

Was fließt durch unseren Körper?

Blut – mehr als einfach nur rot
Seite 14

Liquor – unser Nervenwasser
Seite 24

13

Inhalt

- 04 Leserfrage
- 05 Kurz & bündig
- 06 Die Nieren – unser lebenswichtiges Filtersystem
- 12 Gesunde und ungesunde Getränke
- 14 Blut – mehr als einfach nur rot
- 21 Knochelecke
- 22 Abfallentsorgung mit Disziplin und Leidenschaft
- 24 Liquor – unser Nervenwasser
- 30 Die Kraft des Atmens
- 32 Der Weg in einen neuen Alltag
- 34 Agenda
- 35 Vorschau und Impressum

Voll im Saft

Liebe Leserin
Lieber Leser

Körpersäfte sind in unserem Denken und Fühlen omnipräsent. Wie in den folgenden Redewendungen: Blut schwitzen, etwas im Urin spüren, den Nerv treffen, voll im Saft stehen.

Die Viersäftelehre ist die Theorie, dass Gesundheit und Krankheit auf die vier Kardinalsäfte des Körpers (Blut, Schleim, gelbe Galle und schwarze Galle) zurückzuführen sind. Diese Grundlage eines geschlossenen medizinischen Systems der antiken griechischen Medizin war fast 2000 Jahre lang Dogma und wurde erst im 19. Jahrhundert aufgebrochen. Heute wissen wir: Blut, Urin und Nervenwasser sind nur einige der Flüssigkeiten, die das Wunder Mensch am Laufen halten.

Die Nieren reinigen das Blut von Giften und Abfallstoffen, die jeden Tag in unserem Körper entstehen. Erfahren Sie, wie diese faszinierende Filteranlage in unserem Körper aufgebaut ist und funktioniert.



Schluck für Schluck wirken manche Getränke wie Medizin, andere hingegen schaden dem Körper. Wir klären auf und entkräftigen Mythen.

Manche bekämpfen sich bis aufs Blut, andere schliessen Blutsbrüderschaft, und für Dritte ist Blut immer dicker als Wasser – der «Lebenssaft» hat die Menschen schon immer fasziniert. Lernen Sie Ihre inneren Werte kennen.

Auch spielen in der Medizin diejenigen Säfte eine zentrale Rolle, die man gar nicht wahrnimmt. Die Bedeutung des Nervenwassers wird einem erst bewusst, wenn starke Kopf- oder Rückenschmerzen auftauchen.

Wie sagt man so schön: Je älter die Frucht, desto süsser der Saft! Stimmt natürlich schon, mit zunehmendem Alter wird die Redewendung «voll im Saft sein» immer mehr zum Thema.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Eintauchen in die faszinierende Welt des Flüssigen.

KATHARINA MATTER,
BEREICHSLIMITERIN AMBULATORIUM MEDIZINISCHE
KLINIK UND PERSONALÄRZTLICHER DIENST

Sven (7) fragt: Warum vergiessen wir eigentlich Tränen?

Augenarzt Dr. med. Marcel Mathieu
gibt Antwort.

Lieber Sven

Weinen beruht auf Emotionen. Wir weinen aus Trauer oder aus Liebeskummer, aus Freude oder Schmerz, aber auch beim Zwiebelschneiden oder weil uns ein Staubkorn ins Auge gedrungen ist.

Tränen entstehen in der Tränen-drüse und schmecken leicht salzig; sie bestehen aus 0.9 Prozent Salz (9 Gramm Salz/Liter). Um Flüssigkeit zu erzeugen, braucht die Drüse

Wasser aus dem umliegenden Gewebe. Diesen Vorgang nennt man Osmose: Flüssigkeit drängt immer dorthin, wo die Salzkonzentration höher ist – vergleichbar mit Gurkenscheiben, die mit Salz bestreut werden und sogleich Flüssigkeit abgeben.

Trauer- oder Freudentränen sind sogenannte Gefühlstränen: Starke Emotionen stimulieren das vegetative Nervensystem, dieses aktiviert jene Stelle, die Tränen erzeugt. Emotionale Tränen unterscheiden sich auch in ihrer chemischen Zusammensetzung von sogenannten Reflextränen, die etwa dann ausgeschüttet werden, wenn sich ein Fremdkörper im Auge befindet.

Tränen produziert unser Körper nicht nur, wenn wir weinen, sondern permanent. Wäre das nicht der Fall, würden unsere Augen austrocknen. Die Tränenflüssigkeit schützt unsere Augen vor kleinen Fremdkörpern, spült sie aus dem Auge und der regelmässige Lidschlag funktioniert wie ein Scheibenwischer.

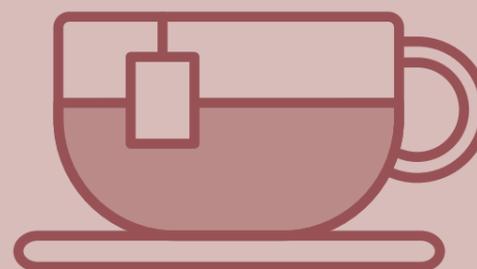
Text: Brigitte Meier



Ein erwachsener Mensch atmet jeden Tag 10 000 bis 20 000 Liter Luft ein und aus. Eine Menge, mit der man einen mittelgrossen Heissluftballon füllen könnte.

Da bleibt dir die Spucke weg!

Unser Speichel sorgt nicht nur für genügend Feuchtigkeit in unserem Mund, er assistiert auch dem Magen. Er spaltet Stärke sowie Proteine in der Nahrung, bevor diese in den Magen gelangt, und transportiert deren Geschmacksstoffe.



Tee treibt grundsätzlich mehr als Soda oder Limonade, weil der Körper die zugeführte Flüssigkeit nicht mehr auf Körpertemperatur vorwärmen muss, bevor er sie aufnehmen kann. Bei gewissen Sorten treiben spezielle Stoffe zusätzlich.

Viel Abfall!

Im Spital sammelt sich viel Abfall an. So werden jeden Monat rund 3 Tonnen medizinische Sonderabfälle, ca. 18 Tonnen Kehrrecht und über 2.5 Tonnen Karton entsorgt.



Händedesinfektion

ist im Spital sehr wichtig. Jährlich werden rund 19 325 Flaschen verbraucht, was 6400 Litern entspricht.

KURZ & BÜNDIG

Die Nieren – unser lebenswichtiges Filtersystem

Unsere Nieren sind Hochleistungsorgane: Sie filtern das gesamte Blut eines Menschen etwa 300 Mal täglich. Ihre Aufgaben sind ebenso vielfältig wie die Ursachen für Nierenerkrankungen. «In der Nephrologie beschäftigen wir uns mit der Abklärung jeglicher Nierenleiden. Im Rahmen unserer Sprechstunde betreuen wir Patienten mit Nierenerkrankungen, und Nierenbiopsien werden ebenfalls durchgeführt», sagt Dr. med. Thomas Künzi, Chefarzt Nephrologie/Dialyse.

Text: Brigitte Meier



Die Nieren übernehmen eine Reihe lebenswichtiger Aufgaben und gelten als unser eigenes Klärwerk. Sie reinigen unseren Körper von schädlichen Substanzen und regulieren Blutdruck, Wasser- und Salzhaushalt. In beiden Nieren befinden sich ca. 2 Millionen Filterkörperchen, welche täglich 1500 Liter Blut filtern und Urin produzieren. Der Urin gelangt über das Nierenbecken in den Harnleiter und zur Harnblase. Durch den normalen Alterungsprozess verlieren viele dieser Filterkörperchen ihre Funktion, aber die Niere verfügt über einiges an Reserven.



Dr. med. Thomas Künzi,
Chefarzt Nephrologie/Dialyse

Aufgrund der hohen Lebenserwartung können jene Erkrankungen, die vorwiegend zu Nierenleiden führen, nämlich Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes, lang genug bestehen, um die Nieren zu schädigen. Dies hat zur Folge, dass sich die Gefässe in den Nieren verändern, die Nieren nicht mehr genügend durchblutet werden und Nierengewebe abstirbt, was die Nierenfunktion einschränkt. «Wird ein Nierenschaden rechtzeitig erkannt, lässt sich ein Fortschreiten oft

mit Medikamenten und einer angepassten Ernährung verzögern. Hingegen kann einmal zerstörtes Nierengewebe nicht mehr repariert werden. Ist die Organfunktion bereits auf weniger als zehn Prozent gesunken ist, hilft meist nur noch die künstliche Blutwäsche (Dialyse).»

Wie bleiben die Nieren gesund?

«Alles, was das Herz und das Gefässsystem schützt, tut auch den Nieren gut: normaler Blutdruck, ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung», erklärt der Spezialist. Nikotinkonsum ist ein Risikofaktor, da sich die Filterfunktion der Nieren durch das Rauchen drastisch vermindert.

Gibt es Warnsignale für Nierenkrankheiten?

Oft bleibt eine fortschreitende Niereninsuffizienz (Nierenschwäche) jahrelang unbemerkt. Anzeichen wie Müdigkeit, Wasseransammlungen im Gewebe oder Appetitmangel treten erst auf, wenn die Nierentätigkeit nur noch 20 Prozent oder weniger beträgt. «Diese Patienten werden uns vom Hausarzt zugewiesen. Je besser die Niere noch funktioniert, desto grösser sind die Behandlungschancen. Eine nachlassende Nierenfunktion lässt sich mit Blut- und Urinuntersuchungen erkennen», erklärt Thomas Künzi. Nach einer ersten Abklärung ist in einigen Fällen eine Nierenbiopsie notwendig. Die Gewebsuntersuchung hilft, eine präzise Diagnose und die optimale Therapie für die Betroffenen zu bestimmen.



