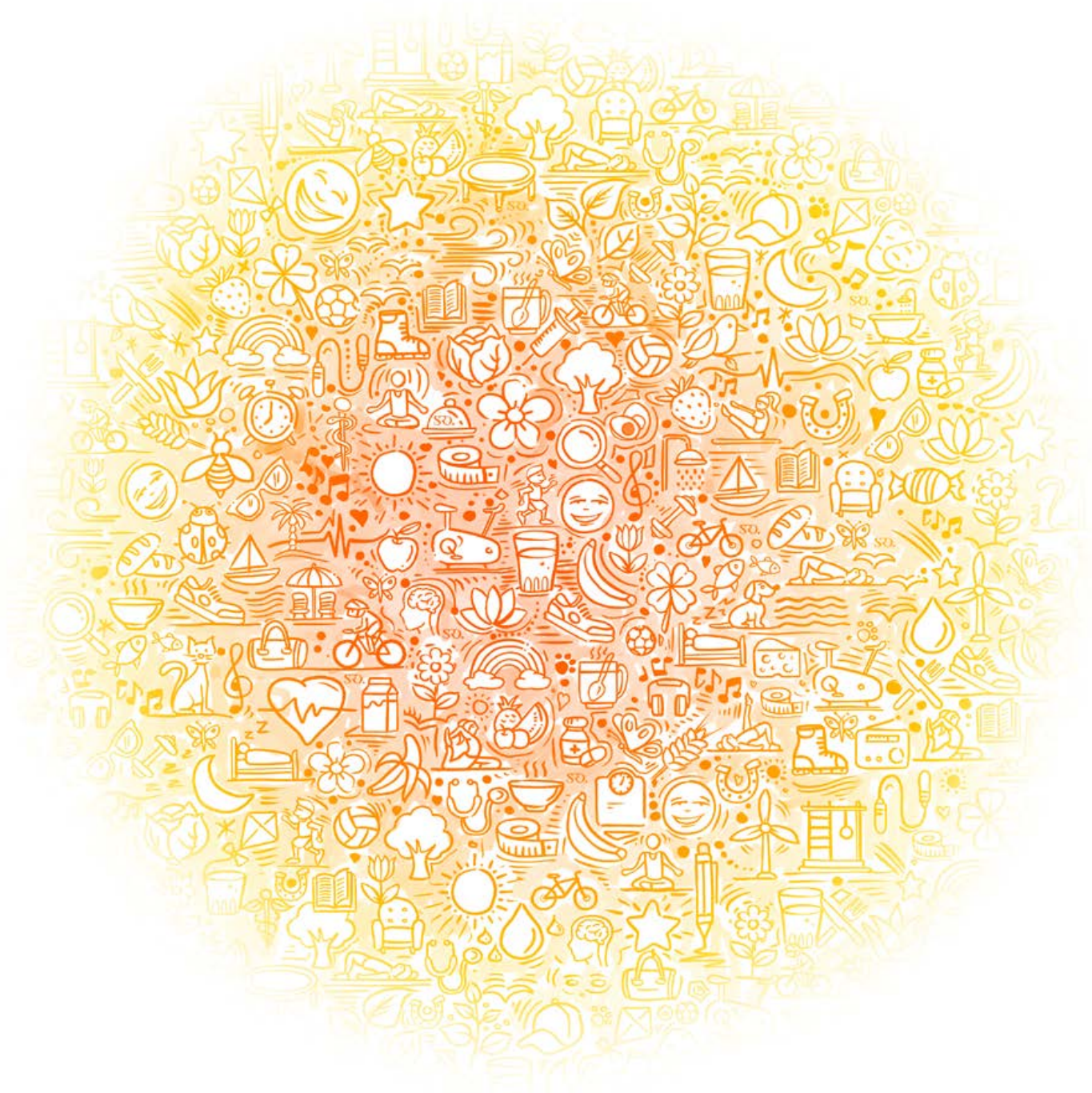




Gesundheit

«Vorsorge: Welche Untersuchung ist sinnvoll?» Seite 14

«Du bist, was du isst.» Wirklich?
Seite 6

Leben im Juradorf
Seite 24

12

Inhalt

- 04 Leserfrage
- 05 Kurz & bündig
- 06 «Du bist, was du isst.» Wirklich?
- 12 Schwindel... und plötzlich dreht sich die Welt
- 14 Vorsorge: Welche Untersuchung ist sinnvoll?
- 21 Knobelecke
- 22 Das Hier und Jetzt geniessen
- 24 Leben im Juradorf
- 30 Stress, lass nach!
- 32 Mitarbeitergesundheit: mehr als nur ein Wort
- 34 Agenda 2022
- 35 Vorschau und Impressum

Gesundheit, unser höchstes Gut

Liebe Leserin
Lieber Leser

Die Pandemie hat uns gezeigt, dass die Gesundheit nicht selbstverständlich ist. Wir haben gelernt, uns mit Masken zu schützen. Händehygiene ist auch kein Fremdwort mehr. Präventive Massnahmen, wie eine Impfung, sind wichtige Eckpfeiler der Gesundheit.

Was bedeutet gesund? Die Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lautet: «Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.» An dieser Definition orientiert sich diese Ausgabe unseres Magazins. Was, wenn nicht das Essen, ist eine wichtige Grundlage eines gesunden, geistigen und sozialen Wohls, denn «Du bist, was du isst.»? Unsere Ernährungsberaterinnen erläutern Ihnen, dass die Ernährung unsere Gesundheit massgeblich prägt neben weiteren Faktoren wie Bewegung und Genetik.



Ob wir an unser Herz denken, an den Darm oder an die Prostata: Aktive Vorsorge ist der entscheidende Schritt. Unsere Kardiologen, Gastroenterologen und Urologen erklären Ihnen die sinnvollen Vorsorgeuntersuchungen.

Schwindel kennt jeder von uns. Wann muss ich ihn abklären, wie funktioniert das, wie kann ich behandelt werden, dies wird in dieser Ausgabe von unseren Spezialisten beantwortet.

Mitarbeitergesundheit – mehr als nur ein Wort in der SRO AG. Seit 2019 bieten wir unseren Mitarbeitenden verschiedenste Aktivitäten, um auch im Berufsalltag gesund und fit zu bleiben – von Ernährungsaktionen über Bewegungsangebote bis zur mentalen Gesundheit.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen der Artikel und bleiben Sie gesund.

**PD DR. MED. ALEXANDER IMHOF,
CHEFARZT MEDIZINISCHE KLINIK**

Tamara (9) fragt: Warum sagt man «Gesundheit», wenn jemand niest?

Text: Nathalie Beck

Liebe Tamara

Dieser Brauch stammt aus früherer Zeit, als es bei uns noch die Pest gab. Da glaubte man nämlich, dass diese Krankheit mit dem Niesen anfängt. Deshalb hat man demjenigen, der geniest hat, Gesundheit gewünscht – und sich selber auch.

Es gab auch Leute, die glaubten, dass wir Menschen eine Luft- oder Atemseele haben, die beim Niesen aus dem Körper geschleudert werden könnte. Um das zu verhindern, hat man dann einen Segensspruch gesprochen, eben so ähnlich wie «Gesundheit».

Heute sagt man zwar immer noch «Gesundheit», wenn jemand niest. Es ist aber auch höflich, wenn sich derjenige, der niesen muss, entschuldigt oder sich bedankt, wenn ihm jemand «Gesundheit» wünscht.

Wir freuen uns auf Ihre Fragen

Via E-Mail an: sroinfo@sro.ch

Oder per Post an:

SRO AG, Spital Region Oberaargau

Redaktion SRO.info

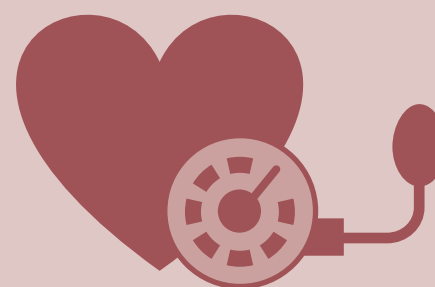
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal

Martin Villadsen / stock.adobe.com



Gesundheit

ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

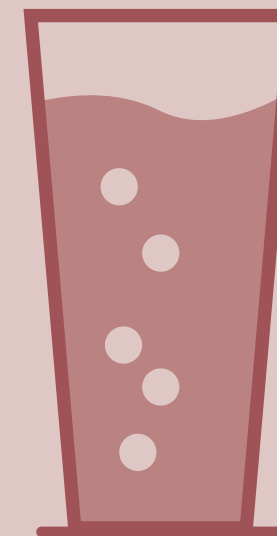


Die normalen Blutdruckwerte (bei einem gesunden Menschen) sind, wenn das Herz pumpt (systolisch): 100–139 und wenn das Herz entspannt (diastolisch): 60–89 mmHg.

Der Darm

misst etwa 6 m, wovon der Dünndarm mit rund 4–5 m der längste Abschnitt ist. Der Dickdarm ist ca. 1,5 m lang.

