

# FORUM

## **ALLES GUTE FÜR IHRE GESUNDHEIT**

**Richtige Ernährung**

**Burnout – ausgebrannt statt topfit**

**Wenn Kunstgelenke schmerzen**

**Torische Linsen**





Martin Rauber  
Direktor AndreasKlinik, Cham Zug

## INHALT

- 3 Richtige Ernährung steigert das Wohlbefinden
- 4 Burnout – ausgebrannt statt topfit
- 6 Was tun, wenn Kunstgelenke schmerzen?
- 8 Torische Linsen
- 10 Proktotogie – Probleme rund um den Darmausgang
- 12 Hirslanden Baby
- 14 Schmerzlinderung in der Geburtshilfe
- 16 Erste Hilfe – wissen Sie noch wie?

## EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten das neue Forum in der Hand. Auch in dieser Ausgabe haben wir aktuelle Themen aufgegriffen: Wenn Körper und Geist erschöpft sind und keine Erholung mehr möglich ist – Burnout und der Ausweg aus der Krise. Oder: Präventive Ernährungsberatung – wie lässt sich das Credo «5 am Tag» im Alltag unkompliziert umsetzen. Ein weiteres spannendes Thema: Erste Hilfe – wissen Sie noch wie? Wenn nicht ... auf Seite 16 die Auffrischung für Sie!

Weiter laden wir Sie herzlich zu einem virtuellen Besuch der Klinik ein. Neu aufgelegt, präsentiert sich die gesamte Privatklinikgruppe Hirslanden in einem frischen Internet-Kleid. Dieses besticht durch neue Services, Filme, sowie grosse Bilder und zeigt Ihnen die AndreasKlinik von einer neuen Seite. Klicken Sie sich durch: [www.hirslanden.ch/andreasklinik](http://www.hirslanden.ch/andreasklinik).

Auch in Zukunft steht die AndreasKlinik Cham Zug für Werte wie familiäre Atmosphäre, individueller Service und natürlich für kompetente medizinische Betreuung. Das sind unsere Stärken und so bleiben trotz der Spitalplanung und den damit verbundenen Neuerungen ab 2012 unsere Patienten der Mittelpunkt unseres Bestrebens.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen dieser anregenden Lektüre viel Freude und einen sonnigen und gesunden Start in den Herbst.

Martin Rauber  
Direktor

### IMPRESSUM

#### FORUM

ist eine Publikation der AndreasKlinik Cham Zug.

Die Zeitschrift ist als PDF-Datei auf [www.hirslanden.ch](http://www.hirslanden.ch) aufgeschaltet.

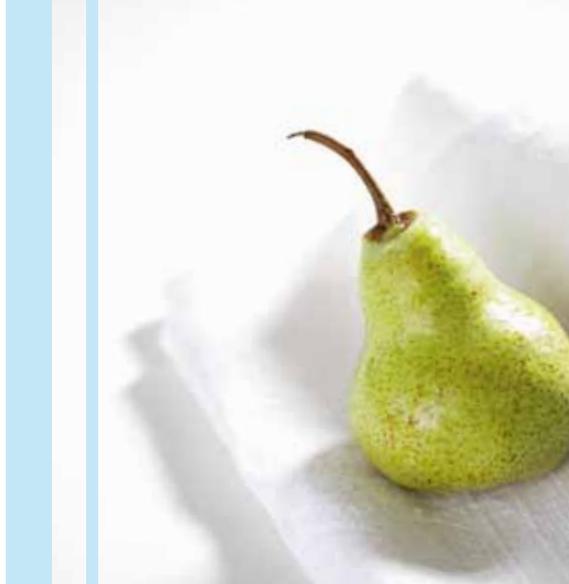
Die Verantwortung für den Inhalt der Artikel liegt beim jeweiligen Autor. Nachdruck, Vervielfältigung und Reproduktion des Inhaltes (ganz oder teilweise) sind nur mit Quellenangabe und schriftlicher Erlaubnis der AndreasKlinik Cham Zug gestattet.

Auflage: 20 700 Expl.  
Redaktion und Koordination: Alina Bigliotti und Soraya von Wyl, Marketing  
Gestaltung: THREESOLUTION.CH  
Druck: KROMER PRINT, Lenzburg

### ABONNENTEN-SERVICE

Möchten Sie die Zeitschrift «FORUM» abonnieren bzw. abbestellen? Oder sind Sie umgezogen?

Änderungen nehmen wir unter  
**info.andreasklinik@hirslanden.ch** oder  
**Telefon 041 784 07 84** gerne entgegen.



## RICHTIGE ERNÄHRUNG STEIGERT DAS WOHLBEFINDEN

**Ernährung ist weit mehr als die Versorgung unseres Körpers mit wichtigen Nährstoffen. Wohlbefinden, Gesundheit, Fitness und auch Lebensfreude sind eng mit dem Essen verknüpft. So verbindet uns das Essen mit anderen Menschen, bietet viel Genuss und sorgt für innere Befriedigung.**

Die **Ernährungsberatung** vermittelt präventiv neben ernährungsphysiologischen Zusammenhängen auch biochemische und allergologische Hintergründe und gibt ergänzend Informationen zur Struktur der Lebensmittel und zu deren Herstellungsprozessen. Gegebenenfalls befasst sie sich mit Themen wie Essverhalten, Lebensführung, Körperbewusstsein und sportlicher Aktivität und deren Zusammenwirken in der Gesundheitsprävention. Eine einfache und wirkungsvolle Regel steckt zum Beispiel hinter dem Dogma «5 am Tag».

### **«5 am Tag» steht für Vielfalt.**

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, fünfmal am Tag Gemüse und Früchte zu sich zu nehmen. Sie können die fünf Portionen auch auf nur drei oder vier Mahlzeiten verteilen – je nach Ihren persönlichen Vorlieben. So sind Ihrer Kreativität im Umgang mit Früchten und Gemüse keine Grenzen gesetzt; Smoothies, Frucht- und Gemüsesäfte, Apfelschnitze, Beeren und vieles andere bereichern den Menüplan und machen «5 am Tag» spannender. Weitere Informationen zu diesem Thema und für mehr Ideenreichtum auf Ihrem Speiseplan besuchen Sie auch die Seite [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch).

Für eine präventive Ernährungsberatung, beispielsweise im Wochenbett, steht Ihnen in der AndreasKlinik Herr Ivan Djukic, stellvertretender Leiter Küche und Ernährungsberater, nach Absprache gerne zur Verfügung.

### FORUM SERVICE

#### REZEPT – BIRCHERMÜESLI

**Er verrät Ihnen sein Rezept für ein vollwertiges Birchermüesli, das Sie im Handumdrehen zubereitet haben:**

Zutaten:

100g Haferflocken  
100g 7-Kornflocken  
4dl fettarme Milch  
1 Apfel  
1 Birne  
100g gemischte Beeren  
20g gehackte Mandeln  
1 El Maiskeimöl  
180g Nature-Joghurt

Zubereitung: Apfel und Birne raffeln, Beeren eventuell zerkleinern, alle Zutaten in einer Schüssel vermischen – fertig!

