

Gesundheitszentrum Fricktal

REVUE

*Der chirurgische
Schnitt*

S. 14

*Wenn das Leben
Kopf steht*

S. 32

November 2021

NARBEN



EDITORIAL

Wir alle haben welche. Die Rede ist von Narben: Kleine, grosse, versteckte, auffällige, charakteristische und teilweise störende. Doch gehen wir einen Schritt zurück. Zunächst liegt unser Hauptaugenmerk oft auf der Wunde. Dies ist wenig erstaunlich, denn eine Wunde bedeutet oft Schmerz, manchmal sogar akuten Schmerz. Doch was geschieht eigentlich danach? Ist es nicht faszinierend, wie der Körper – und die Seele – sich regeneriert und genest? Wie Wunden heilen und Traumata mit Resilienz verarbeitet werden? Wir finden ja. Aus diesem Grund widmet sich diese Ausgabe der Revue dem Thema «Narben» – im gewohnt offenen und breit gefassten Sinne des Wortes.

Wunden und Krisen – wie die weltweite COVID-19-Pandemie eindrücklich zeigt – sind so individuell und einzigartig wie jede Narbe, die sie hinterlassen. Und so spannend, wie jeder einzelne Artikel in dieser Revue! Enjoy!

Anneliese Seiler
CEO

INHALT

4	NARBEN, WIE ENTSTEHEN SIE EIGENTLICH?	
6	DAS «WHO IS WHO» DER NARBEN	
8	WAS PASSIERT BEI DER WUNDHEILUNG?	
10	WENN EINE WUNDE NICHT HEILT – BESUCH IN DER WUNDSPRECHSTUNDE	
14	DER CHIRURGISCHE SCHNITT	28 EINMAL TIEF EINATMEN!
17	ZWEI PERSÖNLICHE GESCHICHTEN: WIE ERHOLEN SICH SPORTLER VON UNFÄLLEN UND VERLETZUNGEN?	32 WENN DAS LEBEN KOPF STEHT
24	ZURÜCK BLEIBT EINE FEINE NARBE	36 VOM LANGEN WEG ZURÜCK!
		40 NARBEN IN DER NATUR
		46 BESTENS GERÜSTET FÜR HERAUSFORDERNDE UND UNSICHERE ZEITEN
		52 «MISTER RESILIENZ»
		54 EINE WIE KEINE



NARBEN, WIE ENTSTEHEN SIE EIGENTLICH?

Manche Wunden sind bereits nach ein paar Tagen verschwunden, zum Beispiel der beim Sturz mit dem Velo aufgeschlagene Ellenbogen. Andere Verletzungen hinterlassen jedoch Spuren. So erinnert eine Narbe ein Leben lang an die Blinddarmoperation. Ob und wie sich eine Narbe bildet und abheilt, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

DIE HAUT

Die Haut ist das grösste Sinnesorgan des Menschen. Sie misst ein bis zwei Quadratmeter und wiegt bis zu zehn Kilo. Sie grenzt den Körper nach aussen hin ab. Dabei schützt sie vor Umwelteinflüssen wie Hitze, Kälte, UV-Strahlung, Giftstoffen und Krankheitserregern. Die Haut ist schichtartig aufgebaut. Von aussen nach innen umfassen die einzelnen Hautschichten die Oberhaut (Epidermis), die Lederhaut (Dermis, Corium) und das Unterhautfettgewebe (Subcutis), eine Schicht aus Fettzellen und lockerem Bindegewebe.



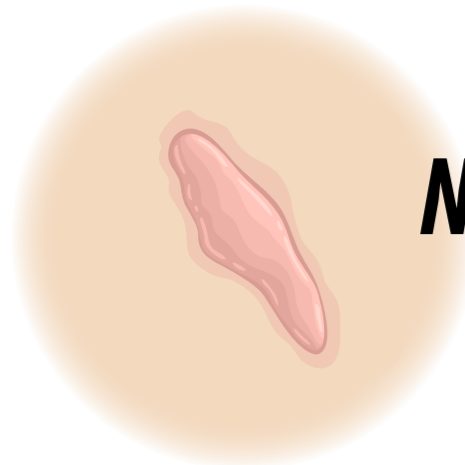
WAS IST EINE NARBE?

Bei jeder Wunde, die bis in die tieferen Hautschichten reicht, kommt es zu einer Narbenbildung. Für das Ausmass der Narbe ist die Grösse der Wunde und der Verlauf der Wundheilung ausschlaggebend. Hauptursache für die Entstehung von Narben sind Operationen, Schnitt-, Stich-, Quetsch- oder Bissverletzungen. Sie können aber auch bei Verbrennungen, Verbrühungen oder durch Verätzungen zustande kommen.

Narbengewebe unterscheidet sich von gesunder, unversehrter Haut durch das Fehlen von Haaren, Talg- und Schweißdrüsen sowie Pigmenten. Die Kollagenketten, die bei gesunder Haut sehr aufwändig verflochten sind, sind im Narbengewebe einfach parallel angeordnet. Dadurch fühlen sich Narben oft härter an als normale Haut.

DAS «WHO IS WHO» DER NARBEN

Nicht alle Narben sehen gleich aus. Dies ist abhängig von der Verletzung, durch die sie entstanden ist und von der Wundheilung. Dadurch entstehen ganz unterschiedliche Narbenbilder.

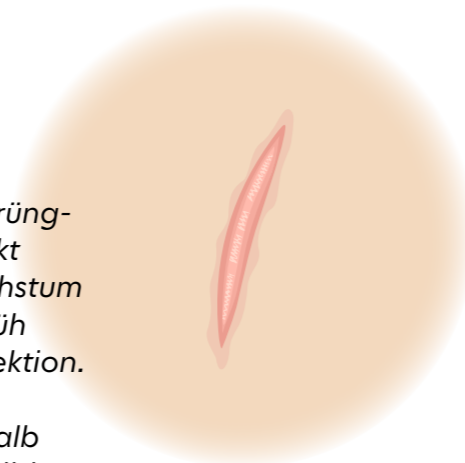


KELOIDE NARBEN

sind wuchernde Narben, die über die eigentliche Verletzung hinauswachsen. Sie entstehen, da die Wunde zu viel Bindegewebe produziert. Sie sind gewölbt und wachsen unregelmässig, dabei dehnen sie sich auch auf das benachbarte gesunde Hautgewebe aus. Sie entwickeln sich meist bei verzögerter Wundheilung. Die Keloidnarben können nicht nur optisch, sondern auch mechanisch zu starken Beeinträchtigungen führen und damit zum Beispiel bestimmte Bewegungen stören.

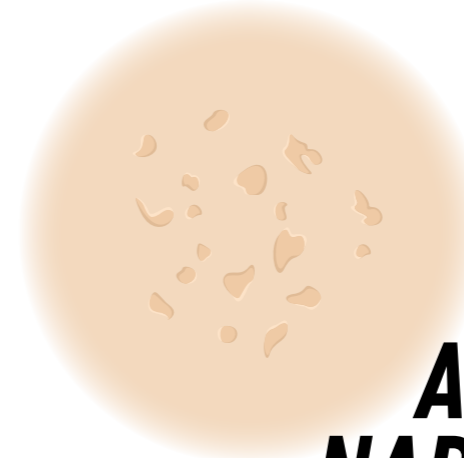
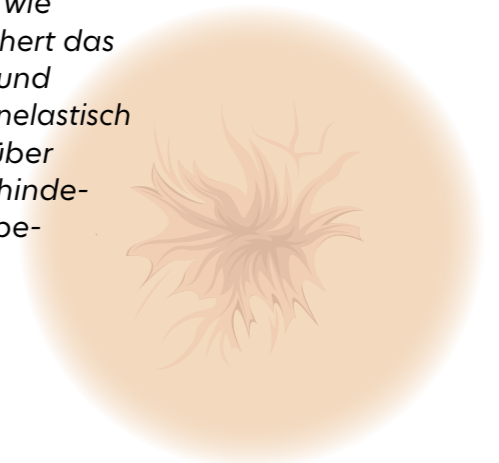
HYPERTROPHE NARBEN

sind wulstartige, erhobene Narben, die auf das ursprüngliche Operations- oder Verletzungsgebiet beschränkt bleiben. Sie entstehen durch überschüssiges Wachstum von Bindegewebe und sind oft die Folge einer zu früh belasteten Verletzung, oder einer andauernden Infektion. Sie können stark gerötet sein, jucken und teilweise schmerzen. Hypertrophe Narben können sich innerhalb von sechs Monaten bis drei Jahren spontan zurückbilden.



SKLEROTISCHE NARBEN

bilden sich nach grossflächigen Verletzungen wie Verbrennungen. Bei dieser Art der Narben wuchert das Bindegewebe unterhalb der Hautoberfläche und zieht die Narbe zusammen. Sie sind hart und unelastisch und neigen dazu, zu schrumpfen. Besonders über Gelenken können diese Narben zu starken Behinderungen in der Beweglichkeit und zu Funktionsbeeinträchtigungen führen.



ATROPHE NARBEN

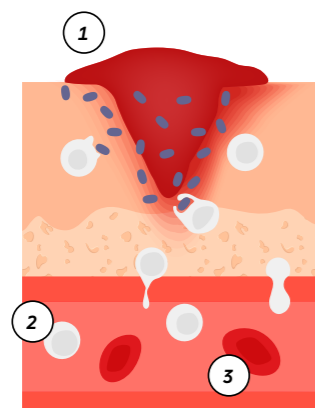
werden auch als «Narbenvertiefungen» bezeichnet. Bei dieser Art von Narben wird zu wenig Bindegewebe produziert, also zu wenig Narbengewebe gebildet, sodass Vertiefungen in der Haut entstehen. Ganz typisch sieht man dies bei Akne-Narben, auch Dehnungsstreifen nach einer Schwangerschaft sind atrophe Narben.



WAS PASSIERT BEI DER WUNDHEILUNG?

Legende

- ① Blutgerinnsel
- ② Weiße Blutkörperchen
- ③ Rote Blutkörperchen
- ④ Schorf
- ⑤ Fresszellen beseitigen tote Zellen und Keime

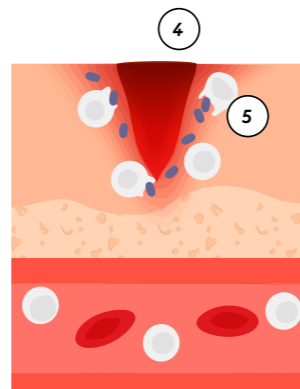


1 REINIGUNGSPHASE

Unmittelbar nach einer Verletzung setzt die Blutgerinnung ein, der Körper versucht die entstandene Blutung zu stillen und gleichzeitig Keime und Bakterien aus der Wunde zu entfernen bzw. deren Eintritt zu verhindern. Diese Phase kann bis zu drei Tage dauern.

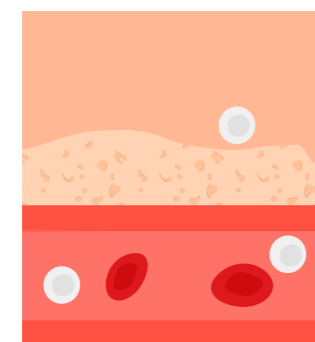
2 GRANULATIONSPHASE

Einige Tage nach der Verletzung beginnt der Körper, Gefäße und Gewebe neu aufzubauen (Granulationsgewebe), mit dem Ziel, die Wunde schnellstmöglich zu verschliessen.



3 REPARATIONSPHASE/ EPITALISIERUNG

Zwischen dem fünften und zehnten Tag nach Entstehung der Wunde beginnt die letzte Phase – die Wunde wird an der Oberfläche geschlossen. In dieser letzten Phase der Wundheilung beginnt die Narbenbildung. Die Reparationsphase kann sich über mehrere Wochen und Monate ziehen. Bis eine Narbe ausgeheilt ist und sich optisch nicht mehr verändert, können bis zu einem, manchmal sogar zwei Jahre vergehen.



HÄNDE WEG!

Tipp von
Wundexpertin
Andrea Bürki

Eine gereinigte, desinfizierte Wunde sollte man mit Pflaster abdecken und in Ruhe lassen. Ein Pflasterwechsel kühlt die Wunde jedes Mal aufs Neue aus. Die Wunde ist dann jeweils damit beschäftigt, wieder auf Körpertemperatur zu kommen, anstatt zu heilen.

Weitere Tipps für eine optimale Wundheilung

- N° 1 Wunden immer sofort reinigen und desinfizieren. Davor gründlich die Hände waschen, oder desinfizieren.
- N° 2 Keine Wundsalben oder -puder auf offene Wunden auftragen.
- N° 3 Durch eine feuchte Wundheilung mit Gelkompressen oder Salbenverbänden erfolgt die Wundheilung schneller und komplikationsfreier.
- N° 4 Zur Behandlung von Wunden, die bereits mit einer Kruste bedeckt sind, eignen sich Salben.
- N° 5 Niemals an den Wundkrusten kratzen, besser ein kühlendes Pad auflegen.
- N° 6 Die Wunde und Narbe mit einem Pflaster vor UV-Licht schützen, sonst drohen Pigmentierungsstörungen.
- N° 7 Sobald die Wunde fest verschlossen ist, Narbe mit Öl oder geeigneter Creme täglich massieren.
- N° 8 Nikotin verschlechtert die Durchblutung und verzögert so die Wundheilung.

Narbe Ade

Vorhandene Narben lassen sich nicht komplett entfernen. Irritieren sie stark, weil sie das Aussehen stören oder im Bereich von Gelenken die Bewegung einschränken, kann eine Fachperson auf das individuelle Narbenbild abgestimmt die geeignete Behandlungsmethode empfehlen. Eine effiziente Methode zur Narbenreduktion bei Aknenarben ist die PRP-Eigenbluttherapie, auch Vampir-Lifting genannt. Dr. med. John Doummar, Chefarzt Plastische und Rekonstruktive Chirurgie am GZF, erklärt, wem diese Methode hilft und wie sie angewendet wird.

Was ist das Vampir Lifting?

Dem Patienten wird Blut entnommen und dann mit einer Zentrifuge das Blutplasma herausgefiltert. Danach wird die zu behandelnde Stelle mit einer Lokalanästhetika-Creme vorbereitet. Mithilfe von Microneedling wird das Blutplasma in die betroffenen Stellen eingebracht. Die Behandlung im PRP Verfahren ist für viele Patienten geeignet, ein Ausschluss-Kriterium sind jedoch eine aktive Akne mit grossen entzündeten Pickeln.

