

# magnao

GESUNDHEITSMAGAZIN AARGAU OST



## Fokus Energie



> Fokusthema ab Seite 4

### Wie steht's um die **Energie**?

Bei Krankheit gerät die Energie aus der Balance. Betroffene und Gesundheitsinstitutionen tun alles, um sie wieder herzustellen.

> Seiten 20/21

### Von **Kindern** lernen.

Erwachsene sind manchmal komplizierter als nötig. Diese Kinderweisheiten helfen, Dinge richtig zu sehen.

> Seite 3

### **Nichts** mehr verpassen.

Holen Sie sich die GNAO-App mit allen Infos und Events rund um Gesundheit und Wohlbefinden.



KONZEPTE UND IDEEN, DIE WIRKEN.

KOMMPAKT.CH

Editorial

## Lebensquelle Energie.

### Liebe Lesende

Energie – schon das Wort pulsiert vor Kraft! Tanken wir sie auf, strahlen wir sie aus, geben wir sie weiter? Manchmal sprudelt unsere Energie nur so hervor, dann wieder verbraucht sie schneller als gedacht. Doch genau das macht sie so faszinierend: Energie ist ein stetiger Kreislauf, den wir jeden Tag aufs Neue erleben.

Kommt unsere Kraft aus der Balance, etwa nach einer Krankheit oder einem Unfall, können wir uns oft nicht allein behelfen. Zum Glück stehen Ärztinnen, Therapeuten, Pflegende und Angehörige mit voller Power an unserer Seite. Sie helfen, die Energiereserven wieder aufzufüllen – und bleiben dabei selbst in ihrer Mitte.

In dieser Ausgabe werfen wir einen frischen Blick auf die vielen Facetten von Energie: Wie Menschen nach Rückschlägen Schritt für Schritt zurück ins Leben finden. Wie im Pflegeheim schon kleine Aktivitäten grosse Freude auslösen. Und wie moderne Ideen den KSB-Neubau nachhaltig und energieeffizient machen.

Lassen Sie sich inspirieren, bewahren und teilen Sie Ihre Quellen der Energie. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und wertvolle Anregungen bei der Lektüre dieser Ausgabe von magnaö.

### Voller Energie grüsst Ihr



**Herausgeberin** GNAO – Gesundheits-Netz Aargau Ost  
**Redaktion, Konzept, Gestaltung, Produktionsleitung** KOMMPAKT AG Kommunikation, LSA, Baden  
**Produktion, Druck und Versand** Stämpfli AG, Zürich  
**Texte** Vivien Wassermann/PDAG Caroline Schneider/Reusspark | Simon David/KSB | Patrick Kirchhofer/Spital Muri | KOMMPAKT AG Kommunikation, LSA, Baden  
**Fotos** Dominik Golob, S. 8, 9 | Silvan Scanu, S. 14, 15 | Stefan Wey/Boris Gassmann, S. 18/19 | Felix Wey, S. 10, 29, 38 | Marius Zingg, S. 30 | zVg, S. 6, 7, 13, 16, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 32, 34, 35, 39  
**Auflage** 150 300 Ex. | **Verbreitung** Ostaargau  
 Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier



gedruckt in der schweiz

GNAO-App

## Stets informiert.

Alle Informationen und Angebote rund um Gesundheit und Wohlbefinden vereint! Die GNAO-App informiert Sie übersichtlich über Aktualitäten im Ostaargauer Gesundheitswesen. Im integrierten Eventkalender finden Sie alle wichtigen Termine für die diversen Angebote der 20 GNAO-Partner. In der App sind ausserdem sämtliche Beiträge der bisherigen dreizehn magnaö-Ausgaben und weitere spannende Artikel enthalten.

Nichts mehr verpassen und jetzt die App herunterladen. Kostenloser Download im App Store und Google Play Store.





# Im Energiesektor der **Menschlichkeit**.

Im Gesundheitswesen werden immense Energien eingesetzt, damit der einzelne Mensch wieder zu Kräften kommt. Es ist ein vielschichtiger Zyklus von Geben und Bekommen.

Energie ist eine fundamentale Kraft, die alles Leben von der Entstehung bis zum Tod begleitet und so auch eine zentrale Rolle im Gesundheitswesen spielt: auf der Ebene der individuellen Gesundheit, der systemischen Strukturen sowie der Menschen, die tagtäglich für das Wohl anderer arbeiten.

Das Gesundheitswesen selbst ist ein gewaltiges energetisches System, das von der Pionierarbeit visionärer Akteure geprägt wurde und sich ständig weiterentwickelt. Forschung, Innovation und Organisation verlangen immense Energie. Historische Meilensteine wie die Entwicklung von Antibiotika, Impfstoffen und bildgebenden Verfahren zeigen, wie viel Kraft, Wissen und Durchhaltevermögen in den Fortschritt investiert wurde. Aktuelle Herausforderungen wie die Digitalisierung, der demografische Wandel oder Pandemien erfordern weiterhin einen hohen Energieeinsatz. Die unermüdlichen Anstrengungen stellen sicher, dass medizinische Angebote nicht stagnieren, sondern immer mehr Menschen Zugang zu einer immer besseren Versorgung erhalten.

## **Vom ersten bis zum letzten Atemzug**

Das Gesundheitswesen stellt zudem sicher, dass Menschen auch auf individueller Ebene bestmöglich mit ihrer Energie haushalten können. Denn Krankheiten und Unfälle rauben zuweilen enorm viel Kraft. Ein Mensch, der etwa an einer Lungenkrankheit leidet, spürt die Erschöpfung in jedem Atemzug. Schlafmangel, der oft als Begleiterscheinung von Stress und Erkrankungen auftritt, kann die Energiereserven drastisch reduzieren. Ein Unfall vermag das Leben von einem Tag auf den anderen komplett auf den Kopf zu stellen und physisch wie psychisch sehr viel abverlangen. Und auch chronische Erkrankungen belasten Betroffene durch Schmerzen oder die Notwendigkeit, immer wieder Kraft zur Bewältigung neuer Herausforderungen zu mobilisieren.

Für sie alle gibt es im Schweizer Gesundheitswesen unzählige Angebote, die sie auffangen, aufrichten und dabei unterstützen, Energie zurückzugewinnen. Sogar wenn es auf den Tod zugeht, finden Betroffene Hilfe, um diesen letzten Weg so zu beschreiten,

dass sie ihre verbleibende Kraft auf das richten, was noch möglich ist.

So wie die Patientinnen und Patienten müssen die Mitarbeitenden ebenso wissen, wie sie ihre Energie klug einsetzen. Ihre Arbeit ist oft von physischen und emotionalen Herausforderungen geprägt, von langen Schichten, schweren Schicksalen, anspruchsvollen Patienten und schwerwiegenden Entscheidungen. Doch sie würden diese nicht mit vollem Einsatz verrichten, besässe ihr Berufsalltag nicht zahlreiche Quellen, aus denen sie ihre Kraft schöpfen: im Sinn ihrer Arbeit, in der Dankbarkeit von Patienten und in den sichtbaren Fortschritten in deren Genesung etwa. Positive Rückmeldungen wirken regenerierend, sie ermöglichen es den Mitarbeitenden, ihre Aufgaben mit Engagement und Leidenschaft weiterzuführen.

## **Energiefeld Wertschätzung**

Und diese Wertschätzung muss natürlich auch von Kolleginnen und Kollegen und von Vorgesetzten kommen. Anerkennung stärkt das Selbstwertgefühl und fördert ein positives Arbeitsklima,

was äusserst wichtig für die Energiereserven der Mitarbeitenden und die Qualität der Patientenversorgung ist. Weiterbildungs- und Karrieremöglichkeiten bieten persönliches Wachstum und Motivation, und sie fördern eine Atmosphäre, in der es sich lohnt, seine Kräfte zu investieren, weil immer wieder auch neue Kraft dabei herauspringt.

Letztlich zeigt uns der Umgang mit Energie im Gesundheitswesen nicht nur, wie wir physische und technische Ressourcen nutzen, sondern auch, wie wir die immaterielle Kraft der Menschlichkeit bewahren und fördern können. Davon zeugen die zahlreichen Beispiele aus den Institutionen des Gesundheits-Netz Aargau Ost.



# Ich tanke Energie ...

Der Arbeitsalltag in den Institutionen des Gesundheits-Netz Aargau Ost ist wie überall im Gesundheitswesen zumeist intensiv. Wie gelingt es da, einfach mal abzuschalten? Verschiedene GNAO-Mitarbeitende haben jeweils ihre eigene Strategie.



«Nach einem stressigen Tag mit vielen Reizen brauche ich Ruhe, um die Batterien zu laden. Durch Meditation kann ich in diese Stille abtauchen und Kraft und Lebensenergie schöpfen. Wenn Zeit bleibt, gerne auch mit einer Yoga Session vorab.»

**Fabienne Nöthiger,**  
Leiterin Qualitäts- und Prozessmanagement



«Ich tanke Energie durch positives Denken und Dankbarkeit. Ich richte den Fokus bewusst auf die guten Dinge im Leben. Diese Haltung gibt mir Kraft, Herausforderungen mit Zuversicht zu meistern.»

**Vreni Engel,**  
Pflegehelferin



«Ich bereite mir einen Matcha-Latte zu, fülle in den Diffuser ein ätherisches Öl, welches mich unterstützt, und höre meine Country-Playlist. Dabei setze ich mich aufs Sofa und genieße einen Moment der Ruhe.»

**Janine Urben,**  
HR-Managerin



«Ich tanke neue Energie durch regelmässiges Meditieren, was mir hilft, den Alltag entspannter und ausgeglichener zu meistern. Besonders in der kalten Winterzeit genieße ich die Meditation in der wohligen Wärme einer Sauna. Danach fühle ich mich gestärkt und bereit für neue Herausforderungen.»

**Daniel Sommerhalder,**  
Leiter Marketing & Kommunikation



«Regelmässige Spaziergänge mit meinem Akita Inu. Ich beobachte, wie neugierig er die Umgebung erkundet – sei es ein Rascheln im Gebüsch oder eine vorbeifliegende Krähe. Diese kleinen Momente bringen mich zurück ins Hier und Jetzt und lassen mich den Stress des Tages vergessen.»

**Lena Desku,** Sachbearbeiterin



«In meiner Freizeit tanke ich bei meiner Familie und Freunden Energie: sei es bei einem Spaziergang oder bei guten Gesprächen über Gott und die Welt. Ich bin ein aktiver Mensch, der versucht sich mit etwas Sport und Bewegung fit zu halten.»

**Sophie Kolb,**  
Leitung Empfang



«Squash, eine Velorunde um den Zugersee oder mit den Kids einfach mal die Welt auf den Kopf stellen – so bleibt mein Akku immer voll. Die Mischung aus Action und Familienzeit macht's!»

**Dennis Lehmann,**  
Leitung Hotellerie



«Mein Pferd ist mein Energiespender. Die Natur, die frische Luft und die Bewegung helfen mir, den Alltag hinter mir zu lassen und neue Kraft zu tanken.»

**Marion Rüegg,** Bereichsleitung  
Pflege & Fachbereiche,  
Mitglied der Geschäftsleitung



«Mein Geheimrezept: Body Shake-Out. Stelle dich hüftbreit hin und schüttle nacheinander Finger, Arme, Beine und den ganzen Körper aus. Beginne langsam, steigere Tempo und Intensität, um den Kreislauf anzuregen und Energie zu wecken.»

**Kevin Pevalek,**  
Praktikant Marketing



«Ich tanke Energie beim Kochen und Ausprobieren neuer Rezepte. Am liebsten lade ich Freunde und Familie ein, um gemeinsam zu geniessen. Auch Zeit in der Natur und Momente für mich allein helfen mir, meine Gedanken zu ordnen.»

**Sarah Schneider,**  
Fachverantwortliche Bildung



«Bei meinem Gottmeitli Lia tanke ich am meisten Kraft. Sie ist zwar erst zweieinhalb Jahr alt, aber für mich sind es einfach schöne Momente, wenn sie mir in ihrem «Lädeli» Kaffee serviert, wir gemeinsam Bücher lesen oder Lieder singen.»

**Jeannine Rickli,**  
Stationsleiterin  
KS\_B



«Ich tanke Energie durch Singen – am liebsten im Kammerchor. Intervalle treffen, Text, Rhythmen und Pausen synchronisieren, Dynamik ausprobieren, Klangfarben mischen, ein Werk gemeinsam interpretieren – es macht mich glücklich und lässt mich ganz im Moment sein.»

**lic. phil. Monika Zemp,**  
Teamleitung Neuropsychologie &  
klinische Psychologie



«Gemeinsames Singen und Tanzen mit meinen Kindern ist wie ein Energieschub für die Seele. Es verbindet uns, weckt Freude und bringt Abwechslung und Lebensfreude in unseren Alltag.»

**Elisa Bruno,**  
Pharma-Assistentin



«In meiner Freizeit genieße ich es, für mich zu sein. Im Alltag schenke ich meinem Gegenüber die volle Aufmerksamkeit und spreche dabei viel, sodass ich einen ruhigen Ausgleich brauche. Diesen finde ich in stillen Tätigkeiten wie Kochen oder Gärtnern.»

**Ursi Lächli,** Teamleitung Aktivierung  
und Tagesbetreuung



«Mir gibt es Energie, auf dem Nachhauseweg 30 Minuten laute Musik zu hören. Harmonie und offene Kommunikation in der Beziehung ist essenziell. Mit meinem Partner bespreche ich Unaufgearbeitetes direkt, danach fokussieren wir auf ein freudvolles Leben ohne beruflichen Schwerpunkt.»

**Michaela Schlegel,**  
Dipl. Pflegefachfrau und Berufs-  
bildungsverantwortliche



«Andere Perspektiven einnehmen, egal ob beim Theaterspielen oder auf Reisen in die hintersten Ecken der Welt. Dies erweitert meinen persönlichen Horizont und inspiriert mich.»

**Nadja Wyss,** Fachexpertin  
für Infektionsprävention







## Wasser – Quelle der Urenergie.

Die Ortschaft Bad Schinznach ist mit der Privat-Klinik Im Park und der aarReha Schinznach Standort von zwei weit über den Aargau hinaus bekannten Rehabilitationskliniken. Noch bis 1938 hiess die Gemeinde Birrenlauf. Doch dann änderte sie ihren Namen in Anlehnung an die Strahlkraft ihrer über 370-jährigen Heilquellen.

1651 nach einem Hochwasser entdeckt, waren es Samuel und – nach dessen Tod – seine Frau Salome Nöthiger-Tiller, die sich die Nutzungsrechte für die Thermalquelle sichern und einen Betrieb führen konnten, der rasch zwei Gebäude, eine Scheune und zwei Badhäuschen umfasste. 1670 ging die erste Blütezeit der Heilquelle jedoch jäh zu Ende. Zuerst war es derart kalt, dass die Aare zufror. Dann liess der einsetzende warme Regen das Eis brechen und die Schollen zerstörten nicht nur zahlreiche Brücken, die über die Aare führten, sondern auch die Badeanlagen. Zudem schwenkte das beim Hochwasser 1651 nach rechts verlegte Aarebett wieder nach links zurück und verschüttete die Thermalquelle.