Das Längenverhältnis zum Vergleich; oben der Dickdarm mit ca. 1,5 m Länge, unten der Dünndarm mit 4–5 m Länge.



Der Flüssigkeitsbedarf

bei einer gesunden, erwachsenen Person beträgt 30–35 ml pro kg. Unter Bedingungen wie Hitze, Sport, Durchfall, Erbrechen etc. kann der Flüssigkeitsbedarf stark erhöht sein. Durst kann ein guter Indikator sein, um zu trinken. Da das Durstgefühl im Alter jedoch abnimmt, soll die Flüssigkeitsmenge auch ohne Durstgefühl eingehalten werden.

Lachen

ist gesund: Forschungen haben zugrunde gelegt, dass fröhliches, herzhaftes Lachen viele Muskelgruppen anregt und so die Durchblutung verbessert. Beim Lachen werden Hunderte Muskeln aktiviert, wodurch tiefer geatmet wird. Folglich werden Herz und Kreislauf in Schwung gebracht und die Bronchien durchlüftet.



KURZ & BÜNDIG

«Du bist, was du isst.» Wirklich?

Trifft dieses bekannte Zitat des deutschen Philosophen Ludwig Feuerbach wirklich zu, und was sagen Ernährungsexperten heute zu dieser Behauptung?

Text: Nathalie Beck



Dieser Ausspruch beinhaltet mehr Wahrheit, als viele glauben mögen. Dies bestätigt auch Joëlle Pfammatter, Ernährungsberaterin am Spital Langenthal: «Unsere Ernährung hat tatsächlich einen sehr grossen Einfluss auf unsere Gesundheit – und zwar in eine positive wie auch in eine negative Richtung.» Studien* belegen, dass die Ernährung unsere Gesundheit massgeblich prägt neben weiteren Faktoren wie Bewegung und Genetik.

Gesunde Ernährung – was ist das?

Eine gesunde Ernährung ist vor allem ausgewogen, das heisst, ohne Verbote und alles in einem gesunden Mass, wie Joëlle Pfammatter bestätigt: «Viele frische, unverarbeitete Produkte sind sehr empfehlenswert in der Kombination Gemüse/ Früchte, Kohlenhydrate, Eiweiss und gesunde Fette. Je nach Körperzusammensetzung oder Ziel können die Mengeneempfehlungen dieser einzelnen Komponenten variieren.» Was nicht empfohlen wird, ist das Weglassen von ganzen Komponenten wie Kohlenhydraten oder Fetten, wie dies in verschiedensten Diäten immer wieder propagiert wird. «Dies kann zu einer einseitigen Ernährung führen. Ist die Diät irgendwann beendet, erlebt man den berühmten «Jo-Jo-Effekt» und nimmt in der Regel das, was man abgenommen hat, schnell wieder zu und oft sogar noch mehr.»

Schrittweise Anpassung

Viel klüger als eine Diät ist eine langsame, schrittweise Anpassung der Ernährung. Dabei gilt gemäss Joëlle Pfammatter ein ganz wichtiger Grundsatz: «Ernährungs-

umstellung darf nicht wehtun. Man sollte nicht zu viel von dem aufgeben, was man beim Essen liebt. Lieber schrittweise kleine Dinge weglassen und dafür etwas anderes wählen. So erreicht man eine ausgewogene und sinnvolle gesunde Ernährung einfacher und vor allem nachhaltiger. Der Gewichtsverlust geht so zwar etwas langsamer voran, dafür kann man das Gewicht aber längerfristig halten. Die Lebensqualität und die Freude am Essen sollten dabei auch eine Rolle spielen und beachtet werden.

Auswirkung auf den Körper

Ernährung spielt im Zusammenhang mit unserer Gesundheit nicht nur eine Nebenrolle – im Gegenteil: Ihr kommt eine wichtige Hauptrolle zu. Joëlle Pfammatter: «Natürlich schützt eine perfekte Ernährung nicht vor allen Krankheiten, da auch Faktoren wie Genetik und Lifestyle eine Rolle spielen. Aber eine ausgewogene gesunde Ernährung kann unseren Körper schon direkt beeinflussen.» Bei frischen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln erhält der Körper wertvolle Nährstoffe. In hoch verarbeiteten Fertigprodukten hingegen ist der Anteil an wertvollen Nährstoffen jedoch gering und die Anzahl Kalorien hoch.

Auch übermässiger Zuckerkonsum in Form von Süssigkeiten oder Süssgetränken wirkt sich in vielfacher Weise direkt auf unsere Gesundheit aus, weiss die Ernährungsberaterin: «Nebst der Zahngesundheit, die darunter sehr leiden kann, besteht natürlich die grosse Gefahr

Verschiedene Ernährungsformen in der Übersicht

						
Vegetarisch			✓	✓	✓	✓
Vegan					✓	✓
Flexitarisch*	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pescetarisch		✓	✓	✓	✓	✓
Lacto-vegetarisch				✓	✓	✓
Ovo-vegetarisch			✓		✓	✓

* Flexitariier essen ab und zu Fleisch oder Fisch. Es geht ihnen vor allem um einen bewussten, nachhaltigen Fleischkonsum.

von Übergewicht, mit dem diverse Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und viele andere direkt in Verbindung gebracht werden können. Durch extremen Zuckerkonsum über längere Zeit besteht zudem eine erhöhte Gefahr, an Diabetes oder einer Fettleber zu erkranken.»

Welche Ernährungsform ist die gesündeste?

Ob vegan, vegetarisch, flexitarisch oder andere Formen der Ernährung – immer wieder steht die Frage im Raum, welche dieser vielfältigen Varianten denn nun die

gesündeste sei. Einig ist man sich jedoch in einem Punkt allemal: Obst, Gemüse, Bohnen, Linsen, Vollkornprodukte, Nüsse und Samen gehören auf jeden Fall als wichtigste Bestandteile dazu, ebenso wie wertvolle und vollwertige Eiweiss- und Kohlenhydratlieferanten. Dies bestätigt auch Joëlle Pfammatter: «Bei jeder Ernährungsform muss darauf geachtet werden, dass alles in einem gesunden Verhältnis bleibt und keine Mangelernährung auftritt. So muss bei veganer Ernährung speziell darauf geachtet werden, dass man dem Körper zusätzlich Vitamin B12 sowie genügend Eiweisse zuführt.

* <https://academic.oup.com/ije/article/42/6/1831/737866?login=false>

Ernährung im Alter – was ändert sich?

Ab einem Alter von etwa 65 Jahren verändert sich der Körper noch einmal: Der Energiebedarf sinkt, der Stoffwechsel wird langsamer, der Hormonhaushalt verändert sich. «Häufig sinkt auch der Appetit», weiss Joëlle Pfammatter «und man isst automatisch weniger. Umso wichtiger ist es, die richtigen Lebensmittel auszusuchen, um gesund und fit zu bleiben.»

Eiweiss und Vitamin D

Es ist wichtig, zu wissen, dass im Alter der Eiweissbedarf und auch der zusätzliche Bedarf an Vitamin D steigen. Sowohl Vitamin D, welches im Alter durch die Haut schlechter aufgenommen wird, als auch Eiweiss sorgen für den Erhalt der Muskelmasse, der Knochengesundheit und eines starken Immunsystems. Eiweisse (Proteine) kommen in vielen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten, Hülsenfrüchten oder Sojaprodukten vor. Vitamin D hingegen wird weniger durch die Nahrung, sondern vor allem über die Haut aufgenommen. «Um einem Vitamin-D-Mangel entgegenzuwirken, kann es daher ratsam sein, dieses Vitamin nach Rücksprache mit der Hausärztin/dem Hausarzt zusätzlich zur Ernährung zu sich zu nehmen.»

In Bewegung bleiben

Genauso wichtig wie gesunde Ernährung ist im Alter auch die Bewegung, denn sie hilft ebenfalls, die Muskulatur zu erhalten. Dabei sollte auf jeden Fall darauf geachtet werden, dass man genügend trinkt – vorzugsweise Wasser oder ungesüssten Tee.

Die Gemütlichkeit isst mit

Etwas, was ganz oft unterschätzt wird, ist die Gemütlichkeit beim Essen. Gerade alleinstehende Personen kochen nicht mehr regelmässig nur für sich selbst, weil sie keine Lust haben, einen grossen Aufwand zu betreiben.

«Man sollte nie vergessen, dass das Essen an einem gemütlich gedeckten Tisch mit ein bisschen Musik im Hintergrund wesentlich genussvoller ist. Daher lohnt es sich, dieses bisschen an Mehraufwand in Kauf zu nehmen, denn die Gemütlichkeit isst mit», empfiehlt Joëlle Pfammatter. Denn Essen soll auch im Alter Freude machen.



Joëlle Pfammatter, Ernährungsberaterin:
«Essen soll Freude machen und muss nicht
langweilig sein.»

