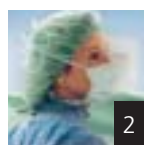


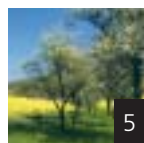
AM PULS DER MEDIZIN

HIRSLANDEN



2

2 Hereinspaziert – wir öffnen die Türen der Klinik Permanence



5

5 Qualitätsmanagement für zufriedene Patienten



11

11 Fast-Track-Chirurgie – die Chirurgie der «schnellen Schiene»



12

12 Abnehmen – jeder Erfolg beginnt mit dem ersten Schritt

Zwei Jubiläen – unsere Motivation für zukünftige Erfolge

Schon manches Baby hat in den letzten 120 Jahren im Salem-Spital das Licht der Welt erblickt: Im Juli 1888 nahm das Salem-Spital in Bern den Betrieb auf. Vom Diakonissenhaus erbaut, diente es damals in erster Linie als Ausbildungsstätte für die Diakonissen. Das traumhaft gelegene Spital mit Aussicht auf die Altstadt von Bern gehört seit 2002 zur Privatklinikgruppe Hirslanden.

Die Eröffnung der Akutklinik Permanence fand im Mai 1978 statt. In den letzten dreissig Jahren hat sich die Klinik mit ihrem interdisziplinären Sprechstundenangebot und der 24-h-Notfallstation einen ausgezeichneten Ruf erworben. Im Jahre 1997 wurde die Klinik Permanence in die Privatklinikgruppe Hirslanden integriert. Das exzellente Angebot der Klinik Permanence wird besonders auch von Sportlern geschätzt.

Unser gesamtes Engagement gilt der Gesundheit unserer Patientinnen und Patienten. Für Ihr Vertrauen in unsere Leistungen danken wir Ihnen herzlich.



HEREINSPAZIERT – WIR ÖFFNEN DIE TÜREN DER KLINIK PERMANENCE

Am 30. August 2008 die Klinik Permanence hautnah erleben: Sie haben die einmalige Möglichkeit, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen.

Wo Sie sonst vor verschlossenen Türen stehen, ermöglichen wir Ihnen an unserer Jubiläumsfeier den Zutritt: Auf drei Etagen bieten wir Ihnen vom Gesundheits-Check bis zur Operationssimulation einen faszinierenden Einblick in den Klinikalltag. Fachpersonen aus den verschiedensten Bereichen der Medizin und Pflege nehmen sich Zeit für die Begegnung mit Ihnen. Nutzen Sie die Gelegenheit Fragen zu stellen oder sogar unter fachlicher Anleitung mitzuarbeiten. Auf Sie warten unsere Festwirtschaft und viele spannende Überraschungen.

Sie sind herzlich willkommen: Wir freuen uns, diesen besonderen Tag mit Ihnen, Ihren Angehörigen und Freunden gemeinsam feiern zu können.



INFORMATION

NEHMEN SIE AN UNSEREN AKTIVITÄTEN TEIL

**Am Samstag, 30. August 2008,
von 9.00 bis 16.00 Uhr**

- Notfall – nur nichts tun ist schlimmer!
- Gesundheitscheck – testen Sie Ihren Körper
- Die Klinik Permanence und der Sport
- Operationssimulation: Ist an Ihnen ein Chirurg verloren gegangen?
- Was Sie schon immer über Ernährung wissen wollten – Spezialisten berichten
- Plauschprogramm für unsere kleinen Besucher
- Für das leibliche Wohl: Geniessen Sie Ihren Besuch auch in unserer Festwirtschaft.



VERANTWORTUNG WAHRNEHMEN

Mit der Jubiläumsausgabe unserer Patientenzeitschrift stossen wir auf die runden Geburtstage der zwei Berner Hirsländen-Kliniken Salem-Spital und Klinik Permanence an. Mit exzellenten Leistungen werden wir auch in Zukunft dem Wohl unserer Patientinnen und Patienten dienen.

Gesundheit ist eine unserer wichtigsten Ressourcen. Dem Rechnung zu tragen, ist jedoch nicht so einfach: Unsere Lebensweise mit grossen Arbeitsbelastungen, unregelmässigen Mahlzeiten und wenig Ausgleich zur Arbeit erfordert von Körper und Geist eine hohe Leistung. Auch das Schweizer Gesundheitswesen steht aufgrund der sich wandelnden gesellschaftlichen, politischen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen immer wieder vor grossen Herausforderungen. Krankenkassen, Spitäler und Ärzte müssen sowohl den kontinuierlichen Anstieg der Kosten in den Griff bekommen als auch die Verantwortung gegenüber den Patienten weiterhin vollumfänglich wahrnehmen.

Alle Akteure des Gesundheitswesens, darunter auch die Hirsländen-Kliniken Bern, sind angehalten, ihre Effektivität und Effizienz zu steigern. Dieses Ziel können wir erreichen durch Spezialisierung, aber auch durch Kooperationen und Konzentrationsprozesse. Dabei ist die Fähigkeit sich zu vernetzen ein Schlüsselfaktor für unseren Erfolg.