Der bernische Staat, der sich bis Ende des 18. Jahrhunderts bis zur Reuss bei

Windisch erstreckte, fand sich mit diesem Verlust nicht ab. Darum bezahlte er während Jahren den Zürcher «Badgraber» Lienhard Bindschedler, der Anfang der 1690er-Jahre tatsächlich fündig wurde. Samuel Jenner hiess der Berner Stadtwerkmeister, der die anschliessende Quellfassung geleitet hatte und sich bei seiner Obrigkeit um das Nutzungsrecht bewarb. Tatsächlich wurde ihm gestattet, die Quelle auf eigene Rechnung und Gefahr zu sichern und ökonomisch zu nutzen.

### Steter Ausbau

In der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts wurde der Badebetrieb ausgebaut und ein Vorläufer des heutigen Kurparks angelegt. 1786 übernahm erstmals ein Aargauer, Gottlieb Rohr von Lenzburg, Heilquelle und Gasthof. Bauliches Highlight des nächsten Jahr-

hunderts war die Errichtung des markanten Rundbaus. Der Aufschwung in der Mitte des letzten Jahrhunderts beruhte auf der Neugestaltung des Spitals für Rheuma, Knochen- und Gelenkleiden, Hautkrankheiten, hartnäckige Katarrhe und Entzündungen. Seit 1998 wird das Thermalwasser in rund 390 Metern Tiefe gefasst und in

### aarReha Schinznach

1965 wurde die «Rheumaklinik Bad Schinznach» von der Bad Schinznach AG abgetrennt und in eine selbstständige Stiftung überführt. 1969 konnte mit dem Bau der neuen Rheumaklinik begonnen, 1972 die ersten Patientinnen und Patienten aufgenommen werden. 2001 erfolgte die Namensänderung hin zur aarReha. Sie betreibt heute stationäre Rehabilitation in den Kliniken Schinznach und Zofingen sowie ein Physiotherapie-Zentrum in Windisch.



Oben: Im Rundbaubad der Privat-Klinik Im Park finden nur individuelle Einzel-Wassertherapien statt. Links: Gruppentherapie im Bad in der aarReha.

der Anlage der Bad Schinznach AG mit einer Temperatur von zirka 41 Grad aus der Erde befördert. Und das in so hoher Qualität, dass es nach der Aufbereitung sogar getrunken werden kann. Doch Trinkkuren gehören weder zum Angebot der aarReha noch der Bad Schinznach AG – hingegen bieten beide Kliniken die Wassertherapie an.

### Gesund durch Wasser

Die Wassertherapie nutzt die wohltuenden Eigenschaften des Wassers zur

Rehabilitation, Linderung von Schmerzen und Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. In der warmen, tragenden Umgebung des Wassers fühlt sich der Mensch leichter und seine Bewegungen werden durch den Auftrieb unterstützt. Sowohl Mathias Lehner, Direktor Therapien der aarReha, als auch Annika Vogt, stellvertretende Leiterin Therapie der Privat-Klinik Im Park, wissen aus Erfahrung: «Dies ermöglicht eine schonende und gleichzeitig effektive Mobilisierung von Gelenken und Muskeln, die an Land nur schwer möglich wäre.» Überdies hat das Schwefelwasser eine angenehme Wirkung auf den gesamten Organismus, ist schmerzlindernd bei Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Haut. Immer wieder kommen Patientinnen und Patienten nach Bad Schinznach, die gar nicht schwimmen können oder Angst vor dem Wasser haben. «Wir versuchen aber gleichwohl, sie an das Wasser heranzuführen», erklärt Mathias Lehner und erzählt von einer jungen

Frau, die nicht mehr laufen konnte. «Nach drei Monaten Training im Wasser hatte sie so viel Sicherheit gewonnen, dass auch die Standübungen im Trockenen von Erfolg gekrönt waren.» Annika Vogt ergänzt: «Viele Patientinnen und Patienten fühlen sich frei im Wasser, sie haben plötzlich wieder Kontrolle über ihre Körperbewegungen und sind stolz auf die erbrachte Leistung.»

Viele Rehabilitationskliniken betreiben aus Kostengründen keine Bäder mehr. In Bad Schinznach wird nach dem Prinzip der Nachhaltigkeit das Thermalwasser zusätzlich geothermisch genutzt; das heisst mit der gewonnenen Energie zum Beispiel die Anlage beheizt. Auch Annika Vogt und Mathias Lehner möchten das Thermalwasser aus der stärksten Schwefelquelle der Schweiz nicht missen. «Es eröffnet uns weitere Möglichkeiten, um den Patientinnen und Patienten zielgerichtet jene Therapie anbieten zu können, die sie brauchen.» Und so schliesst sich der Kreis zum Reim, der vor bald 400 Jahren auf die Schinznacher Heilquellen verfasst wurde: «Mensch/ist dir glegen an/Du seyest gleich Weib oder Mann/Jung oder Alt/komm her zu mir/ich bins der wol kann helfen dir. Was dir versagt des Arztes Kunst/Will ich dir geben frey umsunst.»

### GNAO-PARTNER

**aarReha Schinznach**  
T 056 463 85 11  
info@aarreha.ch  
www.aarreha.ch

**aarReha**  
Schinznach



**Bad Schinznach AG · Privat-Klinik Im Park**  
T 056 463 77 63  
info@bs-ag.ch  
www.bad-schinznach.ch

**Privat-Klinik Im Park**  
Bad Schinznach





# Zentral ist der bewusste Ausgleich.

Rettungssanitäterin Jennifer Cadalbert fährt zum Beispiel stets mit dem E-Bike zur Arbeit. Notfall-Pflegefachfrau Barbara Steigmeier hat nach der Pensionierung ihr Pensum von 100 auf 40 Stellenprozente reduziert. Beide Mitarbeiterinnen des Spitals Leuggern wissen, wie zentral es für das Bestehen in ihrem Beruf ist, dem persönlichen Energielevel Sorge zu tragen.

Pflegefachfrau (Notfall) Barbara Steigmeier mit Rettungssanitäterin Jennifer Cadalbert.

Bereits seit 1980 arbeitet Barbara Steigmeier im Spital Leuggern: «Das Spital ist für mich wie eine weitere Familie. Die Arbeit ist mir sehr wichtig», betont die 64-Jährige. Angefangen hat sie als Nachtwache. Als ihre Kinder grösser waren, absolvierte die Pflegefachfrau ein Nachdiplomstudium in Notfallpflege. Seit rund 15 Jahren gehört sie dem Notfall-Pflegeteam an, das sie lange leitete. Mit Blick auf die Pensionierung war ihr klar, dass sie nicht von hundert auf null herunterfahren will. Entsprechend hat sie jetzt einen vierzig Stellenprozent umfassenden «Pensionierten-Vertrag», der jährlich erneuert wird.

Die Arbeit im Notfall fasziniert Barbara Steigmeier aus verschiedenen Gründen: «Mir gefällt vor allem das Unstete. Ich komme in Kontakt mit Menschen und ihren vielfältigen Themen und kann aktiv helfen.» Die Erfahrene hat gelernt: «Je anspruchsvoller die Situation ist, desto mehr muss ich tief durchatmen und mich nicht anste-

cken lassen von der Hektik.» Bei belastenden Fällen fühlt sie sich vom Team getragen: «Ich bin nie allein und kann aussprechen, wenn ich anstehe.»

## Unterwegs mit Chango

Natürlich gibt es auch im Alltag von Barbara Steigmeier Momente, die es schlicht auszuhalten gilt. «In Sachen, die ich nicht ändern kann, stecke ich keine Energie hinein», sagt sie und ergänzt: «Ganz wichtig ist der bewusste Ausgleich zur Arbeit.» Den findet sie in ihrem Zuhause direkt am Rhein, beim Kochen, Reisen oder bei ausgedehnten Spaziergängen mit ihrem Hund Chango. «Zudem habe ich ein super Umfeld; Menschen, die mich schätzen. Diesbezüglich bin ich sehr begünstigt.»

Kein Hund, hingegen 18 Zwergziegen helfen Jennifer Cadalbert dabei, gut vom Berufsalltag als Rettungssanitäterin des Spitals Leuggern abschalten zu können. «Die Ziegen sind eine der Attraktionen im Dorf, ich gehe auch regelmässig mit ihnen laufen»,

erzählt die in Villigen Wohnhafte. Dass ihr Mann Rico als Lokführer arbeitet, schafft Verständnis für ihre unregelmässigen Arbeitszeiten. «Fixe Verpflichtungen, beispielsweise in einem Verein, wären eher schwierig mit meinen Tag- und Nachteinsätzen zu vereinbaren», findet die 38-Jährige. Doch ihr Engagement als Chefin Sanität bei der Feuerwehr Geissberg lässt sie sich dennoch nicht nehmen.

## Flair fürs Blaulicht

Sowohl bei der Feuerwehr als auch als Rettungssanitäterin fasziniert Jennifer Cadalbert die Komplexität. «Die Rettungssanität stand immer auf meinem Plan, weil mich die Vertiefung des medizinischen Wissens interessierte und ich die grosse Selbstständigkeit bei der Arbeit schätze.» Drei Jahre dauerte für die Pflegefachfrau die Vollzeitausbildung zur diplomierten Rettungssanitäterin, die sie im Herbst 2023 abschloss. Danach wechselte sie nahtlos in die 100-Prozent-Festanstellung. Irgendwann merkte sie,

dass sie eine grössere Pause brauchte. Sie nahm sich eine fünfwöchige Auszeit und gönnte sich das Wandern auf der «ViaGottardo». «Eine gut geplante Freizeit ist wichtig, um im Beruf bestehen zu können», ist auch Jennifer Cadalbert überzeugt. Darum schätzt sie es, dass sie im Spital Leuggern mit entsprechendem Lohnabzug zusätzlich freie Zeit einkaufen kann.

In jeder Hinsicht fit zu sein, ist für eine Rettungssanitäterin zwingend. Das wird einem – abgesehen von den fordernden Einsätzen – nur schon bewusst, wenn Jennifer Cadalbert einen Einblick in den Rettungstransportwagen «Lukas» gewährt. Das Fahrzeug, das sie bei Einsätzen lenkt, wiegt fünfeinhalb Tonnen. Dann hievt sie die beiden Rucksäcke mit Medikamenten beziehungsweise Sauerstoff aus dem Fahrzeug; dazu den Monitor und

die Absaugereinheit. Auch ihre mehrschichtige Arbeitskleidung samt wuchtigen Stiefeln ist kein Leichtgewicht. Schliesslich umfassen die Dienstleistungen zwölf Stunden am Stück und sind ein Wechselbad zwischen Adrenalin pur und ruhigeren «Ämtli» wie Putzen, Kontrollieren, Sortieren. Doch für Jennifer Cadalbert stimmt's: «Ich mache diese Arbeit wirklich sehr gerne und will so lange wie möglich Rettungssanitäterin bleiben.»

## GNAO-PARTNER

**Asana Spital Leuggern AG**  
T 056 269 40 00  
info@spitalleuggern.ch  
www.spitalleuggern.ch

ASANA Spital Leuggern





# aarReha

Schinznach

Weiterkommen.

Unser Team im modernen gut erreichbaren Physiozentrum begleitet Sie mit gezielten Übungen in einen beschwerdefreieren Alltag.

**Jetzt anmelden**  
056 463 88 00

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

Rückenschmerzen? Jetzt Physio am Campus Windisch.



# Der wichtigste Energielieferant: guter Schlaf.

Lange Phasen von Schlafmangel rauben dem Menschen viel Energie. Darum sollte man sich unbedingt medizinische Hilfe holen. ZURZACH Care verfügt über langjährige Erfahrung im Umgang mit verschiedensten Ursachen für Schlafstörungen.

Eigentlich liegen die unruhigen Nächte von Karin Müller schon ein paar Jahre zurück. Das jüngere ihrer zwei Kinder, die sechsjährige Sofia, weckte sie als Zweijährige oft wegen nächtlichen Ängsten. Inzwischen sind die Töchter im Schulalter und die Nächte ruhiger geworden, doch die 36-jährige Mutter wacht noch immer wegen jeder Kleinigkeit auf. Ihr Körper bleibt in einem ständigen Alarmzustand. Tagsüber fühlt sie sich oft wie gerädert und hat Mühe, sich zu konzentrieren.

Kurze Phasen von Schlafmangel sind in der Regel nicht gefährlich. Lange Perioden wie bei Karin Müller können hingegen schwerwiegende Folgen haben, zum Beispiel Gedächtnisverlust, Depressionen und Angststörungen sowie eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck. Psychosoziale Probleme, Stress, Wechseljahre, wechselnde Arbeitszeiten und Atmungs-

beeinträchtigungen wie Asthma oder Atemaussetzer in der Nacht: Gründe für Schlafmangel gibt es viele. Eine Ursache, die erst in den letzten Jahren hinzugekommen ist und zunächst vor allem Jugendliche betrifft, ist die massive Bildschirmzeit vieler Menschen. Die LED-Hintergrundbeleuchtung von Laptops und Smartphones weist eine ähnliche Struktur wie Tageslicht auf. Das Gehirn bleibt aktiviert, was den Entspannungs- und Einschlafprozess hinauszögert.

## Nur jede zweite Person schläft gut

Die «Health Forecast»-Studie zum Schlafverhalten in der Schweiz aus dem Jahr 2022 zeigt: Nur die Hälfte gab an, gut bis sehr gut schlafen zu können. Jede fünfte Person bewertete ihren Schlaf als «nicht bis überhaupt nicht gut». Die zur Erholung notwendige Dauer ist sehr individuell und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Während Neugeborene täglich ca. 16–18 Stunden und Kleinkin-

## Tipps für einen besseren Schlaf

- Regelmässige Schlafenszeiten
- Ruhige, dunkle Schlafumgebung mit frischer Luft
- Koffein, Nikotin, Alkohol meiden
- 1 Stunde vor dem Schlaf bildschirmfreie Zeit
- Massnahmen gegen Stress (z. B. Meditation)
- Ausgewogene Ernährung, abends leichte Mahlzeiten
- Bewegung

der 12–14 Stunden schlafen, brauchen Erwachsene im Mittel etwa 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht. Auch nur geringe tägliche Verkürzungen führen zu einem wachsenden Erholungsmangel.

Genügend Schlaf ist elementar für den Menschen, Schlafstörungen bei anhaltender Dauer sollten unbedingt behandelt werden. Einer der erfahrensten Spezialisten der Schweiz ist dafür ZURZACH Care. Bei der Gründung 1995 zählte die Klinik für Schlafmedizin in Bad Zurzach zur ersten der Schweiz. Patientinnen und Patienten ab sechs Jahren werden individuell abgeklärt sowie ambulant, stationär oder mittels begleiteter Online-Therapie behandelt. Welcher Weg zu gehen ist, zeigt die umfassende Anamnese beim ersten Gespräch. Karin Müller hat nach Behandlung in der Klinik für Schlafmedizin wieder zu einem gesunden Schlaf gefunden – und literarische Energie für den Alltag.

