



Bewegt durchs Leben gehen

Seite 14

**Dem Herzen
Sorge tragen**
Seite 6

**Wenn das
Knie schmerzt**
Seite 24

09#

Inhalt

Dem Herzen Sorge tragen

-  Neustart in ein gesünderes Leben 6
 - «Plötzlich hatte ich Rückenschmerzen.» 11
-

Bewegt durchs Leben gehen

- Bewegung soll Spass machen! 14
 - Fit bis ins Alter: «Ich war schon als Kind gerne in Bewegung.» 20
-

Wenn das Knie schmerzt

- Schmerzen am Knie – was tun? 24
-

- Kurz und bündig 5, 23
- So gelingt der berufliche Wiedereinstieg 12
-  Rezept: Riegel mit getrockneten Früchten 21
-  Ärztlicher Tipp: Zecken – kleiner Stich mit grossen Folgen 22
-  Sport mit Einschränkung – geht auch! 30
- Zusatzversichert – ein klares Plus 32
- Veranstaltungskalender 34
- Vorschau und Impressum 35



6



14



24

In Bewegung bleiben

Liebe Leserin, lieber Leser

Plötzlich treiben auffallend viele Menschen draussen Sport: Wandern, Joggen, Velofahren, Spazieren. Während des Lockdowns hat die Schweizer Bevölkerung offenbar die Bewegung in der Natur entdeckt. Dies betrifft jedoch nicht alle. Aktuelle Studien zeigen, dass Menschen, die vor der Pandemie regelmässig Sport getrieben haben, derzeit mehr trainieren. Während sich jene, die vorher nicht besonders sportlich waren, noch weniger bewegen. Zu welcher Gruppe gehören Sie?



Als Physiotherapeutin beschäftige ich mich täglich mit dem Thema Bewegung. Kennen Sie die Empfehlung, pro Tag 10 000 Schritte zu gehen? Diese Empfehlung stammt aus dem Jahr 1964. Sie wurde von einem japanischen Hersteller eines Schrittzählers lanciert und hat sich bis heute gehalten. Die Zahl der 10 000 Schritte ist medizinisch nicht bewiesen. Aber viele Studien beweisen: Sich zu bewegen, ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele.

Ab einem gewissen Alter werden die Gelenke während der Nacht etwas steif. Wir sind am Morgen beim Aufstehen weniger beweglich oder verspüren anfänglich sogar Schmerzen. Bewegen Sie deshalb alle Gelenke bereits im Bett sanft durch. Erinnern Sie sich an Ihren letzten Muskelkater? Muskelkater entsteht, wenn die Muskeln mehr als gewöhnlich leisten müssen. Unser Körper reagiert auf diese neue Anforderung und bildet mehr Muskelkraft. Das Umgekehrte ist leider auch der Fall: Werden die Muskeln nicht mehr trainiert, verlieren wir unsere Kraft.

Wie viel bewegen Sie sich pro Woche? Die Empfehlung lautet 2.5 Stunden mässige Bewegung oder 1.25 Stunden intensives Training. Nicht jeder bewegt sich von Natur aus gerne. Wichtig ist, dass Sie eine Aktivität auswählen, die Sie gerne machen. Bewegen Sie sich nicht alleine, denn gemeinsam macht es mehr Spass – sogar bei schlechtem Wetter. Suchen Sie nach Alternativen, wenn Sie Ihr Training ausnahmsweise pausieren müssen. Ob Treppensteigen, Kniebeugen, Gehen an Ort – zum Beispiel vor dem Fernseher –, Tanzen zu Ihrer Lieblingsmusik: Hauptsache, Sie bleiben in Bewegung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Bewegen.

Susanne Sommerhalder
Ressortleiterin Therapien und Beratungen

wohl und geborgen.



Tagesträff Herzogenbuchsee

Ein Gemeinschaftsprojekt der dahlia oberaargau ag
mit der SPITEX Genossenschaft Oberaargau Land und der SRO AG

Die meisten Seniorinnen und Senioren möchten so lange wie möglich zu Hause wohnen und ihren Alltag selbstbestimmt gestalten. Unser Tagesträff dahlia Herzogenbuchsee bietet deshalb eine individuelle Begleitung und Betreuung für über 65-jährige Menschen an, die eine an sie angepasste Tagesgestaltung wünschen. In freundlicher und heller Umgebung erhalten sie die nötige Unterstützung, um unbeschwerte Stunden zu geniessen.

Der Tagesträff dahlia Herzogenbuchsee

- ist ein Ort der Begegnung,
- unterstützt einen strukturierten und abwechslungsreichen Alltag,
- fördert geistiges und körperliches Wohlbefinden,
- verbessert und unterstützt die Lebensqualität der Gäste und deren Angehörigen,

- erhält und fördert die Fähigkeiten im täglichen Leben,
- ist ein Ort, um neue Menschen kennenzulernen.

Unser Tagesträff ist ein ideales Angebot für betreuende und pflegende Angehörige. Sie können während diesen Stunden nötige Geschäfte erledigen oder die Zeit für sich selbst nutzen.

Ziel des Tagesträffs ist der Aufbau und/oder der Erhalt einer aktiven Tagesstruktur. Wir sprechen alle Menschen ab 65 Jahren an, welche durch ein individuelles strukturiertes Angebot unterstützt werden möchten.

Bei Bedarf arbeiten wir mit anderen Fachstellen zusammen. Offener Austausch und aktiver Kontakt mit den Angehörigen sind für uns eine Selbstverständlichkeit.

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag, 9.00–17.00 Uhr

Kosten

Ganzer Tag: CHF 75.– inkl. Mahlzeiten

Halber Tag: CHF 30.–

Mittagessen: CHF 15.–

Anmeldung und Kontakt

Bei Fragen oder für eine Beratung wenden Sie sich unverbindlich an unser Team:

Telefon 062 955 52 20

tagestraeff@dahlia-oberaargau.ch

Schnuppertag

Das Tagesträff-Team freut sich, Sie an einem kostenlosen Schnuppertag zu begrüssen. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen Termin.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



KURZ UND BÜNDIG

- The Great Trail
24 000 km

Mehr zum
Thema Vitapar-
cours Langenthal
finden Sie auf
S. 19

Im Sitzen ist der Druck auf die Bandscheiben fast **6-mal** höher als im Liegen und immer noch **1.4-mal** höher als im Stehen.

