

10 Jahre Oberwaid

Das Klinik-im-Hotel-Konzept
vereinigt das Beste zweier Welten

Doris Straus:

Überlastungssymptomen
wirksam entgegenwirken

Seite 10





MASSGESCHNEIDERTE ARCHITEKTUR

STOLZ EIN TEIL DAVON ZU SEIN

Atmosphäre des Friedens



Gerne erinnere ich mich zurück an den Herbst 2006, als mein Mann und ich das erste Mal die Oberwaid besichtigten. Damals war die Oberwaid noch unter der Leitung der Baldegger Schwestern, die den Betrieb in christlich, franziskanischer Tradition führten.

Der Besuch war etwas ganz Besonderes: In jedem Winkel spürte man die liebenswürdige, karitative Tätigkeit der Baldegger Schwestern. Ein Jahr lang durften wir zusammen mit ihnen in allen Bereichen der Oberwaid mitarbeiten, dabei hat sich eine tiefe Freundschaft entwickelt, die bis heute anhält. Der Kauf musste damals sogar von Papst Benedikt XVI. persönlich genehmigt und die zur Oberwaid gehörende Kirche offiziell entweiht werden.

Viele Menschen aus St.Gallen und Umgebung verbinden mit der Oberwaid positive Erinnerungen – ein Herr erinnerte sich zum Beispiel, dass er seinen ersten Kuss auf der Bank am Geissenweg bekam.

Das Projekt Oberwaid war für meinen Mann und mich eine ganz neue Erfahrung. Als Bauherren nahmen wir an jeder Bausitzung teil, es mussten viele Entscheidungen getroffen werden und die Tage waren «voll mit der Oberwaid». Wir hatten das grosse Glück, einen sehr kompetenten und ebenso menschlichen Bautrupps an unserer Seite zu haben.

Wahrscheinlich war ich ab und zu eine kleine Nervensäge mit meinen vielen Fragen und hohen Ansprüchen, doch das Team hat das prima gemeistert und mich immer wieder aufs Neue überrascht. Die Bauphase war eine sehr lehrreiche und intensive Zeit.

Am 15. November 2012 wurde die Oberwaid in ihrem neuen Kleid wiedereröffnet. Die Anfangszeit war sehr turbulent und begleitet von Startschwierigkeiten, doch die Mitarbeitenden hielten zur Oberwaid und umgekehrt. Seit 2015 ist nun Frau Dr. med. Doris Straus als CEO bei uns tätig und hat mit ihrer Fachkompetenz und neuen Konzepten der Ober-

waid den nötigen Aufschwung gebracht, um in eine richtungsweisende Zukunft zu gehen.

Das Herzstück und mein persönlicher Lieblingsort ist der wunderschöne Park. Mein Mann hat gemeinsam mit einem Freund, einem Gartenarchitekten, den Park geplant und angelegt. Alle Blumen und Pflanzen wurden von Heinrich sorgfältig ausgesucht. Man sah ihn oft im Garten eifrig werken, jäten und schneiden. Viele Gäste dachten, er wäre der hauseigene Gärtner... Leider verstarb mein Mann völlig unerwartet Ende Januar 2017. Unfassbar für mich, aber auch für alle Mitarbeitenden – sie trauerten um ihren Patron, ich um meinen Mann. Ein liebenswürdiger Herr ist viel zu früh von uns gegangen.

Nun feiert die Oberwaid schon ihr zehnjähriges Jubiläum. Bewegte Jahre, verbunden mit viel Freude, fröhlichen Erlebnissen, lehrreichen Erfahrungen, Entscheidungen, aber auch mit Zweifeln, Ängsten, schlaflosen Nächten und tiefen Schmerzen liegen hinter uns.

Statt ein Fest anlässlich unseres Jubiläums zu veranstalten, möchten wir die Gelegenheit nutzen, die Institution «Ostschweizer helfen Ostschweizer» zu unterstützen. Denn die Not in der Ostschweiz ist oft versteckt und ist nicht immer offensichtlich. Dank der Arbeit des Vereins kann bedürftigen Menschen in einer Notlage geholfen werden.

Mein Dankeschön geht an meine Mitarbeitenden. Ohne ihren täglichen Einsatz und ihr Herzblut in allen Bereichen wäre die Oberwaid nicht da, wo sie heute ist. Ebenso möchte ich mich bei allen bedanken, die mit Wohlwollen und Herzlichkeit auf die Oberwaid blicken und uns in den vergangenen Jahren unterstützt haben.