## GNAO-PARTNER

**ZURZACH Care AG**  
T 056 269 51 51  
info@zurzachcare.ch  
www.zurzachcare.ch

**ZURZACHCare**



# Neue Energie und Lebensmut schöpfen.

Wenn das Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist, bieten zwei Stationen der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) einen Ort, an dem Menschen wieder zu sich selbst finden können.

Manchmal gerät das Leben aus der Balance. Abgeschlagenheit, Überforderung oder das Gefühl «ich kann und mag nicht mehr» können Anzeichen sein, dass Körper und Seele eine Pause brauchen. Menschen in solchen Situationen finden auf den Privatstationen Idéa und Sophia der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG) in Windisch Unterstützung. Mit individuellen Behandlungskonzepten zeigen Ärztinnen, Psychologen, Pflegenden und Therapeutinnen Wege auf, um Energiequellen und Lebensfreude für sich zu entdecken und zu nutzen.

## Gerontologische Konzepte für ältere Menschen

Für Menschen ab 65 Jahren mit Altersdepressionen, Demenz oder neuropsychiatrischen Leiden bietet die Privatstation Sophia einen geschützten Raum zur altersspezifischen Behandlung. Im modernen Magnolia-Gebäude trägt zudem auch die Umgebung zur Förderung des Wohlbefindens bei. «Die hellen, funktional gestalteten Zimmer und der freundliche Speiseraum schaffen eine Atmosphäre, in der sich Menschen sicher und aufgehoben fühlen können», erklärt Dan Georgescu, Klinikleiter und Chefarzt der Klinik für Konsiliar-, Alters- und Neuropsychiatrie.

Dazu kommen die grosszügigen Aufenthaltsbereiche und die Dachterrasse mit Blick ins Grüne. Sie laden dazu ein, tief durchzuatmen. Bewegung, sei es bei Spaziergängen im Park oder an den Fitnessgeräten, und ausgewogene Mahlzeiten aus der hauseigenen Küche helfen dabei, Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Therapie ist hier keine Schablone, sondern wird auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Neben medikamentöser Behandlung gehören auch kreative Ansätze wie Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie dazu. Diese sollen helfen, innere Kraftquellen wiederzuentdecken und Lebensqualität zurückzugewinnen.

## Jüngeren Menschen Halt geben

Die von Marc Walter, Klinikleiter und Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, geführte Privatstation Idéa bietet Menschen zwischen 18 und 64 Jahren mit Depressionen, Angststörungen, psychosomatischen Beschwerden, Burn-out oder anderen seelischen Belastungen individuelle Hilfe. Sie kombiniert moderne Therapiekonzepte mit einem geschützten Rahmen für eine nachhaltige Genesung. «Unser Ziel ist es, Menschen zu helfen, die sich verloren fühlen. Wir arbeiten daran, dass sie ihre eigenen Ressourcen wiederfinden und neue Perspektiven entwickeln können», so Dr. Katharina Gessler, Leitende Ärztin der Station. Das Team passt die Behandlungsdauer flexibel an die Situation jeder einzelnen Person an. Ob es um kurzzeitige Unterstützung oder eine längere Begleitung geht – wichtig ist, dass niemand sich alleine fühlen muss.

## Rückmeldungen, die Mut machen

Viele Patientinnen und Patienten berichten, wie gut es tut, in einer schwierigen Lebensphase einen Ort der Ruhe und Stärkung zu finden. Dies bestätigen viele positive Rückmeldungen: «Das Umfeld hier gibt mir die Kraft, die ich brauche, um wieder in meinen Alltag zurückzukehren» oder «Ihr habt mich immer ernst genommen und wart für mich da.»

## GNAO-PARTNER

**Psychiatrische Dienste Aargau AG**  
T 056 462 21 11  
info@pdag.ch  
www.pdag.ch

**PDAG**

Für Ihre psychische Gesundheit







# Weil so viel läuft.

**Im Alter ins Heim – das war für Marlis Bretscher keine Option. Nun lebt sie seit vergangenem Sommer im Pflegezentrum Süssbach in Brugg und stellt zu ihrer eigenen Überraschung fest: «Hier gibt es so viele Sachen, die mir guttun.»**

Als Marlis Bretscher im Spital eröffnet wurde, dass sie nicht mehr zurück in ihre Wohnung kann, sondern dass sie direkt ins Pflegezentrum geht, «war das für mich der Horror», gibt sie unumwunden zu. Doch nach einem Dreivierteljahr ist die 82-Jährige nun definitiv im *süssbach* angekommen. Ihr gefällt besonders, dass so viel läuft: «Das hätte ich nicht erwartet.»

### Die Stehauffrau

Auch ihr bisheriges Leben war ereignisreich. Geboren im alten Brugger Stadtspital, blieb sie der Region bis auf zehn Jahre in Zürich treu. Während dieser Zeit lebte sie mit ihrem zweiten Ehemann in der Limmattstadt und arbeitete als Buchhalterin für ein Warenhaus. «Den Besuch des Sechseläutens gönne ich mir nach wie vor jedes Jahr», schwärmt Marlis Bretscher. Einschnei-

dend war einerseits der Tod ihres erst 27-jährigen Sohnes, der ihr einen Enkel hinterliess; andererseits der plötzliche Hinschied ihres zweiten Ehemannes infolge eines Aortarisses sowie die chronische Erkrankung der Tochter. Diese führte dazu, dass Marlis Bretscher ihrer Tochter 1995 eine Niere spendete. «Immer wieder raffte ich mich auf, weil ich für meine Tochter da sein will.» Die letzten 22 Jahre lebte die Stehauffrau in Windisch, war regelmässig am Stammtisch im Café Frei in Brugg anzutreffen und freute sich stets aufs Brugger Jugendfest. Gleichwohl liess die Gesundheit nach: Sie stürzte oft und vernachlässigte beispielsweise die ausgewogene Ernährung. Nach gründlichen Untersuchungen wurde ihr überdies Lungenkrebs diagnostiziert. Zyklen mit Chemo- und Immuntherapie folgten, die sie wenige

Schritte vom *süssbach* aus in der Onkologie des Kantonsspitals Baden am Standort Brugg wahrnehmen konnte. «Ich habe ein gutes Gefühl. Und falls nicht, bin ich jetzt an einem guten Ort», sagt sie gefasst.

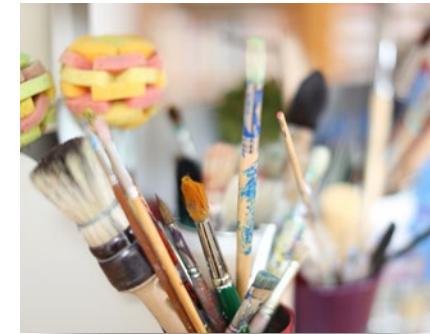
### Wichtige Beziehungsarbeit

Dass Marlis Bretscher trotz anfänglicher Bedenken gut im Pflegezentrum angekommen ist, hat viel mit der Unterstützung durch das Aktivierungsteam zu tun. «Das fast Unsichtbare unserer Arbeit ist ganz wichtig», erklärt Ursi Lächli. Die 42-Jährige arbeitet seit 24 Jahren im *süssbach* und leitet seit elf Jahren Vollzeit die Aktivierung und Tagesbetreuung. Sie erklärt: «Die persönliche Beziehungsarbeit, also den Menschen genau dort abzuholen, wo er ist und ihn mit Ausdauer zu motivieren, dranzubleiben – das trägt meiner Erfah-

rung nach stark zum Ankommen und Wohlbefinden bei.» Marlis Bretscher bestätigt: «Auch meine Tochter sagte neulich, dass sie ganz erstaunt sei, wie ich das Leben hier angenommen habe. Gleiches fand übrigens mein Enkel, der im Ausland als Tauchlehrer arbeitet und mich schon zwei Mal im *süssbach* besuchen kam.»

### Motivierende Aktivierung

Die Aktivierung im *süssbach* ist vielschichtig. So sind die neun Teammitglieder auf den ihnen zugeteilten Stationen zuständig für die Alltagsbeziehungsweise Jahreszeitengestaltung. Ursi Lächli: «Es geht darum, die Gemeinschaft auf der Station zu pflegen und alle, die wollen, an den Aktivitäten teilhaben zu lassen.» Thematische Gruppen wie zum Beispiel der «Damenclub», der «Männertreff», das Gedächtnistraining «Wir wollen es wissen» oder die Gestaltungsgruppe sind einige der Angebote der Aktivierung.



Im Pflegezentrum Süssbach ist das Aktivierungsangebot sehr vielseitig und inspirierend.

Die Gruppe «Hopp-La Tandem» ist ein generationenübergreifendes Projekt: Bewohnerinnen und Bewohner kommen mit Kindern in Bewegung. Der Musikanlass am Mittwoch ist ein besonders wichtiger Treffpunkt für alle. Hier gilt neben dem musischen Vergnügen auch das Sehen und Gesehenwerden im Pflegezentrum. Marlis Bretscher schwärmt: «Dä Plausch» habe ich an Konzerten mit volkstümlicher Musik oder Schlager. Wenn wir mitsingen dürfen, wird es immer richtig lustig.»

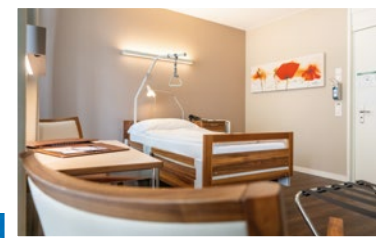
Und was gibt der engagierten Aktivierungsleitung Energie für ihre tägliche Arbeit? Ursi Lächli: «Ganz klar der Kontakt zu den Bewohnerinnen und Bewohnern. Wenn ich ihre Freude sehe, ihr Mitmachen erlebe, weiss ich, dass ich zusammen mit meinem Team etwas Sinnvolles mache.»

**Leider ist Marlis Bretscher zwischenzeitlich verstorben. Mit Einverständnis ihrer Tochter, und ganz bestimmt auch in ihrem Sinne, bringen wir an dieser Stelle das mit ihr geführte Gespräch.**

### GNAO-PARTNER

**Pflegezentrum Süssbach AG**  
T 056 462 61 11  
info@suessbach.ch  
www.suessbach.ch

**süssbach**  
FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE



## PRIVAT-KLINIK IM PARK BAD SCHINZNACH

### Das Ideale Umfeld für Ihre Genesung

Die Privat-Klinik Im Park hat sich als anerkannte Rehabilitationsklinik auf die Betreuung von Patientinnen und Patienten mit akuten oder chronischen Erkrankungen oder nach Operationen des Bewegungsapparats, altersbedingten Erkrankungen sowie mit neurologischen Beschwerden spezialisiert. Sie liegt inmitten der historischen Kurlandschaft vom Bad Schinznach – einer einzigartigen Umgebung, die Rekonvaleszenz und Rehabilitation begünstigt.

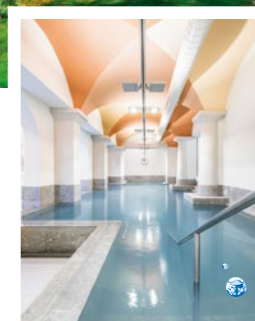
### Leistungsaufträge Spitalliste Kt. Aargau

- muskuloskelettale Rehabilitation
- geriatrische Rehabilitation
- neurologische Rehabilitation

Begleitpersonen profitieren von Sonderkonditionen bei Übernachtung im Begleitbett oder im 4\*Kurhotel Im Park



**Privat-Klinik Im Park**  
Badstrasse 50 · CH-5116 Schinznach-Bad  
Tel. 056 463 77 63 · patientenaufnahme@bs-ag.ch







# Eine Riesenportion Willenskraft.

**Für den Kletterinstructor und angehenden Sportlehrer Sven Durrer lag die Welt nach einem Unfall in Scherben. Dank seiner Willenskraft, den Therapien und dem Trainingsangebot der Rehaklinik Bellikon schmiedet er drei Monate später bereits wieder Pläne.**

Sven Durrer hatte es schon Hunderte Male gemacht: Bei einer Bouldertour, dem Klettern ohne Seil und Gurt in der Halle, setzte der 31-Jährige zum nächsten Griff an – doch dieses Mal rutschte beim Zielgriff die rechte Hand ab, sein Körper drehte sich unkontrolliert, er verlor den Halt. Der erfahrene Kletterinstructor und Routenbauer für Kletterwände weiss um die starken Kräfte, die bei einem Sturz auf die Gelenke und den Rücken wirken, doch dieses Mal konnte er diese Kräfte nicht kontrollieren.

Dieses eine Mal Ende Oktober 2024 ging etwas schief. Sein linkes Knie geriet bei der Landung in einen falschen Winkel und vermochte den Schlag nicht abzufedern. Beim Aufprall wurde es schwer verletzt. Die anschliessend durchgeführte Bildgebung des linken Knies zeigte einen mehrfach gebrochenen Schienbeinkopf.

Für Sven Durrer folgten schwierige Wochen. Ihn belasteten nicht nur die beiden Operationen und die Woche im Spital. Auch der sechs Wochen dauernde

Aufenthalt in der Rehaklinik Bellikon verlangte dem Sportler, der es gewohnt war, sich täglich ausgiebig zu bewegen, enorme Willenskraft ab. Er hatte starke Schmerzen und durch das viele Liegen geriet sein Herz-Kreislauf-System durcheinander. In der ersten Zeit durfte er sein linkes Bein nur eingeschränkt biegen und mit maximal 15 kg belasten. Zudem war die allgemeine Belastbarkeit aufgrund des Unfalls deutlich reduziert, weshalb er in einem Rollstuhl unterwegs war. Hinzu kam der seelische Schock: Plötzlich so immobil und hilflos zu sein, machte ihm zu schaffen. Dass man zunächst nicht wusste, ob das Knie wieder heil werden würde, verursachte zusätzlich grosse Unsicherheit.

## Verstanden und abgeholt

Als Sven Durrer Mitte Januar – rund vier Wochen nach seiner Heimkehr – über diese Zeit berichtet, steigen ihm die Tränen in die Augen. Seine aufwallenden Gefühle verdeutlichen erst recht, was er im Gespräch immer wieder betont: Wie sehr ihm die Begleitung des Behandlungsteams geholfen hat, und wie wichtig das breite Angebot an Trainingsmöglichkeiten war, körperlich ebenso

wie seelisch. Er sagt: «Nach einem solchen Schicksalsschlag hat man keinen Boden mehr unter den Füssen. Dann mit solcher Professionalität aufgefangen zu werden, ist elementar.» Er habe sich verstanden und abgeholt gefühlt, und dank der wertvollen Unterstützung sei er schnell vorangekommen. Aber es war harte Arbeit: Jeden Tag absolvierte Sven Durrer von morgens bis abends Therapien, zu denen Physiotherapie, Aktivierungs- und Wassertherapien im Gruppensetting, Entstauungstherapie sowie Krafttraining im Medical Training Center gehörten. «Nach dem Abendessen ging ich jeweils sofort schlafen, weil ich keine Energie mehr hatte.»