Der Weg ist das Ziel

Der längste Wanderweg heisst **The Great Trail** in Kanada und ist **24 000 km lang**. Um die gleiche Strecke zu gehen, müsste man **15-mal vom Spital Langenthal nach Berlin** und wieder zurück wandern oder rund 10 000-mal den Vitaparcours Langenthal bestreiten.

Herzfrequenzen im Vergleich

Schläge pro Minute



Neustart in ein gesünderes Leben



Ein Herzinfarkt oder eine Herzoperation ist ein lebensbedrohliches Erlebnis. Damit Patienten wieder Zuversicht gewinnen, müssen sie als Erstes lernen, ihrem Körper zu vertrauen. Die ambulante Herzrehabilitation im Spital Langenthal hilft ihnen dabei.

Text: Eric Send



Gute medizinische Versorgung heisst: Patienten werden bei gewissen Erkrankungen immer in ambulanten Angeboten nachbetreut. Mit dem Ziel, ihnen einen Umgang mit der Krankheit aufzuzeigen, sie dabei zu unterstützen, ihre Lebensgewohnheiten zu ändern oder präventiv vorzusorgen.

Im Rehabilitationsprogramm motivieren Sie Herzpatienten dazu, nach dem Eingriff eine dreimonatige ambulante Therapie in Langenthal durchzuführen. Was ist der Hauptgedanke?

Dr. med. Patrick Hilti: Eine Herzoperation oder ein Herzinfarkt sind einschneidende Erlebnisse. Gerade etwa der Herzinfarkt kommt sehr unverhofft. Es geht darum, dieses Erlebnis zu verarbeiten, zu lernen, mit den Ängsten umzugehen, aber auch eine Veränderung des eigenen Lebensstils in die Wege zu leiten. Das ist enorm wichtig. Dazu dient die Herzrehabilitation. Unser Ziel ist es, den Patienten durch ein strukturiertes Bewegungsprogramm das Vertrauen in ihren Körper zurückzugeben und ihnen zu zeigen, wie sie ein gesünderes Leben führen können.

Das ist ein grosses Ziel. Wie gelingt dies?

Ursina Buchmüller: Wir begleiten die Patienten sehr eng über drei Monate hinweg. Wir sehen sie dreimal die Woche, was uns die Möglichkeit gibt, auf jede Person individuell eingehen zu können. Spüren wir etwa, dass jemand Angst hat, wieder in den Alltag zurückzukehren, können wir das besprechen und zusammen mit den Patienten Strategien dagegen entwickeln. Für viele Patienten ist es erleichternd, festzustellen, dass sie ihren Körper und ihr Herz wieder belasten und normal weiterleben können – mit wenigen Einschränkungen.





Patienten werden während des Programms eng begleitet. Ursina Buchmüller ist physiotherapeutische Leiterin der Herzrehabilitationsprogramme.

Sie versuchen, den Herzpatienten also eine positive Erfahrung zu ermöglichen.

Buchmüller: Ganz genau. Die Patienten sollen realisieren, dass ihr Körper wieder gesund werden kann.

Hilti: Man weiss übrigens auch, dass 20 bis 30 Prozent der Patienten in der Zeit nach dem Herzinfarkt vorübergehend depressive Symptome zeigen. Das wird oft vergessen in der Diagnose. Die ambulante Rehabilitation ist für die Patienten also auch eine Art Time-out. Obwohl das Programm relativ streng ist, haben sie Zeit für mehr Bewegung und körperliche Aktivitäten und können sich der neuen Lebenssituation anpassen.

Reichen drei Monate aus, um nachhaltig etwas zu bewirken?

Buchmüller: Die ambulante Rehabilitation, also wenn der Patient nach dem Training oder dem Vortrag wieder nach Hause gehen kann, hat den grossen Vorteil, dass sie sich über eine längere Zeitdauer erstreckt. Dadurch wird ein innerer Prozess ausgelöst, den es braucht, um seinen Lebensstil zu ändern. Bei einer

stationären Rehabilitation findet alles innerhalb von zwei, drei Wochen statt. Das ist für manche Patienten zu kurz. Innerhalb von zwölf Wochen gelingt es uns aber meistens, zusammen mit den Patienten eine Bewegungstätigkeit zu finden, die ihnen so viel Freude macht, dass sie diese auch im Alltag danach weiterführen.

«Gutgetan hat der Einbezug meiner Frau. Die Angehörigen sind meistens noch mehr verunsichert als wir Patienten und deshalb tut es gut, wenn sie auch Informationen erhalten.»

Peter F.*

Die ambulante Herzrehabilitation findet immer in der Gruppe statt. Weshalb?

Hilti: Innerhalb einer Gruppe entstehen Dynamiken, die sich für die Teilnehmenden sehr positiv auswirken können. Denn so realisieren sie, dass andere mit denselben Herausforderungen kämpfen wie sie selber. Das ist für manche sehr heilsam und führt zu einer Solidarität innerhalb der Gruppe.