Welche Ergebnisse sind zu erwarten?

Bei der PRP-Therapie geht es um die Verbesserung der Hautqualität und des Teints. Aktive Entzündungen sollen zurückgehen, Kollagen wird stimuliert und die Poren verfeinern sich. Normalerweise werden 3 Behandlungen im Abstand von 4-6 Wochen empfohlen. Hierdurch kann eine Verbesserung bzw. Reduktion des Narbenerscheinungsbildes erzielt werden.



Weitere Infos und Preise
finden Sie hier

WENN EINE WUNDE NICHT HEILT – BESUCH IN DER WUND- SPRECHSTUNDE

Andrea Bürki ist mit Leib und Seele Wundexpertin. Mit Kompetenz, Feingefühl und Humor betreut und begleitet sie ihre Patienten in einer belastenden Situation.

«Schön, dass es Ihnen gut geht, ich habe am Montagmorgen als Erstes geprüft, ob Sie am Wochenende auf dem Notfall waren. Die Wunde sah ja am Freitag bei unserer Kontrolle nicht ideal aus», so begrüsst Andrea Bürki ihren Patienten, den sie zweimal wöchentlich betreut, am Dienstagmorgen in der Wundsprechstunde.

Andrea Bürki ist diplomierte Pflegefachfrau und Wundexpertin SAFW am GZF. Schon während ihrer Ausbildung in den achtziger Jahren am Universitätsspital Basel interessierte sie sich sehr für Wunden, die nicht heilen wollen.

Sie hat damals einige HIV-Patienten begleitet, denen aufgrund der Stigmata der Krankheit viele Fachkräfte eine Behandlung untersagten. Sie geht gerne auf Spurensuche, um herauszufinden, wie die chronischen Wunden entstanden sind und ekelt sich vor nichts. Denn neben dem empathischen Gespür für die Patienten, dem Willen sich stetig weiterzubilden und einer fundierten Ausbildung, gehört eine gewisse Toleranzgrenze gegenüber streng riechenden, entzündeten, eitrigen, nicht schön anzusehenden Wunden zum Berufsbild der Wundexpertinnen dazu.



Heute kommt kaum mehr ein HIV-Patient in die Wundsprechstunde. Typische Grunderkrankungen für Wundheilungsstörungen oder chronische Wunden sind Diabetes mellitus, Venenschwächen oder periphere arterielle Verschlusskrankheiten. Ein höheres Alter eines Patienten führt ebenso zu einer schlechteren Blutversorgung im Wundbereich. Eine ausreichende Sauerstoff- und Nährstoffversorgung sind

«Für uns ist die Wundsprechstunde beruflicher Alltag, aber für die Patienten sind chronische Wunden oder nicht heilende Wunden oft eine belastende Ausnahmesituation.»

jedoch wichtig für eine gute Wundheilung. Krankheiten wie AIDS, Tuberkulose oder Syphilis schwächen das Immunsystem und beeinträchtigen so die Wundheilung. Auch Medikamente wie Gerinnungshemmer, Chemotherapeutika sowie Immunsuppressiva und Kortisonpräparate können die Wundheilung verzögern.

«Dass Sie aufgehört haben zu rauchen, ist super, aber denken Sie bitte auch an eine eiweissreiche Ernährung und Ihre tägliche Portion an Früchte», ermahnt Andrea Bürki ihren Patienten freundlich in der Wundsprechstunde, während sie vorsichtig den Verband des Patienten löst.

Wenn ambulante Patienten in die Wundsprechstunde am GZF kommen, haben sie oft schon einen längeren Leidensweg hinter sich. Es können kleine Wunden an den Beinen oder Füßen sein, die einfach nicht abheilen. Den Arzt wollen die Patienten dann oft nicht mit einer vermeintlichen «Bagatelle» belasten. So schränken sie sich immer stärker ein, bewegen sich weniger, tragen ihre Stützstrümpfe nicht und versuchen, die Wunden mit eigenen Hausmitteln zu behandeln. In der Wundsprechstunde werden sie kompetent und empathisch betreut: Oft reichen kleine Ratschläge bezüglich des richtigen Wundmaterials, zu mehr Bewegung, zu einer vitaminreichen Ernährung und dem konsequenten Anziehen der Stützstrümpfe, die der Wundheilung helfen. Manchmal muss Andrea Bürki aber auch auf Spurensuche gehen und den Auslöser für die nicht heilende Wunde ermitteln. Dann ist auch bereichsübergreifendes Teamwork gefragt.

Aus diesem Grund ist das Wundambulatorium interdisziplinär aufgebaut. Neben Hans Jochen Kaerner, der als Leitender Arzt das Wundambulatorium betreut, können auch Chirurgen und Ärzte aus allen Kliniken fachübergreifend zu Rate gezogen werden. So findet gerade bei diabetischen Füßen ein reger Austausch mit Dr. med. Dirk Thümmeler aus der Klinik für Traumatologie, Orthopädie und Handchirurgie statt. Das Team der Wundsprechstunde begleitet nicht nur ambulante Patienten mit chronischen Wunden. Die Wundexpertinnen sind ebenfalls Teil der Chefarztvisite der Viszeralchirurgie. Sie betreuen Patienten direkt nach der Operation im Stationsbett und besprechen mit ihnen und den behandelnden Ärzten die nötigen Schritte für eine optimale Wundheilung. Teilweise stehen sie auch mit im Operationsaal, um spezielle V.A.C.-Verbände, die mit Unterdruck arbeiten, mit anzulegen. Die Abwechslung macht ihre Arbeit so unglaublich spannend, «ausserdem sind Wunden einfach mein Ding», meint Andrea Bürki.

«Für uns ist die Wundsprechstunde beruflicher Alltag, aber für die Patienten sind chronische Wunden oder nicht heilende Wunden oft eine belastende Ausnahmesituation», erzählt Andrea Bürki. Teilweise kommen die Patienten drei bis viermal pro Woche zu uns. Da entwickelt

man natürlich eine Beziehung zueinander. Durch feinfühliges Gespräch und auch mit einer guten Portion Humor versuchen wir, die Betroffenen durch die manchmal etwas unangenehme Behandlung zu begleiten. So sind diese oft erstaunt, dass diese bereits zu Ende ist.



LEISTUNGSSPEKTRUM WUNDSPRECHSTUNDE

- Nachbehandlung komplexer Wunden nach Spitalaufenthalt
- Behandlung von einfachen bis komplexen Wunden bei extern zugewiesenen Patienten
- Enge interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Hausärzten und Spitex
- Beratung bei Fragen rund ums Wundmanagement im stationären Bereich
- Manuelle Lymphdrainage, EMR- anerkannt. Viele Krankenkassen übernehmen deshalb die Kosten für die Massage ganz oder teilweise.



KONTAKT
T +41 (0)61 835 61 95
wundambi@gzf.ch

DER CHIRURGISCHE SCHNITT

Dr. med. Urs Genewein, Chefarzt für Traumatologie und Handchirurgie am GZF, spricht über den chirurgischen Schnitt, Narben als Symbol für eine erfolgreiche Operation, Eitelkeit und persönliche Narben.



Ein präziser Schnitt, der durchdacht und geplant ist. Ein Schnitt, der eine andere Welt eröffnet. Der Moment, in dem es kein Zurück mehr gibt – der chirurgische Schnitt. Für Dr. med. Urs Genewein, Chefarzt für Traumatologie und Handchirurgie am GZF, gehört dieser Schnitt zum Operationsalltag und bedeutet doch viel mehr, als einfach nur das Skalpell zu führen. «Ich bin kein Medizinmechaniker.» Wichtig ist ihm, den Menschen als Ganzes zu sehen und zu behandeln. Jedem Schnitt geht dessen minutiöse Planung voraus: Die Diagnose, das Gespräch mit dem Patienten, die Abklärung seiner Bedürfnisse und schliesslich die Vorbereitung auf die Operation.

SYMBOL EINER BESONDEREN BEZIEHUNG

Bei seiner Arbeit im Operationssaal steht er vor dem Dilemma: möglichst viel sehen, möglichst wenig schneiden. «Mit dem Schnitt füge ich jemandem mit dessen Einverständnis bewusst eine Verletzung zu. Die Person gibt mir die Erlaubnis dazu und begibt sich in meine Hände», sagt Urs Genewein. Rund die Hälfte seiner Patienten schaut bei der Operation zu. Zu sehen, was gemacht wird und wie die Operation abläuft, kann den Heilungsprozess unterstützen. Die Empfehlungen nach der Operation werden besser befolgt und die Patienten tragen so zur rascheren Genesung bei. Die Selbstheilungskräfte des Körpers sind nicht zu unterschätzen, betont Urs Genewein. Deshalb ist es ihm wichtig, die Patienten eng zu begleiten, ihnen zuzuhören

«Mit dem Schnitt füge ich jemandem mit dessen Einverständnis bewusst eine Verletzung zu. Die Person gibt mir die Erlaubnis dazu und begibt sich in meine Hände.»



und neben der Funktionalität auch ihre Befindlichkeit und persönliche Situation zu berücksichtigen. «Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Arzt und Patient ist entscheidend.»

Als Handchirurg schneidet er an einer Stelle, die nicht nur für den Betroffenen, sondern auch für das Gegenüber jederzeit gut sichtbar ist. Frauen sprechen das Thema Narben öfter an, jüngere Männer sind eitler, weiss er aus Erfahrung.

Die Narbe, die vom Schnitt zurückbleibt, ist für ihn Symbol der besonderen Beziehung zwischen Patient und Arzt. Sie steht für eine erfolgreiche Operation, den Abschluss einer Leidensgeschichte, das Ende von Schmerzen. Narben, die lange nicht heilen, beispielsweise bei älteren Patienten oder Diabetikern sowie Verwachsungen oder Narben, die verkleben, benötigen mehr Aufmerksamkeit und Zeit. Sie fordern Patient und Arzt gleichermassen.



DIE INNEREN NARBEN DES CHIRURGEN

Und dann sind da noch persönliche Narben, die inneren Narben des Chirurgen, wie sie Urs Genewein nennt. Solche, die an schwierige, herausfordernde Momente erinnern, in denen Flexibilität gefragt war oder nicht alles wie geplant verlief. «Solche Momente bleiben noch lange in Erinnerung.»

Eine Narbe ist es auch, die mitverantwortlich ist, dass sich Urs Genewein für den Beruf des Chirurgen entschied. Als sechsjähriger Junge schlägt er sich an der Tischkante den Kopf auf. «Muss ich jetzt sterben?», fragt er seinen Vater, den Chirurgen. Dieser setzt ihn auf die Küchenbank, näht ihm die Wunde und meint, «du wirst es überleben.» Die Narbe verheilt und der Entscheid für die Chirurgie ist gefallen. Seit rund 20 Jahren führt Urs Genewein die Tradition der Chirurgenfamilie fort und führt weit mehr als das Skalpell.



Bei der Arbeit im OP

LEISTUNGSSPEKTRUM TRAUMATOLOGIE, ORTHOPÄDIE UND HAND- CHIRURGIE

- Traumatologie (Unfallchirurgie)
- Orthopädie
- Prothetik
(Schulter, Hüfte, Knie, Sprunggelenk)
- Sportmedizin
- Handchirurgie
- Notfallversorgungen/Stabilisierungen
- Ambulantes Behandlungszentrum in Rheinfelden
- interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Sprechstunden in Rheinfelden, Laufenburg und am Fachärzthehaus Frick



KONTAKT
Sekretariat
T +41 (0)61 835 65 06
toh@gzf.ch



Zwei persönliche
Geschichten

WIE ERHOLEN SICH SPORTLER VON UNFÄLLEN UND VERLETZUNGEN?

ZWEI HERZENS- ANGELEGENHEITEN

Der 27-jährige Dario Ferrante pendelt zwischen Spitzensport und seiner Arbeit als Assistenzarzt. Für ihn zwei Herzensangelegenheiten, die sich gegenseitig befruchten.



Der Tag von Dario Ferrante ist durchgetaktet: Training, Arbeit, Training, dazwischen Fahrzeit, Planung und Koordination. Der 27-jährige pendelt zwischen Würenlingen und Rheinfelden. Zwischen dem Handballtraining bei Handball Endingen und seiner Arbeit als Assistenzarzt am Altius Swiss Sportmed Center in Rheinfelden. Fünf Minuten Musik hören, abschalten, neue Energie tanken – der Übergang von der Arbeits- zur Sportwelt und umgekehrt. «Wenn ich am Abend ins Bett gehe, bin ich glücklich», sagt Dario Ferrante, der auf die Saison 21/22 zu Endingen zurückkehrte, wo er bereits von 2009 bis 2017 gespielt hatte. Er spricht von zwei Herzensangelegenheiten, die er so lange wie möglich kombinieren möchte; von zwei Welten, die sich gegenseitig befruchten.

UND WENN SIE TANZT

10 Stunden und mehr pro Woche trainiert Olivia Bächli im Tanzstudio. Vor ihrer ersten Teilnahme an der Schweizermeisterschaft bricht sie sich den kleinen Zehen und verletzt sich am Bein – der Auftritt liegt in der Schwebel.



Wenn sie tanzt, vergisst sie alles. Es gibt nur diesen Moment: Die Musik, den Rhythmus, die Schrittfolgen und Bewegungen. Mehr als zehn Stunden trainiert Olivia Bächli wöchentlich. Ballett, Jazz, Hip Hop, Contemporary Dance und Akro (Tanz-Akrobatik). Sie wiederholt einzelne Schrittfolgen, Drehungen und Sprünge immer und immer wieder, bis schliesslich aus den einzelnen Elementen eine Choreografie entsteht.



Das Medizinstudium ist bereits intensiv und fordernd ohne sportliches Engagement auf hohem Niveau – für Dario Ferrante kein Grund, seinen Berufswunsch in Frage zu stellen. Effizient lernen, fokussieren, diszipliniert sein, Eigeninitiative zeigen, sich organisieren und auch auf einiges verzichten. «Ich verfolge meine Ziele Schritt für Schritt», sagt Ferrante. Durch den Sport hat er vieles gelernt, dass ihm auch im Arbeitsalltag zugutekommt: Geduld, Disziplin, Ausdauer. Wie Teams funktionieren, welche Hierarchien es zu beachten gilt, was zusammenschweisst, oder wie Teamgeist entsteht. Auf dem Weg zum Erfolg braucht es jedes Teammitglied auf seiner Position – im Handball ebenso wie im Klinikalltag.