Seit Anfang Januar kommt Durrer, der inzwischen wieder Teilzeit arbeitet, noch einmal pro Woche her, um mit der Sportphysiotherapeutin Nadine Vogt weiter an der Beweglichkeit seines Beins zu arbeiten. Heute stehen

Krafttraining und Laufen im Flur an. Noch immer kann Durrer sein Bein nicht schmerzfrei strecken, was ihn vor allem beim Gehen einschränkt. Doch immerhin kann er schon kurze Distanzen ohne Stöcke laufen. Zurzeit trainiert er, nur noch einen Stock zu nutzen, damit er etwas tragen kann beim Gehen.

## Ein eingespieltes Team

Während des Trainings tauschen er und die Therapeutin sich immer wieder aus. Er schätzt ihren aufmerksamen Blick, sie seine klare Art, seine Bewegungen zu reflektieren und Schwierigkeiten zu benennen. Durrer: «Das Training mit Nadine ist für mich noch immer ein wichtiger Anker. Dank ihr kann ich bereits wieder kontrolliert am Seil klettern. Sie versteht meinen Drang nach Sport.» Auch die Therapeutin ist voll des Lobs. «Sven spürt gut, was er braucht, und er ist voll motiviert. Es ist toll, mit ihm zu arbeiten.» Sie freue sich

zu sehen, wie sein Vertrauen in seinen Körper zurückgekehrt sei.

Obwohl Sven Durrer rasch Fortschritte macht, liegt noch einiges an Trainingsarbeit vor ihm. Er sagt: «Vor mir liegt immer noch ein Berg. Doch Nadine erinnert mich immer wieder an die Wegstrecke, die ich bereits zurückgelegt habe.» Sein Ziel, die Sportlehrausbildung abzuschliessen und im Winter 25/26 wieder Ski fahren zu können, sei jedenfalls deutlich näher gerückt.

## **GNAO-PARTNER**

**Rehaklinik Bellikon**  
T 056 485 51 11  
info@rehabellikon.ch  
www.rehabellikon.ch

**rehaklinik bellikon**  
Der Name für Unfallreha





**PDAG**  
Für Ihre psychische  
Gesundheit

Erfahren Sie mehr  
über Ihre Vorteile:



[www.pdag.ch/  
privatbehandlung](http://www.pdag.ch/privatbehandlung)

**Privatbehandlung – ganz auf  
Ihre Bedürfnisse abgestimmt**

Zusatzversicherte oder selbstzahlende Patientinnen und Patienten begrüssen wir auf unseren Privatstationen Idéa (18–64 Jahre) und Sophia (mit altersspezifischen Konzepten ab 65 Jahren). Es erwartet Sie medizinische und psychologische Behandlung auf höchstem Niveau – mit persönlicher Bezugsperson in der Pflege und erweitertem Therapieangebot.



Psychiatrische Dienste Aargau AG | Königsfelderstrasse 1 | 5210 Windisch | T 056 462 21 11 | info@pdag.ch | www.pdag.ch  
PDAG – Lehrspital der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich



# Manchmal braucht's mehr als ein Merci.

**Sie geben alles: Zeit, Kraft, Mitgefühl. Pflegende arbeiten unermüdlich für das Wohl der Patientinnen und Patienten. Auch im Kantonsspital Baden (KSB). Doch woher nehmen sie die Energie? Und wie schaffen sie es, diese zu bewahren? Eine Suche nach Antworten.**

Vladan Vlacic lächelt. Wie so oft an diesem Tag. Behutsam schiebt er das Bett seiner 78-jährigen Patientin durch die Korridore des KSB. Maria F. muss heute in die Radiologie gebracht werden. Das Ziel ist klar, spätestens in zehn Minuten muss sie dort sein. Dem Mitarbeiter für

interne Patiententransporte und seiner Patientin bleibt nicht viel Zeit. Schon gar nicht, um einander kennenzulernen. Dennoch ist da gleich eine Verbindung zwischen beiden. Maria F. erzählt, warum sie überhaupt im KSB ist. Vladan Vlacic hört aufmerksam zu. Zeit, um

selbst Fragen zu stellen – Fehlanzeige. Pünktlich liefert er die Patientin für ihre CT-Aufnahmen ab.

Allein dreissig solcher Patiententransporte übernimmt der gross gewachsene 57-Jährige täglich. Dreissig Begegnungen im KSB, die ihn jeden Tag beschäftigen. Mal mehr, mal weniger. «Ich stelle mir immer vor, was mit mir ist, wenn ich alt bin. Dann wäre ich froh, wenn mir in einem Spital jemand helfen würde. Das ist mein Ansporn, so arbeite ich», sagt er. Auch Maria F. ist ihm heute dankbar. Vladan Vlacic erhält zum Abschied

Suzete Fernandes,  
Fachfrau Gesundheit



Vladan Vlacic,  
Mitarbeiter für interne  
Patiententransporte

ein leises, dennoch klar verständliches «Merci». Er lächelt und betont: «Das sind die Momente, die motivieren und Kraft spenden. Denn was gibt es Besseres, als Menschen direkt zu helfen?»

## Ein Beruf, der Berufung sein kann

Pflegende leisten enorm viel. Sie sind nicht nur für die Pflege und Betreuung der ihnen anvertrauten Patienten zuständig, sondern spenden auch Trost, Hoffnung und Zuwendung. Ihr Beruf ist mehr als eine Aufgabe – er ist meistens Berufung. Die Energie, die sie in ihren Job investieren, ist gross. Jeder Arbeitstag verlangt einiges ab, sowohl physisch und emotional als auch mental. «Dieser Beruf prägt durch intensive Begegnungen mit Freude und Schmerz», sagt Suzete Fernandes, die als Fachfrau Gesundheit seit 13 Jahren im KSB arbeitet.

Wie schnell ein anstrengender Arbeitsalltag vergessen werden kann, das weiss die dreifache Mutter aus Mülligen nur zu genau. Anekdoten kann sie viele aufbieten. Berührende, traurige, lustige und kuriose. Einmal habe sie von einer älteren Dame einen grossen Blumenstrauss geschenkt bekommen, die ihren Ehemann besucht hatte und Patient auf der Chirurgie-Station im KSB war. Einfach so? Von wegen. Die Besucherin erkannte Suzete Fernandes wieder, weil sie selbst Monate zuvor 18 Tage als Patientin wegen einer Bauch-OP auf derselben Station im KSB war. «Das war eine ganz besondere Geste und hat mich überwältigt», erzählt Suzete Fernandes mit leuchtenden Augen.

Die Dankbarkeit ist das eine, die positiven Entwicklungen von Patienten und

die Gewissheit, einen echten Unterschied im Leben von Menschen zu machen, das andere. Sie schenken der Arbeit von Pflegenden Sinnhaftigkeit und Energie. Betsy Lévano, Wundberaterin am KSB, kann das bestätigen: «Wir erleben ganz unmittelbar, wie wichtig unser Einsatz ist. In meinem Fall, ob etwa der angelegte Verband die Schmerzen verringert und es dem Patienten dadurch besser geht.» Diese Motivation helfe, den Anforderungen standzuhalten.

Unvergesslich bleibt für sie ein Patient, der mit einem chronisch offenen Bein mehrere Wochen von ihr behandelt wurde. Die Wundsituation belastete ihn so sehr, dass er sogar den Lebensmut verlor und professionelle Hilfe auch in diesem Bereich benötigte. Dann zeigte die Wundtherapie Wirkung. «Einige Jahre später kam dieser ehemalige Patient auf einmal kurz vor Weihnachten vorbei und hat sich mit selbst gebackenen Guetzi bei mir bedankt», erzählt Betsy Lévano.

## Teamspirit als «Schnellladestation»

Neben den positiven Rückmeldungen der Patienten gibt es aber noch etwas, das aus ihrer Sicht hilft, die Akkus der

Pflegekräfte wieder zu laden: der kollegiale Zusammenhalt, der Teamspirit im KSB. Der Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen wirkt wie eine «Schnellladestation», findet Betsy Lévano. Dazu gehöre aus Sicht der 45 Jahre alten Wundberaterin aus Tägerig die interprofessionelle Arbeit zwischen den verschiedenen Fachbereichen – aber auch das gemeinsame Lachen, das gegenseitige Auffangen nach schwierigen Momenten und die persönlichen Freundschaften, die sich aus dem Job ergeben.

Suzete Fernandes fasst es treffend zusammen. Die 56-jährige Fachfrau Gesundheit sagt im Brustton der Überzeugung: «Bei aller Energie, die wir im Arbeitsalltag geben, können wir doch den schönsten Beruf der Welt ausüben.»

Betsy Lévano, Wundberaterin

**GNAO-PARTNER**

**Kantonsspital Baden AG**

T 056 486 21 11

info@ksb.ch

www.ksb.ch

**KS B** Kantonsspital  
Baden  
Ort der Gesundheit





# Zehn Dinge, die wir von Kindern lernen können.

Erwachsene lachen etwa 20 Mal am Tag, Kinder 400 Mal. Sie haben auch allen Grund dazu und gehen eher unbesorgt durch die Welt. Deswegen sollten sie nicht nur von uns lernen, sondern wir auch von ihnen.



## 1 Neugierig sein

«Warum hast du Tüpfli auf der Haut?»  
«Warum ist dein Mann tot geworden?»  
Spüren Sie schon, wie Sie ein leises, aber bestimmtes «Psssst» auf den Lippen vorbereiten? Kinder überlegen nicht, ob solche Fragen vielleicht peinlich oder unangebracht sind. Sie fragen nach, weil sie sich für ihre Umwelt interessieren, sie verstehen und von ihr lernen wollen. In der Erwachsenenwelt hingegen gibt es viele Tabus, dabei geht aber auch oft menschliche Nähe verloren.

## 3 Nein sagen

Wenn ein Kind keinen Rosenkohl essen will, dann will es nicht. Es isst ihn auch nicht Mami und Papi zu liebe oder weil es unhöflich ist, wenn man Selbstgekochtes ablehnt. Ein Kind tut freiwillig nichts, was es nicht möchte – und ist damit voll und ganz zufrieden.



## 2 Schwächen zeigen

Hingefallen, das Nachbarskind war gemein oder Angst vor dem Doktor – Kinder suchen ohne Scheu Schutz bei denjenigen, denen sie vertrauen – und bekommen dabei oft genau das, was in solchen Momenten am meisten weiterhilft: Unterstützung und Geborgenheit.

## 4 Stolz sein

Ein halbherziger Luftsprung, der in einem mickrigen Bauchplatscher endet: Das Kind ist trotzdem stolz, schliesslich hat es sich endlich auch mit dem Kopf unter Wasser getraut. Wie toll das ist, weiss das Kind am besten selbst.

## 5 In Bewegung bleiben

Kinder gehen nicht, sie rennen. Und toben, tanzen, hüpfen und klettern. Ihr natürlicher Drang nach Bewegung tut dabei nicht nur ihrem Körper gut, sondern auch ihrem Geist. Denn wer sich im Alltag regelmässig körperlich auspowert, ist ausgeglichener und zufriedener.



## 6 Verzeihen können

Gerade wurde noch die Freundschaft gekündigt, jetzt wird schon wieder zusammen gelacht. Kinder sind oft vorschnell, dafür aber nicht nachtragend. Warum auch? Ist doch meist nur Zeitverschwendung.

## 7 Wundern und bewundern

Stundenlang kann ein Kind mit grossen Augen und offenem Mund vor der Baustelle stehen. Wenn ihm dann der Baggerfahrer zuwinkt, flippt es vor Freude fast aus. Zu Recht: Überall in unserem Alltag finden sich bewundernswerte Heldinnen und Helden, die unser Leben toller machen. Man muss nur hinsehen.

## 8 Liebe zeigen

«Du bist die allerallerallerbeste Mami auf der ganzen Welt!» Solche Komplimente kennen die meisten Eltern gut. Und sie klingen jedes Mal wieder wie Musik in den Ohren. Denn echte Wertschätzung, Komplimente oder ein liebes Wort tun nicht weniger gut, wenn man sie oft hört – im Gegenteil.



## 9 Offen für Neues sein

Eine unbefahrene Strasse, ein Ball, zwei Kinder, die alleine sind. «Willst du mitspielen?» Und schon hat ein Kind, das gerade erst umgezogen ist, eine neue Freundschaft geknüpft. Auch neue Technologien bedienen Kinder schnell wie im Spiel. Sie sind offen für sämtliche Fortschritte des Lebens und können sie deshalb auch mitgestalten.



## 10 Den Moment geniessen

Kinder können im Restaurant auf dem Stuhl einschlafen, in der Badewanne die Zeit vergessen oder sich mit den sauberen Klamotten in eine Matschpfütze setzen. Und das nicht, weil sie ihre Eltern ärgern wollen, sondern weil sie genau in dem Moment etwas Gutes tun wollen. Wann haben Sie das zum letzten Mal gemacht?



# Der stille Energieraub.

Wer unter Schlafapnoe leidet, kämpft mit Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Das erlebte auch Regula Sollberger. Eine Atemmaske hat ihr zu neuen Energien verholfen.

Auch Regula Sollberger kam per Zufall dahinter: Zwar plagten die Pflegefachfrau nachts schon länger Alpträume und ein hoher Puls. Doch die damals 56-Jährige vermutete als Ursache den Stress bei der Arbeit. Erst als ihre Blutdruckmessungen über längere Zeit hohe Werte angaben, suchte sie ihre Hausärztin auf. Diese fragte Regula Sollberger, ob sie unter Schlafapnoe leide. Sollberger erzählt: «Ich sagte, ich wisse es nicht. Aber dann fiel mir ein, dass ich in letzter Zeit oftmals von meinem eigenen Schnarchen erwacht war.» Ihre zunehmende Energielosigkeit bekam plötzlich einen anderen Kontext.

Just in jenen Wochen im Winter 2022 trat Sollberger bei der Lungenliga Aargau ihre neue Stelle als Bereichsleiterin Heimtherapien an. Dort ist sie unter anderem zuständig für die Abgabe von Schlafapnoe-Masken. Wie alle Mitarbeitenden der Abteilung musste sie, um sich in die Klientinnen und Klienten hineinfinden zu können, selbst die Maske ausprobieren. Die Auswertung der Daten zeigte deutlich, dass sie Atemaussetzer hatte. «Die Maske ist gewöhnungsbedürftig, aber ich merkte rasch, dass ich besser schlafe und viel mehr Energie habe,» erzählt sie.

## Besonders anfällig sind Männer

Am Schlafapnoe-Syndrom leiden schätzungsweise zwei bis drei Prozent der Erwachsenen. Ihre Atemwege sind so verengt, dass die Atmung deutlich erschwert ist oder gar vollständig aussetzt. Da der Sauerstoff fehlt, schrecken Betroffene häufig kurz auf – ein Moment, der ihrem Körper viel Energie raubt. Solche Atemaussetzer können sich mehrere hundert Mal pro Nacht wiederholen. Die meisten

Betroffenen nehmen dies nicht bewusst wahr, aber ihr Schlaf ist nicht erholsam.