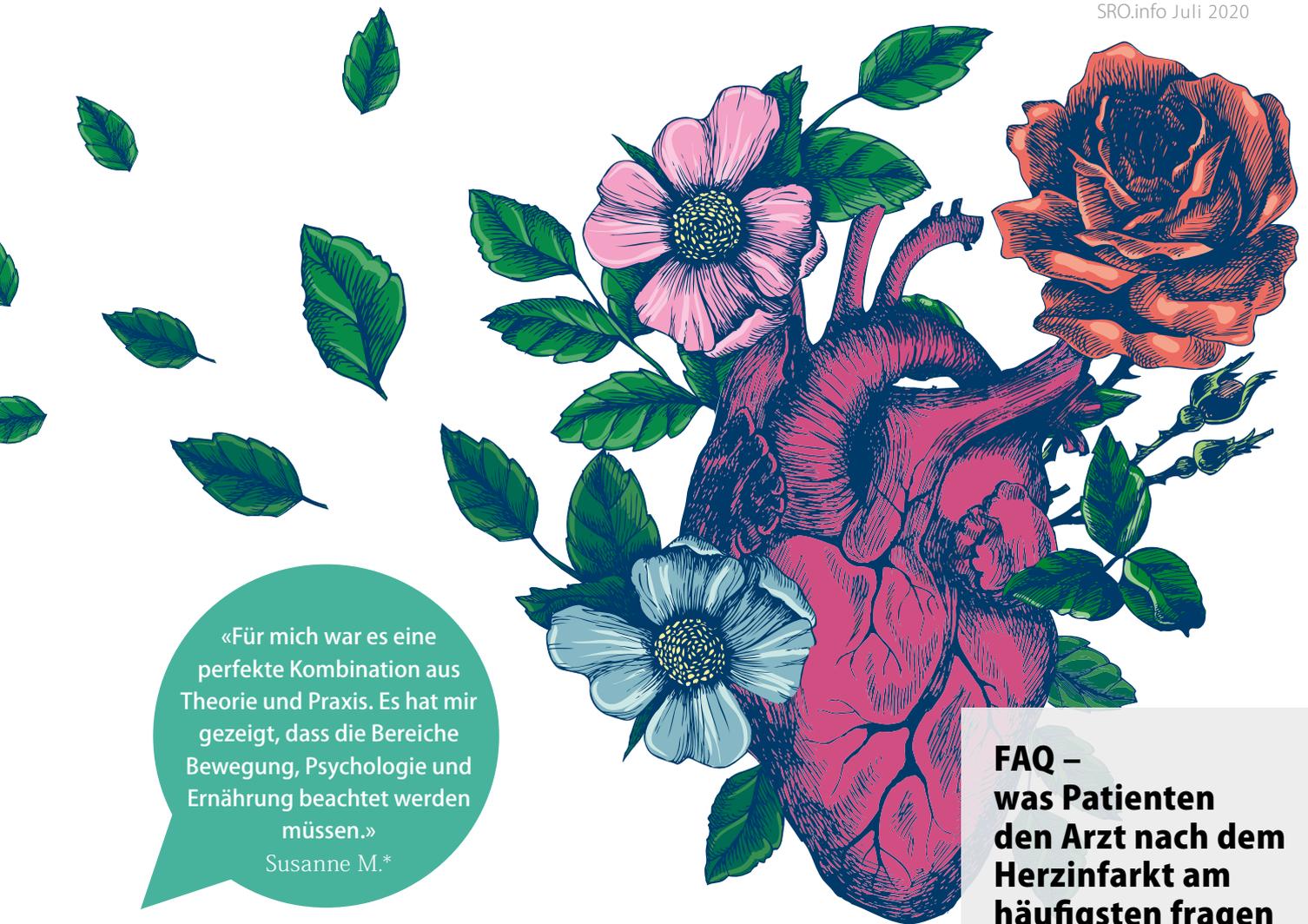
Wie sieht der durchschnittliche Herzpatient aus?

Hilti: Etwa 60 bis 70 Jahre alt und zu 80 bis 90 Prozent männlich. Bei den Frauen kommt der Herzinfarkt meist später, mit 70 Jahren oder älter.

Buchmüller: Bei der Gruppenzusammensetzung haben wir alle Bevölkerungsschichten. Es ist jeweils schön, zu sehen, wie eine Gruppe zueinander findet und sich gegenseitig unterstützt. Am Ende stehen alle vor derselben Herausforderung.

«Der Austausch in der Gruppe, in der jeder anders ist, hat mir gutgetan.»

Reto P.*



«Für mich war es eine perfekte Kombination aus Theorie und Praxis. Es hat mir gezeigt, dass die Bereiche Bewegung, Psychologie und Ernährung beachtet werden müssen.»

Susanne M.*

moopsi/shutterstock.com

Bietet die SRO Anschlusslösungen, damit man weiterhin Sport machen kann?

Buchmüller: Diese Möglichkeit haben die Patienten etwa in der Herzgruppe Oberaargau, die ebenfalls von der Physiotherapie der SRO begleitet wird.

Hilti: Die Herzgruppenangebote sind sehr beliebt. Sie sind regelmässig ausgebucht und wir bieten laufend neue an.

Buchmüller: Wer bei uns einmal in einer Herzgruppe angefangen hat, bleibt meistens über Jahre dabei. Damit schaffen wir eine Bindung zum Spital, die nicht nur mit Krankheit in Verbindung gebracht wird, sondern auch mit Spass und Gesundheit.

Hilti: (schmunzelt) Wie in einem Turnverein.

Die ambulante Herzrehabilitation am Spital Langenthal

Zusammen mit der Kardiologie Langenthal bietet das Spital Langenthal für Patienten nach einem Herzinfarkt oder einer Herzoperation ein umfassendes Rehabilitationsprogramm an. Während dreier Monate werden jeweils dreimal die Woche vormittags verschiedene begleitete Trainings im Fitnessraum des Spitals oder Nordic-Walking-Lektionen im Freien angeboten. Zum Programm gehören Fachvorträge von Herzspezialisten und Ernährungsberaterinnen sowie eine Beratung für Stressbewältigung. Eine Anmeldung muss immer über den Arzt erfolgen.

FAQ – was Patienten den Arzt nach dem Herzinfarkt am häufigsten fragen

Kann ich weiterhin auf Reisen gehen?

Diese Frage sollte gut mit dem Hausarzt oder dem Kardiologen besprochen werden. Die meisten können auch nach der Rehabilitation wieder auf Reisen gehen. Es gibt aber Patienten, die mehr eingeschränkt sind, etwa nach einem schweren Herzinfarkt.

Kann ich weiterhin in die Berge?

Bis 2000 Meter ohne Probleme. Wer höher will, sollte dies mit dem Arzt besprechen.

