



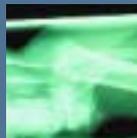
Information aus der  
Klinik Im Schachen, Aarau  
N° 3/2002

## Inhalt



Das Leistungsangebot  
im Erweiterungsbau.  
Ein Überblick

Seite 2



Glatteis: Achtung  
Sturzgefahr.  
Der handgelenknahe  
Speichenbruch

Seite 4



«Hals- und Bein-  
bruch» – fit in die  
Wintersportsaison.

Seite 8



## «NEUBAU WEST» FEIERLICH ERÖFFNET GEBÜHRENDER ABSCHLUSS NACH EINER LANGEN PLANUNGS- UND REALISATIONSPHASE

**Wissenschaft und Technik haben zu einer rasanten Entwicklung in der Medizin geführt. Das Befinden der Patienten hat sich geändert. Auf diese Veränderungen reagiert die Klinik Im Schachen mit einem Erweiterungsbau. Etwas mehr als zwei Jahre nach dem Spatenstich erfolgte Ende Mai dieses Jahres die offizielle Eröffnung des markanten Neubaus.**

Das private Gesundheitszentrum im Mittelland – als solches will sich die Klinik Im Schachen nun definitiv etablieren. Die Strategie hat durch das Werk des renommierten Zürcher Architekten Theo Hotz den äusseren Rahmen erhalten. Mit zahlreich erschienener Prominenz wurde am 24. Mai der Erweiterungsbau offiziell eingeweiht. Am 25. Mai erhielt die Öffentlichkeit die Gelegenheit, anlässlich eines Tages der offenen Tür hinter die Kulissen zu blicken. Etwas mehr als 3000 Personen folgten dieser Aufforderung und wurden mit zahlreichen Attraktionen und Einblicken in den Klinikalltag belohnt.

1988 Amiklinik  
1998 Klinik Im Schachen  
2001 Hirslanden  
Klinik Im Schachen

# PRIVATSPITÄLER UND IHRE ROLLE IM GESUNDHEITSWESEN



Von **André Steiner**,  
Direktor der Klinik Im Schachen

Die Privatspitäler spielen eine wichtige Rolle im schweizerischen Gesundheitswesen. Rund ein Viertel aller Spitalleistungen wird von privaten Anbietern erbracht. Dank dieser zusätzlichen Kapazität können kritische Engpässe und lange Wartezeiten vermindert werden.

Neue Erkenntnisse und Entwicklungen in der Medizin stellen auch die Privatkliniken vor grosse Aufgaben. Als verantwortungsvoller Leistungserbringer ist es für ein Privatspital eine überlebenswichtige Massnahme, sich stetig weiterzuentwickeln. Mit dem Neubau der Klinik Im Schachen wurde dieser Zeiterscheinung Rechnung getragen. Dank der Erweiterung medizinischer Leistungsangebote und Anpassung

der Infrastruktur kann sich die Klinik Im Schachen weiterhin als führende Privatklinik im Markt behaupten.

Das zentrale Thema des vergangenen Jahres war für uns alle sicherlich die Fertigstellung und Inbetriebnahme des Neubaus «West». Die Eröffnungsfeierlichkeiten Ende Mai bildeten den gebührenden Abschluss einer langwierigen Planungs- und Realisationsphase. Optimistisch blicken wir in die Zukunft, wohl wissend, dass auch im kommenden Jahr weitere Herausforderungen und Aufgaben zu bewältigen sind. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein erfülltes und erfolgreiches neues Jahr und laden Sie herzlich ein, mit dieser Ausgabe des «Treffpunktes» noch einmal die Erinnerungen an die Eröffnungsfeierlichkeiten aufleben zu lassen.

## DAS LEISTUNGSANGEBOT IM ERWEITERUNGSBAU EIN ÜBERBLICK



Der Erweiterungsbau ermöglichte es, den medizinisch hohen Standard der Klinik Im Schachen weiter auszubauen. Das zusätzliche Raumangebot schaffte Platz für neue Technologien und erweiterte Angebotsleistungen:

- **24-h-Notfallstation** Notfallversorgung rund um die Uhr – T **062 836 76 76**
- **Tagesklinik** für ambulante chirurgische Eingriffe
- **Urologie-Nephrologie-Zentrum**
- **Zentrum für Handchirurgie**
- **Zentrum für ästhetische und rekonstruktive Chirurgie**
- **Abteilung für Wirbelsäulenmedizin und Schmerztherapie**
- **Abteilung für Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates**
- **Erlebnis Geburt** – die gesamte Infrastruktur der Geburtsabteilung befindet sich auf einer Etage. Somit garantieren wir den werdenden Eltern einen angenehmen Aufenthalt, damit sie sich voll und ganz auf ihre neue Lebenssituation einstellen können.
- **Bettenstation** – im 4. Obergeschoss des Neubaus wurde eine weitere private Bettenstation eingerichtet.

