

# TREFFPUNKT



Information aus der  
Hirslanden Klinik Aarau  
Nr. 2/2004

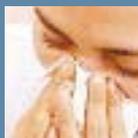
## Inhalt



### STRALENTHERAPIE

Am neuen Institut  
für Radio-Onkologie

Seite 6/7



### KALTE JAHRESZEIT –

«Schnupfensaison»

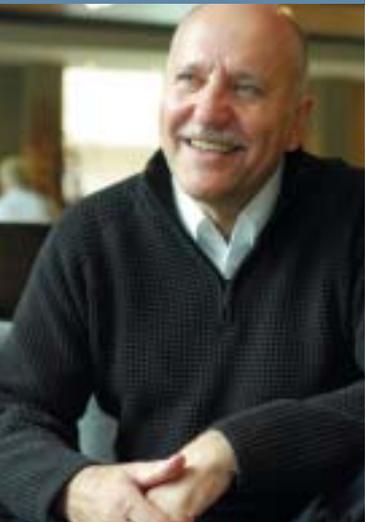
Seite 12/13



### AMBULANTE HERZREHABILITATION

Die kostengünstige  
Alternative

Seite 14/15



#### Urs Brogli

Leiter Unternehmenskommunikation  
Hirslanden und Präsident der Kommission  
für Gesundheitspolitik der Privatkliniken

## PRIVATKLINIKEN – EIN UNVERZICHTBARER TEIL DES SCHWEIZERISCHEN GESUNDHEITSWESENS

Noch haben nicht alle Bevölkerungskreise den Wandel der Privatkliniken hin zu effizienten und qualitätsorientierten Leistungserbringern wahrgenommen. Bewusst oder unbewusst wird in der Öffentlichkeit immer wieder auf längst überholte Vorstellungen und Vorurteile zurückgegriffen. Vor dreissig und mehr Jahren stand da und dort tatsächlich weniger das medizinische Angebot als der komfortable Klinikaufenthalt im Vordergrund. Heute zeigen die Privatkliniken in der Schweiz jedoch ein ganz anderes Bild. Sie leisten gemeinsam mit erstklassig ausgebildeten Fachärzten und kompetentem, hoch motiviertem Pflegepersonal hervorragende Arbeit und zeichnen sich durch höchste Qualität, Patientennähe, Innovationsfreude und Flexibilität aus. Auch ihr Beitrag zur Ausbildung des Nachwuchses lässt sich nicht mehr übersehen. Zudem steht ein grosser Teil der Privatkliniken rund um die Uhr für Notfälle zur Verfügung.

### Studie bestätigt die hohe medizinische Qualität der Privatkliniken und deren volkswirtschaftliche Bedeutung

Professor Dr. Franz Jaeger kommt in einer Anfang November veröffentlichten Studie zum Schluss, dass die Privatkliniken den Wettbewerb im Gesundheitswesen positiv beleben und hinsichtlich Leistungsqualität und Prozesseffizienz als Benchmark für die öffentlichen Spitäler dienen können. Auch im Kostenvergleich schneiden die privaten Kliniken meist besser ab, allein schon durch den Umstand, dass sie gezwungen sind, gewinnorientiert zu arbeiten. Staatliche Gelder sind ausschliesslich den öffentlichen und öffentlich-subventionierten Spitätern vorbehalten. Das geht so weit, dass der gemäss einem höchstrichterlichen Urteil auch den Zusatzversicherten auszurichtende Sockelbeitrag (rund die Hälfte des auf den Grundversicherungsanteil entfallende Rechnungsbetrages) den Patienten der Privatkliniken weiterhin vorenthalten wird.

Fortsetzung auf Seite 2

### «Braucht es in der Schweiz überhaupt Privatkliniken?»

«Ja, denn die über einhundert Privatkliniken in der Schweiz beweisen, dass ein Spital wirtschaftlich erfolgreich geführt werden kann – auch ohne staatliche Zuschüsse.

Basis des Erfolgs sind die optimale medizinische Betreuung sowie die persönliche und individuelle Pflege der Patientinnen und Patienten.»

### «Steigen die Krankenkassenprämien wegen der Privatkliniken immer weiter an?»

«Nein, im Gegenteil. Die Privatkliniken müssen wirtschaftlich arbeiten und kosteneffizient sein, da sie vom Staat keine Subventionen aus Steuergeldern erhalten.

Sie optimieren die Behandlungsmethoden und helfen somit die Gesundheitskosten zu senken.»

### «Welche Vorteile bringt eine Zusatzversicherung?»

«Zusatzversicherte Patientinnen und Patienten können die Ärztin oder den Arzt ihres Vertrauens selbst auswählen. Die Untersuchungen, die Operation und die Behandlung während der Genesungsphase werden durch ein und dieselbe Ärztin bzw. denselben Arzt vorgenommen.

Auch die Wahl des Spitals steht Ihnen frei. Sie haben Anspruch auf ein Ein-Bett-Zimmer oder ein Zwei-Bett-Zimmer und mehr Komfort. Zudem bestehen in Privatkliniken keine Wartezeiten für anstehende Behandlungen.»

Die Privatkliniken sind aber auch ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Einige durch Franz Jaeger erhobene Zahlen belegen dies besser als tausend Worte. So ist beispielsweise jeder Sechste, der in einem schweizerischen Krankenhaus Beschäftigten, in einer Privatklinik tätig. Zusammen generieren sie eine Wertschöpfung von 3 Mia. Franken, was 0,7% des nominellen schweizerischen BIP von 2003 entspricht. Zu den Sozialleistungen tragen sie 334 Mio. Franken bei und zu den Einkommenssteuern 82 Mio. Die Investitionen von rund 145 Mio. Franken schaffen durch den Multiplikatoreffekt ein zusätzliches Einkommen von 87 Mio. Franken.

### Ohne Privatkliniken drohen dramatische Kapazitätsengpässe

Die Existenzberechtigung der Privatkliniken kann allein schon mit der überdurchschnittlichen Leistungsqualität sowie dem aus den oben stehenden Kennzahlen abzuleitenden volkswirtschaftlichen Nutzen begründet werden. Geradezu dramatische Auswirkungen hätte die Schliessung aller Privatkliniken, welche rund einen Viertel aller Spitalleistungen in der Schweiz erbringen. Eine ausschliessliche Konzentration auf die öffentlichen Spitäler würde sich infolge der fehlenden Konkurrenz negativ auf die Qualität und Kosten auswirken und die Versorgungssicherheit erheblich beeinträchtigen. Da in einem solchen Fall alle Patienten gezwungenermassen das öffentliche Spital aufsuchen müssten, würde das zu gefährlichen Kapazitätsengpässen und untolerierbaren Wartezeiten führen. Diese beängstigenden Auswirkungen bekämen in erster Linie die «nur» grundversicherten Patienten zu spüren, da auch in öffentlichen Spitälern bei

Wahleingriffen eine Patientenselektion vorgenommen wird. In diesem Sinne ist ein gut funktionierendes Gesundheitswesen mit leistungsfähigen Privatkliniken auch für diese Versichertengruppe von grösstem Interesse.