Hat man das Gefühl, dass nicht alle Nährstoffe mit der Ernährung gedeckt werden, so kann beim Hausarzt/bei der Hausärztin ein Blutbild Aufschluss über die effektive Versorgung an Mikronährstoffen geben. Und wenn jemand genau wissen will, wie die ideale persönliche Ernährung aussieht, empfehle ich eine individuelle Ernährungsberatung.»

Essen soll Freude machen

Das Wichtigste ist, dass das Essen Freude machen soll. Joëlle Pfammatter ermutigt: «Gesundes Essen muss nicht langweilig sein. Es lohnt sich, neue coole Gerichte mit neuen Gemüsesorten auszuprobieren, mit Tofu oder Hülsenfrüchten zu experimentieren und im Internet in Foodblogs Anregungen dafür zu holen. Sollten die eigenen Lieblingsgerichte nicht einer ausgewogenen Ernährung entsprechen, können diese angepasst oder ergänzt werden, so dass man auch diese ohne schlechtes Gewissen in den Ernährungsplan einbauen kann.» Und ganz wichtig ist, das Essen auch schön und appetitlich anzurichten. Denn wie schon Johann Wolfgang von Goethe sagte: «Essen soll zuerst das Auge erfreuen, dann den Magen.»

KONTAKT

Ernährungsberatung
SRO AG, Spital Langenthal
☎ 062 916 36 27
✉ ernaehrungsberatung@sro.ch



Schwindel... und plötzlich dreht sich die Welt

Das Phänomen Schwindel (Vertigo) beeinträchtigt das Leben der Betroffenen stark. Sie leiden oft zusätzlich an Übelkeit, Sehstörungen und Ohrgeräuschen. Physiotherapie in enger Zusammenarbeit mit den Ärzten verbessert die Lebensqualität und die Beschwerden der Schwindelpatienten.

Text: Brigitte Meier

Schwindel ist nicht gleich Schwindel. Man unterscheidet drei Hauptkategorien, die am häufigsten auftreten:

Gutartiger Lagerungsschwindel

Typisch sind die sehr kurzen, meist nur für 10 bis 15 Sekunden bestehenden Schwindelanfälle wie auf einem Karussell. Das heftige Drehgefühl ist für die Betroffenen dramatisch. Diese Form tritt überwiegend bei Lageveränderungen des Kopfes auf; beispielsweise beim Seitwärtsneigen oder nachts beim Umdrehen im Bett.

Anfallartiger Drehschwindel

Dabei handelt es sich um eine akut einsetzende Form des Schwindels, die oft Minuten bis Stunden anhält. Hierbei gibt es oft eine Hör-

minderung und Ohrensausen. Während des Anfalls entsteht ein starkes Drehgefühl, häufig einhergehend mit Übelkeit.

Anhaltender Drehschwindel

Diese gravierende Form kann mit einer heftigen Attacke beginnen und über Stunden oder Tage dauern. Die Betroffenen sind sehr krank, leiden unter starker Übelkeit mit Erbrechen und haben ein starkes Drehgefühl. In der akuten Symptomatik werden diese Patienten vom Notfall überwiesen und ein, zwei Tage hospitalisiert. «Bei der medikamentösen Behandlung wird z. B. Cortison eingesetzt, weil häufig der Gleichgewichtsnerv entzündet ist. Sobald möglich, werden die Patienten physiotherapeutisch behan-

delt», erklärt Djawed Tahery, Chefarzt Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde in der SRO AG. Extrem selten verbergen Schwindelanfälle auch schwere Erkrankungen, wie einen Schlaganfall oder einen Gehirntumor.

Eine mögliche Ursache ist Morbus Menière, eine Erkrankung, die vermutlich durch einen Überdruck im Innenohr entsteht. Charakteristisch ist ein dumpfer Druck auf dem Ohr, meist mit Hörminderung, gefolgt von Tinnitus und Drehschwindel. Zur Vorbeugung eines Schwindelanfalls und zur Verbesserung der Blutzirkulation im Innenohr können Medikamente eingesetzt werden, z. B. Betahistin. Möglich sind auch mikrochirurgische Eingriffe.

Diagnose basierend auf ausführlicher Anamnese und frühzeitiger Physiotherapie

Nach einer detaillierten Analyse der Krankengeschichte und allfällig bestehender Erkrankungen fragt der HNO-Spezialist explizit, was den Schwindel ausgelöst hat, welche Symptome dabei auftreten, wie lange sie anhalten und welche Begleitscheinungen es gibt. Wichtig für die Diagnose ist, ob und welche Medikamente der Patient einnimmt.

Nächster Schritt ist die körperliche Untersuchung sowie eine audiometrische Diagnostik, die eine Hörminderung auf der betroffenen Seite zeigen kann. Die Elektronystagmographie ist ein klinischer Test, um atypische Augenbewegungen zu erfassen. Die verschiedenen Blickrichtungen sind wichtig, um die Krankheitsform zu definieren. Dadurch erkennt der Arzt eine einseitige Funktionsschwäche.

Effektive Physiotherapie

«In der Behandlung von Schwindel erweist sich die Physiotherapie als wirksam», bestätigt Kaspar Herren, dipl. Physiotherapeut HF. Um physiotherapeutisch gezielt behandeln zu können, steht eine genaue Abklärung und Untersuchung an erster Stelle. Entscheidend ist die Befragung über Art und Auslöser des Schwindels.

Neurologische Tests bezüglich Kraft, Koordination und Empfindungsvermögen von Berührung, Temperatur und Schmerz sowie die Beurteilung des Gleichgewichts und des Gangbildes geben erste wichtige Hinweise auf die Ursache. Danach werden die Augenbewegungen genauer angeschaut. Nun kann man unterscheiden, ob es sich eher um einen gutartigen oder einen

gefährlichen Schwindel handelt. Je nach vermuteter Ursache sind zusätzliche Abklärungen wie zum Beispiel Lagerungsmanöver, bei denen der Patient in bestimmte Körperpositionen gebracht wird, oder Untersuchungen der Halswirbelsäule notwendig. «All diese Abklärungen helfen, die Schwindelform einzugrenzen», sagt Kaspar Herren, der sich intensiv mit Schwindel befasst und sich in diesem Bereich weitergebildet hat.

Häufig handelt es sich um einen gutartigen Lagerungsschwindel. Bei dieser Form irritieren lose, winzige Kristalle in den Bogen gängen das Gleichgewichtsorgan. Mithilfe von Lagerungen in bestimmten Körperpositionen können die Kristalle wieder entfernt werden.

Bei älteren Menschen sind oft mehrere Faktoren wie Herzprobleme, tiefer Blutdruck, Diabetes oder gewisse Medikamente für den Schwindel verantwortlich. Auch Menschen mit Parkinson oder Multipler Sklerose haben häufig Schwindel. Abnützungsercheinungen bei der Halswirbelsäule können ebenfalls Schwindelempfindungen auslösen. Diese werden mit manuellen Techniken, Stabilisationsübungen und Haltungsschulung behandelt. Bei Gleichgewichtsproblemen sind ein Kraftaufbau und ein Gleichgewichtstraining sinnvoll.

KONTAKT

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
SRO AG, Spital Langenthal
☎ 062 916 45 55
✉ hno@sro.ch



HNO-Spezialist Djawed Tahery erklärt die drei Hauptkategorien der Schwindelformen.



Vorsorge: Welche Untersuchung ist sinnvoll?

Herz, Darm oder Prostata: Angebote für medizinische Check-ups gibt es viele. Grundsätzlich gilt: Ein vernünftiger Lebensstil ist die beste Vorsorge. Doch wann, für wen und wie häufig machen solche Vorsorgeuntersuchungen Sinn? Lesen Sie die spannenden Beiträge aus Sicht der Fachärzte der SRO AG.

Text: Brigitte Meier

Eine Patientin von Dr. med. Fabian Zürcher,
Leitender Arzt Kardiologie, vor einer
CT-Untersuchung.

Ein Check-up ist mehr als nur eine körperliche Routineuntersuchung oder ein Labortest. «In der modernen Medizin sollte die Frage nicht mehr heissen, was ist möglich, sondern was ist sinnvoll?», sagt Dr. med. Grischa Marti, Stv. Chefarzt Medizinische Klinik und Notfall SRO sowie ärztlicher Leiter des Gesundheitszentrums Jura Süd. Neben dem Beratungsaspekt erachtet er als wichtig, dass die patientenzentrierte Vorsorge sowie die Langzeitbetreuung im hausärztlichen Sektor Hand in Hand gehen. Dazu gehören auch allgemeine Abklärungen wie z.B. Blutwerte, Blutzucker, Nieren-, Cholesterin- und Leberwerte vor einer allfälligen Vorsorgeuntersuchung.

Mit einer Herz-Computer-Tomografie können in Zusammenarbeit mit der Radiologie die Herzkranzgefässe ohne Katheteruntersuchung dargestellt werden.