In dieser Ausgabe lesen Sie neben einem Bericht zur Euro 08 über neue medizinische und organisatorische Vorgehensweisen in unserem Spitalbetrieb sowie über das Thema Qualität und Entwicklung. Sie erhalten einen interessanten Einblick in eine fortschrittliche Operationstechnik, der Fast-Track-Chirurgie, und finden Informationen zur Früherkennung von Prostatakrebs. Wertvolle Hinweise für den Alltag liefert Ihnen der Artikel über Fitness und Ernährung.

Wir wünschen Ihnen eine aufschlussreiche und spannende Lektüre.

Hirsländen Bern



Guy Jaquet

Direktor Klinik Beau-Site



Andreas Kohli

Direktor Klinik Permanence
und Salem-Spital

HIRSLANDEN BERN AUCH AN DER EURO 08 AM BALL



Die medizinische Notfallversorgung im Sicherheitsperimeter des STADE DE SUISSE wurde auch an den drei EM-Spieltagen in Bern durch die Hirslanden-Kliniken Bern koordiniert.

Als medizinischer Partner des BSC YB und des STADE DE SUISSE ist Hirslanden Bern – verteilt auf drei Sanitätszimmer – nicht nur an der EM, sondern ganzjährig mit medizinischen Gerätschaften vor Ort. An den drei EM-Spieltagen standen insgesamt rund 120 Medizinalpersonen im Einsatz; neben 16 Rettungssanitätern wurden auch 24 Armeeangehörige involviert. Die Sanitätshilfsstelle im Perimeter war für maximal 300 Verletzte ausgerüstet. «Wir arbeiten stets eng mit der Sanitätspolizei und den Samaritern zusammen», erklärt Dr. Peter Rupp, Leiter Notfallzentrum Hirslanden Bern. Während der Euro 08 war das Ziel, die medizinische Versorgung möglichst vor Ort zu gewährleisten, um die umliegenden Spitäler vor einem möglichen Ansturm zu bewahren.

Medizinische Versorgung fürs Public Viewing

Während der gesamten Euro 08 war Hirslanden Bern in den Public-Viewing-Zonen mit einem Team aus einem Oberarzt, zwei Notfallärzten und rund zehn Pflegern vertreten. Wie kam Hirslanden Bern überhaupt zu diesem Einsatz? «Vor der EM hat die Sanitätspolizei Ärzte und Spitäler zur Mithilfe angefragt», sagt Peter Rupp. Der Aufruf stiess auf offene Ohren: Um die medizinische Versorgung sicherzustellen, gab es in den beiden Public-Viewing-Zonen oberhalb der Altstadt zwei Sanitätshilfsstellen mit je 21 Medizinalpersonen.



QUALITÄTSMANAGEMENT FÜR ZUFRIEDENE PATIENTEN



Von **Susanne Peter**

Leiterin Qualität und Entwicklung

Mindestens einmal jährlich beauftragen die Hirslanden-Kliniken Bern ein unabhängiges Institut, Patientinnen und Patienten über ihre Zufriedenheit zu befragen.

Damit die Zufriedenheitsbefragung nicht in der Werbeflut im Briefkasten untergeht und unsere Patienten nicht durch einen Telefonanruf eines Callcenters belästigt werden, haben wir uns für einen Brief mit direkter Adressierung entschieden.

Warum machen wir eine Zufriedenheitsmessung?

Das Qualitätsmanagement der Hirslanden-Kliniken Bern beinhaltet einerseits das Messen von medizinischen Ergebnissen (Infektionen, Reoperationen, Blutungen usw.), um die Qualität unserer Leistungen überhaupt ausweisen zu können. Andererseits werden die Arbeitsabläufe geprüft, um zu messen, wie effizient die Kliniken organisiert sind. Weiter möchten wir erfahren, wie die Qualität unserer Dienstleistungen gegen aussen wahrgenommen

wird. Sind unsere Patienten zufrieden oder mussten sie unangenehme Situationen erleben, beispielsweise, dass die Reinigung des Zimmers noch nicht beendet war und sie warten mussten oder dass die Patientenunterlagen an die falsche Stelle geschickt wurden.

Werden solche Vorkommnisse nicht systematisch erfasst und werden keine Fragen zum Ablauf, zur Kompetenzerteilung und zum Wohlbefinden des Patienten gestellt, wissen wir nicht, ob und warum uns der Patient weiterempfiehlt, oder künftig unsere Dienstleistung nicht einmal mehr selber in Anspruch nimmt.

Was geschieht mit den Auswertungen?

Die anonymen Auswertungen werden primär intern beurteilt: Wo, wie und vor allem warum haben wir uns in den letzten Jahren verändert? Erzielt das neue Beschwerdeformular die nötige Wirkung? Zeigt der veränderte Eintrittsablauf bessere Resultate? Zusätzlich können wir uns mit andern Hirslanden-Kliniken vergleichen und von guten Ideen profitieren.