Sehen Sie Olivia Bächli
beim Tanzen zu

FREUDE, ABLENKUNG UND EIN GUTES GEFÜHL

Olivia Bächli ist 12 Jahre alt, als sie vom Kunstturnen zum Tanzen wechselt. Knie und Handgelenk machen nach sieben Jahren Kunstturnen Probleme und sie ist damals auf der Suche nach einem neuen Umfeld, in dem sie ihren Bewegungsdrang ausleben kann. Ihre Mutter zeigt ihr ein Inserat des «Move in Arts», einer Tanz- und Musicalschule in Liestal, Rheinfelden und Ziefen. Sie besucht eine Schnupperstunde in Akrobatik, es folgen weitere Tanzstile und die Stunden, die sie im Tanzstudio verbringt, werden stetig mehr. «Tanzen gibt mir mega viel und macht mich sehr, sehr glücklich.» Olivia spricht von Freude, Ablenkung, einem guten Gefühl. Durch das Tanzen ist sie selbstsicherer geworden und hat gelernt, sich zu organisieren und zu fokussieren. Insbesondere während des letzten Jahres am Gymnasium kam ihr dies zugute. Nach Schulende um 18 Uhr eine Stunde später im Tanzstudio zu stehen, bezeichnet sie als Ausgleich. Und dass der Ausgang mit Freunden deshalb später beginnt oder sie am Samstagmorgen fürs Balletttraining aus dem Bett muss, stört sie nicht.

«WAS TUST DU HIER?»

«Was tust du hier? Du wirst sowieso nie Profi», mit diesen Worten hat ihn der Trainer zu Beginn seiner Handballkarriere jeweils im Training begrüsst. «Ich trainiere, um besser zu werden», antwortete Ferrante. Heute ist er in der NLA ein routinierter und bewährter Torhüter und hat auch für die italienische A-Nationalmannschaft bereits drei Spiele bestritten. Seine eigenen Erwartungen sind hoch und wenn er sie nicht erfüllt, übt und übt er. Egal ob dies eine Abwehrbewegung im Tor oder das Üben einer schönen chirurgischen Naht an einer Banane ist. Üben und wiederholen, um besser, ja noch besser zu werden – für Ferrante Ansporn und Motivation, im Sport genauso wie bei seiner Arbeit als Arzt.

VON DER LEERE UND SPORTLICHEN EXISTENZÄNGSTEN

Besonders viel Geduld und Ausdauer benötigt er nach seinem Kreuzbandriss im Jahr 2015, den er sich im damals entscheidenden Aufstiegsspiel für die Nationalliga A zuzog. Die Aufbauphase nach der Operation dauert neun Monate. Neun Monate, während denen sein Platz im Team von jemand anderem besetzt wird, sich ein Gefühl von Nutzlosigkeit breitmacht, eine Leere entsteht und sportliche Existenzängste aufkommen: «Ist es das nun gewesen?». Er übt und trainiert täglich, arbeitet mit seinem Mentaltrainer zusammen und meint rückblickend: «Noch nie habe ich so rasch Fortschritte gemacht, wie in dieser Rehabilitations- und Aufbauphase.» Bereits damals war ihm der Sportarzt und sein heutiger Chef, Dr. med. Lukas Weisskopf, bekannt. Als ehemaliger Handballprofi kennt Lukas Weisskopf die Zerrissenheit zwischen Genesung und dem Wunsch, möglichst rasch wieder voll trainieren zu können. Die eigene Erfahrung nutzt Ferrante heute bei der Betreuung der Patienten in der Altius Klinik und unterstützt diese nach einer Verletzung bei der Erreichung ihrer individuellen Ziele.

DIE NARBE IST EIN TEIL MEINER PERSÖNLICHEN GESCHICHTE

Handball zählt zu den unfallträchtigsten Sportarten. Dario Ferrante, der durch einen Kollegen zum Handball fand und das Sportgymnasium besucht hat, war in den letzten zehn Jahren zehnmal verletzt. Er hat sich je zwei Mal die Bänder gerissen und mehrere Male die Finger lädiert. Die Narbe, die von der Operation nach dem Kreuzbandriss zurückgeblieben ist, die sicht- und spürbar ist, hat eine positive Bedeutung. «Sie ist ein Teil meiner persönlichen Geschichte.»

Und wie möchte er seine Geschichte weiterschreiben? Dario Ferrante kann sich verschiedene Wege vorstellen: Als Vollprofi im Ausland Handball spielen, seine berufliche Karriere vorantreiben, irgendwann eine Familie gründen. Er geht Schritt für Schritt. Im Januar reiste er mit dem Herrennationalteam als Teamarzt an die Handball-WM nach Ägypten und im vergangenen Frühling betreute er das Frauennationalteam an der WM-Qualifikation in Tschechien – eine weitere Möglichkeit, seine zwei Herzensangelegenheiten zu verbinden.

Im Sommer 2019 nimmt Olivia Bächli das erste Mal an der Schweizermeisterschaft teil, tanzt sowohl in der «Small Group» (bis 7 Tänzer) Jazz Adult als auch Solo. Die Gruppe gewinnt den Titel, im Solo wird Olivia vierte. Den Entscheid für den Soloauftritt fällt sie in Absprache mit ihrer Trainerin spontan. Während den Vorbereitungen bricht sie sich im Akrobatiktraining den kleinen Zehen. Sprünge und Drehungen kann sie in den folgenden Wochen nicht trainieren. Zwei Wochen vor den Schweizermeisterschaften verletzt sie sich erneut. Eine Zerrung am linken Bein, die vom Fuss bis ins Knie schmerzt. Der eineinhalb Minuten lange, intensive und technisch anspruchsvolle Soloauftritt mit Drehungen und Sprüngen liegt in der Schweben.

«MEIN BESTES GEBEN»

Dank der Behandlung und Betreuung ihrer Physiotherapeutin kann sie reduziert weiter trainieren. Das Bein ist durch ein Tape gestützt. Es sind Tage zwischen Bangen und Hoffen, eine emotionale Achterbahnfahrt, wie Olivia erzählt. Schliesslich kann sie an die Schweizermeisterschaft fahren: «Ich wollte unbedingt teilnehmen», erzählt sie. Den 4. Rang im Solo kommentiert sie lachend: «Ich hatte keine Erwartungen an die Schweizermeisterschaft. Mein Ziel war, einfach mein Bestes zu geben.» Der 4. Platz ermöglicht ihr allerdings unverhofft die Teilnahme an der Weltmeisterschaft in Polen. Sie konnte nachrücken, da die Drittplatzierte auf die Teilnahme verzichtete. Der internationale Grossanlass ist für die 20-jährige inspirierend und eine zusätzliche Motivation, sich weiter zu verbessern. Immer wieder Neues zu lernen, spornt sie an. «Im Tanzen kann ich mich immer wieder steigern.»

Nach der bestandenen Maturaprüfung möchte Olivia ein Jahr im Ausland verbringen, um zu tanzen – in Amerika, Australien oder sonst wo auf der Welt.



Showgroup Décadanse
an der Schweizermeister-
schaft 2021



ZURÜCK BLEIBT EINE FEINE NARBE

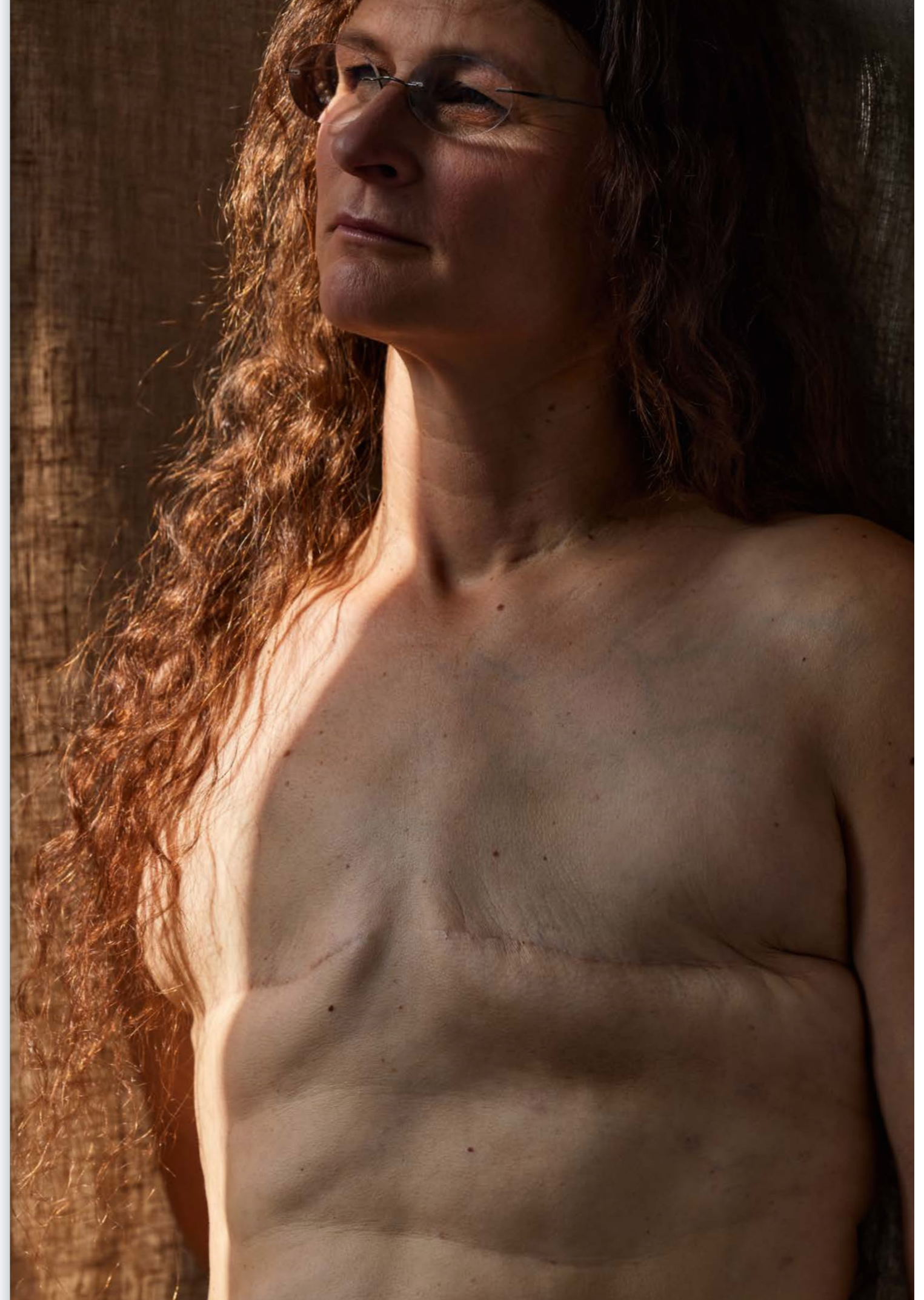
Nach der Diagnose Brustkrebs lässt sich Martina Donath beide Brüste entfernen und entscheidet sich bewusst gegen einen Wiederaufbau.

Die Diagnose Brustkrebs ist für Martina Donath ein Schock. Sie hat überhaupt nicht damit gerechnet, in ihrem Leben je an Brustkrebs zu erkranken. Sie ernährt sich gesund, trinkt keinen Alkohol, bewegt sich viel und ist oft draußen in der Natur. In ihrer Familie gibt es keine Krebserkrankung. «Ich war erschüttert, die Welt ging für mich unter.»



«ICH WOLLTE KEIN RESTRISIKO»

Nach dem Schock ist für sie schnell klar: Die Brüste müssen weg. «Ich wollte kein Restrisiko und den Krebs so rasch wie möglich aus meinem Körper rausbekommen», erzählt sie. Nach dem Gespräch mit Dr. med. Maik Hauschild, Chefarzt des Brustzentrums Rheinfelden, geht alles schnell. Nur drei Tage nach dem Gespräch folgt die Operation und auf ihren Wunsch hin wird im April 2019 eine beidseitige Mastektomie, eine Entfernung der Brust, ohne Wiederaufbau durchgeführt. «Dass meine Wünsche und Ängste ernstgenommen wurden, hat mich sehr beruhigt. Das Schlimmste war die Phase der Ungewissheit, als ich noch nicht wusste, was für ein Tumor es ist und ob ich Metastasen habe.» Den Eingriff übersteht sie gut. «Ich hatte kaum Schmerzen und erholte mich rasch.» Am meisten zu kämpfen hat sie während des Spitalaufenthalts mit starkem Heimweh. «Ich vermisse meine Tiere und vor allem meinen Hund.» Sie war noch nie zuvor während einer Woche von ihrem Bernhardiner Hund getrennt gewesen. Neben ihrem treuen Begleiter kümmert sich Martina Donath auf ihrem Hof um zwei Pferde, drei Katzen und den Garten.



«MEINE WEIBLICHKEIT MACHTE ICH NICHT AN MEINER BRUST FEST»

An ihrem Entscheid hat Martina Donath keinen Moment gezweifelt, weder unmittelbar nach der Operation noch heute, zwei Jahre nach der Brustkrebsdiagnose. Wenn die Leute – zum Beispiel im Schwimmbad – schauen, kümmert sie dies nicht. «Ohne BH joggen oder reiten zu können, ist für mich positiv», sagt sie lachend. Martina Donath hat Ihre Weiblichkeit nie an der Brust festgemacht und die Brüste waren nicht der Körperteil, den sie besonders mochte oder auf den sie besonders stolz war. Im Gegenteil: Als Mädchen und junge Frau wurde sie aufgrund ihres Äusseren gehänselt und gedemütigt. «Meine Brüste empfand ich damals als Feind.» Als elfjähriges Mädchen Körbchengrösse C zu tragen, war für sie belastend und mit Demütigungen, Selbstzweifel und Leid verbunden.