Tipps: Auch hier sollen der Abwechslung keine Grenzen gesetzt sein – ersetzen Sie beispielsweise die Beeren durch Aprikosen oder durch Ihre Lieblingsfrucht. Nach Geschmack süssen Sie das Birchermüesli doch einmal mit Ahornsirup oder Honig.

Es lässt sich gut abends vorbereiten und am nächsten Morgen als vollkommenes Frühstück geniessen! Und es kann ohne Weiteres 2 bis 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



## BURNOUT – AUSGEBRANNT STATT TOPFIT

**Burnout ist in aller Munde und vieles, was mit Stress zu tun hat, wird vorschnell als Burnout bezeichnet. Doch entsprechende Anzeichen müssen ernst genommen werden, denn mit professioneller Hilfe kann es gelingen, die Burnout-Spirale zu unterbrechen.**

Stress ist allgegenwärtig. Nach den neuesten Daten der Weltgesundheitsorganisation WHO wird Stress zum Gesundheitsproblem des 21. Jahrhunderts erklärt. Die Folgekosten betragen in der Schweiz schon jetzt 7,6 Milliarden Franken jährlich. Verantwortlich dafür wird oft die sogenannte Leistungsgesellschaft gemacht mit ihren Forderungen nach immer noch mehr Effizienz, noch mehr Flexibilität, noch besserer Erreichbarkeit. Doch, was steht hinter dem bedrohlichen Phänomen?

### **Burnout – Erschöpfung des Körpers und der Seele**

Burnout beschreibt eine chronische Diskrepanz zwischen den an den Einzelnen gestellten Anforderungen im Berufsalltag und dessen individuellen Voraussetzungen und Möglichkeiten. Wenn beides längerfristig nicht zusammenpasst, führt dies zu chronischem Stress. Unter Burnout sind also die körperlichen und psychischen Folgen eines nicht mehr zu bewältigenden Dauerstresses im Alltag zu verstehen. Doch ist Burnout wirklich so neu? Schon Thomas Mann beschrieb in seinem Roman «Buddenbrooks» den Prototyp eines Mannes, der angesichts des Niederganges seines Geschäftes immer mehr ausbrennt. Er gerät in eine körperliche und psychische Erschöpfung und resigniert schliesslich. 1970 wurde von einem amerikanischen

ENTSPRECHENDE  
ANZEICHEN MÜSSEN  
ERNST GENOMMEN  
WERDEN

Arzt erstmals der Begriff Burnout verwendet. Er stellte bei sich und seinen Mitarbeitern, die in einer Drogenberatungsstelle arbeiteten, nach längerer Zeit Erschöpfung, Leistungseinbussen und Zynismus fest. Heute ist Burnout keine eigenständige Krankheit. Vielmehr ist es eine Entwicklungsspirale eines seelischen und körperlichen Erschöpfungsprozesses, der im Zusammenhang mit der Arbeitssituation steht. Es kann jeden treffen, den Banker ebenso gut wie die Krankenschwester oder die Hausfrau.

### **Wie erkennt man, ob man ein Burnout hat?**

Die typischen Kernsymptome sind Erschöpfung und eine immer geringere Fähigkeit, sich in der freien Zeit zu erholen. Es stellt sich eine Entfremdung ein, einhergehend mit Frustration und Sinnverlust in Bezug auf die Arbeit, mit negativer Einstellung zu Kollegen, Vorgesetzten und Kunden. Der Leistungsabfall, der mit Konzentrations- und Gedächtniseinbussen einhergeht, schleicht sich immer mehr in den Berufsalltag ein. Gerade dies ist für viele Betroffene besonders schmerzhaft («Das kann doch mir nicht passieren!»). Vielen fällt es schwer wahrzunehmen, dass sie nicht mehr voll leistungsfähig sind, und sie arbeiten daher desto mehr. Die Abwärts-spirale in ein schweres Burnout dreht sich so weiter. Gleichzeitig kommt es zum Rückzug aus dem Familien- und Freundeskreis. Nicht selten greift man heimlich zur «Selbstbehandlung», die zu einer Medikamenten- und/oder Alkoholabhängigkeit führen kann. Wenn dieser Prozess nicht rechtzeitig gestoppt wird, kann es zu ernsthaften körperlichen Krankheiten, wie beispielsweise Magen- und Herzerkrankungen führen. Psychische Folgen können Depression und Angststörungen sein.



### Wen trifft es? Ist Burnout vererbbar?

Burnout ist nicht vererbbar. Heute gibt es klare Hinweise dafür, dass vor allem Menschen gefährdet sind, die sich besonders stark mit ihrer Arbeit identifizieren, sehr hohe Erwartungen an ihre Tätigkeit haben, einen enormen Einsatz leisten und einen Hang zum Perfektionismus aufweisen. Sie brennen sprichwörtlich vor Arbeitseifer, bevor sie «ausbrennen». Gleichzeitig fällt es ihnen schwer, klare Grenzen zu setzen und die eigenen Bedürfnisse zu spüren. Der Beruf hat im Leben dieser Menschen meist die oberste Priorität. Im Arbeitsalltag gibt es nicht selten Konstellationen, die eine Burnout-Entwicklung begünstigen können: zum Beispiel Rollenkonflikte, geringe Wertschätzung, geringe Entscheidungskompetenz und zu hohe Arbeitsbelastung bei Personalmangel. In den meisten Fällen ist es ein Wechselspiel zwischen Persönlichkeitsfaktoren und ungünstigen Gegebenheiten im beruflichen Kontext, die zum Burnout führen.

### Was ist bei ersten Anzeichen zu tun?

Es ist wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, die entsprechend der individuellen Situation eine ebenso individuelle Unterstützung bietet. Dies kann Coaching, Supervision oder eine Psychotherapie sein. Das Ziel ist es, das «Hamsterrad» anzuhalten. Meist ist eine Reduktion des Arbeitspensums und in einigen Fällen eine temporäre Auszeit im Beruf notwendig. Das hilft dem Patienten, wieder Kraft zu tanken und sich auf das Wichtige im persönlichen Leben neu zu besinnen. Dazu gehört auch, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen besser spüren zu lernen und bewusster «Nein» zu sagen. In manchen Fällen ist eine medikamentöse Behandlung notwendig, die sowohl die körperlichen als auch die psychischen Beschwerden berücksichtigen muss. Sie ist aber nur ein Teil eines individuellen, ganzheitlichen

Behandlungsplans. Ein weiterer Bestandteil der Therapie ist es, den Berufsalltag und das Privatleben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dies wird durch die Gestaltung der Freizeit, Beziehungen und Hobbys unterstützt. In einer tieferen Schicht geht es aber immer letztendlich auch um die Frage nach dem Sinn des Lebens und damit um eine – je nach Ausgangslage – grössere oder kleinere Korrektur des bisherigen Lebenswegs.