Kann ich auch nach dem Herzinfarkt ins Thermalbad oder in die Sauna?

Nach drei Monaten kann man in der Regel zurückhaltend und schrittweise wieder damit beginnen. Weniger ist oft mehr.

Weitere ambulante Angebote im Spital Langenthal

Herzgruppe

Ziel: dank Gruppenfitness-Programmen weiterhin in Bewegung bleiben.

Ambulante Lungen-Rehabilitation*

Ziel: weniger Atemnot im Alltag. Lernen, mit der Lungenerkrankung umzugehen.

Adipositas-Programm*

Ziel: Zusammenhänge zwischen dem eigenen Lebensstil und dem Übergewicht erkennen. Reduktion und Stabilisierung des Gewichts.

Medizinische Trainingstherapie*

Ziel: nach Unfall oder Krankheit wieder die nötigen Fähigkeiten für den Alltag erlangen.

Verschiedene Kursangebote der Physiotherapie

Pilates, Sypoba, Tai-Chi, Achtsamkeitskurse, Yoga, Nordic Walking

*Die Anmeldung für diese Angebote muss jeweils über den Arzt erfolgen.

KONTAKT

Kardiologie Langenthal
T 062 916 31 42
kardiologie-langenthal@hin.ch



Weitere Kurse und Veranstaltungen
www.sro.ch/Kurse

Mögliche Symptome eines Herzinfarktes

Der Herzinfarkt zeigt sich in den meisten Fällen durch folgende Beschwerden:



- Heftiger Druck und klemmende, beengende oder brennende Schmerzen in der Brust (während mehr als 15 Minuten). Oft verbunden mit Atemnot und Todesangst.
- Manchmal Ausstrahlung des Schmerzes in den ganzen Brustkasten, gegen beide Schultern, Arme, den Hals, Unterkiefer oder Oberbauch.
- Mögliche Begleitsymptome sind blasse, fahle Gesichtsfarbe, Übelkeit, Schwäche, Schweissausbruch, Atemnot, unregelmässiger Puls.
- Der Schmerz ist unabhängig von Körperbewegungen oder der Atmung und verschwindet auch nach Einnahme des Medikamentes Nitroglyzerin nicht.

Bei Frauen, Diabetikern und älteren Patienten können folgende Symptome als alleinige Warnsignale auftreten: Atemnot, unerklärliche Übelkeit und Erbrechen, Druck in Brust, Rücken oder Bauch.

Sofort Notruf 144 alarmieren!

«Plötzlich hatte ich Rückenschmerzen.»

Urs Frutiger, 82, pensionierter Sekundarlehrer

«Es war im Frühling 2010. Ich bestellte draussen den Garten und hatte plötzlich Rückenschmerzen. Ich dachte zuerst an einen Hexenschuss und ging ins Haus. Liegen half aber nichts, salben durch meine Frau auch nicht. Da gingen wir zu meinem Hausarzt, der eine Lungenembolie vermutete und mich mit der Ambulanz ins Spital Langenthal fahren liess. Nach einigen Untersuchungen wurde erst klar, dass ich einen Herzinfarkt hatte. Bereits am nächsten Morgen

wurde bei mir im Insepsital Bern eine Herzkatheterintervention vorgenommen. Ballöne sagt man dem. Das war für mich spannend. Da sieht man gleich auf dem Bildschirm, wie sie in die Arterie reingehen und das Blutgefäss mit einem kleinen Ballon wieder öffnen, damit der Muskel durchblutet werden kann.

Danach folgte die ambulante Herz-

rehabilitation im Spital Langenthal. Das war eine sehr gute Zeit. Nach der Therapie war ich sogar fitter als vor dem Infarkt. Im Anschluss besuchte ich die Herzgruppe. Einmal die Woche treffen wir uns noch heute ganz ungezwungen, aber hochmotiviert. Meine grosse Leidenschaft war damals das Segelfliegen. Zum Glück gaben die Ärzte mir grünes Licht und ich konnte weiterfliegen. 2016 kam der zweite Eingriff, noch bevor es zu einem Herzinfarkt kommen konnte. Danach gab ich den Pilotenschein ab. Heute ist mein Hobby die Eisenbahn. Sei es die Modelleisenbahn, welche ich im Keller stehen habe, oder wenn ich mit jemandem zum Beispiel über die neuen Wankkompositionen der SBB, die FV-Dosto, diskutieren kann. Übrigens glaube ich, dass diese schon bald regulär und ohne Probleme auf den Schienen anzutreffen sein werden.»



So gelingt der berufliche Wiedereinstieg

Durch eine längere psychische Krise fällt man ziemlich schnell aus dem geregelten Arbeitsalltag. Wie gewinnt man nach einer solchen Krise neues Selbstvertrauen und wie kann man im Arbeitsmarkt wieder Fuss fassen?

Text: Nathalie Beck

Eine psychische Krise kann jeden von uns treffen: Durch Überarbeitung, Stress, Krankheit oder den Verlust eines geliebten Menschen werden wir aus der Bahn geworfen und kommen im Alltag nicht mehr zurecht. Professionelle Hilfe ist in einer so schweren Krise unverzichtbar und hilft, zu verarbeiten, Stabilität zu gewinnen und wieder auf die Füsse zu kommen – auch beruflich.

Ines Keller und ihr Team vom Integrationsmanagement der Psychiatrischen Dienste SRO widmen sich der beruflichen Integration von Klienten. Seit 2011 pflegt man eine enge Zusammenarbeit mit Arbeitgebern, Fachärzten und Versicherungen, um den beruflichen Neustart für Menschen nach einer psychischen Krise zu ermöglichen. Ines Keller erklärt: «Es hat 2012 mit einem Pilotprojekt begonnen, welches sehr erfolgreich verlaufen ist. Auf dieser Basis haben wir unsere Arbeit auf- und ausgebaut und arbeiten heute zu dritt in diesem Bereich.»

