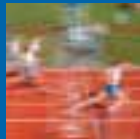




Information aus der
Hirslanden Klinik Aarau
Nr. 2/2005

Inhalt



MENTALTRAINING

Erfolg im Sport,
im Beruf und Alltag

Seite 6/7



ERNÄHRUNG

Lustvoll geniessen
und sich wohl fühlen

Seite 10/11



REIZDARM

Reizthema «Reizdarm»

Seite 12/13



BEWEGUNG, GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN – HIRSLANDEN TRAINING IM HERZEN VON AARAU

**Am neuen Geschäftssitz der AZ Medien-
gruppe, an bester Passantenlage an
der Aarauer Bahnhofstrasse, steckt nicht
nur eine gehörige Portion «Medien-Power»
drin, auch die körperliche Fitness und das
Gesundheitsbewusstsein kommen nicht zu
kurz. Wo genau? Im neuen Hirslanden
Training – dem öffentlichen Trainingscenter
der Hirslanden Klinik Aarau.**

Visionär war das Betriebskonzept des Medizinischen Trainings-Centers (MTC), als es 1994 eröffnet wurde. Ein öffentliches Trainingscenter mit medizinisch ausgebildetem Personal zu führen, das gab es bis dahin noch nicht – ein Novum in der Schweiz. Mit dem Umzug ins Medienhaus und der Neueröffnung als Hirslanden Training wird dieser Ansatz weiter intensiviert und die Infrastruktur dem Angebot entsprechend optimiert.

Medizinisches Trainings-Center MTC wird zu Hirslanden Training

Das «M» des MTC steht für «medizinisch» und nimmt im Betriebskonzept des Trainingscenters

eine zentrale Stellung ein. Auch wenn dieses «M» künftig nicht mehr im Namen erwähnt wird, haben die Werte, für die es steht, weiterhin Bestand. Die Mitglieder des bewährten Teams, das aus unterschiedlichen Berufsgruppen aus den Bereichen Sport, Medizin und Ernährung zusammengesetzt ist, ergänzen sich in idealer Weise. Dank dieser engen Zusammenarbeit können Trainings- wie Rehabilitationsprogramme optimal auf den jeweiligen Gesundheits- und Trainingszustand abgestimmt werden. Mit dem Start von Hirslanden Training tritt nun neu ein Sportarzt, Dr. Daniel Weil, ins Team. Er übernimmt die Leitung des Centers und unterstützt sein Team vor allem im Bereich Sportmedizin.

Die medizinische Ausrichtung kommt allen zugute, die das öffentliche Center besuchen – gesundheitsbewussten Personen wie auch leistungsorientierten Sportlern. Beratung, Prävention, Rehabilitation und Erholung – dies alles findet sich im Hirslanden Training unter einem Dach.



André Steiner
Direktor der
Hirslanden Klinik Aarau

EDITORIAL

GANZHEITLICHE SPORT- UND
GESUNDHEITS-FÖRDERUNG –
MEHR ALS LEERE WORTE

Von **André Steiner**,
Direktor der Hirslanden Klinik Aarau

«Den Menschen mit seinen Bedürfnissen ganzheitlich erfassen und entsprechend beraten und betreuen», so lautet der Leitspruch des Hirslanden Trainings. Dieselbe Devise gilt auch für die Hirslanden Klinik Aarau. Mit der Neueröffnung des Medizinischen Trainings-Centers als Hirslanden Training folgt die Klinik genau diesem Leitsatz. Zu Recht prägt denn auch die Eröffnung des Hirslanden Trainings diese Ausgabe des Treffpunkts wesentlich. Prävention und Rehabilitation: Mit seinem vielfältigen Angebot in beiden Bereichen ergänzt das Hirslanden Training die Leistungen der Hirslanden Klinik Aarau optimal. Wir sind ein Anbieter von Gesundheitsleistungen, und hierzu gehören Gesundheitsvorsorge und Nachbetreuung gleichermaßen. Auch die Privatklinikgruppe Hirslanden engagiert sich aktiv im Bereich Sport- und Gesundheitsförderung. Jüngstes Beispiel: die Partnerschaft mit dem Schweizerischen Handball-Verein SHV. Mehr über dieses Engagement als Medical Partner sowie die Verknüpfung mit der Hirslanden Klinik Aarau erfahren Sie ebenfalls in diesem Heft. Um beim Thema Medical Partner und Sport zu bleiben, wage ich bereits heute einen Ausblick ins Jahr 2007. Dann nämlich findet vom 24. bis 28. August in Aarau das Eidgenössische Schwing- und Älplerfest statt. Die Hirslanden Klinik Aarau wird sich als Medical Partner am Anlass engagieren. Wir sind davon überzeugt, dass diese Veranstaltung erneut ein einzigartiges Ereignis für Stadt und Kanton werden wird, wie es das Eidgenössische Jodlerfest vom vergangenen Sommer war.

Fortsetzung von Seite 1

Gesundheitsförderung in attraktiver Umgebung

Der Inhalt ist wichtig, doch auch auf die Verpackung kommt es an. Die Integration in einen Neubau ermöglichte es, die Anforderungen an das Trainingscenter schon bei der Planung und beim Ausbau zu berücksichtigen. Das Gebäude besticht durch seine aussergewöhnliche Architektur. Grosse Fensterfronten bringen viel Licht ins Innere des Centers. Das Fassadenkonzept, ähnlich einer Hülle aus Glas, bewahrt dem Gebäudeinnern dennoch eine angenehme Geborgenheit. Bodenbeläge aus Holz bestimmen den Trainings- und Gymnastikraum – matt glänzende Oberflächen in verschiedenen Farbtönen rücken den Garderoben- und Wellnessbereich ins rechte Licht. Das Farb- und Materialkonzept vermittelt den Eindruck von Frische und Energie in den Trainingsräumen und Intimität im Umkleidungs- und Nassbereich. So ist auch die Architektur auf die individuellen Bedürfnisse der BesucherInnen und Besucher abgestimmt.