Viel schlimmer wäre für sie gewesen, ihre Haare zu verlieren. «Ich hätte es nicht ertragen, meine Haare büschelweise in den Händen zu halten.» Dies war mit ein Grund, dass sie sich nebst dem Entscheid für eine Mastektomie auch ganz bewusst gegen eine Chemotherapie entschieden hatte.

PERSÖNLICHEN WEG FINDEN UND GEHEN

Die 48-jährige pflegt einen sehr offenen Umgang mit ihrer Brustkrebserkrankung. «Für mich ist es wichtig, darüber zu sprechen.» Sie möchte damit anderen betroffenen Frauen helfen, ihnen Mut machen und vor allem zeigen, dass es verschiedene Wege gibt, mit einer Brustkrebserkrankung umzugehen. Jede betroffene Frau soll selbstbestimmt ihren ganz persönlichen Weg finden und gehen.

Zurückgeblieben von ihrer Brustkrebserkrankung ist eine feine Narbe. «Die Narbe ist ein Teil von mir und für mich ein positives Zeichen, dass ich die Brustkrebserkrankung überstanden habe.»

Erfahren Sie mehr über die
Geschichte von Martina Donath



Wie erfolgt der Wieder-
aufbau der Brust?



LEISTUNGSSPEKTRUM BRUSTZENTRUM

- Prävention
 - Lebensstilberatung
 - Genetische Abklärung
- Abklärung
 - Brust-Ultraschall
 - Mammographie
 - Magnetresonanztomographie
 - Feinnadelpunktion
 - Biopsie
 - Zweitmeinung
 - Tumorboard
- Therapie
 - Operative Therapie
 - Strahlentherapie
 - Chemotherapie
 - Immuntherapie
 - Antihormonelle Therapie
- Wiederaufbau der Brust
 - Plastische und Rekonstruktive Chirurgie
 - Medizinische Pigmentation
- Begleitung
 - Breast Care Nurse
 - Psychoonkologie



KONTAKT

Brustzentrum Rheinfelden
T +41 (0)61 835 62 20
brustzentrum@gzf.ch

EINMAL **TIEF EINATMEN!**



COVID-19 beschäftigt uns schon seit über einem Jahr. Die tückische Krankheit kann Narben hinterlassen, insbesondere beim hauptbetroffenen Organ – der Lunge. Dr. med. Patrick Fachinger, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und Facharzt für Pneumologie, der Praxis Pneumologie Nordwest, gibt Einblick in unser Atmungsorgan.

Bis jetzt sind die möglichen Langzeitfolgen nach einer COVID-19-Erkrankung unklar. Welche Organe werden bei einer Infektion potenziell befallen?

COVID-19 ist vielmehr eine Gefäß- als eine reine Lungenkrankheit. Das bedeutet, dass prinzipiell alle Organe betroffen sein können. Wie allfällige Langzeitfolgen aussehen, ist derzeit schwer abschätzbar. Was man aber bis anhin weiss, ist, dass die oberen Atemwege am häufigsten befallen sind. Dies betrifft insbesondere den Nasen- und Rachenraum. Wenn ein schwererer Verlauf vorliegt, ist aber praktisch immer die Lunge mit involviert. Sie ist das nächstgelegene Organ. Es gibt aber auch atypische Symptome wie beispielsweise Darmprobleme.

Was passiert genau mit der Lunge bei diesem Virus? Und wie sehen die Narben der Lunge danach aus?

Bei den schweren Erkrankungsverläufen kommt es meist zu einer ausgedehnten beidseitigen Lungenentzündung. Dadurch wird die Atmung erschwert und der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt. In einigen Fällen muss dann Sauerstoff oder eine künstliche Beatmung eingesetzt werden – ohne die Lunge geht's nicht.

Erst nach einer durchgemachten COVID-19-Erkrankung zeigt sich, welche Folgen und Narben das Virus im Körper hinterlässt. Dies widerspiegelt sich in dem neu beschriebenen «Long COVID-Syndrom», das alle Beschwerden umfasst, die über die akute Erkrankung hinausgehen.

Erfreulicherweise erholt sich die Lunge in den meisten Fällen wieder vollständig von einer COVID-19-Erkrankung und es bleiben nur selten schwere Langzeitschäden. Durch COVID-19 können aber auch sogenannte Lungenfibrosen (Lungenvernarbungen) entstehen. Sind diese erst einmal da, verschwinden sie nicht mehr.

Man hört immer wieder vom Zusammenspiel zwischen der Atmung und der Psyche. Beispielsweise dann, wenn eine Person, die keine Symptome aufweist, erfährt, dass sie COVID-19-positiv ist und plötzlich Atemnot verspürt. Können Sie dieses Phänomen erklären?

Atemnot ist ein Gefühl, das man nicht messen kann. Sie spiegelt die Anstrengung wider, die wir für die Atmung aufwenden. Stellen Sie sich vor, Sie machen Sport: Dann müssen Sie automatisch mehr atmen. Diese Atemanstrengung empfinden Sie wiederum als Atemnot, obwohl Sie genug Sauerstoff aufnehmen. So ist es auch bei einer psychischen Anstrengung. Sie haben das Gefühl, keine Luft zu bekommen und atmen viel zu viel. Diesen Zustand nennt man Hyperventilation. Und obwohl der Sauerstoffgehalt ausreichend ist, kann dieser Zustand dann das Gefühl von Atemnot auslösen, wie dies gerne bei emotionalem Stress geschieht.

Welche Folgeschäden können nach einer COVID-19-Erkrankung entstehen?

Was in letzter Zeit stark in den Fokus gerückt ist, ist das sogenannte «Long-COVID-Syndrom» die Erkrankung nach der Erkrankung. Symptome können sein Fatigue (Müdigkeit/Erschöpfung), Atemnot, Gelenkschmerzen oder Konzentrationsstörung, um nur einige zu nennen. Durch die interdisziplinäre Betreuung verschiedener Fachbereiche wird für den Patienten ein individuelles Behandlungskonzept erstellt. Involviert sind beispielsweise Radiologen, Physiotherapeuten, Kardio-

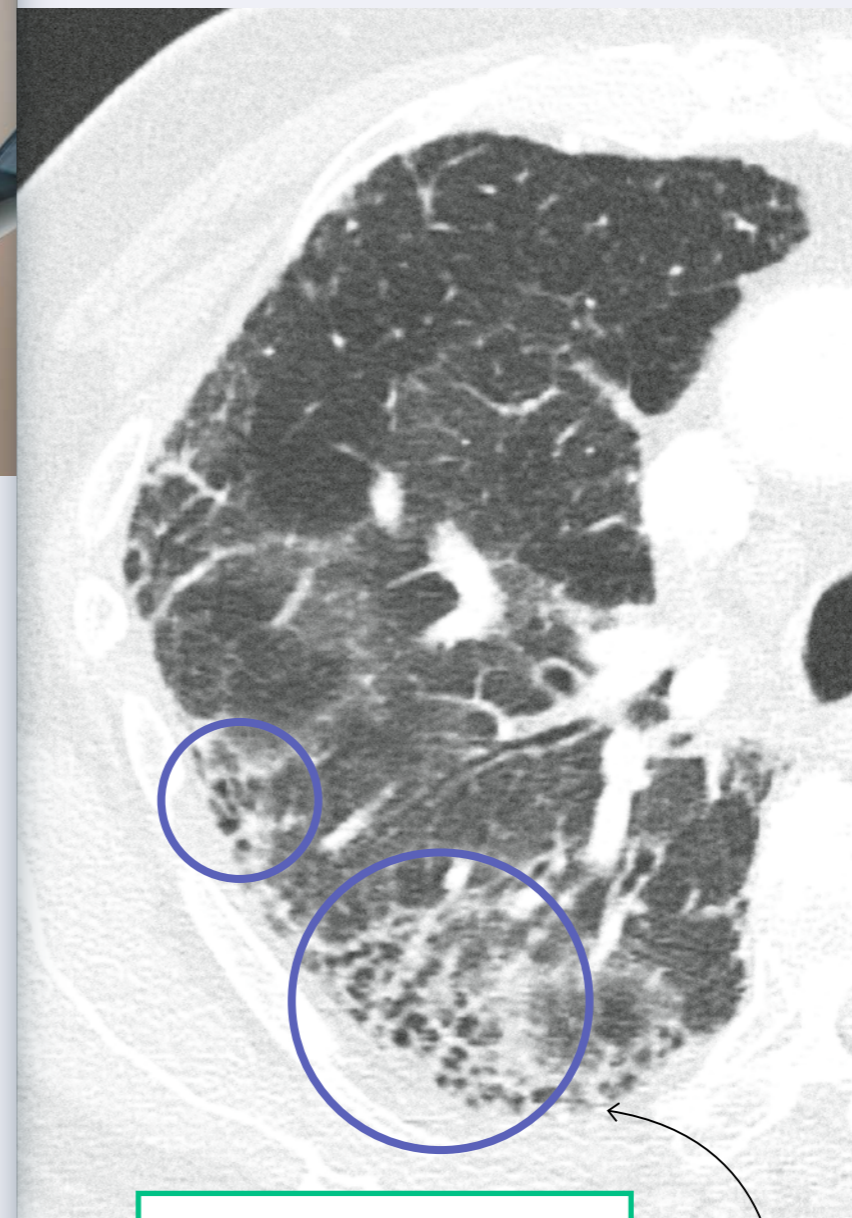


logen, Psychologen und natürlich wir – die Pneumologen. Bezüglich «Long-Covid» stehen wir immer noch am Anfang, aber mit der Zeit gewinnen wir immer wichtigere Erkenntnisse.

Wie können mögliche Langzeitfolgen behandelt werden, wenn beispielsweise immer noch Atemnot besteht?

Wenn Patienten zu uns in die Praxis kommen, haben sie oft chronischen Husten, Atemnot oder eine Überempfindlichkeit der Lunge. Als Pneumologen können wir mittels diversen Lungenfunktionstests und auch der Messung des Sauerstoffs im Blut die Atemanstrengungen messen und die Lunge auf mögliche Langzeitfolgen hin untersuchen. Zusätzliche Müdigkeit wird auch angeschaut und auf begleitende schlafmedizinische Erkrank-

«Atemnot ist ein Gefühl, das man nicht messen kann. Sie spiegelt die Anstrengung wider, die wir für die Atmung aufwenden.»



Fibrosen

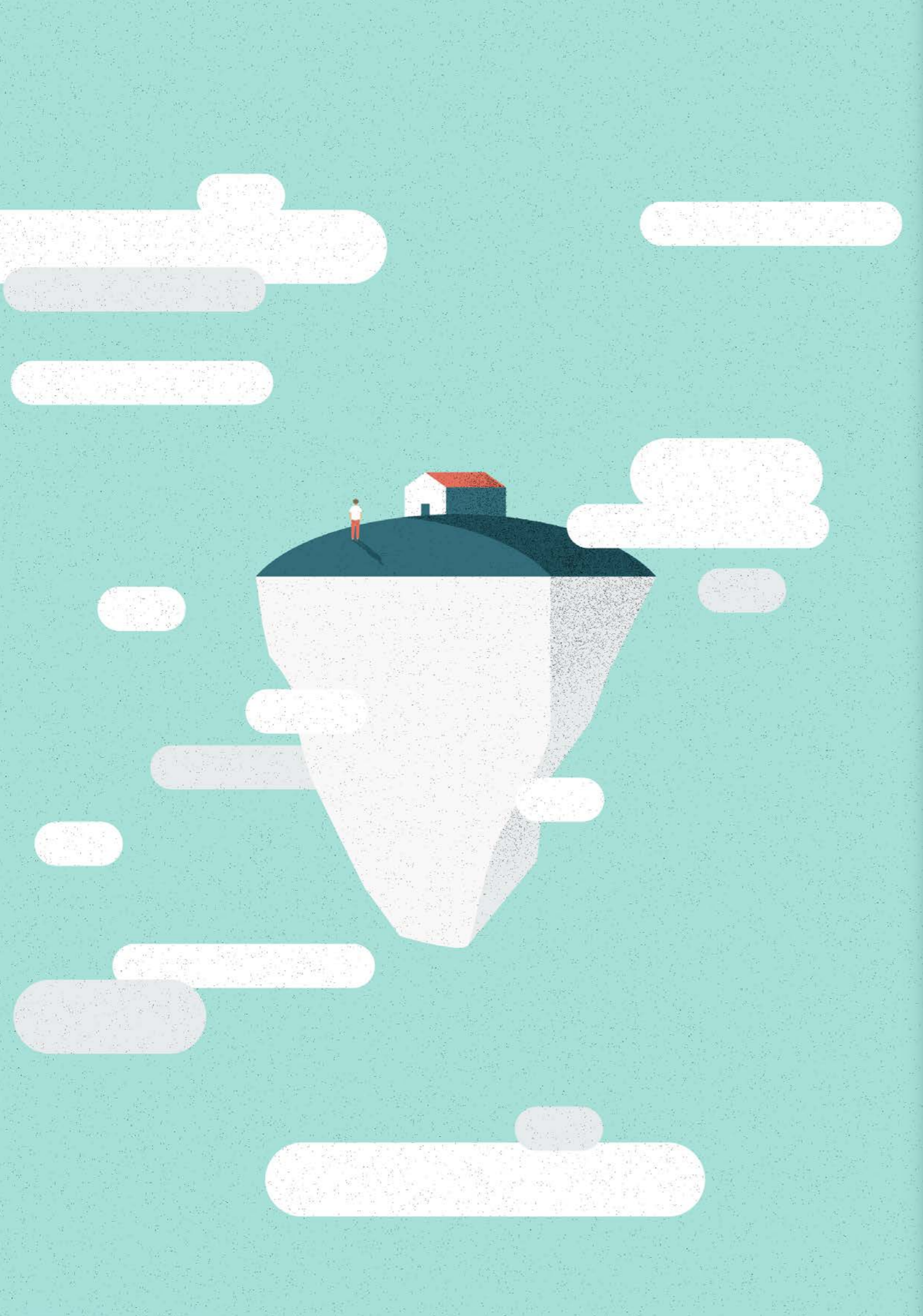


KONTAKT
Pneumologie Nordwest
Praxis für Pneumologie
und Schlafmedizin
T +41 (0)61 833 30 80
info@pneumologie-nordwest.ch
www.pneumologie-nordwest.ch

kungen abgeklärt. Wie bereits erwähnt, ist die Behandlung bei Long-COVID-Patienten sehr interdisziplinär. Deshalb liegt es mir am Herzen, ein Netzwerk mit erfahrenen Therapeuten und Beratungsorganisationen, wie beispielsweise die Lungenliga, um uns zu wissen. Wenn man plötzlich von der Angst heimgesucht wird, müssen wir auch psychologische Unterstützung beziehen.

