

NR. 1 | 2014

AM PULS DER MEDIZIN

INFORMATIONEN AUS DER KLINIK BEAU-SITE, DER KLINIK PERMANENCE UND DEM SALEM-SPITAL

RUND UM DIE GEBURT



**GEBÄREN MIT BLICK
AUF DAS MÜNSTER**

**SCHMERZBEGLEITUNG
BEI DER GEBURT**

FIEBER BEI KINDERN

**DER SCHMERZ
IM FUSSBALLEN**

**VERKANNTES
RÜCKENLEIDEN**

**VERÄNDERTES
STUHLVERHALTEN**



DR. CHRISTOPH EGGER
Direktor Klinik Beau-Site



DANIEL FREIBURGHHAUS
Direktor Klinik Permanence



NORBERT SCHNITZLER
Direktor Salem-Spital

INHALT

- 3 GEBÄREN MIT BLICK AUF DAS BERNER MÜNSTER**
- 4 MUSS GEBURTSSCHMERZ SEIN?**
- 6 FIEBER BEI KINDERN - (K)EIN GRUND ZUR SORGE?**
- 8 METATARSALGIE - DER SCHMERZ IM FUSSBALLEN**
- 10 SPINALSTENOSE - VERKANNTES RÜCKENLEIDEN**
- 12 DEN UNGEWOLLTEN SPRINT ZUM WC VERMEIDEN**
- 14 BABY-PARTNER**
- 15 SOCIAL MEDIA**
- 16 PUBLIKUMSVORTRÄGE JANUAR BIS JUNI 2014**

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Das Jahr 2013 stand für Hirslanden Bern ganz unter dem Zeichen der Weiterentwicklung. Wichtigstes Beispiel dafür ist die Eröffnung unseres vierten Standorts: das Praxiszentrum am Bahnhof. Es vereint Haus- und Kinderärzte, Notfallsprechstunden und Spezialisten unter einem Dach. Vielleicht hatten Sie bereits die Gelegenheit, sich am Tag der offenen Tür oder bei einer Sprechstunde in den neuen Räumen umzusehen?

Neu befindet sich im Praxiszentrum am Bahnhof Bern auch ein Zentrum für spezialisierte Orthopädie. Sieben erfahrene Fachärzte haben sich zusammengeschlossen und behandeln dort Erkrankungen an Schulter, Hand, Wirbelsäule, Hüfte, Knie und Fuss. Zwei von ihnen, Dr. Isam El-Masri und Dr. Robert Andres, geben in dieser Ausgabe Einblick in Krankheitsbilder, die häufig bei älteren Menschen auftreten: Auf den Seiten 8 bis 12 erfahren Sie, was Metatarsalgien und Spinalstenosen sind.

In der Klinik Beau-Site konzentrieren wir die hochspezialisierte Medizin, für die wir in der Bauchchirurgie alle Leistungsaufträge

erhalten haben. Zudem konnten wir die Herzmedizin mit sechs neuen Kardiologen und einem dritten Herzkatheterlabor erweitern.

Auch im Salem-Spital dürfen wir uns über eine weitere Neuerung freuen. Im Herbst richteten wir dort ein viertes Geburtszimmer ein. Aus diesem Anlass widmen wir einen Schwerpunkt dieses Magazins den Themen Geburt und Geburtsschmerzen. Dr. Metascha Stierli, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, schreibt in ihrem Artikel über eine der intensivsten Formen von Schmerz: die Wehen.

Damit erhalten Sie zugleich einen Ausblick auf die nächste «Am Puls der Medizin»-Ausgabe, die Anfang Juli 2014 erscheint. Dort werden wir das Thema Schmerzen aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre und danken Ihnen für Ihr Vertrauen in die Berner Hirslanden Kliniken. Gerne begrüßen wir Sie an unseren Publikums-vorträgen. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Rückseite.

IMPRESSUM

AM PULS DER MEDIZIN 1/2014
ist eine Publikation der Hirslanden Bern AG und erscheint zweimal jährlich. Die Zeitschrift ist als PDF-Datei auf www.hirslanden.ch aufgeschaltet. Die Verantwortung für den Inhalt der Artikel liegt bei den jeweiligen Autoren. Nachdruck, Vervielfältigung und Reproduktion des Inhaltes (ganz oder teilweise) sind nur mit Quellenangaben und schriftlicher Erlaubnis von Hirslanden Bern gestattet.

Auflage: 30000 Exemplare
Redaktion: Stefanie de Borba,
Hirslanden Bern
Gestaltung: THREESOLUTION.CH, Zürich
Druck: Kromer Print AG, Lenzburg

DR. CHRISTOPH EGGER
Direktor Klinik Beau-Site

DANIEL FREIBURGHHAUS
Direktor Klinik Permanence

NORBERT SCHNITZLER
Direktor Salem-Spital

GEBÄREN MIT BLICK AUF DAS BERNER MÜNSTER



DAS SALEM-SPITAL VERZEICHNET SEIT JAHREN STEIGENDE GEBURTENZAHLEN. UM DIESER ERFREULICHEN ENTWICKLUNG GERECHT ZU WERDEN, WURDE EIN VIERTES GEBÄRZIMMER IN BETRIEB GENOMMEN - MIT UNSCHLAGBARER AUSSICHT AUF DIE BERNER ALTSTADT. EIN VIELSEITIGES ANGEBOT UND DIE UMFASSENDE BETREUUNG VON MUTTER, VATER UND KIND SIND WEITERHIN ZENTRAL.

Werdende Mütter sollen im Salem-Spital ihren Vorstellungen und Bedürfnissen entsprechend gebären können. Für die Hebammen des Salem-Spitals ist ein alternatives Gebärangebot mit Wassergeburten und nicht-konventionellen Geburtspositionen ebenso selbstverständlich wie der Umgang mit modernen medizinischen Therapieformen. Nebst einem breiten Kursangebot gehören auch Akupunkturbehandlungen oder Ernährungsberatung zu den angebotenen Leistungen.

TIEFE KAISERSCHNITTRATE

Die Kaiserschnitttrate des Salem-Spitals ist vergleichsweise tief und entspricht ziemlich genau dem Schweizer Durchschnittswert. 2012 verzeichnete die Maternité von rund 1100 Geburten 366 Kaiserschnitte; die Hälfte davon war ungeplant. Die Mutter wird nach einem Kaiserschnitt wenn immer möglich nicht von Baby und Partner getrennt und wie nach einer vaginalen Geburt durch die Hebamme betreut.

Jahr	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Vaginale Geburten	621	632	639	687	659	726
Davon in nicht-konventionellen Geburtspositionen	186	215	288	298	293	305
Kaiserschnitte	294	360	344	331	378	365
Total Geburten	915	992	983	1018	1037	1091

INDIVIDUELLE WOCHENBETTBETREUUNG

Auf der Wöchnerinnenstation bietet das Salem-Spital nach der Geburt eine optimale Betreuung. Die Mutter kann ihr Neugeborenes rund um die Uhr bei sich im Zimmer haben (Rooming-in). Auf Wunsch berät sie eine ausgebildete Still- und Laktationsberaterin von Anfang an beim Stillen. Zur Unterstützung der Bewegungsentwicklung bei Babys bekommen die frischgebackenen Eltern zudem Einblick in das «Kinaesthetics Infant Handling». Diese Methode befasst sich mit der natürlichen Bewegungsfähigkeit und der Förderung der Körperwahrnehmung von Kindern.