### Vom Spatenstich zur kompletten Infrastruktur

Der Neubau lockte auch ein Publikum an, welches sich hauptsächlich für den aussergewöhnlichen Bau interessierte. Eine eigens eingerichtete Ausstellung informierte umfassend über die Konzeption und die Entstehungsphasen des Erweiterungsbaues.

Aber auch «architektonische Laien» zeigten sich begeistert – vor allem vom Innenausbau. Besonders gefallen haben den zahlreichen Gästen die neuen Patientenzimmer mit der prächtigen Aussicht auf die Aarauer Altstadt.

In den Zimmern selber präsentierten sich unter anderem diverse Abteilungen der Klinik, die auch verschiedene Gesundheitstests anboten. Diese Gelegenheit einer individuellen und persönlichen Betreuung wurde von vielen Besuchern genutzt.

### Hinter den Kulissen des Neubaus

Der Rundgang durch den Neubau führte auch durch die «grüne Zone» der neuen Tagesklinik. Die Besichtigung der Operationssäle fand beim Publikum grossen Zuspruch – konnte für einmal in aufrechter Position und nicht liegend in dieses «Mysterium» vorgestossen werden. In den Räumen selber wurden kleine Ausstellungen eingerichtet, welche die Leistungsspektren der neuen Kompetenzzentren aufzeigten.

Eindrücklich und volksnah demonstrierte die Ärzteschaft dem interessierten Publikum ihr medizinisches Können. So waren die Besucher ganz Ohr, als es darum ging, das Innenleben des Hörorgans einmal selber mit dem Otoskop zu erkunden. Weitere Einblicke in die Arbeitsweise der Chirurgen vermittelte die Sicht durch das Operationsmikroskop.

### Spitzenmedizin hautnah

Herzklopfen verursachte eine Sonderausstellung des HerzZentrums rund um den pulsierenden Muskel. Einige der Besucher wiesen beim Anblick des präsentierten Lernmodells eine erhöhte Pulsfrequenz auf. Angeschlossen an einer Herz-Lungen-Maschine vermittelte das Modell den Eindruck einer realen Operationssituation am offenen Herzen.

### Die Notfallversorgung – Gesundheitskompetenz von Beginn an

Abschliessender Höhepunkt des Rundganges war die neue Notfallstation. Von der Einlieferung über die Erstversorgung bis hin zu Untersuchung und Abklärung – die zusammenhängenden Arbeitsabläufe, die mit dem Rundgang sichtbar wurden, vermittelten den Besuchern die Kompetenz der Klinik in der Notfallversorgung.





## GLATTEIS: ACHTUNG STURZGEFAHR! DER HANDGELENKNAHE SPEICHENBRUCH

Von Prof. Dr. med. Reinhold Stober,  
Facharzt für Chirurgie, Facharzt für Unfall-  
chirurgie, Facharzt für Gefäßchirurgie,  
Schweizer Facharzttitel Chirurgie,  
Spezialtitel FMH Handchirurgie

Der Speichenbruch am Handgelenk ist der häufigste Knochenbruch des Menschen. Während früher vor allem ältere Menschen betroffen waren, die sich beim Stolpern abstützen wollten und daher auf die Hand stürzten, kommen heute immer öfter schwere Mehrstück-Trümmerbrüche bei jüngeren Personen vor, die mit Eislauf, Inline-Skating, Mountainbiking und Motorradfahren unfallträchtige Freizeitbeschäftigungen ausüben. Stürze hierbei enden fast immer mit stark verschobenen Trümmerbrüchen der Speiche (Abb. 1 a, b).

### **MODERNE TECHNOLOGIEN ERLAUBEN NEUE BEHANDLUNGSGRUNDSÄTZE**

Über lange Zeit galten die Brucheinrichtung im Aushang und die Ruhigstellung im Gips als die Behandlungsmethoden der Wahl, obwohl die Brüche komplizierter wurden und bis in das Handgelenk reichten.

Verheilung in Fehlstellung und mit Funktionseinschränkungen hat man hingegenommen; noch vor 10 Jahren sind in Fachjournalen Arbeiten erschienen, welche die Heilung in Fehlstellung für besser hielten als die anatomische Rekonstruktion mittels Operationen, weil der Speichenbruch auch falsch verheilt anfangs oft wenig Beschwerden machte.