Angst und Atmung liegen oft sehr nahe beieinander. Was können Sie als Pneumologe beitragen, um Betroffene (und nicht Betroffene) die Angst und Verunsicherung im Zusammenhang mit COVID-19 zu nehmen?

(schmunzelt) Seien Sie zuversichtlich und versuchen Sie, positiv zu denken. Wir alle müssen irgendwie lernen, mit dieser Pandemie umzugehen. Wichtig ist, gesund zu leben. Gehen Sie mit einer gewissen Gelassenheit an die Sachen ran. Machen Sie sich nicht verrückt und lassen Sie sich auch nicht von anderen verrückt machen! Und wenn Bedarf nach Reden besteht, zögern Sie nicht, das Gespräch zu suchen und sich helfen zu lassen.



WENN DAS LEBEN KOPF STEHT

Das Wort «Narbe» wird oft mit erkennbaren Verletzungen assoziiert. Narben können aber auch unsichtbar sein und dennoch Spuren hinterlassen. Die COVID-19-Pandemie hat dies deutlich aufgezeigt. Wie geht es seither unserer Psyche? Beate Immel, Leitende Ärztin der Klinik Schützen Rheinfeldern und Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, gibt Auskunft.

WIE GESTRESST FÜHLEN SICH MENSCHEN DURCH DIE COVID-19-PANDEMIE?

«Mir persönlich ist das Wort Belastung lieber als die Bezeichnung Stress», sagt Beate Immel, Leitende Ärztin der Klinik Schützen in Rheinfelden und Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, im Gespräch. Denn Stress wird oft mit Negativem assoziiert. Wahr ist aber, dass kurzzeitiger Stress aktivierend und positiv herausfordernd sein kann. Unser Körper ist geübt, angemessen auf äussere Reize zu reagieren und in der Regel kann auch unsere Psyche mit Belastungen umgehen. Wenn die Belastung allerdings andauert und vor allem, wenn sie mit hoher Unsicherheit und Ungewissheit verbunden ist, kann sie Körper und Psyche schwächen. «So ist auch nachvollziehbar, dass sich die psychischen Belastungen erst im Verlauf des Lockdowns gezeigt haben und nicht gleich in der ersten Welle», erklärt Beate Immel.

Die wahrgenommene Einsamkeit allerdings, die durch die Kontaktbeschränkungen entstanden ist, erreichte schon zu Beginn der Pandemie über alle Bevölkerungsgruppen hinweg traurige Spitzenwerte. Neuere Studien bestätigen, dass Kontaktbeschränkungen, insbesondere für junge Menschen, eine hohe Belastung darstellen.

Ältere Menschen, die noch gut im Leben zu recht kommen, haben weniger damit zu kämpfen. Weshalb ist das so? «Vermutlich hilft die Lebenserfahrung und auch eine gewisse Übung im Umgang mit schwierigen Situationen oder Gefühlen!»

«DIE PANDEMIE HAT MICH AUS DER BAHN GEWORFEN!»

Ich höre diesen Satz von meinen Patienten häufiger, weil Angehörige am Virus erkrankt oder sogar verstorben sind. Oder weil die Genesung nach einer COVID-19-Erkrankung auf sich warten lässt. Weil sich die finanzielle Situation dramatisch verschlechtert, oder weil man sich unter den täglichen Einschränkungen des sozialen Lebens zunehmend seelisch belastet fühlt. «Bei Menschen mit vorbestehenden psychischen Erkrankungen zeigt sich tendenziell eine Verschlechterung des psychischen Befindens; Angststörungen und depressive Erkrankungen treten etwas häufiger neu auf.»

Vermehrt aus der psychischen Balance geraten sind Frauen, Menschen mit direktem Migrationshintergrund und Jüngere. Die Gründe hierfür werden in Studien intensiv untersucht. Auch, um für die Zukunft besser vorbereitet zu sein.

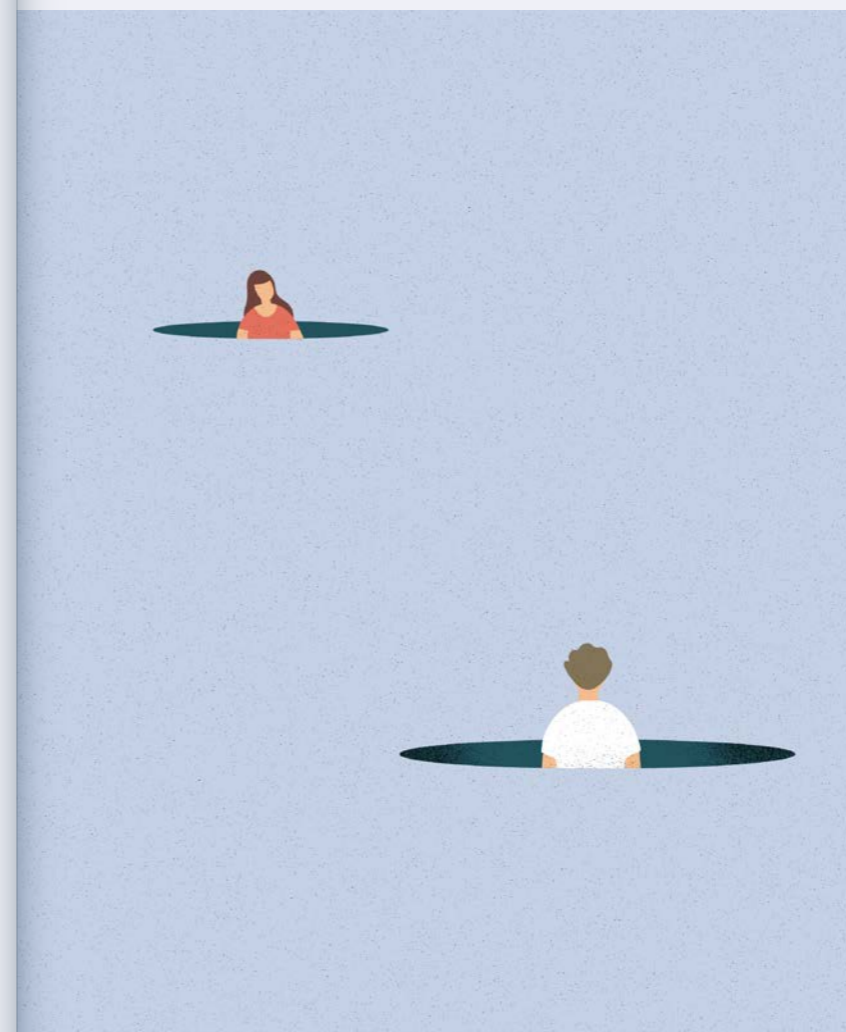
Fakt ist aber, dass manche Menschen in der Pandemie trotzdem in der Lage sind, optimistisch und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken. Hier spielt unter anderem Resilienz eine entscheidende Rolle. Dies bedeutet, dass Menschen über unterschiedliche «Fähigkeiten und Fertigkeiten» verfügen im Umgang und in der Anpassung an eine Belastung oder an eine Herausforderung (siehe Artikel zum Thema Resilienz auf Seite 46).

MIT BLICK IN DIE ZUKUNFT

Das Coronavirus hat uns mit Ungewissheit, Unsicherheit und Ängsten konfrontiert. Mit Verlusten, mit Einsamkeit, mit uns selbst. Und wir haben weltweit erlebt, wie fragil und verletzlich Menschen sind und wie schwer es sein kann, mit andauernden Belastungen umzugehen. Wie sich die ökonomische Krise auswirkt, wird sich erst noch zeigen.

«Krisen, auch wenn es schwer ist, zu akzeptieren», so Beate Immel, «gehören zu unserem Leben. Sie führen bestenfalls dazu, dass wir uns verändern. Einfach, weil es sein muss. Weil uns nichts anderes übrig bleibt!» Wenn die Belastung allerdings zu gross wird, die Symptome das Leben zu sehr einschränken, kann es hilfreich sein, professionelle Hilfe (wie beispielsweise eine Psychotherapie oder psychiatrische Behandlung) in Anspruch zu nehmen.

«Mir ist es ein Anliegen, dass wir der psychischen Gesundheit mehr Beachtung schenken, dass in der Gesellschaft und im Arbeitsleben mehr über psychische Erkrankungen gesprochen wird und dass wir adäquate Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stellen. Wir benötigen für unsere psychische Balance Kontakt zu anderen Menschen – zuweilen auch professionelle Unterstützung. Denn niemand wird alleine psychisch krank. Und niemand wird alleine gesund.»



«Krisen, auch wenn es schwer ist, sie zu akzeptieren, gehören zu unserem Leben.»





VOM LANGEN WEG ZURÜCK!

«Im Alltag musste ich lernen, langsam aufzustehen – mein Körper hatte zu wenig Sauerstoff im Blut.»

Wie hat sich COVID-19 bei Ihnen geäußert?

Zunächst hatte ich nur leicht Symptome. Husten und ein wenig Schluckweh. Am 6. Dezember 2020 dann der Schock – COVID-19-positiv! Mein Gesundheitszustand verschlechterte sich von Tag zu Tag und ich wurde am 15. Dezember ins Spital eingeliefert.

Was haben Sie während dieser Zeit gedacht und gefühlt?

Ich war allein, durfte keinen Besuch empfangen und hatte nicht die Kraft, mein Telefon zu bedienen und jemanden anzurufen. Links und rechts von mir hörte ich Menschen, die ebenfalls mit einer COVID-19-Infektion im Spital lagen. Mir wurde bewusst, dass es ernst ist. Meine Gedanken kreisten um meinen Sohn und meinen Mann. Was würde aus ihnen werden, wenn ich es nicht schaffe. Als mein Gesundheitszustand sich mit der Zeit verbesserte und ich mich allmählich erholte, wurde ich von einer emotionalen Welle überrollt. Würde ich je wieder auf einer Bühne stehen?

Viele Menschen haben keine oder nur leichte Symptome bei einer COVID-19-Infektion. Sie hingegen erlitten einen schweren Krankheitsverlauf. Welche Erinnerung haben Sie an diese Zeit im Spital in Rheinfelden?

Ich fühlte mich wie im Traum. Alles war weit weg und ich war nicht wirklich präsent. Als ich wieder zu mir kam, musste ich die ganze Situation zunächst verarbeiten.

Wie haben Sie sich erholt und wie geht es Ihnen heute?

Nach meinem stationären Aufenthalt im Spital besuchte ich jede Woche die Physiotherapie am GZF in Laufenburg. Felix Mangold und sein Team haben sich in der Zeit gut um mich gekümmert und konnten mit spezifischen Atemübungen mein Lungenvolumen wieder aufbauen. Meine letzte Therapie hatte ich am 6. Mai 2021. Seither versuche ich, so gesund und achtsam wie möglich zu leben.

Gab es Dinge, die Sie neu lernen mussten?

Das Atmen! Als Sängerin konnte ich mein Zwerchfell immer bewusst ansteuern, das klappte nicht mehr. Im Alltag musste ich lernen, langsam aufzustehen. Mein Körper hatte zu wenig Sauerstoff im Blut. Den ganzen Haushalt zu machen, schaffe ich derzeit nicht. Bei grosser Anstrengung brauche ich fast zwei Tage Erholungszeit. Ich bin stolz, dass ich es aktuell schaffe, zwei Zimmer zu putzen. Zudem gehe ich pro Tag zweimal 40 Minuten mit meiner Hündin spazieren. Ich schaffe es nicht nur gerade aus, sondern auch, wenn die Strecke steiler wird.

Andrea Beth hat Ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Sie ist Sängerin. Im November 2020 erkrankt sie schwer an COVID-19. Im Interview erzählt sie von ihrem Weg zurück ins Leben – und auf die Bühne.

Wie hat Ihre Stimme darunter gelitten?

Als ich wieder anfing, mit meiner Band zu proben, traf ich die hohen Töne nicht mehr. Früher hatte meine Stimme einen Umfang von zweieinhalb Oktaven. Es frustriert mich, dass ich nicht die Fortschritte mache, die ich mir in den Kopf gesetzt habe. Ich muss meine Erwartungen immer wieder runterschrauben, bin aber ungeduldig. In dieser Hinsicht bin ich ein typischer Stier!

Sie sind Optimistin. Woher nehmen Sie Ihre ganze Energie?

Ich bin von Natur aus eine Powerfrau! Natürlich geben mir auch mein Mann und mein Sohn enorm viel Kraft. Mein Glas ist immer halbvoll. Ich habe ausserdem gelernt, meine Kräfte einzuteilen – gerade durch COVID-19. Mein Ziel habe ich dabei nie aus den Augen verloren: Ich will wieder leben, wie vor der Erkrankung!

Auf was freuen Sie sich, wenn Sie wieder ganz gesund sind?

Ich freue mich, wenn ich wieder richtig «abrocken» und Konzerte geben kann. Ich vermisse es, auf der Bühne zu stehen.



COVID-19: PHYSIOTHERAPIE IST ZENTRAL FÜR DIE REHABILITATION

Felix Mangold ist Leiter Therapien und Beratungen am GZF. Er hat Andrea Beth physiotherapeutisch betreut.

Wie haben Sie Andrea Beth's Erkrankung und ihre Rehabilitation miterlebt?

Das Team der Physiotherapie am GZF begleitet alle stationären COVID-19-Patienten ab Spitaleintritt. Wie viele andere Patienten entwickelte auch Andrea Beth eine Lungenentzündung am linken Lungenflügel. Hinzu kam ihre Vorerkrankung am Herzen. Als ich Andrea Beth sah, wusste ich, dass es kritisch war. Das einzig Richtige in einer solchen Situation ist eine ehrliche Kommunikation mit den Patienten. Ich hatte grossen Respekt vor dem Ernst der Lage und machte mir Sorgen. Ich war deshalb sehr dankbar, als sich ihre Lage nach rund zwei Tagen stabilisiert hatte. Momentan ist ihre Lungenfunktion auf einem guten Weg. Es kann allerdings sein, dass ihr Immunsystem erneut eine schwächere Phase erlebt. Diese Unberechenbarkeit ist sehr typisch für «Long Covid». Wir müssen offen damit umgehen. Es ist wichtig, den Patienten eine Orientierung zu geben und auch nach Therapieende mit ihnen in Kontakt zu bleiben.