### Privatkliniken sind den Patienten verpflichtet

Die Privatkliniken der Schweiz sind bereit, ihren Beitrag zur Lösung der sehr schwierigen gesundheitspolitischen Probleme in unserem Land zu leisten. Sie beanspruchen keine besonderen Vorteile und Bevorzugungen. Sie wollen einzig gleiche Marktchancen für alle Leistungserbringer und den Abbau der Wettbewerbsverzerrungen, welche in den vergangenen Jahren eher noch verstärkt worden sind. Auch einer Zusammenarbeit zwischen öffentlichen und privaten Anbietern stellen sich die Privatkliniken keineswegs entgegen, wie verschiedene gut funktionierende Beispiele zeigen. Jeder Patient hat für die Wahl eines bestimmten Spitals oder einer Klinik verschiedene Gründe: Vielfach spielt das Vertrauen zum Arzt eine grosse Rolle, für einen anderen ist die geographische Nähe ausschlaggebend und wieder ein anderer ist vom Infrastruktur- oder Hotelleriestandard eines Spitals überzeugt. Was immer Sie, sehr verehrte Leserin, sehr verehrter Leser, in die Privatklinik führt: Es erwartet Sie mit Gewissheit beste medizinische und pflegerische Qualität, verbunden mit einem grossen persönlichen Engagement aller Mitarbeiter und einer individuellen Betreuung. Auch wenn der Anlass unerfreulich sein mag – die Privatkliniken werden alles daran setzen, Ihnen den Aufenthalt so angenehm wie nur irgend möglich zu gestalten.

**Urs Brogli**



## AUSBILDUNGSPLATZ PRIVATKLINIK

### **Monika Berger**

Leiterin Pflegedienst

Immer wieder stehen junge Erwachsene, zusammen mit ihren Eltern, vor der Entscheidung, ihren beruflichen Werdegang zu gestalten. Wenn sie aus der Vielfalt der Möglichkeiten, entsprechend ihren Talenten, den Berufswunsch eruiert haben, beginnt die Suche nach einer Ausbildungsstätte. Diese Suche ist in der heutigen Zeit nicht mehr so einfach, da Lehrstellen und Praktikumsplätze knapp geworden sind.

Die Hirslanden Klinik Aarau engagiert sich als private Arbeitgeberin im Gesundheitswesen auch in der Ausbildung. Weil eine solide Grundausbildung und eine kontinuierliche Weiterbildung der Mitarbeitenden zu unseren wichtigsten Erfolgsfaktoren zählen, hat unser Engagement in diesen Bereichen eine jahrelange Tradition.

Wir bilden neben den Pflegeberufen dipl. Pflegefachfrau, Fachangestellte Gesundheit, technische Operationsfachfrau und den medizintechnischen Berufen Fachpersonal für med.-techn. Radiologie, med. Laborantin und Physiotherapeutin, auch Köche und Ernährungsberaterinnen aus.

Ausserdem haben unsere Mitarbeiter die Möglichkeit, sich in ihren Berufen weiterzubilden. Gerade hat beispielsweise einer unserer Mitarbeiter eine Weiterbildung zum Diätkoch absolviert. Wir richten den Blick aber auch in die Zukunft und bereiten gegenwärtig Angebote für die Weiterbildung zur Anästhesiepflege- sowie zur Intensivpflege-Fachperson vor.

Als Privatklinik mit einer 24-h-Notfallstation, dem kantonalen Leistungsauftrag für Herzchirurgie und über 15 Fachdisziplinen bieten wir eine Vielfalt an Lernfeldern, welche ihresgleichen sucht. Im Gegenzug fordern die Lernenden uns als Ausbildungsstätte heraus, immer auf dem neuesten Stand der Erkenntnisse zu bleiben, und tragen so wesentlich zur Qualitätssicherung und Qualitätsverbesserung bei. Wir sind stolz darauf, dass viele der Pflegenden, welche ihre Ausbildung bei uns erfolgreich abschliessen, uns in der Folge als neue Mitarbeiter erhalten bleiben.

Wir bilden gerne, fachkompetent und motiviert aus und haben dieses Jahr, als eine der ersten Privatkliniken, mit der neuen Ausbildung zur Fachangestellten Gesundheit begonnen. Diese schliesst direkt an die obligatorische Schulzeit an und bietet den Jugendlichen erstmals die Möglichkeit, bereits mit 16 Jahren in einer Institution des Gesundheitswesens eine Lehre anzutreten. In diesem Sinne reichen sich junge Erwachsene, ihre Eltern und die Hirslanden Klinik Aarau die Hand und begeben sich gemeinsam auf den Weg zu einer soliden Berufsausbildung.



# WISSENSVORSPRUNG ZUGUNSTEN UNSERER PATIENTEN

Von Agnes Jenowein,  
Unternehmenskommunikation

Rund 100'000 stationäre und teilstationäre Patienten schenken vergangenes Jahr einer der zwölf Hirslanden-Kliniken ihr Vertrauen. Unsere Fachärzte und ihre Teams setzen alles daran, medizinische und pflegerische Leistungen auf höchstem Niveau zu erbringen. Was gibt uns die Sicherheit, im Bereich der Medikamente und der Medizintechnologie am neuesten Wissen teilzuhaben und die Patienten von innovativen Erkenntnissen der internationalen Forschung profitieren zu lassen?

## Partnerschaft mit innovativen Unternehmen

Klinische Forschung ist die Voraussetzung für Weiterentwicklungen in der Medizin. Ziel aller Bestrebungen in diesem Bereich ist in erster Linie die Verbesserung der Lebensqualität erkrankter Menschen. Dass mit wirksameren sowie sicheren Medikamenten und qualitativ verbesserten Technologien in vielen Fällen auch merkliche Therapiekosten-Senkungen verbunden sind, ist ein weiterer positiver Effekt. Die zwölf Hirslanden-Kliniken mit ihren rund hundert spezialisierten Instituten und interdisziplinär arbeitenden Kompetenzzentren sind ein stabiler, zuverlässiger Partner für innovative Unternehmen aus der Gesundheitsbranche. Die enge Vernetzung der Kliniken mit ihren Fachzentren garantiert einen umfassenden Erfahrungs- und Wissensaustausch. Sämtliche Forschungsprojekte und -ergebnisse werden bei Hirslanden von einer zentralen Stelle beurteilt, koordiniert und nach strengen, internationalen Regelungen abgewickelt und dokumentiert.

Klinische Forschung ist dann aussagekräftig, wenn hohe Fallzahlen ausgewertet werden können. Durch ihre Grösse bietet die Privatklinikgruppe Hirslanden beste Voraussetzungen dazu. So wurden letztes Jahr beispielsweise allein im Bereich Kardiologie/Herzchirurgie rund 10'000 Patienten stationär oder teilstationär behandelt, in der Orthopädie sind es sogar an

die 25'000. Dr. Teo Albarano, Leiter des Bereichs Klinische Forschung im Hirslanden Head Office: «Jene Patienten, für die neue Medikamente oder Verfahren in Frage kommen, werden vorgängig ausführlich über den geplanten Behandlungsweg informiert. Ohne schriftliche Zustimmung des Patienten kann nichts in die Wege geleitet werden. Ein Forschungsprojekt muss zudem vorab einige hohe behördlich auferlegte Hürden überwinden, bis es den Status «bereit für den klinischen Einsatz» erreicht hat.» Darunter fällt auch die Beurteilung und Freigabe des Projekts durch die kantonalen Ethikkommissionen. Hirslanden betreut jährlich rund zwanzig Forschungsprojekte aus etwa zehn medizinischen Fachbereichen. Die Schwerpunkte liegen dabei in der Kardiologie/Herzchirurgie, der Orthopädie, der Urologie und der Onkologie.