Besonders anfällig für Schlafapnoe sind Männer, Übergewichtige, Menschen mit engen Stellen im Nasen-Rachen-Raum und Personen, die abends viel Alkohol trinken, rauchen und Schlaf- oder Beruhigungsmittel einnehmen. Bei manchen Frauen beginnt es während den Wechseljahren, weil das Bindegewebe lockerer wird und sie schnarchen.

## Durchhalten lohnt sich

«Viele Menschen realisieren es nur, weil ihr Partner oder ihre Partnerin die Aussetzer wahrnimmt», weiss Regula Sollberger. «Und selbst dann scheuen sie sich, etwas dagegen zu tun. Die Vorstellung einer Atemmaske ist nicht angenehm.» Sie betont jedoch: «Der Benefit ist enorm!» Betroffene seien erholter und könnten sich besser konzentrieren. Zudem reduziert sich das Risiko eines Schlaganfalls oder einer Herz-Kreislauf-Krankheit.

Wer bei sich eine Schlafapnoe vermutet, sollte dies abklären lassen. Die Diagnose stellen Pneumologen, die eine Verordnung für die Lungenliga geben. Dort wird die optimale Maske angepasst und das Gerät eingestellt. Sollberger weiss aus eigener Erfahrung: «Die Wirkung zeigt sich innerhalb einiger Wochen, aber man muss am Anfang etwas durchhalten. Es lohnt sich sehr.»

## PRESENTING-PARTNER

**Lungenliga Aargau**  
T 062 832 40 00  
info@llag.ch  
lungenliga-ag.ch



# Ein Austausch zur Energie.

Ein Thema, zwei Fachfrauen und viele Gemeinsamkeiten: Das ergab der Austausch zum Thema «Energie» zwischen der Palliative-Care-Fachspezialistin Claudia Forrer und Sandra Lienhard, Teamleiterin Psychiatrie bei der Spitex Region Brugg AG.

«Die Vorbereitung führte zu spannenden Diskussionen, die uns nicht nur näherbrachten, sondern auch überraschten. Wir hätten nie gedacht, dass es so viele Gemeinsamkeiten gibt, trotz unterschiedlicher Fachbereiche.» Claudia Forrer ist als Fachspezialistin Teil eines fünfköpfigen Teams, das spezialisierte ambulante Palliative-Care-Dienste (SPC) im Nordoststargau anbietet. Sie unterstützen Klientinnen und Klienten sowie deren Angehörige und beraten Mitarbeitende anderer Spitex-Organisationen. «Wir betreuen Anfragen aus 58 Gemeinden.» Sandra Lienhard leitet ein 15-köpfiges Team in der Psychiatrie-Spitex. «Besonders stolz sind wir, eine Peer-Mitarbeiterin im Team zu haben, als erste Spitex im Kanton Aargau.» Peers sind Menschen, die selber eine psychische Erschütterung erlebt haben. «Dies stärkt unser Team und bietet dem Klientel einen besonderen Mehrwert.»

## Vielfältige Energiequellen

Ihr Brainstorming führte zu zentralen Themen. So wirkt sich Geld in beiden Fachbereichen stark auf die Energie der Betroffenen aus. Sich in schwierigen Lebensphasen nicht auch noch monetäre Sorgen machen zu müssen, ist befreiend. Wichtig im palliativen Bereich ist die Sicherheit, dass Vorsorgeaufträge oder Testamente geregelt sind. «Es bedrückt Sterbende sehr, wenn sie wissen, dass ihre Angehörigen finanziell nicht abgesichert sind.»



Sandra Lienhard (l.) und Claudia Forrer

## Mut durch Perspektiven und Wissen

Wissen und Aufklärung spielen eine zentrale Rolle. Das Gefühl, selbstbestimmt handeln zu können und gleichzeitig ein gut informierendes Umfeld zu haben, gibt Kraft. Eine Klientin der Palliative Care bemerkte: «Die Gespräche mit Ihnen machen mir Mut und zeigen mir, wie stark ich bin.»

Auch in der Psychiatrie-Spitex gibt Wissen Orientierung und fördert die Entscheidungsfähigkeit: «Die Zusammenarbeit mit Ihnen hat mir geholfen, meinen eigenen Weg zu finden», berichtete eine Klientin. Fehlendes Wissen kann hingegen zu Angst, Unsicherheit und Überforderung führen – ein Zustand, der in beiden Bereichen zu beobachten ist. **Ein weiterer entscheidender Faktor ist Zugehörigkeit.** Ein unruhiges Umfeld oder fehlende emotionale Nähe können den Sterbeprozess erschweren oder psychisch erkrankte Menschen belasten. Umgekehrt kann das Gefühl von Zugehörigkeit enorm motivieren und Energie spenden.

## Energiequellen im Alltag

Am Schluss sprechen beide über ihre eigenen Energiequellen. Sandra Lienhard betont: «Die Zusammenarbeit und der Austausch innerhalb von meinem Team ist für mich unerlässlich und essenziell. Als Ausgleich schöpfe ich Kraft aus meinem sozialen Umfeld und finde Energie in der Gartenarbeit.» Claudia Forrer hebt die Bedeutung von Wertschätzung und Vertrauen im Team hervor: «Ich weiss, dass meine Kolleginnen in meinem Sinn arbeiten, wenn ich nicht da bin.» Zum Beispiel, wenn sie mit ihrem «Büssli» auf Reisen ist.

## GNAO-PARTNER

**Spitex Region Brugg AG**  
T 056 556 00 00  
info@spitex-region-brugg.ch  
www.spitex-region-brugg.ch





# Beim König von Indien.

Über Jahre steckte die pfl egimuri viel Energie in den Aufbau und die Festigung der Philosophie MEINE 24 STUNDEN, die sich an der grösstmöglichen Selbstbestimmung der Bewohnerinnen und Bewohner ausrichtet. Nun wird der innovative Ansatz unter Mitwirkung von Mitarbeitenden wie Pflegefachfrau Claudia Etterli weiterentwickelt.

Um eine breite Mitgestaltung zu ermöglichen, führte die grösste Pflegeinstitution im Freiamt sogenannte Werkklausuren ein. In diesen Grossformaten kommen Mitarbeitende aus allen Berufsgruppen zusammen, um Herausforderungen zu identifizieren, Lösungen zu entwickeln und diese anschliessend in die Praxis umzusetzen. «Die Werkklausuren haben sich als starkes Instrument erwiesen», bilanziert Margit Schneider, Direktorin der pfl egimuri. «Sie stärkt die interprofessionelle Zusammenarbeit und wir nutzen den Ideenreichtum der Mitarbeitenden optimal.»

## Rund 380 Mitarbeitende mit guten Ideen

Auch Claudia Etterli war in die Werkklausuren involviert. Die 36-Jährige arbeitet seit 15 Jahren in der pfl egimuri. «Ich wusste schon während der

Ausbildungszeit im Spital, dass ich in die Langzeitpflege will. Mir geht es um den Menschen, nicht um die Krankheit.» Die diplomierte Pflegefachfrau fühlt sich in der Führung wohl. Bereits mit 23 Jahren übernahm die ehemalige Berufsbildnerin die Leitung einer Wohngruppe und hat sich seither kontinuierlich weitergebildet. Zuletzt absolvierte sie den Nachdiplomkurs «Fachverantwortung Pflege». Claudia Etterli war zudem eine Zeit lang im Team der Sozialberatung tätig, bevor sie nach der Geburt ihrer Tochter für drei Jahre als Poolmitarbeiterin in den Betrieb zurückkehrte. Der Pflegepool ermöglichte es ihr, so zu arbeiten, wie es zu ihrer aktuellen Lebenssituation passt. «In dieser Zeit legte ich meinen Führungshut ab und bekam vertieften Einblick in die breite Palette der Angebote in unserem Haus wie die Demenzwohngruppe, die Hospizbetten oder die Gerontopsychiatrie.

Auch die verschiedenen Führungsstile zu erleben, war spannend.» Claudia Etterli gewann hinsichtlich MEINE 24 STUNDEN interessante Erkenntnisse: «Die Philosophie wird überall anders gelebt.» So gibt es zum Beispiel eine Wohngruppe, wo alle Bewohnerinnen und Bewohner im Pyjama frühstücken, wenn sie möchten. «Es beeindruckte mich, dass es viele gute und richtige Wege gibt, MEINE 24 STUNDEN pas-



Erfahren Sie mehr darüber, wie das wertebasierte Arbeitgeberversprechen besser anders arbeiten, die Mitgestaltung und Partizipation in der pfl egimuri fördert.

← Claudia Etterli und ihre Kolleginnen beim Kurzrapport. «Die Mitarbeitenden sind die Produzentinnen und Produzenten der Philosophie MEINE 24 STUNDEN», sagt pfl egimuri-Direktorin Margit Schneider.

send zum jeweiligen Team und zu den betreuten Bewohnerinnen und Bewohnern umzusetzen.»

## Partizipation steigert Zufriedenheit

pfl egimuri-Direktorin Margit Schneider betont, dass Partizipation nicht nur die Qualität der Betreuung verbessert, sondern auch die Zufriedenheit der Mitarbeitenden nachhaltig steigert. «Bei uns sind gute Ideen jederzeit willkommen», bestätigt Claudia Etterli. «Nicht Minimalistin sein, sondern die Komfortzone verlassen, in weiten Räumen denken, selber entscheiden und Verantwortung für meine Ideen übernehmen – das macht für mich diesen Arbeitsort attraktiv.» Doch selbst Claudia Etterli musste sich zuerst in Agilität üben. Der Wechsel von der Arbeit in Privat- statt Berufskleidung etwa war anfänglich gar nicht in ihrem Sinn. Heute sagt sie: «Die Reaktionen der Bewohnerinnen und Bewohner überzeugten mich. Wir brauchen keine

«Bei uns sind gute Ideen jederzeit willkommen.»

Claudia Etterli

Berufskleidung, um Professionalität auszustrahlen. Es geht darum, dass sich Menschen begegnen.» Passend erzählt sie die Geschichte eines Bewohners, der nicht gut schlafen konnte. Zuerst wurde die Medikation überprüft, dann die Matratze ausgewechselt. «Wir mussten dranbleiben und kreativ sein.» Schliesslich war der zweite Matratzenversuch erfolgreich, so dass die Tochter doch nicht die eigene Matratze von zu Hause mitbringen musste.»

## Das ganz normale Leben

Erste Ideen aus den Werkklausuren, wie der mobile «Tante-Emma-Laden» im Kleinformat für den Einkauf von Lieblingsprodukten, werden nun umge-

setzt. Oder die Rüstgruppe unter Federführung der Aktivierungstherapie. «Wir sind da, um gefordert zu werden», umschreibt Claudia Etterli ihre Einstellung. Dadurch ist sie auch persönlich gereift: «Früher feilte ich an der Perfektion. Heute nehme ich einiges gelassener.» Genau das passt letztlich zum Lebensgefühl der pfl egimuri-Bewohnerinnen und -Bewohner. «Sie wünschen sich hier ein ganz normales Leben. Wenn mir also jemand sagt, jetzt bin ich in der pfl egimuri daheim, dann haben wir das Maximum erreicht.»

## GNAO-PARTNER

### pfl egimuri

T 056 675 92 00  
info@pfl egimuri.ch  
www.pfl egimuri.ch





Limmat Aare Reuss  
Carepoint

# Neueröffnung!

## Spitex LAR Carepoint

Sind Sie in der Region Baden und Wasserschloss zu Hause?  
Dann sind wir Ihre zuverlässige Partnerin für innovative  
Behandlungs- und Beratungsmöglichkeiten sowie  
professionelle Wundversorgung.

**Es erwarten Sie**

- Professionelle Beratung zu ambulanten Dienstleistungen
- Innovative Behandlungsmöglichkeiten
- Einfache und komplexe Wundbehandlungen
- Vitalzeichenkontrolle, Infusionstherapien
- Injektionen

Ab April 2025 in Baden!

Stadtturmstrasse 24 in 5400 Baden | +41 56 203 56 01 | www.spitex-lar.ch



# Wenn Energie neu ausgerichtet werden muss.

Sterbenskranke Menschen müssen früher oder später ihren Fokus weg von Heilung, hin auf ihre letzte Lebensphase richten. In der Palliative-Care-Abteilung des Kantonsspitals Baden und im Hospiz Aargau in Brugg unterstützt und versorgt man sie dabei möglichst ganzheitlich.

Die Diagnose einer lebensbedrohlichen Erkrankung ist ein tiefer Einschnitt im Leben. Sie fordert immense körperliche und seelische Kraft. Betroffene erleben eine Achterbahn der Gefühle: Angst, Trauer, Wut und Verzweiflung,

aber auch Hoffnung und Akzeptanz. Krankheit, Behandlungen und Stress hinterlassen oft tiefe Erschöpfung. Betroffene zu stärken und ihre Lebensqualität zu verbessern sind Ziele von Palliative Care. Sie bietet umfassende Versorgung – sei es im Akutspital, wo die Patientinnen und Patienten in der Regel vorübergehend bleiben, oder im Hospiz, wo sie bis zu ihrem Tod liebe- und würdevoll umsorgt werden.

## Medizinisch, seelisch, sozial

Eine Expertin auf diesem Gebiet ist Meng Monfregola, die Leiterin der Palliative-Care-Abteilung im KSB. Sie sagt: «Wir sehen den Menschen ganzheitlich und berücksichtigen auch psychosoziale Aspekte. Jeder bringt eigene Sorgen

und Hoffnungen mit. Ein junger Vater mit Krebs steht vor anderen Herausforderungen als eine alleinstehende Seniorin.» Medizinisch lindert das Team behandelbare Ursachen der Erschöpfung wie Anämien oder Hormonstörungen. Schmerztherapie, Ernährung und Physiotherapie tragen zur Verbesserung des Wohlbefindens bei. Musiktherapie, Massagen, Psychoonkologie und Seelsorge helfen, psychische Belastungen zu reduzieren. In gemeinsamen Gesprächen beraten Ärztinnen, Pflegefachpersonen und das Care-Management mit Betroffenen und ihren Angehörigen über jeden nächsten Schritt und bestmögliche Anschlusslösungen.

Viele Patientinnen und Patienten sehnen sich nach Ruhe. Eine geschützte Umgebung ist essenziell. «Persönliche Gegenstände oder angenehme Düfte schaffen Geborgenheit», so Monfregola. Auch Klarheit könne beruhigen. Zu wissen, wo man steht, hilft oft beim Loslassen. «Sich auf das Ende einzulassen, kostet weniger Kraft, als weiter gegen die Krankheit anzukämpfen.»

Trotz der schweren Zeiten gibt es in der Palliative Care nicht nur Traurigkeit. «Bei uns wird auch viel gelacht!», betont Monfregola. «Die Auseinandersetzung mit dem Tod verleiht dem Leben eine neue Intensität. Beziehungen vertiefen sich, und Momente der Freude

gewinnen an Bedeutung.» Hochzeiten, Geburtstagsfeiern – sie hat viele bewegende Momente miterlebt.