EIN TEAM, AUF DAS VERLASS IST

«Wir verfügen im Salem-Spital über ein ausgezeichnetes und gut eingespieltes Team von Hebammen, Pflegefachpersonen und Fachärzten. Der Zusammenhalt und die hohe Einsatzbereitschaft des Teams wirken sich positiv auf das Wohl von Mutter und Kind aus», erklärt Regula Ingold, leitende Hebamme des Salem-Spitals.

KONTAKT

MATERNITÉ HIRSLANDEN BERN AG SALEM-SPITAL

Schänzlistrasse 39
3000 Bern 25
T +41 31 337 68 88 (Gebärzimmer)
T +41 31 337 61 40 (Wochenbett)
saalem-spital@hirslanden.ch

MUSS GEBURTSSCHMERZ SEIN?

Von **DR. MED. METASCHA STIERLI**, Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Belegärztin Salem-Spital

DURCH DIE WEHEN ERBLICKT EIN KIND DAS LICHT DER WELT UND DIE GEBÄRENDE FRAU WIRD ZUR MUTTER. DESHALB WERDEN DIESE SCHMERZEN OFT ALS POSITIV ODER PARADOX BEZEICHNET. VIELE WERDENDE MÜTTER SEHEN ABER DER GEBURT AUS ANGST VOR DER UNBEKANNTEN SITUATION MIT UNSICHERHEIT ENTGEGEN. UM BESSER MIT GEBURTSSCHMERZEN UMGEHEN ZU KÖNNEN, HILFT ES, WENN SIE DEREN URSPRUNG UND BEEINFLUSSENDE FAKTOREN KENNEN.

Der Geburtsschmerz ist eine der intensivsten Formen des Schmerzes. Er verläuft in rhythmischer Art und kann analog zur Geburt in drei Phasen unterteilt werden: die Dehnung des Muttermundes, des Beckenbodens und des Damms. Diese verschiedenen Reize lösen unterschiedliche Schmerzempfindungen aus.

MÖGLICHE ÄNGSTE ABBAUEN

Der Geburtsschmerz ist mehr als nur die Weiterleitung von Reizen der Schmerzrezeptoren. Der Reiz wird im Hirn interpretiert. An dieser Interpretation sind emotionale, kulturelle, soziale und motivationale Faktoren beteiligt. So beeinflusst beispielsweise Angst als emotionaler Faktor die Intensität des Geburtsschmerzes. Ängste führen zu Verspannungen. Diese verstärken die Schmerzen, da sie Endorphine (vom Körper selbst produzierte Schmerzmittel) herabsetzen. Das wiederum steigert die Ängste, wodurch ein Teufelskreis entsteht.

Umgekehrt können positive emotionale Empfindungen den Schmerz lindern, Ängste auflösen und zur Entspannung beitragen. Es wird davon ausgegangen, dass dies durch einen anderen, vom Glückshormon Dopamin gesteuerten Schaltkreis im Hirn geschieht.

Unwissenheit kann Ängste schüren. Eine individuelle Vorbereitung auf die Geburt trägt deshalb wesentlich zur Schmerzlinderung bei. Während der Vorbereitung können verschiedene Arten von Entspannungs- und Atemtechniken gelernt werden.

VERTRAUENSVOLLE BEGLEITUNG SICHERSTELLEN

Fühlt sich eine Frau während der Geburt alleingelassen, so entstehen Gefühle wie Panik, Verzweiflung und Angst. Fachpersonen können der Frau die Unsicherheit abnehmen, indem sie ihr einen professionellen Ablauf der Geburt garantieren und ihr Vertrauen in die Gebärfähigkeit stärken. Der Partner oder eine andere Person des Vertrauens übernimmt die Aufgabe des emotionalen Beistands. Eine gute Atmosphäre im Gebärsaal, bei der die Frau und ihre begleitende Person in alle Entscheidungen einbezogen werden, verhindert das Gefühl der Ohnmacht.

ALTERNATIVE SCHMERZTHERAPIEN

Natürliche Methoden der Schmerzlinderung dienen dazu, die werdende Mutter über die verschiedenen Sinne zur Entspannung zu führen. Dazu gehören unter anderem:

- Atemtechniken und Entspannungsübungen
- Bewegungstherapie, alternative Geburtspositionen
- Physikalische Massnahmen (Wassergeburt, Wickel, Massagen)
- Akupunktur
- Homöopathie
- Aromatherapie
- Musik

EINE WIRKSAME METHODE, DEN GEBURTSSCHMERZ ZU LINDERN, SIND MEDIZINISCHE SCHMERZMITTEL

Patientenkontrollierte Analgesie

Bei dieser Methode kann sich die Gebärende per Knopfdruck über eine Infusion selbst ein Schmerzmittel verabreichen. Das verabreichte Medikament heisst Remifentanil (Ultiva) und ist ein potentes, ultrakurz wirkendes Morphinderivat. Die Infusion kann in wenigen Minuten abgeschlossen werden und garantiert die Mobilität der Gebärenden. Das Mittel wirkt sehr schnell und wird vom Körper äusserst rasch wieder abgebaut. Das bedeutet Sicherheit für Mutter und Kind.

DAS SALEM-SPITAL IST SCHWEIZWEIT DAS ERSTE SPITAL, DAS REMIFENTANIL IN DER GEBURTSHILFE ANGEWENDET HAT.



Positive emotionale Empfindungen während der Geburt können den Schmerz lindern und zur Entspannung beitragen.

Das Salem-Spital ist schweizweit das erste Spital, das Remifentanyl in der Geburtshilfe angewendet hat. Es verfügt dadurch über die höchsten Erfahrungswerte. Mittlerweile wird die Methode auch an 16 anderen Schweizer Spitälern angeboten.

Regionalanästhesie

In der Geburtshilfe kommen die Periduralanästhesie (PDA), die Spinalanästhesie oder eine Kombination beider Verfahren zum Einsatz.

Unter örtlicher Betäubung wird bei der PDA im unteren Bereich der Wirbelsäule ein sehr dünner Kunststoffschlauch zwischen zwei Wirbeln in die Nähe der Rückenmarkshaut eingeführt. Über diesen Schlauch können nach Bedarf Mittel zur örtlichen Betäubung gegeben werden. Diese Mittel umspülen die von der Gebärmutter zum Rückenmark führenden Nerven und betäuben so den Wehenschmerz bei der Geburt.

Bei der Spinalanästhesie wird – wie bei der PDA – unter örtlicher Betäubung eine besonders feine Nadel zwischen den Wirbeln bis zur Rückenmarkshaut vorgeschoben und diese durchstossen. So kann das Mittel zur Betäubung direkt in die Flüssigkeit gespritzt werden, die das Rückenmark umgibt.

Beide Verfahren können sowohl bei einer Spontangeburt wie auch bei einem Kaiserschnitt angewendet werden. Sie werden in der Regel miteinander kombiniert, sodass der Wirkungseintritt schnell erfolgt und gleichzeitig die Schmerzlinderung beliebig lange durchgeführt werden kann.

KOMPETENTES TEAM

Die komplexen Vorgänge, durch die während der Geburt die Hormone Oxytocin, Endorphin, Adrenalin und Dopamin ausgeschüttet werden, sind noch nicht alle bis ins Detail erforscht. Wir können im Gegensatz zu früher jedoch viel unternehmen, um den Schmerz zu lindern und die Vorfreude und das Vertrauen in eine schöne Geburt und einen guten Start in die Mutterschaft zu unterstützen. Dazu ist das Team der Maternité für die gebärende Frau und ihren Partner rund um die Uhr da.