PROSTATAKARZINOM – HEILUNG DANK FRÜHERKENNUNG

Von **Dr. med. Andrea Futterlieb**

Facharzt FMH für Urologie

Noch vor 20 Jahren wurde die Diagnose Prostatakrebs in der Regel gestellt, wenn es für eine Heilung zu spät war. Bei regelmässigen Untersuchungen ist heute dank einer frühzeitigen Diagnose eine Heilung möglich.

Durch die heutigen Möglichkeiten der Frühdiagnose hat sich weltweit das Krankheitsbild des Prostatakarzinoms ausschlaggebend verändert: Die Krankheit wird zunehmend im heilbaren Frühstadium diagnostiziert; die Anzahl der kurativen Behandlungen ist sprunghaft angestiegen. In vielen Ländern sinkt die Sterblichkeitsrate am Prostatakarzinom. Obwohl der wissenschaftliche Beweis noch aussteht, deuten die bisherigen Ergebnisse klar darauf hin, dass der Rückgang der Sterblichkeit auf die Früherkennungsmaßnahmen zurückzuführen ist.

Wichtige Früherkennung

Aufgerufen sind alle Männer über 50 Jahre; wenn Prostatakrebs in der Familie vorkommt, bereits ab 45 Jahren. Die Diagnostik ist denkbar einfach und umfasst das Abtasten der Prostata durch den Darm und die Bestimmung des prostataspezifischen Antigens (PSA) im Blut. Die Untersuchung ist periodisch zu wiederholen, die Intervalle sind individuell und richten sich in erster Linie nach der Höhe des PSA-Wertes.

Der PSA-Test

Das prostataspezifische Antigen wird in der Prostata synthetisiert und kommt in geringer Konzentration auch im Blut vor. Ein erhöhter Wert kann einen Hinweis auf das Vorliegen eines Prostatakrebses darstellen. Die PSA-Messung im Blut ist jedoch als Krebstest nicht ideal, weil sie «prostataspezifisch» und nicht «krebspezifisch» ist. Positive Ergebnisse kommen auch bei verschiedenen gutartigen Zuständen vor. Trotzdem ist der Test ausserordentlich wertvoll und erlaubt wie keine andere diagnostische Massnahme die Diagnose im Frühstadium.



Gewebeentnahme als weitere Abklärung

Ergibt der PSA-Test einen erhöhten Wert und/oder ist ein tastbarer Knoten in der Prostata vorhanden, erfolgt eine weitere Abklärung mittels Gewebeentnahme (Biopsie). Diese wird routinemässig in der Praxis des Urologen vorgenommen. Dabei wird unter Führung einer Ultraschallsonde durch den Darm Gewebe aus der Prostata ausgestanzt.

Therapeutische Konsequenzen

Ist der Prostatakrebs einmal diagnostiziert, ist es Aufgabe des Urologen, den Patienten bezüglich der Wahl des einzuschlagenden Prozederes zu beraten. Von grosser Bedeutung sind dabei Parameter, die es ermöglichen, ein individuelles, tumorbezogenes Risikoprofil zu erstellen. Je nach Situation kann eine Strahlentherapie mittels Implantation radioaktiver Elemente in die Prostata, eine externe Bestrahlung oder eine Totaloperation die richtige Methode sein.

Liegt ein niedriges Risikoprofil vor, können Patienten auch in ein engmaschiges Kontrollprogramm aufgenommen werden, bei dem zunächst auf eine definitive Therapie verzichtet wird (active surveillance). Das spezifische biologische Verhalten des Prostatakarzinoms ermöglicht diese Strategie.

Keine Überbehandlung

Würden Früherkennungsmassnahmen bei immer tieferen PSA-Grenzwerten angewendet, könnte eine grössere Anzahl selbst kleinvolumiger Karzinome diagnostiziert werden. Unter anderem auch solche, die man als «insignifikante Prostatakarzinome» einstuft. Von diesen wissen wir, dass sie ein geringes oder kein Potenzial haben, sich auszubreiten und zum Tod zu führen – ein spezifisches biologisches Verhalten, das nur bei dieser Krebsart vorkommt. Eine Therapie solcher Herde käme einer Überbehandlung gleich.

Beratung durch den Urologen

Unser Ziel ist es also, Werkzeuge in der Hand zu haben, die schon sehr früh die aggressiven, potenziell tödlichen Krebse von den «insignifikanten» Karzinomen treffsicher unterscheiden. Diesem Ziel nähern wir uns – es werden aber von der klinischen Forschung weitere Fortschritte erwartet.

Solange bleibt es für den beratenden Urologen eine anspruchsvolle Aufgabe, mit dem Patienten den Umfang der Früherkennungsmassnahmen sowie den Zeitpunkt einer allfälligen Biopsie festzulegen. Anhand der Befunde gilt es, gemäss der individuellen Situation jedes einzelnen Patienten die richtigen Konsequenzen zu ziehen.