Erfolg dank guter Vorbereitung

Im Vorfeld einer beruflichen Integration stehen immer Gespräche mit allen Beteiligten – Klienten, Versicherungen und Arbeitgebern.

In dieser Phase wird versucht, die Möglichkeiten und Wünsche aller im Eingliederungsprozess beteiligten Parteien miteinander abzustimmen.

«Es war ein grosses Privileg, mit Frau Keller als Coach zusammenarbeiten zu können. Sie hat ein grosses «Gspür» für Menschen.»
Sandra U.*

«Diese Arbeit ist sehr zeitintensiv, da man für Klienten und Arbeitgeber gewisse Rahmenbedingungen definieren muss. Insbesondere der Arbeitgeber muss im Vorfeld eine gewisse Sicherheit haben, was seine Planung im Betrieb angeht, die mit dieser Arbeitsstelle zusammenhängt – sowohl während der Krankheitszeit wie auch in der Zeit der Integration danach», erläutert Ines Keller. Denn in vielen Fällen beginne ein Mitarbeiter zunächst damit, seine bisherige Tätigkeit lediglich in einem Teilzeitpensum wieder aufzunehmen, welches schrittweise bis zur vollen Arbeitsfähigkeit erhöht wird.

Viele Wege – ein Ziel

Nicht immer können Klienten an ihren alten Arbeitsplatz zurückkehren. Und nicht in jedem Fall können die Wünsche des Patienten vollumfänglich berücksichtigt werden, was den beruflichen Wiedereinstieg betrifft. Ines Keller: «In diesen Fällen muss über Alternativen nachgedacht und offen darüber gesprochen werden. Mitunter muss zunächst die Arbeitsfähigkeit aufgebaut werden, um sie anschliessend in eine bezahlte Anstellung vermitteln zu können. Dafür werden Trainingsplätze im ersten Arbeitsmarkt gesucht und organisiert. Vielfach kommt es so zu einer Win-win-Situation.» Denn das Ziel ist immer, die Klienten nach Möglichkeit wieder im ersten Arbeitsmarkt zu integrieren. Ob zurück an den bestehenden

«Ich möchte mich ganz herzlich bei Ihnen für die angenehme und gute Zusammenarbeit bedanken. Für mich selber ist es eine spannende Bereicherung des Arbeitsalltags.»
Arbeitgeber



Ines Keller (Mitte) und ihr Team vom Integrationsmanagement der Psychiatrischen Dienste SRO.

«Es hat mir gutgetan,
jemanden an meiner Seite
zu haben, der mehr an
mich geglaubt hat als ich
selber. Danke!»

Lilian T.*

Arbeitsplatz oder an einen neuen:
Die Klienten und die Arbeitgeber
werden von Anfang bis Schluss
professionell vom Integrations-
management begleitet.

Eine Investition, die sich lohnt

In den vergangenen Jahren konnte
das Team viele schöne Verläufe
und tolle Entwicklungen von
Klienten beobachten, wie Ines
Keller betont: «Etwa 90 Prozent
der Klienten schaffen eine gute
Integration, nur etwa 10 Prozent
müssen den Prozess aus gesund-

heitlichen Gründen abbrechen.
Wir erhalten viele positive Rück-
meldungen, sowohl von Klienten
wie auch von Vorgesetzten und
Personalstellen von Firmen. Viele
Klienten sehen die überstandene
Krise und ihren Neustart nicht als
Makel, sondern sie sind hoch-
motiviert und stolz auf das, was
sie erreicht haben. Und das dürfen
sie auch sein.»

Gesund zu sein und einer Arbeit
nachgehen zu können, ist nicht
selbstverständlich – und dennoch
ein wichtiger Bestandteil des
Lebens. «Das Schönste für uns ist
es, zu sehen, welche positive
Entwicklung diese Menschen
durchlaufen und wie sie ein Stück
Lebensqualität zurückgewinnen.
Diese ganz persönlichen Erfolgs-
geschichten motivieren uns, uns
jeden Tag aufs Neue mit ganz viel
Engagement und Herz für unsere
Patienten einzusetzen.»

*Namen geändert

INFO

Gut zu wissen

Das Angebot des Integrations-
managements steht allen
Patienten der Psychiatrischen
Dienste SRO zur Verfügung.

Darüber hinaus werden auch
Klienten beraten und begleitet,
die von Versicherungen, exter-
nen Psychiatern, Sozialdiensten,
Hausärzten oder von ihrem
Arbeitgeber angemeldet werden.

Das Integrationsmanagement
pflegt einen engen Kontakt zur
Wirtschaft und setzt sich für eine
gewinnbringende Zusammen-
arbeit ein.

KONTAKT

Integrationsmanagement
SRO AG, Psychiatrische Dienste
T 062 916 33 68
psychiatrie-
integrationsmanagement@sro.ch

Bewegung soll Spass machen!

Bewegung hat in jedem Alter einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Es ist nie zu spät. Das Wichtigste ist jedoch, ein Training zu wählen, das einem Spass macht. Egal ob Wandern, Schwimmen oder Yoga.

Text: Brigitte Meier





Handwritten text in Arabic script is visible in the background, appearing as faint, light blue scribbles.



Das Thema Fitness und Bewegung betrifft grundsätzlich alle Altersgruppen und hat auch etwas damit zu tun, welchen Stellenwert die Gesundheit einnimmt. Ist man sich bewusst, dass einem dieses Gut nicht selbstverständlich zur Verfügung steht? «Oft bemerkt man den Wert der Gesundheit erst, wenn körperliche Probleme auftreten», erläutern Susanne Sommerhalder, Ressortleiterin Therapien und Beratungen, und Florence Corti-Schibler, dipl. Physiotherapeutin FH BSc in der SRO AG. Denn Gesundheit und Fitness kann man nicht kaufen; weder in Therapieform noch mit Medikamenten.