Diagnostische Abklärung mit einer kontrastmittelverstärkten Ultraschalluntersuchung von Dr. med. Peter Berthold, Leitender Arzt Nephrologie und Innere Medizin.

Kritisch wird es, wenn die Nierenleistung unter 10 Prozent liegt. «Bei fortgeschrittener Nierenfunktionseinschränkung ist abzuklären, ob es im Umfeld des Patienten einen geeigneten Organspender gibt oder ob sich dieser auf eine Transplantationswarteliste setzen will», sagt der Chefarzt Nephrologie. Eine Person mit zwei gesunden Nieren kann mit einer Lebendnieren spende ein Organ spenden. Die Nierentransplantationen werden in der Schweiz in sechs Zentren, u. a. im Inselspital Bern, durchgeführt, wo auch

die primäre Nachbetreuung der Patienten stattfindet. Nach 6 bis 12 Monaten kommen die Nierentransplantierten in die Sprechstunde der SRO AG zur Nachbetreuung zurück. Thomas Künzi ist seit 20 Jahren in der Nephrologie SRO tätig und pflegt mit den meisten Patienten ein langjähriges Vertrauensverhältnis.

Abgeklärt werden zusehends junge Patienten mit Blutdruckproblemen, aber auch Patienten, die aufgrund ihres Nierenleidens einen hohen Blutdruck haben und

Die Aufgaben der Nieren



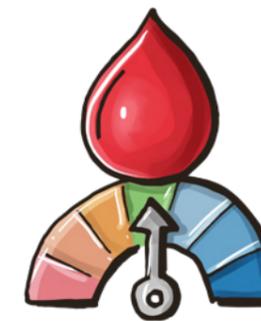
Steuerung der Produktion roter Blutkörperchen



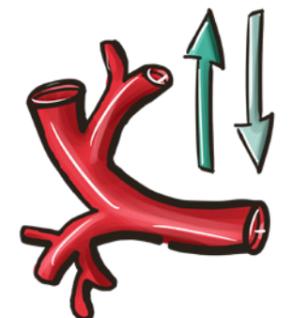
Regulierung des Knochenmineralstoffwechsels



Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten und Wasser



Einfluss auf den pH-Wert des Blutes



Regulierung des Blutdrucks

Moderne Dialysestation im Haus Süd

In der Dialyse (Blutwäsche) werden dem Blut Giftstoffe und überschüssige Flüssigkeit entzogen, die bei normaler Nierenfunktion mit dem Harn ausgeschieden werden. Ausserhalb der Öffnungszeiten von Montag bis Samstag, 7 bis 18 Uhr, wird ein Pikettdienst angeboten.

Mit dem Begriff Dialyse werden die beiden Blutreinigungsverfahren Hämodialyse (maschinelle Blutwäsche ausserhalb des Körpers) und Peritonealdialyse (Bauchfelddialyse) bezeichnet. «Beides sind gleichwertige Methoden mit Vor- und Nachteilen, die nach persönlichen Aspekten sorgfältig abgewogen werden», erläutert Thomas Künzi. Im November 2017 wurde die neue Abteilung Nephrologie und Dialyse eröffnet. In den verschiedenen Räumen werden Hämodialysen durchgeführt, Patienten an der Peritonealdialyse kontrolliert und Sprechstunden abgehalten. Während einer

Hämodialyse wird ein Teil des Blutes durch ein steriles Schlauchsystem, das mit einem Filter verbunden ist, geleitet. In diesem Filter (ähnlich wie beim Kaffeefilter) werden überschüssiges Körperwasser und Abfallstoffe aus dem Blut entfernt. Das maschinell gereinigte Blut wird durch das Schlauchsystem in den Körper zurückgeleitet. Dies dauert rund vier Stunden und erfolgt an drei Tagen pro Woche. Daher kennen sich die oft langjährigen Patienten an der Hämodialyse gegenseitig gut. Sie werden bei Bedarf von der Ernährungsberatung unterstützt.

«Patienten mit einer Peritonealdialyse haben gegenüber der Hämodialyse im Spital mehr Freiraum bei den Behandlungszeiten, weil sie selbstständig zu Hause durchgeführt wird. Bei dieser Blutwäsche dient das Bauchfell als natürliche Filtermembran. Durch einen permanenten Katheter wird die Dialyselösung in den Bauchraum geleitet. Dies erfordert neben gesundheitlichen Voraussetzungen eine hohe Eigenverantwortung und technisches Verständnis seitens des Patienten», erklärt Thomas Künzi.



Bereichsleiter Gerhard Ludes und dipl. Pflegefachfrau HF Franziska Serena auf der neuen Dialysestation.

behandelt werden müssen. «Patienten, die wiederholt Nierensteine haben, werden von der Urologie an uns überwiesen. So kann beispielsweise eine vermehrte Ausscheidung von Oxalat (Stoffwechselprodukt) im Urin auf ein erhöhtes Risiko für Nierensteine hinweisen bzw. bei vorhandenen Nierensteinen auf deren Ursache.

Kontrastmittelverstärkte Ultraschalluntersuchung

Eine Methode zur Diagnostik von Niereninfarkten, Nierenabszessen oder von unklaren Nierenbefunden ist eine Ultraschalluntersuchung mit Kontrastmittel. Dieses besteht beim Ultraschall im Gegensatz zu den anderen Röntgenuntersuchungen aus gasgefüllten Mikrobläschen, die durch eine Verweilkanüle in die Vene gespritzt werden.

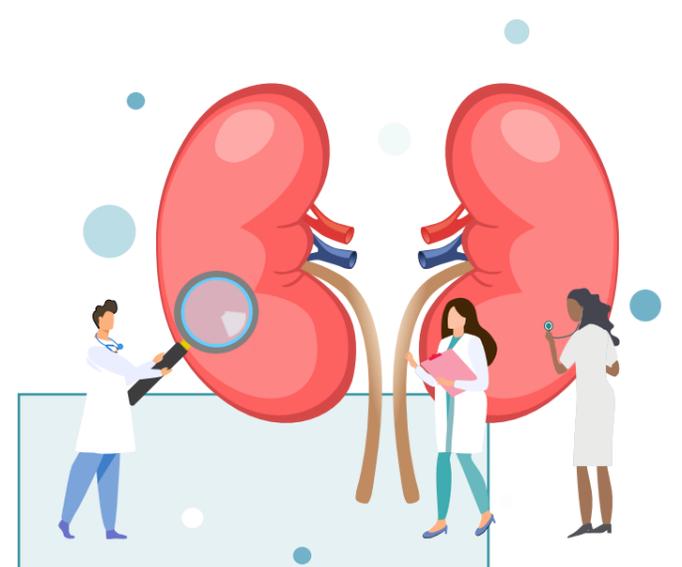
Transplantation

«Eine Transplantation ist nach wie vor die beste Methode, einen Ausfall der Nierenfunktion auszugleichen, und sollte angestrebt werden, besonders wenn der Patient keine schweren zusätzlichen Krankheiten hat. Wir arbeiten eng mit dem Inselspital Bern zusammen», betont Thomas Künzi, der dort ausgebildet wurde. Verschiedene Parameter wie der Gesundheitszustand des Empfängers und die Verfügbarkeit eines Organs entscheiden darüber, ob eine Transplantation möglich ist.

Gerade für sehr junge Patienten ist es ein wesentlicher Unterschied, ob sie drei Mal wöchentlich zur Hämodialyse oder mit einem gut funktionierenden Transplantat einmal pro Monat zur Kontrolle gehen müssen. Während nur wenige dialysebehandelte Frauen schwanger werden, ist eine Schwangerschaft für eine nieren-transplantierte Frau mit einer optimierten Medikation (Immunsuppressiva) möglich.

KONTAKT

Nephrologie
SRO AG, Spital Langenthal
☎ 062 916 31 94
✉ nephrologie@sro.ch



Organspende

Viele Nierenkranke warten auf eine passende Niere. In der Schweiz werden Nieren in den fünf Universitätsspitalern sowie im Kantonsspital St. Gallen transplantiert.

Das Volk hat sich am 15. Mai 2022 für die Widerspruchslösung bei der Organspende ausgesprochen. Die neue Regelung gilt frühestens ab 2024. Wer nach seinem Tod keine Organe spenden möchte, muss dies künftig festhalten. Ohne Widerspruch dürfen nach dem Tod Organe und Gewebe für Transplantationszwecke entnommen werden.

Mehr Informationen finden Sie unter www.swisstransplant.org



Gesunde und ungesunde Getränke

Ernährungsberaterin Corinne Moser-Kopp informiert über die hohe Trinkwasserqualität in der Schweiz, trendige Lifestyle-Getränke und wie man Durstlöcher von Genussmitteln unterscheidet.

Text: Brigitte Meier



Trinken ist wichtig, doch vielen Leuten ist Wasser zu fade. Deshalb liegen funktionale Drinks bei Konsumenten im Trend. Die fett-, kalorien- und/oder zuckerfreien Getränke boomen am Markt. Corinne Moser erachtet es als wichtig, eine gewisse Distanz zu wahren: probieren, aber massvoll, auch aus gesundheitlichen, finanziellen und ökologischen Gründen. Lifestyleprodukte sind oft vitaminangereichert, mal light, mal proteinreich oder mit Antioxidantien.