QUALITÄT IM GESUNDHEITSWESEN



Bund und Kantone sind verpflichtet, eine Gesundheitsversorgung von hoher Qualität und Wirtschaftlichkeit durchzusetzen, doch bisher wurden die entsprechenden Bestimmungen kaum umgesetzt. Im Zusammenhang mit der im Dezember 2007 von den eidgenössischen Räten verabschiedeten KVG-Revision zum Thema Spitalfinanzierung und im Vorfeld zur Volksabstimmung über den Verfassungsartikel «Gesundheit» ist nicht nur die Diskussion darüber wieder aufgenommen, sondern sind auch einige Projekte konkret angegangen worden.

Der OECD-Bericht zum Schweizer Gesundheitswesen sprach Klartext zu diesem Thema. Er billigt der Schweiz zwar zu, dass die Qualität der Leistungen gut, aber auch nicht besser als in anderen vergleichbaren Ländern sei. Vor allem wird aber beanstandet, dass weder landesweit gültige Grundsätze zur Festlegung der Qualitätsstandards vorhanden sind noch eine systematische Kontrolle der Ergebnisse und schon gar keine für jedermann verständlichen Qualitätsergebnisse publiziert werden.

Was aber bringen Qualitätsmessungen dem einzelnen Patienten?

Durch das Qualitätsmanagement ist sichergestellt, dass die definierten Behandlungsprozesse vom Eintritt bis zum Austritt des Patienten korrekt, patienten- und kostenorientiert ablaufen. Wichtig ist auch, dass das Fachwissen bei den betreuenden Pflegefachpersonen, Therapeuten und Ärzten vorhanden ist und über ständige Weiter-

bildungsmassnahmen ergänzt und auf den neuesten Stand gebracht wird. Ausserdem bringen die Prozessbeschreibungen Struktur und Ordnung in die einzelnen Behandlungsabläufe, sodass die notwendigen medizinischen Abklärungen sowie die Therapieplanungen und -durchführungen besser aufeinander abgestimmt werden können, was direkt der Behandlungsqualität zugutekommt. Patientenbefragungen sowie Instrumente zur Erfassung von Unregelmässigkeiten und Reklamationen dienen ebenfalls dazu, Arbeit und Abläufe immer wieder zu überprüfen und zu verbessern.

Auch Hirslanden überlässt die Qualität nicht dem Zufall. Schon seit einigen Jahren werden unsere Kliniken von externen Stellen überprüft und zertifiziert. Die Patientenzufriedenheit wird ebenfalls bereits seit langer Zeit von einem externen Institut erhoben und dient der laufenden Verbesserung unserer Dienstleistungen. Voraussichtlich im Jahr 2009 wird Hirslanden den ersten medizinischen Qualitätsbericht für die ganze Privatklinikgruppe veröffentlichen und damit die von Patienten und Politikern gewünschte Transparenz schaffen.

Urs Brogli
Leiter Unternehmenskommunikation

STRATEGISCHE PARTNERSCHAFTEN: ZUSAMMENARBEIT ZUM WOHL UNSERER PATIENTEN

Die grossen Fortschritte in allen Gebieten der Medizin waren und sind ohne die Entwicklungen in der Medizintechnik nicht denkbar.

Bahnbrechende Erfolge sind sowohl bei den Standardprodukten (z. B. Injektions- und Verbandsmaterial) als auch bei den Hochtechnologien (z. B. im Bereich der Elektrophysiologie zur Abklärung und Behandlung von Herzrhythmusstörungen) zu verzeichnen. Medizinprodukte werden von innovativen kleinen Firmen, von mittleren Unternehmen und von weltweit operierenden Konzernen hergestellt

und spielen eine wichtige Rolle im Gesundheitswesen – von der Prävention über die Diagnostik und die Behandlung bis hin zur Therapie und Rehabilitation. Hirslanden mit seinem grossen Netz von spezialisierten und anwendungsorientierten Belegärzten sowie den über das ganze Land verteilten interdisziplinären Kompetenzzentren ist ein wichtiger Verhandlungs- und Gesprächspartner dieser Industrie. Kontakte zwischen Hersteller und Anwender sind in jeder Phase der Produktentwicklung wichtig, da nur so der grösstmögliche Nutzen zugunsten der Patienten und Ärzte erzielt werden kann.

Wir sind stolz auf die Zusammenarbeit mit führenden Firmen, die mit ihren innovativen Produkten internationale Spitzenplätze einnehmen.

UND WENN DER SCHMERZ ALLES BLOCKIERT – SCHMERZEN AM SCHEIDENEINGANG

Von **Dr. med. Alois Deplazes**

Facharzt FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe

Schmerzen im Bereich der Schamlippen (Vulvodynie) erleben zwischen 3 und 17 Prozent der Frauen: Einer der häufigsten Gründe für Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie). Dauern die Schmerzen am Scheideneingang über eine längere Zeit an, können sie eine Partnerbeziehung belasten.

Neben den Schmerzen im Bereich der Schamlippen kann die häufige, aber zu wenig bekannte Form des «Vestibulitis-Vulvae-Syndrom» (VVS) auftreten. VVS kann im Anschluss an eine banale Entzündung entstehen. Bei Berührungen, beim Geschlechtsverkehr oder Einführen eines Tampons spürt die Frau unangenehme Schmerzen. Gelegentlich sind auch sportliche Aktivitäten wie Velofahren schmerzhaft. Bei der Untersuchung findet sich eine nur geringe Rötung am Scheideneingang (Vestibulum).