## FORUM SERVICE

### KONTAKT



**Dr. med. Kamila Dudová-Nakazi**  
FMH für Psychiatrie und Psychotherapie

Sie ist Konsiliarärztin an der AndreasKlinik Cham Zug.  
Ihre Praxis befindet sich in Zug.

**Praxis für Psychische Gesundheit**  
Bahnhofstrasse 18  
6300 Zug.  
T +41 41 710 35 00  
[www.praxis-psychische-gesundheit.ch](http://www.praxis-psychische-gesundheit.ch)



Ein Revisionsgelenk fürs Knie

## WAS TUN, WENN KUNSTGELENKE SCHMERZEN?

**In der Arthrosebehandlung sind in den letzten 10 Jahren grosse Fortschritte erzielt worden. Trotzdem kommt es vor, dass Patienten nach Kunstgelenkoperationen weiter über Schmerzen klagen. In der Knie-Endoprothetik rechnet man mit rund 20 % bis 30 % der behandelten Menschen, die damit mehr oder minder stark konfrontiert sind. Neuester Literatur zufolge ist die Dunkelziffer der unzufriedenen Patienten auch nach Hüftgelenkoperationen höher als zuvor angenommen. Die leider ausbleibende oder nur teilweise erzielte Verbesserung nach einem operativen Eingriff ist von verschiedenen Faktoren abhängig.**

Zum einen werden die Patienten bereits in viel jüngeren Jahren operiert als noch vor einem Jahrzehnt. Die Ansprüche in Bezug auf die Wiederherstellung einer normalen Alltagsbeweglichkeit und gar an die Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten steigen. Die dadurch erfolgende Mehrbelastung eines Kunstgelenks stellt höhere Anforderungen an die Materialien.

Dank muskelschonender Operationstechniken ist die Nachbehandlung meist schneller abgeschlossen. Jedoch neigen frisch operierte Patienten vielfach dazu, das Gelenk zu früh einer übermässigen Belastung auszusetzen, da sie dank den neuen Methoden weniger Schmerzen haben. Es kommt zu Spitzenbelastungen auf Gelenke, die noch nicht knöchern eingeeilt sind. Bänder und Kapselstrukturen werden schwer belastet, während diese noch von Fadenmaterial gehalten werden.

Es ist deshalb die Aufgabe des Arztes, den Patienten sowohl im Vorfeld als auch nach dem Eingriff vollumfänglich aufzuklären und die erlaubte Belastung individuell anzupassen. Machen sich übermässige Schmerzen nach der Operation bemerkbar, ist angezeigt, das Ausmass der Bewegung und somit auch die Belastung und deren Intensität neu abzustimmen. Setzen sich die Schmerzen über einen Zeitraum von mehr als zwei Monaten fort, bedarf es einer weiterführenden Abklärung durch den Arzt.

### **Die Wahl des richtigen Kunstgelenks**

Wir wissen, dass das korrekte Zusammenspiel der verschiedenen Gelenkteile nicht nur von der Führung der Kunstgelenkkomponenten abhängig ist. Ebenso spielen die Druckkräfte, die während einer Belastung im Knochen wirken, eine grosse Rolle. Nehmen diese ein zu hohes Ausmass an oder sind sie zu unterschiedlich, entstehen aufgrund der Biegekräfte Schmerzen. Als Beispiel kann hier das Kunstgelenk am Knie angeführt werden, das in einer Position gehalten wird, die eine konstante Anspannung der Innen-, aber parallel dazu eine Entlastung der Aussenbänder bewirkt. Es entsteht dadurch ein typisches Schmerzbild, das vom Patienten als Ausstrahlung auf die Knievorder- und -innen-seite wahrgenommen wird. Solche Dysbalancen entstehen durch übermässige Spannung der Bänder oder der Gelenkkapsel. Neuerdings können Sie mit speziellen Geräten schon während der Operation gemessen werden.

Bei einer Grösse der Kunstgelenkkomponente, die nicht exakt der Grösse und der Rotation der ursprünglichen Gelenkoberfläche entspricht, können somit Schmerzen entstehen. Weiter können auch Bewegungen mit Druck gegen angrenzende Gelenkteile, wie beispielsweise gegen die Kniescheibe, Schmerzen verursachen, obwohl diese vor der Operation nicht stark schmerzhaft waren.



Das Team des Swiss Arthros Center Zug

### Punktgenaue Bestimmung des Drehpunkts

Auch eine Fehlpositionierung an der Hüfte bewirkt durch die asymmetrische oder sogar atypische Belastung Schmerzen. Erklärend kann dazu eine Hüftgelenkpfanne angeführt werden, die durch die Belastung des seitlich abgehobenen Beines, wie zum Beispiel beim Spagat oder Beinspreizen, immer wieder grosser Belastung ausgesetzt ist. Aufgrund der Punktbelastung kann es zu enormen Hebelwirkungen und schliesslich zur mechanischen Auslockerung der Pfanne kommen. Ein weiteres Beispiel ist auch die Verschiebung des ursprünglichen Drehzentrums des Gelenkes. Eine exakte punktgenaue Erkennung und Bestimmung dieses Drehpunkts der Kräfte vor dem Eingriff stellt für den Operateur häufig eine Herausforderung dar. Dies aufgrund der Planung der Gelenkoperation anhand eines Röntgenbilds des bereits erkrankten Gelenks. So entstehen unter Umständen grössere Unterschiede in den Zugkräften der Muskelansätze, die im Knochen zu Schmerzen führen können.

### Erneute Operation unumgänglich

Überlässt man diese mechanische Problematik ihrem Schicksal und belastet das schmerzhafte Gelenk weiterhin, stellt sich ein Dauerschmerz ein. Es entstehen Auslockerungen der Komponenten, die den Schmerz bei Belastung noch verstärken. Die Behandlung dieser Schmerzbilder macht aufgrund der unterschiedlichen Ursachen teils umfassende Abklärungsmassnahmen nötig. In einigen Fällen ist dann eine Therapie mittels einer erneuten Operation unumgänglich. In dieser Abklärungsphase werden naheliegende Ursachen geprüft, wie unter anderem eine Implantatlockerung oder eine Infektion. Solche Infektionen werden, wenn sie längere Zeit nach der Operation auftreten, vorwiegend durch wenig aggressive Bakterien verursacht, die weder Fieber noch andere typische Symptome verursachen. Zudem können wir Lagebestimmungen des eingesetzten Kunstgelenkes vornehmen, um eine asymmetrische Belastung des Knochens nachzuweisen. Dies geschieht mithilfe der hochauflösenden Computertomografie und gegebenenfalls mittels einer Magnetresonanztomografie. Sie erlaubt es, dreidimensional Lage und Rotation eines Kunstgelenks zu bestimmen.