Gabi Thorbecke

Impressum

Magazin LEADER, MetroComm AG
Bahnhofstrasse 8, 9001 St.Gallen
Telefon 071 272 80 50, Fax 071 272 80 51
leader@metrocomm.ch, www.leaderdigital.ch
Verleger: Natal Schnetzer
Redaktion und Text: Stephan Ziegler (Leitung)
sziegler@metrocomm.ch
Fotografie: Marlies Thurnheer
mthurnheer@metrocomm.ch
Oberwaid zVg
Geschäftsleitung: Natal Schnetzer
nschnetzer@metrocomm.ch
Anzeigenleitung: Lam Nguyen
languyen@metrocomm.ch
Marketingservice/Abrechnung:
Fabienne Schnetzer, info@metrocomm.ch | Abopreis:
Fr. 60.– für 18 Ausgaben | Erscheinung: Der LEADER
erscheint 9x jährlich mit Ausgaben Januar/Februar,
März, April, Mai, Juni, August, September, Oktober,
November/Dezember, zusätzlich 9 Special-Ausgaben
Gestaltung: Beatrice Lang, blang@metrocomm.ch
Druck: Ostschweiz Druck AG, 9300 Wittenbach

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

ISSN 1660-2757

**metro
comm**



Die Oberwaid zwischen Tradition und Moderne

1870 eröffnete der Naturheilkundler und Apotheker Dr. Theodor Hahn die Wasser- und Kurheilanstalt «Obere Waid». Nach seinem Tod **1883** wechselten die Besitzer häufig und somit auch die Angebote des Hauses. Heute vereint die idyllisch gelegene Oberwaid mit ihrem Klinik-im-Hotel-Konzept das Beste aus zwei Welten: modernste Medizin und ausgezeichnete Hotellerie.

1930 übernahmen die Baldegger Schwestern die Führung der Oberwaid. Das Haus bekam eine doppelte Ausrichtung – Kurbetrieb mit Kneipp'schen Anwendungen und Haushaltsschule, die bis 2003 eine ganzheitliche Ausbildung von jungen Frauen auf einem christlichen Menschen- und Weltbild leistete. Im Laufe dieser Zeit entwickelte sich die Oberwaid immer mehr zu einem Kurbetrieb. Sie wurde zu einem Ort der Erholung nach schweren Krankheiten und Operationen – was sie noch heute ist.

Im Mai 2007 wurde die Oberwaid an Gabi und Heinrich Thorbecke verkauft

Gemeinsam mit den Baldegger Schwestern arbeiteten sie ein Jahr lang in allen Bereichen des Betriebes. Mit dem dort erlangten Wissen über die Abläufe und die Anforderungen an eine moderne und effiziente Infrastruktur konnten sie gemeinsam mit dem Architekten Carlos Martinez die Neugestaltung der Oberwaid planen.

Der renommierte Rheintaler Architekt legte dem neuen Kurhaus Oberwaid das Taukreuz als Basis zugrunde. Das Tau steht einerseits mit seinen drei Armen für Offenheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Andererseits lebten die Baldegger Schwestern nach den Regeln des heiligen Franziskus – und dessen Kreuz war das Tau. Martinez wurde für den Neubau im Juli 2013 mit dem renommierten «best architects 14»-Award in der Rubrik Gewerbe- und Industriebauten ausgezeichnet.

Aus Respekt für die Geschichte des Hauses wurden etwa auch der alte Baumbestand, übrigens einer der ältesten in St.Gallen, und die Mariengrotte im Waldbereich belassen. Am 15. November 2012 wurde die Oberwaid feierlich wiedereröffnet.

Schon äusserlich besticht die neue Oberwaid durch ein spektakuläres Design

Stilvolles Ambiente, modernes Design und zeitgenössische Kunst schaffen den Rah-

men für Entspannung, wertschöpfende Seminare und nachhaltige Genesung. Alle Bereiche wurden mit hochwertigen Materialien geschmackvoll ausgestattet. Die Oberwaid verfügt über grosse, helle Räume mit freiem Blick auf den Bodensee, auf den drei Hektaren grossen Privatpark oder auf die Ausläufer des Alpsteingebirges.

In einem harmonischen Arrangement aus exklusivem Spa, kulinarischer Freude und faszinierendem Natur-Panorama lässt man in der Oberwaid den Alltag hinter sich.

Bis heute vereint die Oberwaid das Beste aus zwei Welten – erstklassige Hotellerie und moderne Medizin.