PUBLIKUMSVORTRAG

Dr. med. Metascha Stierli wird an der Besichtigung der Maternité vom 9. Januar 2014 anwesend sein und Fragen beantworten.

Weitere Veranstaltungen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett finden Sie auf www.hirslandenbaby.ch

KONTAKT



DR. MED. METASCHA STIERLI
Fachärztin FMH für Gynäkologie
und Geburtshilfe

PRAXISADRESSE
Humboldtstrasse 24
3013 Bern
T +41 31 332 02 60
metascha.stierli@hin.ch

FIEBER BEI KINDERN – (K)EIN GRUND ZUR SORGE?

Von **DR. MED. KERSTIN WALTER**, Fachärztin FMH für Kinder- und Jugendmedizin, Praxiszentrum am Bahnhof

FIEBER BEI KINDERN IST EINER DER HÄUFIGSTEN GRÜNDE, WARUM ELTERN DEN KINDERARZT AUFsuchen. ES LÖST AUCH BEI FACHPERSONEN IMMER WIEDER SORGE UND UNSICHERHEIT AUS UND GIBT HÄUFIG ANLASS FÜR UNNÖTIGE DIAGNOSTIK ODER MEDIKAMENTÖSE FIEBERSENKUNG. DABEI IST FIEBER KEINE KRANKHEIT, SONDERN NUR EIN SYMPTOM. ES KANN DIE INFECTABWEHR SOGAR POSITIV BEEINFLUSSEN. OB UND WIE FIEBER BEHANDELT WERDEN SOLLTE, HÄNGT ALSO WENIGER VON DER HÖHE DER TEMPERATUR ALS VON DER URSACHE DES FIEBERS UND DEM ALLGEMEINBEFINDEN DES KINDES AB.

Die Körpertemperatur des Menschen schwankt je nach Alter, Tageszeit und körperlicher Aktivität zwischen 35,6 und 37,5°C. Obwohl Fieber ein häufiges Symptom ist, gibt es keine allgemeingültige Definition, ab welcher Temperatur man von Fieber spricht. Meist wird als Grenze aber 38°C, seltener auch 38,5°C, festgelegt.

PHYSIOLOGISCHE REGULATIONSMECHANISMEN

Fieber beruht auf einer Verstellung des idealen Temperaturwerts des Körpers. Im Zwischenhirn, genauer gesagt im Hypothalamus, vergleicht ein Temperaturfühler ständig die tatsächliche Körpertemperatur («Ist-Temperatur») mit der angestrebten Temperatur («Soll-Temperatur»). Bei Fieber steigt der Sollwert an, so dass die Ist-Temperatur im Vergleich zur Soll-Temperatur zu niedrig ist. Der Körper friert so lange, bis er durch Kältezittern die neue Soll-Temperatur erreicht hat. Umgekehrt schwitzt ein Kind mit Fieber, dessen Soll-Wert wieder auf Normalwerte absinkt. Kinder, die «entfiebern» und denen zu heiss ist, sollte man daher nicht fest zudecken, auch wenn sie noch nicht völlig gesund sind.

URSACHE DES FIEBERS ABKLÄREN

Gerade im Kindesalter ist Fieber zwar ein sehr häufiges und typisches Begleitsymptom von Infektionskrankheiten. Es besteht aber nur ein geringfügiger Zusammenhang zwischen Höhe und Dauer des Fiebers und der Schwere oder dem Komplikationsrisiko der Erkrankung. Bei der medizinischen Betreuung fiebernder Kinder ist die Abklärung der Fieberursache von zentraler Bedeutung. Gelingt es, die zugrundeliegende Krankheit zu behandeln, kommt es in nahezu allen Fällen auch zu einer Normalisierung der Körpertemperatur. Bei neu auftretendem Fieber gilt es herauszufinden, ob eine Virusinfektion, eine bakterielle Infektion oder sonstige, seltene Ursachen zugrunde liegen.

MEDIKAMENTE

Zur medikamentösen Fiebersenkung bei Kindern kommen vor allem Paracetamol und Ibuprofen zum Einsatz:

Paracetamol eignet sich richtig dosiert sehr gut zur Fiebersenkung und hat kaum Nebenwirkungen. Eine Überdosierung kann aber zu schweren Vergiftungen mit Leberversagen führen. Pro Tag darf eine Gesamtdosis von 90mg/kg Körpergewicht nicht überschritten werden.

Ibuprofen besitzt neben der fiebersenkenden auch noch eine entzündungshemmende Wirkung. Da es aber die Nierenfunktion beeinträchtigen kann, sollte es bei Kindern unter sechs Monaten nicht eingesetzt werden.

Die Gabe von Paracetamol und Ibuprofen im Wechsel geht mit dem Risiko einer Fehldosierung einher und ist nicht empfohlen.

THERAPIE DEM VERHALTEN DES KINDES ANPASSEN

Für sonst gesunde Kinder stellt Fieber im Regelfall kein zusätzliches Gesundheitsrisiko dar. Es beeinflusst weder den Verlauf noch den Ausgang einer Erkrankung negativ. Primäres Ziel einer Therapie ist daher nicht einfach grundsätzlich die Senkung der Körpertemperatur auf Normalwerte, sondern eine fiebersenkende Therapie ist nur indiziert, wenn sie das Wohlbefinden des Kindes verbessert. Bei Werten unter 38,5°C ist eine fiebersenkende Therapie nur in seltenen Ausnahmefällen angezeigt.



Abklärungen bei der Kinderärztin sind nur notwendig, wenn sich der Zustand des Kindes deutlich verschlechtert oder das Kind nicht mehr ausreichend Flüssigkeit aufnimmt.

FLÜSSIGKEITSVERLUST VERMEIDEN

Insbesondere bei kleinen Kindern ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig, um eine Austrocknung zu vermeiden. Dabei ist zu beachten, dass bei erhöhter Körpertemperatur die Flüssigkeitsverluste durch Atmung und Verdunstung deutlich erhöht sind. Um abschätzen zu können, ob das Kind auszutrocknen droht, können Eltern auf Zeichen wie verminderte Urinproduktion (trockene Windeln), trockene Lippen oder Weinen ohne Tränen achten. Wichtig ist, dem Kind häufig Getränke anzubieten.

«ABWARTEN UND TEE TRINKEN»

Häufig ist gar keine spezifische Therapie notwendig. So lange das Kind trinkt und spielt, kann die normale Ausheilung eines Infektes abgewartet werden. Weitere Abklärungen bei der Kinderärztin oder beim Kinderarzt sind nur notwendig, wenn sich der Zustand des Kindes deutlich verschlechtert oder das Kind nicht mehr ausreichend Flüssigkeit aufnimmt. Massnahmen zur Fiebersenkung können dann sinnvoll sein, wenn die erhöhte Körpertemperatur mit starkem körperlichen Unwohlsein oder Krankheitsgefühl einhergeht, es zu Störungen des Wasser- und Salzhaushaltes kommt oder das Kind an einer schwerwiegenden Grundkrankheit leidet.

Fieber ist bei Kindern ein häufiges Symptom und bei sonst gutem Allgemeinzustand kein Grund zur Sorge. So lange das Kind noch trinkt und spielt, kann problemlos abgewartet werden. Ein Termin beim Kinderarzt zur weiteren Abklärung ist nur nötig, wenn sich der Zustand des Kindes deutlich verschlechtert oder wenn es nicht mehr ausreichend Flüssigkeit aufnimmt.