### Spezielle Revisionsgelenke

Falls bei einer wiederholten Operation Knochendefekte vorhanden oder zu erwarten sind, welche die Verankerung neuer Kunstgelenke erschweren könnten, bedient man sich sogenannter Revisionsgelenke. Diese ermöglichen es, dank verschiedener Verlängerungen die Belastungskräfte auf einer grösseren Verankerungsfläche abzustützen und damit punktförmige Belastungen zu verteilen beziehungsweise zu verkleinern. So können Überbelastungen, die zuvor Schmerzen verursacht haben, verringert und gebessert werden.

### Fazit

Das Einsetzen von Kunstgelenken ist bei stark fortgeschrittenen Gelenkerkrankungen (Arthrose, Polyarthrit, Unfallschäden) eine weltweit erfolgreich angewandte Methode. Wie immer bei solchen Eingriffen kann es aber Situationen geben, in denen der gewünschte Erfolg teilweise ausbleibt. Eine weiterführende Abklärung bietet dann jedoch die Möglichkeit, allfällige Ursachen zu klären und in den meisten Fällen zu beheben.

## FORUM SERVICE

### KONTAKT

Die Autoren sind Fachärzte des **Swiss Arthros Centers Zug** und Belegärzte der **AndreasKlinik Cham Zug**. Im Kanton Zug arbeiten sie ausschliesslich mit der **AndreasKlinik Cham Zug** zusammen. Dr. Oetiker führt zudem eine Facharztpraxis in Cham. Dr. Czaja praktiziert auch noch in einer Gemeinschaftspraxis für orthopädische Chirurgie in Zürich.



#### Dr. med. Rolf F. Oetiker

Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates  
Hünenbergerstrasse 8  
6330 Cham  
T +41 (0)41 781 49 49  
info@orthozentrum.ch  
www.orthozentrum.ch



#### Dr. med. Stephan Czaja

Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates

#### Swiss Arthros Center Zug

Grabenstrasse 14  
6300 Zug  
T +41 41 710 77 74  
info@swissarthros.ch  
www.swissarthros.ch



# TORISCHE LINSEN – OPERATION DES GRAUEN STARS UND GLEICHZEITIGE KORREKTUR EINER VORHANDENEN HORNHAUTVERKRÜMMUNG

## **Grauer Star**

Der graue Star ist eine Eintrübung der menschlichen Augenlinse. Dies ist ein vorwiegend alterungsbedingt Vorgang und nicht eine Krankheit im eigentlichen Sinne. Die Trübung nimmt im Laufe der Zeit zu, meistens nur langsam über mehrere Jahre. Es gibt auch raschere Verläufe, was dann zu einer Beunruhigung führen kann, wegen dem beschleunigt nachlassenden Sehvermögen. Der graue Star (= Katarakt) kann einseitig auftreten und am anderen Auge erst viele Jahre später. Er kann sich aber auch praktisch zeitgleich an beiden Augen bemerkbar machen und auch in gleichem Ausmass fortschreiten. Folgendes können Anzeichen eines grauen Stars sein: zunehmend unscharfes Sehen, vermehrter Lichtbedarf wegen schlechtem Kontrastsehen, ein ständiger Schimmer, wie wenn die Brillengläser nicht sauber wären, vermehrt Blendung durch die Sonne oder Lampen, störende Strahlenkränze um Lichter herum oder auch ein gestörtes räumliches Sehen in nähere Distanzen, sodass gelegentlich danebengegriffen wird oder das Glas beim Einschenken oder das Ohr beim Einfädeln nicht getroffen wird.

## **Abhilfe**

Abhilfe bringt hier nur die Operation des grauen Stars, auch Kataraktoperation genannt, ein schmerzfreier ambulanter Eingriff unter örtlicher Betäubung von rund 15 bis 30 Minuten Dauer. Zuerst wird dabei die Trübung aus der Augenlinse entfernt, anschliessend eine künstliche Linse ins Auge eingesetzt. Der Eingriff wird unter sterilen Bedingungen im Operationssaal vorgenommen. Ein Ultraschallgerät zur Verflüssigung des harten Linsenkerne sowie ein stark vergrösserndes Operationsmikroskop werden dabei eingesetzt. Eine chirurgische schlitzförmige Eröffnung des betäubten Augapfels von knapp 3 mm Grösse ist dazu erforderlich. Die Abheilungsphase danach ist in der Regel kurz.

Neben ihrem Hauptzweck – der Beseitigung der störenden Trübung – korrigiert die Operation auch eine allfällig vorhandene Fehlsichtigkeit. Das heisst, dass ein bisher kurzsichtiges oder stark weitsichtiges Auge normalsichtig gemacht werden kann. Es sieht danach ohne Brillenglas gut in die Ferne. Um dies zu erreichen, wird vorgängig in der Augenarztpraxis die korrekte Brechkraft der einzupflanzenden künstlichen Linse (in Dioptrien angegeben, ähnlich wie bei Brillengläsern) berechnet aufgrund einer genauen Messung des Auges.

## **Warum eine torische Linse?**

Die Augen mancher Menschen haben nun eine weitere Art von Fehlsichtigkeit, eine sogenannte Hornhautverkrümmung.

Sie ist, wie die Weit- und die Kurzsichtigkeit, angeboren. Sie bewirkt sowohl beim Blick in die Ferne als auch in die Nähe eine verzerrte, unscharfe Abbildung der Aussenwelt im Auge. Andere Ausdrücke dafür sind «Astigmatismus» oder «Stabsichtigkeit». Eine Hornhautverkrümmung ist keine Krankheit: Menschen mit einer

höhergradigen Hornhautverkrümmung sind Brillenträger seit ihrer Jugendzeit, es handelt sich ja um eine angeborene Fehlsichtigkeit.

## **Was ist Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)?**

Hornhautverkrümmung bedeutet eine unregelmässige Krümmung der Oberfläche des Auges. Die Hornhaut ist die durchsichtige Scheibe zuvorderst am Auge, vor der farbigen (blauen, braunen oder grünen) Regenbogenhaut und der schwarzen Pupille. Sie ist gewölbt. Die Art dieser Wölbung kann ebenmässig sein, wie bei einer perfekten Kugel. Ein solches Auge hat keine Hornhautverkrümmung. Ist hingegen die Wölbung unterschiedlich stark, zum Beispiel in der senkrechten und waagrechten Richtung, wie etwa bei der Erdkugel, welche bekanntlich vom Nord- zum Südpol

## DIE HORNHAUT- VERKRÜMMUNG IST ANGEBOREN

NDZRU  
VDEHP  
NREHU  
RZVDE  
DHEVP  
EPNRZ  
HPVDU  
NUPFH  
ZPEHR

Keine Hornhautverkrümmung

NDZRU  
VDEHP  
NREHU  
RZVDE  
DHEVP  
EPNRZ  
HPVDU  
NUPFH  
ZPEHR

Leichte Hornhautverkrümmung

einen kleineren Krümmungsradius aufweist als entlang des Äquators, so liegt eine Hornhautverkrümmung vor. Das Abbild im Auginneren ist verschwommen und verzerrt, ähnlich dem Spiegelbild des eigenen Gesichtes beim Betrachten eines blanken Löffels. Die Richtung dieser Verziehung ändert sich je nachdem, in welcher Ausrichtung wir den Löffel halten. Analog dazu hat jede Hornhautverkrümmung ihre bestimmte Achse.

