptomatik entwickeln, bei rund 40 Prozent. Einige Störungen gehen sogar in eine posttraumatische Belastungsstörung über. Das kardiale Ereignis ist somit zu einem Trauma mit Traumafolgestörung geworden, was einen hohen Leidensdruck und verminderte Lebensqualität bedeutet.

Zur Krankheitsbewältigung ist also eine enge Zusammenarbeit von psychosomatischen Ärztinnen und Ärzten und Kardiologen im Sinne der Psychokardiologie sehr hilfreich, denn Ängste wirken sich bei vielen Herzkrankheiten negativ auf deren Verlauf aus. Und genau hier setzt die Oberwaid an:

Es werden multimodale Strategien aufgezeigt, die zu einem besseren Umgang mit Stress, Angst und Depression führen. Sich durch reflektierende Gespräche eine passende Bewältigungsstrategie zu erarbeiten, ist ein wichtiger psychologischer Aspekt. Eine gute Therapie kann den Weg ebnen und die Steine, die manchmal auf der Brust liegen, aus dem Wege räumen.

### **Moderne Muskuloskeletale Rehabilitation**

Die Oberwaid begleitet Patientinnen und Patienten nach einer Operation, einem Unfall oder anderen Erkrankungen am Bewegungsapparat professionell auf dem Weg zurück zu mehr Selbstständigkeit und Bewegungsfreude. Die fachübergreifende Expertise in der postoperativen Nachsorge betrifft primär Patientinnen und Patienten nach Eingriffen in den Bereichen Knie, Hüfte, Schulter und Wirbelsäule. Ebenso werden Patientinnen und Patienten nach Unfällen, unfallchirurgischen Operationen oder bei chronischem Schmerz bestens betreut. Die Oberwaid kombiniert innovative Therapien mit bewährten Methoden.



Damit die Spezialisten der Oberwaid immer auf dem neuesten Stand von Lehre und Forschung sind, unterhält die Klinik einen eigenen wissenschaftlichen Beirat, der die Verbindung zur universitären Lehre und Forschung ermöglicht. Somit können externes Wissen, zusätzliche Kompetenzen und weitreichende Netzwerke genutzt werden. Dem Beirat gehören Prof. Dr. med. Roland von Känel vom Universitätsspital Zürich, Prof. Dr. med. Arno Schmidt-Trucksäss von der Universität Basel und Dr. med. Hildburg Porschke vom Institut für Stressfolgeerkrankungen Zürich an. ■

---

### **Oberwaid – Das Hotel. Die Klinik.**

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

# Rehabilitation in stimmigem Ambiente

Seit 1889 agiert die Klinik Schloss Mammern erfolgreich in einem sich ständig wandelnden Gesundheitswesen. Sie blieb dabei stets in Familienbesitz.

1997 übernahmen Dr. med. Annemarie Fleisch Marx und Schwägerin Dr. med. Ruth Fleisch-Silvestri zuerst die ärztliche, ab 2007 dann die gesamte Leitung der heute führenden Privatklinik für Rehabilitation. Beide betreuen täglich eigene Patienten. Jüngster Meilenstein des Führungsduos ist die Eröffnung des grosszügigen Erweiterungsbaus im Herbst 2022. So wurden die Klinikkapazitäten erhöht und in der medizinischen, therapeutischen sowie pflegerischen Infrastruktur neue Standards gesetzt. Was für eine erfolgreiche Rehabilitation am wichtigsten ist, erläutern die Chefärztinnen im Gespräch.

## **War für Sie schon immer klar, dass Sie in die Fussstapfen Ihres Vaters treten werden?**

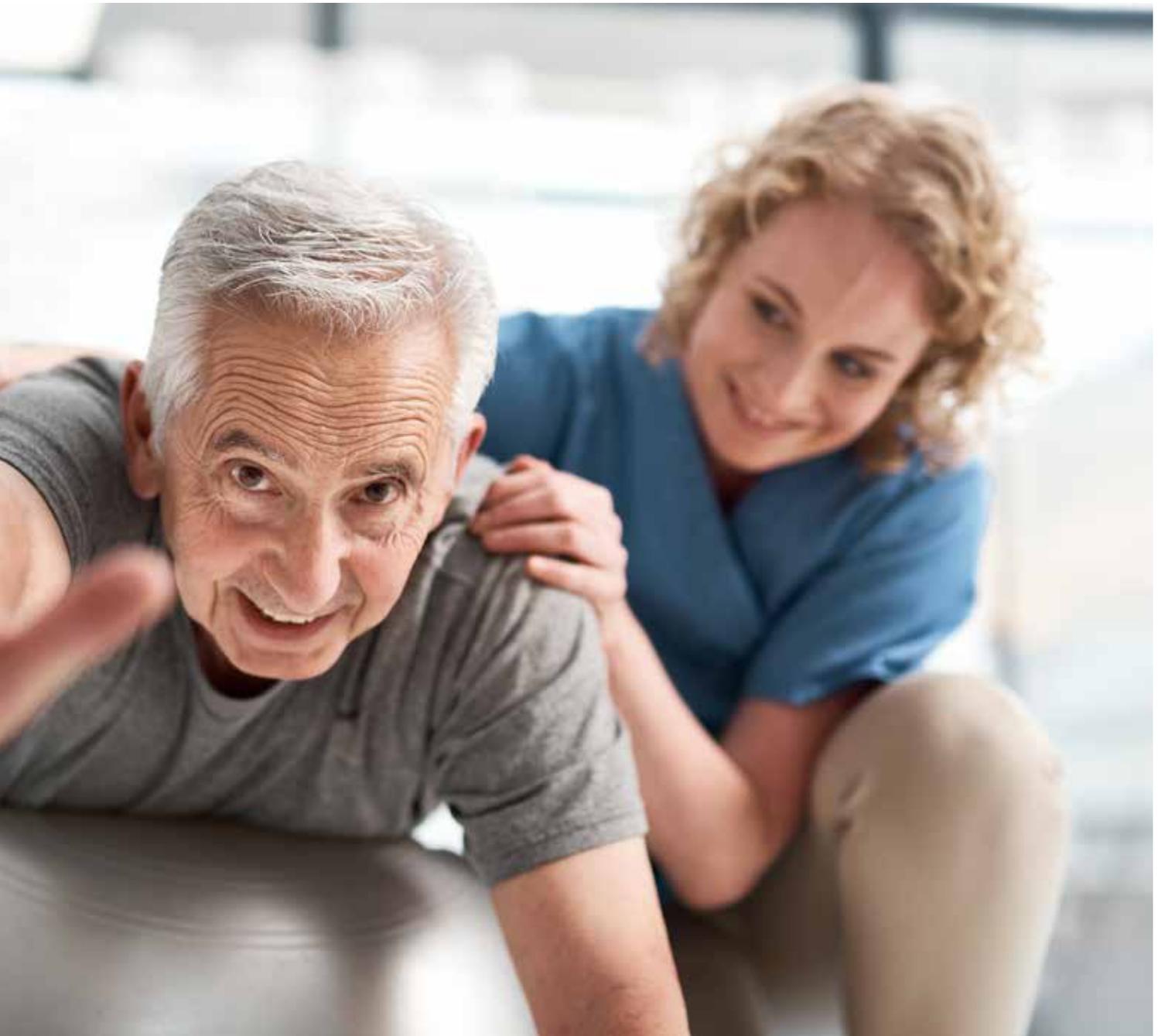
Annemarie Fleisch Marx: Ja. Ich kenne den Betrieb schon seit Kindesbeinen, mein Vater führte ihn in der dritten Generation. Für mich war immer klar, dass ich in die Medizin möchte. Dass ich meine Berufung in Mammern ausüben wollte, war ebenso sicher.

## **Was haben Sie gleich wie Alfred Oscar Fleisch gemacht, was vielleicht anders?**

Annemarie Fleisch Marx: Qualität geht auch meiner Schwägerin und mir über alles – wie ihm. Und

damit meinen wir nicht nur eine hervorragende medizinische Qualität, sondern auch diejenige der Betreuung, der Hotellerieangebote, des Ambientes und der Umgebung. Wir sind mit unserem wunderschönen Standort Mammern peripher gelegen, deshalb müssen wir mit einem Gesamtpaket überzeugen, das sämtliche Aspekte einer genesungsfördernden Zeit umfasst. Mein Vater machte aus einem altehrwürdigen Kurhaus eine anerkannte kardiologische Rehaklinik. Heute sind wir eine moderne Klinik, die sämtliche Spitalkriterien erfüllt. Reha hatte früher nie den Stellenwert wie heute. Das hat sich in den letzten zehn, zwanzig Jahren komplett geändert: Die Reha wurde zu einem wichtigen Partner in der medizinischen Behandlungskette.