Die Berührung beispielsweise mit einem Wattestäbchen ist jedoch sehr schmerzhaft, typischerweise beidseits im hinteren Bereich des Scheideneinganges.

Eine Vielzahl von Therapien

Leider ist immer noch unklar, was eine Vulvodynie oder ein VVS verursacht. Es werden deshalb mannigfaltigste Therapien angewendet. Jede dieser Behandlungen verlangt jedoch viel Geduld und Hartnäckigkeit in der Anwendung. Nicht selten ist eine begleitende physiotherapeutische Behandlung oder sexuelle Beratung von Vorteil. Viele Betroffene tauschen ihre Erfahrungen sogar in eigenen Chats aus.

Die Behandlung umfasst den Schutz der vestibulären Haut mit rückfettenden Waschlotionen und Fettcremen. Lokalanästhetika werden vor dem Geschlechtsverkehr oder auch über längere Zeit angewendet. Lokal kann gegen die Nervenschmerzen «Capsaicin», ein Extrakt aus der Chilischote, eingesetzt werden. Auch Antidepressiva und Medikamente gegen nervenbedingte (neuropathische) Schmerzen werden empfohlen. In ausgewählten Fällen kann die operative Entfernung der betroffenen Stellen ein Erfolg sein (über 80 Prozent). Aufgrund der Vielzahl der Behandlungsmöglichkeiten sind die Erfahrung und die Beratung der Ärztin oder des Arztes, gerade im operativen Bereich, sehr wichtig.



FAST-TRACK-CHIRURGIE – DIE CHIRURGIE DER «SCHNELLEN SCHIENE»



Von **Prof. Dr. med. Kaspar Z'graggen**
Berner Viszeralchirurgie
und **Dr. med. Rafael Knüsel**
Zentrum für Anästhesiologie,
Intensiv- und perioperative Medizin

Die Fast-Track-Chirurgie, die Chirurgie der «schnellen Schiene», die sich in den letzten Jahren erfolgreich im klinischen Alltag etabliert hat, ist eine der neuen Entwicklungen in der Behandlung unserer Patienten. Primär wird mit diesem chirurgischen Konzept eine rasche Erholung des Patienten ermöglicht.

Die Fast-Track-Chirurgie ist ein multimodales Konzept, um die Behandlung effizienter zu gestalten, den Heilungsverlauf zu beschleunigen und eine Verminderung des Krankheitsausmasses zu erreichen. Dabei lässt sich die Hospitalisationszeit messbar senken, ohne dass die Behandlungsqualität beeinträchtigt wird. Fast-Track-Konzepte haben sich in der Bauchchirurgie im Verlauf der letzten zehn Jahre durchgesetzt. Ihre Sicherheit und Vorteile sind zumindest für die Darmchirurgie wissenschaftlich dokumentiert.

Das Fast-Track-Prinzip wurde in Dänemark konzipiert. Der Begriff «Chirurgie der schnellen Schiene» erweckt fälschlicherweise oft den Eindruck, es gehe vor allem darum, die Patienten möglichst rasch nach Hause zu entlassen. Primär ist das Ziel der Fast-Track-Chirurgie eine rasche Erholung des Patienten. Die Fortschritte der Fast-Track-Chirurgie – eine rasche Erholung und ein verkürzter Spitalaufenthalt – sind ganz im Sinne des Patienten.

Vernetzte Zusammenarbeit von Spezialisten

Die Fast-Track-Chirurgie erfordert eine enge Zusammenarbeit und gute Koordination im Behandlungsteam, also zwischen Chirurgen, Anästhesisten, Intensivmedizinern, Pflegefachpersonen, Ernährungsberaterinnen und Physiotherapeuten. Bereits die Vorbereitung des Patienten auf den Behandlungsablauf ist eminent wichtig. Das Bewusstsein, dass die Mobilisation in den ersten Stunden nach der Operation stattfinden wird, erleichtert den Pflegenden und den Physiotherapeuten die Arbeit. Im Operationssaal selber muss insbesondere die Kommunikation zwischen Anästhesisten, Intensivmedizinern und Chirurgen bestens koordiniert und organisiert sein.



ABNEHMEN – JEDER ERFOLG BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT

Von **Rosmarie Hofer**
Diplomierte Ernährungsberaterin HF

Kalorien zählen und Schlankheitsdiäten sind immer wieder im Trend. Möglichst schnell abnehmen ist das Ziel. Durch Diäten wird das Körpergewicht auch meist reduziert, doch sobald die alten Essgewohnheiten wieder Alltag werden, sind auch die verlorenen Kilos wieder da.

Wer versucht mit Schlankheitskuren abzunehmen, erreicht sein Wunschgewicht kaum. Erst eine dauerhafte Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten verspricht langfristigen Erfolg. Eine gesunde Ernährung ist die beste Voraussetzung, das Gewicht auf Dauer in den Griff zu bekommen: Sie ist an die Bedürfnisse unseres Körpers angepasst und zeichnet sich durch ihre Vielfalt in der Nahrungsmittelauswahl aus.