Die Oberwaid bietet ein breites Spektrum an medizinischer Kompetenz

Das medizinische Konzept der Oberwaid fliesst in modernste Rehabilitations- und Präventionsexpertise. Unter der Leitung von Dr. med. Doris Straus, CEO & Klinikdirektorin, hat sich die Oberwaid zum Ziel gesetzt,

Anzeige



- Spenglerarbeiten
- Metallfassaden
- Blitzschutzarbeiten
- Flachdacharbeiten in EPDM
- Dachunterhaltsarbeiten
- Drohnendachkontrollen
- Schneeräumungen
- Gutachten/Experten

www.broennimannspenglerei.ch

einen Ort der Gesundheitskultur zu schaffen, der über das Behandeln von Krankheit hinaus zum Handeln für die eigene Gesundheit einlädt und Impulse setzt.

In der Synergie von Hotel und Klinik eröffnet sich Raum für ganzheitliche Erholung sowie seelisches und körperliches Wohlbefinden. Diese Leitidee wird in jedem Bereich gelebt.

Gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil von Wohlbefinden

So konnte Küchenchef Daniel Brunner und ein Team aus Ernährungsberatern und Diätköchen mit der SMART Cuisine ein Foodkonzept weiterentwickeln, welches kreative Kochkunst mit Erkenntnissen der modernen Ernährungsberatung kombiniert.

Die SMART Cuisine ist die Symbiose der Oberwaid-Philosophie – Gesundheit und Genuss. Eine ausgewogene Ernährung hat viele positive Effekte auf die Gesundheit, und zwar nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist. Ein gesunder, gut funktionierender Körper muss ausreichend und regelmässig mit Nährstoffen versorgt werden. Das Team um Daniel Brunner verarbeitet Lebensmittel, deren Nährstoffe langsamer in den Blutkreislauf gelangen und den Blutzucker langsam beeinflussen und konstant halten können. Die SMART Cuisine ist ein sehr modulares Konzept und beweist, dass gesunder Genuss auch ohne Verzicht möglich ist.

Neben der gesunden Ernährung ist Entspannung wichtig, um neue Kraft zu tanken

Der exklusive Spa Bereich lädt auf 1100 m² dazu ein, Entschleunigung zu finden. Der Tau Spa ist ausgestattet mit einem orientalischen Hamam, zwei Dampfbädern, einer Biosauna, einem Aussen-Whirlpool, einem Hallenbad und mit einem modernen Gym.



Die wohltuenden Behandlungen werden auf medizinischer Basis erbracht. Die Oberwaid hat ihr Angebot nach den Kriterien der Schweizer Hotelklassifikation als Medical Wellness & Spa positioniert. Diese Zertifizierung gibt Gewissheit, dass Massagen und Körperanwendungen der Gesundheitsprävention dienen.

Gesund Tagen in der Oberwaid

Die Oberwaid ist auch der ideale Ort für Tagungen, Seminare, Workshops oder Refarate. Ruhig in der Natur gelegen, kann man Gedanken austauschen und konzentriert arbeiten. Ablenkung und störende Einflüsse bleiben draussen und machen Platz für Ruhe und Fokussierung.

Fünf Räume stehen zur Verfügung. Vom privaten 18 m² grossen Sitzungszimmer bis

hin zu einem Saal mit 120 m², der Platz für Veranstaltungen für bis zu 60 Personen bietet. Alle Veranstaltungen können mit einem gesundheitsfördernden Rahmenprogramm ergänzt werden. Beispielsweise eröffnet hochkarätiges Coaching im betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) die Möglichkeit für einen Perspektivenwechsel, querzudenken und kreative Inspirationen.

In der Oberwaid gehen Gesundheit und Erholung Hand in Hand

Das gesundheitsfördernde Angebot und die moderne Infrastruktur bieten die besten Voraussetzungen, um auch in Zukunft als medizinisches Kompetenzzentrum mit fachübergreifendem Behandlungsspektrum in der Region und darüber hinaus wahrgenommen zu werden.

Anzeige

IHR PROFI FÜR GARTENPFLEGE

Allen Wünschen gewachsen



Waldburger Gartenbau

waldburger-gartenbau.ch

Das moderne Rehabilitationszentrum in der Ostschweiz

In idyllischer Umgebung und mit Blick auf den Bodensee bietet die Oberwaid am östlichen Stadtrand von 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.

Mit und für jeden Patienten werden von renommierten 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 Aufnahme- und Diagnostik und berücksichtigt die Wünsche, Ziele und Möglichkeiten des jeweiligen Patienten.

Pandemiebedingt wurde ein spezifisches Angebot für Long-Covid-Patienten entwickelt. Denn jeder COVID-19-Krankheitsverlauf ist individuell. Manche Betroffene kämpfen noch Wochen bis Monate nach der Erkrankung.