Diese Einstellung hat sich glücklicherweise geändert. Auch für die Speiche beginnt sich die sonst fast selbstverständlich gewordene Meinung durchzusetzen, dass für eine gute und schmerzfreie Dauerfunktion die möglichst genaue Wiederherstellung der Gelenkfläche und ihrer Stellung zum Knochen unabdingbare Voraussetzungen sind.

Das ist aber mit einem Gips fast nie zu erreichen. Mit dieser Methode heilt der Knochen oft in der Fehlstellung, in die der Unfall die Bruchstücke verschoben hat. Zunächst hat man dann versucht, mit einem äusseren Gestell (sogenannter Fixateur externe), welches an den Knochen geschraubt wird, die Stellung der Bruch-



- 1 a, b Trümmerbrüche der Speiche
- 2 a π-Platte
- 2 b π-Platte passt ideal auf das Ende der Speiche
- 3 a, b Fast immer gelingt mit dieser Platte eine sogenannte «übungsstabile» Montage
- 4 Gelenkspiegelung
- 5 a, b Speichenbruch und Kahnbeinfraktur (mit Spezialschraube verarztet)

stücke unter Dauerzug (wie im Aushang) bis zur Ausheilung zu halten. Die Folgeschäden dieser Technik, besonders für das Handgelenk, sind aber erheblich! Deswegen erscheint die innere Stabilisierung des Bruches mit einer aufgeschraubten Schiene besser. Sie erlaubt, das Handgelenk viel eher wieder zu bewegen. Verschiedene solcher Schienen wurden entwickelt und ausprobiert. Auch heute noch kommen immer wieder neue Ideen «auf den Markt». Eine solche Schiene (Platte) – entwickelt von Schweizer und amerikanischen Handchirurgen – erscheint wegen ihrer Form und Stabilität besonders geeignet, das Problem des stark verschobenen Speichenbruches nahezu ideal zu lösen: die π-Platte. Sie heisst nach dem griechischen Buchstaben π, weil sie wie dieser aussieht (Abb. 2 a). Sie passt ideal auf das Ende der Speiche (Abb. 2 b) und erlaubt mit zahlreichen Schraubenlöchern ganz unterschiedliche Bruchformen durch Verschraubung mit der Platte zu fixieren. Fast immer gelingt mit dieser Platte eine sogenannte «übungsstabile» Montage, das heisst, dass man nach Abheilen der Operationswunde das Handgelenk wieder bewegen und nach 6 Wochen auch wieder benutzen kann (Abb. 3 a und b).

Die in das Gelenk reichenden Brüche werden bei uns mit einer Gelenkspiegelung unter Sichtkontrolle genau eingestellt (Abb. 4). Immer häufiger werden dabei die durch den Unfall mit entstandenen Verletzungen der Handwurzel erkannt und können korrekt mitbehandelt werden (z. B. die gleichzeitige Kahnbeinfraktur, wie in Abbildung 5 a und b). Nur «fast» ideal ist die Platte, weil man sie nach 4 bis 6 Monaten wieder entfernen muss, da sie auf längere Dauer die über sie hinwegziehenden Strecksehnen stören kann. Es ist also nach der Bruchversorgung eine (meist ambulante) Zweitoperation für die Entfernung der π-Platte nötig. Die Möglichkeit der perfekten Form- und Winkel-Wiederherstellung des Speichenendes wiegt aber diesen Nachteil bei weitem auf!

**Zentrum für Handchirurgie**  
 Prof. Dr. med. Reinhold Stober  
 Klinik Im Schachen  
 Schänisweg  
 CH-5001 Aarau



T 062 836 70 40  
 F 062 836 79 41  
 Reinhold.stober@hirslanden.ch  
 www.handchirurgie-zentrum.ch

## EINLADUNG ZUM ÖFFENTLICHEN VORTRAG

**Donnerstag, 12. Dez. 2002**  
 Der Speichenbruch am Handgelenk, der häufigste Knochenbruch – Neue Behandlungsgrundsätze  
**Donnerstag, 8. Mai 2003**  
 Arthrosen an der Hand  
**Donnerstag, 16. Okt. 2003**  
 Nervenprobleme an Hand und Arm

**Wann/Wo:**  
 jeweils 18.45 Uhr in der Klinik Im Schachen, Aarau  
**Referent:**  
 Prof. Dr. med. Reinhold Stober

Die Platzzahl ist beschränkt. Um telefonische Anmeldung wird gebeten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Klinik Im Schachen  
 Schänisweg  
 CH-5001 Aarau  
 T 062 836 70 19  
 F 062 836 70 01  
 klinik-imschachen@hirslanden.ch  
 www.hirslanden.ch

# IHRE FREIE SPITALWAHL STEHT AUF DEM SPIEL



Von Urs Brogli, Leiter  
Unternehmenskommunikation  
Hirslanden Holding

Ende 2001 hat das Eidgenössische Versicherungsgericht entschieden, dass auch Zusatzversicherten Patienten der Staatsanteil auszurichten ist. Dieser beträgt je nach Kanton ca. 50% des auf die Grundversicherung entfallenden Rechnungsbetrages. Stossend am Gerichtsurteil ist, dass dieses nur für Patienten in öffentlichen Spitälern gilt und solche von Privatspitälern vorläufig leer ausgehen.