In der Praxis wird die Ernährungsberaterin am ehesten konfrontiert mit Focus Water, Vitamin Well, Water Dropz usw. «Diese funktionalen Getränke sollen einen Mehrwert bieten, nicht nur den Durst löschen.» Hier gilt es zu beachten, ob diese zuckerfrei oder künstlich gesüsst und somit kalorienfrei sind. Einige werden angepriesen mit natürlichem Fruchtzucker. Wie Studien aufzeigen, birgt isolierte Fructose gesundheitliche Risiken und kann beispielsweise Fettstoffwechselstörungen begünstigen. Deshalb rät Corinne Moser übergewichtigen Menschen davon ab. Problemlos ist Fructose bei einer sportlich aktiven, schlanken Person oder mit guter Kalorienbilanz. Jedoch als Genussgetränk und nicht, um die 1.5 bis 2 Liter Flüssigkeit abzudecken, die ein gesunder Mensch täglich trinken

soll. Gesund ist Fruchtzucker in Form von täglich zwei Portionen frischem Obst. Produkte, die Fett und Protein enthalten, sind nicht mehr Getränke, sondern flüssige Nahrung.



Water Dropz

Diese Aromaperlen aus gepressten Früchten und Kräutern lösen sich in Wasser auf und reichern dieses mit Geschmack und Vitaminen an, jedoch ohne Zucker und Kalorien. Beim Trinken werden Duftstoffe freigesetzt, welche das Gehirn überlisten, sodass man glaubt, aromatisiertes Wasser zu trinken, etwa Holunderblüte oder Mandarine.



Hahnenwasser

Unser Trinkwasser erfüllt sehr hohe Qualitätsstandards. «Grundsätzlich können wir gut leben mit Hahnenwasser», argumentiert Corinne Moser. Zudem hat Leitungswasser eine viel bessere Ökobilanz als in Flaschen abgefülltes Mineralwasser. In der Schweiz sind wir uns oft nicht bewusst, dass wir aus jedem Wasserhahn trinken können und unterwegs kann die Wasserflasche bei zahlreichen Trinkwasserbrunnen aufgefüllt werden.



Softgetränke

Vorwiegend junge Menschen ersetzen oft das Frühstück durch einen Energy Drink wie Red Bull. Das erachtet Corinne Moser als bedenklich: «Das darin enthaltene Koffein wirkt aufputschend und der Zucker gibt kurzfristig Energie, jedoch sind keine anderen guten Nährstoffe enthalten, die ein Körper braucht.» In Sachen Beliebtheit ein Pendant zu Red Bull bei Jugendlichen ist Capri-Sun bei den Kindern. Neben dem hohen Zuckergehalt ist hier auch die Säure problematisch für die Milchzähne der Kleinen.



Fruchtsäfte / Smoothies

Fruchtsäfte enthalten einen hohen Gehalt an Vitamin C. Für einen Vitamin-Boost genügt es, einen Deziliter Fruchtsaft zu trinken. «Bei einer höheren Dosierung werden mehr Energie und Zucker aufgenommen als vom Körper verwertet werden kann und somit entfällt die gewünschte Wirkung. Vergleichsweise ist der Zuckergehalt in einem Deziliter Orangensaft und einem Deziliter Cola identisch», gibt die Ernährungsberaterin zu bedenken. Dies gilt auch für die praktischen und sehr komprimierten Smoothies. In ein Fläschchen werden 3 bis 4 Früchte gemixt. Deshalb ist ein Deziliter Smoothie ausreichend und enthält neben einer gewissen Anzahl Vitaminen auch eine vernünftige Menge Zucker.

Um den Durst zu löschen, ist pures Wasser ideal, zur Abwechslung mit Zitrone oder Kräutern aromatisiert, aber zuckerfrei. Praktisch alle anderen Getränke sind als Genussmittel anzusehen. In kleinen Mengen genossen, dafür aber bewusst und ohne schlechtes Gewissen, haben sie Platz in einer ausgewogenen Ernährung.



Alkoholische Getränke

Alkoholische Getränke sind keine Durstlöcher, sondern Genussmittel. Deshalb ist nichts dagegen einzuwenden, ab und an ein Glas Wein, ein Feierabendbier oder einen Cocktail zu geniessen. Regelmässiges Trinken, insbesondere Rauschtrinken, ist ungesund.

Alkohol hat nicht nur viele Kalorien; er hemmt gleichzeitig den Fettabbau. Wird der Konsum verringert, kann man auch das Gewicht reduzieren.



Kaffee

Kaffee ist ein Genussmittel, kein Durstlöcher. Angemessen sind 3 bis 5 Tassen täglich. Lange wurde angenommen, dass Koffein entwässert. Die harntreibende Wirkung entfällt, sobald sich der Körper ans Koffein gewöhnt hat. Bei sensiblen Menschen oder solchen, die nicht daran gewöhnt sind, kann der Schlaf beeinträchtigt werden. Andere hingegen schlafen auch nach einem doppelten Espresso entspannt ein. Dies ist individuell und altersunabhängig.

KONTAKT

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



Blut – mehr als einfach nur rot

Blut fließt durch unseren gesamten Körper und ist selbst in den kleinsten Gewebeteilchen zu finden – buchstäblich vom Scheitel bis zur Sohle. Bewusst wird uns dies oft erst, wenn wir uns verletzen und Blut fließt. Doch unser Blut ist viel mehr als einfach nur eine rote Flüssigkeit.

Text: Nathalie Beck

Wenn wir uns einen Mikroliter (das ist der millionste Teil eines Liters) Blut anschauen, der nicht einmal so gross ist wie ein Stecknadelkopf, ist er auf den ersten Blick einfach nur rot. Doch bei genauerem Hinsehen entdeckt man viel mehr: Unser Blut besteht etwa zur Hälfte aus einem flüssigen Anteil, dem Blutplasma, und zur anderen Hälfte aus festen Bestandteilen, den Blutkörperchen.

Was ist Blut?

Dr. med. Peter Keller, Leitender Arzt Hämatologie, erklärt: «Das Blutplasma besteht zu etwa 90 Prozent aus Wasser, der Rest sind verschiedene Eiweisse, Nährstoffe und Salze. Die festen Bestandteile im Blut sind die roten Blutkörperchen, die dem Blut auch seine Farbe geben, die weissen Blutkörperchen und die Blutplättchen. Dabei sind die roten Blutkörperchen, die sogenannten Erythrozyten, mit 99 Prozent in der absoluten Mehrheit, denn in einem Mikroliter Blut finden wir rund 5 Millionen davon. Das restliche Prozent teilen sich die Blutplättchen, die Thrombozyten mit ca. 250 000 Stück, und die weissen Blutkörperchen, die Leukozyten mit ca. 5000.»

Ein erwachsener Mensch trägt, je nach Geschlecht und Grösse, zwischen 4.5 und 6 Liter Blut in sich. Die Blutzellen entwickeln sich im Knochenmark, wo die sogenannten Blutstammzellen rote und weisse Blutkörperchen sowie Blutplättchen produzieren.



Funktionen des Blutes

Die Hauptaufgabe der roten Blutkörperchen besteht darin, den Sauerstoff, der in der Lunge aufgenommen wird, durch die Blutgefässe, die den Körper wie ein riesiges Strassennetz durchziehen, in den gesamten Körper und in alle Organe zu transportieren. Peter Keller erläutert: «Die Zellen unseres Körpers verbrauchen den Sauerstoff und gewinnen dabei Energie. Das hier entstehende Abfallprodukt Kohlendioxid wird zurück in die Lunge transportiert und letztlich ausgeatmet.» Eine ähnliche Transportaufgabe hat auch das Blutplasma: Kommt das Blut zum Darm, werden dort verschiedenste Nährstoffe vom Blut aufgenommen und schwimmen im Plasma weiter zu den Körperzellen, wo sie weiterverarbeitet werden. Giftige Abfallstoffe werden gleichzeitig an das Plasma abgegeben und in der Leber und den Nieren abgebaut.



Die «Körperpolizei»

Die weissen Blutkörperchen werden im Volksmund auch oft als «Körperpolizei» bezeichnet, da ihre wichtigste Aufgabe darin besteht, Eindringlinge wie Bakterien, Viren oder Pilze zu erkennen und gegen sie vorzugehen. Weisse Blutkörperchen können sich selbstständig fortbewegen und sich im Ernstfall schnell vermehren, wodurch eine rasche Bekämpfung der Eindringlinge gewährleistet ist.