## Begleitung bis zuletzt

In der Begleitung schwerkranker Menschen ist das Hospiz in Brugg ein wichtiger Kooperationspartner des KSB. Wenn keine lebensverlängernden Massnahmen mehr möglich oder erwünscht sind, erhalten schwerkranke Menschen palliative Pflege und ganzheitliche Begleitung. Bereits beim Eintritt sind die Verantwortlichen nach Austausch mit dem KSB mit der individuellen Situation vertraut, sodass sich Betroffene von Anfang an geborgen und sicher fühlen.

Auch das Hospiz-Team arbeitet multiprofessionell auf medizinischer, pflegerischer, psychosozialer und spiritueller Ebene, um eine möglichst entlastete letzte Lebenszeit zu ermöglichen. Dies geschieht sowohl im Hospiz mit zehn



Meng Monfregola,  
Leiterin der Palliative-Care-Abteilung im KSB

«Bei uns wird auch viel gelacht!»

Zimmern und Terrasse als auch ambient im eigenen Zuhause. Und auch Angehörige erhalten Unterstützung – sieben Trauertreffs bieten Raum für Austausch und Trost.

## Nichts mehr müssen

Doch gelingt es Betroffenen tatsächlich, die Hoffnung auf Heilung loszulassen und die verbleibende Zeit zu würdigen? «Jeder Mensch bringt seine eigene Geschichte mit», sagt Julia Habermacher, stellvertretende Leiterin Pflege. Manche haben ihren Abschied vorbereitet, andere klammern sich an die Hoffnung auf Genesung. «Das

müssen wir respektieren.» Solche Gespräche erfordern viel Feingefühl.

Ein wichtiger Aspekt im Hospiz: Hier muss niemand mehr etwas. «Wer den ganzen Tag auf dem Balkon rauchen will, darf das», sagt Habermacher. Feste Essens- oder Schlafenszeiten gibt es nicht. Der Alltag richtet sich nach den Bedürfnissen der Menschen. Vertraute Mitarbeitende schaffen Vertrauen und Geborgenheit. Ob geöffnete Türen, Lieblingstees oder Musik – diese Details sind essenziell, gerade wenn Worte nicht mehr möglich sind.

Immer wieder gelingt es Menschen, sich zu entspannen und manches bewusst zu geniessen. «Eine Frau probierte neue Gerichte, liess sich die Füsse massieren und freute sich über Besuch», erinnert sich Habermacher. Als ihre Zeit kam, konnte sie loslassen. «Im Hospiz erlebt man sehr intime Momente. Es ist ein Privileg, dabei sein zu dürfen.»



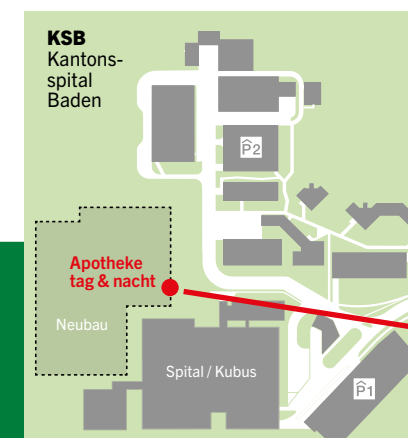
## Die neue Notfallapotheke im Neubau vom Kantonsspital Baden

Die öffentliche Apotheke tag & nacht befindet sich im Eingangsbereich des Neubaus des Kantonsspitals Baden, gleich nach der Drehtüre links.

Geöffnet von: 08.00 – 20.00 Uhr • Notfalldienst: 20.00 – 08.00 Uhr

Apotheke tag & nacht, Im Ergel 1, 5404 Baden

Telefon: 056 443 03 03, [www.apotheketagundnacht.ch](http://www.apotheketagundnacht.ch)



24-Stunden-Notfalldienst  
365 Tage im Jahr



## GNAO-PARTNER

Hospiz Aargau  
T 056 521 20 00  
[verein@hospiz-aargau.ch](mailto:verein@hospiz-aargau.ch)  
[www.hospiz-aargau.ch](http://www.hospiz-aargau.ch)



Kantonsspital Baden AG  
T 056 486 21 11  
[info@ksb.ch](mailto:info@ksb.ch)  
[www.ksb.ch](http://www.ksb.ch)



Julia Habermacher,  
stellvertretende Leiterin Pflege

«Im Hospiz erlebt man sehr intime Momente.»



Jetzt mitmachen und einen von 30 Salongutscheinen à 100 Franken gewinnen.

offeriert von **Grimm** COIFFURE

**Wie nennt man die Knochen im Rücken?**

- be  Wirbelsäule
- ent  Knöchel
- er  Becken

**Wie nennt man die Schlafstörung, die durch Atemaussetzer im Schlaf gekennzeichnet ist?**

- we  Schlafapnoe
- neu  Insomnie
- span  Narkolepsie

**Wie viele magna-Ausgaben sind bereits erschienen?**

- ern  14
- gen  15
- nen  16

Finden Sie die richtigen Antworten und senden Sie uns das Lösungswort bis am **30. Mai 2025** an [wettbewerb@gnao.ch](mailto:wettbewerb@gnao.ch).

Oder beantworten Sie die Fragen online: [www.gnao.ch/wettbewerb](http://www.gnao.ch/wettbewerb)  
Viel Glück!



**Lösungswort**

**Coiffure Grimm verlost 30 Salongutscheine im Wert von je CHF 100.**

Der Gewinner oder die Gewinnerin wird unter den richtigen Einsendungen ausgelost und persönlich kontaktiert. Zum Wettbewerb kann keine Korrespondenz geführt werden, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Mitarbeitenden der GNAO-Kooperationspartner sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

**HAVE A GOOD HAIR DAY!**

**COIFFURE Grimm**

**COIFFURE GRIMM**  
Badstrasse 4  
5400 Baden  
Tel. 056 210 10 10  
info@coiffure-grimm.ch  
[coiffure-grimm.ch](http://coiffure-grimm.ch)

**LE SALON**

HAIRSTYLE BY GRIMM

**Le Salon – Hairstyle by Grimm**  
Weite Gasse 37, 5400 Baden  
Tel. 056 221 21 47  
info@salon-baden.ch, salon-baden.ch

**Öffnungszeiten**  
Montag geschlossen  
Dienstag–Freitag  
9.00–18.00 Uhr  
Samstag  
8.00–16.00 Uhr

**Termin vereinbaren**

# Wohin mit den Medikamenten?

In den Badezimmerschränken vieler Schweizer Haushalte tummeln sie sich: die halbvollen Packungen abgelaufener Schmerztabletten, ungebrauchte Salben und übrig gebliebene Antibiotikatabletten. Was tun mit diesem kleinen pharmazeutischen Friedhof? Sicher nicht in den Abfall, sondern dorthin zurückbringen, wo man sie herhat.

«Viele Menschen wissen gar nicht, dass ihre lokale Apotheke nicht nur Pillen und Salben verkauft, sondern auch nicht mehr benötigte oder verfallene Medikamente und Chemikalien sortiert und der fachgerechten Entsorgung zuführt», erklärt Giannicola Monteleone. Er ist pharmazeutischer Leiter der neuen Notfallapotheke tag & nacht der Region Baden Zurzach. Diese ist seit 1. November 2024 rund um die Uhr in Betrieb. Er ergänzt: «Dieser Service wird im Rahmen eines Vertrags zwischen den Aargauer Gemeinden und dem Aargauischen Apothekerverband angeboten und ist für Haushaltungen kostenlos.»

**Einfacher Schritt mit weitreichenden Folgen**

Medikamente enthalten Wirkstoffe, die nicht in die Umwelt gelangen dürfen. «Einfach in den Hausmüll werfen

oder in der Toilette hinunterspülen ist keine Option», betont Giannicola Monteleone. Die Konsequenzen sind weitreichend. Medikamente, die über den normalen Müll entsorgt werden, finden ihren Weg in Gewässer und Böden. Dort können sie zur Bildung von resistenten Keimen beitragen. Auch gelangen Rückstände von Medikamenten in der Umwelt über das Trinkwasser oder die Nahrungsketten wieder in den menschlichen Körper zurück. Ein Teufelskreis, der mit einem einfachen Gang zur Apotheke verhindert werden kann. Besonders heikel sind Arzneimittel wie Zytostatika, die bei der Krebstherapie eingesetzt werden. Gelangen diese in die Umwelt, können sie erbgutverändernde oder entwicklungsbeeinträchtigende Wirkungen bei Flora und Fauna verursachen. Deshalb müssen sie bei extrem hohen Temperaturen verbrannt werden, um sicher entsorgt zu werden.

Was viele nicht wissen: Apotheken nehmen nicht nur Medikamente zurück, sondern auch Chemikalien wie Wundbenzin, Säuren und Basen, Putzmittel oder sogar Spraydosen. «Wir nehmen eine professionelle Vorsortierung und Zwischenlagerung vor, bevor eine spezialisierte Entsorgungsfirma die Substanzen alle zwei Monate bei uns abholt», sagt der Apotheker. Auch der Datenschutz wird grossgeschrieben. Die Dosierungsetikette mit den persönlichen Daten? «Falls sie vor der Abgabe des Medikaments vergessen ging, wird sie bei jeder Packung vom Apothekenteam sicher entsorgt.»

**Ein Beitrag für die Gesundheit aller**

«Jeder, der seine alten Medikamente zu uns bringt, hilft mit, unsere Umwelt zu schützen und die Entwicklung gefährlicher, resistenter Keime zu verhindern», sagt Giannicola Monteleone. Ein kleiner Gang zur Apotheke, ein grosser Schritt für Umwelt und Gesundheit – denn jedes korrekt entsorgte Medikament zählt. «Übrigens: Auch Spritzen und Kanülen gehören nicht in den Hausmüll, sondern dürfen sicher über die Apotheke entsorgt werden, um Verletzungs- und Infektionsrisiken zu vermeiden.»

Giannicola Monteleone, pharmazeutischer Leiter der neuen Notfallapotheke tag & nacht



**GNAO-PARTNER**

**Apotheke tag & nacht**  
Betriebsapotheke Gen. Notfallapotheker  
T 056 443 03 03  
[www.apotheketagundnacht.ch](http://www.apotheketagundnacht.ch)





# Der KSB-Neubau: Volle Power im Energiesparmodus.

Seit mehreren Tagen läuft der Neubau des Kantonsspitals Baden (KSB) auf Hochtouren. Das 600 Millionen Franken teure Hightech-Gebäude gilt als eines der modernsten Spitäler der Schweiz – insbesondere in Sachen Energie- und Betriebseffizienz. Von der neuesten Technologie, der intelligenten Gebäudetechnik und der nachhaltigen Bauweise profitieren dabei Patienten, Besucherinnen und Mitarbeitende. Doch an welchen Stellen zeigt sich die Effizienz? Wir haben zehn innovative Highlights im «Spital der Zukunft» zusammengestellt.

«Wo ist eigentlich ...?» 72 Minuten suchen Pflegefachkräfte laut einer Studie während einer Schicht in einem Spital nach Geräten. Im KSB ist das passé. Mit dem Siemens-Ortungssystem finden die Mitarbeitenden 2000 Geräte wie Toilettenstühle, Betten oder Infusomaten in Sekundenschnelle per Mobile, Tablet oder Computer. Bluetooth-Sensoren an den Decken und Chips in den Geräten machen es möglich. Das System überwacht auch die Bestände und löst Transportaufträge aus. Und: Patientinnen und Besucher können sich via App wie mit einem Navi durchs Gebäude lotsen lassen.

Die Energieversorgung des Campus besteht aus vier Elementen: Wärmeerzeugung, Kälteerzeugung, saisonale Speicherung und Stromerzeugung. 170 Erdwärmesonden für die Speicherung und Nutzung von Wärme und Kälte sowie eine PV-Anlage auf der Energiezentrale mit einer Leistung von 130 kWp wurden installiert. Aufgrund der dadurch entstandenen Energieeffizienz konnte der CO<sub>2</sub>-Ausstoss auf dem KSB-Campus um 87 Prozent gesenkt werden.

Im Untergeschoss des KSB erleichtert der **Kommissionierautomat**, der Apo-Roboter, die Arbeit der Mitarbeitenden in der Apotheke. In dem Lager- und Ausgabroboter haben rund 35 000 Packungen Platz. Das sind 60 Prozent des bisherigen Lagers. An einem Tag kann er bis zu 500 Packungen aus 90 Aufträgen ausgeben und bis zu 250 selbstständig einlagern. Der Clou: Da der Apo-Roboter mit der hausinternen Rohrpost verbunden ist, kann die Auslieferung der Medikamente im Pickettdienst – aus dem Homeoffice – gesteuert werden.

**Operationssäle** gehören mit zur teuersten Infrastruktur im Spital. Im KSB ist das nicht anders. Darum sollten sie aber auch optimal ausgenutzt werden. Im Neubau wurden die acht OPs deshalb einheitlich angelegt und ausgestattet. Der Vorteil: Die Operateure und ihre Teams wissen, wo alles ist. Egal, ob sie sich im OP 1 oder OP 4 befinden. Das ist genauso effizient wie der neue Hybrid-OP, der den klassischen OP-Saal mit der neuesten Bildgebungstechnik vereint. Der integrierte Röntgenroboter kann mit seinem C-Arm überall auf dem OP-Tisch 3D-Aufnahmen machen, die umgehend auf dem Monitor des Chirurgen landen. Indem beide Verfahren zeitgleich vorgenommen werden, macht das die Eingriffe wie in der Gefäss- oder Wirbelsäulenchirurgie effizienter und sicherer.

Auch die **Wartung des Gebäudes** nimmt weniger Zeitressourcen in Anspruch. Da der Neubau im BIM-Verfahren (Building Information Modeling), in einem digitalen 3D-Modell, geplant wurde, reicht dem Technischen Dienst ein Blick aufs Tablet, um zu wissen, wo sich Steckdosen, Leitungen oder Brandmelder befinden. Es müssen nicht erst Ordner voller Pläne und Dokumente durchkämmt werden.

**13 360 dimmbare LED-Leuchten** erhellen das KSB. Das klingt nach viel, doch sie reduzieren den Stromverbrauch für die Beleuchtung im Vergleich zum bisherigen Gebäude um zwei Drittel. Denn zum einen passt sich die Lichtstärke automatisch der Umgebung an. Zum anderen sorgen Bewegungsmelder dafür, dass Korridore nachts dunkel bleiben, sofern sie niemand benutzt.

Bislang haben Patienten in ihren Betten stets die Klingel betätigt, um ihren Wunsch den Pflegekräften mitzuteilen. Zwar ist das weiterhin möglich, aber aufgrund der **interaktiven Bedside-Terminals** können sie von dort nun bequem ihr TV-Programm wählen oder den Cappuccino direkt bei der Hotellerie bestellen. Die Pflegefachpersonen werden so entlastet.