Anzeige

Lamone

St.Gallen

Rotkreuz

Yverdon-les-Bains



audio-video g+m s.a.

Videoüberwachung | Videotürsprechanlagen

www.audiovideo-sa.ch

Mitglied Verband Schweizerischer Firmen-Erfinder von Sicherheitssystemen







kung damit, ihre alte Lebensqualität zurückzugewinnen. Dies sowohl körperlich als auch psychisch. Die häufigsten Symptome sind dabei vor allem chronische Müdigkeit, Atembeschwerden und verminderte Leistungsfähigkeit. Aber auch psychische Probleme oder gar posttraumatische Belastungsstörungen durch einschneidende Erlebnisse im Krankheitsverlauf sind nicht selten.

Dazu kommen weitere körperliche und kognitive Einschränkungen wie vermehrte Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen u. ä. hinzu. Auch neurologische Probleme wie Kopf- und Muskelschmerzen oder Polyneuropathien können Langzeitfolgen sein. Nicht zu selten hinterlässt die Krankheit einen Geschmacks- und Geruchsverlust mit daraus folgender Appetitlosigkeit. Viele Patienten haben an Gewicht und Muskelsubstanz verloren.

Die Oberwaid bietet mit ihren erfahrenen Spezialisten in vielen medizinischen Bereichen beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche COVID-Nachsorgekur. Alle Bedürfnisse können durch die integrative Medizin abgedeckt werden.



.....
Neben einer bestmöglichen
Behandlung brauchen
Patienten Ruhe, Sicherheit
und Entlastung im Alltag.
.....

Hierbei spielt die persönliche Betreuung eine wesentliche Rolle: Entlastet von Alltagstätigkeiten bietet die Oberwaid den Patienten die Gewissheit, zu jeder Tages- und Nachtzeit

Anzeige



Wir liefern GRATIS ins Haus!
Immer prompt und zuverlässig!



Wiederkehr-Getränke

DER DURSTLÖSCHER

Fürstenlandstrasse 115 • 9014 St.Gallen
Tel. 071 277 32 44 • www.wiederkehr-getraenke.ch



LEADER ist eine Marke – und davon profitieren auch Sie!

Der LEADER ist zum Label für ein starkes Unternehmertum mit Visionen geworden. Ob Firma, Verband oder Organisator einer Veranstaltung: Wir sind Ihr Partner und realisieren mit Ihnen ein Magazin, das vollumfänglich oder teilweise anzeigenfinanziert ist, professionell umgesetzt wird und direkt von der exklusiven Zielgruppe der Entscheidungsträger aus Wirtschaft und Politik in der Ostschweiz profitiert. Bei Fragen stehen wir Ihnen per Telefon unter 071 272 80 50 oder via Email unter leader@metrocomm.ch gerne zur Verfügung.

www.leaderdigital.ch

LEADER

SPECIAL



Wir gratulieren herzlich zum Firmenjubiläum! Auf weitere Jahre der Zusammenarbeit. sgkb.ch/meinunternehmen

Meine erste Bank.



**St.Galler
Kantonalbank**

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. Die aufmerksame Pflege in erstklassiger Hotelumgebung und die gesunde und naturnahe Küche helfen bei der Rückkehr zu neuer Kraft.

Um die Therapiekonzepte auf den neuesten Erkenntnissen der Forschung weiterentwickeln und evaluieren zu können, 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.

Die SMART Cuisine von Daniel Brunner basiert auf der schonenden Verarbeitung regionaler und saisonaler Produkte sowie frischer Zutaten höchster Qualität. Unter Berücksichtigung spezifischer Ernährungsformen und möglicher Unverträglichkeiten konnten wir in einem Team von Ernährungsberatern und Diätköchen ein modulares Konzept entwickeln, welches optimale Bekömmlichkeit, grösstmöglichen Nährstoffgehalt und kulinarischen Hochgenuss garantiert.

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 muskuloskelettale Rehabilitation in der Oberwaid Zusatzversicherten offen.

Ernährungsberatung sowie eine kreativ-gesunde Küche helfen darüber hinaus bei der Rückkehr zu einem ausgewogenen und regelmässigen Essverhalten.



Die Behandlungsschwerpunkte in der Oberwaid

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

Prävention

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

Überlastungssymptomen wirksam entgegenwirken

Seit 2015 steht Dr. med. Doris Straus als CEO und medizinische Leiterin an der Spitze der Oberwaid. Die Spezialistin für Stressfolgeerkrankungen erläutert ihren ganzheitlichen Ansatz in Diagnostik und Behandlung, betont die Wichtigkeit von Stressmanagementkonzepten für Führungskräfte und unterstreicht die Bedeutung des Klinik-im-Hotel-Konzepts der Oberwaid.