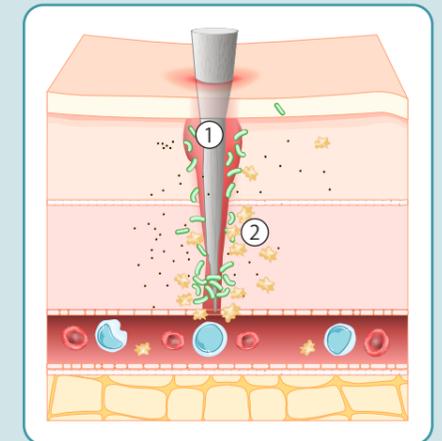


Die Blutgerinnung

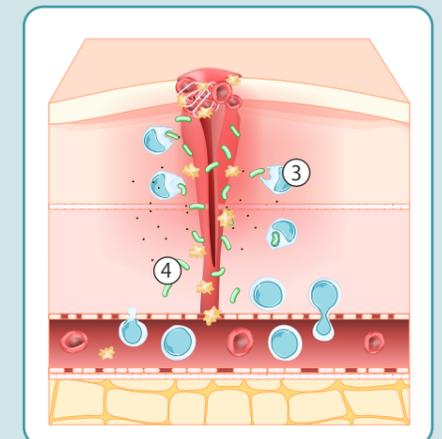
Wenn wir uns beispielsweise schneiden, können nicht nur Bakterien eindringen, die dann von den weissen Blutkörperchen bekämpft werden, sondern es tritt auch Blut aus. Damit dieses jedoch nicht endlos weiterläuft und wir verbluten, treten die Blutplättchen auf den Plan. «Die Blutplättchen sorgen dafür, dass bei einer Verletzung die Wände des verletzten Blutgefässes innert kurzer Zeit abgedichtet werden. Durch einen Gelierungsprozess entsteht zwischen den Blutplättchen ein feines Netz aus Eiweissfäden, in welchem sich durch die Blutplättchen ein Pfropf mit erhöhter Stabilität bildet. Dadurch kann die Blutung gestoppt werden», erklärt der Hämatologe.

Liegt bei einem Patienten eine Blutgerinnungsstörung vor, kann diese durch gezielte Medikation behandelt werden, weiss Peter Keller: «Durch einen Gerinnungstest im Labor können wir den Gelierungsprozess messen. Läuft dieser zu schnell ab, ist das Blut zu dick und es besteht die Gefahr, dass Gefässe durch Blutpfropfen, sogenannte Thrombosen, verstopft werden. Ist der Gerinnungsprozess hingegen verzögert, verläuft die Gerinnung zu langsam und das Blut ist zu dünn, was zu spontanen Blutungen führen kann. In beiden Fällen ist eine sehr genaue Medikation erforderlich.»

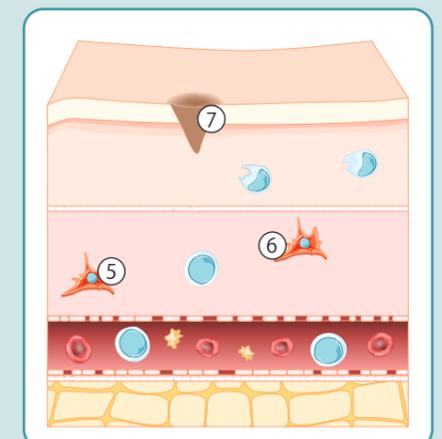
Die Wundheilung



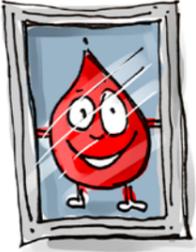
Ein Fremdkörper (1) dringt durch die Haut und verletzt das Blutgefäss: Es blutet. Mit dem Blut werden Blutplättchen (2) und Gerinnungseiwisse in die Wunde geschwemmt, die ein Gerinnsel bilden und die Blutung stillen.



Weisse Blutkörperchen (3) wandern in die Wunde ein und eliminieren Schmutz, totes Gewebe und eindringende Bakterien (4).



Gewebezellen / Fibroblasten (5, 6) durchdringen die Wunde und ersetzen diese schrittweise durch ein Granulationsgewebe. Der Wundschorf (7) schützt die heilende Wunde gegen aussen.



Blut – der Spiegel des Körpers

Auch sonst kann durch Blutuntersuchungen im Labor vieles entdeckt werden. Manuela Widmer, Bereichsleiterin Labor im Spital Langenthal, erklärt: «Etwa 80 Prozent aller Untersuchungen in unserem Labor sind Blutuntersuchungen. Die bekanntesten Analysen sind sicher das kleine und das grosse Blutbild, in welchem die Zusammensetzung der einzelnen Blutkörperchen angeschaut und der Hämoglobinwert gemessen wird, der anzeigt, ob genügend Blut vorhanden ist oder eine Blutarmut vorliegt.»

Beim grossen Blutbild legt man den Fokus zusätzlich auf die Zusammensetzung der weissen Blutkörperchen, von denen es fünf Arten gibt, die sich durch verschiedene Aufgaben unterscheiden und ergänzen.

Durch die Anzahl der weissen Blutkörperchen jeder Art kann ein Arzt Rückschlüsse daraus ziehen, was die Ursache verschiedener Krankheiten sein könnte.

«Auch für die meisten Organe sind im Blut typische Werte ersichtlich», ergänzt Manuela Widmer. «Daher ist es unmöglich, das Blut je nach vermuteter Krankheit auf ganz spezifische Werte hin zu untersuchen, die vom Arzt angeordnet werden.» Auch Notfallanalysen werden im Labor gemacht: «Diese sind zum Beispiel bei Verdacht auf Herzerkrankungen und Schlaganfälle notwendig, um damit rasch die Diagnosen zu bestätigen. Herzmuskelenzyme, Gerinnungsfaktoren und Entzündungswerte sind hier Faktoren, die von besonderem Interesse sind.»

		SPENDER							
		0-	0+	A-	A+	B-	B+	AB-	AB+
EMPFÄNGER	0-	●	○	○	○	○	○	○	○
	0+	●	●	○	○	○	○	○	○
	A-	●	○	●	○	○	○	○	○
	A+	●	●	●	●	○	○	○	○
	B-	●	○	○	○	●	○	○	○
	B+	●	●	○	○	●	●	○	○
	AB-	●	○	●	○	●	○	●	○
	AB+	●	●	●	●	●	●	●	●

Blutgruppen sind Oberflächeneigenschaften bei roten Blutkörperchen und verhindern, dass Blut beliebig zwischen verschiedenen Menschen transfundiert werden kann. Oben dargestellte Transfusionsregeln müssen strikte befolgt werden, um potenziell tödliche Transfusionsreaktionen zu vermeiden.



Manuela Widmer (Bereichsleiterin Labor) und Peter Keller (Leitender Arzt Hämatologie) wissen, wie wichtig die enge Zusammenarbeit zwischen Facharzt und Labor ist, um Krankheiten durch spezifische Untersuchungen auf die Spur zu kommen.

Bluterkrankungen

Auch das Blut kann krank werden. In den meisten Fällen verändert sich die Zusammensetzung des Blutes dann erheblich, was ebenfalls durch eine Laboruntersuchung festgestellt werden kann. Hat man zum Beispiel zu wenig rote Blutkörperchen, spricht man von Blutarmut (Anämie). Kann das Blut Wunden nicht ausreichend verschliessen, ist die Blutgerinnung gestört oder es sind zu wenig Blutplättchen vorhanden. Um der Ursache gewisser Veränderungen auf den Grund zu gehen, sind meist weitere Untersuchungen notwendig, denn es können im Blut nicht nur spezifische Baustoffe wie Eisen fehlen, sondern es könnte gar die Produktion im Knochenmark gestört sein.

«Die bekannteste Bluterkrankung ist wohl die Leukämie, eine Krebserkrankung der weissen Blutkörperchen», erläutert Peter Keller. «Dabei werden die weissen Blutkörperchen spezifisch unter dem Mikroskop untersucht. Entdeckt man viele weisse Blutkörperchen mit einem sehr unreifen Erscheinungsbild, kann dies auf eine Leukämie hinweisen.»



Mehr als einfach nur rot

Fest steht: Durch eine Blutuntersuchung kann vieles, was im Körper vor sich geht, erkannt oder bestätigt werden. Blut wird nicht umsonst oft der «Lebenssaft» genannt, denn ohne Blut können wir nicht leben – und es kann auch durch nichts ersetzt oder künstlich hergestellt werden. Denn unser Blut ist enorm komplex und definitiv mehr als einfach nur rot.