Viele um ihre Gesundheit besorgte Personen befürworten Check-ups und kommen schon mit 30, 40 Jahren für eine Vorsorgeuntersuchung in die Sprechstunde. Beim Erreichen der Lebensmitte ist das Bedürfnis besonders hoch. «Screenings haben Vor- und Nachteile. Hausärzte sollten die sich daraus ergebenden Konsequenzen und Risiken verständlich und transparent darstellen und den Patienten entsprechend beraten», sagt Grischa Marti. So kann es beispielsweise sein, dass es zu einem Zufallsbefund kommt, welcher derjenigen Person gar nie Beschwerden bereiten würde. Dies führt zu unnötigen weiteren Abklärungen und Interventionen, mit jeweils möglichen Komplikationen als Folge. Zudem hat jeder Test beim Patienten physische und psychische Auswirkungen, die es zu berücksichtigen gilt. Deshalb sind undifferenziert durchgeführte Vorsorgeuntersuchungen ohne wissenschaftliche Evidenz nicht nur ein Kostenproblem, sondern führen schliesslich zu einer schlechteren Patientenversorgung.

«Sobald Symptome vorliegen, ist es keine Vorsorgeuntersuchung mehr.»

Welche Untersuchungen und Tests gemacht werden sollen, ist abhängig von Lebensgewohnheiten, familiärer Vorbelastung und bestehenden Erkrankungen, aber auch von Risikofaktoren wie Übergewicht oder Nikotinkonsum. Im Gespräch mit dem Patienten erhält der Hausarzt ein umfassendes Gesamtbild und kann beurteilen, ob oder welche Vorsorgeuntersuchung für die jeweilige Person sinnvoll ist. Gleichzeitig hat er Kenntnis über die diversen Gebiete der Subspezialisten. Massgebend für die spezifischeren Untersuchungen sind Alter, Geschlecht ebenso wie die Anamnese.



Vorsorge ist eine Herzens-Angelegenheit

Wir gehen ganz selbstverständlich davon aus, dass unser Herz unablässig für uns arbeitet. Dabei sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Todesursache in der Schweiz. Eine vernünftige Vorsorge ist ebenso wichtig wie ein gesunder Lebensstil.

«Bei der Herzvorsorge geht es darum, Risikofaktoren zu erkennen, diesen vorzubeugen sowie etwaige Herz-Kreislauf-Erkrankungen frühzeitig zu behandeln», sagt der Leitende Arzt Kardiologie, Dr. med. Fabian Zürcher. Als Kardiologe gehe es hauptsächlich darum, eine Durchblutungsstörung des Herzens (koronare Kardiopathie) zu entdecken oder auszuschliessen. Das bedingt eine enge Zusammenarbeit mit den Hausärzten. Diese machen jeweils eine Grunduntersuchung und die ersten Checks. Bluthochdruck, Diabetes und erhöhtes Cholesterin zählen zu den Hauptrisikofaktoren. Neben Alter und Geschlecht spielt die erbliche Veranlagung eine Rolle. Je nach Ergebnis werden die Patienten an die Kardiologie überwiesen. Die europäische Gesellschaft für Kardiologie empfiehlt jedoch keinen routinemässigen kardiologischen Check-up für symptomfreie und vermutlich gesunde junge Menschen (Frauen unter 50 und Männer unter 40 Jahren). Der Lebensstil sollte nicht erst nach einem Herzinfarkt verändert werden. Die meisten Risikofaktoren lassen sich durch ein gesundheitsbewusstes Verhalten ausschalten oder verbessern. Neben einer ausgewogenen Ernährung tragen regel-

mässige Bewegung, das Vermeiden von Übergewicht, Nikotin und übermässigem Alkoholkonsum massgeblich zur Herzgesundheit bei. Gerade die Verringerung des Tabakkonsums erachtet Fabian Zürcher als vordringliches gesundheitspolitisches Ziel.

Leider treten lebensbedrohliche Erkrankungen wie der Herzinfarkt oder ein Hirnschlag häufig ohne Vorankündigung auf.

Was wird bei einem Herz-Kreislauf-Check gemacht?

Nach einer ausführlichen Anamnese erfolgt eine körperliche Untersuchung. Zusammen mit Labortests können auch verschiedene Organfunktionen überprüft werden, z.B. Nieren-, Cholesterin- und Leberwerte. In den meisten Fällen wird zuerst ein Herzultraschall (Echokardiografie) gemacht. Diese Untersuchung zeigt, wie die einzelnen Strukturen des Herzens aussehen und wie sie funktionieren. Beispielsweise können veränderte Bewegungen der Herzwand auf einen früheren Herzinfarkt hinweisen. Auch die Funktion der Herzklappen kann untersucht werden. Häufig wird ein Ruhe- und Belastungs-EKG (Fahrrad-Ergometrie) gemacht, welches auch eine Einschränkung der Durchblutung zeigen kann.

In einigen Fällen müssen noch weitere Herzabklärungen erfolgen. Im SRO wird in Zusammenarbeit mit der Radiologie eine Herz-Computer-Tomografie angeboten. Mit dieser neuartigen Methode können die Herzkranzgefässe ohne invasive Katheteruntersuchung dargestellt werden. Sieht ein Patient z.B. seine verkalkten Herzkranzgefässe, kann ihn das zum Rauchstopp und zur Änderung des Lebensstils oder zur Zustimmung zu einer cholesterinsenkenden Therapie animieren.

KONTAKT
Kardiologie
SRO AG, Spital Langenthal
☎ 062 916 31 42
✉ kardiologie@sro.ch



Dr. med. Mentor Bilali, Chefarzt Gastroenterologie und Hepatologie, empfiehlt allen Menschen ab 50 Jahren eine Darmspiegelung.

Die Wirksamkeit der Darmkrebsvorsorge ist wissenschaftlich erwiesen

Die Darmspiegelung besitzt in der Abklärung der Darmkrebsvorsorge bei Patienten über 50 Jahren einen zentralen Stellenwert. Diese Untersuchung wird in der Gastroenterologie im Spital Langenthal und in der Gastroenterologie Oberaargau ambulant vorgenommen.

«Eine Darmspiegelung (Koloskopie) ist die einzige Vorsorgeuntersuchung, die Darmkrebs verhindern kann. Weil wir damit die Krebsvorstufen zuverlässig sehen und allfällige Polypen gleichzeitig entfernt werden», betont Dr. med. Mentor Bilali, Chefarzt Gastroenterologie und Hepatologie.

Eine Vorsorge, bei welcher gleichzeitig gehandelt wird

Dank schonenden Methoden und modernsten Technologien ist es während der Darmspiegelung möglich, kleinste Veränderungen in der Darmschleimhaut zu erkennen. Die Entwicklung eines Polypen zu Krebs dauert ca. 10 Jahre. Bei frühzeitiger Diagnose ist Darmkrebs sehr gut, auch endoskopisch behandelbar.

Empfohlen wird eine Darmspiegelung für alle Menschen ab 50 Jahren, auch für beschwerdefreie Frauen und Männer. Es gilt jedoch zu beachten, dass Polypen sehr selten und meistens nur in fortgeschrittenen Stadien Symptome verursachen.



Vor der Untersuchung muss zur Darmvorbereitung ein Abführmittel eingenommen und reichlich getrunken werden. Dies scheuen gewisse Menschen umso mehr, weil sie keine Anzeichen haben. Bei unauffälligem Befund wird die Kontrolle erst nach 10 Jahren wiederholt. Bei vorbelasteten Patienten erfolgt die Untersuchung 10 Jahre vor dem Alter, in dem bei einem Familienmitglied Krebs diagnostiziert wurde, anschliessend dann mindestens alle 5 Jahre.

Darmkrebs ist die dritthäufigste Krebserkrankung in der Schweiz: Insgesamt werden jährlich 4500 Personen mit der Diagnose konfrontiert; 1700 sterben an den Folgen.

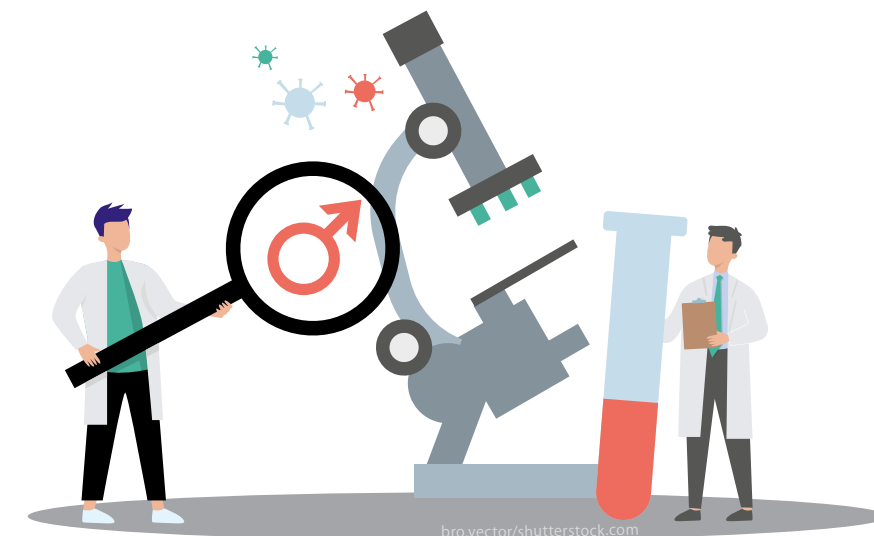
Einen Schutz vor Darmkrebs gibt es leider nicht. Ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung und Nichtrauchen kann jedoch das Risiko einer Darmkrebskrankung senken. Zudem unterstützt eine ausgewogene Ernährung eine gesunde Darmflora.