Wieviel Fett brauchen Sie?

Um an Gewicht abzunehmen, ist es wichtig, die tägliche Zufuhr von Fett zu überprüfen. Vor allem die tierischen Fette nehmen häufig einen zu grossen Platz in unserer Ernährung ein. Fett darf jedoch nicht vollständig vom Menüplan gestrichen werden, da gerade die

pflanzlichen Öle (Raps- und Olivenöl) wertvolle und für den Körper notwendige Stoffe enthalten. Achten Sie auf fettarme Produkte und planen Sie Wurstwaren, Aufschnitt und Ähnliches nur selten ein. Der bewusste Umgang mit fettreichen Lebensmitteln und eine fettarme Zubereitung helfen mit, das Körpergewicht zu reduzieren und trotzdem lustvoll geniessen zu können. So haben auch bewusst ausgewählte Süssigkeiten, mit Genuss verzehrt, durchaus ihren Platz in einer gesunden Ernährung.

Greifen Sie zu bei Obst und Gemüse

Bei Obst und Gemüse dürfen Sie reichlich zugreifen und die grosse Vielfalt an verschiedenen Aromen und Farben geniessen. Beilagen wie Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot usw., gehören zu jeder Hauptmahlzeit. Sie sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, da diese ein besseres Sättigungsgefühl erzeugen. Auch die Eiweisslieferanten dürfen in einer gesunden Ernährung nicht fehlen – dafür ist Abwechslung gefragt. Fleisch muss nicht jeden Tag auf den Tisch kommen. Geniessen Sie doch öfter Fischgerichte oder Milchprodukte, Eier oder Hülsenfrüchte aus der reichhaltigen Palette der Eiweisse.



INFORMATION

Ernährungsberatung

Hirslanden Tagesklinik
T 031 335 33 74
ernaehrung.bern@hirslanden.ch

salem training

Salem-Spital
T 031 337 69 50
physiodesk.salem@hirslanden.ch
www.salemtraining.ch



Mit Bewegung ans Ziel

Um ans Ziel zu kommen, bedarf es unbedingt der Bewegung. Bewegung, die hilft, dass Sie beim Abnehmen nicht Muskulatur, sondern Fett verlieren. Die Muskulatur benötigt den grössten Energiebedarf. Fett verbrennen Sie, wenn das Training einerseits ausreichend lang dauert, da erst ab etwa 30 Minuten die Fettverbrennung anteilmässig eine grössere Rolle übernimmt; andererseits darf die Intensität nicht zu hoch sein, da man ansonsten vor allem Kohlenhydrate verbraucht. Natürlich wird auch bei höheren Intensitäten Fett verbrannt, nur ist der Anteil des Fetts gegenüber den Kohlenhydraten dann kleiner. Was aber noch viel wichtiger ist: Dadurch, dass Sie länger unterwegs sind, trainieren Sie die Fähigkeit der Muskulatur, Fett zu verbrennen. Dies bedeutet, dass nach einer gewissen Zeit regelmässigen Trainings der Körper sehr viel schneller und effizienter das Körperfett als Energielieferanten einsetzt.

Die richtige Intensität des Trainings bestimmen Sie, indem Sie sich nach der Regel richten, so schnell zu gehen, dass Sie sich dabei noch unterhalten können. Für diejenigen, die es genauer wissen wollen, gibt es diverse Tests, die helfen, die Trainingsintensität mit Hilfe des optimalen Belastungspulses festzulegen.

Wir beraten Sie gerne

Beginnen Sie mit kleinen Schritten, denn viel wichtiger, als dass Sie gleich mit langen Trainingseinheiten von einer halben Stunde und mehr starten, ist, dass Sie aktiv werden. Bei der Umstellung der Essgewohnheiten oder bei der Aufstellung eines Trainingsplanes helfen wir gerne weiter.



MANUELLE LYMPHDRAINAGE



Von **Susanne Mathys**

Diplomierte Physiotherapeutin HF

Sie kennen diese Situation sicher: Nach einer längeren Wanderung fühlen sich ihre Hände ungelentig an, die Finger sind angeschwollen. Es handelt sich hier um einen Flüssigkeitsstau, der erst durch die Bewegung der Hände und das Hochhalten der Arme verschwindet. Unser Körper hat dafür ein geniales Flüssigkeits-Abtransportsystem eingerichtet – das Lymphsystem.

Das Lymphgefäßsystem ist für den Abtransport von Flüssigkeit und Eiweiss aus dem Gewebe zuständig. Es ist Teil des Immunsystems und besteht aus einem oberflächlichen und einem tieferen Gefässbahnsystem sowie den Lymphknotengruppen. Die Lymphknoten befinden sich im Bauchraum, Brustkorb, Hals, in den Achselhöhlen, Leisten, in der Ellenbeuge und in der Kniekehle.

Wie kommt es zu Stauungen?