## Fortschritte in der Krebsbehandlung

Im Kampf gegen Krebs hat die Verbesserung der Chemotherapie eine merkliche Steigerung der Lebensqualität von erkrankten Personen gebracht. Chemotherapien können heute vielfach ambulant erfolgen; eine Hospitalisierung entfällt, und der Patient kann früher wieder in seinen gewohnten Lebenskreis zurückkehren. Auch in der Bestrahlungstherapie geht die Entwicklung in Riesenschritten voran: So ist kürzlich im Institut für Radio-Onkologie der Hirslanden Klinik Aarau ein neues, bildgeführtes Bestrahlungssystem eingerichtet worden, das europaweit einzigartig ist. Hirslanden übernimmt hier eine Pionierrolle und gibt Tumorpatienten neue Hoffnung. Ein Zusammenarbeitsvertrag mit der Herstellerfirma garantiert uns eine laufende Aktualisierung der Anlage mit den neuesten Weiterentwicklungen.

## Qualität schafft Sicherheit

Die Zusammenarbeit mit international führenden Firmen der Gesundheitsbranche, der direkte, von Vertrauen geprägte Kontakt zwischen Hersteller und Anwender und die patientenorientierte Weiterentwicklung von medizinischen Produkten und Technologien schaffen Sicherheit. Hirslanden nimmt ihre Verantwortung wahr und garantiert für die hohe Qualität ihrer medizinischen Betreuung.

# ERÖFFNUNG AMBULATORIUM KLINIK SCHÜTZEN IN AARAU



Am 1. September 2004 eröffnete die Klinik Schützen Rheinfelden in Zusammenarbeit mit der Hirslanden Klinik Aarau und in deren unmittelbarer Nähe ein Ambulatorium für Menschen mit psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Die Eröffnung erfolgte aufgrund der Zunahme von psychiatrisch/psychotherapeutischen und psychosomatischen Fragestellungen.

Psychische Probleme und daraus entstehende schwere, insbesondere chronische Erkrankungen werden auch heute noch oftmals tabuisiert; fälschlicherweise gilt es als Schwäche, wenn man mit seinen Problemen nicht selber fertig wird. Aber auch schwere bzw. chronische körperliche Erkrankungen lösen Ängste und Verunsicherung bei den Patienten und deren unmittelbarer Umgebung aus. Dies gilt vor allem für Krankheiten, die einen besonders radikalen Einschnitt ins Leben des Patienten bedeuten, wie dies zum Beispiel bei Tumorerkrankungen oder chronischem Schmerz der Fall ist. In solchen Situationen benötigen die Betroffenen, aber auch ihre Angehörigen, zur Krankheitsbewältigung oftmals die gezielte Hilfe eines psychosomatisch geschulten Psychotherapeuten.

Das Ambulatorium Klinik Schützen bietet unterschiedliche Behandlungsformen für Erwachsene an, wie Beratung, Coaching, tiefenpsychologisch fundierte Therapien, Paar- und Familientherapie sowie Entspannungsverfahren (u. a. autogenes Training).

Die Überweisungen können während eines Aufenthaltes in der Klinik Hirslanden Aarau oder danach durch den behandelnden Arzt erfolgen; die Patienten können sich aber auch selber direkt im Ambulatorium Klinik Schützen anmelden. In Abstimmung mit dem Patienten und mit den behandelnden Ärzten erfolgt zunächst gegebenenfalls eine Beratung. Ist eine kontinuierliche Behandlung erforderlich, so kann diese im Ambulatorium Klinik Schützen erfolgen oder der Patient wird bei seiner Suche nach einem entsprechenden Therapieplatz unterstützt.

Durch die enge Zusammenarbeit mit den Belegärzten der Hirslanden Klinik Aarau, den zuweisenden Hausärzten, aber auch mit den niedergelassenen Psychiatern und externen psychiatrischen Diensten entstehen Synergien, die letztlich den Patienten zugute kommen.

## **Ambulatorium Klinik Schützen**

Psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung bei:

- Psychosomatischen Erkrankungen
  - stressbedingte, belastungsabhängige Störungen
  - Körperbeschwerden ohne erkennbare Ursachen
  - psychosomatische Onkologie
- Depressionen
- Erschöpfungszuständen
- Angsterkrankungen
- Störungen in zwischenmenschlichen Beziehungen
- Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls
- Suchterkrankungen

## **Hans-Peter Sailer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie**

Ambulatorium Klinik Schützen

Ziegelrain 29

5001 Aarau

T +41 (0)62 823 67 67

F +41 (0)62 823 67 69

ambulatorium-aarau@klinikschuetzen.ch

www.klinikschuetzen.ch

## **Klinik Schützen Rheinfelden**

Die Klinik Schützen in Rheinfelden ist eine Privatklinik mit 75 Betten in zwei wunderschönen Hotelliegenschaften mit grossem Park und Solebad. Die von den Krankenkassen anerkannte Klinik ist spezialisiert auf Psychosomatik, Medizinische Psychotherapie und Rehabilitation und führt zudem in Rheinfelden und Aarau ein Ambulatorium.

# STRAHLENTHERAPIE AM NEUEN INSTITUT FÜR RADIO-ONKOLOGIE



**Dr. med. Christian von Briel**  
FMH Radio-Onkologie/Strahlentherapie



**Dr. phil. nat. Peter H. Cossman**  
Medizinphysiker

Ende August wurde im Hirslanden Medical Center das Institut für Radio-Onkologie als Teil des neuen Onkologie-Zentrums eröffnet. In einer architektonisch einzigartigen Umgebung werden zukunftsweisende Planungs- und Therapieformen wie virtuelle Simulation und intensitätsmodulierte Strahlentherapie angewandt, Techniken, welche heutzutage auch an Universitäts-spitälern noch nicht routinemässig eingesetzt werden. Zudem verfügt das Institut als eines der ersten in Europa über ein «on board imaging»-System (OBI). Damit lässt sich die genaue Lagerung des Patienten vor und während der Bestrahlung überprüfen und das Tumorverhalten unter der Therapie kontrollieren. Der Vorteil dieser neuartigen Technologie besteht darin, dass genauere Einstellungen möglich werden. Der Tumor kann mit höheren Dosen bestrahlt und das darumliegende Gewebe gleichzeitig besser geschont werden. Es ist damit zu rechnen, dass die Heilungswahrscheinlichkeit dadurch weiter verbessert werden kann. Zusätzlich sollten aber auch weniger Nebenwirkungen auftreten.