Welchen Vorteil kürzere Wege haben, merkt man im Notfall und in der Notfallpraxis. Zwar gibt es 36 statt bisher 27 Behandlungsplätze, doch die **in der Mitte angeordneten Stützpunkte erleichtern als Anlaufstelle die Zusammenarbeit zwischen Pflege und Ärzteschaft**. Und apropos leichter: Diverse Details gestalten den Alltag für das Personal einfacher. Ein Lift verlagert beispielsweise schwergewichtige Patienten von der Transporttrage ohne viel Kraft Einsatz ins Patientenbett. «Dank der Nähe zum CT und den separaten Eingängen für gehende und liegende Patienten können wir noch schneller und effizienter priorisieren und behandeln», sagt Markus Schwendinger, Leiter des Interdisziplinären Notfallzentrums.

Patienten, Ärzte, Pflegepersonal und Besucher warten in Spitälern meist lange vor Aufzügen. Das KSB hat das Problem mit **vier Rolltreppen** gelöst. Sie verbinden die ersten drei Geschosse miteinander.

«Die Vorteile für die Patienten liegen auf der Hand», sagt Susanne Bensler, Leitende Ärztin in der Radiologie, mit Blick auf **die modernsten bildgebenden Technologien** im KSB, «wir benötigen weniger Kontrastmittel, die Strahlenbelastung ist geringer und es kommt zu weniger Folgeuntersuchungen.» Die Radiologen greifen dabei auf die neuesten MRIs, einen revolutionären Photon-Counting-CT und zwei SPECT-CTs zurück. Zudem wird durch optimierte Abschaltprozesse der Geräte Energie gespart. Bei einem CT konnten so die Stromkosten um bis zu 13 000 Franken im Jahr reduziert werden.

GNAO-PARTNER

Kantonsspital Baden AG  
T 056 486 21 11  
info@ksb.ch  
www.ksb.ch

KS B Kantonsspital Baden Ort der Gesundheit





# Ein Pionierprojekt feiert seinen 20. Geburtstag.



Im Frühling 2005 entstand mit dem Medizinischen Zentrum Brugg ein visionäres Projekt: die erste ambulante Klinik der Schweiz. Das grosse Fest im Frühling ist zugleich der letzte Akt des Präsidenten und Mitgründers Otto H. Suhner.

Vor 20 Jahren jagte ein Entscheid der Aargauer Regierung Tausende Menschen in und um Brugg auf die Strasse. Im März 2005 beschloss diese im Rahmen umfangreicher Sparmassnahmen, das Bezirksspital zu schliessen. Für viele war es ein Schock. In Brugg und in Aarau gab es grosse Demonstrationen gegen den Entscheid, allerdings ohne Erfolg.

Dann geschah das Wunder: Nur vier Monate später übernahm eine rasch gegründete Aktiengesellschaft das Spital und schuf ein privatwirtschaftlich geführtes Unternehmen, das Medizinische Zentrum Brugg (MZB). 750 Aktionärinnen und Aktionäre stellten drei Millionen Aktienkapital zur Verfügung. Und zwar nicht einfach für ein neues Spital, sondern für ein visionäres Projekt: eine der ersten ambulanten Kliniken der Schweiz.

Was damals einige Menschen mit unglaublicher Energie aus dem Boden stampften, ist heute eine etablierte, eingespielte Institution. Praktisch sämtliche Versorgungsbereiche aus dem Gesundheitswesen sind am Standort vereint, von der Apotheke über Operationssäle, Pflegeheim und Spitex, bis hin zum Rettungsdienst.

### Bewilligung in letzter Sekunde

Der Schritt in ein neues Zeitalter des Spitalangebots verlief allerdings alles andere als reibungslos. Otto H. Suhner, der von Anfang an dabei war, mit, unter anderen, Rolf Alder, den Ärzten Rainer Klöti und Andreas Meyenberg sowie René Müller, erinnert sich: «Das MZB öffnete am 1. Juli seine Pforten. Nur zwei Tage zuvor hatten wir die Betriebsbewilligung erhalten. Die Krankenkassenabrechnungsnummer kam gar erst

### Events

**Mittwoch, 30. April 2025**  
Generalversammlung Medizinisches Zentrum Brugg AG  
Für Aktionärinnen und Aktionäre sowie eingeladene Gäste

**Freitag, 5. – Sonntag, 7. September 2025**  
Expo Brugg

### Publikumsvorträge

**Donnerstag, 10. April 2025**  
**Dozent** HNO-Zentrum Brugg, Dr. med. C. Buhl  
**Thema** «Vom Absteheohr bis zum Zungenbrennen und über die Frage, ob man Schnarchen heilen kann? Mythen und Fakten der HNO-Medizin bei Kindern und Erwachsenen im Alltag»

**Donnerstag, 8. Mai 2025**  
**Dozent** Augentagesklinik Brugg, Dres. F. Sachers und A. Baston  
**Thema** Grauer Star

**Donnerstag, 16. Oktober 2025**  
**Dozent** Orthopädie Wasserschloss, Dr. med. J. Bruderer  
**Thema** Der Bewegungsapparat liegt uns am Herzen.

**Donnerstag, 20. November 2025**  
**Dozent** Augentagesklinik Brugg, Dr. A. Baston und «Sichtbar»  
**Thema** Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

◀ Geschäftsleitung MZB in Begleitung von Mitgründer Otto H. Suhner.

Ende September.» Alles hätte man mit Anwälten erkämpfen müssen. Hinzu kam die intensive Suche nach Personal und der Aufbau einer Tagesklinik – dazumal ein Novum in der Schweiz.

Heute arbeiten im MZB 43 Personen und rund 40 Belegärztinnen und -ärzte. 2024 wurden 6221 Eingriffe und Konsultationen vorgenommen. «Das MZB genießt ein hohes Ansehen und steht auf einem stabilen Boden», sagt Yves Rodel, Geschäftsleiter. Sorgen bereiten dem MZB wie allen ambulanten Gesundheitsinstitutionen einzig die Tarifsituation. «Die Tarife sind seit 2013 eingefroren, die Kosten aber sind ständig gestiegen.» Zwar soll per 2026 der neue Tarif Tardoc eingeführt werden, doch wie dieser konkret aussehen soll, ist im Moment noch nicht 100% klar. Trotz allem will die Geschäftsleitung 2025 das 20-jährige Bestehen tüchtig feiern. Die Generalversammlung im April wird zugleich ein Fest, auch finden Feiern für die Mitarbeitenden statt



sowie Vorträge für die Öffentlichkeit. Zudem ist das MZB vom 5. bis 7. September mit einem Stand an der Expo Brugg vertreten.

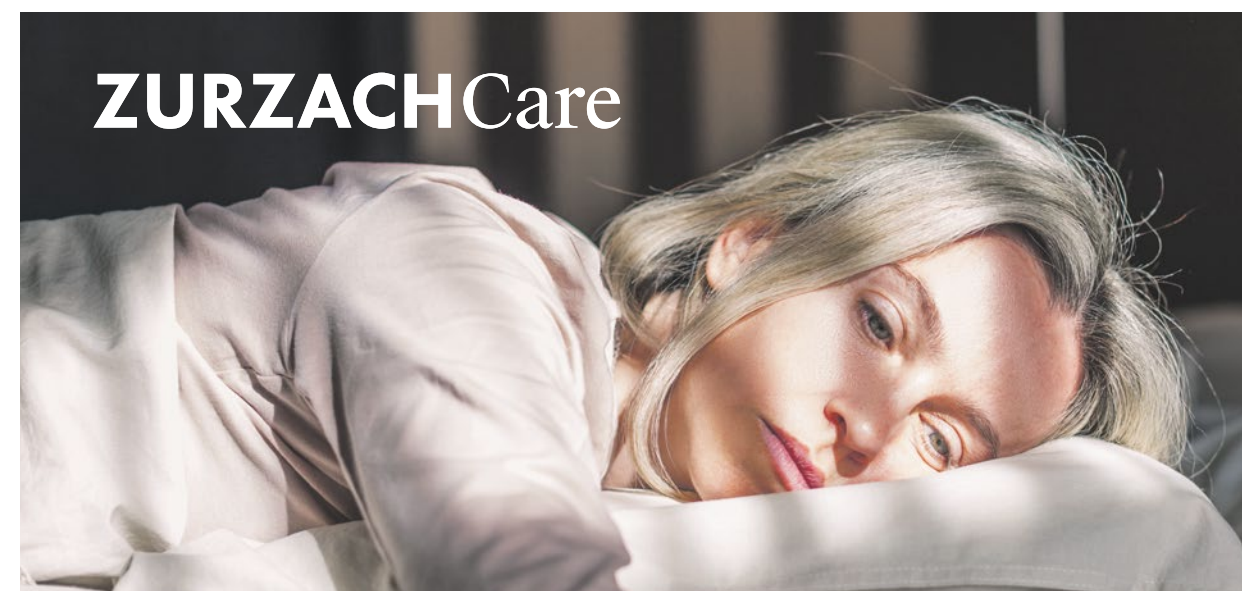
### Stolz und wehmütig

Diese Generalversammlung ist für Otto H. Suhner zugleich der Moment, ein eindrückliches Kapitel in seinem Leben zu schliessen. Er wird dann das Präsidium des Verwaltungsrats an James Bruderer, Facharzt für Orthopädische Chirurgie am MZB, übergeben. Einerseits freut er sich auf den Jubiläumsanlass: «Der Verwaltungsrat und alle Mitarbeitenden haben zusammen etwas Gewaltiges erreicht. Das macht mich stolz. Doch mir ist die Verpflichtung gegenüber der Bevölkerung bewusst, und ich

bin glücklich, mit James Bruderer einen kompetenten Nachfolger zu haben.» Andererseits blickt er dem Anlass mit etwas Wehmut entgegen. «Ich werde den Austausch mit dem Team vermissen», sagt er. «Als Aktionär werde ich allerdings weiterhin in Verbindung mit dem MZB bleiben und mich am guten Gedeihen erfreuen.» Sollte er selbst einmal die Dienstleistungen des MZB in Anspruch nehmen müssen, wüsste er sich in besten Händen. Schmunzelnd schiebt er nach: «Lieber bleibe ich aber noch eine Weile gesund.»

### GNAO-PARTNER

**Medizinisches Zentrum Brugg AG**  
T 056 462 61 60  
info@mz-brugg.ch  
www.mz-brugg.ch



## Fehlt Ihnen Schlaf?

In unseren spezialisierten Schlafkliniken bieten wir massgeschneiderte Diagnostik und Therapien für alle Arten von Schlafstörungen.

zurzachcare.ch/schlafkliniken



### Diese Sponsoren begleiten uns durch unser Jubiläumsjahr





◀ Markus von der Groeben, Leiter Adipositaszentrum Spital Muri (rechts) und Gery Teufelberger, Chefarzt Chirurgie im Spital Muri.

# Individuelle Unterstützung bei Übergewicht.

Betroffene kennen es nur zu gut: ständige Müdigkeit, Antriebslosigkeit und eine Vielzahl gesundheitlicher Beschwerden. Denn Übergewicht und Adipositas belasten nicht nur den Körper, sondern auch den mentalen Energiehaushalt.

Übergewicht und Adipositas stellen in der Schweiz ein wachsendes Gesundheitsproblem dar. Wenn das Körpergewicht aus dem Gleichgewicht gerät, können zahlreiche gesundheitliche Probleme entstehen. Adipositas – oder Fettleibigkeit – beeinflusst die körperliche und psychische Verfassung und kann Symptome wie Erschöpfung, Bewegungsunlust oder ernst-

hafte Erkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Probleme auslösen. Nebst der medizinischen Herausforderung wirken auch gesellschaftliche und soziale Faktoren. Betroffene erleben häufig Stigmatisierung und Ausgrenzung, was ihre psychische und soziale Gesundheit stark beeinträchtigen kann. Das Adipositaszentrum Spital Muri bietet hier umfassende Hilfe: «In unserem

## So sieht die umfassende Unterstützung beim Spital Muri aus

### Medizinische Beratung

Gründliche Diagnosen decken Ursachen wie hormonelle Störungen oder medizinische Ursachen auf.

### Ernährungsberatung

Massgeschneiderte Konzepte ebnen den Weg zu nachhaltiger Gewichtsreduktion.

### Bewegungstherapie

Programme helfen, Freude an Bewegung wiederzuentdecken und die Fitness zu steigern.

### Moderne Medikamente

Neue Therapien wie spezielle Medikamente können den Gewichtsverlust effektiv unterstützen.

### Psychologische Unterstützung

Emotionales Essen und Selbstzweifel werden professionell adressiert, um ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper zu schaffen.

Zentrum gehen wir die Behandlung ganzheitlich, empathisch, respektvoll und individuell an», erklärt Markus von der Groeben, Leiter des Adipositaszentrums. «Es ist unser Ziel, dass Betroffene Lebensfreude, Energie und Gesundheit zurückgewinnen.» Denn die Probleme sind umkehrbar.

### Eine breite Palette an Angeboten

Jeder Mensch ist einzigartig – ebenso wie die Ursachen für Übergewicht. Das interdisziplinäre Team des Adipositaszentrums erstellt für jede Person einen individuell abgestimmten Plan, der medizinische, ernährungswissenschaftliche und psychologische Aspekte integriert. In schweren Fällen kann auch ein operativer Eingriff wie ein Magen-



Umgeben von Natur heilt es sich besonders gut.

bypass oder eine Schlauchmagenoperation helfen. Dabei handelt es sich nicht um schnelle Lösungen, sondern Teile eines langfristigen Behandlungsplans mit intensiver Nachsorge. Sie bieten jedoch die Chance auf ein neues Leben mit erheblich besserer Gesundheit und Lebensqualität.

### Das richtige Umfeld

Der Weg aus der Spirale von Übergewicht und Energielosigkeit beginnt mit einem ersten Schritt – sich Unterstützung zu holen. Beim Adipositaszentrum des Spitals Muri sind Sie dabei an der richtigen Stelle. «Wir möchten, dass sich Betroffene bei uns wohl und ver-

standen fühlen», betont Markus von der Groeben. «Unsere Patientinnen und Patienten finden bei uns nicht nur medizinische Hilfe, sondern auch ein Umfeld, das Sicherheit und Vertrauen schenkt.» Die idyllische Natur rund um das Spital Muri unterstützt den Heilungsprozess und spendet neue Kraft.