Die Hirslanden Holding hat sich im Zusammenhang mit dem vom eidgenössischen Parlament in dieser Sache beschlossenen dringlichen Bundesgesetz vehement für eine Ausdehnung der Zahlungspflicht auch auf Patienten in Privatspitälern eingesetzt, wurde jedoch auf die laufende Revision des Krankenversicherungsgesetzes verwiesen. Ernsthafte Bedenken bezüglich der daraus resultierenden Wettbewerbsverzerrungen sind von einer grossen Zahl von Parlamentariern, auch von bürgerlicher Seite, nicht ernst genommen worden.

Nun sind erste Anzeichen für genau diese Entwicklung eingetreten. Die SWICA hat alle ihre Kunden mit dem Versicherungsprodukt Spitalwahleinschränkung (konkret Halbprivat/Privat HOSPITA 3 + 5), wissen lassen, dass ab 1. Januar 2003 sämtliche Privatspitäler von ihrer Spitalliste gestrichen werden. Begründet wird dieser Entscheid damit, dass die Versicherung durch die Ausrichtung des oben erwähnten Staatsbeitrages bei einem Aufenthalt in einem öffentlichen Spital finanziell wesentlich günstiger fährt, als bei einem solchen im Privatspital.

Das ist ein weiterer Schritt in Richtung Abbau der Rechte von Zusatzversicherten. Auch wenn Sie eine Versicherung mit Spitalwahleinschrän-

kung abgeschlossen haben, sollte Ihnen eine Auswahl öffentlicher und privater Spitäler zur Verfügung stehen. Politiker bis weit ins bürgerliche Lager sorgen jedoch dafür, dass der freie Zugang zu den Privatspitälern mit ständig neuen Schikanen erschwert wird, anstatt einem echten, qualitätsfördernden und preissenkenden Wettbewerb zum Durchbruch zu verhelfen. Es ist nicht auszuschliessen, dass sich weitere Versicherungen dem Vorgehen der SWICA anschliessen.

Prüfen Sie in jedem Fall die Ihnen vom Versicherer angebotenen Produkte sorgfältig und wählen Sie ein solches mit freiem Zugang zu möglichst vielen Spitälern, auch privaten. Wenn Sie sich für eine Versicherung mit Spitalwahleinschränkung entscheiden, achten Sie darauf, dass die Liste öffentliche und private Spitäler enthält. Seien Sie sich darüber hinaus bewusst, dass die Spitalliste des Versicherers ohne Rücksprache mit dem Versicherten jederzeit angepasst werden kann. Zudem müssen Sie beim Abschluss einer solchen Versicherung in Kauf nehmen, dass die Rückkehr zu einer «normalen» Zusatzversicherung problematisch sein kann und vom Versicherer nicht in jedem Fall gewährt werden muss.

Sie haben aber auch politische Möglichkeiten, um sich zur Wehr zu setzen. Im nächsten und den folgenden Jahren stehen uns verschiedene gesundheitspolitische Urnengänge bevor. Mit Ihrer Stimme können Sie einem Wettbewerb zum Durchbruch verhelfen, der diesen Namen auch verdient. Wir Bürger haben es buchstäblich in der Hand, dafür zu sorgen, dass wir auch in Zukunft stolz auf unser gut funktionierendes Gesundheitswesen sein dürfen, das dem Einzelnen eine möglichst grosse Wahlfreiheit lässt. Eine vom Staat verordnete Medizin führt hingegen auf den Holzweg, wie ausländische Beispiele eindrücklich zeigen.