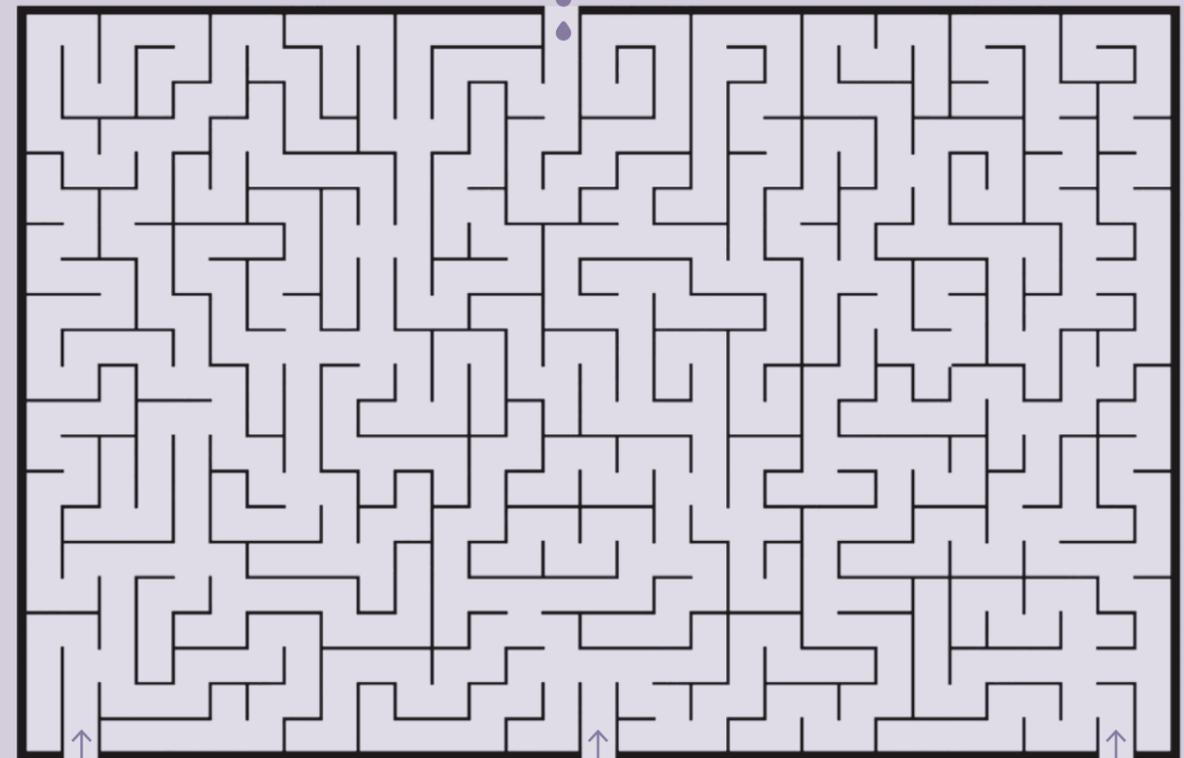
KONTAKT

Hämatologie
SRO AG, Spital Langenthal
062 916 31 65
haematologie@sro.ch



KNOBELECKE

Wer hilft mir?



Leicht

	8	9			5	1	4	
3			8	1	7			6
7	1		6		4	3	8	
	4	3	9					
9	7						1	4
					8	7	3	
	9	6	4		2		7	1
4			1	5	9			2
	2	1	7			4	9	

Mittelschwierig

3	9		4		6			
		7				3		2
		6	3	7		5		
		3		4	9			
7	6					4	5	
9		4		6	7		1	
1	5			3			2	6
4								
		9			2		4	7



EINSCANNEN,
LÖSUNG
EINSEHEN
www.sro.ch/raetsel

Abfallentsorgung mit Disziplin und Leidenschaft

Auch im Spitalalltag kann aktiver Umweltschutz geleistet werden. Täglich fallen die unterschiedlichsten Abfallarten an. Im Gespräch mit Matthias von Allmen, Teamleiter und Mitarbeiter Hauswirtschaft, wird klar, wie bewusst er diese Aufgabe wahrnimmt und stets nach neuen Möglichkeiten sucht, die Abfallentsorgung zu optimieren, um Umweltschutz zu leisten.

Text: Brigitte Meier

Matthias von Allmen, seit 15 Jahren arbeiten Sie in der Hauswirtschaft im Spital Langenthal.

Können Sie Ihre Tätigkeit näher beschreiben?

Meine Aufgabe sehe ich als Captain, der mit seiner Mannschaft dafür zuständig ist, dass die Entsorgung funktioniert. Insgesamt arbeiten zwölf Personen in der Hauswirtschaft, der die Wäscherei und die Bettenzentrale angeschlossen sind. Als interner Transportdienst sind wir verantwortlich für den Transport der Abfälle bis zum Zwischenlager. Gegen aussen haben wir als Spital eine gewisse Vorbildfunktion, indem wir Sachen entsorgen und wiederverwerten.

Auf was wird besonderen Wert gelegt?

Der Schutz von Spitalpersonal und der Transportdienst-Mitarbeitenden sowie von Umwelt, Luft und Wasser steht im Vorder-

grund. Abfälle in der SRO AG werden in geeigneten, korrekt bezeichneten Behältern und Gebinden erfasst. Durch sachgemässen Umgang mit Abfällen werden die Gefahren bezüglich Krankheitsübertragung und Umweltbelastung minimiert.

Was macht die Vielseitigkeit Ihres Jobs aus?

Kein Tag ist wie der andere. Sobald es irgendwo «brennt», bin ich vor Ort. Ich mache mehrheitlich Hausdienst und nehme auf meinen Touren unter anderem Karton, Sonderabfälle und Schmutzwäsche mit. Auf den Stationen wird die Wäsche 2-mal täglich abgeholt. Im Bettenhochhaus kann der Kehricht durch eine Abwurfrohre nach unten befördert werden. In die Frauenklinik und in die Intensivstation geht man 3-mal täglich. Zudem trägt eine externe Reinigungs-firma viel zur Entsorgung bei.

Gibt es ein Projekt, welches Ihnen speziell am Herz liegt?

Die Realisierung einer Kunststoffsammlung macht mich ziemlich stolz. Über Jahre wurden Kunststoffartikel einfach weggeworfen. Das sind immense Mengen. 2018 waren es 3 Tonnen, aktuell sind es schätzungsweise gegen 6 Tonnen. Anfänglich wurde ich etwas belächelt, aber inzwischen sammeln praktisch alle Abteilungen Kunststoffartikel in einem separaten Sack – sei es die Apotheke, Endoskopie, Urologie oder seit Kurzem auch die Physiotherapie. Darunter befinden sich beispielsweise leere Behältnisse von Infusions-, Spül- und Dialyselösungen oder Desinfektions- und Reinigungsmittel. Abgeholt werden die Kunststoffabfälle von der Firma Beck Umwelttechnik Sursee in Zusammenarbeit mit dem Verein KEIS (Kunststoffentsorgung im Spital) in Münsterlingen.



Matthias von Allmen setzt sich seit 15 Jahren für eine optimierte Abfallentsorgung ein.



Steckbrief

Name: Matthias von Allmen
Alter: 38 Jahre
Beruf: Teamleiter/Mitarbeiter Hauswirtschaft
Hobbys: Kochen, Gärtnern, Katze Chippsi
Lieblingsmenü: Cordon bleu à la Mätty
Wunsch für die Zukunft: Allgemein im Gesundheitswesen sollte man sich damit befassen, dass unsere Ressourcen nicht unbegrenzt vorhanden sind.

In der SRO AG regelt und gewährleistet ein Entsorgungskonzept für Sonder- und andere Abfälle die umweltverträgliche Entsorgung medizinischer Abfälle und die Arbeitssicherheit.

Das praxisnahe Entsorgungskonzept ist genau definiert und danach arbeiten wir. Die Entsorgung erfolgt nach ökologischen und ökonomischen Kriterien. Medizinische Sonderabfälle werden in unproblematische Abfälle und solche mit Kontaminations- oder Verletzungsgefahr unterteilt. Nadeln, Fertigspritzen und leere Brechampullen werden in gelben Entsorgungsbehältern, genannt Sharpsafe, gesammelt. Diese werden durch den Sicherheitsbeauftragten Walter Berger etikettiert und nach dem internen Transport auf dem externen Entsorgungsweg durch die Swiss Recycling AG entsorgt.

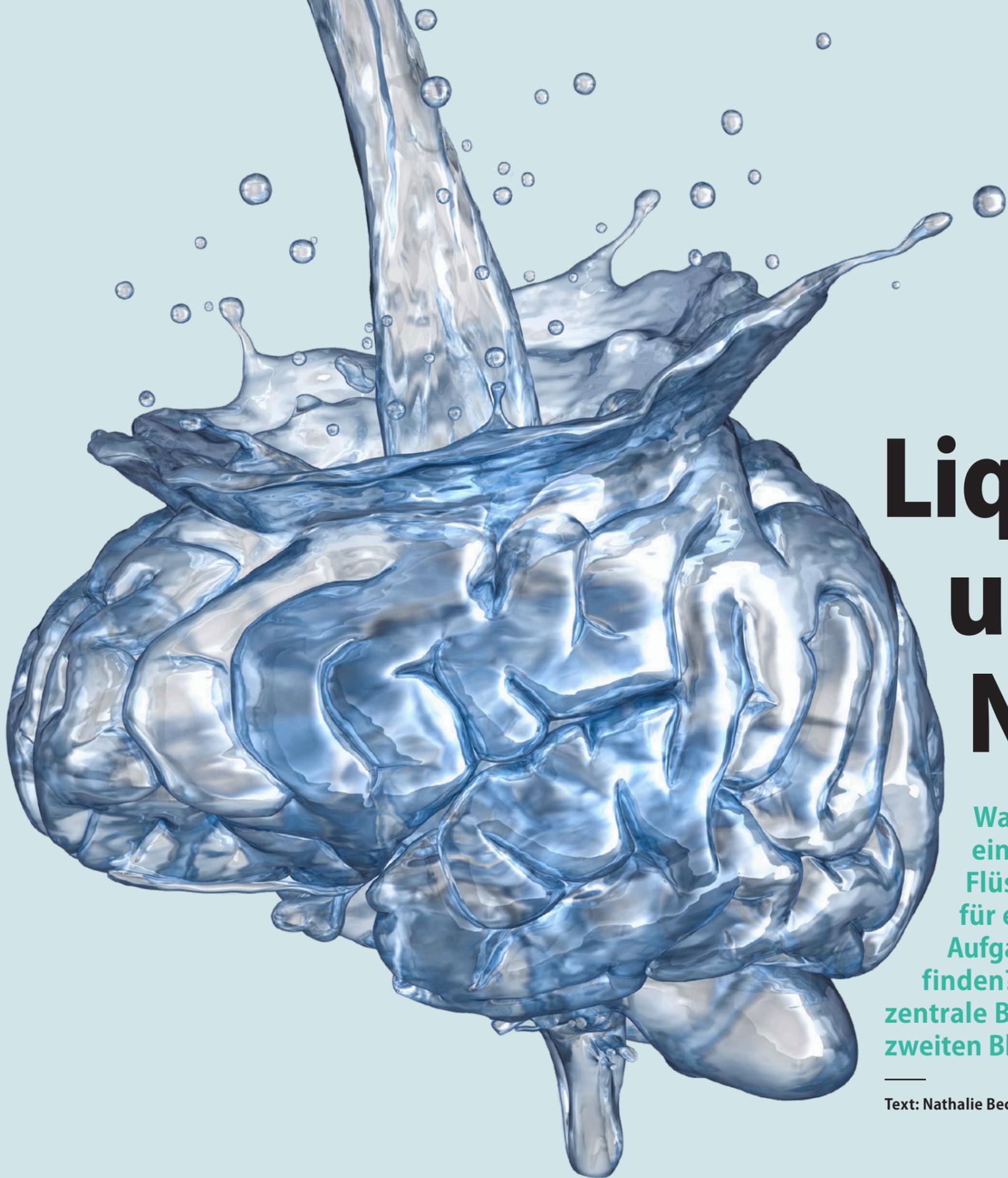
Gibt es noch weitere Tätigkeiten in Ihrem Bereich?