Bei gesunden Personen wird eine momentane Stauung automatisch vom Lymphsystem abtransportiert. Ist das System jedoch überlastet und bestehen Zeichen einer

Schwellung, die auch durch Hochlagern und durch Bewegung nicht zurückgeht, bedarf es einer fachkundigen Therapie. Ist der Lymphfluss gestört, nimmt der Lymphdruck zu und die Flüssigkeit und das Eiweiss bleiben im Gewebe zurück. Es bildet sich ein Lymphödem. Dieses kann durch eine manuelle Lymphdrainage und Kompressionstherapie behandelt werden.

Schwellungen, sogenannte Stauungsödeme, können verschiedene Ursachen haben und sich in ihrer Form unterscheiden. Folgende Erkrankungen können zu Ödemen führen: Herzschwäche, Gefässerkrankungen; ebenfalls können Stauungsödeme nach Operationen oder Traumatas oder auch nach mehreren Lymphknotenentfernungen bei krebserkrankten Menschen auftreten.

Eine sanfte Therapie

Die manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte Behandlungsform, die langsam und mit sanftem Druck ausgeführt wird. Dabei wird der Lymphabfluss aus dem Gewebe über das Lymphgefäßsystem angeregt. Der Therapeut arbeitet vor allem im oberflächlichen Lymphsystem, das die Flüssigkeit der Haut und der Unterhaut in tiefere Regionen ableitet. Muskelaktivität und die Atmung unterstützen das Abdrainieren.



NOTFALL – LEBENSRETTENDE SOFORT-MASSNAHMEN

Merkmal eines Notfalles ist, dass er überraschend eintritt. Schnelles Handeln ist wichtig – die richtigen Sofort-Massnahmen können lebensrettend sein.

1. Atemwege

Stellen Sie zuerst fest, ob die Atmung des Patienten vorhanden ist.

- Untersuchen Sie den Mund auf Fremdkörper. Gut sitzende Prothesen belassen.
- Kinn anheben, wenn es nicht verletzt ist. Kopf etwas rückwärts neigen.

2. Beatmung

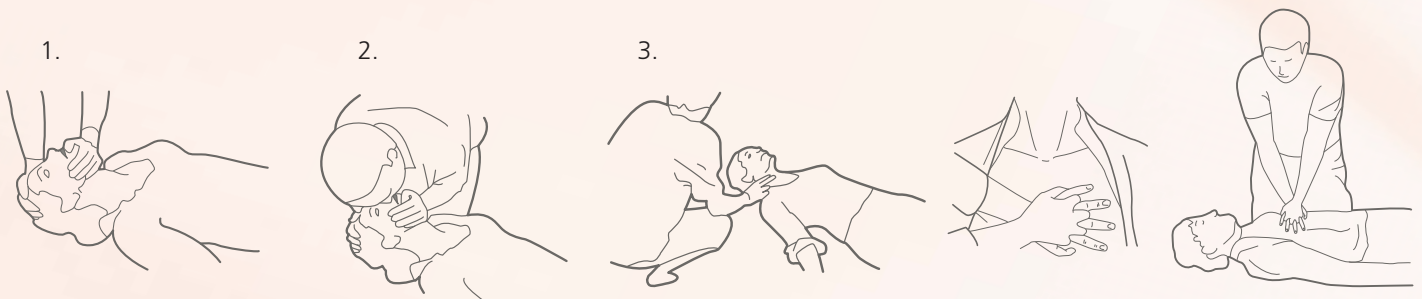
Ist die Atmung des Patienten genügend?

- Kontrollieren Sie die Atmung: 5 bis 10 Sekunden beobachten, hören, fühlen, ob die Person atmet.
- Bei schwacher oder fehlender Atmung beginnen Sie mit der Beatmung.
- Zwei Atemstösse – normales Atemvolumen – in die Nase blasen. Der Brustkorb des Patienten muss sich heben und senken. Wenn nicht, Kopf nach hinten neigen und nochmals beatmen.

3. Zirkulation / Thoraxkompression

Atmet der Patient nicht und zeigt er keine Lebenszeichen wie beispielsweise spontane Bewegungen, Husten oder Abwehr, beginnen Sie mit einer Thoraxkompression.

- Der Druckpunkt für eine Thoraxkompression liegt in der Brustmitte zwischen den Brustwarzen.
- Mit gestreckten Armen und geradem Rücken drücken Sie den Brustkorb des Patienten 30 Mal etwa 5 cm oder mehr ein.
- Danach zwei Beatmungen durchführen.
- Erneut 30 Mal auf den Brustkorb drücken, 2 Mal beatmen.
- 30:2-Rhythmus beibehalten, bis die Person atmet oder die Rettungskräfte eintreffen.



Die Nummer 144 wählen und die Fragen des Rettungsdienstes beantworten

Wer ruft an?

Wo ist es passiert?

Was ist geschehen?

Wie viele Leute sind daran beteiligt?

Warten Sie auf Rückfragen!

Dann beginnen Sie mit den lebensrettenden Sofort-Massnahmen.

Wissen fördert die Heilung

Gerne laden wir Sie zu unseren Informationsveranstaltungen der Hirslanden-Kliniken Bern ein. Sie erleben namhafte Referenten mit interessanten Vorträgen. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig. Kurzfristige Änderungen finden Sie in der Tagespresse oder unter www.hirslanden.ch > Kliniken.