PUBLIKUMSVORTRAG

von Dr. med. Kerstin Walter

FIEBER BEI KINDERN - (K)EIN GRUND ZUR SORGE?

Mittwoch, 15. Januar 2014

19.00 - 20.30 Uhr

Diaconis Tagungszentrum beim Salem-Spital

KONTAKT



DR. MED. KERSTIN WALTER

Fachärztin FMH für Kinder- und Jugendmedizin, Neonatologie

PRAXISADRESSE

Praxiszentrum am Bahnhof

Parkterrasse 10

3012 Bern

(beim Kurzparking Bahnhof Bern)

T +41 31 335 50 00

kerstin.walter@hirslanden.ch

METATARSALGIE - DER SCHMERZ IM FUSSBALLEN

Von **DR. MED. ISAM EL-MASRI**, Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Ärztlicher Leiter Traumatologischer Notfall Salem-Spital

ANNA SCHWEGLER*, 62, KLAGT ÜBER SCHMERZHAFTES SCHWIELENBILDUNG (HYPERKERATOSEN) IN DEN BALLEN BEIDER FÜSSE UND ÜBER SCHMERZEN IN DER ZWEITEN ZEHE. DIE SCHWIELEN TUN IHR BEIM GEHEN, ALSO UNTER BELASTUNG, WEH. NACHDEM SIE ERFOLGLOS MEHRERE KONSERVATIVE THERAPIEN AUSPROBIERT HAT, GEHT SIE IN DIE SPEZIALSPRECHSTUNDE.

Die Untersuchung beim Spezialisten fängt mit der genauen Erhebung der Krankengeschichte (Anamnese) an. Der Facharzt versucht herauszufinden, wie lange die Schmerzen schon bestehen, was ihre Auslöser sind und ob sie auf andere Körperstellen ausstrahlen. Er fragt Anna Schwegler auch, ob Nacht- oder Ruheschmerzen bestehen und ob es sich um einen brennenden oder stechenden Schmerz handelt. Von zentraler Bedeutung bei der Erhebung der Krankengeschichte ist zudem die Frage nach Systemerkrankungen wie beispielsweise Diabetes, Rheuma, Gefässerkrankungen oder Gicht. Damit sich der Spezialist eine Vorstellung des Schuhwerks von Frau Schwegler machen kann, hat sie ihre am häufigsten getragenen Schuhe mitgenommen.

URSACHE DER BESCHWERDEN IDENTIFIZIEREN

Unter Metatarsalgie versteht man das belastungsabhängige Auftreten von Schmerzen unter den Köpfchen der Mittelfussknochen (Ossa metatarsalia). Nachdem die Krankengeschichte erhoben ist, fängt die eigentliche Arbeit des Spezialisten an. Er muss in einem ersten Schritt herausfinden, ob es sich um eine primäre oder sekundäre Metatarsalgie handelt. Erstere hat eine am Fuss lokalisierte Ursache, während letztere bei systemischen Krankheitsbildern wie beispielsweise Gicht auftreten kann.

Mit zunehmendem Alter kann es zur Ausdünnung des Fussballenfettpolsters kommen. Die Mittelfussköpfchen sind unter der Haut erkennbar, was zu mehr Druck und damit mehr Schmerzen führen kann. Einer der Hauptfaktoren für die Entstehung von Metatarsalgie ist die Ausbildung einer Hammer-, Krallenzehe oder eines Hallux valgus. In vielen Fällen ist auch die Entstehung eines Spreizfusses die Ursache für die Beschwerden der Patienten, da es beim Spreizfuss zum Absenken des Fussgewölbes kommt. Falsches

Schuhwerk, insbesondere Schuhe mit hohem Absatz und Schuhe mit schlechter Pufferung und dünner Sohle, können ebenfalls eine Metatarsalgie auslösen und die Symptome verstärken. Auch die Fussform kann die Entstehung einer Metatarsalgie begünstigen. Sind die zweite Zehe und der Mittelfussknochen länger als der Grosszeh, kann es bei der Ausbildung eines Spreizfusses zu einer vermehrten Belastung oder einer Fehlbelastung des Fusses kommen.

DIAGNOSTIK UND KLINISCHE UNTERSUCHUNG

Die Untersuchung beginnt mit einer Begutachtung der Schuhe, der Inspektion der Füsse und der Analyse des Gangbilds von Anna Schwegler. Speziell darauf zu achten ist, ob Schwielenbildungen oder auf Druck auslösbare Beschwerden bestehen. Anschliessend folgen Tests auf Beweglichkeit der einzelnen Gelenke, Nervenempfindungsstörungen, Durchblutungssituation und die Stabilität der Gelenke. Von zentraler Bedeutung ist das Röntgenbild. Es muss zwingend im Stehen angefertigt werden, um die Statik der Gelenke zueinander unter Belastung beurteilen zu können.

Sollten die Krankengeschichte, die Untersuchung und das Röntgenbild keine sichere Diagnose erlauben, stehen dem Spezialisten eine Vielzahl von Zusatzuntersuchungen wie Computertomographie, Sonographie oder Angiographie zur Verfügung.

DIAGNOSE GESICHERT - WAS TUN?

Wenn der Spezialist die Ursache für die Beschwerden gefunden hat und diese mechanischen Ursprungs sind, so ist die genaue Auseinandersetzung mit den bisherigen konservativen Therapien notwendig. Sind diese ausgeschöpft und wird der Leidensdruck der Patientin so gross, dass sie in ihrer Lebensqualität eingeschränkt ist, muss eine Operation diskutiert werden.



Falsches Schuhwerk kann eine Metatarsalgie auslösen.



Metatarsalgien können oft auf einen Hallux valgus (hier vor und nach der Operation) zurückgeführt werden.

SPEZIALISIERUNG UND MODERNE OPERATIONSVERFAHREN

Die Behandlung von Fehlstellungen, Erkrankungen und Verletzungen der Füße hat in den letzten Jahren deutlich an Bedeutung gewonnen. Das widerspiegelt sich in einer zunehmenden Spezialisierung vieler Orthopäden auf dem Gebiet der Fuss- und Sprunggelenkschirurgie. Die operative Therapie und neue

Operationsverfahren spielen – nebst konservativer Behandlungsmöglichkeiten wie Fussgymnastik, Schuheinlagen, orthopädische Spezialschuhe und medikamentöse Schmerztherapie – zunehmend eine entscheidende Rolle.

Je nach Ursache, die gefunden wurde, gibt es mehrere operative Möglichkeiten, um die Beschwerden der Patientin zu beheben. Sind die Beschwerden auf einen Hallux valgus zurückzuführen, so sollte dieser operiert werden, um die Fehlbelastung des Fusses zu korrigieren. Bei einem zu langen Mittelfusssknochen muss dieser operativ verkürzt werden. Sind Hammer- oder Krallenzehnen die Ursache für die Beschwerden, so kann der Spezialist diese mit gut etablierten operativen Eingriffen begradigen.

Bei Anna Schwegler ist die Ursache für ihre Schmerzen eine Hammerzehe mit einem zu langen zweiten Mittelfusssknochen. Früher wurde bei dieser Diagnose ein Draht durch die Zehe gebohrt, der vorne herauschaute. Das hielt viele Patienten von einem Eingriff ab. Anna Schwegler hat sich zusammen mit dem Spezialisten für ein neues Operationsverfahren entschieden, bei dem die Schienung nicht aus einem Draht, sondern aus selbstauflösenden Zuckerstiften besteht. Damit wurden im Salem-Spital in jüngster Vergangenheit sehr gute Erfahrungen gemacht.