LEISTUNGSSPEKTRUM PHYSIOTHERAPIE

Allgemeines Therapieangebot

- Manuelle Therapie
- Triggerpunkttherapie
- Lymphdrainage inkl. Kompressionstherapie
- Sportphysiotherapie
- Kinesiotaping
- Medizinische Trainingstherapie
- Physikalische Therapie
- Schwindelbehandlungen
- Atemtherapie

Spezielle Therapieangebote

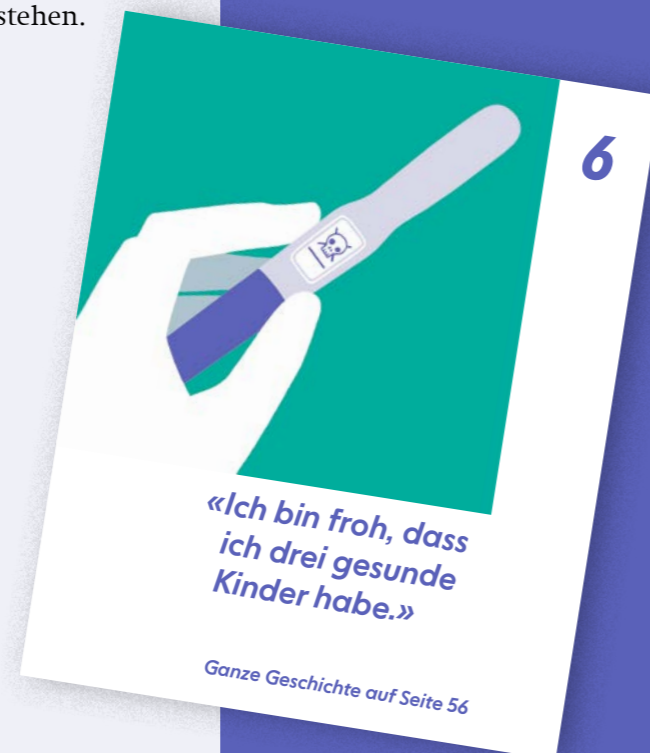
- Fussreflexzonentherapie
- Komplexe Schmerztherapie
- Urogenitale Therapie/Biofeedback/Beckenbodentraining
- Kieferbehandlung
- Pulmonale Rehabilitation
- Osteopathische Physiotherapie



KONTAKT

Physiotherapie Rheinfelden
T +41 (0)61 835 65 24
physio.rf@gzf.ch

Physiotherapie Laufenburg
T +41 (0)62 874 53 90
physio.lf@gzf.ch



NARBEN IN DER **NATUR**

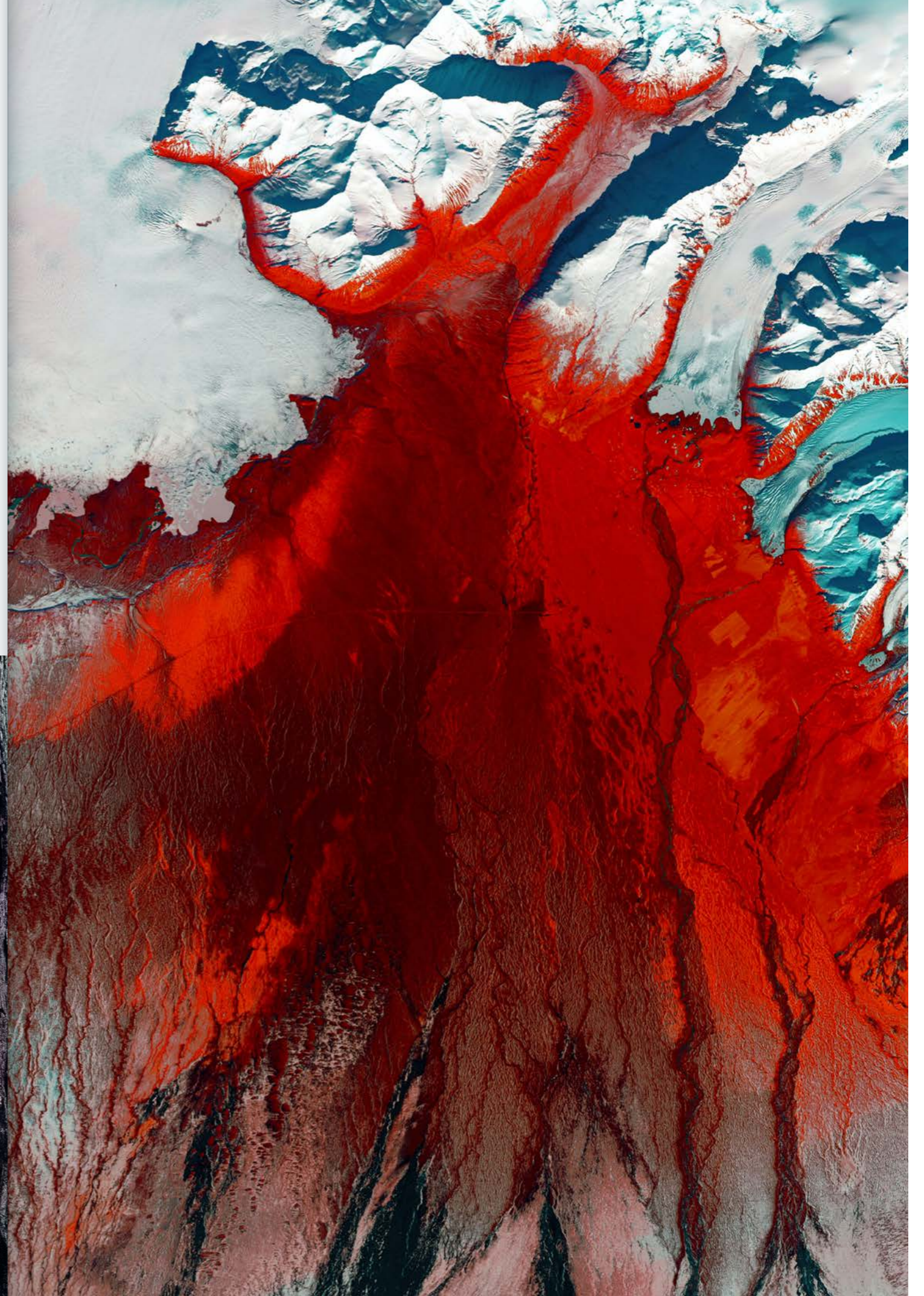
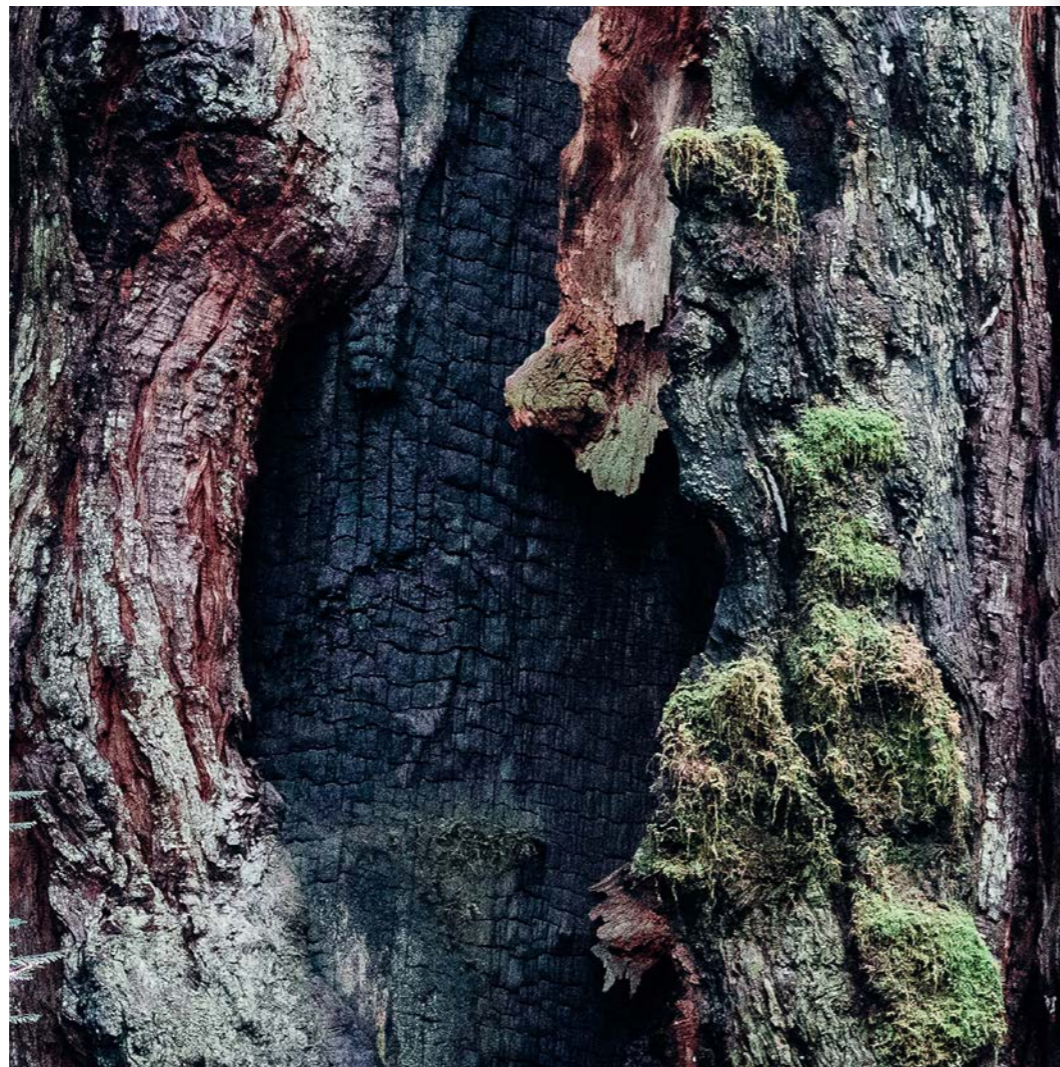
Nicht nur unser Körper weist Narben auf. Auch in der Natur finden sich zahlreiche Male und Spuren wieder.

Links

Brandnarben in einem Baum, Six Rivers National Forest, Kalifornien

Rechts

Skeiðarárjökull, Island. Die rote Färbung weist auf niedriges Moos, Birkengestrüpp und andere Grasarten hin. Bei den grauschwarzen Fäden handelt es sich um vergangene Gletscherschmelzausbrüche.





Links
Vulkanausbruch in Island

Rechts
Bleiche Steinkorallen im
tropischen Riff



Links

Rodung inmitten eines Waldes

Rechts

Spuren in der Sierra Madre Oriental an der Grenze zwischen den mexikanischen Provinzen Coahuila und Nuevo Leon



BESTENS GERÜSTET FÜR HERAUS- FORDERNDE UND UNSICHERE ZEITEN

Antoinette Wenk, Geschäftsführerin und Coach am Resilienz Zentrum Schweiz, erklärt im Interview, wie wir unseren Resilienz-Koffer mit wertvollen Tools packen und warum es nicht so schlimm ist, wenn beim Jonglieren einmal ein Ball zu Boden fällt.



Wir leben in einer stark vernetzten, digitalen Welt, die sich in einem rasanten Tempo dreht. Wir müssen mitkommen und durchhalten. Stress, Überforderung, und Verzweiflung sind oft die Schattenseiten der Hochmoderne. Um dem gegenzusteuern, ernähren wir uns möglichst gesund, treiben Yoga und meditieren; es fallen oft Stichworte wie Achtsamkeit oder Resilienz. Doch was versteht man konkret unter Resilienz?

Wir im Resilienz Zentrum Schweiz mögen das Sinnbild des «Stehauftierchens»: Erfährt es Druck von aussen (beispielsweise durch Stress, Krisen oder einschneidende Veränderungen), hängt der Kopf und es gerät in eine Schiefelage. Weicht der Druck, steht es wieder auf. Dass jemand in einer Schiefelage ist, heisst nicht, dass man nicht resilient ist. Die wesentlichen Fragen sind vielmehr: Was passiert jetzt? Wie gehe ich damit um? Komme ich wieder in die Balance?



Für eine gute Resilienz im Alltag gilt es, diese innere «Feder» zu stärken und fit zu halten. Dabei hängt diese Federfitness stark davon ab, wie fest und wie lange man belastet ist und wie schnell man wieder in ein Gleichgewicht kommt.

Resilienz ist somit ein ressourcenbasiertes Konzept: Welche Ressourcen bringe ich mit? Wie sehen diese derzeit aus? Sind meine Ressourcen aufgebraucht oder habe ich gerade mehrere «Baustellen» im Leben? Was habe ich bereits gelernt und woran arbeite ich noch? Das sind wesentliche Fragen in diesem Anpassungsprozess, auf dem das Verständnis der Resilienz basiert.

Ist Resilienz nur ein «buzzword»? Was hat es damit auf sich?

Auch wir stellen fest, dass der Begriff Resilienz vermehrt gebraucht wird. Früher wurde oft von Stress oder Stressmanagement gesprochen. Der Begriff Stress ist allerdings negativ konnotiert, während Resilienz verstärkt die Fähigkeiten, etwas zu erlernen und zu verändern ins Zentrum rückt. In einer Unternehmung wird Resilienz auch als Organisationsauftrag und Führungsverantwortung verstanden. Insofern ist Resilienz keine leere Hülle oder «Hype».

Ist Resilienz etwas «Gegebenes», oder kann man sich diese Fähigkeit aneignen? Warum sind manche Menschen resilienter als andere?