### Torische Linsen und ihr Einsatz

Für Patienten mit einer Hornhautverkrümmung mittleren und hohen Grades und dem Wunsch, nach der Operation ohne Brille in die Ferne scharf sehen zu können, gibt es spezielle Kunstlinsen mit einer zusätzlichen astigmatischen Wirkung. Sie werden torische Linsen genannt und in Verbindung mit einer Operation des grauen Stars eingesetzt. Mit diesen wird die Hornhautverkrümmung bestmöglich ausgeglichen und somit das verzerrte Abbild korrigiert. Für die Ferne sind Patienten dann weitgehend brillunenabhängig, für die Nähe ist eine einfache Lesebrille nötig. Der Augenchirurg vermisst in diesem Fall das Auge vorgängig sehr genau und berechnet die erforderliche künstliche Linse. Bei der Einpflanzung achtet er genau auf die korrekte Ausrichtung der Linse im Auge.

### Kostenübernahme

Dieser Mehraufwand und die Preisdifferenz dieser speziellen Linse gegenüber einer Standard-Linse sind in der Regel keine Pflichtleistungen der Krankenversicherer. Der Differenzbetrag wird deshalb den Patienten direkt in Rechnung gestellt. Oft kommt man aber nach der Einpflanzung solcher torischer Kunstlinsen ohne Mehrstärken-Gläserbrille aus und kann so wieder Kosten einsparen.

### Langjährige Erfahrung

Aufgrund seiner rund zehnjährigen Erfahrung mit dieser Art von künstlichen Linsen zieht Dr. Studer eine durchwegs positive Bilanz. Die grosse Mehrheit der Patienten äussert sich sehr zufrieden über die erzielten Resultate.

### FORUM SERVICE

#### KONTAKT

Dr. med. Oswald Studer ist Belegarzt der Andreasklinik Cham Zug. Seine Praxis befindet sich in Zug.

#### Dr. med. Oswald Studer

Facharzt FMH für Augenkrankheiten, spez. Augen Chirurgie  
Bahnhofstrasse 13  
6300 Zug  
T +41 41 711 70 56  
F +41 41 711 70 20

#### WEITERE INFOS

Möchten Sie mehr über den grauen Star und seine Operation erfahren, so verlangen Sie unsere Broschüre «Der graue Star».  
T +41 41 784 07 84  
info.andreasklinik@hirslanden.ch



## PROKTOLOGIE – PROBLEME RUND UM DEN DARMAUSGANG

### Kein Tabuthema

Die Proktologie umfasst die Lehre der Krankheiten und Therapien rund um den Darmausgang. Sie kommen bei Menschen aller Altersgruppen und sozialen Schichten vor, bei Frauen genauso häufig wie bei Männern. Die proktologischen Beschwerden gelten als typische Zivilisationskrankheiten: Ihre Entstehung wird durch einseitige, ballaststoffarme Ernährung, sitzende Tätigkeit und Bewegungsmangel gefördert. Heute leidet schätzungsweise jeder Dritte an Krankheiten des Enddarms. Trotz dieser weiten Verbreitung sind Analbeschwerden für viele Menschen immer noch ein Tabuthema. Aus falscher Scham schweigen die Betroffenen oft jahrelang und leiden still vor sich hin, bis die Schmerzen schliesslich nicht mehr auszuhalten sind. Ein verhängnisvoller Fehler, denn je früher die Erkrankungen behandelt werden, desto höher sind die Heilungschancen.

### Die erste Konsultation beim Arzt

Macht der Darmausgang Probleme, empfiehlt sich eine ärztliche Konsultation. Der Arzt erhebt gezielt die Krankheitsgeschichte und klärt Fragen über die Dauer des Leidens und die genauen Symptome, wie Juckreiz (Pruritus), Nässen, Eiter- oder Blutabgang, Heraustreten von Darmanteilen (Prolaps), chronische oder akut aufgetretene Verstopfung (Obstipation), Schmerzen, Fieber, Schwellungen oder unkontrollierter Wind- oder Stuhlabgang (Wind-/Stuhlinkontinenz). Anhand der Inspektion prüft der Arzt die Analregion auf Hautkrankheiten, Hautzipfel um den Darmausgang (Marisken), Infektionen, Entzündungen im Enddarmbereich (Fisteln), ein Heraustreten des Enddarms, sichtbare Tumoren oder ein Stuhlschmier. Die Untersuchung mit dem Finger erlaubt die Diagnose von Schmerzen und die Beurteilung des Schliessmuskeldrucks. Gleichzeitig kann der Arzt auch allfällige Tumoren feststellen und bei weiblichen Patienten eine Aussackung der Mastdarmvorderwand (Rektozele) in die Scheide, beziehungsweise ein Reststuhlgefühl nach Stuhlgang austasten. Bei der Analkanalspiegelung können die Schleimhaut, ein Schleimhautriss (Fissur), Hämorrhoiden, Blutungen, Entzündungen, Eiteraustritt, ein Geschwür und Polypen beurteilt werden.

### Abklärungen

Die Enddarmspiegelung (Rektoskopie) und Dickdarmspiegelung (Koloskopie) empfiehlt sich grundsätzlich bei neu aufgetretenen Blutungen, bei neu aufgetretener Verstopfung (Obstipation) oder bei schwarzer Stuhlverfärbung (Meläna) sowie Altblutbeimengungen und bei Tumoren. Mit dem Ultraschall des Darmausgangs (anale Endosonografie) kann der Arzt Darmfisteln des Schliessmuskels oder Entzündungsherde wahrnehmen und lokalisieren. Die Computertomographie (CT) und Magnetresonanztomographie (MRI) stellen ergänzende Abklärungsmöglichkeiten dar. Im dynamischen MRI (MRI Defäkografie) werden Verstopfungsleiden, Stuhlentleerungsstörungen und das Reststuhlgefühl abgeklärt. Die Druckmessung im Enddarm (Analmanometrie) erlaubt die Abklärung bei unkontrolliertem Wind- und Stuhlverlust sowie bei Verstopfung.