Doris Straus, die Oberwaid bietet ein breites Spektrum an medizinischer Kompetenz in den Fachdisziplinen psychosomatischer, kardiologischer und muskuloskelettaler Rehabilitation. Wo liegen die Schwerpunkte?

Die Oberwaid verfolgt mit der Integration dieser drei Fachkompetenzen in Diagnostik und Behandlung einen ganzheitlichen Ansatz, in dem wir alle drei medizinischen Fachbereiche professionell miteinander verbinden. Aus diesem interdisziplinären Angebot erstellen wir für unsere Patienten einen massgeschneiderten, individualisierten Therapieplan, der von einem engagierten Team von Spezialtherapeuten realisiert wird. Die Integration der verschiedenen Fachkompetenzen eröffnet moderne Therapieansätze – wie etwa die Psychokardiologie.

Unsere Präventionsprogramme greifen die Ursachen von Stressfolgen an der Wurzel.

Können Sie diesen neuen Therapieansatz näher erläutern?

Akute Herzerkrankungen bedeuten häufig einen tiefen Einschnitt im Leben der Betroffenen. Neben den körperlichen Belastungen einer Operation bzw. notwendiger Therapiemassnahmen führen sie zudem bei 20 bis 40 Prozent der Betroffenen zu Depressionen oder Angststörungen. Faktoren, die sowohl das Behandlungsergebnis als auch den weiteren Verlauf negativ beeinflussen. Um dies vermeiden und die Krankheitsbewältigung fördern zu können, ist die enge Zusammenarbeit von psychosomatischen und kardiologischen Experten im Sinne der Psychokardiologie einer unserer Schwerpunkte. Neben

Wissensvermittlung werden gezielt gesunde Bewältigungsstrategien aufgezeigt, die einen besseren Umgang mit Stress und depressiver Verarbeitung des Erlebten ermöglichen. Es geht darum Ängste zu überwinden und das Vertrauen in das eigene Herz zu stärken, denn Ängste wirken sich bei vielen Herzkrankheiten negativ auf deren Verlauf aus.

Und dann sind Sie auch auf Burnout-Prävention spezialisiert.

Ja, auf dem Boden wissenschaftlich fundierter Konzepte haben wir massgeschneiderte Burnout-Präventionsprogramme entwickelt wie beispielsweise die Oberwaid-Kur. Hier geht es primär darum, Stressfolgen wie sinkende Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, sozialer Rückzug, Erschöpfungszustände oder Bewegungsmangel frühzeitig zu erkennen und gezielt gegen zu steuern, bevor sich diese Vorboten zu einer ernsten Erkrankung manifestieren. Denn chronischer Stress führt auf neurobiologischer Ebene zu komplexen Veränderungen mit Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-, Immun- und Stoffwechselsystem. Häufig werden Stress und ungelöste Probleme zudem mit dysfunktionalen Strategien wie ungesunden Essritualen kompensiert. Die individuellen Präventionsprogramme der Oberwaid-Kur greifen die Ursachen von Stressfolgen an der Wurzel. Die Kur befähigt zu einer frühzeitigen Erkennung von Stresssymptomen und vermittelt Strategien, um Überlastungssymptomen wirksam entgegenzuwirken.

Wie akut ist denn das Problem Burnout heute, gerade nach zwei Pandemiejahren?

Burnout ist in den letzten zehn Jahren ein anhaltend relevantes Thema. Über alle Branchen hinweg geben knapp 30 Prozent der Erwerbstätigen sowohl erhöhten Stress als



auch Anzeichen von Burnout an. Die Absenzen infolge der arbeitsbedingten Stressbelastung sind in den letzten Jahren stark gestiegen. Die Folgen der Pandemie haben sich je nach Branche sehr unterschiedlich ausgewirkt. Ob sie zu einem Anstieg von Burnout führen, werden wir erst in den nächsten Jahren beurteilen können. Was wir jedoch klar beobachten können, ist, dass die individuelle Anpassungsfähigkeit in der Pandemie mit Unsicherheit, Ängsten, Gefühlen von Ohnmacht, aber auch rasch wechselnden Veränderungen umzugehen, stark gefordert war. Gleichzeitig waren Ausgleichsaktivitäten und

soziale Unterstützung stark eingeschränkt. Kamen noch weitere Belastungen wie Existenzängste hinzu oder bestanden bereits vorab Burnout-typische Risikokonstellationen im Sinne eines Ungleichgewichts zwischen Einsatz und Wertschätzung oder Anforderungen und Handlungsspielraum, sehen wir vermehrt schwere Erschöpfung bis zu psychophysischem Zusammenbruch.