**Das Angebot des Instituts für Radio-Onkologie kann jederzeit von allen – unabhängig vom Versicherungsstatus – in Anspruch genommen werden. Die Zuweisung erfolgt in der Regel durch den behandelnden Arzt. In dringenden Fällen kann direkt die 24-h-Notfallstation der Hirslanden Klinik Aarau kontaktiert werden.**

## **Fragen an die beiden Leiter des Instituts für Radio-Onkologie ...**

### **Wie schnell werde ich zur Bestrahlung zugelassen?**

Selbstverständlich so schnell wie möglich. Sobald zusammen mit dem behandelnden Arzt das Ziel und die Art der notwendigen Bestrahlung festgelegt worden sind und der Patient definitiv angemeldet wird, setzen wir alles daran, Sie innert 5 Arbeitstagen ins Therapieprogramm einzuschleusen. Wochenlange Wartezeiten werden wir auf jeden Fall vermeiden.

### **Wie lange dauert eine Bestrahlung, wie oft muss ich kommen?**

Diese Frage ist nicht generell zu beantworten. Je nach Tumorart, Lokalisation und Ausdehnung wird nach verschiedenen Schemata behandelt. Eine Bestrahlung mit dem Ziel, den Tumor zu vernichten oder zu verhindern, dass er nach einer Operation wieder nachwächst, wird normalerweise während 4–6 Wochen durchgeführt, und zwar meistens einmal täglich, wobei die Strahlen jeweils nur 1–2 Minuten auf den Tumor einwirken. Mehr Zeit beansprucht die genaue Lagerung des Patienten und die Einstellung des Linearbeschleunigers. Alles in allem dauert ein Aufenthalt am Institut für eine «normale» Bestrahlungssitzung 15–20 Minuten pro Tag.

### **Wer stellt sicher, dass die Dosis stimmt?**

Letztendlich wir alle. Die Abläufe sind genau definiert, zudem ist sichergestellt, dass der Linearbeschleuniger jeden Tag vor der Bestrahlung des ersten Patienten ausgemessen wird.



Für jeden Patienten wird vor der Einleitung einer Bestrahlungsserie immer ein Bestrahlungsplan erstellt. Der Arzt definiert dabei, wo (Bestrahlungsvolumen), mit welcher Dosis (Gesamtdosis) und in wie vielen einzelnen Schritten (Einzeldosis) bestrahlt werden soll. Anschliessend wird dieser Plan vom Planungsteam gerechnet und vom Physiker und vom Arzt kontrolliert. Diese Kontrolle muss in den Patientenunterlagen (elektronische Krankengeschichte) visiert werden. Sollte sie nicht vorhanden sein, kann keine Bestrahlung erfolgen. Die genauen Bestrahlungsparameter werden dann ebenfalls elektronisch an den Linearbeschleuniger übermittelt. Anlässlich der ersten Bestrahlung werden sie von MTRA (Medizinisch-technische Radiologie-Assistentin), Physiker und Arzt erneut kontrolliert und visiert. Ohne die Bestätigung, dass alles in Ordnung ist, sind keine Behandlungen möglich. Ebenso ist eine Bestrahlung über die vom Arzt ursprünglich definierte Gesamtdosis hinaus ausgeschlossen.

### **Was kann bestrahlt werden?**

Technisch kann jeder Tumor in jeder Körperregion bestrahlt werden. Theoretisch kann man bei genügend hoher Dosis jeden Tumor sterilisieren. Grenzen ergeben sich durch die Toleranz des mitbestrahlten gesunden Gewebes, die nicht überschritten werden sollten, um keine schwer wiegenden oder gar lebensbedrohenden Nebenwirkungen zu produzieren. Wichtig ist darum, dass eine Strahlentherapie Sinn macht. Wenn mit ionisierenden Strahlen auf einen Organismus eingewirkt wird, braucht es eine klare Nutzen-Risiko-Analyse. Nur wenn diese ein klares Überwiegen des Nutzens ergibt, sollte eine Therapie überhaupt begonnen werden. Eine eindeutige, interdisziplinär abgesprochene Indikation ist daher vor Einleitung der Bestrahlung zwingend.

### **Wie steht es mit den Nebenwirkungen?**

Zwar ist jede Therapie mit Nebenwirkungen verbunden. Die Strahlentherapie ist aber für Ihre schwer wiegenden Folgen besonders bekannt, ja berüchtigt. Jeder weiss von jemandem, der unter und vor allem nach einer Bestrahlung stark gelitten hat. Trotzdem ist die moderne Strahlentherapie besser als ihr Ruf. Dank genaueren Bestrahlungstechniken, besserer Schonung der Risikoorgane und auch intensiverer Pflege während und nach der Therapie konnten wichtige Fortschritte erzielt werden. Verbrennungen der Haut, wie sie früher häufig auftraten, gibt es zum Beispiel praktisch kaum mehr. Umgekehrt verstärken allerdings die oft sehr aggressiven toxischen Therapien (zum Beispiel kombinierte simultane Radio-Chemotherapien) die Nebenwirkungen. Zudem gilt, dass die Reaktion von Haut und Schleimhäuten auf die Bestrahlung sehr individuell ist und vor Einleiten einer Therapie nicht abgeschätzt werden kann. Regelmässige fachärztliche Kontrollen während und unmittelbar nach Therapie sind daher unerlässlich.

### **Keine Heilung möglich – trotzdem bestrahlen?**

Die Strahlentherapie spielt auch in der sogenannten palliativen Therapie eine wichtige Rolle. Dabei geht es nicht mehr um die Heilung eines Patienten von seinem Tumor, sondern um die Linderung von Symptomen (wie Schmerzen) und die Verbesserung der Lebensqualität. Vor allem bei Schmerzen, die durch Knochenmetastasen bedingt sind, kann eine Bestrahlung relativ schnell und für lange Zeit (oft bis zum Lebensende) Schmerzfreiheit oder mindestens eine deutliche Linderung bewirken. Auch bei der Behandlung von Hirnmetastasen spielt die Strahlentherapie eine bedeutende Rolle.

# ANZEICHEN FÜR ERNSTHAFTE ERKRANKUNGEN DES NERVENSYSTEMS ERKENNEN – DIE NEUROLOGIE GIBT AUFSCHLUSS



**Dr. med. Philippe Maire**  
Facharzt FMH für Neurologie

Das Fachgebiet der Neurologie befasst sich mit den organischen Erkrankungen des Hirns, des Rückenmarks, der peripheren Nerven, der Muskeln und der Sinnesorgane. Erkrankungen in diesen Organsystemen äussern sich unter anderem in Kopfschmerzen, Schwindel und Bewegungsstörungen, Missempfindungen wie Kribbeln oder eingeschlafenen Gliedern, unwillkürlichen Bewegungen, Bewusstseinsstörungen, teils in Form von Anfällen.

## **Ursachen einer Erkrankung aufspüren und Massnahmen einleiten**

Die Aufgabe des Neurologen ist es, die Ursache dieser Symptome zu finden und eine entsprechende Behandlung einzuleiten oder zu veranlassen. Wichtigstes Instrument der Diagnostik ist das Erfassen des Krankheitsverlaufs, wie er vom Patienten geschildert wird, und die klinische neurologische Untersuchung, wobei der Neurologe Reflexe, Bewegungen und die Funktion der Sinnesorgane prüft. Bereits daraus lassen sich weitgehende diagnostische Schlüsse ziehen.