Es gibt unterschiedliche Dimensionen, welche die Resilienz eines Menschen beeinflussen und damit auch erklären, warum gewisse Menschen resilienter sind als andere. Es gibt genetische (beispielsweise Intelligenz), körperliche und soziale Dimensionen (beispielsweise Umwelt und Umfeld, Unterstützung etc.). Der genetische Anteil macht dabei den kleinsten Teil aus und ist weitaus unbedeutender, als die eigene Fähigkeit, zu lernen! Im sogenannten «Resilienzrad» werden acht Resilienzfaktoren einer bestimmten Achse zugeordnet. Die Faktoren der Lösungsorientierung und Selbstverantwortung liegen auf der Achse des Handelns, Optimismus und Zukunftsorientierung auf der Achse der Ausrichtung, Kreativität und Achtsamkeit auf der Achse der Balance, während die Akzeptanz und Netzwerkorientierung auf der Achse der Verbundenheit liegen. Es geht darum, herauszufinden, welche zwei bis drei Faktoren bei einem am stärksten ausgeprägt sind und bei welchen man noch Entwicklungspotenziale hat. Dadurch sieht man auch, dass man einen Gestaltungsspielraum hat. Man kann sich Resilienz also aneignen und trainieren – sofern es die Umstände erlauben.



Wie kann man Resilienz lernen und aufbauen?

Wir schauen unseren «Energietank» an und müssen ehrlich fragen: Wie voll ist mein Energiefass? Was sind für mich Energiespender, was Energiefresser? Wie kann ich die Energiespender pflegen, um meinen Energietank immer wieder aufzufüllen? Und wie kann ich Energiefressern den Nährboden entziehen und nach Lösungen suchen?

Dies ist ein wichtiges «Tool» in unserem Resilienz-Werkzeugkoffer. Weitere Tools sind beispielsweise gezielte Pausen, Fokussierung auf das Veränderbare, Körperübungen und noch vieles mehr. Gewisse Praktiken kann man alleine erlernen und durchführen, in gewissen Schieflagen ist es sicherlich empfehlenswert, sich von ausgewiesenen Experten unterstützen und begleiten zu lassen.



Welche Rolle spielt Ihrer Meinung nach die Resilienz im Zeitalter der COVID-19-Pandemie?

Die Bedeutung von Resilienz trat während der COVID-19-Pandemie ganz stark in den Vordergrund. Bekannte Strukturen wurden aufgebrochen (bspw. Umstellung auf Arbeiten im Home Office), wichtige Ausgleichsmöglichkeiten fielen plötzlich weg. Viele haben gemerkt, welche innere Kraft und Stärke es braucht, als sie sich plötzlich mit dieser unerwarteten Krise und den damit einhergehenden schnellen und grossen Veränderungen konfrontiert sahen. Wir wussten als Individuen und Gesellschaft nicht: Wie geht es weiter? Das ist sehr belastend. Die Pandemie hat einen mit Unsicherheiten, Sorgen, gesundheitlichen und finanziellen Existenzängsten und Stress beladenen «Gedankenkarussell» in Bewegung gebracht, aus dem es nun wieder ab- und auszuweichen gilt. Kinder und Jugendliche haben besonders darunter gelitten, man denke da an die plötzliche Umstellung auf «Home Schooling» und den Wegfall der so wichtigen sozialen Kontakte unter Gleichaltrigen. Aber auch ältere Menschen, beispielsweise in Alters- und Pflegeheimen, haben stark unter Einsamkeit und sozialer Isolation gelitten. Um damit umzugehen, sind Resilienzfaktoren gefragt. Es braucht das tägliche Praktizieren von Selbstfürsorge, man muss einen Perspektivenwechsel einnehmen und sich bewusst stärken. Das trifft einerseits auf Individuen aber auch auf Organisationen zu. Denken wir zum

Beispiel an Institutionen im Gesundheitswesen, deren Mitarbeitende an vorderster Front die Pandemie bekämpft haben und damit umgehen mussten und müssen. Viele Organisationen haben gemerkt, dass sie Resilienz aufbauen müssen. Aber es geht weit darüber hinaus: Der Aufbau von Resilienz ist eigentlich ein gesellschaftlicher Auftrag.

Was empfehlen Sie Menschen, die in dieser Zeit besonders gefordert waren und es noch weiterhin sind, beispielsweise Mitarbeitenden im Gesundheitswesen?

Ich lege ihnen ans Herz, Verbindung mit anderen Menschen zu suchen – nicht nur in der Arbeit, sondern bewusst auch ausserhalb. Setzen Sie Grenzen, und zwar sowohl körperliche als auch mentale. Wenn Sie Ihr Arbeitsumfeld verlassen, denken Sie daran: Morgen geht es weiter. Schaffen Sie Distanz und nehmen Sie Ihr Berufsleben nicht in die Freizeit mit. Schauen Sie, dass Sie täglich kleine Dinge tun, die Ihnen Freude bereiten. Gehen Sie raus und bewegen Sie sich.

Was zeichnet Ihrer Meinung nach starke und anpassungsfähige Teams aus, die Schwierigkeiten gut bewältigen und an Krisen wachsen? Wie können resiliente Teams entstehen?

Wenn die bereits beschriebenen Resilienzfaktoren auf Teamebene vorhanden und stark ausgeprägt sind, dann ist es ein Team, das gut miteinander arbeitet, besser mit gegebenen Umständen aber auch mit Veränderungen umgeht, zusammen Krisen bewältigen kann und gemeinsam Lösungen erarbeitet. Solche Teams kennen ihre kollektive Leistungsfähigkeit – aber auch ihre Grenzen – sehr genau, halten zusammen, sind achtsam, sind verlässlich und weisen ein positives Mindset auf. Sie konzentrieren sich auf ihre Stärken, zeigen gegenseitige Wertschätzung und finden kreative und innovative Lösungen.

Eine sinnstiftende Arbeit, klare Strukturen und Funktionen sowie der Führungsstil und die Organisationskultur sind entscheidend, damit eine Organisation und darin auch die Teams Resilienz aufbauen und effektiv arbeiten können.



WAS KANN ICH FÜR MEINE EIGENE RESILIENZ TUN?

Nützliche Tipps & Tricks!

N° 1 Eigenes Energiefass täglich aufladen!

N° 2 Täglich Pausen machen

N° 3 Den Körper bewegen und den Geist fokussieren

z.B. über Achtsamkeitsübungen, Meditation etc.

N° 4 «Body to Brain» Übungen praktizieren

z.B. durch Schulterwurf Akzeptanz und Loslassen körperlich verankern
Die BODY 2 BRAIN CCM® nach Dr. C. Croos-Müller
www.croos-mueller.de/bodytobrainmethode

N° 5 Bewusste Strukturen schaffen und positive Rituale pflegen

N° 6 Dankbarkeit und Zufriedenheit pflegen
z.B. täglich drei positive Sachen aufschreiben

N° 7 Fern- und Nahblick einnehmen: das grosse Ziel definieren und den Weg in kleine Schritte aufteilen

N° 8 Sorgen reduzieren

N° 9 Energiebooster Schlaf nutzen

z.B. Schlafhygiene, Power Naps und Nickerchen

N° 10 Etwas machen, was Freude bereitet

N° 11 Soziale Kontakte pflegen

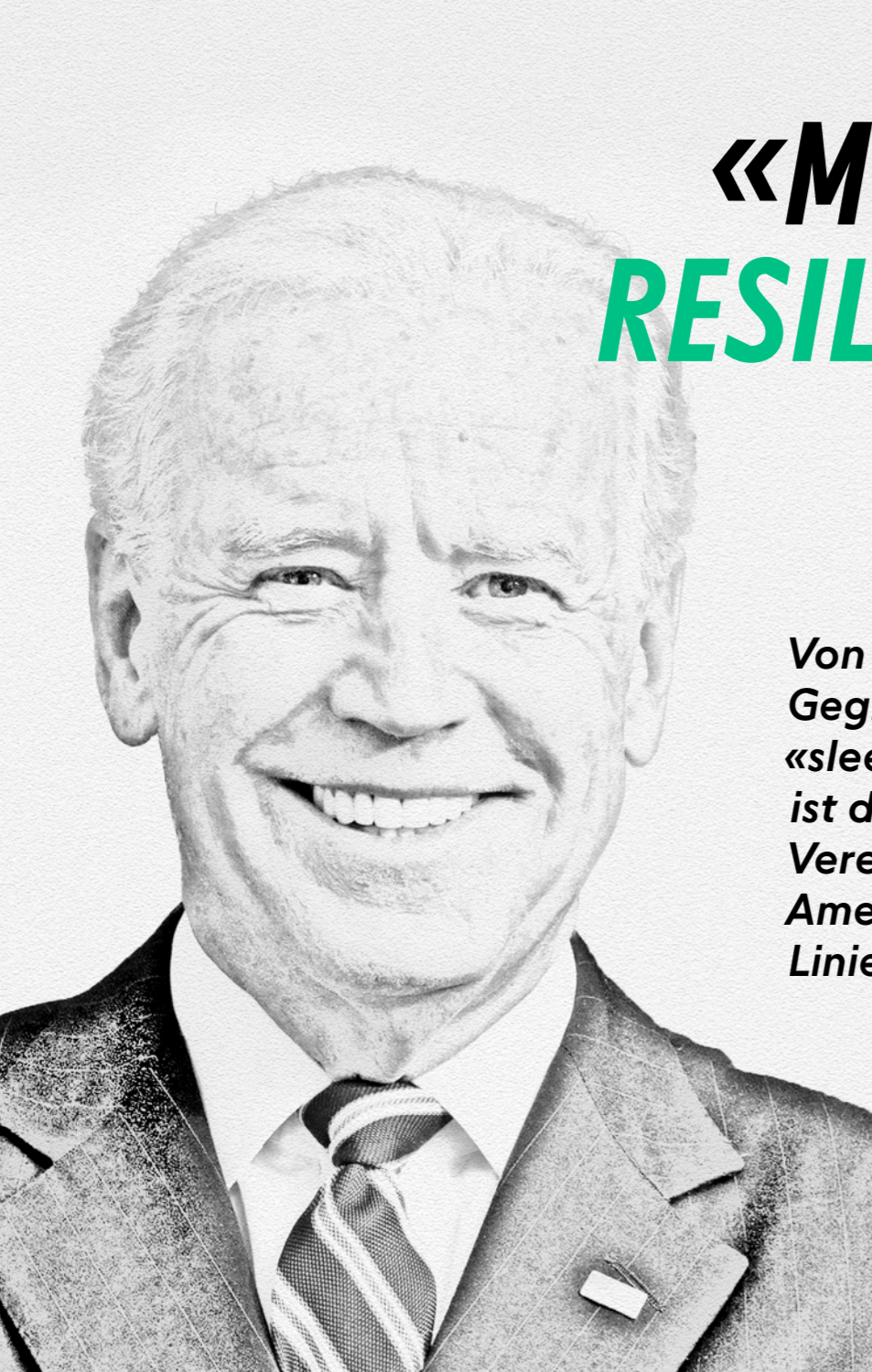
Resilienz Zentrum Schweiz

Das Ziel des Resilienz Zentrum Schweiz ist es, bei Individuen ein resilientes Verhalten im Umgang mit anspruchsvollen Situationen zu fördern sowie Unternehmen und Organisationen beim Aufbau einer resilienten Organisationskultur zu unterstützen. Das Resilienz Zentrum Schweiz bringt langjährige Erfahrung in der konzeptionellen und strategischen Beratung mit. Der Fokus liegt darauf, die Resilienz sowohl präventiv als auch in konkreten Veränderungsprozessen zu fördern. Als erste Institution in der Schweiz bietet das Zentrum mit den «Work-Ins» ein mentales Fitnessstudio für das regelmässige Resilienztraining an. Diese gibt es auch für die Hosentasche als App.

Resilienz Zentrum Schweiz
Aeschengraben 16, 4051 Basel
T +41 (0)61 482 04 04
www.resilienz-zentrum-schweiz.ch

Antoinette Wenk

Antoinette Wenk ist Gesundheitsökonomin mit jahrelanger Erfahrung im Life-Science Sektor im In- und Ausland. Nach mehrjähriger Ausbildung zum Coach sowie zur Supervisorin und Erwachsenenbildnerin begleitet sie nun Menschen und Teams in Veränderungsprozessen und in herausfordernden Situationen. Als Mitbegründerin des Resilienz Zentrum Schweiz hat sie sich auf das Thema Resilienz spezialisiert. Als Coach und Erwachsenenbildnerin gilt ihr Hauptinteresse der Stärkung von Resilienz, dem Abbau von Stress und dem Kultivieren von Achtsamkeit.



«MISTER RESILIENZ»

Von seinen politischen Gegnern oft despektierlich «sleepy Joe» genannt, ist der 46. Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika in aller erster Linie ein Stehaufmännchen.

Joe Biden wurde erst mit 78 Jahren Präsident von Amerika und ist somit der älteste aller amtierenden Präsidenten in der Geschichte der USA. Davor verschrub er sich fast 50 Jahre lang dem öffentlichen Dienst: Zunächst als Senator, zuletzt als Vizepräsident an der Seite seines guten Freundes, dem 44. US-Präsidenten, Barack Obama. Zweimal hatte Joe Biden das Präsidentenamt selber im Visier und versuchte sein Glück – erfolglos. Als Obama im 2015

dann auch Parteikollegin Hillary Clinton als demokratische Präsidentschafts-Kandidatin favorisierte, schien es für Joe Biden das Ende einer langen politischen Karriere zu sein – und ein echter Knick in der oftmals als «Bromance» beschriebenen Freundschaft. Aber nicht so schnell. Wir sprechen hier schliesslich von Joe Biden, der als Kind stark stotterte und angeblich vor dem Spiegel Gedichte rezitierte, um die Symptome seiner Sprechstörung zu lindern.

EIN JUNG-SENATOR MIT SUIZIDGEDANKEN

Als er als eines der jüngsten Mitglieder überhaupt im Jahr 1972 in den Senat gewählt wurde, schien seinem Glück nichts mehr im Wege zu stehen. Doch weit gefehlt. Eine Woche vor Weihnachten raste ein Sattel-schlepper ins Auto, in dem seine Frau Neilia mit den drei kleinen Kindern Beau (3), Hunter (2) und Naomi (1) sass. Neilia und Töchterchen Naomi starben, die beiden Söhne überlebten verletzt. Als «wütend und

Wer schlägt unter diesen Voraussetzungen freiwillig eine berufliche Laufbahn ein, die von öffentlichen Auftritten und Reden geprägt ist? Joe Biden.

voller Zweifel an der Güte Gottes» beschreibt Joe Biden diese schwierige Zeit. Er zog es in Erwägung, Suizid zu begehen, doch seine zwei kleinen Söhne

lieben, seit 1977 sind sie glücklich verheiratet. Doch kurz vor der Hochzeit im Jahr 1977 fragte Joe Biden seine Verlobte, wie sie ihn überhaupt heiraten könnten.