# WAS SIE SCHON IMMER ÜBER UNS WISSEN WOLLTEN: [WWW.HIRSLANDEN.CH](http://WWW.HIRSLANDEN.CH)

**Seit einigen Wochen ist die neue Webseite der Hirslanden Privatklinikgruppe in Betrieb. Der Internetauftritt informiert umfassend über unsere medizinischen Produkte und Dienstleistungen.**

Im Mittelpunkt von [www.hirslanden.ch](http://www.hirslanden.ch) stehen die Hirslanden Privatkliniken und ihr medizinisches Angebot. Die animierten Rundgänge vermitteln Ihnen einen visuellen Eindruck unserer Einrichtungen. Im Kapitel «Patienteninfo» finden Sie die wichtigsten Informationen zum Ablauf Ihres Klinikaufenthaltes. Die Checklisten unterstützen Sie zusätzlich bei dessen Organisation und Vorbereitung.

In den Kapiteln «Zentren» und «Ärzte» präsentieren sich unsere Kompetenzzentren und BelegärztInnen mit zahlreichen Informationen und Kontaktdaten.

Wann sich ein Veranstaltungsbesuch besonders lohnt, sagt Ihnen das Kapitel «Events». Unsere ÄrztInnen und MitarbeiterInnen informieren regelmässig über neue Erkenntnisse und Technologien in der Spitzenmedizin, zum Beispiel zum Thema Geburtshilfe.

Die bedeutenden Fachkompetenzen, durch die das medizinische Angebot von Hirslanden in den letzten Wochen und Monaten ergänzt wurde, sind ebenfalls auf der Webseite vertreten: die Hirslanden Health Line, das Checkup-Zentrum Hirslanden und die Zentren für Chinesische Medizin (Sinomed und TCM Hirslanden AG).

In unserer Publikationen-Bibliothek finden Sie laufend aktuelle Beiträge aus unseren regionalen Patientenzeitschriften sowie aktuelle Fachartikel unserer Belegärzte.

«Last but not least» möchten wir Sie auf unser detailliertes Adressverzeichnis (mit Karten und Wegbeschreibungen für alle Kliniken) und das Broschüren-Bestellformular aufmerksam machen. Über unseren Mail-Service können Sie Nachrichten an die PatientInnen und an die MitarbeiterInnen von Hirslanden schicken.



Unser Internetauftritt informiert Sie umfassend über unsere medizinischen Produkte und Dienstleistungen.



Im Mittelpunkt von [www.hirslanden.ch](http://www.hirslanden.ch) stehen die Hirslanden Privatkliniken und ihr medizinisches Angebot.



Auf den «Visitenkarten» unserer Aerzte erhalten Sie zahlreiche Informationen zu Arzt und Praxis.



Auf der Veranstaltungsseite informieren wir Sie regelmässig über unsere Publikationsvorträge und unser Kursangebot.



## «HALS- UND BEINBRUCH» – FIT IN DIE WINTERSPORTSAISON

Von **Ingrid Bise**,  
dipl. Turn- und Sportlehrerin ETH

Für die einen eine Freude, für andere Grund zum Murren – die kalte Jahreszeit kündigt sich bereits wieder an und damit auch die Wintersportsaison. Der Wintersport, egal ob Langlauf, Skifahren oder Snowboarden, stellt hohe Ansprüche an Körper und Geist, und wer sich nicht darauf vorbereitet, erhöht sein Risiko deutlich, die Saison wegen einer Verletzung frühzeitig beenden zu müssen.

### **GUT VORBEREITET DIE WINTERSPORTSAISON SCHWUNGVOLL GENIESSEN**

Was gehört zu einer guten Vorbereitung? Ohne Kraft sind einerseits die Gelenke ungenügend stabilisiert und vor Überbelastung nicht geschützt. Andererseits, was wir bei schwierigen Schneeverhältnissen umgehend bemerken, können wir ohne Kraft nicht richtig fahren, es fehlt uns beispielsweise der Druck auf der Kante.

Ohne Ausdauer machen wir nach der ersten oder spätestens zweiten Abfahrt schlapp, und unter diesem Defizit leiden unsere koordinativen Fähigkeiten. Ohne die koordinativen Fähigkeiten können wir

die Kraft nicht richtig einsetzen. Wenn wir einen Hang hinabfahren, lesen wir mit den Augen das Gelände und differenzieren den Kanteneinsatz je nach Schneebeschaffenheit. Die Rhythmisierungsfähigkeit macht die Bewegung harmonisch und bringt sie in Einklang mit dem Gelände. Sie ist dafür verantwortlich, ob das Fahren locker oder eher steif und krampfhaft wirkt.