Die Zusatzuntersuchungen des Neurologen geben Auskunft über die Funktion des Hirns, des Rückenmarks, der peripheren Nerven und der Muskeln.

Das Haupteinsatzgebiet des Elektroenzephalogramms (EEG) ist die Abklärung von Bewusstseinsstörungen und damit die Epilepsiediagnostik. Die Untersuchung ist schmerzlos und beeinflusst die Hirntätigkeit

nicht und kann somit bei Bedarf beliebig wiederholt werden.

Die elektroneurographischen und elektromyographischen Untersuchungen (ENG und EMG) werden vom Neurologen selbst durchgeführt. Diese Untersuchungen dienen der Messung von Nerven- und Muskelaktivität. Die Messung der evozierten Potenziale dient der verfeinerten Diagnostik von Rückenmark und Hirn. Das Haupteinsatzgebiet ist die Diagnostik und Verlaufskontrolle der Multiplen Sklerose.

Für die Diagnostik im Bereich der Bildgebung besteht eine enge Zusammenarbeit mit dem Institut für Radiologie der Hirslanden Klinik Aarau.

## **Krankheitsanzeichen richtig zuordnen**

Dank dieser Diagnostikmöglichkeiten kann nun beispielsweise entschieden werden, ob es sich bei Kopfschmerzen um den Ausdruck einer ernsthaften Erkrankung handelt oder aber um eine Migräne oder ein Spannungskopfschmerz oder eine der zahlreichen Sonderformen. Auch wenn in diesen zwei Fällen kein gefährliches Leiden vorliegt, kann es doch die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und muss ernst genommen werden – entsprechende Behandlungsmethoden stehen zur Verfügung.

## **Therapieansätze und Fortschritt**

Die Therapie der Parkinsonkrankheit, von Multipler Sklerose oder Epilepsie wird vom Neurologen selbst oder in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt weitergeführt. In den letzten Jahren wurden gerade bei der Behandlung dieser Krankheiten grosse Fortschritte erzielt.



### Diagnostik und Therapie – ein interdisziplinäres Zusammenspiel

Zahlreiche Erkrankungen des Nervensystems sind Ausdruck und Teil einer Allgemeinerkrankung, welche in enger Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Innere Medizin, das ebenfalls in der Klinik integriert ist, behandelt wird. Als Beispiel wäre hier die Behandlung und Vorbeugung von Hirnschlägen zu nennen. Sollte ein Eingriff am Kopf notwendig werden, so besteht dafür eine enge, gut eingespielte Zusammenarbeit mit dem Cranio-Facialen-Centrum. Für Operationen an peripheren Nerven ist oft der Einsatz der Plastischen und Wiederherstellungs-Chirurgie erforderlich. Für Eingriffe an der Wirbelsäule besteht eine enge Kooperation mit dem Zentrum für Wirbelsäulen-Chirurgie und hier wiederum mit dem Neurochirurgen.

### Einladung zum öffentlichen Vortrag

Donnerstag, 10. März 2005

#### Die Parkinsonkrankheit

Ursachen, Diagnostik und Therapie

18.45 Uhr in der  
Hirslanden Klinik Aarau

#### Referent

Dr. med. Philippe Maire

Die Platzzahl ist beschränkt,  
daher bitten wir  
um telefonische Anmeldung.

T +41 (0)62 836 70 19

### Werdegang

#### Dr. med. Philippe Maire, FMH Neurologie

Studium der Humanmedizin in Basel und Zürich

1971	Eidg. Staatsexamen, Zürich
1977	Facharzt FMH für Neurologie
1971–1978	Neurologische Ausbildungen in der Universitätsklinik Kantonsspital Zürich, Schweiz. Epilepsie-Klinik, Zürich, Psychiatrische Klinik Königsfelden, Kantonsspitäler Aarau und Luzern sowie am National Hospital for Nervous Diseases, London.
1978–1979	Oberarzt, Neurologische Universitätsklinik Kantonsspital Basel
1979–1996 ab 1992	Private spezialärztliche Praxis in Aarau, Belegarztstätigkeit an der Hirsländen Klinik Aarau
1996–2004 seit 2004	Leiter der Neurologie, Kantonsspital Luzern Eigene Praxistätigkeit an der Hirsländen Klinik Aarau

### Seit März 2004 besteht in der Hirsländen Klinik Aarau eine neurologische Praxis:

Dr. med. Philippe Maire  
Hirsländen Klinik Aarau  
Schänisweg  
5001 Aarau  
T +41 (0)62 836 76 10  
F +41 (0)62 836 76 11  
philippe.maire@hin.ch

Das ambulante Leistungsangebot der neurologischen Praxis kann jederzeit von Personen aller Versicherungskategorien in Anspruch genommen werden. Beim Hausarzt-Versicherungsmodell hat die Zuweisung über den entsprechenden Hausarzt zu erfolgen.

# CHRONISCHE PROSTATITIS – EINE UNGEFÄHRliche, ABER LÄSTIGE ERKRANKUNG



**Dr. med. Werner Hochreiter**  
Facharzt FMH für Urologie

Ein brennendes Gefühl im Penis, Schmerzen im Unterbauch oder Dammbereich, die manchmal bis in den Rücken oder in die Hoden ausstrahlen – diese Beschwerden können Anzeichen für eine Prostatitis (= Entzündung der Prostata) sein. Weitere Symptome umfassen häufigen Harndrang, Brennen beim Wasserlösen oder schmerzhaften, manchmal auch blutigen Samenerguss. Der Arzt muss andere Krankheiten, die zu ähnlichen Symptomen führen, ausschliessen. Dies gilt insbesondere für Prostata- und Blasen Tumore, Darmerkrankungen sowie Abflusshindernisse für den Urin, wie gutartige Prostatavergrösserung oder Harnröhrenverengungen.

## Verschiedene Arten der Prostatitis

Bei den Entzündungen der Prostata unterscheidet man eine akute und eine chronische Form. Die akute Prostatitis ist eine seltene, plötzlich auftretende und schwere fieberhafte Erkrankung. Die Symptome umfassen Schwierigkeiten beim Wasserlösen, die mit dauerndem Harndrang, starkem Brennen und heftigen Schmerzen im Unterbauch einhergehen können. Hohes Fieber und Schüttelfrost deuten auf eine Blutvergiftung hin. In der Urinuntersuchung lassen sich immer Bakterien nachweisen, wobei Kolibakterien die häufigsten Erreger der akuten Prostatitis darstellen. Mit geeigneter antibiotischer Behandlung kann diese Infektion in der Regel ohne Folgen geheilt werden. Weitaus häufiger ist jedoch die chronische Prostatitis, die ca. 95% aller Prostataentzündungen ausmacht. Typischerweise haben die Symptome, vor allem die Schmerzen im Unterleib,

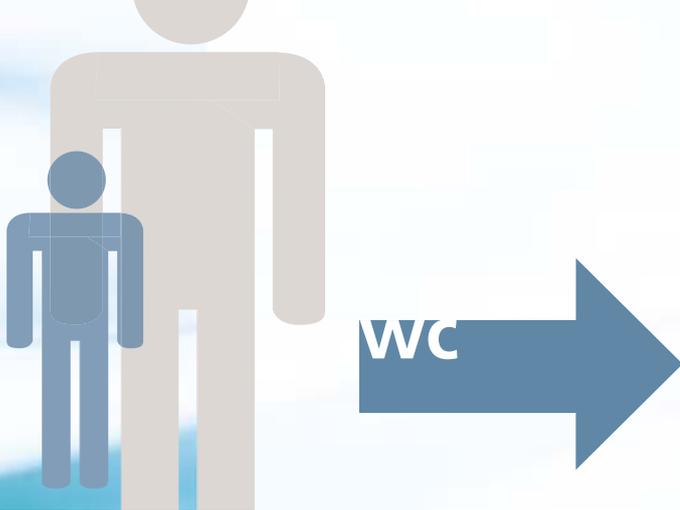
einen wellenförmigen Verlauf, und Tage mit starken Beschwerden wechseln sich mit praktisch beschwerdefreien Perioden ab. Die chronische Prostatitis betrifft Männer jeden Alters und ist bei Männern unter 50 Jahren sogar die häufigste urologische Erkrankung.