Hirslanden – ein Symbol für Qualität mit starker Präsenz

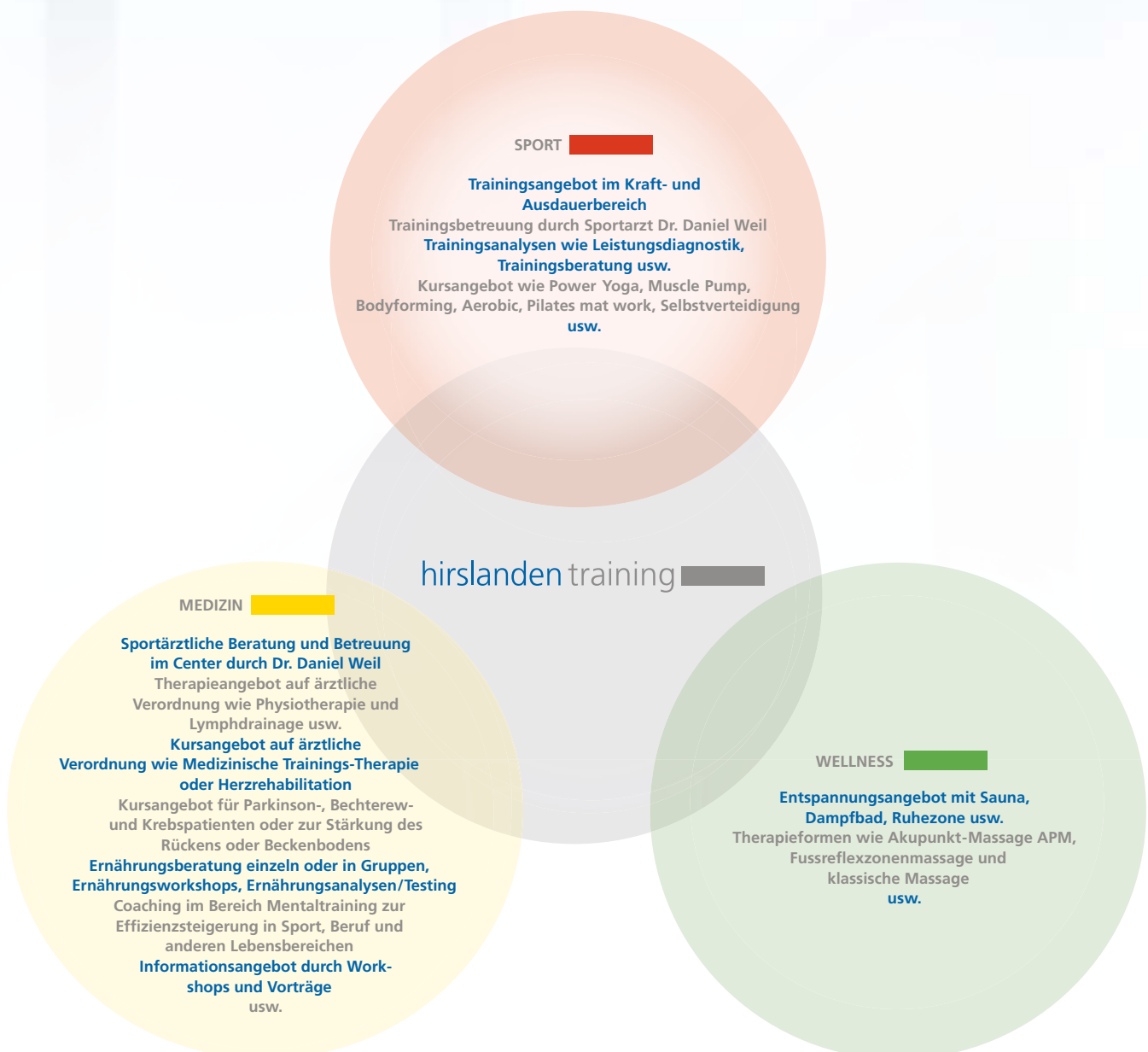
Hirslanden, der Name verpflichtet – nicht nur im medizinischen Bereich. «Das Hirslanden Training übernimmt einerseits den bewährten medizinischen Trainingsansatz des Medizinischen Trainings-Centers und bietet seinerseits zusätzlich Angebote im Bereich Wellness, Sportmedizin und Beratung. Die zentrale Lage und die attraktive Architektur des Centers runden das Ganze ab», freut sich Direktor André Steiner. Und weiter: «Mit dem zentralen Standort des Hirslanden Trainings bringen wir den Namen Hirslanden mitten in die Stadt. Zusammen mit dem Hirslanden Medical Center und dem Hirslanden Training ist die Hirslanden Klinik Aarau nun an drei Orten im Stadtgebiet präsent. Ganz im Sinne von: «aller guten Dinge sind drei.»»

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI

Getreu diesem alten Sprichwort setzt das Betriebskonzept des Hirslanden Trainings auf drei Elemente: Sport, Medizin und Wellness.

Wir alle wissen, dass Bewegung und Gesundheit eng miteinander verbunden sind. So lautet die sportliche Philosophie des Centers denn auch: Bewegung als Weg zum Wohlbefinden, doch nicht als Risiko. Der medizinische Ansatz verbindet das Trainingscenter mit der Hirslanden Klinik Aarau und unterscheidet es wesentlich von anderen Fitness-Anbietern. Dieser Ansatz zeigt sich in ganz unter-

schiedlichen Bereichen. Angefangen beim Physiotherapie- und Massageangebot über die Betreuung durch einen Sportarzt, Beratungen im Bereich Ernährung und Psychologie bis hin zu einem medizinisch ausgerichteten Kursangebot. Und natürlich darf bei all diesen aktiven Tätigkeiten das körperliche und geistige Wohlbefinden nicht zu kurz kommen. Ein kleiner, feiner Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad, Ruhezone und vielem mehr lädt die Besucherinnen und Besucher des Centers ein, sich nach der körperlichen Anstrengung zu regenerieren.



HIRSLANDEN TRAINING – DAS ÖFFENTLICHE TRAININGSCENTER DER HIRSLANDEN KLINIK AARAU

Die Hirslanden Klinik Aarau setzt mit dem Hirslanden Training auf ein ganzheitlich ausgerichtetes Leistungsangebot. Das Trainingscenter wird dabei als eigenständiges Institut geführt. Synergien mit der Klinik sollen aber bewusst genutzt werden. Ein Gespräch mit Direktor André Steiner:

Herr Steiner, bereits seit über elf Jahren betreibt die Hirslanden Klinik Aarau ein öffentliches Trainingscenter. Bisher wurde seitens der Klinik eher zurückhaltend darüber berichtet.

Weshalb dieser Sinneswechsel auf einmal?
Stimmt, bei der Eröffnung des Medizinischen Trainings-Centers im Jahre 1994 gingen wir neue Wege. Wir hatten uns zum Ziel gesetzt, mit medizinisch geschultem Personal sowohl gesunde Personen wie auch zugewiesene Patienten auf höchstem Niveau in den Bereichen Prävention und Rehabilitation zu betreuen. Entsprechend gross war die Nachfrage. Das MTC stiess bald schon an seine Kapazitätsgrenzen, weshalb nach fünf Jahren der Umzug in grössere Räumlichkeiten erfolgte. Bestehende bauliche Vorgaben verhinderten jedoch die ideale Anordnung der einzelnen Bereiche, und auch das Raumklima war für den Trainingsbetrieb nicht immer optimal. Uns war klar, dass dies nur eine Übergangslösung sein konnte – die Suche nach einem neuen Standort gestaltete sich jedoch schwierig und nahm mehr Zeit in Anspruch als ursprünglich angenommen. Dies ist mit ein Grund,

weshalb wir das Trainingscenter in unserer Kommunikation nicht stärker gepusht haben. Mit dem Umzug an die Aarauer Bahnhofstrasse verbessert sich nun einiges in Bezug auf die Infrastruktur. Die Abläufe und die spätere Nutzung konnten beim Bau eingebracht und entsprechend berücksichtigt werden. Auch wird den Besuchern des Hirslanden Trainings im AZ Medienhaus zusätzlich ein kleiner Wellnessbereich mit Sauna, Dampfbad und Ruheraum zur Verfügung stehen.