Wenn sich die Lebenssituation ändert, Familie, Job und Karriere mehr Zeit beanspruchen, gerät man oft unbewusst in eine Phase, in der man sich weniger bewegt oder gar damit aufhört. «Irgendwann sind die körperlichen Reserven abgebaut und erste «Wehwechen» machen sich bemerkbar. Meistens ist man erst dann bereit, selber etwas zu tun oder zu verändern, nachdem schon Beschwerden und Schmerzen aufgetreten sind. Später sind es natürliche Prozesse des Älterwerdens, in denen sich die Knochen, die Muskulatur und die Elastizität des Gewebes verändern», weiss Susanne Sommerhalder aus Erfahrung. Pro Jahr beträgt der Verlust an Muskelkraft ab dem 50. Lebensjahr etwa 1.5 Prozent und ab dem 60. Lebensjahr rund 3 Prozent. Bei den Frauen kommen in den Wechseljahren hormonelle Faktoren hinzu.

Umso wichtiger sind regelmässige Aktivitäten, idealerweise zwei bis dreimal pro Woche. Jedoch nicht aus einem schlechten Gewissen heraus, weil die Physiotherapeutin es empfohlen hat oder weil man weiss, dass man es tun sollte, sondern aus Freude an der Bewegung. Deshalb sollte man sich gut überlegen: Was interessiert mich? Was würde mir gefallen? Sonst hat

man schnell Ausreden parat. Es regnet, man ist müde oder hat Dringendes zu erledigen. Wenn man es hingegen gerne tut, freut man sich darauf. Häufig ist es inspirierend, zu zweit oder in einer Gruppe etwas zu machen. «Beispielsweise könnte ein bestimmter Wochentag vereinbart werden, an dem man gemeinsam aktiv ist. Etwa einen ausgedehnten Spaziergang, sich danach mit einem Kaffee belohnen und wieder zurückgehen», sagt Susanne Sommerhalder. Florence Corti-Schibler bestätigt: «Soziale Kontakte und die Gruppendynamik motivieren und vermitteln ein gutes Gefühl.»

.....
«Häufig ist es inspirierend, zu zweit oder in einer Gruppe etwas zu machen.»

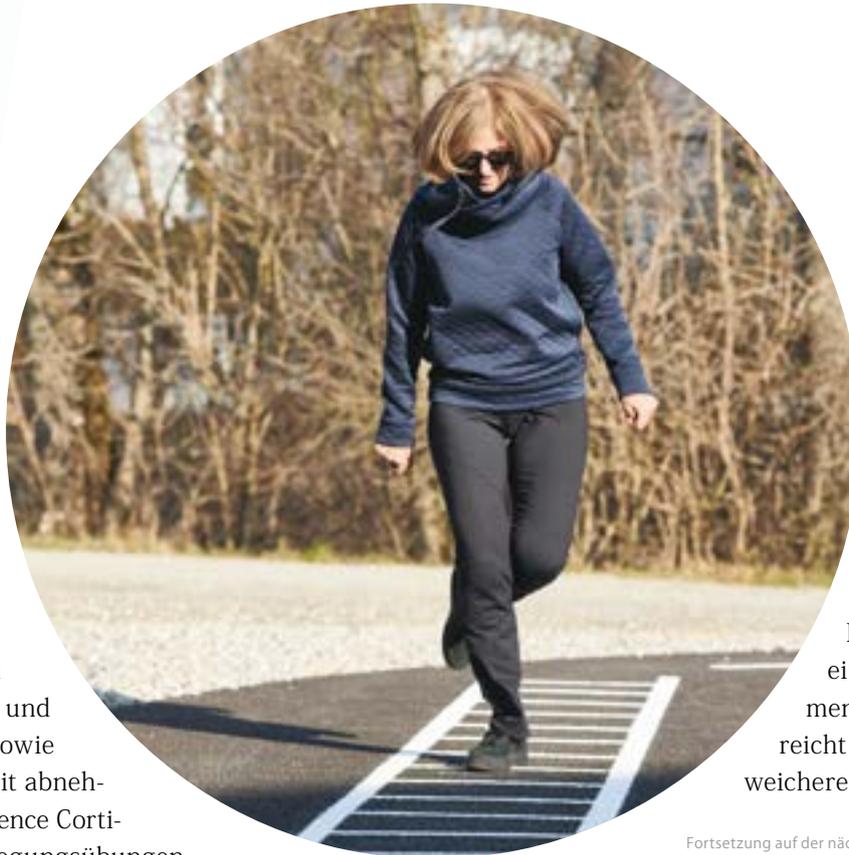
Gleichgewicht, Kraft und Koordination

«Übungen für Kraft und Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination gehören zu einem Training wie





das Aufwärmen. Je selbstverständlicher man dies schon in jüngeren Jahren macht, desto einfacher fällt es einem im fortgeschrittenen Alter, wenn Kraft und Gleichgewichts- sowie Reaktionsfähigkeit abnehmen», erklärt Florence Corti-Schibler. Bei Bewegungsübungen steht nicht allein die Verbesserung von Kraft und Ausdauer im Fokus, sondern auch Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit. Das dient der Sturzprävention und hilft beispielsweise, sich bei



Es braucht aber nicht unbedingt spezielle Geräte dafür. Zu Hause kann man ein zusammengefaltetes Handtuch oder eine Matte nehmen. Je nach Übung reicht schon ein etwas weicherer Teppich.

Fortsetzung auf der nächsten Seite

einem Ausrutscher reaktionsschnell aufzufangen. Gleichgewichtsübungen erfolgen zum Beispiel auf instabilen Unterlagen wie der BFU-Balance Disc (eine mit Luft gefüllte Gummischeibe).



Ein praktischer Tipp zum Üben des Gleichgewichts zu Hause

Auf einem Bein stehend Zähne putzen oder sich eincremen.

Einfache Übungsvorschläge

Stellen Sie sich zur Ausführung der Übungen neben einen Tisch, ein Lavabo oder eine Küchenablage



Fuss-Schaukel

Hüfte nach vorne und hinten bewegen, abwechselungsweise auf Zehen und Fersen stehen. Zuerst halten Sie sich fest. Wenn Sie sich sicher fühlen, probieren Sie es ohne Festhalten.