## Diagnosestellung

Zur Diagnosestellung wird vom Arzt eine Abtastung der Prostata durch den Enddarm durchgeführt. Diese Untersuchung ist normalerweise nicht schmerzhaft, kann aber gerade bei einer Prostatitis unangenehm sein, da die Drüse mit dem Finger massiert und ausgedrückt werden muss. In der Regel wird diese Prostata-massage mit der sogenannten Drei-Gläser-Urinprobe kombiniert. Dabei löst der Patient zunächst zwei Urinportionen in separate Urinbecher (Ersturin und Mittelstrahlurin), wodurch allfällige Entzündungen der Harnröhre und Blase festgestellt werden können. Anschliessend erfolgt die Prostata-massage, wonach der Patient nochmals wenig Urin in einen dritten Becher löst (Massage-Urin, der das Prostata-sekret enthält). Dadurch kann eine Entzündung der Prostata nachgewiesen werden.

## Ursache und Behandlung

Die Ursachen der Prostatitisbeschwerden lassen sich nicht in allen Fällen eindeutig klären, sodass manchmal mehrere Therapien eingesetzt oder kombiniert werden. Der Arzt wird dabei versuchen, in schrittweisem Vorgehen die für den Patienten am besten geeignete, individuelle Therapieform festzulegen.



Bei der Behandlung der Prostatitis kommen vor allem Antibiotika zum Einsatz. Sofern Erreger in der Drei-Gläser-Urinprobe nachgewiesen werden, kann aufgrund dieser Untersuchung eine gezielte Therapie mit einem Antibiotikum erfolgen. Wenn, wie in den meisten Fällen, keine Keime gefunden werden, kann eine Infektion trotzdem nicht ausgeschlossen werden. Die antibiotische Behandlung erfolgt in diesen Fällen mit einem Medikament, das ein breites Wirkungsspektrum gegen die häufigsten Erreger aufweist. Begleitend zu den Antibiotika werden oft entzündungshemmende Medikamente eingesetzt. Diese wirken nicht nur abschwellend, sondern lindern auch die Schmerzen oder Beschwerden. Ist eine Infektion wenig wahrscheinlich oder zeigt die antibiotische Therapie nicht die gewünschte Wirkung, kann der Einsatz von Medikamenten, welche die Blase, die Harnröhre oder die Beckenbodenmuskulatur entspannen, zu einer Verbesserung führen. Bei pflanzlichen Präparaten ist der Wirkungsmechanismus zwar noch weitgehend unbekannt, ein positiver Einfluss auf Prostatitisbeschwerden wird aber immer wieder beobachtet.

Mit der geeigneten Therapie können etwa 75% der betroffenen Männer geheilt oder deren Leiden zumindest gebessert werden. Trotz optimaler Abklärung und bestmöglicher Therapie können Restbeschwerden bleiben, mit denen die meisten Patienten jedoch gut umgehen können. Es ist wichtig zu wissen, dass es sich um eine manchmal hartnäckige, aber ungefährliche Erkrankung handelt.

## Werdegang

### Dr. med. Werner Hochreiter, FMH Urologie

1987	Arztdiplom, Florenz
1997	Facharzt FMH für Urologie
1997	Fellow of the European Board of Urology FEBU
1988–1996	Verschiedene Assistenzen in Schweizer Spitälern
1997–1998	Oberarzt Urologische Universitätsklinik, Inselspital, Bern
1998–2000	Research Fellow, Department of Urology, Northwestern University Medical School, Chicago, Illinois/USA
2000–2004	Oberarzt I Urologische Universitätsklinik, Inselspital, Bern
seit 2004	Eigene Praxistätigkeit an der Hirsländen Klinik Aarau Praxisgemeinschaft mit Prof. Dr. med. Daniel Ackermann und Dr. med. Hans-Peter Brüttsch

## Urologie-Zentrum

Hirsländen Klinik Aarau  
Schänisweg  
5001 Aarau  
T +41 (0)62 836 72 00  
F +41 (0)62 836 72 01

## Einladung zum öffentlichen Vortrag

Donnerstag, 13. Januar 2005

### Moderne Therapie der gutartigen Prostatavergrößerung

18.45 Uhr in der Hirsländen Klinik Aarau

## Referent

Dr. med. Werner Hochreiter

Die Platzzahl ist beschränkt, daher bitten wir um telefonische Anmeldung.

T +41 (0)62 836 70 19

# DIE KALTE JAHRESZEIT – «SAISON» FÜR SCHNUPFEN UND ENTZÜNDUNGEN DER NASENNEBENHÖHLEN



## **Dr. med. Jörg Klask**

Facharzt FMH für ORL,  
Hals- und Gesichtschirurgie

In der Region Mittelland wird die kalte Jahreszeit oft mit nasskalter Witterung und hochnebelartiger Bewölkung in Verbindung gebracht. Während der Wintermonate spielt sich das Leben vor allem in beheizten Räumen ab, welche oft eine zu geringe Luftfeuchtigkeit aufweisen. Die Schleimhäute trocknen aus und sind daher anfälliger für virale und bakterielle Infekte.

Hinzu kommt, dass der Organismus durch die veränderten Lebensumstände, welche die kalte Jahreszeit mit sich bringen kann, wie zum Beispiel verminderte Bewegung oder einseitige Ernährung, zusätzlich geschwächt ist. Erkrankungen der Schleimhäute wie Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen sind nicht zwingend schwer wiegende Erkrankungen. Sie schränken jedoch die Lebensqualität der Betroffenen mehr oder minder stark ein und müssen, um folgenschweren Komplikationen vorzubeugen, behandelt werden.

## **Schnupfen**

Der Schnupfen ist eine häufige und selbstlimitierende virale Entzündung der Nasenschleimhäute und der Schleimhäute des Nasenrachens. Jeder Erwachsene wird pro Jahr etwa dreimal davon befallen – Kinder bis zu sechsmal. Der Häufigkeitsspitzen liegt dabei in der kalten Jahreszeit.