### GNAO-PARTNER

#### Spital Muri

T 056 675 11 11  
adipositaszentrum@spital-muri.ch  
www.spital-muri.ch



# SOUSA



Reinigungen  
Hauswartungen  
Umzüge

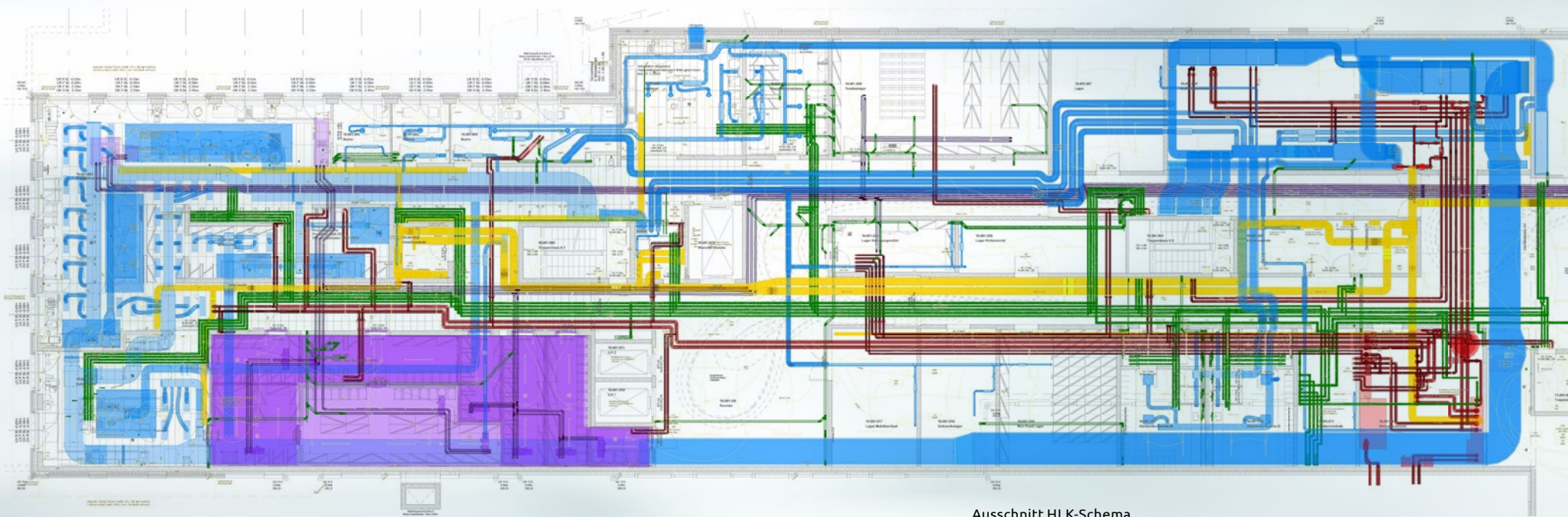
## Ihr Partner für Sauberkeit

seit 2007



SOUSA Facility Services GmbH 5605 Dottikon T +41 56 203 20 00 info@sousa-reinigung.ch sousa-reinigung.ch





Ausschnitt HLK-Schema

# Mehr Energieeffizienz fürs RPB.

Extra fürs Regionale Pflegezentrum Baden (RPB) haben die Regionalwerke Baden den Ausbau des Fernwärmenetzes vorangetrieben. Damit heizt und kühlt das Pflegezentrum deutlich nachhaltiger.

Die Stadt Baden hat sich ein ambitioniertes Ziel gesetzt: Die Ziele des Pariser Klimaabkommens sollen auf ihrem Gebiet schon zehn Jahre früher erreicht werden. Deshalb baut sie ihre erneuerbaren Energien tüchtig aus und baut derzeit an einem Fernwärme- und -kältenetz. Den Anschluss ans Gebiet «Limmat rechts», mit dem im November 22 begonnen wurde, hat das Regionale Pflegezentrum Baden (RPB) zusammen mit der Kantonsschule Baden vorangetrieben. Dies, weil das RPB im Rahmen des Neubaus und der Sanierung bestehender Gebäude zu grösstmöglicher Energieeffizienz verpflichtet ist und

sich aufgrund des Energiegesetzes von Erdöl und Erdgas verabschieden musste.

## Weder Holzsplitzel noch Geothermie möglich

In der frühesten Projektphase stand noch eine andere Idee im Raum: eine Holzsplitzelheizung gemeinsam mit der Kantonsschule Baden. Doch dies hätte eine unverhältnismässig grosse Logistik erfordert und die Frage nach einer Kälteversorgung nicht gelöst. Erdwärme kam auch nicht infrage: Das RPB liegt teilweise in der Gewässerschutzzone, Erdsondenbohrungen sind dort nicht möglich.

Ein Gespräch mit den Regionalwerken Baden RWB schliesslich führte zur Entscheidung, das Fernwärmenetz auf dem Gebiet «Limmat rechts» schneller auszubauen und die beiden grossen Institutionen daran anzuschliessen. Bereits sind im Neubau des RPB die notwendigen Anschlüsse installiert.

## Geteilt und nachhaltig

«Ein energieeffizientes Heizsystem für das RPB zu finden war gar nicht so einfach», sagt Marco Riniker, Gesamtprojektleiter Gebäudetechnik. «Der

## GNAO-PARTNER

**Regionales Pflegezentrum Baden AG**  
T 056 203 81 11  
info@rpb.ch  
www.rpb.ch



Anschluss ans Fernwärmenetz ist die optimale Lösung.» Nicht nur sei dies nachhaltig, das RPB profitiere auch davon, sich keine Gedanken über die Energielieferung machen zu müssen. Zudem mussten keine neuen Räume

dafür geschaffen werden. Und zu guter Letzt: «Die RWB liefern auch Fernkälte, was in der Schweiz noch nicht so verbreitet ist.» Mit dem neuen System werden unter anderem die Fussböden geheizt, die Räume im Sommer temperiert

und die Lagerung der Medikamente gekühlt. Hans Schwendeler, Direktor RPB, ergänzt: «Nachhaltige Wärme und Kälte ohne viel lokale Technik ist eine ideale Lösung fürs RPB und ganz «Limmat rechts».»

## Fernwärme und -kälte

Fernwärme funktioniert wie eine grosse Zentralheizung: Quartiere, Städte und Regionen werden über ein Rohrleitungsnetz von einer oder mehreren Wärmequellen versorgt. Auch Fernkälte, um Gebäude im Sommer zu kühlen, wird zentral bereitgestellt und über Rohrleitungen verteilt. So benötigen die Bauobjekte keine eigenen Wärme- und Kälteanlagen, es ist umweltfreundlicher und spart Energie.

Die Fernwärme in Baden beruht auf verschiedenen Energieträgern. Dies sind: Abwärme KVA Turgi, Grundwasser, Holz, Strom und Gas. Die Fernkälte wird ebenfalls mit Hilfe von Grundwasser erzeugt.

Das Regionale Pflegezentrum Baden wird durch die Energiezentrale Terrassenbad gespeist. Diese wird in erster Linie mit Energie aus dem Grundwasser, mit Hilfe einer Wärmepumpe, versorgt. Für die Spitzenlast (etwa 10 bis 15 % pro Jahr) wird Gas eingesetzt. Die Fernwärme und -kälteversorgung im Versorgungsgebiet Terrassenbad ist mehrheitlich fossilfrei, da sie zu ca. 85 bis 90 % aus Energie aus dem Grundwasser besteht.

## GNAO-Partner

**aarReha Schinznach**  
T 056 463 85 11  
www.aarreha.ch

**Ärzteverband Bezirk Baden**  
T 056 200 86 06

**Ärzteverein Bezirk Brugg**  
T 056 444 86 94

**Asana Spital Leuggern AG**  
T 056 269 40 00  
www.spitalleuggern.ch

**Apotheke tag & nacht**  
Betriebsapotheke Gen. Notfallapotheker  
T 056 443 03 03  
www.apotheketagundnacht.ch

**Hospiz Aargau**  
T 056 521 20 00  
www.hospiz-aargau.ch

**Kantonsspital Baden AG**  
T 056 486 21 11  
www.ksb.ch

**Medizinisches Zentrum Brugg AG**  
T 056 462 61 60  
www.mz-brugg.ch

**pflugimuri**  
T 056 675 92 00  
www.pflugimuri.ch

**Bad Schinznach · Privat-Klinik Im Park**  
T 056 463 77 63  
www.bad-schinznach.ch

**Psychiatrische Dienste Aargau AG**  
T 056 462 21 11  
www.pdag.ch

**Regionales Pflegezentrum Baden AG**  
T 056 203 81 11  
www.rpb.ch

**Rehaklinik Bellikon**  
T 056 485 51 11  
www.rehabellikon.ch

**Reusspark**  
T 056 619 61 11  
www.reusspark.ch

**Spital Muri**  
T 056 675 11 11  
www.spital-muri.ch

**Spitex Limmat Aare Reuss AG**  
T 056 203 56 00  
www.spitex-lar.ch

**Spitex Region Brugg AG**  
T 056 556 00 00  
www.spitex-region-brugg.ch

**Pflegezentrum Süssbach AG**  
T 056 462 61 11  
www.suessbach.ch

**ZURZACH Care AG**  
T 056 269 51 51  
www.zurzachcare.ch

**Tages- und Nachtzentren**  
Regionales Pflegezentrum Baden AG  
T 056 203 81 11  
Reusspark Niederwil  
T 056 619 67 00

**Lungenliga Aargau** (Publikationspartner)  
T 062 832 40 00  
www.lungenliga-ag.ch

Ihre Botschaft.  
Unser Handwerk.

Kommunikation, die Eindruck hinterlässt.

staempfli.com

Stämpfli  
Kommunikation



# Gemeinschaft, Freude und Sinn.

Für die Bewohnerinnen und Bewohner des Reussparks steht ein umfangreiches Programm an verschiedenen Aktivitäten zur Auswahl. Es soll ihre Lebensqualität und das Gemeinschaftserleben fördern und die Tage mit Freude, Energie und Sinnhaftigkeit füllen.

Der Saal an diesem Mittwochmittag ist gut besucht. Auf der Bühne lässt die achtköpfige Band «Clou 82» Ohrwürmer der Vergangenheit hochleben. Maria W. wippt mit ihren Beinen im Takt, ihre Hände trommeln auf den Tisch, bis die Musik sie vollends ergreift. Die Bewohnerin erhebt sich, tanzt leichtfüssig und mit einer Eleganz, die ihr die Jahre nicht genommen haben, durch den Saal. Ihre Augen versprühen Lebensfreude. «Es fühlt sich an wie eine Reise zurück in meine Jugend», schwärmt sie. «Die Musik weckt schöne Gefühle.» Tanzend wirft die 78-Jährige ihre Arme in die Luft.

## Ein bunter Strauss

«Die physischen, kognitiven und sozialen Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner sollen gestärkt werden», erklärt Priska Scimonetti, Leiterin Pflege und Betreuung. Im Reusspark stellt ein 12-köpfiges Team von Aktivierungsfachfrauen ein Kaleidoskop täglicher Aktivitäten zusammen, um den Tagesablauf der Bewohnenden so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Die Kenntnis der Lebensgeschichten ermöglicht eine individuelle Betreuung. «Mit den verschiedenen Aktivitäten knüpfen wir an die Ressourcen und positiven Erinnerungen der Bewohnenden an», erläutert sie.

Auf jedem Wohnbereich informiert eine grosse Tafel mit leicht verständ-

lichen Piktogrammen über anstehende Tagesaktivitäten: backen, spielen, singen, Geschichten vorlesen, diskutieren, Gedächtnistraining, massieren,

spazieren, Gymnastik, Blumen pflegen, Clown- und Tierbesuche. «Die Bewohnenden entscheiden, ob sie teilnehmen möchten oder lieber Ruhe geniessen», erklärt Hedy Holliger. Sie leitet die Aktivierung.

## Wärme in der Seele

Eine besondere Eigenheit im Reusspark ist die sogenannte tiergestützte Aktivierung. Dabei besuchen Bauernhoftiere wie Hühner, Kaninchen, Minischweine, Meerschweinchen oder Frettchen in einem rotierenden System alle zwei Wochen die verschiedenen Wohnbereiche. Die Bewohnerinnen und Bewohner sitzen gemeinsam im Kreis und beobachten, füttern oder streicheln die Tiere. Tiere wecken meist sehr viele positive Erinnerungen. Sie lösen lebhaftes Gespräch in der Gruppe aus. «Mir gibt es Wärme

in meine Seele, wenn ich das Kaninchen streicheln kann», schwärmt die Bewohnerin Lena W. Die jahrelangen Beobachtungen im Reusspark zeigen, dass Tiere positive Effekte auf das physische, psychische und soziale Wohlbefinden der Bewohnenden haben.

Auch die Musiktherapie ist eine wichtige Säule in der Aktivierungsarbeit. In den Musikgruppen werden alte Lieder gesungen, die nicht nur Erinnerungen wecken, sondern auch zum Tanzen anregen. «Manchmal ergeben sich magische Momente, insbesondere dann, wenn an Demenz erkrankte Menschen auf einmal aus ihrer Versunkenheit erwachen und zu sprechen, tanzen oder singen beginnen», berichtet Musiktherapeut Manuel Bannwart.

«Mit wohnbereichsübergreifenden Anlässen wie Tanzcafés, Konzerten, Filmvorführungen, Spielplausch, Lotto-



Beim gemeinsamen Musizieren werden Emotionen geweckt.



Tierbesuche wecken positive Erinnerungen.

Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich als Teil der Gemeinschaft fühlen», erklärt Hedy Holliger. «Saisonale Feste wie die Fasnacht, die Chilbi oder die 1.-August-Feier sind weitere Höhepunkte im Jahr.» Mit diesem Angebot setzt der Reusspark Massstäbe in der Betreuung und Aktivierung. Die Aktivitäten sprechen alle Sinne an und sind entscheidend dafür, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner aktiv eingebunden, wertgeschätzt und lebendig fühlen.

GNAO-PARTNER

## Reusspark

T 056 619 61 11  
info@reusspark.ch  
www.reusspark.ch



## Agenda

# Veranstaltungen

5.  
April



## Gleichgewichts- und Krafttest in Windisch | aarReha Schinznach

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Gleichgewichts- und Kraftfähigkeit an fünf verschiedenen Übungsstationen unter Anleitung von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten zu testen. In einer anschliessenden Beratung durch Fachpersonen erfahren Sie, wie hoch Ihr Sturzrisiko ist und wie Sie dieses minimieren können. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

30  
April



## Triologisches Forum: zum Thema Angst | PDAG

Für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen.  
Alle Daten und Themen unter pdag.ch/veranstaltungen.  
18.30 bis 19.30 Uhr im Begegnungszentrum (O.1) auf dem Areal Königsfelden

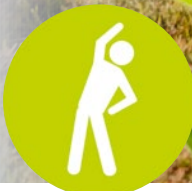
15.  
Mai



## Wenn es ohne Hilfe nicht mehr geht | Reusspark

Wir stellen Ihnen die Entlastungsangebote unseres Tages- und Nachtzentrums und der stationären Langzeitpflege vor. Dieser Informationsanlass richtet sich speziell an Betagte und Angehörige. Apéro im Anschluss. Keine Anmeldung erforderlich.  
18 Uhr, Reusspark, Niederwi, Saal Hauptgebäude, keine Anmeldung erforderlich  
casemanagement@reusspark.ch

Sämtliche Veranstaltungen finden Sie auf der **GNAO-App**.  
Gratis-Download im **Apple Store** und **Google Play Store**.





# Schlafen Sie gut?

Bei mir liegen Sie sicher richtig.



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

## Aktion

Kostenlose baubiologische  
Schlafplatzanalyse im Wert  
von CHF 500

Gültig bis Ende Juni 2025



Reto Schmid, Inhaber