Die Reha: ein wichtiger Partner in der medizinischen Behandlungskette.

**Früher gönnte man sich Reha, wenn man sie sich leisten wollte ...**

Ruth Fleisch-Silvestri: ... heute, weil man krank ist. Zudem werden die Patienten schneller aus den Akutspitälern verlegt, was die medizinische Betreuung v. a. am Anfang herausfordernder macht als früher. Zu einer erfolgreichen Behandlung gehört auch die Atmosphäre, es muss alles stimmig sein – vom Zimmer, über die Aussicht, die Umgebung bis zum jedem Mitarbeitenden, mit dem der Patient in Kontakt kommt. Jeder Patient soll sich wohl und geborgen fühlen.

**Mittlerweile beschäftigen Sie über 300 Angestellte, die Klinik wurde mehrmals ausgezeichnet und gilt als führende Privatklinik für Rehabilitation. Was ist das Erfolgsrezept?**

Ruth Fleisch-Silvestri: Wir haben uns immer an die wechselnden Bedürfnisse des Gesundheitsmarktes angepasst: Von einer Kuranstalt über eine Akutklinik für Innere Medizin mit integrierten Rehabilitation bis zur spezialisierten Rehabilitationsklinik in verschiedenen Leistungsbereichen. Mit diesem Neubau setzen wir die sich geänderten Bedürfnisse der Patienten um und können gleichzeitig mit der erhöhten Aufnahmekapazität auch die zuweisenden Spitäler und Ärzte schneller bedienen. Andererseits haben wir bis heute die Herausforderungen des KVGs erfolgreich gemeistert.

**Ein weiterer Faktor ist sicher auch, dass Mammern inhabergeführt ist und Sie und Ihre Schwägerin aktiv ins Klinikgeschehen integriert sind?**

>>



Die Chefärztinnen Annemarie Fleisch Marx und Ruth Fleisch-Silvestri.

>> Ruth Fleisch-Silvestri: Absolut! Wir sind keine Managerinnen, die aus einem Büro den Betrieb leiten, sondern stehen täglich am Patientenbett und erkennen so auch sofort Optimierungspotenzial. Wir sind ein KMU im Gesundheitswesen. Alles wird in den Betrieb reinvestiert, so sind wir immer auf dem neuesten Stand, wie jetzt mit dem Erweiterungsbau.

**Nehmen Sie nur zusatzversicherte Patienten auf?**

Annemarie Fleisch Marx: Nein. Wir stehen auf der Thurgauer Spitalliste und damit Patienten jeder Versicherungsklasse aus der ganzen Schweiz offen. Wir haben auch viele Patienten, die von weiter her kommen, weil sie die Umgebung, die Atmosphäre und unsere Angebote schätzen. Die medizinische Qualität ist für alle Patienten gegeben, Privatversicherte profitieren zusätzlich von Premiumangeboten in den Bereichen Hotellerie, Gastronomie und Zusatzleistungen. Mit dem Neubau richten wir uns vermehrt auf zusatzversicherte Patienten aus; wir spüren hier eine starke Nachfrage nach dem «Plus» bei Betreuung und Dienstleistungen.

«Wir stehen täglich am Patientenbett und erkennen sofort Optimierungspotenzial. »

**Im September 2022 feierten Sie die Eröffnung des beeindruckenden Erweiterungsbaus. Was zeichnet diesen aus?**

Ruth Fleisch-Silvestri: Er ist grosszügig, hell und lichtdurchflutet, mit einem stimmigen Farbkonzept, tollen Materialien und einer warmen Atmosphäre. Beim Eintreten tritt ein «Wow-Effekt» auf, und man fühlt sich wohl. Jedes Zimmer hat mindestens einen Balkon und Seeblick. Der neue prächtige Speisesaal mit direktem Blick auf den Untersee lässt den Patienten den Grund für den Aufenthalt zumindest kurzfristig vergessen. Zudem ist der Neubau eingebettet in unseren wunderschönen Park.

**Ist die Klinik Schloss Mammern eigentlich gut ausgelastet?**

Annemarie Fleisch Marx: Wir sind sehr zufrieden. Wir haben den Neubau auch darum realisiert, weil wir mit dem Bestandesbau an die Kapazitätsgrenzen gelangt sind. Wir hatten 125 Betten, nun sind es 160, die Patienten zur Verfügung stehen. Ausserdem haben Begleitpersonen die Möglichkeit, bei uns als Hotelgäste zu wohnen – auch dieses Angebot wird sehr geschätzt und gehört zum Wohlfühlpaket aus Medizin, Hotellerie und Betreuung dazu. ■

# Klinik Schloss Mammern: Die Segel des neuen Erweiterungsbaus sind gesetzt.

Die traditionsreiche Privatklinik am Bodensee baut ihre Kapazität aus. Mit dem luxuriösen Erweiterungsbau in «Healing Architecture» bietet die Reha-Klinik 22 Superior-Zimmer und je 6 Doppel- sowie Seefront-Suiten mit Seesicht sowie ein Premium-Angebot aus medizinischer Exzellenz und 5-Sterne-Hotellerie.

In der führenden Privatklinik für alle Phasen der Rehabilitation kommen Patientinnen und Patienten in den Genuss der erholsamen Umgebung mit dem gepflegten, 90'000 m<sup>2</sup> grossen Schlosspark direkt am Bodensee. Erstklassige Hotellerie und die exquisite Küche runden das exklusive Ambiente ab. Die Klinik Schloss Mammern erkannte schon früh den positiven Einfluss des Wohlbefindens auf den Heilungsprozess. Nun wird diese einzigartige Kombination aus wohltuender Atmosphäre und medizinischer Exzellenz mit dem neuen Erweiterungsbau in eine neue Ära der über 130-jährigen Klinikgeschichte überführt: Das interdisziplinäre Expertenteam aus ausgewiesenen Fachärzten, Pflegepersonal und Therapeuten kümmert sich wie gewohnt um Gesundheit und Wohlergehen der Gäste. Mit der sogenannten «Healing Architecture», einer gesundheitsfördernden Symbiose aus Architektur, erstklassiger Medizin, teamübergreifender 5-Sterne-Hotellerie und Natur, setzt die Klinik Schloss Mammern neue Standards in der Rehabilitation.



See-Café und Speisesaal des neuen Erweiterungsbaus bieten insgesamt 240 m<sup>2</sup> Terrassenfläche, die sich nahtlos in die wunderschöne Schlossparkanlage bettet.

## Bei höchstem Komfort zurück zur Gesundheit.

Der Erweiterungsbau besteht mit natürlichen Materialien und einer lichtdurchflutenden Raumgestaltung. Hier geniessen Gäste, die das Upgrade buchen, eine aussergewöhnliche medizinische Infrastruktur und exklusiven Komfort: Die 22 Superior-Zimmer (40 m<sup>2</sup>) und je 6 Doppel- sowie Seefront-Suiten (74 m<sup>2</sup> – 79 m<sup>2</sup>) glänzen mit hochwertiger Ausstattung und verfügen über Balkone mit Seesicht, Schreibtisch und, je nach Kategorie, einem Salon mit Esstisch sowie Ruhebereich. Pro Etage lädt eine stilvolle Lounge mit Terrasse zum Verweilen ein. Die Patientinnen und Patienten können bei Kaffee und frischer, hausgemachter Patisserie den Blick über den einmaligen Schlosspark und den glitzernden See geniessen.



Die Suiten bestechen durch ein luxuriöses und wohltuendes Ambiente.