Die Symptome bestehen zunächst in Niesreiz mit einem allgemeinen Krankheitsgefühl, gefolgt von einem Krankheitsstadium mit verstopfter Nase, wässriger Nasensekretion, Halsbeschwerden und Husten. Meist sind die Beschwerden nach einer Woche beendet. In etwa 2% der Fälle tritt zusätzlich eine Mittel-

ohrentzündung auf. Die Behandlung des Schnupfens beschränkt sich auf beschwerdelindernde Massnahmen, wie die Anwendung eines abschwellenden Nasensprays und Inhalationen. Selten werden die viralen Infekte durch eine bakterielle Infektion der Nasennebenhöhlen kompliziert. Diese bedarf allerdings weiterer therapeutischer Massnahmen.

## **Akute Nasennebenhöhlenentzündung**

Bei der akuten Entzündung der Nasennebenhöhlen kommt es zu einer bakteriellen Entzündung der Nebenhöhlenschleimhaut. Meist tritt die bakterielle Entzündung als Zweitinfekt nach einem viralen Schnupfen auf. Hierbei kommt es zu einer infektbedingten Schwellung der Schleimhäute, die dann über die Öffnungen der Nasennebenhöhlen mit Bakterien infiziert werden können. Weitere Faktoren, die das Entstehen einer bakteriellen Nasennebenhöhleninfektion begünstigen, sind Engstellen im Bereich der Nase und der Nasennebenhöhlen, die die natürliche Selbstreinigung und Abwehr der Schleimhäute behindern. Die Symptome der akuten Nasennebenhöhlenentzündung sind eitriges Nasensekretion und ein Kopf- oder Gesichtsschmerz. Die Nase ist verstopft, und beim Beugen nach vorne wird meistens ein Schmerz- oder Schweregefühl in den Nasennebenhöhlen ausgelöst. Bei Kindern fehlt der Kopf- und Gesichtsschmerz oft. Die häufigsten Symptome in dieser Altersgruppe sind eitriges Nasensekretion und Husten. Aufgrund möglicher schwerwiegender Komplikationen ist je nach Ausmass der Beschwerden und Befunde eine Behandlung mit einem Antibiotikum erforderlich. Zusätzlich sollte ein abschwellendes Nasenspray angewendet werden. Weiter können Inhalationen (Wasserdampf, ggf. unter Zugabe von Kochsalz) und Spülungen der Nase mit einer Salzwasserlösung empfohlen werden.

12

## **Einladung zum öffentlichen Vortrag**

Donnerstag, 10. März 2005

## **Entzündliche Erkrankungen der Nasennebenhöhle**

19.00 Uhr Hotel Arte, Olten

## **Referenten**

Dr. med. Jörg Klask  
Dr. med. Markus Mauderli

Die Platzzahl ist beschränkt, daher bitten wir um telefonische Anmeldung.  
T +41 (0)62 836 70 19



### **Chronische Nasennebenhöhlenentzündung**

Eine chronische oder chronisch wiederkehrende Nebenhöhlenentzündung liegt vor, wenn Beschwerden und Befunde länger als 8 Wochen andauern. Auch wer 4-mal pro Jahr eine akute Nebenhöhlenentzündung hat, leidet unter einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung, sofern sich 4 Wochen nach einer Behandlung im Computertomogramm noch Verschattungen der Nasennebenhöhlen nachweisen lassen.

Akute und chronisch wiederkehrende Nasennebenhöhlenentzündungen entstehen häufig aufgrund anatomischer Engstellen im Bereich der Nase und/oder der Nasennebenhöhlen, die lokalisierte Störungen hervorrufen können. Die Beschwerden bestehen in einer Behinderung der Nasenatmung, in Kopf- und Gesichtsschmerzen und einer Sekretion der Nase. Der Patient ist häufig vermehrt infektanfällig. Durch eine Blockierung der Riechspalte können anhaltende Störungen des Geruchssinns vorkommen. Ausserdem kann es zu Entzündungen des Rachens, Belüftungsstörungen des Mittelohrs und auch zu einer Beteiligung der Bronchien mit Husten oder Asthma kommen.

Als Behandlung kann der Versuch einer medikamentösen Therapie, bestehend aus einem Antibiotikum, kortisonhaltigem Nasenspray und Salzwasserspülungen der Nase, unternommen werden. Bleibt diese Therapie ohne befriedigenden Erfolg, sollte eine operative Beseitigung der anatomischen Engstellen in der Nase und den Nasennebenhöhlen mit Entfernung der irreversibel geschädigten Schleimhautanteile erfolgen. Diese Operation wird üblicherweise in Vollnarkose durch die Nasenöffnungen in endoskopischer und/oder mikroskopischer Technik ausgeführt.

### **Werdegang**

**Dr. med. Jörg Klask, FMH ORL,  
speziell Hals- und Gesichtschirurgie**

Studium der Medizin an den Universitäten  
Bochum und Essen

1996	Arztdiplom
1996–1998	Assistenzarzt an der HNO-Klinik Marienhospital, Gelsenkirchen
1998–2004	Assistenz- und Oberarzt Universitäts-HNO-Klinik, Essen
seit 2004	Eigene Praxistätigkeit in Olten und Belegarzt an der Hirslanden Klinik Aarau

### **Praxisadresse**

Dr. med. Jörg Klask  
Amthausquai 33  
4600 Olten  
T +41 (0)62 212 11 41  
F +41 (0)62 212 06 70

# MEDIZINISCHES TRAININGS-CENTER – DIE AMBULANTE HERZREHABILITATION ALS KOSTENGÜNSTIGE ALTERNATIVE

## **Reto Kost**

dipl. Sportphysiotherapeut

Neben vielen anderen Rehabilitationsmöglichkeiten, wie der physikalischen Einzeltherapie, der medizinischen Trainingstherapie, der Parkinsongruppe oder der Beckenbodengruppe, bietet das MTC bereits seit 1994 eine Rehabilitationsmöglichkeit für Personen nach erfolgter Herzoperation (Bypass oder Herzklappen) oder nach einer Ballondilatation an.

Die Herzrehabilitation wird in Form einer Gruppentherapie durchgeführt und ist nicht nur aus Kostensicht eine vorteilhafte Alternative zu einer stationären Rehabilitation. Ein weiterer positiver Aspekt ist die Erholung in der gewohnten Umgebung mit dem Einbezug der Familie respektive des Partners. Auch dass sich der Zeitraum des begleiteten Wiederaufbaus auf acht Wochen erstreckt, anstelle von 3–4 Wochen stationärer Rehabilitation, wird von vielen als Vorteil empfunden.

Die Teilnehmer treffen sich dreimal pro Woche zum gemeinsamen Aufbautraining. Dieses beinhaltet jeweils ein 30-minütiges Ergometertraining, bei dem die Teilnehmer individuell nach dem mittels Belastungsergometrie ermittelten Trainingspuls belastet werden. Nach dem «Velofahren» folgt Gymnastik. In einem abwechslungsreichen Programm werden alle Faktoren, welche die körperliche Kondition bestimmen, mitberücksichtigt. Dies sind neben der Ausdauer auch Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

Neben Ergometertraining und Gymnastik stehen jeweils einmal pro Woche Krafttraining, Aquafit und Entspannung auf dem Programm. Das Krafttraining wird im Sinne eines Kraftausdauertrainings durchgeführt. Das bedeutet, dass der Patient mit wenig Gewicht, dafür mit vielen Wiederholungen arbeitet. Dadurch ist die Versorgung des Kreislaufes mit genügend Sauerstoff gewährleistet. Mit dieser Art von

## **Sport mit Herz**

Ein effizientes Training für Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Koordination in einem sozialen Rahmen mit hohem Spassfaktor.