Alter ist das grösste Risiko

Eine weitere Methode zur Früherkennung ist der Blut-im-Stuhl-Test (FIT), bei welchem Blutspuren in einer Stuhlprobe gemessen werden. Diese Untersuchung bildet keine echte Alternative und sollte vorwiegend bei Patienten gemacht werden, die ausdrücklich keine Darmspiegelung wollen. Obschon Personen mit familiärer Belastung für Darmkrebs und mit chronischen Darmentzündungen ein erhöhtes Risiko tragen, bilden sie nur einen Viertel der Darmkrebspatienten. Die Häufigkeit von Darmkrebs erhöht sich mit zunehmender Lebensdauer.

KONTAKT

Gastroenterologie und Hepatologie
SRO AG, Spital Langenthal
☎ 062 916 31 64
✉ gastroenterologie@sro.ch



Was muss der «aufgeklärte Mann» wissen?

Für Männer zwischen 50 und 55 Jahren, bei familiärer Belastung zwischen 45 und 50 Jahren, ist es sinnvoll, sich einer Prostatakrebsvorsorge zu unterziehen. «Genauso wie die gynäkologische Vorsorge für Frauen, sollte die Untersuchung auch für Männer selbstverständlich sein», betonen Dres. Eckardt Krinn und Sacha Schmid, Co-Chefärzte der Urologie SRO.

«Es gibt keine generelle Empfehlung für ein Prostatakrebscreening, aber wir stehen zu der Früherkennung und sind gefordert, über die Möglichkeiten der Krebsprävention zu informieren», erklärt Dr. Eckardt Krinn. Das Prostatakarzinom ist der häufigste Tumor des Mannes. Viele Männer leben beschwerdefrei, ohne davon zu wissen. Mit zunehmender Lebensdauer erhöht sich jedoch das Risiko. Fast die Hälfte aller Männer ist bei der Diagnose Prostatakrebs 70-jährig oder älter. Hier obliegt dem Hausarzt eine wichtige Rolle. Mit einem Bluttest bestimmt er einen ersten PSA-Wert. PSA steht für prostataspezifisches Antigen. Für eine umfassende Aufklärung als Entscheidungsgrundlage für eine Früherkennungsuntersuchung ist ein differenziertes Gespräch mit dem Arzt wichtig. Dazu



gehört, dass ein Mann die Vor- und Nachteile der Tests und der Nachfolgeuntersuchungen (z.B. MRI und Biopsie) bei einem erhöhten PSA-Wert kennt und darauf hingewiesen wird, dass jede Therapie auch Nebenwirkungen haben kann.

Im Dreiklang Patient, Hausarzt und Urologe wird über das weitere Vorgehen entschieden. Man möchte die relevanten und behandlungsbedürftigen Tumore frühzeitig erkennen, um eine kurative Therapie einleiten zu können.

PSA-Wert ist ein Organwert, kein Tumormarker

Die jahrelangen kontroversen Diskussionen bezüglich des PSA-Tests gründen darin, dass der Wert nicht spezifisch anzeigt, ob es sich um einen Tumor oder eine Entzündung der Prostata handelt. Ein Anstieg des PSA-Wertes kann auch auf harmlose Prostataerkrankungen hinweisen. Das Frühstadium eines Prostatatumors ist fast immer symptomfrei. «Man muss die Stärken und Schwächen des PSA-Wertes akzeptieren. Schliesslich ist der PSA-Wert kein Tumormarker, sondern ein Organwert, wie auch Biopsien im Rahmen der Wahrscheinlichkeiten liegen», erläutert Dr. Sacha Schmid.

Hodenkrebs: Selbsttest zur Vorsorge

Schon im Teenageralter untersuchen Frauen ihre Brust regelmässig. Jungen Männern ab 14 Jahren wird das routinemässige Abtasten der Hoden einmal im Monat empfohlen. Am besten funktioniert der Check im Stehen, z. B. beim Duschen. Bei Männern zwischen 20 und 44 Jahren ist ein Keimzelltumor die häufigste bösartige Tumorerkrankung.

KONTAKT

Urologie
SRO AG, Spital Langenthal
☎ 062 916 45 40
✉ urologie@sro.ch

Dres. Eckardt Krinn und Sacha Schmid,
Co-Chefärzte Urologie, erachten
eine Prostatakrebsvorsorge als sinnvoll.

KNOBELECKE

S	B	Y	X	Z	H	T	E	U	R	X	W	W	Y	V	C	H	X	N	Z
Y	J	Q	F	N	H	U	H	T	U	B	U	C	E	Y	M	S	R	Y	F
I	A	E	B	V	R	Z	V	E	L	O	R	E	L	N	U	Y	Z	P	H
N	S	G	P	K	T	N	S	E	Y	V	I	B	A	I	J	S	R	E	W
U	E	A	Y	R	U	S	A	O	G	O	C	S	C	I	G	B	F	P	T
M	C	E	A	O	S	L	L	B	B	I	O	H	H	R	I	V	U	U	N
D	R	V	H	J	T	O	A	S	A	K	L	T	E	S	P	Q	E	Q	T
U	K	S	C	H	M	E	T	T	E	R	L	I	N	G	N	R	X	N	W
S	R	X	Y	F	A	F	J	S	O	N	N	E	N	E	G	H	V	F	T
F	K	M	Q	B	R	O	T	D	Q	H	U	N	C	M	U	M	O	L	S
D	N	K	L	R	I	P	X	N	U	L	D	U	C	Ü	U	G	G	U	N
C	G	W	O	R	E	G	E	N	B	O	G	E	N	S	T	I	E	S	V
F	J	N	Y	N	N	X	M	X	T	S	T	L	V	E	C	T	L	S	M
W	Q	W	I	D	K	F	Q	Y	Y	P	O	L	M	Z	R	T	E	B	E
Z	T	M	C	Y	Ä	C	F	O	S	I	H	O	S	D	A	M	D	U	L
K	T	G	G	W	F	X	K	R	U	E	C	H	D	C	A	V	K	F	Y
V	D	A	K	Z	E	X	U	N	U	F	J	F	D	T	K	U	T	W	N
R	R	H	Y	A	R	O	T	Q	B	R	E	R	S	U	I	X	K	R	V
Y	Q	E	I	T	X	B	L	U	M	E	W	C	F	X	D	W	H	R	K
G	O	X	J	N	M	H	F	A	S	S	V	L	K	K	P	A	S	G	J



Tee



Blume



Marienkäfer



Brot



Lachen



Regenbogen



Vogel



Gemüse



Obst



Fahrrad



Sonne



Salat



Fluss



Schmetterling



EINSCANNEN,
LÖSUNG
EINSEHEN
www.sro.ch/raetsel

Das Hier und Jetzt geniessen

Wenn schwer erkrankte Patienten ihre Therapie machen und trotz allem nicht aufgeben, ist dies für Annemarie Hartmann eine grosse Bereicherung. Das Gespräch verdeutlicht, wie eng verbunden die Bereichsleiterin Onkologie mit ihren Patienten ist und wie sie daraus Kraft für ihr eigenes Leben nimmt.

Text: Brigitte Meier

Annemarie Hartmann, seit 15 Jahren betreuen Sie als Bereichsleiterin Onkologie krebserkrankte Patienten im Spital Langenthal. Fachwissen, Empathie und Belastbarkeit sind wichtige Voraussetzungen. Was bereichert Sie bei Ihrer Tätigkeit im Ambulatorium?

Der Mensch ist im Mittelpunkt. Am meisten beeindruckt mich bei den schwer erkrankten Patienten, wie sie mit ihrer Situation umgehen, sie oft sogar akzeptieren können und wieder Mut schöpfen zum Leben. Das zu unterstützen und zu ermöglichen, ist das Schöne in meinem Beruf. Bereichernd ist, dass Ärzte und Pflegefachpersonen die gleiche ethische Grundhaltung gegenüber den Patienten haben.

Wie überwachen und betreuen Sie die Patienten während der diversen onkologischen Therapien und Interventionen? Patienten, die erstmals ins Am-

bulatorium kommen, befinden sich oft in einer Art Ausnahmezustand. Es geht darum, eine Beziehung und Vertrauen aufzubauen; miteinander zu reden und herauszufinden, was sie brauchen und welches ihre grössten Ängste sind. Ihnen erklären, was geschieht, wenn sie die erste Infusion bekommen, oder wann erste Nebenwirkungen auftreten können. Anderntags telefonieren wir persönlich mit den Patienten, wie sie die erste Nacht erlebt haben.