## Motivierte Verstärkung gesucht.

Mit dem Erweiterungsbau beherbergt die Klinik Schloss Mammern bis zu 200 Patientinnen und Patienten sowie Begleitpersonen. Dies steigert den Bedarf nach qualifizierten Fachkräften in den Bereichen Medizin, Hotellerie, Gastronomie, Verwaltung und Kinderbetreuung. Um die neu geschaffenen Arbeitsstellen möglichst effizient zu besetzen, hat die Klinik Schloss Mammern eine eigene Job-Plattform **ksm-jobs.ch** lanciert, bietet einen Einblick in den Berufsalltag und macht die attraktiven Vorzüge der Klinik als moderne Arbeitgeberin erlebbar.



Jetzt bewerben:



Ein Aufenthalt im Neubau ist als optionales Premium-Angebot erhältlich.

«Wir sind stolz auf den Erweiterungsbau. Mit ihm wächst unser Familienunternehmen um ein weiteres Stück Geschichte – und macht uns fit für die Zukunft.»



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



**KLINIK SCHLOSS MAMMERN**  
FÜHRENDE REHABILITATION AM SEE



# Polipraxis setzt auf Ultraschall

Joseph Osterwalder gehört zu den Pionieren des Point-of-Care-Ultraschalls. In der Polipraxis St.Gallen ist er als Spezialist für die Ultraschalldiagnostik zuständig. Im Gespräch erklärt Osterwalder, wieso die Polipraxis eine Ultraschall-Sprechstunde anbietet und was der Ultraschall heute alles kann.

«Der Ultraschall nimmt eine zentrale Stellung in unserer Polipraxis-Gruppe ein», betont Joseph Osterwalder. In der Permanence St.Gallen wird Ultraschall routinemässig zur Verbesserung und Präzisierung der klinischen Untersuchung angewandt. Zudem gibt es einen halben Tag pro Woche eine spezialisierte Ultraschallsprechstunde für Zuweisungen von Ärzten. Sie ist vergleichbar mit der Sonografie in Röntgeninstituten, wo Patienten umfassend untersucht werden.

«Der Vorteil unserer Ultraschallsprechstunde ist, dass wir auch die Erfahrung haben, wie man Patienten unter Umständen weiter abklärt und behandelt

und dem Zuweiser entsprechende Empfehlungen abgeben können», erklärt Osterwalder.

## Ultraschall als erstes bildgebendes Verfahren

«Der Ultraschall kann viel mehr, als man glaubt», hält Osterwalder fest. Nach wie vor werde er aber zu wenig eingesetzt. «Der Ultraschall sollte heute bei vielen Krankheiten und Verletzungen das erste bildgebende Verfahren sein.» Thorax- und Bauchröntgen hätten weitgehend ausgedient, und bei Kindern werde der Ultraschall sogar mehrheitlich bei Frakturen primär eingesetzt.

«Der Ultraschall ist in geübten Händen sehr aussagekräftig, besser auflösend als CT und MRI, schonend und angenehm für den Patienten, zudem kostengünstig, zeitsparend und beliebig wiederholbar», so Osterwalder. «Er kann CT- und MRI-Untersuchungen ersparen. Bei invasiven Interventionen erhöht er zudem Sicherheit, Präzision und Schnelligkeit von Punktionen», so der Spezialist weiter.

## Vielfältige Anwendungsgebiete

Joseph Osterwalder wendet in der Polipraxis in St.Gallen Ultraschall nicht nur bei fast allen Krankheitsbildern an, wo man morphologische Veränderungen oder Funktionsstörungen im Körper sehen kann, sondern auch bei äusserlich unklaren Verletzungen.

### Angebot der Ultraschallsprechstunde

**Diagnostik:** Schulter-, Handgelenks-, Leisten- Kniegelenks und Sprunggelenks- und allgemeine Bein-/Arm-Schmerzen/-Schwellungen ohne und nach Unfall, Muskelschmerzen/-schwellungen nach Unfall, Brustschmerzen/Husten mit Fieber, Bauchschmerzen, Beinschwellungen (Venen) und Schilddrüse.

**Sonointerventionen:** Ultraschallgeführte Infiltrationen bei Schmerzen in der Schulter und Hüfte sowie Punktionen für schwierige Blutentnahme und schwierige intravenöse Therapien.

**Polipraxis St.Gallen, T 071 228 40 40**



«Ein Patient ist auf die Schulter gestürzt, das Röntgenbild ist unauffällig», gibt Osterwalder ein Beispiel. «Drei Wochen später hat er immer noch starke Schmerzen. Nach der Zuweisung in unsere Ultraschall-Sprechstunde ergibt der Ultraschall einen verborgenen Bruch am Vorsprung des Oberarmknochens.»

### Entwicklung verschlafen

Der Ultraschall verbessert die körperliche Untersuchung deutlich. Wieso werden dennoch vermehrt CT und MRI angewendet – und im Medizinstudium nur wenige Stunden im klinischen Unterricht für den Einsatz des Ultraschalls eingesetzt? «Wir stecken hier noch in den Kinderschuhen», erklärt Joseph Osterwalder. «Die Weiterbildungsstätten an den Spitälern haben diese Entwicklung zum Teil verschlafen wie auch viele medizinische Fachgesellschaften.»

Es fehlen nicht nur Geräte, sondern vor allem auch Weiterbildner. Osterwalder unterrichtet aktuell etwa 30 bis 40 Tage pro Jahr verschiedenste Ultraschallanwendungen in der Schweiz und im Ausland.

### Kitteltaschen-Ultraschall ist die Zukunft

Dennoch ist Osterwalder überzeugt, dass sich der diagnostische Ultraschall durchsetzt: «Ich denke, dass junge Ärzte den Paradigmawechsel bringen werden», ist er überzeugt. «In zehn bis zwanzig Jahren besitze jeder Medizinstudent ein «Hand-held-Ultraschall-Gerät», auch «Kitteltaschengerät» genannt, und wird in der Basisanwendung ausgebildet.» Diese portablen, akkubetriebenen Geräte würden das heutige Stethoskop ersetzen.

«Bis es so weit ist, muss noch viel Aufklärungsarbeit geleistet werden», so Osterwalder. Neuerungen in der Medizin brauchen eben lang bis zur Einführung. Mit der Ultraschall-Sprechstunde in der Polipraxis St.Gallen möchte Osterwalder einen Beitrag zur Beschleunigung leisten – und auch dazu, weitere Ultraschall-Spezialisten auszubilden. ■



Ultraschall zeigt verborgenen Bruch am Arm.

---

**Prof. em. Dr. med. Joseph Osterwalder** ist Ultraschall-Pionier, Ehrenmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (SGUM) und Autor von vielen Publikationen. Er war von 2004 bis 2017 Professor für Notfallmedizin an der Uni Genf und 2015 Gastprofessor am Beth Israel Deaconess Medical Center (Harvard Medical School), US-Fellowship Program Emergency Sonography, in Boston. Er hat 28 Jahre als Chefarzt die Notfallmedizin des Kantonsspitals St.Gallen, aber auch national geprägt.

# Die Gesundheit steht im Zentrum

Die Polipraxis Gruppe mit ihren neun Standorten verbindet in ihren Praxisräumlichkeiten moderne Diagnostik mit zielführender Therapie. Mit ihrer Angebotsvielfalt sowie interdisziplinären Kompetenz leistet ihr medizinisches Fachpersonal einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung der medizinischen Grundversorgung der Ostschweiz.



Das gute und überregionale Zusammenspiel der einzelnen Fachrichtungen und Disziplinen – Ärzte, Medizinische Praxisassistent/innen, Hebammen, Physio- und Massagetherapeutinnen – ist ein Schlüsselement der Polipraxis Gruppe.

Das Wort «Poli» in der Bezeichnung der ganzen Gruppe steht für Polis, das altgriechische Wort für Stadt. Es bezieht sich auf die Stadt Herisau, wo die Polipraxis Gruppe 2015 mit der Übernahme der Hausarztpraxis des verstorbenen Dr. med. Ernst Gähler und der Wiedereröffnung unter dem neuen Namen Polipraxis ihren Anfang nahm.

Heute befinden sich Polipraxen an bald neun verschiedenen Standorten, eine davon die Permanence in St. Gallen am Bahnhof, welche zur Entlastung der Spitäler beitragen soll. Patient\*innen erhalten dort an 365 Tagen im Jahr medizinische Betreuung – auch ohne Voranmeldung.