An Ort gehen mit geschlossenen Augen

Augen schliessen und Gleichgewicht halten. Sobald Sie sich sicher fühlen, an Ort gehen.



Kräftigung der Beinmuskulatur

Vorne auf einem Stuhl sitzen, Füße in Schrittstellung, aufstehen und absitzen. Schrittstellung wechseln.



Trainieren im Freien an den Fitnessgeräten beim Parkhaus SRO macht sichtlich Spass.

Gleichgewicht und Kraft verbessern sich durch regelmässiges Training. Deshalb bringt tägliches Üben mehr Sicherheit.

Alltagsbewegungen kann man als Aktivität in den Tagesablauf einbauen. Zum Beispiel gehen, statt den Bus nehmen. Sich dabei jedoch nicht überfordern, sondern kreativ sein. Wenn man nicht mehr bis in den 4. Stock Treppen steigen kann, bis in den 2. Stock gehen und erst dann den Lift benutzen.

Bewegen trotz Schmerzen

Wenn die Beine wehtun beim Joggen, kann man z. B. walken mit oder ohne Stöcke, Radfahren oder auf dem Hometrainer trainieren.

Mit zunehmenden Lebensjahren tritt Arthrose häufiger auf. Was aber nicht heisst, dass sich der Gelenkverschleiss durch Schonung verhindern liesse. Im Gegenteil: Körperlich wenig

aktive Menschen leiden sehr viel mehr an einer schmerzhaften Arthrose als solche, die sich gerne und viel bewegen.

Gesundheitswirksame Empfehlungen für Erwachsene

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt Erwachsenen im erwerbsfähigen Alter 2.5 Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mittlerer Intensität oder 1.25 Stunden von hoher Intensität. Idealerweise sollte die Aktivität auf mehrere Wochentage verteilt werden. Unter mittlerer Intensität versteht man zum Beispiel zügiges Gehen, Velofahren oder Gartenarbeit. Während Tennis, Nordic Walking oder Skilanglauf zu den Aktivitäten mit hoher Intensität zählen.

Ziel bei allen Aktivitäten ist es, durch körperliche Fitness und Vitalität die Lebensqualität zu erhalten oder gar zu verbessern. Im Alter hilft Bewegungs-

förderung auch bei der Verhütung von Unfällen. Neben regelmässiger Bewegung wirkt sich eine ausgewogene Ernährung positiv auf die Gesundheit in allen Lebensabschnitten aus: genügend Eiweiss und Kalzium, viel Früchte, Gemüse und Vollkornprodukte, ausreichend Flüssigkeit. Eine gute Vitamin-D-Versorgung stärkt Knochen und Muskelkraft und fördert die Aufnahme von Kalzium.

Gemäss Susanne Sommerhalder steht die Frage, wie fit man ist, immer in Verbindung damit, welche Belastbarkeit im Alltag gefordert ist. Arbeitet man auf dem Bau oder im Büro? Wie viel wird täglich von meinem Körper verlangt? Wie viel kann ich an Leistung bringen? Und wo ist meine Belastungsgrenze?

Im Bereich des Bildschirmarbeitsplatzes hat sich in den letzten Jahren einiges getan. Informative Broschüren sind bei der Suva



oder der Schweizerischen Rheumaliga erhältlich. Neben einer ergonomischen Einrichtung des Arbeitsplatzes helfen Körperhaltung, Bewegung und Pausen, Beschwerden vorzubeugen. In der Physiotherapie stellt man vermehrt Schmerzen in Händen und Fingern fest. Neue «Trends» neben dem sogenannten Handy-Daumen sind auch Nackenverspannungen. Diese entstehen, wenn jemand den ganzen Tag am PC sitzt, mit dem Zug heimfährt und dort auf dem Smartphone weitertippt. Somit fehlt der Ausgleich und früher oder später treten Beschwerden auf.

Outdoor-Fitnessgeräte beim Parkhaus SRO

Manchmal trainieren bereits frühmorgens Leute an den neuen Outdoor-Fitnessgeräten beim Parkhaus des Spitals Langenthal. Auf Initiative des Vereins Seniorebrugg wurden entlang der Langeten öffentlich nutzbare Fitnessgeräte installiert. Das Projekt wurde von privaten und öffentlichen Organisationen sowie der SRO AG finanziert, die den Unterhalt der Geräte übernimmt. Sie werden von Menschen aus Langenthal und der Region rege benutzt.

Florence Corti-Schibler hat sich intensiv mit dem Konzept befasst und unter anderem Geräte ausgewählt, die speziell den Bedürfnissen von Senioren angepasst sind: «Es braucht durchaus nicht immer ein Fitnesscenter. Bewegen bedeutet auch, dass es ganz viele Aktivitäten gibt, die man selber machen kann, wie Laufen, Radfahren oder Tanzen.»

Welche Leichtigkeit, welches Glücksgefühl würden wir täglich erleben, wenn wir tanzend durchs Leben gingen oder ab und zu aus der Reihe tanzten? Hüfte schwingend die Pendlerströme am Bahnhof passieren, tänzelnd die Einkäufe erledigen, barfuss im Regen tanzen, unter dem Bürotisch mit den Füßen wippen oder rhythmisch im Takt Gemüse schneiden?

«Man muss das Leben tanzen.»

Friedrich Nietzsche

Tanzen kann man in jedem Alter

Forschungen aus den USA belegen: Wer regelmässig tanzt, bleibt nicht nur körperlich fit, sondern hält den Geist jung und senkt damit das Risiko, an Demenz zu erkranken. Interessantes Ergebnis der Studie ist, dass beim Tanzen anders als bei Ausdauersport Gehirn und Muskulatur gleichermassen gefordert sind. Die Musik, die Bewegung, die Empathie mit dem Partner, die Schrittfolge, das Gleichgewicht: Hier wirken viele Reize simultan auf das Gehirn ein und fordern es dadurch maximal. Körperliche Aktivitäten allein stimulieren zwar den Stoffwechsel im Gehirn, können jedoch die Beeinträchtigung der Nervenzellen nicht verhindern. Eine komplexe Betätigung wie Tanzen, die sowohl die Stimmung positiv beeinflusst als auch den

**Seniorebrugg
Langenthal und Umgebung**
fördert Kontakte und bietet ein Netzwerk für gemeinsame Aktivitäten für Senioren. Das Netzwerk hilft im Alltag mit spezifisch bereitgestellten Diensten und vermittelt zuverlässige Senioren für diese Dienste.

www.seniorebruegg.ch

Körper aktiviert, kann ausgedehnte Strukturen im Gehirn, die vorher lange Zeit brachgelegen sind, wiederbeleben. Dies wiederum fördert die Ausschüttung von Endorphinen, sogenannten Glückshormonen.