Was empfehlen Sie persönlich als Burnout-Prävention, die jeder auch für sich machen kann?

Wichtig ist nicht nur in die eigene Fachkom-

petenz, sondern auch in die eigene Sozial-, Kommunikations- und Selbstkompetenz zu investieren. Selbstwahrnehmung und Selbstregulation sind Kernkompetenzen eines gesunden Stressmanagements und der eigenen Resilienz, d. h. die Widerstandskraft, Krisen gesund bewältigen zu können. Zudem braucht es eine Balance zwischen Aktivität und Regeneration. Neben regelmässiger Bewegung sollten wir auch unsere Entspannungsfähigkeit stärken. Und ganz wichtig: Pflegen Sie Ihre Beziehungen, denn soziale Unterstützung ist der präventive Faktor für Gesundheit überhaupt.



Dr. med. **Doris Straus** ist in Würzburg aufgewachsen und studierte von 1984 bis 1991 Humanmedizin in Regensburg und Würzburg. 1991 startete sie ihre Facharztausbildung in Psychiatrie und Psychotherapie in der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen. Seit 1995 wirkt Straus in Führungspositionen im Gesundheitswesen – von 2004 bis 2009 als Leitende Ärztin und Bereichsleiterin Psychotherapie in Münsterlingen, von 2010 bis Ende 2014 als Chefärztin und CEO der Clinica Holistica Engadina in Susch, der ersten spezialisierten Fachklinik für Stressfolgeerkrankungen, die sie mit aufgebaut und konzeptionell entwickelt hat. 2015 gelang der Oberwald ein Coup, als sie die renommierte Spezialistin für Stressfolgeerkrankungen als CEO und medizinische Direktorin verpflichten konnte. Straus ist Fachärztin für psychosomatische Medizin, Psychiatrie & Psychotherapie sowie psychodynamische Organisationsberaterin und Coach.

Sie bieten auch Coachings im Betrieblichen Gesundheitsmanagement an. Wie bewusst ist den Unternehmen, dass ein BGM kein Kostenfaktor, sondern eine Investition in die Mitarbeiter und damit in die Zukunft des Unternehmens ist?

Meine Erfahrung ist, dass das Bewusstsein steigt, nicht zuletzt aufgrund der stark ansteigenden Absenzen in Zusammenhang mit Stressfolgen und den damit verbundenen wirtschaftlichen Folgen für die Unternehmen. Es ist direkt erfahrbar, dass sich diese Investition lohnt, nicht nur für den betroffenen Mitarbeitenden, sondern auch bezogen auf den Unternehmenserfolg.

Im Zusammenhang mit BGM offerieren Sie auch medizinische Check-ups, individuelle Gesundheitsprogramme, Seminare und Events speziell für Führungskräfte und Mitarbeiter von Unternehmen. Wo sehen Sie die Bedeutung dieser «Corporate Health»?

Gesunde Führung, aber auch Selbstführung sind wichtige Hebel einer nachhaltigen Burnout-Prävention. Dass arbeitsbezogener Stress gesund bewältigt werden kann, ist eine geteilte Verantwortlichkeit von Arbeitgeber und -nehmer. Da Führung im besten Fall als Stresspuffer wirken kann, ist es wichtig, Führungskräfte entsprechend zu sensibilisieren und auch in ihren eigenen Stressmanagementkompetenzen zu schulen. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Anpassungskompetenzen bei Führungskräften im Vergleich zu Gestaltungskompetenzen viel weniger vorhanden sind. Diese



sind jedoch sowohl für das eigene gesunde Selbstmanagement zentral als auch Voraussetzung dafür, die Belastungen der Mitarbeitenden angemessen erkennen und die richtigen Massnahmen ergreifen zu können.

Das heisst konkret?

Sind manche Faktoren individuell zu beeinflussen, braucht es zudem andere Massnahmen auf Ebene der Unternehmenskultur und klarer Regelungen. Die grosse gemeinsame Aufgabe ist es, ein Unternehmensklima zu schaffen, das hohe Motivation und

Leistungsbereitschaft mit Respekt, gesunder Selbstsorge und gegenseitiger Unterstützung verbindet. Auf dieses Zusammenspiel von persönlichem Selbstmanagement und spezifischer Führungskompetenz im gesunden Stressmanagement fokussiert der BGM-Ansatz der Oberwaid. Instrumente dazu sind Wissensvermittlung, Reflexion und Schulung im Rahmen von Coaching oder spezifischer Gruppenarbeit, denn um diese Fähigkeiten zu entwickeln braucht es ein Vis-à-vis, das Perspektivenwechsel ermöglicht aber auch einfordert.