### **AUFWÄRMEN – EIN LÄSTIGES ÜBEL ODER DAS NONPLUSULTRA DER VERLETZUNGSPROPHYLAXE?**

Da es immer Unvorhersehbares gibt, sind die Gleichgewichts-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit in gleichem Masse gefordert. Verlieren wir durch eine Schneeanammlung oder Eisfläche unser Gleichgewicht, müssen wir uns schnellstmöglich orientieren und reagieren, um uns aufzufangen. Diese schnellen reflexartigen Bewegungen führen wir nicht bewusst aus. Wichtig ist aber in diesem Moment um so mehr, dass die Muskulatur zuvor aufgewärmt wurde. Die zehn Minuten, die wir dem Aufwärmen widmen, lohnen sich zehnfach! Richtiges Aufwärmen mit Gymnastik fördert die Durchblutung der Muskulatur, die Gelenke werden geschmiert und der Kreislauf angeregt. Achtung! Keine Schwunggymnastik – speziell nicht mit den schweren Skischuhen.



Die Bewegungen besser führen und die Gelenke sanft in die Endstellungen bewegen. Wenn Sie zu zweit sind, veranstalten Sie idealerweise zusätzlich ein kleines Reaktionsspiel wie Boxen, um sich auch mental auf die bevorstehende Leistung vorzubereiten und die letzte Morgen- oder Mittagsmüdigkeit zu vertreiben. Ein weiterer positiver Punkt des Aufwärmens ist, dass der Muskelkater verringert oder sogar ganz vermieden werden kann. Muskelkater ist durch langsames, gezieltes Aufwärmen, ein «Cool down» und damit zu verhindern, dass wir uns nicht überfordern. Diese Tatsache ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen.

Das Fachpersonal des Medizinischen Trainings-Centers der Klinik Im Schachen berät Sie gerne, damit auch Sie sportlich optimal für die kalte Jahreszeit gerüstet sind. Wir wünschen Ihnen viel Freude in der bevorstehenden Wintersaison und ein gut gemeintes «Hals- und Beinbruch»!

**Medizinisches Trainings-Center MTC**  
Klinik Im Schachen  
Schänisweg  
5001 Aarau  
T 062 836 75 00  
F 062 836 75 02  
mtc@hirslanden.ch

## PRÄVENTION UND REHABILITATION. UMFASSENDE BETREUUNG DURCH MEDIZINISCHES FACHPERSONAL.

Bewegung als Teil des Wohlbefindens und nicht als Risiko. Dies hat sich die Klinik Im Schachen für die Besucher des Medizinischen Trainings-Centers zum Ziel gesetzt. Wir möchten, dass Kranke durch gezieltes Training gesund werden und wollen vermeiden, dass sich Gesunde durch falsch ausgeführte sportliche Aktivitäten nicht mehr wohl fühlen.

### UNSER ANGEBOT FÜR JEDERMANN IM ÜBERBLICK

- Betreuung und Beratung durch medizinisches Fachpersonal: dipl. Physiotherapeuten, dipl. Sportphysiotherapeuten, dipl. Turn- und Sportlehrer, dipl. Gymnastikpädagogen, med. Masseur FA
- Diverse Leistungsdiagnostiken (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit)
- Trainingsberatung für Breiten- und Spitzensportler
- Abklärung der individuellen Trainingsbedürfnisse und Trainingsziele
- Erfassung von Gesundheitsrisiken unserer Besucher mittels Fragebogen, welche ärztlich kontrolliert werden.
- Körperfettanalyse
- Medizinische Massagen für alle Bedürfnisse: Sportmassage, Entspannungsmassage, Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage usw.
- Umfassendes Kursangebot

### UNSER ANGEBOT AUF ÄRZTLICHE VERORDNUNG

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



Überzeugen Sie sich während einem Schnuppertraining vom umfassenden Leistungsangebot und lernen Sie dabei auch unseren erweiterten Ausdauerbereich kennen!



## MAN TRINKT TEE UM DEN LÄRM DER WELT ZU VERGESSEN (CHINESISCHER WEISE T' IEN YIHENG)

Von **Roger Bürgisser**,  
Chef de Service, Klinik Im Schachen

Wenn man wissen möchte, was die besten Teegärten der Welt gemeinsam haben, dann sollte man sie nachts aufsuchen. Nach Einbruch der Dunkelheit gleicht einer dem anderen. Sie sind wolkenverhangen und durchweht von einem kühlen Bergwind, und sie liegen alle unter dem gleichen Regen. Überall verspürt man den selben Geruch von warmer, feuchter Erde. Damit der Tee subtilste Aromen ergibt, benötigt er, in welcher Gegend er auch wächst, ein feuchtes, gemässigttes Klima, sonnenwarme Tage, regenreiche Nächte und reine Höhenluft. Erst im Morgengrauen, beim ersten Vogelgezwitscher, entdeckt man allmählich die unendliche Vielfalt der Teelandschaften.