Das klingt beinahe nach «Big Business» – wollen Sie mit dem Hirslanden Training weiter wachsen, um mehr Abos verkaufen zu können?
Wachsen ja, jedoch immer unseren Kapazitäten entsprechend. Wir werden zwar mehr Platz zur Verfügung haben als bisher und wir werden auch in den erfahrungsgemäss starken Wintermonaten noch weitere Mitglieder aufnehmen können. Deshalb die Abonnentenzahlen massiv hochzuschrauben, wäre jedoch falsch. Denn obschon wir uns flächenmässig vergrössern und auch zusätzliches Fachpersonal einstellen, werden wir nach wie vor keine Massen durchs Center schleusen – das würde unserem Qualitätsanspruch widersprechen.

Qualität geht also vor Quantität?

Gerade bei der Positionierung als medizinisch ausgerichtetes Trainingscenter ist die Qualität der angebotenen Leistungen immens wichtig. Aus diesem Grund wird auch die Betreuung

4

WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH

Surfen im Sinne von Wellenreiten kann man im Hirslanden Training leider nicht, denn dafür reicht die kleine, aber feine Nasszone nicht aus. Dafür lohnt sich ein Blick auf unsere neue Homepage. Hier kann per Mausclick virtuell durch das Angebot rund ums Hirslanden Training gesurft werden. Unsere Philosophie ist dabei genauso ein Thema wie die Umschreibung unserer Kompetenzen und Angebote. Wann sich ein Besuch im Hirslanden Training besonders lohnt – neben dem Training selbst natürlich – sagt Ihnen die Rubrik AKTUELL. Hier werden regelmässig Neuigkeiten sowie Veranstaltungshinweise publiziert. Probieren Sie's aus – wir sind nur einen Mausclick entfernt.





im Kraft- und Ausdauerbereich intensiviert werden. Zudem wird mit der Person von Dr. Daniel Weil neu ein Sportarzt im Center sein – der sportmedizinische Ansatz wird dadurch weiter verstärkt.

Sportarzt, medizinischer Ansatz... können im Hirslanden Training auch Leute trainieren, die keine körperlichen Beschwerden haben oder von einem Arzt zugewiesen werden?
Selbstverständlich! Das Hirslanden Training ist ein öffentliches Trainingscenter, das allen Personen offen steht. Im Unterschied zu anderen Fitnessanbietern können wir auch medizinische Probleme im Trainingsplan berücksichtigen – das ist unsere grosse Stärke. Wir empfangen in unserem Center alle Personengruppen: In der Physiotherapieabteilung des Centers werden sowohl von den Belegärzten der Klinik als auch von Hausärzten zugewiesene Patienten ambulant behandelt, auch bieten wir spezielle Rehabilitationsprogramme an. Der weitaus grösste Teil unserer Besucherinnen und Besucher sind jedoch bereits heute Personen, die vollkommen gesund sind und einfach ihrem Körper etwas Gutes tun möchten, indem sie sich fit halten.

Stichwort «fit»: Wird man auch Sie im Hirslanden Training antreffen?

Ja, ich habe mir vorgenommen, mindestens zweimal wöchentlich etwas für meine Gesundheit zu tun. Gerade wegen meines oft gedrängten Terminplans ist es mir wichtig, dass ich einen körperlichen Ausgleich zu meiner Arbeit habe und dass dies auch einmal frühmorgens oder über die Mittagszeit erfolgen kann, ohne grossen zusätzlichen Zeitaufwand durch lange Anfahrtswege. Das Hirslanden Training bietet sich auch hierfür in idealer Weise an.

SPORT – MEDIZIN – WELLNESS UNSER ANGEBOT IN DER ÜBERSICHT

Den Menschen mit seinen Bedürfnissen ganzheitlich erfassen und entsprechend beraten und betreuen: Das Angebot des Hirslanden Trainings, aufgebaut auf den drei Elementen Sport, Medizin, Wellness, richtet sich nach diesem Ansatz und kann individuell einzeln oder in Kombination genutzt werden.

Unser Angebot im Überblick

- Betreuung und Beratung durch medizinisches Fachpersonal: Sportarzt, dipl. Physiotherapeuten, dipl. Sportphysiotherapeuten, dipl. Turn- und Sportlehrer, dipl. Gymnastikpädagogen, med. Masseur FA, dipl. Ernährungsberaterinnen, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- Diverse Leistungsdiagnostiken (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit)
- Trainingsberatung für Breiten- und Spitzensportler
- Abklärung der individuellen Trainingsbedürfnisse und Trainingsziele
- Erfassung von Gesundheitsrisiken unserer Besucher mittels ärztlich kontrolliertem Fragebogen
- Körperfettanalyse, Fuss- und Ganganalyse
- Medizinische Massagen für alle Bedürfnisse: Sportmassage, Entspannungsmassage, Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage, Akupunkt-Massage APM usw.
- Umfassendes Kursangebot
- MBT-Instruktionen (Masai Barfuss-Technologie)
- Ernährungsberatung
- Mentalcoaching
- Wellness-Infrastruktur mit Sauna, Dampfbad, Erlebnisduschen, Ruhezone usw.
- Vorträge und Workshops

Unser Angebot auf ärztliche Verordnung

- Rehabilitationsprogramme: Ambulante Herzrehabilitation, Ambulante Lungenrehabilitation, Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Physiotherapeutische Einzelbehandlung, auch als Heimbehandlung
- Physiotherapeutische Behandlung in Gruppen

MITTEN DRIN – BEWEGUNG UND GESUNDHEIT AN AARAUS «FIRST AVENUE»

Mitten drin, am Puls des Lebens! Das Hirslanden Training befindet sich im 3. Obergeschoss des AZ Medienhauses an der Aarauer Bahnhofstrasse. Der Zugang erfolgt durch den Eingang gegenüber dem Restaurant Einstein. Die Erreichbarkeit mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ist ideal. Für die Besucherinnen und Besucher des Hirslanden Trainings ist eine begrenzte Anzahl Parkplätze im Untergeschoss des Medienhauses reserviert. Im Weiteren gibt es zahlreiche öffentliche Parkplätze in unmittelbarer Nähe. Mitten in Aarau. Das heisst: Arbeit, Einkauf, Cafeteria-, Restaurant- und Kinobesuch und vieles mehr lassen sich ideal mit Fitness-Aktivität und Erholung kombinieren. Probieren Sie's aus!

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	06.30 – 21.00 Uhr (April bis September)
Montag bis Freitag	06.30 – 22.00 Uhr (Oktober bis März)
Samstag und Sonntag	09.00 – 16.00 Uhr (ganzes Jahr)

Hirslanden Training

AZ Medienhaus
Bahnhofstrasse 41
5000 Aarau
T +41 (0)62 836 75 00
F +41 (0)62 836 75 02
training.aarau@hirslanden.ch

www.hirslanden-training.ch

MENS SANA IN CORPORE SANO

Von Hans-Peter Sailer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

«Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper» – was verbirgt sich hinter dem Begriff Mentaltraining im neuen Hirslanden Training?

Bereits in der Antike wusste man, dass sich Körper und Geist wechselseitig beeinflussen. Jedem Handeln oder Nichthandeln liegt eine mentale (=geistige) Struktur zu Grunde. Die Entscheidung, was ich tun und was ich unterlassen soll, hängt von der jeweiligen Bewertung einer Situation und gemachten Erfahrungen ab.