Anzeige

Erfolgreich Bilanz ziehen



**Ihr zuverlässiger Partner für Wirtschaftsprüfung,
Rechnungslegung, Unternehmens- und Steuerberatung**

Revisal AG Gossau | St. Gallerstrasse 99 | CH-9200 Gossau
T +41 (0)71 388 81 60 | admin@revisalag.com | www.revisalag.com

Eine Besonderheit der Oberwaid ist die Kombination einer hochmodernen Klinik mit einem Vier-Sterne-Superior-Hotel. Inwiefern kann diese Kombi zum Genesungserfolg beitragen?

Das Klinik-im-Hotel-Konzept hat sich sehr bewährt. Zum einen gibt es Sicherheit, zu wissen, dass medizinische Betreuung zu jeder Zeit verfügbar ist. Gleichzeitig schätzen die Patienten den nicht-klinischen Rahmen der Oberwaid, weil er ihnen hilft, Abstand zu gewinnen von den Belastungen im Lebensumfeld oder von der vorausgehenden akut- bis intensivmedizinischen Behandlung. Die besondere Atmosphäre der Oberwaid, die Erfahrung, entlastet und umsorgt zu werden, sind wichtige Faktoren für Erholung und Genesung.

Die besten «äusseren» Faktoren nützen wenig, wenn nicht der Faktor Mensch ebenso gut aufgestellt ist. Auf was achten Sie bei der Auswahl Ihrer Angestellten?

Sie sprechen einen wichtigen Aspekt an – neben der fachlichen Kompetenz ist es wichtig, Personen zu finden, die sich mit unserer Konzeptidee und unseren Werten identifizieren können, die sich für Menschen interessieren und integrativ denken, die gerne zusammenarbeiten und im Team lernen und sich weiterentwickeln wollen, und die in der Lage sind, sich in die Perspektive des Anderen einzufühlen. Um diese persönlichen Faktoren erfassen, aber auch vermitteln zu können, sehe ich möglichst viele favorisierten Bewerber persönlich. Dass es uns gelingt,

die richtigen Menschen zusammenzubringen, zeigen uns die sehr guten Feedbacks unserer Patienten und Gäste – was ich nur bestätigen kann, ich habe ein wunderbares Oberwaid-Team. Trotz allem sind auch wir vom Fachkräftemangel betroffen, was uns dazu bewegt, sowohl im Hotel- wie Klinikbereich attraktive Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten zu schaffen.

Burnout ist in den letzten zehn Jahren ein anhaltend relevantes Thema.

Sie sind CEO und medizinische Direktorin in Personalunion. Können Sie, neben allen organisatorischen und Führungsaufgaben, auch selbst noch medizinisch tätig sein?

Ja, ich bin seit 1991 bis heute ärztlich psychotherapeutisch tätig. Die Arbeit mit Patienten ist nicht nur sinnstiftend und bereichernd, sondern gibt mir auch wichtige Impulse für meine Führungsaufgaben, da sie mir sowohl die Sicht des Patienten, als auch die Anforderungen an uns Mitarbeitende reflektiert. Die Lebensgeschichten jedes Einzelnen haben mich auch Respekt gelehrt und zu erkennen was kleine Schritte verändern, aber auch bedeuten können. Diese Erfahrung ist eine wichtige Quelle, auch in schwierigen Situationen Patienten wieder Vertrauen zu sich selbst vermitteln zu können.

Zum Schluss: Wenn ich mich für einen Aufenthalt in der Oberwaid interessiere – weise ich mich sozusagen selbst ein, oder welchen Weg muss ich gehen?

Wenn es um eine stationäre Behandlung geht, braucht es eine ärztliche Zuweisung des Vorbehandlers – Hausarzt, ambulanter Therapeut oder Klinik. Mit der ärztlichen Beurteilung, welche Nachbehandlung erforderlich ist, entscheidet allerdings der Patient, in welcher Klinik er diese in Anspruch nehmen möchte. Insofern ist es wichtig, dass der Patient seine Prioritäten und Behandlungsziele prüft und äussert.

Anzeige

Wo laden wir unsere Elektro-Fahrzeuge?

Wir haben die Antwort.