Biden und er entschied sich, gegen Trump anzutreten.

Mit diesem reichen Erfahrungsschatz war Joe Biden im November 2021 schliesslich doch nicht ganz so überraschenderweise der «Mann der Stunde», der das Rennen in der US-Präsidentschaftswahl machte. Joe Biden hatte sich schliesslich sein ganzes Leben lang auf dieses Amt vorbereitet. Die Frage ist nun: Wie wird er mit den Narben, die der «Trumpismus» in Amerika hinterlassen hat, umgehen? Wie mit den Folgen einer der grössten sozialen und wirtschaftlichen Krisen? Und wie die Last von fast 700'000 Covid-19-Toten (er)tragen? Laut seinem bunten Kampagnen-Slogan mit viel Mitgefühl, Glaube, Resilienz, Empathie, Herzlichkeit, Demut, Freude, Respekt, Inklusion und Würde!

«Das grösste Geschenk ist die Fähigkeit zu vergessen. Das Schlechte zu vergessen und sich auf das Gute zu fokussieren.»

gaben ihm die Kraft, weiterzuleben. Als plötzlich alleinerziehender Vater bezweifelte er hingegen, dass er sein Senatorenamt überhaupt antreten könne. Mike Mansfield, Senator aus dem Bundesstaat Montana und damaliger Fraktionsvorsitzender der Demokratischen Partei, überzeugte ihn schliesslich, es zumindest sechs Monate lang zu versuchen. Er wurde im Januar 1973 als Senator von Delaware vereidigt – im Krankenhaus bei seinen zwei kleinen Söhnen. Und wer pendelte fortan täglich mit dem Zug zwischen Delaware und Washington DC, um abends bei seinen Söhnen zu sein? Joe Biden.

ne, wohlwissend, wie sehr er seine erste Frau Neilia geliebt hatte. Ihre Antwort? «Jeder Mensch, der einmal so tiefgründig und innig geliebt hat, kann es wieder tun».

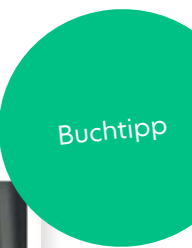
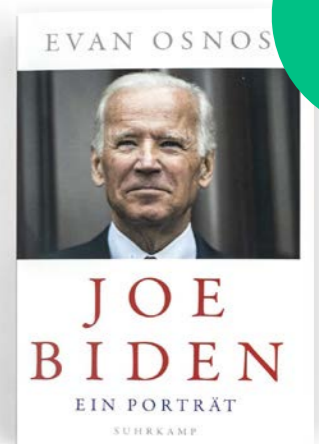
DIE TRAUER NIMMT KEINE RÜCKSICHT

Als im Mai 2015 sein ältester Sohn Beau nach langer Krankheit mit nur 46 Jahren einem Hirntumor erlag, entschied er sich zunächst gegen eine Kandidatur für die US-Präsidentschaftswahlen im 2016. «Schliesslich nimmt die Trauer und der Schmerz des Verlusts eines Kindes», so Biden, «keine Rücksicht auf den Druck und die Hektik des Wahlkampfes». Doch angesichts der schweren sozialen und wirtschaftlichen Krise in den USA kam es wie immer anders im Leben des oftmals als «fade wie Vanille» belächelten Joe

DAS HERZ, DAS NICHT ZU LIEBEN VERLERNTE

Im Jahr 1975 lernte Joe Biden an einem von seinem Bruder organisierten «Blind-Date» die Studentin Jill Jacobs kennen und

«Auf Angst kann man keine Zukunft bauen – auf Hoffnung schon.»



Eine wie Keine

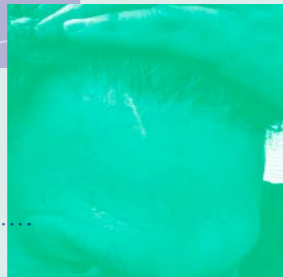
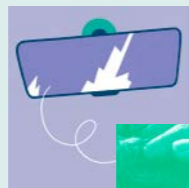
Alle Narben sind einzigartig – unsere Mitarbeitenden auch. In dieser Revue haben sie uns Überraschendes, Skurriles und Erschütterndes zu ihren ganz persönlichen Narben erzählt, die sie für immer begleiten werden.

1

«Wie ein Wespenstich fast mein Leben veränderte.»

In meiner Jugend spielte ich Handball. Es war Sommer und wir fuhren als Mannschaft an ein Spiel. Das Auto war voller Kinder. Der Fahrer wurde von einer Wespe gestochen und riss das Steuer rum. Das Auto kam daraufhin von der Strasse ab und überschlug sich sieben bis acht Mal. Danach kam es zum Stehen. Als ich wieder zu mir kam, bemerkte ich, dass meine Beine aus dem Fenster raushingen. Wenn sich das Auto nochmals überschlagen hätte, sässe ich heute vermutlich im Rollstuhl. Das Team im Rettungswagen war sehr nett und hat mich gut abgelenkt. Und im Spital gab es passiertes Hackfleisch – ganz lecker. Geblieben ist eine Narbe an der Stirn. Diese stört mich nicht. Im Gegenteil, sie erinnert mich daran, dass ich grosses Glück hatte.

Jürgen Kuhn,
Leiter Qualitätsmanagement
und Prozesse



«Die Narbe erinnert mich an meine grösste Leidenschaft.»

In meiner Jugend hatte ich einen Reitunfall. Mein Pferd wurde operiert und ich konnte es eine Weile lang nicht reiten. Um nicht ausser Übung zu geraten – ich bestritt Reitturniere – stellte mir der Reitstall ein Pony zur Verfügung. Am Tag, als ich es ausritt, hatte ich ein seltsames Gefühl. Dann passierte es: Das Pony brante durch! Ich konnte es nicht stoppen und knallte mit meinem Oberarm in einen Baum. Einen Monat Spitalaufenthalt und eine Narbe später, sass ich bereits wieder auf dem Pferd. Dieses Mal aber auf «Mirana», meinem eigenen Pferd, das inzwischen auch wieder gesund war.

Anja Faust,
Fachfrau Patientenadministration



2

3

«Er wollte von seinen Gefühlen überwältigt werden.»

Im Jahr 2019 war ich mit einer Freundin in Afrika. Wir reisten herum und lernten zwei junge Herren kennen. Eines Abends suchten wir ein nettes Café auf. Dort haben wir über Gott und die Welt geredet. Irgendwie sind wir auf das Thema Emotionen gekommen und der eine aus unserer Gruppe meinte, dass er noch nie von seinen Emotionen überwältigt worden sei. Er wünsche sich ein Trauma. Und was dann kam, war wirklich sehr schockierend für meine Freundin und mich. Sein Wunsch war es, eine tote Person zu finden, damit er von seinen Emotionen überwältigt wird. In der Vergangenheit hatte ich schon vieles erlebt. Durch Suizid hatte ich meine Mutter und meine Freundin einen guten Kollegen verloren. Diese Traumata verfolgen mich bis heute. Deshalb war und ist es für mich auch heute noch schwer nachvollziehbar, weshalb sich der Kollege so etwas Schlimmes wünschte. Meine Freundin und ich fühlten Ärger, Wut und Trauer. Wir diskutierten mit dem Mann die ganze Nacht lang und kamen zum Schluss, dass er uns nicht versteht. Heute überlege ich mir noch oft, ob ich anders hätte reagieren sollen.

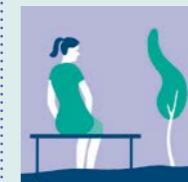
Anonym



«Das bin einfach ich!»

Bereits im Kindesalter machte mir mein Rücken zu schaffen und ich musste mich als 12-jähriges Mädchen deshalb einer Skoliose-Operation unterziehen. Seither trage ich zwei Metallstäbe in mir. Mich hat ein Ereignis zu dieser Zeit besonders geprägt. Während den acht Wochen Spitalaufenthalt musste ich eines Tages dringend zur Toilette. Also klingelte ich, aber niemand kam. Da ich mich ja nicht bewegen konnte, hatte ich keine andere Wahl, als ins Bett zu machen. Die Krankenschwester hatte mich in der Folge beschimpft. Dies war der Moment, als ich mich entschied, in der Pflege zu arbeiten und die Patienten und ihre Anliegen ernst zu nehmen. Die Narbe hat mich nie gross gestört, da ich mit ihr aufgewachsen bin. Es gab aber einen Moment, in dem ich mir gewünscht hätte, sie wäre nicht da – meine Hochzeit. Ich wollte ein Kleid mit einem wunderschönen Rückenausschnitt tragen, die Narbe störte mich dabei. Je länger ich mich aber mit dem Kleid im Spiegel betrachtete, sagte ich zu mir: «Das bin einfach ich!».

Tamara Gysin,
Pflegeassistentin Nachtwache



4



5

«Meinen Geburtstag feiere ich immer zweimal im Jahr!»

Als ich mit 32 einen Knoten in meiner rechten Brust entdeckte, ging ich sofort zu meiner Frauenärztin. Ich hatte einen Tumor in meiner rechten Brust. Es wurde sofort eine Mammografie durchgeführt. Der Tumor aber wurde nicht gesichtet. Aufgrund der Biopsie dann die Diagnose – Brustkrebs. Tolles Geschenk. Es war im Jahr 2008, eine Woche vor Weihnachten. In meinem Kopf machte ich mir bereits eine «Bucketlist» «Dinge, die ich erleben möchte, bevor...» Eine Woche später nahm ich meine 4-jährige Tochter und ging mit ihr in den Europapark. Ich wollte einfach noch so viel erleben. Erst im Moment, als meine Frauenärztin mich aufklärte, dass alles gut kommen wird und ich mir keine Sorgen machen müsse, konnte ich wieder aufatmen. Mein Motto ist seitdem «Kopf runter und durch!» Die Operation, Chemotherapie und Bestrahlung verliefen gut und die Narbe sieht man heute praktisch nicht mehr. Die Narbe kommt mir nur in den Sinn, wenn ich wieder bei der Jahreskontrolle bin. Dann denke ich: «Wieder ein Jahr, auf das ich mich freuen darf.»

Anonym



6

«Ich bin froh, dass ich drei gesunde Kinder habe.»

Bei meinem ersten Kind hatte ich eine Schwangerschaftsvergiftung und wäre dabei fast gestorben. Zum Glück hatte ich ganz viele Schutzengel, denen ich noch heute unendlich dankbar bin. Alle meine drei Kinder sind per Kaiserschnitt zur Welt gekommen. Bei jeder Geburt wurde diese Narbe aufgeschnitten. Sie ist ein Teil von mir und begleitet mich bis heute durchs Leben. Sie erinnert mich immer daran, dass ich drei gesunde Kinder zur Welt gebracht habe.

Ramona Suter,
Pflegeassistentin Nachtwache



«Als Kind bin ich immer wieder über meine eigenen Füsse gestolpert.»

Mit zehn Jahren wurde bei mir eine Fehlstellung der Beine korrigiert. Zwei ganze Monate lag ich vom Brustkorb bis zu den Zehenspitzen im Gips. Aufsitzen konnte ich nicht, Essen und Schlafen gingen nur sehr mühsam. Als mir der Gips schliesslich entfernt wurde, musste ich mich wieder ans Aufrecht sitzen und Laufen gewöhnen. Nach der langen Zeit im Liegen bin ich sogar ein paar Mal in Ohnmacht gefallen. Was geblieben ist, sind – wie ich sie nenne – meine zwei zirka 25 cm langen «Reissverschlüsse» an den Oberschenkeln. Im ersten Augenblick kommt es mir immer komisch vor, wenn ich zum Beispiel am Strand bei anderen Menschen dort keine Narben sehe, so selbstverständlich sind sie für mich. Die Narben erinnern mich an eine spezielle, sehr lustige Zeit. Am orthopädischen Spital in Lausanne waren im gleichen Saal noch sieben weitere Kinder. Wir hatten viel Spass und haben die Krankenschwestern ordentlich auf Trab gehalten. Trotz Schulunterricht im Spital, dem mühsamen Essen in liegender Position, dem Jucken der heilenden Narben unter dem Gips und der eingeschränkten Mobilität, denke ich gerne an die Zeit zurück.

Katrin Staufer,
Leiterin Hotellerie



7

Anja Faust,
Fachfrau Patientenadministration



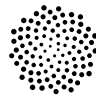
8



«Ich habe mir nur schnell die Schulter ausgerenkt», dachte ich...

... nachdem ich 2019 wegen eines Stolpersturzes während des Gassi Gehens mit meinen Hunden in der Notaufnahme eines Spitals landete. Es kam zu Komplikationen und vielen Therapiesitzungen sowie Arztbesuchen. Später sollte eine diagnostische Kortisonbehandlung stattfinden. Daraus wurde aber nichts. Mit der COVID-19-Pandemie kam im März 2020 der «Lockdown» und die Behandlung musste warten. Im September riet mir mein Arzt zu einer Operation. Ich war nicht begeistert. Wenn ich etwas nicht mag, dann sind es Spritzen und Nadeln. Aber in der Hoffnung, endlich von meinen Schmerzen befreit zu werden, habe ich mich schliesslich zur Operation entschlossen. Die Operation konnte im November 2020 wie geplant durchgeführt werden. Heute ist die Narbe gut verheilt und nicht einmal so auffällig.





GZF

Gesundheitszentrum
Fricktal

Gesundheitszentrum Fricktal AG
Riburgerstrasse 12
4310 Rheinfelden
www.gzf.ch

IMPRESSUM

*Redaktion: Sibylle Augsburgsberger Hess,
Miriam Crespo Rodrigo,
Jennifer Küng, Gianna Meisel,
Modulator AG und Anneliese Seiler
Konzept und Layout: Modulator AG
Illustrationen: Anja Wicki
Fotografie: Claudia Link, Michael Orlik,
Claus Pfisterer und Modulator AG
Druck: Grepper AG
Nächste Ausgabe: 2022*