### Nicht operative Therapien und prophylaktische Massnahmen

Die wichtigste Massnahme in der Proktologie ist das Vermeiden einer Verstopfung. Durch faserreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann dies erreicht werden. Juckreiz wird mittels gezielter Salbentherapie und Stuhlregulation behandelt. Nur in seltenen Fällen bedarf es eines operativen Eingriffs. Kleine Hämorrhoiden können durch ein schmerzfreies ambulantes Abschnüren der Hämorrhoiden (Gummiband-Ligaturen) oder durch Verödung (Sklerosierung) therapiert werden. Unterstützend stehen auch hier Salben und Arzneizäpfchen zur Verfügung. Bei einem Schleimhautriss (Fissur) wird, neben einer Stuhlregulation für acht Wochen, eine muskelerschlaffende Salbe auf den Schleimhautriss appliziert und so eine rasche Abheilung bewirkt. Bei der Wind- und Stuhlinkontinenz wird ein Eindicken des Stuhls mit Pflanzenfasern und Medikamenten angestrebt. Als verbessernd empfiehlt sich ebenfalls ein Beckenbodentraining und gezieltes Trainieren der Schliessmuskulatur (Biofeedback).



## Operative Therapien

Bei einer oder mehreren Marisken erfolgt die einfache Abtragung in Lokalanästhesie. Eine Operation erfolgt bei Juckreiz, Analhygieneproblemen, Schmerzen durch Schwellungszustände oder aus kosmetischen Gründen.

Im Fall einer äusseren thrombosierten Hämorrhoid, die sich anhand einer plötzlich auftretenden schmerzhaften bläulichen Schwellung zeigt, kann in Lokalanästhesie eine Thrombusentfernung erfolgen. Innere Hämorrhoiden hingegen werden operativ entfernt, sobald sie nach aussen treten. Die modernste und heutzutage am häufigsten angewandte Hämorrhoidenoperation ist die Staplertechnik nach Longo. Dabei wird im Darmausgang ein runder Schleimhautring mit einem Klammergerät entfernt. Durch diese Technik werden die Hämorrhoiden hineingezogen und ihrer Blutversorgung beraubt. Grössere Enddarmaustritte werden durch Raffung oder Kürzung von aussen oder mittels Schlüssellochchirurgie vom Bauch her behandelt.

Die Lasertherapie oder (Elektrokoagulation) wird häufig zur Abtragung von Feigwarzen, einer juckenden viralen Infektion, angewandt. Bei der nicht abheilenden Fissur wird durch einen kleinen Eingriff der Wundabfluss nach aussen verbessert, sodass die Fissur verheilen kann. Der Perianalabszess wird abgedeckt, und nach dessen Abheilung kann, mittels der Endosonografie, eine Fistel ausgeschlossen werden. Eine Fistel müsste in jedem Fall operativ durch Spaltung oder Herausschneiden behandelt werden. Entzündete Fisteln werden wenn immer möglich mit einem Silikonschlauch (Seton) entleert und erst dann definitiv operiert, wenn die Entzündung zurückgegangen ist. Die Schlüssellochchirurgie vom Bauch her und die Raffung oder Kürzung von aussen stellen bei einem Prolaps die passende Behandlungsmethode dar. Die bauchseitige (ventrale) Rektozele bei weiblichen Patienten kann neben der Unmöglichkeit der vollständigen Darmentleerung auch Blutabgang, Stuhlschmierer, Analhygieneprobleme und Juckreiz sowie ein Heraustreten der vorderen Schleimhaut des Enddarms zur Folge haben und wird mittels Raffung therapiert. Ein Krebsleiden am Darmausgang wird in der Regel nur mit Chemotherapie und Bestrahlung behandelt. Ein solches am Enddarm bedarf – je nach Stadium – einer sofortigen Operation oder wird im Vorfeld mit einer Chemotherapie und Bestrahlung behandelt und anschliessend operativ therapiert.

## FORUM SERVICE

### DIE HÄUFIGSTEN PROKTOLOGISCHEN LEIDEN IN UNSEREN BREITENGRADEN:

- Verstopfung
- Juckreiz
- Hautzipfel um den Darmausgang (Marisken)
- Hämorrhoiden
- Schleimhauteinriss (Fissur)
- eiternde Infektion (Perianalabszess)
- Verbindung vom Enddarm nach aussen (Fistel)
- Heraustreten des Enddarms (Prolaps)
- die Unfähigkeit, Luft oder Stuhl kontrolliert abzulassen (Wind- und Stuhlinkontinenz)
- das Reststuhlgefühl nach dem Stuhlgang bei der Frau (Rektozele)
- Krebsleiden

## KONTAKT

Dr. Remo Näf und Dr. Urs Bischofberger sind beide Spezialärzte FMH für Chirurgie. Ihre Praxis befindet sich in der AndreasKlinik Cham Zug. T +41 (0)41 784 08 08



**Dr. med. Remo Näf**  
remo.naef@zug-surgery.ch



**Dr. med. Urs Bischofberger**  
urs.bischofberger@zug-surgery.ch



## GEMEINSAM VON ANFANG AN.

Jährlich erblicken bei uns rund 5000 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](http://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:

### Adapta®

Über 100 Jahre Erfahrung in der Entwicklung und Herstellung hochwertiger Säuglings- und Kindernahrung haben Adapta® zu einem ausgewiesenen Schweizer Hersteller von Kindernahrung gemacht. Alle Adapta®-Produkte sind Schweizer Qualitätsprodukte, die den höchsten Ansprüchen entsprechen.

[www.adapta-baby.ch](http://www.adapta-baby.ch)

### babymag.ch

babymag.ch ist das Schweizer Magazin für junge Eltern. Es behandelt alle Aspekte von der Schwangerschaft bis 6 Jahre. Sie finden darin redaktionelle Artikel, Reportagen, Umfragen, Interviews mit Fachleuten aus der Deutsch- und der Westschweiz, Wettbewerbe, Vergleichstests, Praxistipps, Artikel über Einrichtung/Dekoration, Mode, Reisetips, Kulinarisches usw. ... babymag.ch erscheint zweimonatlich in deutscher und französischer Sprache.

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

### bibi®

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

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

### filetti

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

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

### Huggies

In mehr als 150 Ländern vertrauen Mütter und Väter auf die Produkte von Huggies. Huggies bietet für jede Entwicklungsphase die richtige Windel. Ob frisch geboren, entdeckungsfreudig oder voller Tatendrang – Ihr Kleinstes braucht Ihre Liebe und die besten Windeln für eine sorgenfreie Entwicklung. Denn die ersten Jahre sind auch die wichtigsten.