Wie gehen Sie mit dem Wechselbad der Gefühle, zwischen Hoffnung und Angst, Depression und Wut, der Patienten um?

Unser «technisches» Handwerk ist das Verabreichen von Chemotherapien, meistens in Form von Tabletten, Infusionen oder Spritzen. Die hochpotenten Mittel erfordern ein absolut sicheres Handling. Das «geistige» Handwerk ist, Menschen zu begleiten.

Es besteht eine familiäre Verbindung zu den Patienten, das macht meine Arbeit so schön. Die Patienten machen die Therapie nicht gern, aber sie fühlen sich wohl im kleinen Ambulatorium mit zwölf Plätzen.

Welche Situationen sind sehr belastend?

Manchmal kann man nicht heilen, dann geht es darum, die Schmerzen zu lindern und die Lebensqualität zu erhalten. Wir haben eine enge Bindung und eine Vertrautheit mit den Patienten. Es macht traurig, wenn jemand jung erkrankt ist oder sehr schnell stirbt. Das hinterlässt eine Sprachlosigkeit.

Was hilft Ihnen, sich trotz Nähe abzugrenzen?

Die Natur ist immer eine Kraftquelle und Bewegung ist erholsam. Distanz bietet auch der Arbeitsweg; seit 15 Jahren pendle ich mit dem Zug nach



Annemarie Hartmann zeigt einer Patientin die Infusion, welche sie erhalten wird.

Langenthal. Temporär trage ich schon etwas heim, gerade wenn man jemanden lange begleitet hat und es ums Sterben geht.

Hat sich die Krebstherapie verändert?

Dank den Fortschritten in der Medizin hat sich die Krebserkrankung vermehrt in eine chronische Krankheit mit langer Behandlungsdauer entwickelt. Die heutigen Therapien sind besser verträglich und haben weniger Nebenwirkungen. Dadurch vermindern sich die Einschränkungen im Alltag und die Lebensqualität hat sich deutlich verbessert.

Wie gehen Angehörige mit der Erkrankung um?

Die nächsten Angehörigen leiden oft sehr und fühlen sich ohnmächtig und verzweifelt.

Für Informationsgespräche dürfen sie die Patienten ins Ambulatorium begleiten; hilfreich kann es gerade für Kinder sein, damit sie einmal sehen, wo ihre Mami jede Woche hinget. Für Angehörige und Patienten kann es entlastend sein, wenn sie das Angebot der psychoonkologischen Sprechstunde annehmen.

Welche Aufgaben gehören auch in Ihren Bereich?

Als Bereichsleitung bin ich zuständig für die Organisation und Administration sowie die Termin- und Personalplanung. Das selbstständige Arbeiten im Pflegeteam und im interdisziplinären Behandlungsteam ist mir wichtig.

Was macht Ihnen Ihre Arbeit täglich bewusst?

Mich faszinieren die Fähigkeiten,

welche Patienten entwickeln, mit ihrer Situation umzugehen. Ich bewundere die Stärke jedes einzelnen Menschen, der sein Schicksal trägt, positiv nach vorne schaut und den Moment geniesst. Das erfüllt mich mit Kraft und dem Bewusstsein: Ich muss heute leben!



Steckbrief

Name: Annemarie Hartmann
Alter: 61 Jahre
Beruf: Bereichsleiterin Onkologie
Hobbys: Wandern, Velofahren, Reisen
Wunsch für die berufliche Zukunft: Dipl. Pflegefachpersonen FH/HF, die genügend Zeit haben, Patienten kompetent zu betreuen.



Leben im Juradorf

Auf dem Areal der dahlia oberaargau in Wiedlisbach wurde im April 2022 das Juradorf eröffnet. Geschaffen wurde ein Ort für Menschen mit einer demenziellen Erkrankung. Ein kleines Dorf mit allem, was es braucht, um ein freies, sicheres und würdevolles Leben zu ermöglichen. Mit der Sanierung des Hochhauses folgt nahtlos eine weitere Bauetappe.

Text: Brigitte Meier



Klara Gertrud Gräub, 91, Bewohnerin im dahlia Herzogenbuchsee, am Foulard nähen.

Auf einem Rundgang präsentieren Urs Lüthi, Direktor, und Urs Neuenschwander, Leiter Standorte, das neue Juradorf in Wiedlisbach. In einer ersten Etappe wurden zwei Häuser gebaut. Insgesamt bieten die beiden Gebäude, je vier Wohngruppen à sieben Bewohnerinnen und Bewohner, Platz für 56 Personen.

Im Haus «Malve», die Häuser werden nach Blumen benannt, fällt die grosszügige Küche, gehalten in einem fröhlichen Pink, auf. Dort wird gemeinsam gekocht und die familiäre Ambiance unterstreicht ein grosser Holztisch, an dem die Bewohnenden sitzen und essen.

Funktion und Materialien der Inneneinrichtung entsprechen den Bedürfnissen der Bewohnenden und sorgen für ein heimeliges Gefühl. Viel Wert wurde auf die Farbgestaltung gelegt. Deshalb erhalten die öffentlichen Bereiche wie Küche sowie Ess- und Wohnstube kräftige Farbakzente, während in den Zimmern eine Wand in Pastelltönen gestrichen wird. Wichtig ist beispielsweise der Kontrast zwischen Boden und Wand oder dass sich die Türen farblich abheben. Die Aufzüge sind zudem automatisiert.

Dörfliche Umgebung mit Blick auf das Mittelland und die Alpen

Als einen der wesentlichsten Punkte nennt Urs Lüthi, dass den Bewohnenden ein natürlicher Wohn- und Lebensraum in abwechslungsreicher Umgebung mit Garten, Bäumen und Sträuchern angeboten werden kann. Die neu gebauten und die bestehenden Gebäude verleihen dem Areal eine vielfältige und lebendige Note. Ein Dorfplatz, ein Brunnen und eine antike «Turmuhr» tragen ebenso zu einem dörflichen Charakter bei wie ein Restaurant, ein Einkaufsladen, ein Coiffeur-salon und ein grosser Saal für Anlässe.

Den Bewohnenden wird keine Scheinwelt vorgespielt. «Wir haben einen realen Lebensort geschaffen mit Abwechslung und Bewegungsfreiheit in einem sicheren Umfeld. Das wird von den dementen Menschen auch so empfunden», betont Urs Lüthi. Gestartet wird mit zwei vollbesetzten Häusern, da die Bewohnenden des Hochhauses umgezogen sind.

Meilenstein Juradorf

Entsprechend gross ist die Freude über die Realisierung der ersten Bauetappe des Projektes. Wo immer möglich, wurden

regionale Handwerker und Unternehmer berücksichtigt. «Wir fühlen uns der Region verpflichtet und haben dies bei der Auftragsvergabe, falls durchführbar, beachtet», erläutert Urs Lüthi.

Die Kosten für die erste Etappe liegen bei rund 17 Millionen Franken. Bereits wurden beträchtliche Vorinvestitionen getätigt wie die Schnitzelheizung für das gesamte Areal. Rückblickend war die Zeitplanung zu optimistisch. Ein Hauptgrund für den verzögerten Baubeginn 2020 war die Aussiedelung des Landwirtschaftsbetriebes, die deutlich mehr Zeit beansprucht hatte als angenommen. Dank der ausgezeichneten Unterstützung seitens der zuständigen Ämter und ganz besonders durch die Gemeinde Wiedlisbach konnte die Umsiedelung des landwirtschaftlichen Betriebes schliesslich realisiert werden.

«Wir sind überzeugt von unserem Konzept, ohne den Anspruch zu haben, dass dies die einzig mögliche Form ist für die Betreuung und Pflege von demen-

ten Menschen. Die Infrastruktur ist das eine und die würdevolle Betreuung das andere. Seit Jahren setzen wir in der dahlia oberoargau ag auf die Marte-Meo-Methode», erklärt Urs Neuenschwander. Der Bau der Häuser drei und vier als letzte Etappe ist noch nicht terminiert. Hingegen soll das bereits bestehende Hochhaus bis Ende 2024 saniert werden.

Eine Herausforderung ist die künftige Bettenbelegung: Aufgrund der Pandemie hat sich die Marktsituation verändert und die Bettenanzahl im Pflegebereich erhöht und wird auch im Oberoargau steigen. «Umso wichtiger ist unser Juradorf mit hohem Wiedererkennungswert, ein bisher schweizweit einzigartiges Angebot», sagt Urs Lüthi.

Realisiert wurde ein Ort, damit sich Menschen, die an Demenz erkrankt sind, innerhalb des «Dorfes» hindernisfrei und barrierefrei bewegen können und somit ein hoher Grad an persönlicher Bewegungsfreiheit gewahrt bleibt, innerhalb eines natürlichen, aber sicheren Raums.