*«Der Fokus der Gruppe richtet sich nach drei Pfeilern: Ostschweiz, Patient\*innen und Mitarbeiter\*innen.»*

## Geschichte der Polipraxis Gruppe

Den Grundstein für die heutige Polipraxis Gruppe legten die Initianten 2015 in Herisau mit der Nachfolgeregelung der Praxis von Dr. med. E. Gähler. Zusätzlich wurde das Leistungsangebot gezielt erweitert. 2016 erfolgte die Eröffnung der Polipraxis in Wil mit der Praxisnachfolge von Dr. med. H. Schlauri. 2018 übernahm die Polipraxisgruppe die Praxis von Dr. med. U. Eggenberger in Gais. 2019 folgte die Praxisnachfolgeregelungen der Kinderarztpraxis Dr. med. A. Hohl in Flawil sowie im September die Eröffnung der ersten Permanence in der Ostschweiz am Bahnhof in St.Gallen. Daraufhin wurden die Praxen von Dr. med. E. Truxius und Dr. med. R. Wissmann in die Permanence eingegliedert. Die Praxisnachfolge von Dr. med. R. Huber sowie Dipl. med. A. Seeberger und ein Neubau prägten das Geschäftsjahr 2020. Im Januar 2022 übernahm die Polipraxis Gruppe die Praxis von Dr. med. Th. Ammann in Waldkirch, im Juni jene von Dr. med. M. Gnädinger in Steinach. Per 1. Januar 2023 wird das Versorgungs-Netz mit dem Standort Niederuzwil erweitert.

## Da – für die Ostschweiz

Primäres Ziel der Polipraxis Gruppe in Bezug auf die Region Ostschweiz ist die Sicherung der medizinischen Grundversorgung. Mit ihrer Wahl der Standorte legt die Gruppenleitung auch ein klares Bekenntnis ab, der ungleichen geografischen Verteilung der Leistungserbringer ausschliesslich auf Zentren und einkommensstarke Gemeinden entgegenzuwirken. Ihrer Meinung nach ist ärztliche Betreuung im Dorf äusserst wichtig – und mit Garantie bietet eine Arztpraxis auch einen gewissen Standortvorteil. Nicht zuletzt leistet die Polipraxis Gruppe vor dem Hintergrund des demografischen Wandels sowie der gestiegenen Ansprüche der Patient\*innen ihren festen Bei-



trag, dass die medizinische Grundversorgung in ihrer qualitativ hochstehenden Form auch in Zukunft sichergestellt werden kann. Zudem wirkt die Polipraxis Gruppe mit ihrer Philosophie der wachsenden Schere zwischen medizinisch Machbarem und finanziell Leistbarem entgegen. Erklärtes Ziel ist auch die Förderung der regionalen Zusammenarbeit, was ebenfalls zur Lenkung der Gesundheitskosten beiträgt. Sie ist auch zentral für die effektive und sinnvolle Behandlung der Patient\*innen. Und nicht zuletzt ist die Polipraxis Gruppe eine verantwortungsvolle Arbeitgeberin, welcher modernen, zeitgemässen Arbeitsmodellen gegenüber grösstmögliche Offenheit zeigt und Nachhaltigkeit ganz grundsätzlich auf seine Fahne geschrieben hat.

#### Da – für unsere Patient\*innen

Die grosse Akzeptanz der Polipraxen liegt an der hohen medizinischen Qualität, an den umfangreichen medizinischen Leistungen, an der konstanten Vor-Ort-Verfügbarkeit sowie an der interprofessionellen Betreuung. Schlüsselfaktor ist zudem die Empathie. Sie setzt voraus, dass man sich in die Patient\*innen hineinversetzt und gründlich damit befasst, was für sie tatsächlich relevant ist. Dies benötigt Zeit, Zeit, die das Personal gerne einsetzt. In der Patientenkommunikation kann es hilfreich sein, sich am Ideal des helfenden, einfühlsamen Arztes/der Ärztin zu orientieren. Oftmals entscheidet sein/ihr Kommunikationsverhalten, wie zufrieden die Patient\*innen mit den Leistungen sind. Und: Empathie kann sogar das Behandlungs- und Therapiergebnis beeinflussen. Empathie ist bei der Polipraxis Berufsethos.

#### Da – für unsere Mitarbeiter\*innen

Der Fachkräftemangel in den Gesundheitsberufen stellt eine der grössten Herausforderungen für eine gute Qualität der Gesundheitsversorgung der Schweizer Bevölkerung dar. Offen bleibt die Frage: Wer wird uns in Zukunft pflegen? Daher heisst es Sorge tragen zum Personal. Die Polipraxis Gruppe bietet moderne Arbeitsplätze, attraktive Anstellungsbedingungen sowie Entwicklungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Bewusst wird beim Personal darauf geachtet, unnötigen Stress zu vermeiden, ist dieser doch einer der Hauptfaktoren für den Berufswechsel. Das Bewusstsein eines positiven Arbeitsklimas spiegelt sich auch darin wider, dass sich alle auf Augenhöhe begegnen und Raum für das Einbringen persönlicher Ideen vorhanden ist.

## Die Polipraxis Standorte



## Die Polipraxis Leistungen

- Allgemeine Innere Medizin
- Hausarztmedizin
- Gastroenterologie
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Hebammensprechstunde
- Kinder- und Jugendmedizin
- Dermatologie und Venerologie
- Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates
- Handchirurgie
- Akut- und Notfallmedizin
- Physiotherapie (inkl. Beckenboden)
- Medizinische Massage und Lymphdrainage
- Ultraschalldiagnostik
- Spiraldynamik
- Fahrtauglichkeitsprüfung
- Psychosomatik



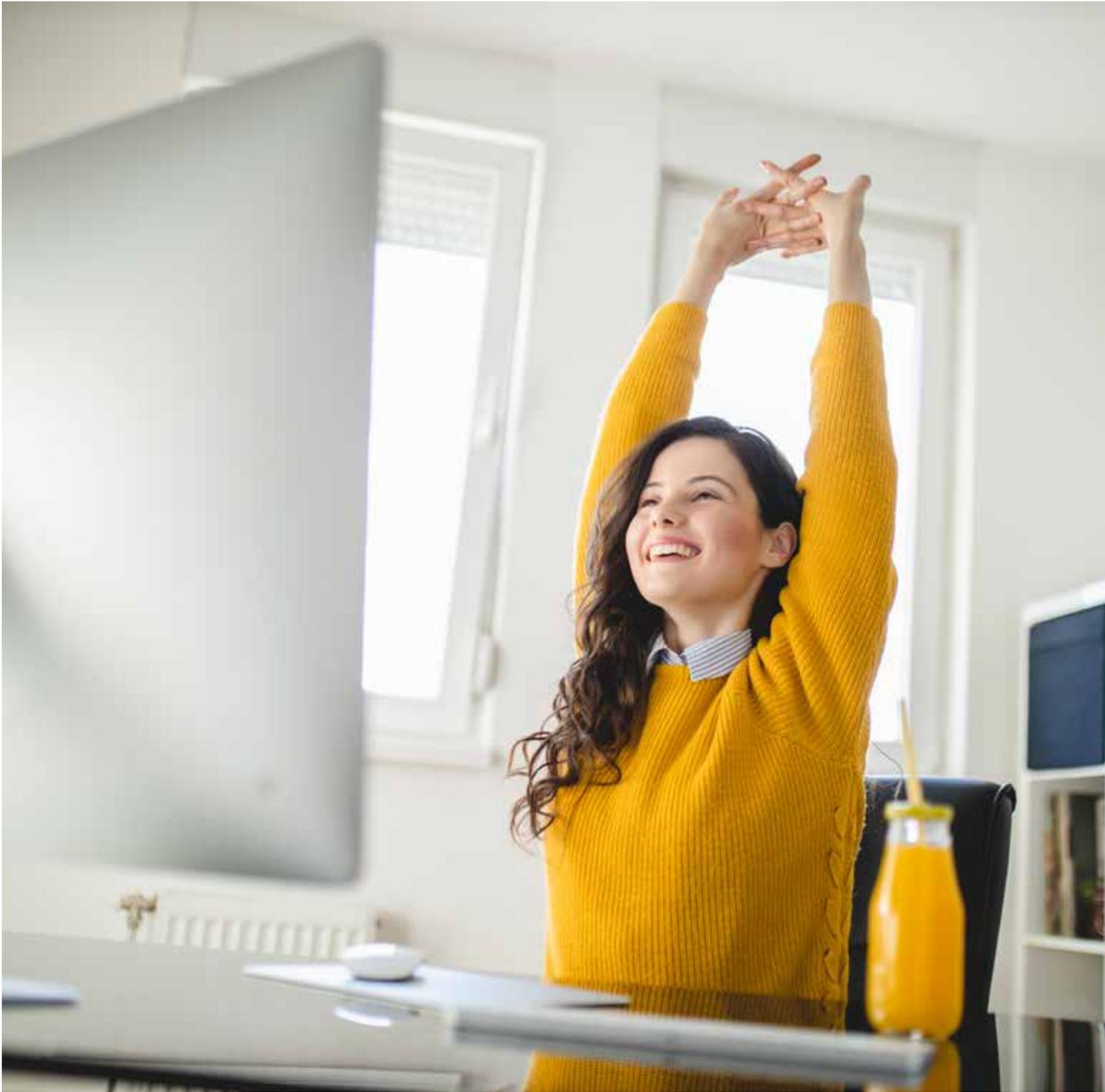
Alle Infos finden sich auf unserer Website:

[www.polipraxis.ch](http://www.polipraxis.ch)



**POLIPRAXIS**

Text / Bild: Polipraxis Holding AG



# Wie Betriebe die Gesundheit ihrer Angestellten fördern



# Das Forum BGM Ostschweiz (FBO) setzt sich für die Förderung von Gesundheit bei der Arbeit ein. Der Verein zählt mehr als 300 Ostschweizer Unternehmen und Organisationen zu seinen Mitgliedern. Darüber hinaus engagieren sich Arbeitgeber- und Arbeitnehmerorganisationen sowie Bildungs- und Forschungsinstitutionen im Verein.

Wie steht es um die Gesundheitsförderung in Betrieben?

Alle drei Jahre fragt das FBO in Ostschweizer Betrieben nach, wie verbreitet ein systematisches Konzept zur Förderung der Gesundheit in den Unternehmen ist, welche Massnahmen umgesetzt werden und bei welchen Themen Handlungsbedarf besteht. Die aktuelle Befragung wurde im Zeitraum April bis Juni 2022 im Auftrag des FBO durch die OST – Ostschweizer Fachhochschule durchgeführt.

## Hohe Beteiligung an der Umfrage

813 Betriebe und Organisationen aus den Kantonen AI, AR, SG, TG sowie dem Fürstentum Liechtenstein haben an der Befragung teilgenommen. Bei rund 51 Prozent wurde der Fragebogen durch die Geschäftsleitung oder ein Geschäftsleitungsmitglied ausgefüllt. Bei rund 19 Prozent waren es Personalverantwortliche und bei rund 16 Prozent sonstige Führungspersonen. Diese stammen zu rund 17 Prozent aus Grossunternehmen und zu rund 83 Prozent aus KMU. Mit rund 26 Prozent ist das

Gesundheits- und Sozialwesen am stärksten vertreten, gefolgt vom Baugewerbe mit rund 14 Prozent, der öffentlichen Verwaltung mit rund 11 Prozent sowie dem verarbeitenden Gewerbe mit 9 Prozent.

## Die wichtigsten Ergebnisse

Aus der Studie geht hervor, dass rund 20 Prozent der Umfrageteilnehmenden bereits ein Gesamtkonzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung umgesetzt haben. Bei 15 Prozent befindet sich ein Gesamtkonzept im Aufbau. Über die Hälfte aller Befragten verfügt noch über kein Konzept (65 Prozent). Erfreulich ist, dass bei 84 Prozent der Befragten die Vorgesetzten es als Führungsaufgabe verstehen, die Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern.

Gemäss den Befragten ergreifen 93 Prozent Massnahmen bei Anzeichen von Belästigung oder Mobbing (trifft voll und ganz zu bzw. trifft eher zu). Bei 90 Prozent sind die Aufgaben und Verantwortlichkeiten der einzelnen Angestellten geklärt. 88 Prozent der Befragten bieten ihren Mitarbeitern aktiv Mitwirkungsmöglichkeiten bei der Gestaltung von Arbeitsabläufen sowie der Aufgabeneinteilung an. >>



Ein gesundes Arbeitsklima schaffen.

- >> Auf der anderen Seite treffen lediglich 40 Prozent der Betriebe spezielle Vorkehrungen zur Gesundheitsförderung von älteren Angestellten.

#### Handlungsbedarf aus Sicht der Betriebe

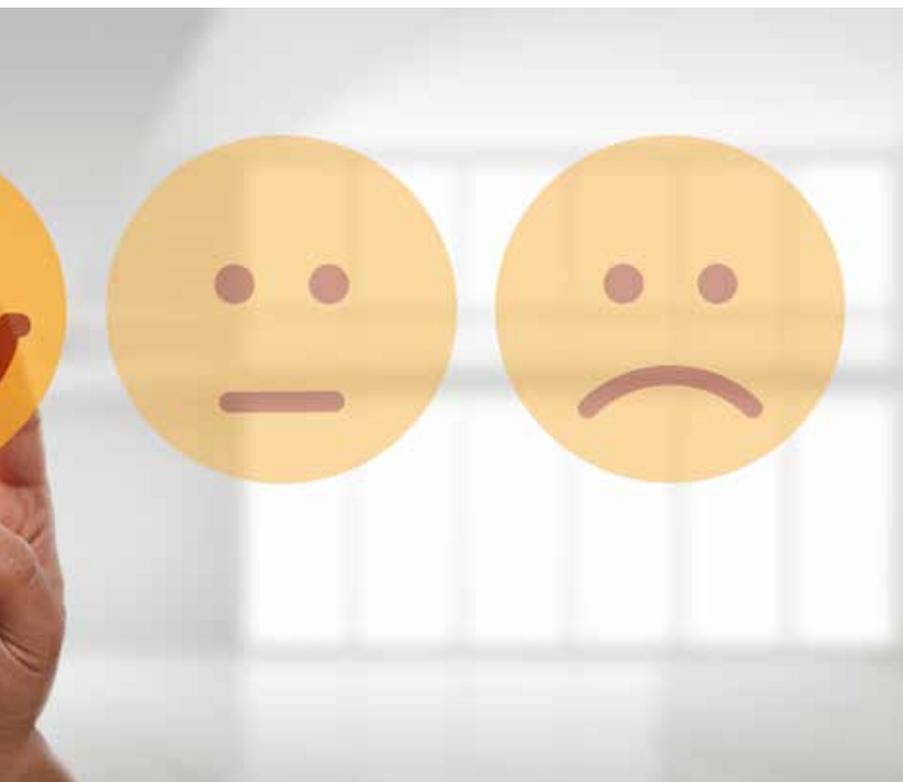
43 Prozent und damit fast die Hälfte der Befragten möchte die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter vermehrt fördern. Betriebe und Organisationen können durch die Gestaltung von gesunden Verhältnissen und Arbeitsbedingungen sowie durch die Förderung der Gesundheitskompetenzen ihrer Angestellten einen wichtigen Beitrag leisten. 42 Prozent der Befragten möchten ein gesundheitsförderliches Führungsverhalten fördern.

Führungskräfte beeinflussen mit ihrem Verhalten die psychische Gesundheit der Mitarbeiter. Zu

einem gesundheitsförderlichen Führungsverhalten gehören zum Beispiel Mitbestimmung, Wertschätzung, Unterstützung durch die Führungspersonen oder die Qualität der Kommunikation. 41 Prozent der Befragten gaben an, weiterführende Massnahmen zur Förderung der Konflikt- und Teamfähigkeit zu planen. 66 Prozent setzen bereits Massnahmen zur Förderung der Konfliktfähigkeit der Angestellten um.

Im Verhältnis zu anderen Massnahmen, welche Umsetzungswerte von bis zu über 90 Prozent erzielen, gibt es hier Entwicklungspotenzial: 34 Prozent der Befragten sehen Handlungsbedarf im Hinblick auf die Verbesserung der Arbeitsabläufe und der Klärung von Zuständigkeiten. 31 Prozent möchten zusätzliche Massnahmen für einen wertschätzenden Umgang umsetzen. Ein wertschätzender Umgang ist Voraussetzung für ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld und beeinflusst die Arbeitszufriedenheit wesentlich.