Ihre Liegenschaft oder Ihr Unternehmen stat-ten wir mit so vielen intelligenten Ladesta-tionen aus wie Sie möchten. Bei uns erhalten Sie Beratung, Service und das komplette Abrechnungsmanagement. Das elektrisiert Sie? Dann rufen Sie uns an: 071 224 44 55.

sgsw
St.Galler Stadtwerke

Ost-mobil
powered
by sgsw.ch



Die Oberwaid – eine attraktive Arbeitgeberin in der Region

Mia Eugster, Leiterin Personal, über das Personalprofil der Oberwaid.



«Krisen bieten auch immer Chancen für Innovationen – so auch in der Oberwaid. Wir waren aufgrund unserer beiden Standbeine – Klinik und Hotel – sehr anpassungsfähig und in der glücklichen Lage, die Oberwaid zu keinem Zeitpunkt der Coronapandemie komplett schliessen zu müssen; der Klinikbetrieb konnte stets weitergeführt werden. Was besonders unseren Mitarbeitenden ein Gefühl der Sicherheit gab und gezeigt hat, dass das Konzept der Oberwaid sehr krisensicher ist. Auch wurden wir darin bestätigt, wie zukunftsorientiert und wegweisend wir strukturell aufgestellt sind.

Unser Innovationsgeist macht sich aber auch an der dynamischen Unternehmenskultur bemerkbar: Interdisziplinäre Teams aus den Bereichen Medizin und Hotellerie arbeiten eng miteinander zusammen und ergänzen sich gegenseitig. So entsteht ein spannender Diskurs im täglichen Arbeitsumfeld.

Von dieser Interdisziplinarität profitieren insbesondere unsere Lernenden

Wir sind ein Ausbildungsbetrieb für das Eidg. Fähigkeitszeugnis in den Bereichen Restaurantfachfrau/-mann, Köchin/Koch sowie Kauffrau/-mann in zwei verschiedenen Branchenausrichtungen, Fachfrau/-mann Gesundheit und Hotelfachfrau/-mann.

Die Förderung der Youngsters wird bei uns grossgeschrieben: Die Lernenden dürfen alle Bereiche der Oberwaid aktiv erleben und erhalten vielseitige Einblicke in moderne Arbeitsabläufe. Mit unserem interdisziplinären Ausbildungskonzept bieten wir somit dem Fachkräftemangel Paroli.

Neben der Ausbildung ist auch die persönliche Weiterentwicklung unserer Mitarbeitenden ein wichtiger Punkt in der Personalpolitik. Wir machen sie fit für die Zukunft und investieren in Weiterbildungen. Durch Weiterbildungen erhalten die Mitarbeitenden neue Anreize und Ideen. Diese Inputs bringen sie wiederum intern ein.

.....
Als eine vom SIWF zertifizierte Weiterbildungsstätte bieten wir Assistenzärzten aus dem Fachgebiet Psychiatrie und Psychotherapie die Möglichkeit, einen Abschnitt der Facharztausbildung in dem professionellen und spannenden Umfeld der Oberwaid zu machen.
.....

Die Meinung unserer Mitarbeitenden ist uns wichtig, daher führen wir in regelmässigen Abständen Mitarbeiterbefragungen mit einer externen und unabhängigen Partnerin durch. So konnten wir schon viele Inputs und Hinweise aufnehmen und umsetzen. Unserer Geschäftsleitung ist es ein grosses Anliegen, zu erfahren, wie zufrieden die Mitarbeitenden mit der Arbeitssituation sind, wie stark sie sich in Entwicklungen eingebunden fühlen und wo Verbesserungsmöglichkeiten liegen.

Als modernes Gesundheitszentrum sehen wir uns in der Verantwortung, unseren Mitarbeitenden ein gesundes Umfeld zu bieten. Dies zeigt sich in einem wertschätzenden Betriebsklima, einer guten Alters- und Sozialversorgung, Programme für betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) und Betriebssport. Zudem gibt es flexible Teilzeit- und Elternzeitmodelle. Wir unterstützen Diversität und Frauen in Führungspositionen.»



oberwaid.ch/uber-oberwaid/karriere-jobs

LIEBE FRAU THORBECKE, LIEBE FRAU DR. STRAUS, LIEBES OBERWAID TEAM

Wir gratulieren herzlich zum 10. Geburtstag
und freuen uns, dass wir gemeinsam die Marke Oberwaid
zum Strahlen bringen.



AMMARKT

T +41 71 220 13 13 | AMMARKT.CH



OBERWAID

DAS HOTEL. DIE KLINIK.

Rorschacher Strasse 311

9016 St.Gallen

+41 (0)71 282 0000

info@oberwaid.ch

klinikinfo@oberwaid.ch

www.oberwaid.ch