Die Küche in frischem Grün, passend zum Namen des Hauses «Wildrose».



Was bedeutet Gesundheit für die Bewohnenden?

Wir durften mit drei Bewohnenden über ihr Befinden sprechen. Sie alle fühlen sich wohl in der dahlia oberaargau ag in Herzogenbuchsee und sind sich einig: Die Gesundheit ist ein kostbares Gut, das keineswegs selbstverständlich ist und oft zu wenig geschätzt wird.

Im Zimmer von Ernst Alfred Habegger duftet es nach ätherischem Minzöl. «Meine Geheimwaffe», sagt der ehemalige SBB-Rangiermeister verschmitzt, als er sich vom Rollstuhl aufs Bett setzt. Das Heilpflanzenöl ist sein bewährtes Mittel gegen die jahrelangen Schmerzen, die

ihn seit einem Unfall plagen. Der 79-Jährige ist in Herzogenbuchsee aufgewachsen und kennt die Schattenseiten des Lebens. Doch sein Credo lautet: Kopf hoch und vorwärts schauen. Das mache ihn zufrieden und dankbar. Etwa für die gute Betreuung durch die Pflegenden oder das schmackhafte Essen.

Musik bedeutet ihm viel; gern hört er die Musikwelle im Radio oder den Hawaii Jonny auf seinem alten Kassettengerät. Regelmässig auf dem Programm steht die Tagesschau in Gebärdensprache. Diese beherrscht Ernst Habegger, weil er einen gehörlosen Onkel hatte.

Klara Gertrud Gräub sitzt an ihrer geliebten Bernina-Nähmaschine und «büschelet» sorgfältig den hauchzarten Stoff, mit dem sie sich vor Kurzem eine Bluse genäht hat. Aus dem restlichen Stoff kreiert sie nun ein hübsches Foulard. «Ja, ich habe Damenschneiderin gelernt im Weiler Oschwand und aufgewachsen bin ich in Ochlenberg», erzählt die zierliche Frau. Sie hatte einen weiten Schulweg. Bewegung und frische Luft sind ihr sehr wichtig. «Ich will doch nicht den ganzen Tag nur herumsitzen.» So unternimmt die 91-Jährige täglich Spaziergänge und geniesst die schöne Umgebung des dahlia. Solange es geht, verzichtet sie auf den Rollator und benutzt die Stöcke: «Das tut Körper und Seele gut und ist gesund.» Ebenso wie der Honig, den sie gerne zum Frühstück geniesst.

Kopf hoch und vorwärts schauen, lautet das Credo von Ernst Alfred Habegger, 79.

Mathilda Rosa Michel, 91, geht mit Humor durchs Leben.

Mathilda Rosa Michel, welch klangvoller Name. Die 91-Jährige fühlt sich wohl im dahlia. «Obschon ich zuerst misstrauisch war, als mir meine Töchter nach einem Sturz sagten, dass ich nicht mehr allein zu Hause wohnen könne. Doch der erste Eindruck war positiv und das Haus ist sehr schön gelegen», meint sie mit einem Blick aus ihrem Fenster. Sie hat lange in der Migros Herzogenbuchsee gearbeitet und gerne Leute um sich. Umso mehr freut sie sich auf die Besuche ihrer Schwester und der Nichten. Aufgrund ihrer Probleme mit den Beinen schätzt sie die regelmässige Physiotherapie. Und natürlich

das abwechslungsreiche Essen mit viel Gemüse. «Süssigkeiten esse ich selten, höchstens ein Praliné, wenn ich mal nicht schlafen kann», verrät sie und lacht. Humor ist für die Rheintalerin ein wichtiger Bestandteil der Gesundheit.

KONTAKT

dahlia oberaargau ag

☎ 062 955 52 28

✉ dahlia.oberaargau@dahlia.ch

www.dahlia.ch

Stress, lass nach!

«Ich bin grad wahnsinnig im Stress...» Wie oft hat wohl jeder von uns diesen Satz schon gehört oder gesagt? Stress ist etwas, das heute irgendwie zu unserem Alltag gehört. Doch wie wirkt sich Stress auf unsere Gesundheit aus?

Text: Nathalie Beck

Stress ist heute ein Alltagsphänomen. Dies bestätigt auch Paula Kunze, leitende Psychologin der Psychiatrischen Dienste Langenthal: «Gestresst zu sein, gehört heute auch ein Stück weit zur Selbstdarstellung. Und der eigene Anspruch, gestresst zu sein, ruft noch mehr Stress und Anspannung hervor.» Doch was ist Stress eigentlich? Paula Kunze erklärt: «Es gibt von aussen oder innen gewisse Anforderungen. Die eigene Bewertung, dass man diese Anforderungen nicht erfüllen kann, führt zu einer inneren Belastung, zu Stress. Es sind nicht die Dinge selbst, die uns stressen, sondern unsere Überzeugung, ihnen nicht gerecht werden zu können.»

Körper im Daueralarmzustand

Dass man in einer besonderen Situation mal in Stress gerät, kann man kaum vermeiden. Steht man jedoch permanent unter dieser Anspannung, hat dies früher oder später auch spürbare Auswirkungen auf das persönliche Umfeld und letztlich auch auf die eigene Gesundheit, denn der Körper befindet sich in einer Art Daueralarmbereitschaft und läuft innerlich auf Hochtouren. Paula Kunze: «Bei sich selber erkennt man diesen chronischen Dauerstress meist erst, wenn es eigentlich schon zu spät ist und es bereits an mehreren Stellen nicht mehr stimmt: Man ist gereizt, hat vielleicht Schlafstörungen, kann sich nur noch schwer konzentrieren und irgendwie ist einem alles zu viel. Zudem können weitere Symptome wie Bluthochdruck, Gefäss-

erkrankungen, muskuläre Verspannungen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder Durchfall entstehen. Über längere Zeit können diese Symptome zu ernsthaften körperlichen Schäden führen.» Und auch die Psyche kann darunter leiden, auch wenn dieser Prozess meist schleichend vor sich geht. Es besteht jedoch die Gefahr einer psychischen Überbelastung, die letztlich in einem Burn-out enden kann.

Stress entgegenwirken

Es gibt Mittel und Wege, um aus dieser Daueranspannung zu finden, wie Paula Kunze aufzeigt: «Gerade im grössten Stress etwas gegen den Stress zu tun, ist im ersten Moment eine Herausforderung. Aber genau dann eine Pause zu machen, anzuhalten und physisch wie auch mental

Abstand zu gewinnen, ist meist der richtige Ansatz, um diese Spirale zu durchbrechen. Man sollte sich auch die Frage stellen, was jetzt gleich erledigt werden muss und was man auch zu einem späteren Zeitpunkt machen kann. Auch die Frage, was wichtig ist und was dringend ist, kann helfen. Wichtig sind viele Dinge – dringend aber sind die wenigsten.»

Vorbeugen mit Strategie

Glücklicherweise ist heute auch ein Trend sichtbar, der in die richtige Richtung geht, bestätigt die Psychologin. «Man hat generell ein grösseres Gesundheitsbewusstsein, achtet mehr auf ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, Bewegung und Zeit für sich. Die Zeit der Corona-Krise hat vieles etwas entschleunigt. Man war gezwungen,

sein Leben, die eigenen Werte und sozialen Beziehungen bewusst zu überdenken. Man hatte plötzlich mehr Kontakt mit sich selber, was wiederum bei manchem eine andere Art von Stress ausgelöst hat. Sicher waren auch gewisse Unsicherheiten, Ängste vor dem Ungewissen und vor der Zukunft da. Was hier hilft, ist Dankbarkeit, denn es gibt vieles, wofür jeder von uns jeden Tag dankbar sein kann. Genauso empfehlenswert ist eine gute Portion Humor, denn auch ein herzhaftes Lachen kann Stress abbauen und einen positiv stimmen.» So erhalten wir alle jeden Tag die Chance, Neues zu erleben, Mut zu haben, auch mal nein zu sagen, und letztlich zu einem ruhigeren, glücklicheren Lebensstil zu finden.

Tipps gegen Stress

Akuter Stress:

- kurz innehalten
- tief durchatmen
- neu orientieren

Dauerstress:

- Stress erkennen
- bewusst Pausen einlegen
- bewusst Zeit für Essen, Schlaf, Freizeit und soziale Beziehungen planen
- Zeitplanung und Arbeitsmethoden anpassen
- nicht zu viel auf einmal wollen
- regelmässige Bewegung einplanen
- bewusste Entspannung (Yoga, mentales Training, Gebet etc.)
- zulassen, auch mal schwach sein zu dürfen
- bewusst abschalten: «Digital Detox»

Mitarbeiter- gesundheit: mehr als nur ein Wort

Seit 2019 bietet die SRO AG ihren Mitarbeitenden verschiedenste Aktivitäten, um auch im Berufsalltag gesund und fit zu bleiben – von Ernährungsaktionen über Bewegungsangebote bis zur mentalen Gesundheit.