*Name geändert

PUBLIKUMSVORTRAG

von Dr. med. Isam El-Masri

METATARSALGIE - DER SCHMERZ IM FUSSBALLEN

Mittwoch, 12. Februar 2014

19.00 - 20.30 Uhr

Diaconis Tagungszentrum

beim Salem-Spital

KONTAKT



DR. MED. ISAM EL-MASRI

Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates

PRAXISADRESSE

Praxis für Fuss- und Sprunggelenkschirurgie
Salem-Spital
Schänzlistrasse 39
3013 Bern
T +41 31 337 66 96
isam.elmasri@hirslanden.ch

SPINALSTENOSE – VERKANNTES RÜCKENLEIDEN

Von **PD DR. MED. ROBERT H. ANDRES**, Facharzt FMH für Neurochirurgie,
Belegarzt Klinik Permanence und Klinik Beau-Site

DIE VERENGUNG DES WIRBELSÄULENKANALS (SPINALKANALSTENOSE) IST EINE DER HÄUFIGSTEN RÜCKENERKRANKUNGEN BEI ÄLTEREN MENSCHEN. DIE BESCHWERDEN ENTWICKELN SICH MEIST LANGSAM ÜBER JAHRE UND WERDEN OFT ÜBERSEHEN ODER AUF DEN ALTERUNGSPROZESS ZURÜCKGEFÜHRT. RÜCKEN- UND BEINSCHMERZEN SOWIE DIE EINGESCHRÄNKTE GEHFÄHIGKEIT KÖNNEN DIE LEBENSQUALITÄT STARK BEEINTRÄCHTIGEN. DIE KRANKHEIT KANN ABER HEUTZUTAGE GUT UND MIT SCHONENDEN EINGRIFFEN BEHANDELT WERDEN.

Der Alterungsprozess macht leider auch an der Wirbelsäule, der zentralen Achse des menschlichen Körpers, nicht halt. Er führt zu Abnutzungserscheinungen, die an den beweglichen Abschnitten, sprich an den Lenden- und Halswirbeln, am deutlichsten ausgeprägt sind. Es kommt zur Arthrose, einem knöchernen Anbau der Zwischenwirbelgelenke und zur Verdickung der umliegenden Bänder. Die Folge ist, dass sich der Wirbelkanal verengt und dadurch die Spinalnerven und unter Umständen sogar das Rückenmark eingeklemmt werden.

BESCHWERDEN IN BEINEN, HÄNDEN UND RÜCKEN

Die Beschwerden entwickeln sich meist schleichend über Monate oder Jahre. Die Schmerzen strahlen beim Gehen häufig bis ins Bein und sind nicht zwingend von Rückenschmerzen begleitet. Manchmal liegt auch nur eine Schwäche vor. Man spricht auch von einer Schaufensterkrankheit (Claudicatio spinalis), da die Patienten nach einer bestimmten Gehstrecke jeweils kurz anhalten müssen.

Bei einer Verengung im Bereich der Halswirbelsäule sind die Symptome anders, da hier häufig auch das Rückenmark betroffen ist. Eine Einklemmung des Rückenmarks kann zu diffusen Gefühlsstörungen und Missempfindungen an den Armen und Händen, zu einer Beeinträchtigung der Feinmotorik, sowie zu einer Gangunsicherheit und zu Blasen- und Darmentleerungsstörungen führen.

**DIE SCHMERZEN
STRAHLEN BEIM GEHEN
HÄUFIG BIS INS BEIN.**

ABKLÄRUNGEN BEIM SPEZIALISTEN

Bei einem Verdacht auf eine Spinalkanalstenose sollte zuerst eine ausführliche neurologische Untersuchung durchgeführt werden. Erhärtet sich dabei der Verdacht, wird eine bildgebende Abklärung mittels Kernspintomographie (MRI) oder Computertomographie (CT) veranlasst. Zum Ausschluss eines Wirbelgleitens können zusätzlich spezielle Röntgenaufnahmen erforderlich sein. Eine Durchblutungsstörung der Beine kann ähnliche Beschwerden wie bei einer Spinalkanalverengung auslösen. Deshalb ist gelegentlich auch eine Abklärung der Blutgefässe nötig.

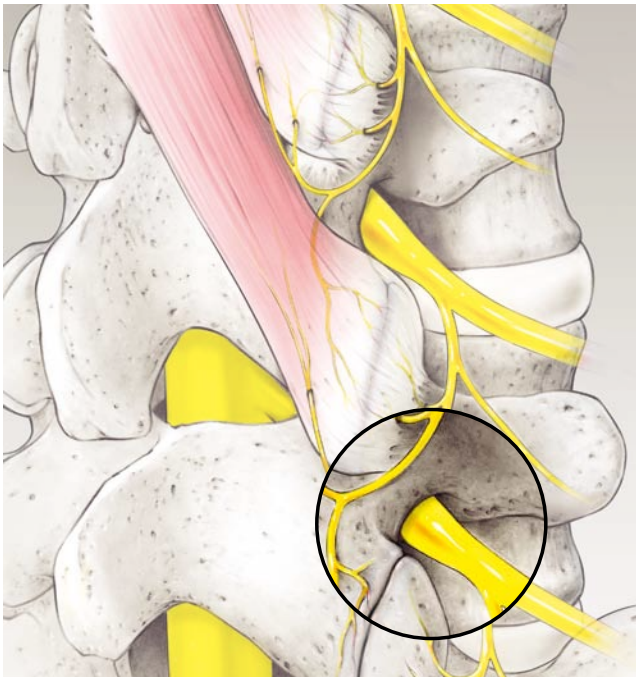
JE NACH URSACHE DER BESCHWERDEN UND LOKALISATION DER VERENGUNG BESTEHEN UNTERSCHIEDLICHE THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Lenden- und Brustwirbelsäule

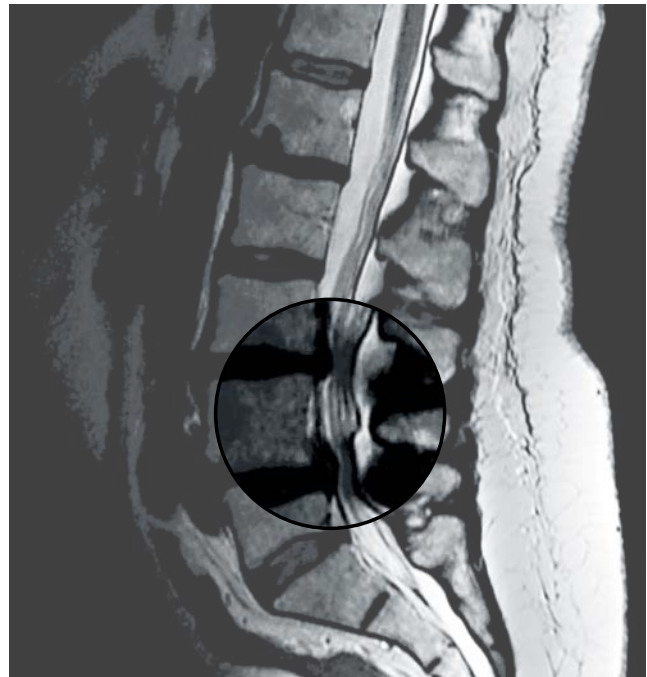
Verengungen im Bereich der Lenden- und der Brustwirbelsäule werden in der Regel mikrochirurgisch erweitert. Über einen kleinen, rund zwei Zentimeter langen Hautschnitt in der Rückenmitte wird die Rückenmuskulatur auf die Seite geschoben. Anschliessend eröffnet der Chirurg den Wirbelkanal unter dem Operationsmikroskop und trägt die verdickten Bänder und Anteile der arthrotischen Zwischenwirbelgelenke ab bis die Nerven wieder frei sind. Falls zusätzlich ein Wirbelgleiten (Instabilität) vorliegt, kann gleichzeitig ein stabilisierender Eingriff (Spondylodese) durchgeführt werden.