Im Rahmen der Erhebung gaben 22 Prozent derjenigen Befragten an, welche ein Gesamtkonzept zur Gesundheitsförderung planen oder aufbauen, dass sie sich externe Unterstützung wünschen. Diese wünschen sie sich primär von der Suva (42 Prozent), vom FBO (33 Prozent) oder vom Branchen- bzw. Berufsverband (33 Prozent).



### **Einfluss der Corona-Pandemie auf die Gesundheitsförderung**

Gemäss 72 Prozent der Befragten ist die Gesundheit der Mitarbeiter durch die Corona-Pandemie und den dazugehörigen Massnahmen wie zum Beispiel Home Office, Maskenpflicht oder erschwerte Arbeitsbedingungen, gleich geblieben. Rund ein Viertel stellte jedoch eine Verschlechterung fest. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass bei 25 Prozent der Befragten das Engagement für Gesundheitsförderung durch die Corona-Pandemie zugenommen hat. ■

### **Studie und weitere Auskünfte**

Die gesamte Studie, welche in Zusammenarbeit mit dem IOL Institut für Organisation und Leadership durchgeführt wurde, steht unter dem QR-Code zum kostenlosen Download bereit.



Weitere Auskünfte erhalten Sie beim Forum BGM Ostschweiz: [www.bgm-ostschweiz.ch](http://www.bgm-ostschweiz.ch), [info@bgm-ostschweiz.ch](mailto:info@bgm-ostschweiz.ch).

Anzeige



## Gesunde Unternehmen brauchen gesunde Mitarbeitende



Das Forum BGM Ostschweiz setzt sich für die Förderung von Gesundheit bei der Arbeit ein. Wir vereinen das Wissen aus der Forschung mit der Erfahrung aus der Praxis. Unsere Kompetenz teilen wir gerne mit Unternehmen und Organisationen aus der Ostschweiz.

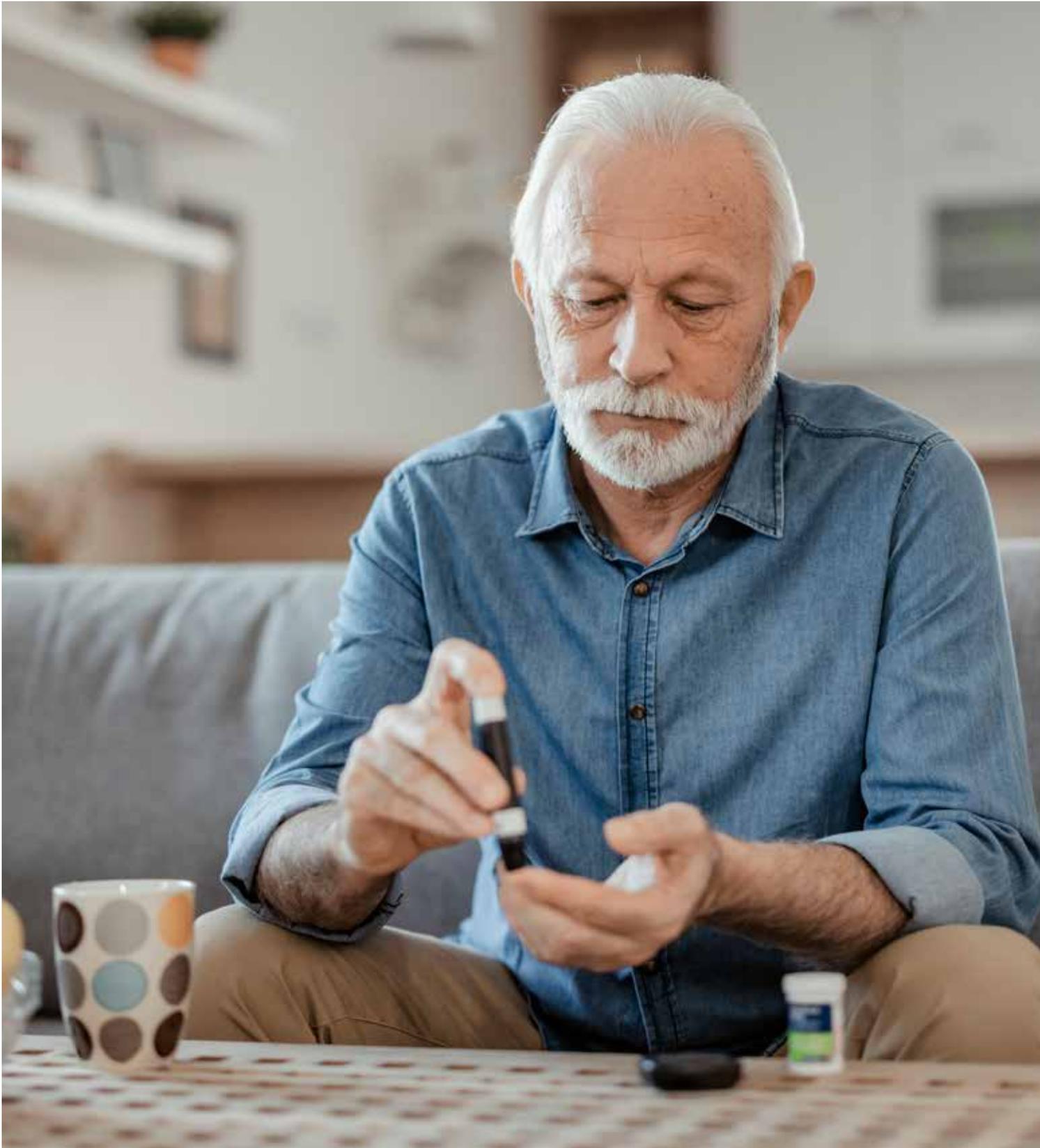
www.bgm-ostschweiz.ch

**Die Träger des Forums BGM Ostschweiz:**



**Die Partner des Forums BGM Ostschweiz:**





# Wie man Diabetes vorbeugen kann



# Knapp 500'000 Menschen in der Schweiz leiden unter Diabetes. Trend: Zunehmend. Die unabhängige Patientenorganisation diabetes-ostschweiz ist Anlaufstelle für Betroffene und deren Angehörige in den Kantonen St.Gallen, Thurgau sowie Appenzell Ausserrhoden und Innerrhoden.

Immer mehr Menschen leiden an Diabetes.

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, die sich unter anderem in einem erhöhten Blutzuckerspiegel äussert. Dieser entsteht durch einen absoluten Mangel an Insulin (= Diabetes mellitus Typ 1) oder durch einen relativen Insulinmangel mit verminderter Wirkung des Insulins (= Diabetes mellitus Typ 2).

## Unterschiedliche Ursachen

Insulin ist ein Hormon, das von den Betazellen der Bauchspeicheldrüsen gebildet wird. Insulin wirkt wie ein Schlüssel, der die Zellen für die Aufnahme von Zucker öffnet. In den Zellen wird der Zucker in Energie umgewandelt – diese Energie brauchen wir, um zu leben. Die Ursachen des Diabetes mellitus Typ 1 und des Typs 2 sind völlig unterschiedlich: Diabetes mellitus Typ 1 ist eine Autoimmunerkrankung: Es wird kein Insulin mehr produziert, die Betroffenen werden immer Insulin spritzen müssen – eine Heilung gibt es bisher noch nicht. Diabetes mellitus Typ 2 bedeutet eine ungenügende Produktion von Insulin und/oder eine Insulinresistenz: Der Körper kann das Insulin nicht mehr wirksam verwenden. Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht oder falsche Essgewohnheiten begünstigen die Entstehung eines Typ 2.

«Die Bevölkerungsentwicklung spielt bei der Zunahme des Diabetes weltweit und auch in der Schweiz eine wichtige Rolle. Zum einen werden wir immer älter, zum anderen verursachen unsere heutigen Lebens- und Essgewohnheiten und die mangelnde Bewegung eine stetige Zunahme der Zahl der Diabeteserkrankungen», sagt Nicole Graf Strübi, Geschäftsführerin der Ostschweizerischen Diabetes-Gesellschaft.