PUBLIKUMSVORTRÄGE 2008

SCHLOSS BÜMPLIZ, BÜMPLIZSTRASSE 89, 3018 BERN

Datum	Thema	Referenten
Mi, 10. September 19.30 bis etwa 21.00 Uhr	Negative Einflüsse von Nahrungsmitteln auf den Verdauungstrakt	Dr. med. Clive Wilder-Smith, Facharzt FMH für Gastroenterologie PD Dr. med. Hans Merki, Facharzt FMH für Gastroenterologie und Innere Medizin
Mi, 26. November 19.30 bis etwa 21.00 Uhr	Orthobiologie: Reparatur von Knorpelschäden und Behandlung der beginnenden Arthrose am Kniegelenk	Dr. med. Thomas-Oliver Schneider, Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates

BLUMENBERGSAAL, SCHÄNZLISTRASSE 33, 3013 BERN

Datum	Thema	Referenten
Mi, 27. August 19.30 bis etwa 21.00 Uhr	Kopfschmerzen – wann abklären und wie behandeln?	Dr. med. Tobias Haefeli, Facharzt FMH für Neurologie
Sa, 20. September 10.00 – 11.00 Uhr	Gesundheitstag Hirslanden Bern Ernährung und Bewegung	Team Ernährungsberatung Hirslanden Bern
11.00 – 12.00 Uhr	Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)	Dr. med. Manqiao Yang Wirth
ab 12.00 Uhr	Kostenlose Beratungsgespräche (inkl. Zungen- und Puls-Diagnostik)	Dr. chin. Yancen ZHU Dr. chin. Fuqiang LIU
14.00 – 15.00 Uhr	Steigt die Kraft, sinkt der Schmerz – medizinische Kräftigungstherapie der Wirbelsäule	Dorji Sonam, dipl. Physiotherapeut HF Holger Tiemann, dipl. Physiotherapeut HF
15.00 – 16.00 Uhr	Beckenbodenrehabilitation beim Mann	Gregory Blank, dipl. Physiotherapeut HF
16.00 – 17.00 Uhr	Osteopathische Physiotherapie Franklinmethode	Thomas Berchten, dipl. Physiotherapeut HF Andrea Aeberhard, dipl. Physiotherapeutin HF
Mi, 15. Oktober 19.30 bis etwa 21.00 Uhr	Nach Ballonbehandlung oder Bypassoperation – was bleibt zu tun?	Dr. med. Christof Noti, Facharzt FMH für Innere Medizin und Kardiologie
Mi, 29. Oktober 19.30 bis etwa 21.00 Uhr	Knoten in der Brust – was nun?	Markus Peters, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe Andrea Ruja, Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe
Mi, 5. November 19.30 bis etwa 21.00 Uhr	Störender Harndrang: Wie behandeln?	Dr. med. Stephan Jenzer, Facharzt FMH für Urologie und Chirurgie
Mi, 12. November 19.30 bis etwa 21.00 Uhr	Richtiges Laufen will gelernt sein! Experten geben Auskunft	Dr. med. Roger Steiner, Facharzt FMH für Allgemeinmedizin und Sportmedizin Markus Ryffel, Geschäftsführer Ryffel Running AG und Olympia Silbermedaillengewinner, salem training Team Physiotherapie

IMPRESSUM

AM PULS DER MEDIZIN 1/2008

Eine Publikation der Klinik Beau-Site, der Klinik Permanence und des Salem-Spitals

Klinik Beau-Site

Schänzlihalde 11
CH-3000 Bern 25
T +41 (0)31 335 33 33
F +41 (0)31 335 37 72
linik-beausite@hirslanden.ch

Klinik Permanence

Bümplizstrasse 83
CH-3018 Bern
T +41 (0)31 990 41 11
F +41 (0)31 991 68 01
linik-permanence@hirslanden.ch

Salem-Spital

Schänzlistrasse 39
CH-3000 Bern 25
T +41 (0)31 337 60 00
F +41 (0)31 337 69 30
salem-spital@hirslanden.ch

Kliniken der Privatklinikgruppe Hirslanden

AM PULS DER MEDIZIN

Erscheint zweimal jährlich und kann kostenlos abonniert werden:
T +41 (0)31 335 34 75
marketing.bern@hirslanden.ch

Die Zeitschrift ist auch als PDF-Datei unter www.hirslanden.ch abrufbar. Die Verantwortung für den Inhalt der Artikel liegt beim jeweiligen Autor.

Nachdruck, Vervielfältigung und Reproduktion des Inhaltes (ganz oder teilweise) nur mit Quellenangabe und schriftlicher Erlaubnis der Hirslanden-Kliniken Bern gestattet.

Auflage: 40 000 Ex.

Koordination: **Caroline Ritz, PR/Marketing Hirslanden Bern**
Redaktion: **Müllertext, Solothurn**
Gestaltung: **Threesolution AG, Zürich**
Druck: **KROMER PRINT AG**