Mentale Stärke als Weg zum Erfolg

Spitzensportler und Top-Manager benutzen seit langem Mentaltraining, um zielgerichtet und effizient Erfolg bewusst zu gestalten und darüber hinaus vorhandene Potenziale und neue Fähigkeiten auch mittel- und langfristig zu entwickeln. Mentale Stärke trägt entscheidend dazu bei, Krisen besser zu bewältigen, Emotionen kontrolliert und gezielt einsetzen zu können und psychische Belastungen, Hektik, Nervosität sowie innere Blockaden abzubauen.

Mittels Integration psychotherapeutischer Interventionen, wie Entspannungstechniken, Visualisierung, Bewusstwerdung, Rollenspiele usw., werden «Werkzeuge» erarbeitet,

um Probleme zu lösen, Beziehungen zu klären und Erfahrungen zu verarbeiten. Die Anwendung der erlernten Werkzeuge muss regelmässig trainiert werden, damit sich neue, günstigere Verhaltensmuster etablieren, sozusagen in Fleisch und Blut übergehen können.

Ganzheitlicher Ansatz

Die aktive Erhaltung der Gesundheit hat heutzutage einen hohen Stellenwert. Deshalb werden psychische und mentale Aspekte im Sinne einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung in das Hirslanden Training integriert. Gesundheit, Fitness, Freizeitgestaltung einerseits, persönliche, partnerschaftlich-familiäre, berufliche oder spirituelle Ziele andererseits – jedes Feld kann einbezogen werden, Wille und Bereitschaft zur Veränderung vorausgesetzt. Ein grundlegendes Verständnis für das sensible Wechselspiel zwischen Körper und Psyche ist aber unerlässlich und muss erarbeitet werden.

Konzentration und Energie zum rechten Zeitpunkt, bestmögliche Erholung, Umgang mit Stress, Druck, Niederlagen, Unsicherheiten und Kritik ebenso wie das Erkennen natürlicher Grenzen: Wer seine Stärken und Schwächen kennt und konstruktiv verändert, geht ruhiger, selbstbewusster, motivierter und mit mehr



Lebensfreude an seine Aufgaben heran und mit seinen Mitmenschen um. Dies wirkt sich positiv auf das Immunsystem aus und ist ein aktiver Beitrag zur Prävention psychischer Beschwerden (z.B. Burnout).

Das Angebot im Hirslanden Training umfasst Einzeltraining, Kleingruppentraining (bis 8 Personen) und Gruppentraining (bis 12 Personen).

Mögliche Zielsetzungen:

- Verbesserung der Leistungsfähigkeit, des Selbstwertgefühls, der Motivation, der Lebensenergie
- Abbau von Stimmungsschwankungen
- Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit Konflikten in Teams und Gruppen
- Bearbeitung von Kontaktschwierigkeiten
- Verbesserung der Kommunikation
- Steigerung der «Wir»-Gefühls



Seit einem Jahr betreibt die Klinik Schützen an der Hirslanden Klinik Aarau ein Ambulatorium für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Die enge Zusammenarbeit zwischen körperorientierter Medizin und Medizinischer Psychotherapie ist sehr erfolgreich.

Hans-Peter Sailer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Ambulatorium Klinik Schützen

Ziegelrain 29

5000 Aarau

T +41 (0)62 823 67 67

F +41 (0)62 823 67 69

ambulatorium-aarau@klinikschoetzen.ch

www.klinikschoetzen.ch

ERNÄHRUNG, SPORT UND WISSENSCHAFT

Von Dr. Daniel Weil, Sportarzt

Wenn Essen zum Spagat zwischen Wissenschaft und Erfahrung wird, spricht vieles dafür, es dem dummen Bauern gleich zu tun, der nicht isst, was er nicht kennt. Schliesslich baut unsere Enzymausstattung auf die Erfahrung vergangener Generationen und nicht auf die gesunden Produkte von heute, die morgen schon wieder verworfen werden können, weil Forscher ihr krank machendes Potenzial doch noch entdeckt haben. Im Prinzip behalten die derzeit in die Kritik geratenen Ernährungsregeln ihre Gültigkeit: Eine Ernährung mit guten Grundnahrungsmitteln, wie Brot, Nudeln, Kartoffeln, Gemüse, Fleisch, Obst, Milch, Eiern, Käse und einem leckeren Dessert für Schleckermäuler, hat schon viele gesund alt werden lassen. Wem was am besten bekommt, kann jedoch jeder nur für sich selbst entscheiden.

Die Ernährung im Wandel der Zeit

Am deutlichsten widerspiegelt sich wohl der grundsätzliche Wandel vom Mangel zum Überfluss im Essverhalten unserer Gesellschaft, und er geht einher mit einer Kehrtwende der Ernährungswissenschaften. Galt bis Anfang der 60er-Jahre des vorigen Jahrhunderts noch der Behebung von Mangelzuständen das Hauptaugenmerk, wird seitdem die Tendenz immer klarer sichtbar, inmitten des Überflusses diejenigen Nahrungsmittel herauszufischen, die der Gesundheit dienen. Mit grossen Kampagnen und aufwändigen Materialien bemühen sich Institute und Institutionen, dem Menschen des 21. Jahrhunderts eine aus präventivmedizinischen Erwägungen gesunde Ernährung zu empfehlen.

Dabei geht es eben längst nicht mehr darum, nur satt zu werden, sondern darum, dass einerseits der Verbraucher aus der Fülle des Angebots die für ihn besten Nahrungsmittel auswählen will, während andererseits Erzeuger, Hersteller und Handel erbittert um ihre Existenzberechtigung kämpfen. Ernährung wird dabei immer mehr als Lifestyleinstrument genutzt – zur Erfüllung von Wellness- und Antiaging-Visionen, die ewige Jugend, Schönheit und Fitness versprechen. Dass diese Entwicklung möglich wurde, vermag das Modell der Maslowschen Bedürfnishierarchie sehr anschaulich zu erklären.

Die Bedürfnishierarchie

Nach Ansicht des amerikanischen Psychologen Maslow ordnen sich die menschlichen Bedürfnisse hierarchiemässig. Die Basis dieser Pyramide sind die physiologischen Bedürfnisse, wie Essen, Trinken und Schlafen. Auf der zweiten Ebene finden sich die Sicherheitsbedürfnisse, wie Schutz der Gesundheit, Vorratshaltung und Geborgenheit. Darauf bauen die sozialen Bedürfnisse auf. Zu ihnen gehören beispielsweise Freunde, Akzeptanz in der Gruppe und am Arbeitsplatz. Übertragen auf die Ernährung bedeutet diese Bedürfnishierarchie: Wir haben reichlich und genug zu essen, sodass wir uns mindestens auf der zweiten Ebene unserer Bedürfnisse bewegen oder sogar noch höher. In dem Moment, wo aber beispielsweise der Schutz der Gesundheit nicht mehr gewährleistet ist, sei es, dass wir krank sind oder einfach nur das Bedürfnis haben, etwas zum Schutz unserer Gesundheit zu tun, rücken die rein physiologischen Bedürfnisse der ersten Ebene wieder in den Blickpunkt der Individuen,





die sich längst auf der zweiten Ebene etabliert haben. Dann brauchen wir Essen allerdings nicht mehr, um «nur» satt zu werden, sondern wir setzen Nahrungsmittel als Präventivmassnahme gegen Krankheiten oder sogar zu deren Heilung ein. Zunehmend wird von verschiedensten Experten in uns das Bedürfnis geweckt, präventiv zum Schutz gegen eine Reihe von Krankheiten zu essen. Einige Regeln haben sich fest eingebürgert: Fett- und salzarm, reich an Salat, Gemüse, Obst und Vollkornprodukten sollte sie sein, die präventive Ernährung für jeden. Je nach Expertenteam wird noch der zusätzliche Verzehr von diversen Nahrungsergänzungsmitteln empfohlen. Häufig beruft man sich dabei auf wissenschaftliche Erkenntnisse. Doch genauer betrachtet, steht der wissenschaftliche Beweis vielerorts noch aus. Dazu ein Beispiel:

Magere Indizien gegen Fettes

Eines der überzeugendsten Kriterien ist das Studiendesign. Ausgeschlossen werden danach die zahlreichen epidemiologischen Studien, die sich rein auf Beobachtungen verschiedener Bevölkerungsgruppen berufen. Um eine «überzeugende Deutlichkeit» zur Stützung der «Herzdiät-Hypothese», die besagt, dass fettarme Ernährung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt, nachweisen zu können, wertete eine Forschungsgruppe um Lee Hooper von der Universität Manchester also klinische Studien aus.

Geprüft wurde der Einfluss einer Reduktion der gesamten Fettzufuhr, der gesättigten Fette oder des Cholesterins sowie eine Verlagerung der Fettaufnahme von gesättigten zu ungesättigten Fetten auf die Morbidität und Mortalität durch kardiovaskuläre Erkrankungen. Teilnehmer durften nur gesunde

Werdegang

Dr. Daniel Weil

Sportarzt, Sportphysiotherapeut, Turn- und Sportlehrer, Trainer Elite Swiss Olympic

1996

Medizinstudium mit Staatsexamen

1997 – 2001

Ausbildung zum Turn- und Sportlehrer an den Universitäten Freiburg im Breisgau (Olympiastützpunkt) und Bern

1999 – 2002

Wissenschaftliche Tätigkeit und Dissertation am Inselspital Bern, Kardiologisches Departement

1998 – 2001

Ausbildung zum Fähigkeitsausweis Trainer Elite Swiss Olympic, Magglingen

1999 – 2001

Assistenzzeit in Allgemeinpraxis, Dr. med. Markus Lanz, Wattenwil BE

2002

Rheumatologie, Kantonsspital Aarau

2002 – 2003

Chirurgie, Klinik Permanence, Bern (Hirslanden)

2003 – 2004

Rheumatologie und Sportmedizin, Rehaklinik Leukerbad

2004

Diplom DGSM Sportmedizin

2004 – 2005

Ausbildung zum Sportphysiotherapeuten

2004 – 2005

Orthopädisches Zentrum Münsingen und Swiss Olympic Medical Center Bad Ragaz (Dr. B. Villiger)

Sport

Ehemaliger Wettkampfboxer, seit 1987 Triathlet, unter anderem dreimal qualifiziert für die Ironman-Weltmeisterschaften in Hawaii, weiterhin aktiv

Erwachsene sein. Insgesamt kamen die Forscher zu folgendem Ergebnis: «Trotz jahrzehntelanger Bemühungen und zahlreicher einbezogener Versuchspersonen gibt es bis heute nur eine begrenzte und nicht überzeugende Deutlichkeit dafür, dass die veränderte Gesamtfettaufnahme oder die Änderung des Gehaltes an gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fetten die Morbidität und Mortalität durch kardiovaskuläre Erkrankungen beeinflusst».

Multidisziplinär statt kausal

Vom medizinischen Standpunkt aus kann festgehalten werden, dass die Basis aller menschlichen Lebewesen genetisch bedingt ist.

Es genügt also nicht, sein Augenmerk nur auf die Ernährung oder den Sport zu richten und

daraus gesundheitsfördernde Richtlinien ableiten zu wollen.

Vielmehr muss der Mensch in seiner genetischen Vielfalt gesehen werden: Der eine stirbt 90-jährig – altershalber – kerngesund, obschon er ein Leben lang nach dem Motto «Vo Chäs u Anke, da wott keine erchranke!» gelebt hat; ein anderer, drahtig und durchtrainiert, erleidet mit 50 Jahren auf einer Skitour einen Herzinfarkt! Auf das Essverhalten allein, auf körperliche Aktivität allein können wir uns nicht verlassen, um Krankheit oder frühen Tod zu vermeiden! Das heisst nun aber noch lange nicht, dass man Winston Churchills Empfehlung «No sports» folgen müsste. Am besten ist in jedem Fall ein gesunder Mix aus Bewegung und vernünftiger Ernährung, die beide möglichst variantenreich gestaltet sein sollten!

GESUNDE ERNÄHRUNG – LUSTVOLL GENIESSEN UND SICH DABEI WOHL FÜHLEN

Von Corine Walker, dipl. Ernährungsberaterin

Die Gesundheit ist eines unser höchsten Lebensgüter. Gesünder, länger und aktiver leben zu können, ist der Wunsch eines jeden. Wichtig zu wissen: Die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlergehen.

Individuelle Bedürfnisse, Gelüste, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot wie auch die Werbung beeinflussen unser Essverhalten. Trotz oder gerade wegen des in den hoch industrialisierten Ländern grossen Angebotes an Lebensmitteln besteht heute eine erhebliche Gefahr der Fehlernährung. Wissenschaftliche Berichte widerspiegeln die Zunahme ernährungsbedingter Erkrankungen, wie z.B. Übergewicht, Diabetes, Arteriosklerose, Krebs oder Osteoporose.

Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung versorgt uns mit den notwendigen Makro- und Mikronährstoffen. Doch was heisst gesunde Ernährung? Schliesst sie eine grillierte Bratwurst mit Weissbrot, dazu ein kühles Bier und zum Dessert ein Stück Schokolade aus? Muss man auf alles «Feine» verzichten?

Sie müssen sich nichts versagen. Es gibt nichts, das man nicht essen darf. Auf die Häufigkeit des Konsums und die Menge kommt es an. Verbote fördern höchstens den Heisshunger auf die so genannten «ungesunden» Lebensmittel. Eine gesunde Ernährung ist eine abwechslungsreiche und lustvolle Ernährung, dazu folgende Empfehlungen:

Getränke Trinken Sie pro Tag mindestens 1–2 Liter Flüssigkeit in Form von ungesüßten Getränken, wie z.B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Genießen Sie koffeinhaltige Getränke mit Mass.

Gemüse und Früchte Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern, Antioxidantien und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Greifen Sie reichlich zu bei Gemüse und Früchten. Als Empfehlung gilt: Pro Tag 5 Portionen verschiedenfarbiges Gemüse und Obst, davon mindestens eine roh.

Stärkebeilagen Zu den Stärkebeilagen gehören Getreideprodukte, wie Brot, Teigwaren, Reis, Mais, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Sie sind Bestandteil jeder Hauptmahlzeit und liefern die wichtige Energie für unseren Körper. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte. Sie enthalten wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.