## Genetik und falsche Gewohnheiten

In der Schweiz gehen die Statistiken von über 500'000 Betroffenen aus, davon sind zehn Prozent Typ-1-Diabetiker. Weltweit sind es rund 425 Millionen Menschen mit Diabetes. Gemäss Schätzungen der Internationalen Diabetes-Föderation werden es bis zum Jahr 2045 rund 629 Millionen Menschen sein, wobei es im Durchschnitt sieben Jahre dauert, bis ein Typ 2 entdeckt wird.

Begünstigt wird ein Diabetes mellitus unter anderem durch die genetische Veranlagung: Das Risiko, einen Diabetes zu entwickeln, ist bedeutend grösser, wenn Familienmitglieder in aufsteigender Linie bereits an einem Diabetes leiden. Weitere wichtige Faktoren sind Körpergewicht, Essgewohnheiten und Bewegungsmangel.

## Bevor es zu spät ist

«Leider sind die Symptome des Diabetes mellitus Typ 2 oft erst sichtbar, wenn erste Komplikationen auftreten, zum Beispiel schlecht heilende Wunden (insbesondere an den Füssen), Infektionen, Seh- >>



Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann vor Diabetes schützen.

>> störungen oder Nierenfunktionsstörungen. Häufig kann es von der Entstehung eines Typs 2 bis zur zufälligen Entdeckung Jahre gehen. Wir empfehlen deshalb den Risikotest für alle Personen ab 40 Jahren», so Nicole Graf Strübi. Der Test, welcher auf der Webseite von [diabetesostschweiz.ch](http://diabetesostschweiz.ch), in der Apotheke oder beim Hausarzt gemacht werden kann, zeigt rasch, wie gross das Risiko ist, einen Diabetes zu entwickeln, und gibt auch darüber Auskunft, ob man sich ärztlich abklären lassen sollte.

Die wichtigsten Behandlungsschritte sind eine ausgewogene Ernährung sowie regelmässige körperliche Aktivitäten. Weitere Therapieschritte können Medikamente, Tabletten und/oder Insulin sein. Ein nicht behandelter oder schlecht eingestellter Diabetes kann über die Jahre zu Durchblutungsstörungen, Nervenschädigungen, Nierenerkrankungen und Sehstörungen führen, was die gefürchteten Komplikationen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Amputationen nach sich ziehen kann. «Es lohnt sich also ganz bestimmt, bei einem Diabetes nicht den Kopf in den Sand zu stecken, sondern aktiv seine Lebensgewohnheiten zu analysieren und seine eher nicht zuträglichen Gewohnheiten zu verändern beziehungsweise anzupassen», so die Geschäftsführerin weiter.

### Richtige Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung kann lange vor der Diagnose Diabetes schützen und bei bereits bestehendem Diabetes helfen, eine medikamentöse Therapie hinauszuzögern oder auf einem Minimalniveau zu halten.

Nicole Graf Strübi empfiehlt, auf Vollkornprodukte zu setzen und Hauptmahlzeiten immer mit eiweisshaltigen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch oder Käse zu ergänzen sowie viel Gemüse und Salat zu essen.

«Mit Fetten sollten wir zurückhaltend sein und Öle mit günstigen Fettsäurezusammensetzungen bevorzugen, z.B. Rapsöl. Auch Salz und Zucker sollte sparsam verzehrt werden. Eine solche Ernährung hat sehr positive Auswirkungen auch auf das Herzinfarktrisiko, senkt das Risiko für die Entwicklung eines Diabetes mellitus Typ 2 und kann auch zu einer Verminderung des Einsatzes von Medikamenten bei einem neu entdeckten Diabetes führen.»

### «Bewegen Sie sich»

Als weiterer wichtiger Faktor nennt Nicole Graf Strübi genügend Bewegung: Bei Übergewicht bringe schon ein Gewichtsverlust von 3 bis 5 kg eine Verbesserung des Blutzuckers, des Blutdruckes und auch der Blutfettwerte. Empfohlen werden 150 Minuten Sport pro Woche, am besten verteilt auf Ausdauer wie Walking, Velofahren oder Wandern, dazu leichtes Krafttraining.

Nicole Graf Strübi:  
Lifestyle verändern.





Empfohlen werden 150 Minuten Sport pro Woche.

«Das Alter und die genetische Veranlagung können wir nicht beeinflussen. Auf die körperlichen Aktivitäten und die Ernährung haben wir jedoch direkte Einflussmöglichkeiten, und wir können sowohl präventiv als auch bei einem bereits vorhandenen Diabetes viel zu einem besseren Wohlbefinden beitragen und die Spätkomplikationen vermeiden oder um viele Jahre hinauszögern», sagt Graf Strübi.

Eine Hilfe im Alltag der Betroffenen und Angehörigen zu sein sowie zielführende Unterstützung und Beratung zu bieten, ist eine der Aufgaben und ein wichtiges Anliegen von diabetesostschweiz. Der gemeinnützige Verein, der finanziell auch durch Beiträge und Zuwendungen von Betroffenen, deren Angehörige sowie Interessierten getragen wird, ist die offizielle Vertretung für Menschen mit Diabetes in den Kantonen St.Gallen, Thurgau sowie Appenzell Innerrhoden und Appenzell Ausserrhoden. ■

## Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft

Die 1973 als Verein gegründete Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft (ODG) ist eine unabhängige Patientenorganisation und Anlaufstelle in den Kantonen St.Gallen, Thurgau, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden für Diabetes-Betroffene und deren Angehörige. Sie bietet an verschiedenen Standorten (Buchs, Rorschach, St.Gallen, Wil, Kriessern, Weinfelden, Arbon und Herisau) persönliche und bedarfsgerechte Beratung, Begleitung und Unterstützung in Form von Diabetes- und Ernährungsberatung sowie diabetischer Fusspflege an. Zudem kann das Diabetes-Material (wie z.B. Teststreifen, Sensoren, Blutzuckermessgeräte sowie Informations-Broschüren) zu MiGeL-Preisen (Mittel- und Gegenständeliste) erworben werden.

Weiter bietet die ODG Schulungen und Informations-Anlässe an, führt Vorträge und Kurse für Pflegefachpersonal sowie für die Bevölkerung durch. Die ODG gibt Hilfe zur Selbsthilfe, begleitet Betroffene und ihre Angehörigen, sensibilisiert die Öffentlichkeit und vertritt die Interessen der Diabetikerinnen und Diabetiker in der Ostschweiz. Dazu kooperiert die ODG mit Ärzten, Spitälern in der Ostschweiz sowie anderen Institutionen, deren Interessen sich mit denjenigen der ODG decken, um ein gut funktionierendes und enges Netzwerk zu erhalten.

Insgesamt arbeiten 15 Personen bei der ODG. Das fundiert ausgebildete Fachpersonal ist spezialisiert auf die Arbeit mit Diabetesbetroffenen. In den Fachbereichen Diabetesberatung, Ernährungsberatung sowie in der Fusspflege für Diabetiker werden über 3000 Kunden behandelt und beraten und pro Jahr mehr als 9000 Beratungen und Behandlungen durchgeführt.

Anzeige

**Wir beraten,  
behandeln,  
unterstützen.**

Ihre Fachstelle in  
der Ostschweiz



- Diabetesberatung
- Ernährungsberatung für Diabetiker und Nicht-Diabetiker
- Fusspflege für Diabetiker und Nicht-Diabetiker
- Materialverkauf

diabetesostschweiz  
Neugasse 55 | 9000 St.Gallen  
Tel. 071 223 67 67 | Fax 071 223 58 92  
info@diabetesostschweiz.ch  
diabetesostschweiz.ch



# Trocken in fünf Tagen

# Nicht bei jedem Alkoholproblem ist ein stationärer Aufenthalt angezeigt, um einen körperlichen Entzug durchzuführen. Manchmal genügen bereits persönliche Abstinenzvorkehrungen oder ein ambulanter Entzug mit Unterstützung durch eine Suchtfachperson sowie mit ärztlicher Begleitung.

Geschätzte 250'000 bis 300'000 Personen in der Schweiz sind alkoholabhängig.