Dieser Kurs eignet sich besonders für Personen nach abgeschlossener Herzrehabilitation, die in spielerischer Art und Weise einen Beitrag zur Verbesserung ihrer Fitness leisten möchten, oder für Personen, die einfach eine sportliche Aktivität suchen, bei der auch soziale Kontakte geschätzt und gepflegt werden.

## **Inhalt:**

30 bis 40 Min. Aufwärm- und Ausdauerphase – 15 Min. Spiel, Auslaufen und Dehnen.

## **Kurszeit:**

Oktober bis Mai jeweils dienstags  
18–19 Uhr in der Turnhalle  
des Oberstufenschulhauses Schachen



Krafttraining wird auch die im Alltag benötigte Belastungsfähigkeit trainiert. Aquafit ist eine andere Variante des Ausdauertrainings und hat sich, nicht zuletzt, weil es sehr gelenkschonend ist, auch für die Herzgruppe bewährt.

### **Die Herzrehabilitation – ein ganzheitliches Konzept**

Das Erlernen einer Entspannungstechnik und die damit erworbene Fähigkeit, Stress im Alltag zu vermindern, ist ein wichtiger Bestandteil unseres ganzheitlichen Konzepts.

In diesem Sinne werden auch die Vorträge für eine herzgesunde Ernährung sowie der Arztvortrag angeboten. Im Rahmen dieser Veranstaltungen werden unter anderem die Möglichkeiten aufgezeigt, wie den beeinflussbaren Risikofaktoren Übergewicht, erhöhter Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Zuckerkrankheit, Bewegungsmangel und Stress begegnet werden kann. Durch die örtliche Nähe ist der Einbezug der Angehörigen bei der Behandlung

dieser Themen sehr gut möglich. Von ärztlicher Seite wird die Gruppe vom Kardiologen Dr. med. Rudolf Stäubli betreut. Er begleitet auch die Aktivitäten ausser Haus, führt die Belastungsergometrien durch und hält den Arztvortrag. Nach Abschluss der Rehabilitation bietet das MTC im Sinne einer Prävention ein weiterführendes Programm (siehe Kasten) an. Dieses ist wiederum auf die einzelnen Bedürfnisse zugeschnitten. Das MTC ist also auch für alle Gesunden oder wieder Rehabilitierten der kompetente Trainingspartner.

### **Ausdauergruppen**

Ein gezieltes Ausdauertraining führt zu verbesserter Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems! Das Ausdauerprogramm eignet sich für Personen, welche ihre Ausdauerfähigkeit erhalten oder zurückgewinnen wollen.

#### **Inhalt:**

30 Min. pulskontrolliertes Herz-Kreislauf-Training – 30 Min. Gymnastik – 30 Min. Krafttraining

#### **Kurszeiten:**

Dienstag, Donnerstag und Freitag, jeweils 7.30–9.00 Uhr.

### **Aqua-Fit**

Aqua-Fit ist ein schonendes und gleichzeitig effizientes Ausdauertraining. Das Wasser ermöglicht das gelenkschonende Training von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Ausdauer. Dieses Training richtet sich an Personen, die ihre Fitness verbessern möchten, Personen mit Gelenkproblemen oder übergewichtige Personen.

#### **Inhalt:**

30 Min. Ausdauertraining im tiefen Wasser – 20 Min. Gymnastik im Nichtschwimmerbecken

#### **Kurszeit:**

Mittwoch, 13.40–14.30 Uhr

# 10 JAHRE MEDIZINISCHES TRAININGS-CENTER MTC

Bereits seit 1994 bietet das MTC mit seinem kompetenten Fachpersonal optimale Trainingsmöglichkeiten für höchste Ansprüche. Das Trainings-Center der Hirslanden Klinik Aarau hat sich zum Ziel gesetzt, mit medizinisch geschultem Personal sowohl gesunde Personen, als auch zugewiesene Patienten auf höchstem Niveau zu betreuen. Somit leistet das MTC einen aktiven Beitrag zur allgemeinen Gesundheitsförderung.

Das MTC ist ein öffentliches Trainings-Center, in welchem speziell auch medizinische Probleme im Übungsplan berücksichtigt werden. Die Mitglieder sind ausschliesslich von diplomiertem Fachpersonal geführt und betreut. In der Physiotherapieabteilung des MTC werden sowohl von den Belegärzten der Klinik als auch von Hausärzten zugewiesene Patienten ambulant behandelt.

## **Keine Frage des Alters**

Die MTC-Mitglieder sind in erster Linie gesundheitsbewusste, motivierte Menschen aller Altersgruppen. Ihnen ist es wichtig, kompetente Ansprechpartner zur Seite zu haben, kontrolliert zu trainieren und wichtige Inputs zum Bewegungsapparat zu erhalten.

Nicht nur die Lebenserwartung zu erhöhen, sondern auch die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten oder gar zu verbessern, ist ein wichtiges Ziel in der modernen Gesellschaft geworden. Die Palette der Mitglieder reicht von Nichtsportlern zu Breitensportlern bis hin zu Spitzensportlern, die alle ihrem Leistungsniveau entsprechend kompetent beraten werden.

## **Bewegung und Gesundheit sind eng miteinander verbunden**

Im Medizinischen Trainings-Center MTC wird jeder notwendige Aspekt der Gesundheitskette bedacht. Das Netzwerk «Arzt – Physiotherapie – medizinisches Training – gesunderhaltendes Training» bietet ein lückenloses Angebot für Prävention, Rehabilitation, Fitness und Sport. Diese ganzheitliche Gesundheitsförderung macht das MTC so einzigartig.

MTC – eine Bezeichnung, die verpflichtet, denn ein effizientes und erfolgreiches Training darf nicht dem Zufall überlassen werden.

## **Jubiläumsangebot**

Das MTC schenkt Ihnen beim Erwerb eines Jahres- oder Halbjahresabonnements die Einschreibgebühr im Wert von Fr. 80.–. Gültig bis 31. Dezember 2004.

Zögern Sie nicht, sich ein auf Ihre Ziele individuelles, kontrolliertes Trainingsprogramm zusammenstellen zu lassen.

Das Trainings-Center bietet zudem kostenlos und unverbindlich Schnuppertrainings an (Vor Anmeldung nötig).



## **Auskunft und Anmeldung**

Medizinisches Trainings-Center  
MTC  
Hirslanden Klinik Aarau  
Schänisweg  
5001 Aarau  
T +41 (0)62 836 75 00  
F +41 (0)62 836 75 02  
mtc@hirslanden.ch  
www.hirslanden.ch

## **TREFFPUNKT –**

Eine Publikation  
der Hirslanden  
Klinik AARAU

Hirslanden Klinik Aarau  
Schänisweg  
CH-5001 Aarau  
T +41 (0)62 836 70 00  
F +41 (0)62 836 70 01  
klinik-aarau@hirslanden.ch  
www.hirslanden.ch

Klinik der Privatklinik-  
Gruppe Hirslanden.