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

### PHILIPS AVENT

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](http://www.philips.ch)

### PROBABY

Seit 40 Jahren ist «Pro Baby» als der kompetente Ansprechpartner für werdende Eltern bekannt. In den Babyfachmärkten findet man alles für Mutter und Kind. Die Auswahl reicht über preisgünstige bis hin zu exklusiven Artikeln. So können Sie zum Beispiel aus mehr als 200 Kinderwagen den für Sie passenden aussuchen. Diese riesige Auswahl und die kompetente Beratung werden auch Sie begeistern.

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

### RAMADA

Das 4-Sterne RAMADA Hotel Solothurn befindet sich direkt am Ufer der Aare in der schönsten Barockstadt der Schweiz und bildet mit dem Palais Besenval und dem Landhaus eine Einheit für professionelle Seminare, Tagungen, Bankette und Events.

[www.ramada-treff.ch](http://www.ramada-treff.ch)

### ROSSIS

ROSSIS steht für visionäres Schweizer Design. Getreu der Philosophie «Finden statt Suchen» verschönert Francesco Rossi mit seinen funktionalen «Urban Accessoires» das Leben unterwegs – im Alltag und in der Freizeit.

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

### STOKKE

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™ Xplory® oder ein Produkt aus unserer Möbelkollektion, alle erfüllen sie die höchsten Ansprüche an Sicherheit, Design und Funktionalität.

[www.stokke.com](http://www.stokke.com)

### UBS

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](http://www.ubs.ch)

### wir eltern

wir eltern – das Familienmagazin für Mütter und Väter in der Schweiz. Abonnieren Sie «wir eltern» und profitieren Sie von vielen Vergünstigungen der wir eltern Family Card und von der kostenlosen Beratung durch Fachpersonen.

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

Weitere Informationen finden Sie auf [www.hirslandenbaby.ch](http://www.hirslandenbaby.ch)



## HIRSLANDEN HEALTHLINE BERATUNG UND INFORMATION – 24 STUNDEN 0848 333 999

Über die Hirslanden Healthline können Sie tagtäglich während 24 Stunden mit uns Kontakt aufnehmen. Qualifiziertes medizinisches Fachpersonal berät und unterstützt Sie in Ihren gesundheitlichen Anliegen und informiert Sie auf Wunsch über unsere Kliniken und Fachärzte. Die kostenlosen Basis-Dienstleistungen

sind frei zugänglich. Wenn Sie sich für eine Hirslanden Healthline-Mitgliedschaft entscheiden (CHF 35.–/Jahr), profitieren Sie von zusätzlichen Dienstleistungen wie schneller Arztterminvermittlung, Organisation von Kur- und Rehabilitationsaufenthalten oder der Repatriierung aus dem Ausland.

### Das Angebot auf einen Blick:

HEALTHLINE-DIENSTLEISTUNGEN	KOSTENLOS	EXKLUSIV FÜR MITGLIEDER
Detaillierte Informationen über das ganze Hirslanden Angebot	■	■
Vermittlung von Hirslanden Kliniken	■	■
Arztempfehlung	■	■
Arztterminvermittlung		■
Organisation von Kur- und Rehabilitationsaufenthalten		■
Organisation von Spitex-Diensten		■
Unterstützung in Gesundheitsfragen		■
Medizinische Unterstützung im Ausland		■
Repatriierung		■
Online-Facharztberatung unter <a href="http://www.hirslanden.ch">www.hirslanden.ch</a>	■	■



«Die telefonischen Ratschläge der Healthline erwiesen sich als sehr wertvoll. Als Mitglied profitiere ich ausserdem von äusserst geringen Wartezeiten bei den Spezialisten, da die Healthline kurzfristige Termine für mich vereinbaren kann. Für mich ist die Hirslanden Healthline deshalb die erste Anlaufstelle in Gesundheitsfragen.»

Beatrice Guarisco, Zürich

Mehr Informationen und Anmeldemöglichkeit finden Sie unter [www.hirslanden.ch/healthline](http://www.hirslanden.ch/healthline) oder 0848 333 999.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



## SCHMERZLINDERUNG IN DER GEBURTSHILFE – HAND IN HAND FÜR EINE SICHERE GEBURT

Die Geburtenabteilung in der AndreasKlinik Cham Zug setzt auf vielfältige Methoden zur Schmerzlinderung während der Geburt. Sowohl schulmedizinische Schmerztherapie wie auch alternative Anwendungen haben ihren Platz in unserer Angebotspalette. Die Hebammen, Gynäkologen und Anästhesisten arbeiten Hand in Hand und können dabei ideal auf die Wünsche der werdenden Mutter eingehen.

### Das Zauberwort heisst Entspannung

Schmerzen werden in Stresssituationen negativer und umso stärker wahrgenommen. Entspannung kann dem entgegenwirken. Jede Frau hat ihre eigene Methode, sich zu entspannen. Deshalb ist ein vielfältiges Angebot zur Schmerzlinderung während der Geburt so wichtig. Unsere Hebammen bieten Homöopathie, Aromatherapie, Phytotherapie, Massagen und Akupunktur an.

Nicht nur Anwendungen, sondern auch die Körperhaltung trägt zur optimalen Entspannung bei. Wassergeburt, Gymnastikball, Positionswechsel und andere Hilfsmittel können je nach Bedürfnis der werdenden Mutter eingesetzt werden. Die eigene Lieblingsmusik verstärkt das Wohlfühlgefühl. Die Hebamme unterstützt die Mutter mit all diesen Massnahmen und wirkt beruhigend auf sie ein. Sandra Hofer, leitende Hebamme: «Das Wohlergehen der werdenden Mutter, des Kindes und auch des Partners während der Geburt ist für uns Hebammen am wichtigsten. Wir unterstützen sie individuell und setzen ihre Wünsche nach Möglichkeit um.»

### Schmerzlinderung dank rückenmarksnaher Anästhesie

Werden die Schmerzen stärker, kann der Anästhesist die werdende Mutter entlasten. Die rückenmarksnahere Anästhesie ist die wirksamste Methode der Schmerzlinderung in der Geburtshilfe. Sie wird entweder auf Wunsch der Gebärenden oder – in Absprache mit der Hebamme und dem Gynäkologen – aus geburtsförderlichen Gründen durchgeführt. Die Schmerzausschaltung kann so ausgeprägt sein, dass die Wehen nur noch als leichter Druck empfunden werden. Eine Anästhesistin oder ein Anästhesist ist täglich während 24 Stunden in der AndreasKlinik Cham Zug anwesend und kann innerhalb kürzester Zeit eine solche Regional-Analgesie durchführen.

Bei der Spinal-Analgesie, die an der AndreasKlinik Cham Zug angewendet wird, wird durch eine feine Nadel das Medikament einmalig in den sogenannten Spinalraum im Rücken gespritzt. Die Wirkung setzt sehr rasch (nach 3 bis 5 Minuten) ein und wirkt etwa 2–3 Stunden. Die werdende Mutter kann ihre Beine normal bewegen, ist mobil und fähig, ihr Baby selber zu gebären. Die Injektion kann nach 3 Stunden auf Wunsch wiederholt werden, was jedoch selten nötig ist.