Eiweisslieferanten Essen Sie pro Tag abwechslungsweise eine Portion Fleisch, Fisch, Eier, Käse oder andere Eiweissquellen, wie Quark, Tofu oder Quorn, und nehmen Sie zusätzlich drei Portionen Milch oder Milchprodukte zu sich. Bevorzugen Sie fettarme Eiweissquellen.

Öle/Fette Gehen Sie bei der Zubereitung sparsam mit dem Fett um. Verwenden Sie vor allem hochwertiges pflanzliches Öl, wie Olivenöl für die warme und Rapsöl für die kalte Küche. Reduzieren Sie die tierischen, fettreichen Lebensmittel (Wurstwaren, Käse, Rahm, Butter usw.).

Süssigkeiten, salzige Knabbereien Genießen Sie Süssigkeiten, salzige Knabbereien wie auch gezuckerte Getränke mit Mass. Planen Sie diese bewusst in Ihren Alltag ein.

Eine gesunde Lebensführung Wie im vorangegangenen Beitrag erwähnt, reicht eine gesunde Ernährungsweise alleine nicht aus, um ein gesamthaftes Wohlbefinden zu erzielen. Ebenso steigern die tägliche Bewegung, genügend Entspannung und «die Lust am Leben» Ihr Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Gönnen Sie sich das!



Haben wir Ihr Interesse geweckt und Sie möchten gerne mehr über Ernährung erfahren?

Folgende Angebote sind für das Jahr 2006 geplant:

ERNÄHRUNGS-WORKSHOP Gesunde Ernährung

An drei Abenden wird Sie Rosmarie Schindler, dipl. Ernährungsberaterin, mit interessanten Informationen und konkreten Umsetzungsmöglichkeiten über die gesunde Ernährung informieren:

1. Abend: Die Umsetzung der Lebensmittelpyramide im Alltag
2. Abend: Fette
3. Abend: Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

WORKSHOP Sporternährung – Basics für den Breitensportler

Im Rahmen von zwei Abenden vermittelt Ihnen Rosmarie Schindler aktuelles Wissen zur Sporternährung. Zu folgenden Themen erhalten Sie interessante Informationen:

- Richtig essen vor, während und nach sportlicher Betätigung
- Protein im Sport – wie viel braucht der Körper?
- Kohlenhydrate- der Energielieferant
- Fettverbrennung
- Flüssigkeit – wie viel brauchen wir davon und welche Getränke sind geeignet?
- Sind Zusatzpräparate sinnvoll?
- Vitamine und Mineralstoffe
- usw.

GEWICHTSREDUKTION Abnehmen in der Gruppe

Vielleicht haben Sie schon mehrmals versucht Ihr Gewicht unter Kontrolle zu bekommen, aber es gelingt Ihnen einfach nicht? Dank der Unterstützung durch die Gruppe fällt es oft leichter, die Essgewohnheiten zu verändern und das Gewicht erfolgreich zu reduzieren.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Rufen Sie uns an.

Gerne stehen wir Ihnen auch für eine individuelle Ernährungsberatung zur Verfügung.

Rosmarie Schindler und Corine Walker
Dipl. Ernährungsberaterinnen

Hirslanden Klinik Aarau
Schänisweg
5001 Aarau
T +41 (0)62 836 75 10
rosmaire.schindler@hirslanden.ch

REIZTHEMA REIZDARM

Von Dr. med. Ralf Thomas Kurz, Facharzt Innere Medizin
und Gastroenterologie



Der Darm, diese Wunderwelt in unserem Inneren, stellt die Hauptangriffsfläche für Einflüsse von aussen dar. Bei einer Körperoberfläche eines erwachsenen Menschen zwischen 1,6 – 1,9 m² weist die Darmoberfläche – die Länge des Dün- und Dickdarmes beträgt zwischen 7 und 9 Metern – durch Falten und Zotten, ähnlich einem flauschigen Handtuch, eine Gesamtfläche von 300 bis 400 m² auf.

Hiermit in Kontakt kommen im Laufe eines Lebens Tausende von Litern diverser Getränke und Tonnen von Speisen, aber auch Medikamente, Gifte und Krankheitserreger.

In diesem Verdauungssystem treten Störungen und Krankheiten auf, über die aus Konvention oder Scham aber selten geredet wird. Die häufigste Erkrankung ist das Reizdarm-Syndrom, auch «Colon irritabile» genannt, weit vor den entzündlichen Darmerkrankungen, wie Morbus Crohn* oder Colitis ulcerosa* und weit vor dem Kolonkarzinom (Darmkrebs).

Welche Beschwerden gibt es beim Reizdarm-Syndrom?

Die klinischen Zeichen sind vielfältig, häufig werden Bauchschmerzen und Krämpfe, Blähungen, Völlegefühl, Durchfälle, aber auch Verstopfung und Schleimbeimengungen im Stuhl beschrieben. Der Schweregrad der Symptome ist meist nur gering ausgeprägt, kann jedoch bei manchen Patienten deren Arbeitsfähigkeit und Lebensqualität massiv einschränken. Die Beschwerden können auch beim einzelnen Patienten variieren, Zeiten starker Beeinträchtigung mit Beschwerdefreiheit wechseln.

Was weiss man über die Ursachen?

Man weiss, dass der zum Transport des Speisebreis notwendige Wechsel von Anspannung und Entspannung der Darmmuskulatur oft gestört ist und die Kontraktionen stärker und länger erfolgen, was Krämpfe

und Schmerzen verursachen kann und den Speisetransport durch den Darm beschleunigt; die dadurch verminderte Aufnahme von Nährstoffen hat eine deutlich gesteigerte Gasbildung zur Folge und erzeugt Durchfälle. Die zu Grunde liegenden Störungen in der Steuerung des Darmes sind Gegenstand intensiver Forschung. Genetische Einflüsse werden ebenso verantwortlich gemacht wie hormonelle. Es gibt Hinweise auf Veränderungen in der Steuerung der Darmkontraktion und in der Verarbeitung von Nervenreizen im Gehirn (vereinfacht: Die normalerweise unterhalb der «Schmerzgrenze» ablaufenden Kontraktionen werden als unangenehm und schmerzhaft empfunden). Stress, Angst und andere belastende Situationen verstärken über komplexe Mechanismen die Darmtätigkeit, damit aber auch die Beschwerden beim Patienten mit Reizdarm.

Wie erkenne ich, ob meine Beschwerden durch ein Reizdarmsyndrom verursacht sind?

Die Diagnose muss von Ihrem Arzt gestellt werden, denn die entzündlichen Darmerkrankungen und das Kolonkarzinom, welches auch in jungen Jahren auftreten kann, aber auch andere Erkrankungen im Bauchraum müssen unbedingt ausgeschlossen werden. Auch Lebensmittelallergien, wie die sehr häufige Lactoseintoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit) und die Zöliakie/Sprue, können ganz ähnliche Symptome aufweisen. Zum Ausschluss der aufgeführten Erkrankungen ist eine Koloskopie (Darmspiegelung) und meist auch eine Gastroskopie (Magenspiegelung), kombiniert mit CT oder Ultraschall notwendig. Eventuell wird ihr Arzt auch weitere Funktionstests durchführen. Erst nach Ausschluss anderer Erkrankungen darf man von einem Reizdarm sprechen, einem Darm, der «normal» aussieht, aber nicht «normal» funktioniert.