Neben der Garderobe für Ärzteschaft und Pflege bewirtschafte ich 40 Aktenvernichter für sensible Unterlagen wie vertrauliche Patientendaten. Zur Erhöhung der Sicherheit werden die Behälter mit elektronischen Schlössern umgerüstet. Wenn die Behälter voll sind, werden sie in einer vollautomatischen Maschine der Firma Reisswolf geschreddert.

Was betrachten Sie als besondere Herausforderung?

Unvorhergesehenes und neue Projekte erfordern Flexibilität und Selbstständigkeit. Während der Pandemie wurden vermehrt Impfstoffe und Antigentests in Sagexboxen geliefert. Das Material wird nun gesammelt. Dank effizientem Recycling in

der lokalen Thommen AG entstehen daraus Fassadenisolationen. Es ist wie ein Puzzle, das nun durch die Entsorgung von Kunststoff und Sagex vervollständigt wird.



Liquor – unser Nervenwasser

Wahrscheinlich haben die meisten schon einmal davon gehört, dass unser Gehirn von Flüssigkeit umgeben ist. Doch was ist das für eine Flüssigkeit? Woher kommt sie, welche Aufgaben hat sie und wo ist sie sonst noch zu finden? Liquor ist eine Flüssigkeit, deren zentrale Bedeutung man vielleicht erst auf den zweiten Blick erkennt.

Text: Nathalie Beck

Liquor wird auch Nervenwasser, Gehirn- wasser oder Gehirn-Rückenmark-Flüs- sigkeit genannt. Und damit wissen wir auch bereits, wo wir diese Flüssigkeit im Körper finden: in unserem zentralen Nervensystem – dem Gehirn und dem Rückenmark. Professor Dr. med. Wieland Hermann, Chefarzt der Neurologie im Spital Langenthal, erklärt: «Unser Gehirn ist von Liquor umgeben. Diese Flüssigkeit fungiert als Schutz vor Kräften, die von aussen auf das Gehirn einwirken können, zum Beispiel Schläge oder Beschleunigungs- kräfte. Wenn man bedenkt, dass das menschliche Gehirn etwa 1.4 Kilo- gramm wiegt, ist es wichtig, dass es im Liquor schwimmt. Denn wäre das nicht so, würde das Gehirn auf dem unteren Teil, also auf der Schädelbasis, liegen und diese würde permanent vom Eigengewicht des Gehirns gestaucht und wichtige Gefässe und Nerven würden gequetscht.» Doch nicht nur der Schutz des Gehirns ist wichtig: Liquor umgibt auch das Rückenmark, sodass es sich darin frei bewegen und «schwimmen» kann.



Professor Dr. med. Wieland Hermann, Chefarzt Neurologie

Was ist Liquor und wo entsteht er?

Liquor ist eine klare Flüssigkeit, in der wir primär Wasser sowie Spuren von Proteinen (Eiweisse), Glucose (Zucker) und Elektroyte finden und er dient primär dem Stoffwechsel der Nervenzellen im Gehirn und im Rückenmark – er ist also so etwas wie Nervennahrung. Liquor finden wir auch in den Hirnkammern im Inneren des Gehirns, denn dort wird er gebildet, wie Wieland Hermann erläutert: «Liquor ist, vereinfacht gesagt, ein Filtrat aus Blut.

Man kann es sich so vorstellen, dass das Blut an einem extrem dichten Filter vorbeigeführt wird und dabei primär Wasser und nur ganz wenige andere Stoffe diesen Filter durchdringen können. Das Ergebnis ist dann Liquor, der im Gehirn und im Wirbelkanal fliesst.»

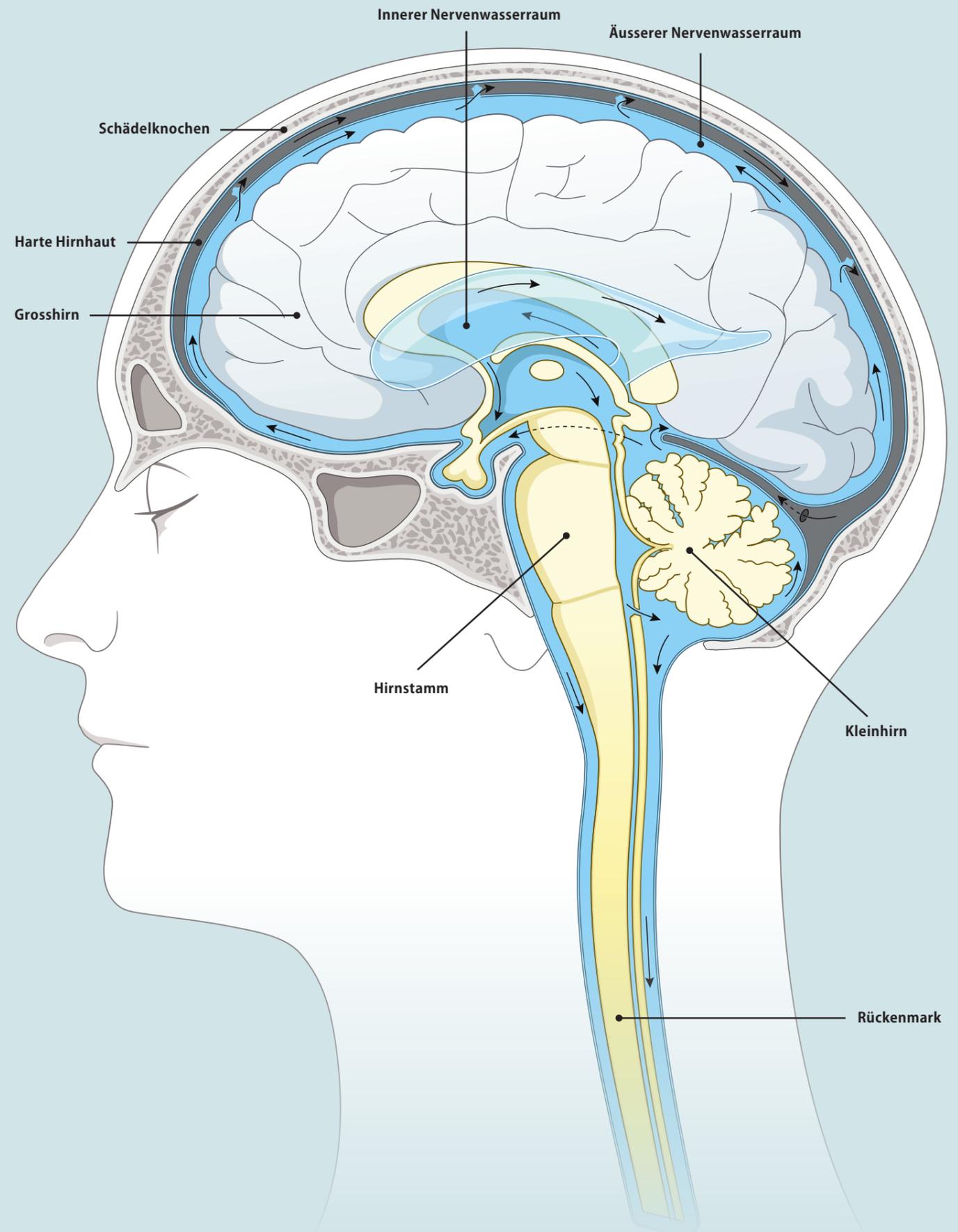
Ein erwachsener Mensch hat etwa 130 bis 150 Milliliter Liquor im Körper. Es werden aber am Tag etwa 500 Milliliter Liquor gebildet, das heisst, unser Li- quor wird täglich dreimal komplett aus- getauscht. Damit dieser Austausch funktioniert und das Volumen immer im Gleichgewicht bleibt, wird der Liquor in speziellen Blutgefässen im Schädelkno- chen sowie in den Wurzeltaschen im Rückenmark wieder in das Blutsystem zurückgeführt.