Wie der Ambulante Alkoholentzug funktioniert und für wen sich diese Form eignet, weiss Vitus Hug, Bereichsleiter Beratung beim Blauen Kreuz St.Gallen-Appenzell.

«Der Ambulante Alkoholentzug ist ein sehr niederschwelliges Angebot und für Personen aus den Kantonen St.Gallen und Appenzell Innerrhoden kostenlos», so Vitus Hug. Betroffene melden sich für ein Vorgespräch, wo gemeinsam entschieden wird, ob diese Form des Entzugs realistisch ist und infrage kommt. In einem zweiten Schritt erfolgt die Kontrolle in der hausärztlichen Praxis.

## **Fünfmal eine halbe Stunde reicht**

Wenn nach dem medizinischen Untersuch nichts gegen einen ambulanten Entzug spricht, wird die Entzugswoche geplant: «Von Montag bis Freitag vereinbaren die betroffene Person und die Suchtfachperson tägliche Treffen. Dabei wird das Befinden besprochen, ob Entzugserscheinungen auftreten und es werden Blutdruck, Puls, Atemfrequenz sowie Körpertemperatur gemessen. Ebenso wird ein Atemalkoholtest durchgeführt», sagt der Blaues-Kreuz-Berater. Jeder der fünf Termine benötigt etwa eine halbe Stunde Zeit; je nach Redebedarf der betroffenen Person kann dies variieren.

Vom Erstkontakt bis zum Start der Entzugswoche müssen etwa zwei Wochen Vorbereitungszeit einberechnet werden. Zum Abschluss erfolgt ein kurzer Bericht an die ärztliche Praxis. «Die meis-

ten Betroffenen gehen während der Entzugswoche ihrem gewohnten Alltag nach und arbeiten weiter. Die Ablenkung durch die Beschäftigung lässt viele den Entzug leichter ertragen», so Hug. Vorsicht sei geboten, wenn jemand bei der Arbeit Maschinen bedienen muss und die Entzugserscheinungen körperliche Symptome verursachen wie beispielsweise ein Zittern.

## **Weitere Beratung empfehlenswert**

Zur Stabilisierung des Erreichten empfehlen die Suchtfachpersonen des Blauen Kreuzes St.Gallen-Appenzell nach den fünf Tagen des ambulanten Entzugs eine Nachbehandlung und motivieren die Betroffenen, eine solche in Anspruch zu nehmen.

«Meist wird eine mögliche weitere Begleitung während der Entzugswoche vereinbart. Betroffene können die weiterführende Suchtberatung direkt beim Blauen Kreuz nutzen oder sich an eine andere Suchtfachstelle wenden», empfiehlt der Fachmann. Ebenso möglich ist aber auch eine Betreuung durch Psychologen oder Psychiater.

## **Ambulanter Entzug funktioniert**

Im ganzen Kanton St.Gallen bieten acht Suchtfachstellen einen Ambulanten Alkoholentzug an. Seit September 2017 plant das Blaue Kreuz St.Gallen-Appenzell pro Monat eine Entzugswoche. «Inzwischen wurden in St.Gallen rund 40 ambulante Entzüge erfolgreich durchgeführt», bilanziert Vitus Hug. Nur drei mussten vorzeitig abgebrochen werden, da die Teilnehmer sich doch nicht an die vereinbarte Abstinenz halten konnten. Eine Person musste sich in ärztliche Behandlung begeben, da die körperlichen Entzugserscheinungen stark waren. >>

>> «Wie es nach den fünf Tagen jeweils weitergeht, kann nicht abschliessend beurteilt werden, da nicht alle Teilnehmer nach dem Ambulanten Alkoholentzug das Beratungsangebot des Blauen Kreuzes nutzen», sagt Hug. Zwar würden seit einiger Zeit Nachbefragungen durchgeführt, die wenigen Antworten lassen aber noch keine aussagekräftige Auswertung zu.

### Angebot erreicht Betroffene

Dank der Niederschwelligkeit des Ambulanten Alkoholentzugs können Betroffene leicht erreicht werden. Auch wenn das Programm für einzelne nicht oder noch nicht angebracht ist, resultieren durch den Erstkontakt meist weitere Beratungsgespräche. «Manche Interessierte hören bereits mit dem Erstgespräch auf zu trinken, sodass eine Teilnahme an der Entzugswoche gar nicht mehr nötig ist und direkt mit der als Nachbehandlung definierten Strategie begonnen werden kann», freut sich Vitus Hug.

Andere wiederum absolvieren die Entzugswoche, um das eigene Durchhalten und die Abstinenz zu beweisen – sich selbst und Dritten gegenüber, wie beispielsweise gegenüber dem Arbeitgeber, der die schwierige Situation bereits angesprochen hatte.

### Nicht für alle der richtige Weg

Für manche Betroffene ist der Ambulante Alkoholentzug nicht der geeignete Weg – oder zumindest nicht der erste Schritt. «Wer einen sehr hohen Alkoholkonsum hat, alkoholisiert zum Erstgespräch erscheint, ist – auch körperlich – nicht bereit für den ambulanten Entzug», weiss Vitus Hug. Da werde ein stationärer Entzug unter enger medizinischer Begleitung und Überwachung empfohlen. Auch wenn weitere Suchtmittel oder Drogen im Spiel sind, Vorerkrankungen oder psychische Probleme vorliegen, ist der Ambulante Entzug nicht die richtige Methode, vom Alkohol loszukommen.



Vitus Hug: «Manche Interessierte hören bereits mit dem Erstgespräch auf zu trinken.»

«Wird ein Fall als heikel oder grenzwertig empfunden, besprechen sich die Suchtfachpersonen im Team oder nehmen Rücksprache mit der hausärztlichen Praxis der suchtbetroffenen Person», so Hug. In manchen Fällen ist es sinnvoll, den Alkoholkonsum bereits vor der Entzugswoche zu reduzieren. So wird der Körper vorbereitet und die Entzugsercheinungen fallen weniger schwer aus. ■

[alkoholentzug.ch](http://alkoholentzug.ch), [alkoholentzug-sg.ch](http://alkoholentzug-sg.ch)

### Das Blaue Kreuz St.Gallen-Appenzell

Das Blaue Kreuz ist eine Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen. Seit mehr als einem Jahrhundert setzt es sich für Prävention ein und für Menschen, die von Sucht betroffen sind – Konsumierende und deren Umfeld. Schwerpunkte der Arbeit im Verband St.Gallen-Appenzell sind Suchtprävention und Gesundheitsförderung, Kinder- und Jugendarbeit sowie Beratung von Menschen mit Alkoholproblemen und von Angehörigen. Finanziert wird die Arbeit durch Leistungsvereinbarungen mit den Kantonen SG und AI, Beiträge von Kantonalen Kirchen und von Kirchgemeinden, Brockenstuben, Finanzaktionen, Spenden und Legate.

[blaueskreuz-sg-app.ch](http://blaueskreuz-sg-app.ch)

Anzeige



# Ambulanter Alkoholentzug

## in 5 Tagen in St. Gallen

« Ich konnte während des Entzugs im persönlichen Umfeld bleiben und weiter meiner Arbeit nachgehen! »

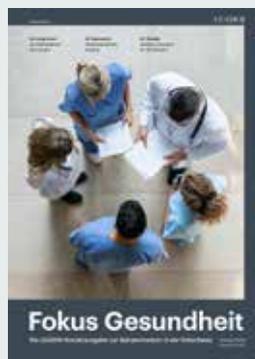
Wir begleiten Sie; kompetent, vertraulich und kostenlos! [www.alkoholentzug.ch](http://www.alkoholentzug.ch)





Wir begleiten Sie; kompetent, vertraulich und kostenlos! [www.alkoholentzug.ch](http://www.alkoholentzug.ch)

## 20 Jahre die Wirtschaft im Mittelpunkt – mit tollen Partnern



A woman with glasses and a paint-splattered white shirt is smiling while painting on a canvas. She is in a studio with various artworks and paint containers visible in the background.

# Zurück im Leben. Danke.

«Ich habe nach meinem schweren  
Schädelhirntrauma nicht erwartet,  
dass ich meinen Alltag eines Tages  
wieder allein bewältigen kann.  
Danke, Rehaklinik Zihlschlacht.»

Jana Fässler (35)

*J. Fässler*