### Sichere Wirkung, in der Regel ohne Nebenwirkung

Kein medizinischer Eingriff ist – auch bei grösstmöglicher Sorgfalt – völlig frei von Nebenwirkungen, Risiken und Komplikationen. Wegen ihrer Wirksamkeit und Sicherheit ist die geburtsförderliche Regionalanästhesie jedoch weit verbreitet. In der Regel werden nach heutigem Wissen weder das Wohlbefinden des Kindes noch der Geburtsverlauf ungünstig beeinflusst. Im Gegenteil kann so der Zustand des Ungeborenen durch Verringerung des Geburtsstresses sogar verbessert werden. Schwere Komplikationen kommen extrem selten vor, und leichte Nebenwirkungen, wie Wärmegefühl, Zittern, Kribbeln und Juckreiz, sind meist nur von kurzer Dauer.



## FORUM SERVICE

### GLOSSAR

**Anästhesie:** Ausschaltung von Schmerzen

**Analgesie:** Schmerzlinderung (Unterform der Anästhesie)

**Spinal-Analgesie:** pharmakologische Schmerzlinderung via Spinalraum (flüssigkeitsgefüllter Raum, der Rückenmark und Spinalnerven umgibt)

### HAND IN HAND FÜR EINE SICHERE GEBURT

Unser Team, bestehend aus Ihrem Gynäkologen und den erfahrenen Hebammen, ist für die Geburt verantwortlich. Unser Anästhesie-Team ist rund um die Uhr zur Unterstützung abrufbereit.

#### Unsere Hebammen:

Brunhilde Ahle  
Heidi Carrasco  
Madlene Hensler  
Sandra Hofer  
Bernadette Purtschert  
Ursula Reh  
Simone Schacht  
Elisabeth Speck  
Theresa Stalder  
Ursula Stuppan  
Antje Weihmann  
Cäcilia Zinner

#### Unsere akkreditierten Fachärztinnen und Fachärzte für Gynäkologie und Geburtshilfe:

Dr. med. Mario Andina, Zug  
Dr. med. Dominic Gisin, Cham  
Dr. med. Pia Gnos Wehowsky, Baar  
Dr. med. Frank Illigen, Zug  
Dr. med. Karin Julia Stadlin, Cham  
Dr. med. Michel Stadlin, Zug  
Dr. med. Christian Viert, Zug  
Dr. med. Josette von Hospenthal, Arth

#### Unsere Fachärzte FMH für Anästhesiologie:

Dr. med. Jürg Bärtschi  
Dr. med. Emanuel Bernard  
Dr. med. Simon Durrer  
Dr. med. Christoph Frigg  
Dr. med. Kathrin Kern  
Dr. med. Alexandra Kraft Lopreno  
Dr. med. Andrea Macak  
Dr. med. Thomas Müller  
Dr. med. Orlando Paganoni  
Dr. med. Elisabetta Pallavicini

Online-Visitenkarten aller Ärzte und weitere Informationen unter [www.hirslanden.ch/andreasklinik](http://www.hirslanden.ch/andreasklinik)

### INFOABEND FÜR WERDENDE ELTERN

Dienstag, 11. Oktober 2011  
Dienstag, 13. Dezember 2011  
jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr an der Andreasklinik Cham Zug.  
Anmeldung erwünscht (T +41 41 784 07 84). Weitere Daten und Kursangebote finden Sie unter [www.hirslanden.ch/andreasklinik](http://www.hirslanden.ch/andreasklinik).



## ERSTE HILFE – WISSEN SIE NOCH WIE?

Eine Situation, in der Sie die Hilfe eines Mitmenschen benötigt haben, kennen Sie sicherlich auch, sei es daheim, im Geschäft, in der Schule oder während Ihrer Freizeit. Anderen in Notfallsituationen zu helfen, sollte für Sie dann umso selbstverständlicher sein. Menschen in einer solchen Lage beizustehen, ist neben einer sittlichen auch eine rechtliche Pflicht. Man versteht unter «Erster Hilfe» die sofortigen Massnahmen, die vor Ort eingeleitet werden müssen, bevor professionelle Hilfe eintrifft. Sie setzt eine gute Ausbildung voraus, denn die plötzliche Notwendigkeit zur Hilfeleistung lässt keine Zeit, Merkblätter nachzulesen. Im Notfall ist es wichtig, Ruhe und Übersicht zu bewahren und diese auch zu vermitteln.

### Wissen Sie noch wie?

Haben Sie seit der Fahrprüfung keinen Samariterkurs mehr besucht? Ist Ihnen die «Erste Hilfe» nicht mehr ganz so präsent? Wussten Sie, dass GABI jetzt ABCD heisst? Im folgenden, kurzen Lehrgang können Sie die Massnahmen zur Erstversorgung erlernen beziehungsweise auffrischen, um für nahezu alle Notfälle gut gewappnet zu sein.

### Was tun im Notfall?

1. Hausarzt oder dessen Stellvertretung anrufen.
2. Falls diese nicht erreichbar sind, kontaktieren Sie den Dienstarzt des regionalen Notfalldienstes.
3. Falls der Rettungsdienst Zug benötigt wird: Telefon 144.
4. Falls eine Spitaleinweisung notwendig ist: Machen Sie Ihren Arzt oder das Personal des Rettungsdienstes darauf aufmerksam, dass Sie in der AndreasKlinik behandelt werden möchten:

### 24-h-Notfallaufnahme an der AndreasKlinik Cham Zug

Rigistrasse 1  
6330 Cham  
T +41 41 784 01 44

### Wichtige Notfallnummern in der Schweiz

- 117 Polizei
- 118 Feuerwehr
- 144 Sanität, Kranken- und Rettungswagen
- 145 Toxikologisches Zentrum

## FORUM SERVICE

### ERSTE HILFE NACH ABCD



- A Airway (Atemweg)**  
Ansprechen/Atemwege frei machen/Hilfe holen



- B Breathing (Beatmung)**  
Atmung überprüfen; falls keine Atmung:  
→ 2x beatmen



- C Circulation (Zirkulation)**  
Puls prüfen; falls kein Puls:  
→ Brustkorbkompression: 100/Minute



- D Defibrillation (externer Elektroschock)**  
Bei Herz-Kreislauf-Stillstand

### AndreasKlinik Cham Zug

Rigistrasse 1, CH-6330 Cham  
T +41 41 784 07 84  
F +41 41 784 09 99  
info.andreasklinik@hirslanden.ch  
www.hirslanden.ch

Zusammen stark:  
Die AndreasKlinik Cham Zug  
ist Co-Partner der Wirtschaftsregion  
ZUGWEST.