Gibt es Symptome ausserhalb des Darmes?

Man hat früher das Reizdarmsyndrom zu den psychosomatischen Krankheiten gezählt und die Patienten damit stigmatisiert. Es handelt sich aber um eine «körperliche» Erkrankung, die je nach Schweregrad sehr wohl das Lebensgefühl und die Lebensqualität der Betroffenen, ihre beruflichen und familiären Kontakte stark beeinträchtigen und hierdurch Ängste und auch Depressionen erzeugen kann.

Gibt es Behandlungsmöglichkeiten?

In leichteren Fällen kann schon eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten wie der Verzicht auf blähende Speisen, kohlen säurehaltige Getränke oder auch auf Durchfall erzeugende Süsstoffe wie Mannitol und Sorbit hilfreich sein, aber auch Mechanismen der Stressverminderung, wie Bio-Feedback oder meditative Verfahren und Akupunktur. Für starke Beschwerden können krampflösende Medikamente (Spasmolytika/Pfefferminzöl) benutzt werden, ggf. auch Medikamente gegen Durchfall oder Verstopfung. Unter Umständen kann auch mit Medikamenten gegen Depressionen ein guter Erfolg erzielt werden; diese ändern die Bewertung des Schmerzreizes im Gehirn und beeinflussen die Steuerung des Darmes. Es stehen auch Medikamente zur Verfügung, die speziell in die Steuerung der Darmmotilität eingreifen, bei Männern ist ihre Wirkung bislang allerdings nicht bewiesen. Auf Grund ihrer nicht unerheblichen Nebenwirkungen sind sie nur unter strenger ärztlicher Kontrolle anzuwenden. In der aktuellen Diskussion stehen so genannte Probiotika, d.h. Medikamente, die Bakterien enthalten und die mit dem Ziel eingesetzt werden, ein gestörtes Gleichgewicht in der Darmflora zu korrigieren. Wissenschaftliche Ergebnisse sind zum Teil vielversprechend, einige Untersuchungen konnten allerdings keinen wesentlichen Effekt nachweisen.

Es bedarf einer langfristigen engen und vertrauensvollen Zusammenarbeit zwischen Patient und Arzt, um individuell eine optimale Therapiemöglichkeit für dieses Krankheitsbild zu finden. Also: Sprechen Sie darüber!

**Entzündliche Darmerkrankungen: Bei Morbus Crohn kann der gesamte Magen-Darm-Trakt ganz oder stellenweise von der Entzündung betroffen sein – bei Colitis ulcerosa vorwiegend der Dickdarm.*



Werdegang

Dr. med. Ralf Thomas Kurz

Facharzt Innere Medizin und Gastroenterologie

1981 – 1983

Studium der Chemie, Universität Freiburg im Breisgau

1982 – 1988

Studium der Humanmedizin, Universität Freiburg im Breisgau

1988 – 1989

Assistenzarzt der Inneren Abteilung, Krankenhaus Schopfheim

1989

Promotion – Ernährungsmedizin, Universität Freiburg im Breisgau

1990 – 2002

Ausbildung zum Internisten und Gastroenterologen, Lörrach

1998 – 2002

Facharzt / Oberarzt Innere Medizin und Gastroenterologie, Lörrach

2002 – 2005

Oberarzt Innere Medizin und Gastroenterologie, Bad Säckingen

Kontaktadresse

Dr. med. Ralf Kurz

Hirslanden Klinik Aarau

Schänisweg

5001 Aarau

T +41 (0)62 836 78 50

T +41 (0)62 836 78 51

ONLINE-BERATUNG AUF WWW.HIRSLANDEN.CH

- Haben Sie Fragen zu einer Krankheit, einer Behandlung oder einer Operation?
- Wünschen Sie, Ratschläge von Fachärzten zu erhalten?
- Suchen Sie Hilfe in medizinisch-administrativen Belangen?



WWW.HIRSLANDEN.CH – SPEZIALISTEN BEANTWORTEN IHRE MEDIZINISCHEN FRAGEN

Auf der Webseite hirslanden.ch steht Ihnen von heute an eine neue Dienstleistung zur Verfügung: Fachärzte beantworten alle Ihre Fragen aus den Bereichen der Orthopädie, der Sportmedizin und der Urologie.

Wie benutzt man dieses neue Dienstleistungsangebot?

Klicken Sie die Rubrik «Online-Beratung» auf der Webseite www.hirslanden.ch an, wählen Sie das Thema, das Sie interessiert, und stellen Sie Ihre Frage, nachdem Sie sich kostenlos eingeschrieben haben. Das alles dauert kaum zwei Minuten.



Was bietet Ihnen die Hirslanden-Online-Beratung alles?

- Die Möglichkeit, einem Spezialisten bezüglich einer Krankheit, einer Behandlung oder einer Operation Fragen zu stellen
- Eine individuelle Beantwortung Ihrer Fragen sowie praktische Ratschläge von Spezialisten
- Die Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Benutzern der Webseite
- Die Hilfe eines Facharztes bei medizinischen Problemen
- Die Unterstützung durch Hirslanden Health Line in medizinisch-administrativen Belangen

GEMEINSAM VON ANFANG AN

Wir unterstützen werdende Eltern mit Rat und Tat.

www.hirslanden-baby.ch

Die Hirslanden Webseite rund um das Thema Schwangerschaft, Geburt und Baby. Hier finden sich Antworten auf fast alle wichtigen Fragen. Mit dem persönlichen «myBaby»-Bereich steht Eltern ein optimaler Begleiter durch die gesamte Schwangerschaft zur Verfügung. In «myBaby» kann man Tagebuch führen, Termine koordinieren und... und... und...



Der Hirslanden-Baby-Bag

Der Hirslanden-Baby-Bag ist eine Wickeltasche, die wir jeder Mutter auf unseren Halbprivat-/Privatabteilungen überreichen. Der Baby-Bag wurde speziell in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Designer Rossi entworfen. Wir haben ihn zudem gemeinsam mit unseren Partnern randvoll mit viel wertvollem, nützlichem Inhalt gefüllt, der Ihnen den Alltag mit Ihrem Baby erleichtern soll.



Auch wir arbeiten mit Spezialisten zusammen. Profitieren Sie von der Erfahrung und dem Wissen unserer ausgewählten Partner.

Galactina Adapta® www.galactina.ch

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

filetti SENSITIVE www.filetti.ch

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 Soda und Enzymen enthält Filetti viel reine Seife und eignet sich für Ihre Babywäsche von 30–95°C.

PHILIPS www.philips.com/babycare

Philips BabyCare deckt die Bereiche Schlaf und Komfort, Gesundheit und Hygiene, Ernährung, Entwicklung und alles, was Ihr Baby unterwegs braucht, ab. Mit dieser breiten Palette können wir Ihnen und Ihrem Baby rundum Sicherheit und Wohlbefinden bieten. Überzeugen Sie sich selbst.