Text: Nathalie Beck

Die Förderung der Mitarbeitergesundheit ist in der SRO AG mehr als nur ein Wort. Dies bestätigen sowohl Regina Schüpbach, Leiterin Human Resources, als auch Corinne Lanz, Fachfrau Human Resources und zuständig für das betriebliche Gesundheitsmanagement: «Gesundheit ist unsere Kernkompetenz. Und die Gesundheit unserer Mitarbeitenden ist ein wichtiger Faktor im Spitalalltag. Daher gibt es seit 2019 ein internes Gesundheitsmanagement, von dem alle Bereiche unseres Betriebes profitieren können. Damit wollen wir die Gesundheit unserer Mitarbeitenden aktiv und bewusst fördern.»

Gesunde Ernährung

Damit gesundes Essen im stressigen Spitalalltag nicht zu kurz kommt, hat man sich einiges einfallen lassen: So werden regelmässig kostenlose Muster wie Nüsse und andere gesunde Snacks abgegeben und im Winter gibt es für alle Mitarbeitenden gratis Früchte. «Unsere Küche verarbeitet primär regionales und saisonales Gemüse, welches geschmackvoll zubereitet und beim Buffet immer wieder ganz vorne serviert wird», erklärt Corinne Lanz. Auch im Bereich der Getränke finden saisonal immer mal wieder Aktionen statt. Im Weiteren unterstützt das Team der Ernährungsberatung

die Mitarbeitenden mit einem Einkaufscoaching zu Fragen wie veganer oder vegetarischer Ernährung, worauf in der Ernährung bei Schichtarbeit zu achten ist etc.

Bewegung als Ausgleich

Viele Mitarbeitende sind den ganzen Tag auf den Beinen, kümmern sich auf den Stationen um Patienten, stehen im OP oder reinigen Betten und Räumlichkeiten. Doch es gibt auch viele sitzende Tätigkeiten mit deutlich weniger Bewegung. Generell ist es wichtig, Bewegung als Ausgleich nicht zu vergessen – und dafür gibt es einmal pro Woche einen kostenlosen 30-minütigen Sportkurs nach Feierabend für alle Mitarbei-



Der SRO-Sicherheitsbeauftragte Walter Berger (2. v. l.) im Gespräch mit Mitarbeitenden des Notfallzentrums über den richtigen Umgang mit Aggression und Gewalt.

Tipps zu
sensiblen Themen
geben Sicherheit
im Arbeitsalltag.

tenden, die Lust auf Bewegung haben. Corinne Lanz: «Hier profitieren wir ebenfalls von unseren hausinternen Kompetenzen, denn diese Kurse werden von unserer Physiotherapie durchgeführt. Zudem haben unsere Mitarbeitenden die Möglichkeit, im Trainingsraum des Physio-Fit zu einem vergünstigten Tarif regelmässig zu trainieren.»

Mental ausgeglichen und stark

Bereits vor Corona herrschte ein gewisser Fachkräftemangel, der den Druck auf das bestehende Team erhöht. Um mit Druck und Stress richtig umzugehen und deren Anzeichen bei Mitarbeitenden rechtzeitig zu erkennen, wurden Vorgesetzte durch Fachleute der Psychiatrischen Dienste SRO geschult. «Wir wollen unsere Mitarbeitenden für dieses

Thema sensibilisieren und Hilfestellung geben, wo diese notwendig ist. Dies kann durch persönliche Gespräche mit Vorgesetzten oder konkreten Ansprechpersonen geschehen oder auch mit unseren eigenen Psychologen», erklärt Corinne Lanz.

Auch im Bereich der Resilienz (das ist eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten und sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen) werden interne Schulungen für Teams durchgeführt, um eine innere Stärke zu erlangen und gelassener mit Stress umzugehen.

Sensible Themen kommen zur Sprache

Auch sensible Themen wie sexuelle Belästigung, Suchtprävention oder der Umgang mit Aggression und Gewalt kommen regelmässig zur Sprache: Wie reagiert man korrekt? Wie geht man mit Aggression und Gewalt um? Was ist sexuelle Belästigung? Corinne Lanz erläutert: «Es ist wichtig, dass unsere Mitarbeitenden über diese Themen gezielt informiert und geschult werden und wissen, wie sie sich korrekt verhalten müssen oder an wen sie sich wenden können.» Denn alle Mitarbeitenden sollen vom ersten Tag an wissen: Mitarbeitergesundheit ist hier wirklich mehr als nur ein Wort.

Agenda

Da es aufgrund von Covid-19 zu
Terminverschiebungen kommen kann, finden
Sie hier die aktuelle Agenda online:



sro.ch/kurse

JETZT
ONLINE
TICKETS
SICHERN!

GARTEN
OPER
LANGENTHAL

CARMEN

GEORGES BIZET

ROSENGARTEN ALTE MÜHLE LANGENTHAL

22./24./25./29. JUNI 2022

1./2./4./6./8./9. JULI 2022

WWW.GARTENOPER-LANGENTHAL.CH

Solisten

FLAKA GORANCI – Carmen
MANOLITO MARIO FRANZ – Don José
GERARDO GARCACANO – Escamillo
RICHARD HELM – Dancairo & Morals
EMANUEL HEITZ – Remenado
WOLF H. LATZEL – Zuniga
REBEKKA MAEDER – Micaëla
STEFANIE FREI – Frasquita
BETTINA GFELLER – Mercédès

CHOR UND ORCHESTER
DER GARTENOPER

ANDREA ZOGG – Inszenierung
BRUNO LEUSCHNER – Musikalische Leitung
EWALD LUCAS – Chorleitung

Im einzigartigen
Rosengarten der Alten
Mühle Langenthal geht
die fünfte Inszenierung
der Gartenoper
Langenthal diesen
Sommer unter die Haut.
**Liebe und Eifersucht,
Leidenschaft und Schicksal,
Verführung und Hörigkeit,
Tragik und Ausweglosigkeit
werden in «Carmen»
ergreifend auf die Bühne
gebracht.**

Über 150 Mitwirkende
auf und hinter der Bühne,
vorwiegend aus der
Region Langenthal, freuen
sich auf Ihren Besuch.



VORSCHAU

Ihre Meinung interessiert uns!

Liebe Leserin, lieber Leser
Ihre Bedürfnisse stehen bei uns
im Mittelpunkt. Schreiben Sie
uns deshalb Ihre Meinung zum
SRO.info-Magazin und teilen
Sie uns mit, welche Themen Sie
bewegen. Richten Sie Ihr Feedback
per E-Mail an sroinfo@sro.ch oder
per Post an **SRO AG, Redaktion
SRO.info, St. Urbanstrasse 67,
4900 Langenthal**
Wir freuen uns darauf! Herzlich,
Ihr SRO.info-Redaktionsteam

NÄCHSTE AUSGABE

«Was fliesst durch unseren Körper?»

Mehr dazu in der
November-Ausgabe 2022

IMPRESSUM

- **Herausgeber** SRO AG
- **Projektleitung und -koordination**
Iris Näf / Carol Schmid
- **Texte** Brigitte Meier, Aarwangen /
Nathalie Beck, Hauenstein, beckwerk.ch
- **Fotos** Manuel Stettler, Burgdorf,
stettlerphotography.ch / Michael Meier, Hilterfingen
- **Konzept/Grafik/Illustrationen** neuzeichen AG
für Kommunikations- und Orientierungsdesign,
Lenzburg, neuzeichen.ch
- **Druck** Merkur Druck AG, Langenthal,
merkurdruck.ch
- **Auflage** 110 000 Exemplare (Postversand
in über 130 Versorgungsgemeinden)
- **Nachdruck** auch auszugsweise nur mit ausdrücklicher
Genehmigung der SRO AG.
- **Bestellung** Sie wohnen ausserhalb unseres Verteil-
gebiets (Region Oberrhein und angrenzende
Gemeinden), möchten das SRO.info-Magazin aber
trotzdem gerne erhalten? Melden Sie sich bei uns für
ein kostenloses Abonnement unter sroinfo@sro.ch.
- **Hinweis** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit
wird teilweise auf die gleichzeitige Verwendung
männlicher und weiblicher Sprachformen ver-
zichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten
gleichermaßen für beiderlei Geschlecht.

Die für diese Ausgabe erstellten neuen Bilder wurden
unter Einhaltung der Corona-Schutzmassnahmen
gemacht. Weitere Bilder stammen aus dem Archiv
der SRO AG und wurden vor der Pandemie erstellt.





Einblick in das Geburtshaus Viola

www.sro.ch/geburtshaus



SRO AG
Spital Region Oberaargau

St. Urbanstrasse 67

4900 Langenthal

☎ 062 916 31 31

✉ info@sro.ch

www.sro.ch

Facebook icon @sroag

Instagram icon @sro.ag