Ernsthafte Störungen

Bereits kleine Schwankungen des Liquor- volumens können gravierende Folgen für das Gehirn haben. Kann Liquor bei- spielsweise nicht mehr richtig abge- führt werden, steigt der Hirndruck an, was zum Tod führen kann. «Hier kann eine Ableitung durch feine Schläuche und Ventile helfen», erklärt der Neurologe. «Besteht jedoch irgendwo eine undichte Stelle, entsteht ein Unterdruck. Durch verschiedene Massnahmen muss die un- dichte Stelle gefunden werden, um das Gleichgewicht wiederherstellen zu können.»

Ist das Liquorsystem zum Beispiel durch Risse in der Hirnhaut defekt oder sind die oben beschriebenen dichten Filter der Liquorbildung beschädigt, können Bak- terien oder Viren in den Liquor eindringen. Wieland Hermann: «Hier ist schnelles Handeln gefragt, denn Bakterien und Viren können sich innerhalb weniger Stunden so extrem vermehren, dass man bereits auf Verdacht Antibiotika verabreichen muss – noch bevor alle notwendigen Tests, zum Beispiel eine Liquordiagnostik, aus- gewertet sind. Tut man dies nicht, können solche Fälle tödlich enden.»

Liquorräume und -flüsse



Liquor und Rückenschmerzen

Wie bereits eingangs erwähnt, finden wir Liquor auch im Spinalkanal, wo er die Rückenmark umgibt. Was geschieht nun, wenn der Liquorfluss zum Beispiel durch Verengungen im Kanal eingeschränkt wird? Dr. med. Oliver Schmidt, Chefarzt der Wirbelsäulenmedizin, klärt auf: «Man kann sich vorstellen, dass die Nerven im Liquor schwimmen wie gerade «Spaghetti» in einem Rohr, die sich bei Bewegungen des Rumpfes und der Extremitäten auf- und abbewegen können. Gibt es nun irgendwo eine Verengung im Kanal und der Liquor fliesst nicht mehr, werden die Nervenfasern in der Bewegung gehemmt oder sogar eingeklemmt. Diese Engstellen führen dann zu neurologischen Problemen wie Schmerzen, Kribbeln oder gar Lähmungserscheinungen.»

Die häufigste Ursache für solche Engstellen sind insbesondere bei älteren Menschen knöcherne Anbauten an Wirbelkörpern, die den ohnehin bereits engen Raum des Liquors noch mehr einengen. Dies nennt der Fachmann eine Stenose im Spinalkanal. Oliver Schmidt: «Diese knöchernen Anbauten treten meist im Bereich der Lendenwirbel auf und verursachen Schmerzen beim Gehen. Man nennt es auch die «Schaufensterkrankheit», wenn man nur noch kurze Strecken gehen kann und dann wieder stehen bleiben muss. Wenn man sich etwas nach vorn beugt,

gibt es im Spinalkanal wieder mehr Platz und die Beschwerden nehmen ab.» Ein ähnliches Beschwerdebild kann auch bei jüngeren Patienten auftreten. «In diesen Fällen haben wir es aber in der Regel mit Bandscheibenvorfällen zu tun, die meist konservativ behandelt werden können», erklärt der Chefarzt Wirbelsäulenmedizin.



Dr. med.
Oliver Schmidt,
Chefarzt
Wirbelsäulenmedizin

Therapiemöglichkeiten

Eine konservative Behandlung ist bei einer Stenose nur bedingt möglich, wie Oliver Schmidt ausführt: «Natürlich kann man auch hier mit Medikamenten eine vorübergehende Schmerzlinderung erzielen. Während in den meisten Fällen bei einem Bandscheibenvorfall das ausgetretene Bandscheibengewebe vom Körper abgebaut und der Spinalkanal wieder frei wird, ist dies bei einer knöchernen Veränderung am Wirbel im Alter nicht möglich. Hier ist unser Ziel, den Spinalkanal wieder frei zu machen, was früher oder später nur operativ möglich ist.»

Der Spezialist betont, dass auch hier nach Möglichkeit immer eine kleinere Operation bevorzugt wird: «Wir tasten uns als Team, das aus Wirbelsäulenspezialisten, Neurologen und Schmerztherapeuten besteht, zusammen mit dem Patienten an die jeweils ideale Lösung für den Patienten heran und geben ihm die Zeit, die er braucht, um eine Entscheidung zu treffen. In etwa 75 Prozent aller Fälle können wir die Operation minimalinvasiv machen, das heisst, dass wir nur einen kleinen Schnitt von zwei bis zu drei Zentimetern benötigen. Die Instrumente, die uns heute zur Verfügung stehen, sind so fein, dass ein sehr präzises und gezieltes Arbeiten möglich ist, um den störenden Knochen zu entfernen, den Kanal dadurch wieder freizulegen und so ein optimales Ergebnis zu erzielen.»

In etwa 25 Prozent der Fälle liegen zusätzliche Verschiebungen von Wirbelkörpern vor. Hier kommt man um eine grössere Operation nicht herum, da diese Wirbelkörper zusätzlich stabilisiert werden müssen, damit sie nicht weiter verrutschen.

«Auch hier arbeiten wir nach den neusten technischen Standards und tauschen uns regelmässig mit den führenden Spezialisten der deutschen Wirbelsäulengesellschaft aus. Uns ist es wichtig, unsere Patienten möglichst schonend zu operieren, damit eine schnelle Heilung möglich ist und sie ihre Mobilität sowie eine beschwerdefreie Bewegung wiedererlangen.»

Nach erfolgter Operation fliesst der Liquor wieder, die Schmerzen sind weg und die Nerven erholen sich. In den meisten Fällen eilt ein operativer Eingriff nicht. Einzige Ausnahme ist diejenige, wo die Funktion der Blase und des Enddarms beeinträchtigt sind. Oliver Schmidt warnt: «Bei Sensibilitätsstörungen im Innenbereich der Oberschenkel sowie im Genital- und Analbereich ist Eile geboten. Sind diese Nerven betroffen, muss eine Operation innerhalb von etwa sechs Stunden erfolgen, damit diese Nerven nicht nachhaltig geschädigt werden. Liegt hier erst einmal eine Schädigung vor, erholen sich diese feinen Nerven nicht mehr und es droht eine Inkontinenz. Daher sollte man bei diesen Symptomen sofort die Notaufnahme aufsuchen.»

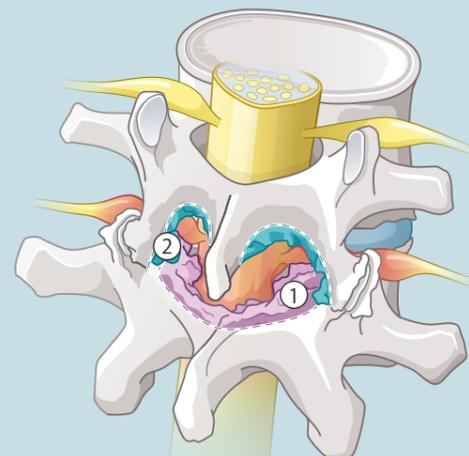
KONTAKT

Neurologie
SRO AG, Spital Langenthal
☎ 062 916 44 20
✉ neurologie@sro.ch

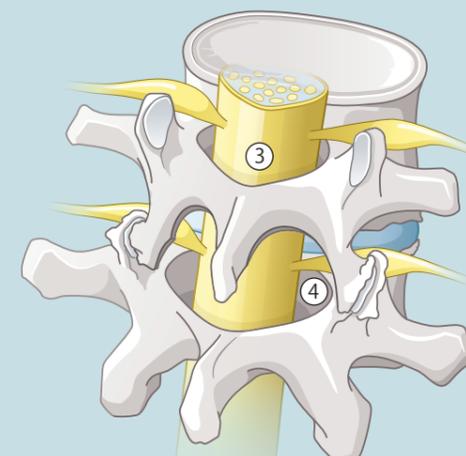
Wirbelsäulenmedizin und -chirurgie
SRO AG, Spital Langenthal
☎ 062 916 44 00
✉ wsmedizin@sro.ch

Vor der Operation

Der Verschleiss/die Arthrose der kleinen Wirbelgelenke (1 und 2) führt zu einer Vergrösserung von diesen durch Knochenanlagerung. Zusätzlich verdickt sich das elastische Band (Flavum) zwischen den Wirbeln, sodass eine Verengung des Nervenkanals resultiert. Der Liquor kann kaum mehr durch den verengten Kanal fliessen.



©Schulthess Klinik Zürich
Illustration: Descience (Andrea Ulrich)



Nach der Operation

Der Duralschlauch (3) mit den darin laufenden Nervenfasern ist durch die operative Erweiterung (4) entlastet. Der Liquor kann erneut zirkulieren und die Nerven sind wieder frei beweglich.

Die Kraft des Atmens

Luft fliesst auch durch unseren Körper. Über Atmung, Aktivierung im Freien, Luftveränderung und die positiven Folgen für die Bewohnerinnen und Bewohner in der dahlia oberaargau ag berichtet Sonja Jörg, Leiterin Standorte Herzogenbuchsee, Huttwil und Niederbipp.