**SCHWARZTEE IST NICHT GLEICH SCHWARZTEE – BEKANNTES UND UNBEKANNTES ÜBER HERKUNFT, GEWINNUNG UND HERSTELLUNG**

### **DARJEELING**

Im Nordosten Indiens, an der Grenze zu Nepal, Sikkim und Bhuta, in den Bergen von Darjeeling, ist in zweitausend Meter Höhe die edelste und berühmteste Schwarztee-Sorte der Welt, der Darjeeling Tee, zuhause.

### **ASSAM**

Das Hochtal von Assam im Nordosten von Indien ist der grösste Teegarten der Welt. Seine 2000 Gärten liefern mehr als einen Drittel der siebenhunderttausend Tonnen Tee, die jährlich in Indien erzeugt werden. Einige der Gärten erstrecken sich über eine weite Ebene von über fünfhundert Hektaren und verlieren sich am Horizont. Grosse, schattenspendende Bäume geben ihnen das Aussehen einer weiten, luftig angelegten Waldung. Mehrere hundert Frauen durchkämmen sie jeden Tag. Fast tausend Frauen sind es während der Haupternte zwischen Juli und September. In Asien sieht man äusserst selten einen Mann Tee pflücken. Man pflegt hier zu sagen, dass nur die Feinfühligkeit, die Geschicklichkeit und die Geduld von Frauenhänden einen guten Ertrag ergeben, ohne dass die Qualität des Pflückguts geschmälert wird.

Die Herstellung von schwarzem Tee erfolgt in fünf aufeinanderfolgenden Arbeitsgängen. Nach dem Welken kommt das Rollen, bei dem die Blätter um sich selbst gerollt und ihre



ätherischen Öle freigesetzt werden. Danach erfolgt das Absieben der feinen Blätter von den grossen und dasjenige der ganzen von den gebrochenen Blättern. Anschliessend erfolgt die Fermentation, durch die das Blatt zum schwarzen Tee wird. Dazu werden die Blätter in dünnen Schichten ausgebreitet und bei hoher Luftfeuchtigkeit einige Stunden einer gleichbleibenden Temperatur ausgesetzt. Die Teefabrikation endet mit dem Trocknen. Dadurch wird die Fermentation abgebrochen und der Tee haltbar gemacht.

### GERN UND OFT GETRUNKEN – AUCH IN DER KLINIK IM SCHACHEN

Ausser Wasser wird nichts auf der Welt so häufig getrunken wie Tee. Weltweit sind Millionen von Menschen Teetrinker; und der Tee prägte ganze Kulturen. Der Erfolg des Tees besteht darin, dass er sich den Menschen auf die verschiedenste Weise angepasst hat. Ein Tee verlangt Zubereitung. Diese Zubereitung ist oft langwierig, sie bietet sich für Zeremonien an, und sie lässt Spielraum für neue Varianten. Auch in der Klinik Im Schachen haben wir die Teekultur neu entdeckt und bieten unseren Patienten und Besuchern ein hochwertiges Angebot ausgewählter Teesorten an.

(Quellennachweis: DAS BUCH VOM TEE,  
Rolf Heyne Verlag München)



# DAS LIED DES WINDES EIN ROMAN VON MARION S. L. LOELIGER



1893 in Schweden. Elins wohlbehütete Welt einer Gutsherrentochter verändert sich durch die Liebe zu Johann, einem Spielmann, über Nacht. An seiner Seite will sie das einfache Leben einer Bäuerin führen. Doch die anmutige Frau wird vom Grafen, dessen Pächter Johann und sie sind, begehrt. Ein Kampf beginnt, um ihre Liebe, das Land und ihr Leben ...

Sven und Michael, die Brüder Johanns suchen unterdessen ihr Glück in Amerika, denn Sven musste die Heimat verlassen. Schon auf der Überfahrt werden sie mit ihrem Schicksal konfrontiert ...

Drei Brüder, ihre Lebenswege und eine aussergewöhnlich starke Frau ...

«Das Lied des Windes» ist das Erstlingswerk von Marion S. L. Loeliger. Auf 300 Seiten erzählt sie von Liebe und Leidenschaft, von Leid und Entbehrung aussergewöhnlicher, normaler Menschen des ausklingenden 19. Jahrhunderts in Schweden und Mittelamerika.

Marion S. L. Loeliger wurde als Tochter einer Künstlerfamilie 1971 in Zofingen geboren. In ihrem Roman versucht sie einen Teil ihrer schwedischen Vorfahren wieder zum Leben zu erwecken und verwebt die Realität mit ihrer Phantasie. Sie schreibt bereits seit ihrer Jugend und veröffentlichte schon mehrere Kurzgeschichten und Gedichte. Sie arbeitet zurzeit als Intensivschwester an der Klinik Im Schachen und absolviert an der Cornelia Goethe Akademie in Frankfurt einen Kurs in literarischem Schreiben.