Halswirbelsäule

Bei Verengungen im Bereich der Halswirbelsäule kann die mikrochirurgische Entlastung entweder über einen kleinen kaum sichtbaren Schnitt in der Hautfalte am Hals oder am Nacken erfolgen. Welcher Zugangsweg besser geeignet ist, hängt von der Art und der Lage der Verengung ab. Eine Operation von vorne hat den Vorteil, dass die Nackenmuskulatur intakt bleibt, was



Die gelb markierten Spinalnerven sind für die Kraft und die Sensibilität in den Beinen zuständig und werden bei Spinalstenosen oft eingeklemmt.



Das Kernspintomogramm (MRI) zeigt eine Verengung des Wirbelkanals mit Einklemmung der Spinalnerven auf zwei Höhen.

zu einer sehr kurzen Erholungszeit und geringen postoperativen Schmerzen führt. Der Nachteil ist dagegen, dass die Bandscheibe entfernt und gleichzeitig eine Stabilisation durchgeführt werden muss. Ist nur ein Segment betroffen, fällt dies jedoch kaum ins Gewicht. In speziellen Fällen kann auch eine Bandscheibenprothese eingesetzt werden, um die Beweglichkeit der Wirbel zu erhalten.

Bei sich über mehr als zwei Höhen erstreckenden Verengungen im Halswirbelsäulenbereich kann das Rückenmark mit einer sogenannten Laminoplastie entlastet werden. Dabei werden die hinteren Anteile der Wirbelsäule auf einer Seite durchtrennt, zur anderen Seite hin um einige Millimeter aufgeklappt und anschliessend mit speziellen Titanplättchen in dieser Position fixiert. Diese neue Methode erlaubt die erfolgreiche Behandlung von langstreckigen Verengungen.

Interventionelle Schmerztherapie

Aufgrund der Natur der Krankheit ist es bei Spinalkanalverengungen naheliegend, dass nur eine Entlastung der eingeklemmten Nerven die Beschwerden langfristig lindern kann. Gelegentlich kann es jedoch zur Überbrückung der Zeit bis zu einem Eingriff oder bei Patienten, deren Zustand keine Operation erlaubt, sinnvoll sein, eine interventionelle Schmerztherapie durchzuführen. Dabei wird eine feine Nadel unter Röntgenkontrolle präzise im Wirbelsäulenkanal oder neben der Nervenwurzel platziert. Anschliessend wird ein stark wirksames entzündungshemmendes Mittel gespritzt (Infiltration). Diese Behandlung kann falls notwendig beliebig oft wiederholt werden.

Rehabilitation

Bei minimalinvasiven Eingriffen profitieren die Patienten von einer schnellen Genesung mit kurzem Spitalaufenthalt. Trotzdem ist nach einer Operation oft ein Rehabilitationsaufenthalt sinnvoll. Aufgrund der meist jahrelang bestehenden Verengung benötigen die eingeklemmten Nerven und die Muskulatur eine lange Erholungszeit. Diese kann Wochen bis Monate in Anspruch nehmen und erfordert eine intensive Physiotherapie.

PUBLIKUMSVORTRAG

von PD Dr. med. Robert H. Andres

SPINALKANALSTENOSE - VERKANNTES RÜCKENLEIDEN

Mittwoch, 12. März 2014

19.00 - 20.30 Uhr

Diaconis Tagungszentrum beim Salem-Spital

KONTAKT



PD DR. MED. ROBERT H. ANDRES

Facharzt FMH für Neurochirurgie,
Gehirn- und Wirbelsäulenchirurgie

PRAXISADRESSE

Bümplizstrasse 77a

3018 Bern

T +41 31 991 79 79

robert.andres@hirslanden.ch

DEN UNGEWOLLTEN SPRINT ZUM WC VERMEIDEN

Von **DR. MED. CLIVE WILDER-SMITH**, Gastroenterologische Gruppenpraxis, MD, FRCP, AGAF und Belegarzt Klinik Beau-Site

DIE MORGENDLICHE NAHRUNGS-AUFNAHME STIMULIERT BEI UMGEFÄHR FÜNFZIG PROZENT DER MENSCHHEIT STUHLGANG INNERHALB EINER STUNDE. DER STUHL KANN NORMALERWEISE ZURÜCKBEHALTEN UND BEI PASSENDER GELEGENHEIT ENTLEERT WERDEN. PLÖTZLICH AUFTRETENDER STUHLDRANG MIT VERMINDERTEM VERMÖGEN, DEN DARMINHALT ZURÜCKZUBEHALTEN, KANN EIN ZEICHEN FÜR VERSCHIEDENE ERKRANKUNGEN SEIN.

Der sogenannte imperative Stuhldrang und die Unmöglichkeit, Stuhlabgang zu kontrollieren, sind stark belastend und können zur sozialen Isolation (und zur Kenntnis jedes WCs in der Umgebung) führen. Dieser Zustand kann von Krämpfen, Schmerzen, Blähungen, Übelkeit oder anderen Beschwerden begleitet sein. Der imperative Stuhldrang ist meistens Folge eines beschleunigten Darmtransports, mit Ankunft von grösseren Mengen von flüssigem oder weichem Stuhl im unteren Dickdarm.

URSACHEN UND ABKLÄRUNGEN

Ein Reizdarm ist die häufigste Ursache von plötzlichem Stuhldrang nach dem Essen, vor allem bei jüngeren Menschen. So haben ungefähr die Hälfte der Patientinnen und Patienten mit Reizdarm imperativen Stuhldrang mit Bauchbeschwerden nach dem Essen. Neuere Studien zeigen, dass eine Fructose-, Laktose- oder Sorbitintoleranz diese Beschwerden bei bis zu 70 Prozent der Patientinnen und Patienten mit Reizdarm begünstigt. Bei diesen Intoleranzen werden durch eine genetisch- oder entzündungsbedingte Abnahme der Verdauung (Malabsorption) der Zucker vermehrt

Gas und chemische Substanzen gebildet, welche die Symptome hervorrufen. Diese Intoleranzen werden mittels einfacher Atemtests diagnostiziert. Unter einer entsprechenden Ernährungsänderung verschwinden die Beschwerden in den meisten Fällen.

Die Glutensensibilität oder Zöliakie kommt bei zirka einem Prozent der europäischen Bevölkerung vor und kann Durchfall, Blähungen und Krämpfe erklären. Sie kann aber auch ohne wahrnehmbare Symptome auftreten. Die Diagnose erfolgt mittels Dünndarmproben, entnommen bei einer Spiegelung, oder durch eine Blutentnahme.

Bei bis zu einem Viertel der Personen mit plötzlichem Drang und dünnem Stuhl aufgrund eines Reizdarmes besteht eine gallensalzbedingte Ursache. Hier verursachen Gallensalze eine übermässige Bildung von Darmflüssigkeit und eine Beschleunigung des Darmtransportes. Eine Reduktion der Gallensalze durch Medikamente führt zu einem Rückgang der mit Fettaufnahme verbundenen Symptome.