Adapta® Maman www.adapta-maman.ch

Die Ernährung ist für das tägliche Wohlbefinden von grosser Bedeutung. Eine besonders wichtige Rolle spielt die Ernährung während der Schwangerschaft und der Stillzeit. Adapta Maman ist ein herrlich schmeckender Vanille Shake – ideal während der Schwangerschaft und der Stillzeit.

HUGGIES® www.huggies.com

Huggies®-Windeln decken die Bedürfnisse der Babys und Kinder ab, bis sie vollkommen trocken sind. Vom neugeborenen Baby bis hin zum Bettnässen von älteren Kindern. Huggies® bietet für jede Entwicklungsphase die richtige Windel. Alle Huggies®-Produkte sind mit bekannten Disney-Figuren bedruckt.

RAMADA HOTEL & RESORT www.ramada-treff.ch

RAMADA führt in der Schweiz an den Standorten Adelboden, Basel, Engelberg, Genf, Locarno und Solothurn 8 Business- und Ferienhotels im gehobenen 3- und 4-Sterne-Bereich. Als Partnerhotelgruppe der Cendant Corporation steht RAMADA für hohe Qualitäts- und Servicestandards.

ROSSI www.rossi.ch

ROSSI 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.

STOKKE www.stokke.ch

Kinder-Kollektion mit den mitwachsenden Produkten – Kinderstuhl Tripp Trapp®, Kinderbett Sleepi™ und dem extravaganteren Kinderwagen STOKKE™ Xplory™.

Wireltern www.wireltern.ch

«wir eltern» – die Zeitschrift für Mütter und Väter in der Schweiz. Abonnieren Sie «wir eltern» und profitieren Sie jeden Monat von vergünstigten Leserangeboten für Abonnentinnen oder von kostenloser Beratung durch Fachpersonen.

bibi. www.bibi.ch

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

permed www.permed.ch

Permed ist seit über 20 Jahren Ihr Partner für eine individuelle Pflege und Betreuung in Ihrer vertrauten Umgebung (von den Krankenkassen anerkannt) sowie für alle Hauswirtschaftsleistungen zur Gestaltung Ihres privaten Umfeldes.

PENATEN www.penaten.de

Seit mehr als einem Jahrhundert ist es das Anliegen von Penaten, Eltern bei der Babypflege und -fürsorge mit innovativen Produkten hilfreich zur Seite zu stehen. Penaten bietet heute ein umfassendes Produktprogramm, welches die individuellen Ansprüche empfindlicher Babyhaut und die verschiedenen Bedürfnisse pflegender Eltern und Fachleute abdeckt.

Der kleine Leitfaden rund um die Geburt

Mit unserer 36-seitigen Broschüre begleiten

wir werdende Eltern

kompetent und informativ

zum Thema Schwangerschaft, Geburt und Baby.

**BESTELLEN
SIE UNSERE
BROSCHÜRE**

T 0848 33 39 99 oder
www.hirslanden-baby.ch

HIRSLANDEN IST MEDICAL PARTNER DES SCHWEIZER HANDBALLS



Die Privatklinikgruppe Hirslanden ist ein zweijähriges Engagement im Bereich der Sportförderung eingegangen. Ins Zentrum der Partnerschaft rückt ein speziell auf die Bedürfnisse des Handballs ausgerichtetes sportmedizinisches Konzept im Bereich der Leistungsdiagnostik, von dem die Handballerinnen und Handballer des Schweizerischen Handball-Verbandes (SHV) profitieren können.

Partnerwissen für die Sportförderung

Das von Hirslanden während Jahren aufgebaute Fachwissen im Bereich der Sportmedizin bildet die Grundlage für ein sportmedizinisches Konzept, das zusammen mit dem SHV massgeschneidert für den Handball entwickelt wird. Dieses Konzept strebt die Leistungsförderung der Aktiven auf der Basis von Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits-, Beweglichkeits- und Koordinationstests an. Die Ergebnisse dieser leistungsdiagnostischen Tests liefern den SHV-Trainern wertvolle Hinweise – von der Trainingssteuerung bis hin zu spezifischen Trainingsempfehlungen für einzelne Kandidatinnen und Kandidaten sowie Mitglieder der Auswahlteams. Dabei richten sich die Tests nach den Qualitätsstandards von Swiss Olympic, dem Dachverband des Schweizer Sports.

Sportmedizin – eine der Hirslanden-Kernkompetenzen

Die Leistungsdiagnostik ist eine Spezialdisziplin innerhalb des grossen Gebiets der Sportmedizin – und eine der Kernkompetenzen der Privatklinikgruppe Hirslanden. Die Sportorthopädie und alle therapeutischen Massnahmen sowie Rehabilitation sind darauf ausgerichtet, die Sportlerinnen und Sportler individuell und ganzheitlich zu beraten, zu betreuen und zu behandeln. Im Mittelpunkt stehen dabei der Aufbau und der Erhalt der

Leistungsfähigkeit. Nach Verletzungen sollen die Aktiven im Heilungsprozess umfassend betreut werden, was insbesondere auch das zielgerichtete Training der von einer Verletzung nicht betroffenen Körperpartien erfordert. Die Zusammenarbeit mit den Hirslanden-Fachärzten der Bereiche Orthopädie, Wirbelsäulenchirurgie, Fusschirurgie oder Schmerztherapie bildet den Schlüssel zu einer erfolgreichen sportmedizinischen Behandlung.

Hirslanden und Handball

Das Engagement einzelner Hirslanden-Kliniken für den Breiten- und Spitzensport sowie die Nachwuchsförderung bewährt sich seit Jahren. Davon haben auch verschiedene Clubs der Schweizer Handball-Szene bereits profitiert. So unterstützt beispielsweise das Trainingscenter der Hirslanden Klinik Aarau bereits seit längerem den TV SuhrHANDBALL. Auch vom neuen Hirslanden Training wird das Engagement fortgesetzt. Diese Unterstützung weiss auch Robbie Kostadinovic, Spielertrainer SuhrHANDBALL und Captain der Nationalmannschaft zu schätzen: «Neben dem Handballtraining sind auch die Leistungsdiagnostik sowie ein gezieltes Kraftaufbau- und Ausdauertraining von zentraler Bedeutung für meine sportlichen Erfolge. Bereits in den vergangenen Jahren habe ich als Partner von der Zusammenarbeit mit dem Medizinischen Trainings-Center profitieren können. Ich freue mich, dass mit der Neueröffnung als Hirslanden Training der sportmedizinische Bereich weiter intensiviert wird, und bin überzeugt, dass davon alle Besucherinnen und Besucher sowie alle Sportlerinnen und Sportler profitieren können.»

Handball-Europameisterschaft 2006

Vom 26. Januar bis 5. Februar 2006 spielen die 16 besten Handball-Teams Europas in der Schweiz. Hier kann sich der Schweizer Handball gleich doppelt präsentieren: Zum einen als Organisator des Grossanlasses, zum anderen aber auch auf dem sportlichen Parkett als Teilnehmer. Beides ist für die Sportart Handball eine Chance, die sich so schnell nicht wieder bietet. Weitere Informationen zur Handball-Europameisterschaft erhalten Sie im Internet unter 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
klunik-aarau@hirslanden.ch
www.hirslanden.ch

Klinik der Privatklinik-
Gruppe Hirslanden.