«Das Lied des Windes» von Marion S. L. Loeliger  
Fischer + Fischer Medien AG, Frankfurt am Main  
ISBN 3-935895-68-2



# GESUND DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT – PRÄVENTIONSMÖGLICHKEITEN

Zentrum für  
Ohren-, Nasen- und  
Halskrankheiten (ORL)  
Klinik Im Schachen  
Schanzweg 7  
CH-5000 Aarau

T 062 836 73 20  
F 062 836 73 21

Von **PD Dr. Andreas Schmelzer**,  
Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde,  
Hals- und Gesichtschirurgie

Mit dem Beginn der kalten Jahreszeit kommt es zu einer deutlichen Zunahme von Erkältungskrankheiten. In Bezug auf das Hals-, Nasen- und Ohren-Fachgebiet zählen hierzu insbesondere akute Mittelohrentzündungen, akute Nebenhöhlenentzündungen sowie Heiserkeit. Die genannten Krankheitsbilder können mit durchaus unangenehmen Folgen behaftet sein. Häufig kommt es zu Fieber und einer erheblichen Mattigkeit – die Arbeitsfähigkeit wird beeinträchtigt oder verunmöglicht. In manchen Fällen gelten diese Krankheiten als vermeidbar. Im Folgenden sollen einige Hinweise gegeben werden, was jeder Einzelne tun kann, um das Auftreten dieser Erkrankungen unwahrscheinlicher zu machen.

## ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN VORBEUGEN – WAS KANN ICH TUN?

Eine Vielzahl dieser Krankheitsbilder geht auf Virusinfekte zurück. Virenerkrankungen werden dadurch begünstigt, dass die Immunabwehr herabgesetzt ist. Um eine «Erkältung» zu vermeiden, ist es daher besonders in der kalten Jahreszeit ausserordentlich wichtig, den Körper, vor allem den Kopf, vor zeitweisen Unterkühlungen zu schützen. Es ist daher empfehlenswert, bei kalten Aussentemperaturen eine warme Kopfbedeckung zu tragen. Dies gilt vor allem für Kinder. Gelegentlich kann das Tragen eines Schals eine Erkrankung verhindern, insbesondere wenn es schon zu beginnenden Halsschmerzen gekommen ist. Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung kann Erkältungskrankheiten verhindern. Durch Vitamin C können Erkältungskrankheiten verhindert werden.

## ERSETZT DIE GRIPPESCHUTZIMPfung ANDERE PRÄVENTIVMASSNAHMEN?

Eine Gripeschutzimpfung gilt im Allgemeinen als empfehlenswert, unbestritten ist deren Nutzen bei Risikogruppen wie zum Beispiel Personen mit häufigem Publikumskontakt sowie Patienten, die an Vorerkrankungen leiden, welche die Bereitschaft für Infektionen erhöhen. Gleiches gilt auch für ältere Menschen, bei denen ein schwerer Krankheitsverlauf möglich ist. Eine Gripeschutzimpfung schützt jedoch nicht vor den üblichen Erkältungskrankheiten, weswegen die genannten Empfehlungen mit oder ohne Impfung ihre Gültigkeit haben. Vor allem bei erheblichen Temperaturunterschieden zwischen Innen- und Aussenluft ist darauf zu achten, sich in Innenräumen nicht zu warm zu kleiden, da dadurch der schützende Effekt der warmen Kleidung an der Aussenluft gemindert wird und die Bereitschaft für Erkältungen ebenfalls steigt. Die Empfehlungen dürfen jedoch nicht dazu verleiten, sich grundsätzlich zu warm zu kleiden, da auch Massnahmen, die den Körper abhärten, die Infektbereitschaft senken. Gelegentliche Saunabesuche gehören ebenfalls zu diesen Massnahmen und können den Körper widerstandsfähiger machen, so dass die Infektbereitschaft sinkt.

TREFFPUNKT –  
EINE PUBLIKATION  
DER HIRSLANDEN  
KLINIK IM SCHACHEN.

Hirslanden  
Klinik Im Schachen  
Schänisweg  
CH-5001 Aarau  
T 062 836 70 00  
F 062 836 70 01  
klinik-imschachen@  
hirslanden.ch  
www.hirslanden.ch

Klinik der Privatspital-  
Gruppe Hirslanden.

## WENN'S DRAUF ANKOMMT...

### 24-h-Notfallstation Klinik Im Schachen T 062 836 76 76