Ursachen für langanhaltenden beschleunigten Darmtransport oder Durchfall	Ursachen für eine Schwäche des Afterschliessmuskels
Reizdarm (Colon Irritabile)	Muskel- oder Beckennervenschaden nach einer schweren Geburt (Dammriss durch grosses Kind, Zangen- oder Vakuumextraktion)
Nahrungsmittelintoleranzen, z.B. Fructose, Laktose, Zöliakie	Operationen am After (Hämorrhoiden, Fisteln, Fissuren)
Entzündliche Darmerkrankungen, z.B. Morbus Crohn, Colitisformen	Grosse Hämorrhoiden oder Schleimhautvorfall
Gallensalzmalabsorption	Bandscheibenvorfall oder Nervenkrankheiten (Parkinson, Multiple Sklerose)
Infektionen durch Parasiten und Bakterien	Altersbedingt
Unterfunktion der Bauchspeicheldrüse	
Tumore (im Darm oder hormonproduzierend)	



Plötzlicher Stuhldrang nach dem Essen kann oft auf einen Reizdarm zurückgeführt werden.

Diese nahrungsmittelbedingten Ursachen werden bei Personen unter 40 Jahren in der Regel zuerst abgeklärt, ausser wenn zusätzlich sogenannte Alarmzeichen wie beispielsweise Blut im Stuhl, Gewichtsverlust, Erbrechen oder eine familiäre Häufung von Magen-Darm-Tumoren bestehen. In diesen Fällen, oder bei Personen über 40 Jahren werden Spiegelungen (Endoskopien) zum Ausschluss von entzündlichen Darmerkrankungen oder Tumoren vorgezogen. Darmkrebs kann zu veränderter Stuhlkonsistenz und -frequenz und auch zu Bauchbeschwerden führen, aber meist erst wenn der Krebs relativ fortgeschritten ist. Deshalb wird heutzutage ab 50 Jahren – oder bei familiärer Vorbelastung früher – die Vorsorgegastrospiegelung empfohlen.

Darminfektionen können durch verseuchte Nahrungsmittel insbesondere auch auf Auslandsreisen auftreten. Obwohl die meisten Magen-Darm-Infekte nach wenigen Tagen spontan abklingen, können Stuhlveränderungen und Bauchbeschwerden noch jahrelang fortbestehen, auch wenn der ursprüngliche Keim schon lange nicht mehr nachweisbar ist (post-infektiöser Reizdarm). Darminfekte werden mit Stuhlproben abgeklärt. Diese Abklärungen erfolgen durch den Hausarzt in Zusammenarbeit mit dem Magen-Darm-Spezialisten (Gastroenterologen).

Auch die Funktion des Afterschliessmuskels (Analsphinkter) spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Stuhlganges. So tritt plötzlicher Stuhldrang nach dem Essen eher auf, wenn der Schliessmuskel schwach ist. Die Schliessmuskelfunktion wird schmerzlos und einfach mittels Druckmessung und Ultraschall ambulant abgeklärt. Bauchbeschwerden sind aber mit einer reduzierten Funktion des Schliessmuskels nicht erklärt. Vielfach bestehen neben einem schwachen Schliessmuskel auch Ursachen für dünnen Stuhl, die ein Spezialist zusätzlich abklärt, da eine isolierte Reparatur des Muskels das Problem nicht lösen wird.

WICHTIGE ABKLÄRUNGEN

Bei plötzlichem Durchfall mit Bauchbeschwerden nach dem Essen:

1. Grund für dünnen Stuhl abklären (z.B. Nahrungsmittelintoleranzen, Entzündung, Tumore)
2. Schliessmuskelfunktion abklären

PUBLIKUMSVORTRAG

von Dr. med. Clive Wilder-Smith

WAS TUN BEI VERÄNDERTEM STUHLVERHALTEN?

Mittwoch, 18. Juni 2014
19.00 – 20.30 Uhr
Diaconis Tagungszentrum
beim Salem-Spital

KONTAKT

DR. MED. CLIVE WILDER-SMITH
Spezialarzt für Gastroenterologie



PRAXISADRESSE

Gastroenterologische Gruppenpraxis
Bubenbergrplatz 11
3011 Bern
T +41 31 312 37 37
cws@ggp.ch

GEMEINSAM WOLLEN WIR NUR DAS BESTE FÜR IHR BABY

JÄHRLICH ERBLICKEN BEI UNS MEHR ALS 6000 BABYS DAS LICHT DER WELT. DESHALB IST ES FÜR UNS WICHTIG, WERDENDE ELTERN AUF IHREM WEG DORTHIN VON ANFANG AN ZU BEGLEITEN. BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE WWW.HIRSLANDENBABY.CH UND ERFAHREN SIE ALLES ÜBER UNSERE RUNDUMBETREUUNG ZUM THEMA SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND BABY. PROFITIEREN SIE AUCH VON DER ERFAHRUNG UND DEM WISSEN UNSERER AUSGEWÄHLTEN PARTNER:



Über 100 Jahre Erfahrung in der Entwicklung und der Herstellung hochwertiger Säuglings- und Kindernahrung haben Adapta® zu einem ausgewiesenen Schweizer Hersteller von Kindernahrung gemacht. Alle Adapta®-Produkte sind Schweizer Qualitätsprodukte, die höchste Ansprüche erfüllen.
www.adapta-baby.ch



Seit über 60 Jahren hat sich bibi® ganz den Bedürfnissen von Familien mit Kleinkindern verschrieben. bibi® steht für eine umfassende Babylinie aus qualitativ hochwertigen Produkten, die sämtliche Wünsche und Bedürfnisse von Mutter und Kind erfüllen.
www.bibi.ch



Sie suchen den perfekten Begleiter, der Ihre Füße toll aussehen lässt und Ihnen während der Schwangerschaft und in der aufregenden Zeit danach höchsten Komfort und Sicherheit gibt? Mit BIRKENSTOCK® und Birki®'s bietet Ihnen Naturalstyle.ch all dies in einer exklusiven Auswahl modischer Tieffussbett-Sandalen für die ganze Familie. Tauchen Sie ein in unsere Swiss Selection auf www.naturalstyle.ch.



Waschen mit Herz und Verstand: Ihrem Kind zuliebe! Filetti Sensitive ist ein Waschmittel, das speziell auf die Bedürfnisse von zarter Kinderhaut abgestimmt ist. Anstelle von Enzymen enthält Filetti viel reine Seife und eignet sich für Ihre Babywäsche von 30 bis 95°C.
www.filetti.ch



Seit 45 Jahren liegt Pro Baby das Wohl von Babys und Eltern am Herzen. Als Nr. 1 im Babyfachhandel (mit acht Filialen) bietet Pro Baby ein breites Sortiment mit der grössten Auswahl an Markenartikeln und Tiefpreisgarantie an.
www.probaby.ch



Seit 80 Jahren steht das Babyhaus Wehrlı im Dienste seiner Kunden. Täglich dient das Babyhaus-Team mit Wissen und Engagement seinen Kunden, um mit ihnen zusammen eine wichtige Zeit des Lebens zu beginnen und diese zu begleiten.
www.babyhaus.ch