Text: Brigitte Meier

Atmung und Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden. Beim Einatmen gelangt die Luft durch den Mund oder durch die Nase über die Luftröhre in die Luftwege (Bronchien) der Lunge. Im Lungenkreislauf gelangt der frische Sauerstoff ins Blut; dieses gibt hier zugleich Kohlendioxid ab. Für das körperliche und das seelische Wohlergehen ist eine gesunde Lungenfunktion sehr wichtig. Emotionen haben beispielsweise einen grossen Einfluss auf die Atmung.

Eine bewusste und tiefe Bauchatmung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Blutdruck und Puls sinken. Damit das Atmen reibungslos funktioniert, ist ein komplexes Zusammenspiel von mehreren Muskelgruppen im Oberkörper notwendig.

Sauerstoff verbessert die Durchblutungsleistungen und somit die Tätigkeit des Gehirns. Demnach fördert frische Luft und Bewegung ausserhalb der eigenen vier Wände auch die geistige Fitness. Spaziergehen gibt frische Energie, fördert die Ausgeglichenheit und der Duft von Wald und Wiesen ermöglicht andere Sichtweisen oder Distanz zu traurigen Momenten. «Wir bieten an allen Standorten eine stressfreie Umgebung, in welcher sich die Bewohnenden sicher und in ihrem Tempo bewegen können. In Herzogenbuchsee gibt es beispielsweise eine Waldarena, wo die Senioren die Jahreszeiten bewusst wahrnehmen können und die Natur erleben. Seien es wärmende Sonnenstrahlen auf dem Gesicht, das Rascheln des bunten Herbstlaubes oder im

Winter die Kälte auf der Haut spüren», erklärt Sonja Jörg. Man lerne zu beobachten, freue sich an den Vogelstimmen, entdecke Neues und habe etwas zu erzählen. Mit dem Körperkreislauf werden Organe, Gewebe und Zellen durchblutet und mit Sauerstoff und anderen lebensnotwendigen Substanzen versorgt. Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System und kann durch die verbesserte Lungenbelüftung die Lungenfunktion steigern. Körperlich aktiv sein ist von zentraler Bedeutung und verbessert das Immunsystem. «Es gibt Bewohner, die täglich ihre Runden machen wie der rüstige Herr, der bei Wind und Wetter mit dem Feldstecher unterwegs ist. Es gibt viele Freiwillige, die mit den Bewohnenden hinausgehen, darunter eine Schülerin, die während zweier



Sonja Jörg, Leiterin Standorte Herzogenbuchsee, Huttwil und Niederbipp, und Urs Neuenschwander, Leiter Standorte Wiedlisbach und Attiswil, erleben, wie eine bewusste Atmung die Gesundheit der Bewohnenden der dahlia oberaargau ag beeinflusst.

Jahre mit einer Seniorin spazieren gegangen ist», erzählt Sonja Jörg. Motiviert werden auch die Angehörigen und Besuchenden, ab und zu mit den Senioren frische Luft zu schöpfen.

Singen macht glücklich und stärkt die Lunge

Bei Menschen, die nicht mehr mobil sind, ist es bedeutsam, möglichst zu erhalten, was noch geht, wie auch immer die körperlichen Ressourcen vorhanden sind. Man kann auch im Rollstuhl bewusst atmen, gerade sitzen, die Haltung optimieren und singen. Besonders miteinander

singen stärkt die Lunge, ist wichtig für Gehirn und Psyche und macht vor allem Freude. An allen dahlia-Standorten finden drinnen und draussen regelmässig Aktivitäten und gesellschaftliche Anlässe statt. Kontakte pflegen, zusammen lachen und geniessen fördert das Wohlbefinden zusätzlich.

KONTAKT

dahlia oberaargau ag
☎ 062 955 52 28
✉ dahlia.oberaargau@dahlia.ch
www.dahlia.ch

Tipp für eine Atemübung im Sitzen zur Stärkung des Zwerchfells

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Füsse flach auf den Boden, ausatmen, aufrichten im Einatmen und im Ausatmen die Schultern nach unten fliessen lassen (Grundhaltung). Versuchen Sie nun, tief in den Bauch zu atmen.

Der Weg in einen neuen Alltag

Mit 60 Jahren ist man heute noch lange nicht alt – man hat halt nur etwas mehr Lebenserfahrung. Und man kann noch vieles dazulernen. Insbesondere, wenn man in eine Krise gerät und Hilfe braucht, um in einen neuen Alltag zurückzufinden, braucht es Menschen, die einem diese neuen Wege aufzeigen.

Text: Nathalie Beck

Seit dem letzten Herbst gibt es sie, die Tagesklinik für Alterspsychiatrie. Was auf den ersten Blick vielleicht beim einen oder anderen für ein Stirnrunzeln sorgt, ist auf den zweiten Blick jedoch viel mehr, als man vermuten möchte: Es ist ein Ort, an welchem Erwachsene ab 60 Jahren lernen, in ihrem Leben neue Wege zu gehen. Dr. med. Paul Hartman, Leitender Arzt Alterspsychiatrie, erläutert: «Unsere Tagesklinik ist ein optimales Angebot für ältere Erwachsene ab 60 Jahren, die eine psychische Erkrankung haben und sich Veränderungen in ihrem Leben wünschen. Diese Veränderungen können sehr vielseitig sein – von der Alltagsgestaltung über soziale Kontakte bis hin zur Freizeitgestaltung oder Wohn-

situation. Unser Angebot hat zum Ziel, diese Menschen in ihrem Wunsch nach Veränderung therapeutisch zu unterstützen und zu begleiten.»

Man lernt nie aus

Veränderung bedeutet hier für die meisten Betroffenen, Neues zu lernen. Dr. Hartman erklärt: «Dies können Dinge sein, die man vielleicht vor langer Zeit schon mal gemacht, aber wieder vergessen hat. Oder aber man lernt ganz neue Dinge, an die man sich bisher nicht herangetraut hat oder wo nie die Notwendigkeit bestanden hat, sie zu erlernen.» Zum Beispiel Peter G., dessen Frau vollkommen unerwartet verstorben ist: Peter G. musste nie einkaufen, kochen oder Wäsche waschen – das hatte

alles seine Frau erledigt. Durch ihren plötzlichen Tod war er nebst der tiefen Trauer mit all dem überfordert und geriet in eine persönliche Krise. «Da unsere Patienten nebst den Gesprächen mit ihrem persönlichen Psychologen zwei- bis dreimal pro Woche den ganzen Tag bei uns sind, lernen unsere Pflegefachkräfte und Aktivierungstherapeutinnen die Patienten gut kennen und können so sehr individuell auf ihre Bedürfnisse eingehen», erklärt Paul Hartman. So können Ängste und Unsicherheiten überwunden werden und es öffnen sich neue Möglichkeiten und Chancen – ein perfektes Beispiel, das Mut macht und zeigt, dass man eben auch im Alter noch lange nicht ausgelernt hat.



Tagesklinik für Alterspsychiatrie auf einen Blick

- Angebot für Menschen ab 60 Jahren mit einer psychischen Erkrankung
- Der Wunsch nach Veränderung im Lebensalltag ist vorhanden
- Der Alltag erhält durch die Therapie neue Strukturen
- Begleitet wird die Therapie durch kognitives Training, Bewegung und andere aktivierende Tätigkeiten sowie Behandlungsgespräche



Mehr Informationen
www.sro.ch/alterspsychiatrie

Unsere Kurse und Veranstaltungen



www.sro.ch/kurse

Erlebnis Geburt –
Informationsabend
für werdende Eltern

Rückbildungskurs

Pilates

Nordic Walking

Jobs

Ihre Arbeitgeberin in der Region.



www.sro.ch/stellen

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

Essen

Mehr dazu in der
Mai-Ausgabe 2023

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 / Titelseite: shutterstock.com/Sashkin und shutterstock.com/Anusorn Nakdee
- **Konzept/Grafik/Illustrationen** neuzeichen AG für Kommunikations- und Orientierungsdesign, Lenzburg, neuzeichen.ch, Illustrationen S. 28 und 29: Descience, Andrea Ulrich (Quelle: Schulthess Klinik)
- **Druck** Merkur Druck AG, Langenthal, merkurdruck.ch
- **Auflage** 110000 Exemplare (Postversand in über 130 Versorgungsgemeinden)
- **Nachdruck** auch auszugsweise nur mit ausdrücklicher Genehmigung der SRO AG
- **Bestellung** Sie wohnen ausserhalb unseres Verteilgebiets (Region Oberaargau 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 verzichtet. 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.





**Unsere Hausarztpraxis
in Niederbipp**
www.sro.ch/hausarztpraxis



Gesundheitszentrum Jura Süd
Hausarztpraxis



- Hausarztpraxis für Erwachsene und Kinder
 - Versorgung bei kleinsten Notfällen und zum Beispiel:
 - Bauchschmerzen oder Gassen
 - Allergische Reaktionen
 - Konventionelles Röntgen
 - Ultraschalluntersuchung der Schilddrüse und des Abdomens
 - 24-Stunden-Beratungsdienst
 - Langzeitüberwachung Schilddrüse, Schilddrüse
 - Gefäß- / Audiometrie, Sehvermögen
 - Funktionsuntersuchungen
- Bestenfalls Informationen zu www.sro.ch

SRO AG
Spital Region Oberaargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
☎ 062 916 31 31
✉ info@sro.ch
www.sro.ch

Facebook: @sroag
Instagram: @sro.ag