Pampers ist der führende Hersteller von Windeln und Babypflegeprodukten. In intensiver Forschung und Zusammenarbeit mit Experten entwickelt die Marke kontinuierlich Produkte und Dienstleistungen, die den Bedürfnissen von Babys gerecht werden - z. B. Pampers New Baby, unsere beste Windel für weichen Neugeborenen-Stuhl, oder die neue Pampers Baby-Dry mit verbesserter Extra-Schlaflage. Auch die Nachhaltigkeit von Materialien und Verpackung steht im Fokus unserer Wissenschaftler. In Europa überzeugt Pampers Mütter und Väter bereits seit 40 Jahren mit innovativen Produkten und einer hohen Qualität.
www.pampers.ch



Philips-AVENT-Babyprodukte decken die Bereiche Ernährung, Schlaf und Wohlbefinden sowie Gesundheit und Hygiene ab. Mit dieser breiten Palette können wir Ihnen und Ihrem Baby rundum Sicherheit und Wohlbefinden bieten. Überzeugen Sie sich selbst.
www.philips.ch



Die Bedürfnisse der Kinder bilden die Grundlage unserer Produkte: flexible Lösungen von höchster Qualität, die das wichtige Beziehungsband zwischen Eltern und Kind stärken. Egal, ob Trip Trapp®, der innovative Kinderwagen Stokke TM Xplory® oder ein Produkt aus unserer Möbel-Kollektion, alle erfüllen sie die höchsten Ansprüche an Sicherheit, Design und Funktionalität.
www.stokke.com



Töpfer Babycare Naturkosmetik ist garantiert frei von Farb-, Konservierungs- und synthetischen Duftstoffen. Der beruhigende Linienwirkstoff, die Bio-Weizenkleie und die natürlichen Extrakte aus Calendula, Jojoba, Olivenöl, Wiesenschaumkraut oder Molke spenden Feuchtigkeit, lindern Reizungen und verhindern Irritationen. Töpfer Babycare Naturkosmetik ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.
www.topfer.de



UBS Family ist eine umfassende Banklösung für Familien und Paare, die genau abgestimmt ist auf Ihre jeweilige Lebensphase und so individuell ist wie Ihre Familie. Mit unserer kompetenten, ganzheitlichen Beratung aus einer Hand tragen wir Ihren Wünschen nach Lösungen in puncto Eigenheimsparen und Eigenheimfinanzieren, Absicherung der Familie, Vorsorge und Vermögensaufbau Rechnung.
www.ubs.ch

HIRSLANDEN LANCIERT OFFIZIELLE SOCIAL-MEDIA-AUFTRITTE



NUTZEN SIE DIE SOCIAL-MEDIA-KANÄLE, UM DIREKT MIT HIRSLANDEN IN KONTAKT ZU TRETEN

Ende Mai 2013 hat die Privatklinikgruppe Hirslanden ihre offiziellen Social-Media-Auftritte auf Facebook, Xing, Twitter und YouTube lanciert. Im Schweizer Spitalwesen ist Hirslanden somit das erste Unternehmen, das einen Social-Media-Auftritt in diesem Umfang betreibt. Die Social-Media-Kanäle ermöglichen transparente Dialoge mit den verschiedenen Zielgruppen.

Ziel der Lancierung ist neben dem Austausch mit Patienten, Gesundheitsinteressierten und Stellensuchenden auch die Vermittlung von ausgewähltem Fachwissen. Zusätzlich gewährt Hirslanden regelmässig einen Blick hinter die Kulissen des Klinikbetriebs und stellt interessante Bereiche, spannende Projekte oder Jobs vor.

Wir laden Sie ein, sich mit uns zu verlinken, und freuen uns auf Ihren Besuch sowie einen offenen und konstruktiven Austausch!

WEITERE INFORMATIONEN

www.hirslanden.ch/socialmedia

facebook.com/hirslanden
facebook.com/hirslandenbaby
facebook.com/hirslandenjobs



HIRSLANDEN baby

FÜR DAS HIRSLANDENBABY-FACEBOOKPROFIL ARBEITEN FACHSPEZIALISTEN FÜR SIE IM HINTERGRUND

Stellen Sie uns Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett auf unserem Hirslandenbaby-Facebookprofil, unsere Fachspezialisten beantworten sie gerne. Oder treten Sie ganz einfach mit anderen Eltern in Kontakt und tauschen Sie wertvolle Erfahrungen und Erlebnisse aus.

Besuchen und liken Sie uns:
facebook.com/hirslandenbaby

BESUCHEN SIE UNSERE ÖFFENTLICHEN VERANSTALTUNGEN

VORTRAGSPROGRAMM

DATUM	ORT	THEMA	REFERENTEN
Mittwoch 15. Januar 19.00 – 20.30 Uhr	Diaconis Tagungszentrum beim Salem-Spital, Schänzlistrasse 33, 3013 Bern	FIEBER BEI KINDERN – (K)EIN GRUND ZUR SORGE?	DR. MED. KERSTIN WALTER, Fachärztin FMH für Kinder- und Jugendmedizin, Neonatologie
Mittwoch 12. Februar 19.00 – 20.30 Uhr	Diaconis Tagungszentrum beim Salem-Spital, Schänzlistrasse 33, 3013 Bern	METATARSALGIE – DER SCHMERZ IM FUSSBALLEN	DR. MED. ISAM EL-MASRI, Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates
Mittwoch 12. März 19.00 – 20.30 Uhr	Diaconis Tagungszentrum beim Salem-Spital, Schänzlistrasse 33, 3013 Bern	SPINALKANALSTENOSE – VERKANNTES RÜCKENLEIDEN	PD DR. MED. ROBERT H. ANDRES, Facharzt FMH für Neurochirurgie
Mittwoch 18. Juni 19.00 – 20.30 Uhr	Diaconis Tagungszentrum beim Salem-Spital, Schänzlistrasse 33, 3013 Bern	WAS TUN BEI VERÄNDERTEM STUHLVERHALTEN?	DR. MED. CLIVE WILDER-SMITH, Spezialarzt für Gastroenterologie

ERLEBNIS GEBURT – BESICHTIGUNG DER MATERNITÉ DES SALEM-SPITALS

DATUM	ORT	REFERENTINNEN
1. Donnerstag im Monat 18.30 – 19.30 Uhr	Diaconis Tagungszentrum beim Salem-Spital, Schänzlistrasse 33, 3013 Bern	HEBAMMEN SALEM-SPITAL
9. Januar, 6. Februar, 6. März, 3. April, 1. Mai, 5. Juni, 3. Juli		
DR. MED. METASCHA STIERLI, Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, wird an der Besichtigung vom 9. Januar 2014 anwesend sein und Fragen beantworten.		



ABONNENTEN-SERVICE

Möchten Sie «Am Puls der Medizin» kostenlos abonnieren?
Sind Sie umgezogen oder möchten Sie die Zeitschrift abbestellen?
Änderungen nehmen wir gerne unter
marketing.bern@hirslanden.ch
oder Telefon **031 335 34 75** entgegen.



HIRSLANDEN BERN AG
KLINIK BEAU-SITE
SCHÄNZLIHALDE 11
3013 BERN

T 031 335 33 33
F 031 335 37 72

KLINIK-BEAUSITE@HIRSLANDEN.CH

HIRSLANDEN BERN AG
KLINIK PERMANENCE
BÜMPLIZSTRASSE 83
3018 BERN

T 031 990 41 11
F 031 991 68 01

KLINIK-PERMANENCE@HIRSLANDEN.CH

HIRSLANDEN BERN AG
SALEM-SPITAL
SCHÄNZLISTRASSE 39
3013 BERN

T 031 337 60 00
F 031 337 69 30

SALEM-SPITAL@HIRSLANDEN.CH