Tanzen sorgt für positive Gefühle und weckt pure Lebensfreude. Auch deshalb sind neben dem sozialen Aspekt die Senioren-tanzanlässe so beliebt. Man bleibt nicht nur in Rücken, Hüften und Knien beweglich, sondern auch im Kopf.



Vitaparcours Langenthal

Länge: 2.5 km

Steigung: 100 m

Leistungs-km: 3.5 km

Start: Nähe Musterplatz

Koordinaten: 627.630 / 229.110



Fit bis ins Alter: «Ich war schon als Kind gerne in Bewegung.»



Tai-Chi eignet sich für alte und junge Menschen. Für Ruth Fliesser ist es sehr wichtig, auch im Alter noch beweglich und sicher «auf den Beinen» zu sein. Sie besucht regelmässig Tai-Chi-Gesundheit, eines von mehreren Kursangeboten der SRO-Physiotherapie. Wie ist sie darauf gekommen?

«Ich bin ein Bewegungsmensch und schon als Kind über jedes Bänkchen gehüpft», sagt die Lotzwilerin und lächelt schalkhaft. «Tai-Chi schwirrte mir schon länger im Kopf herum. Mein Schwager hat mir immer begeistert davon erzählt und als ich das Angebot der Physiotherapie SRO entdeckte, dachte ich, das will ich auch versuchen», erzählt die lebensfrohe Frau.

Inzwischen hat sie den Grundkurs schon dreimal besucht: «Damit ich sicher bin bei den Übungen. Grundsätzlich sind die Bewegungen nicht unbedingt schwierig, aber anders als in der gewohnten Gymnastik: fliegend, konzentriert und langsam. Dadurch werden Gleichgewicht, Beweglichkeit und Kraft verbessert. Die Rückenhaltung beim Tai-Chi ist bei jedem

Bewegungsablauf aufrecht und wird besonders gestärkt. Ruth Fliesser fühlt sich wohl in der gemischten Gruppe mit maximal 12 Teilnehmern, die von Physiotherapeutin Esther Wüest geleitet wird. Nach jedem Training sei sie zufrieden, ausgeglichen und geredet. Im nächsten Kurs wagt sie es, bei den «Fortgeschrittenen» einzusteigen.

«Früher haben mein Mann und ich oft getanzt; später machte ich Jazzdance und Jazzgymnastik. Dann habe ich den Frauenturnverein ein Lotzwil geleitet», erinnert sich die vielseitige Frau. Vor ihrer Pensionierung war sie unter anderem zehn Jahre als Geschäftsführerin bei einer Spitex-Organisation tätig. «Da bekommt man so einiges mit, das man selber nicht erleben möchte. Eine zusätzliche Motivation für meine Bewegungsfreude», sagt die 74-Jährige mit der jugendlichen Ausstrahlung.

Ausser den Tai-Chi-Kursen absolviert sie seit Jahren jede Woche eine Fit-Gym-Lektion. Sie möchte möglichst lange selbstständig bleiben und in dem zweistöckigen

Haus wohnen können. Neben den Spaziergängen mit ihrem Mann bilden ihre drei lebhaften Enkelkinder eine weitere Fitnessquelle.

INFO

Thai-Chi

Thai-Chi ist aus einer chinesischen Technik der Selbstverteidigung entstanden. Bei dieser Sportart wird eine bestimmte Abfolge fließender Bewegungen auf meditative Weise ausgeführt. In der chinesischen Philosophie bedeutet Tai-Chi: Urgrund des Seins, aus dem alles entsteht.

Vielseitiges Kursangebot SRO

In der SRO AG finden regelmässige Kurse und Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen statt.

Wir unterstützen Sie, damit Sie gesund und aktiv bleiben.

Unser vielfältiges Kursangebot finden Sie auf unserer Website: www.sro.ch/kurse





Rezept Riegel mit getrockneten Früchten

Zubereitung

Backofen auf 150 Grad vorheizen. Das Öl mit dem Zucker, Honig, Vanillezucker und Salz in einer Pfanne erwärmen, bis eine homogene Masse entsteht. Die Nüsse und Trockenfrüchte hacken und mit den Haferflocken und den Leinsamen vermischen. Anschliessend die Ölmasse dazugeben und gut vermischen. Diese ca. 1.5 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und 30 Minuten backen. Nach dem Auskühlen in Schnitten schneiden.

Tipp

Dieser Riegel eignet sich optimal als Zwischenmahlzeit vor oder nach sportlicher Aktivität.

Einkaufsliste Zutaten

- 50 g Rapsöl
- 70 g Rohrzucker
- 75 g Honig
- 10 g Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Leinsamen
- 100 g Nussmischung
- 100 g getrocknete Früchte

Von
Mitarbeitenden
getestet und
geliebt



Ärztlicher Tipp: Zecken – kleiner Stich mit grossen Folgen

Es ist Sommer. Wir bewegen uns wieder vermehrt draussen. Wir machen Sport, gehen spazieren, widmen uns der Gartenarbeit und geniessen es, im Grünen zu sein. Doch von März bis November sind auch die Zecken wieder aktiv.

Text: Dr. med. Samuel Leuenberger, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH, HasliPraxis AG, Langenthal



Während die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unlängst die Stechmücke zum gefährlichsten Tier erkoren hat, kriegt in unseren gemässigten Breiten zunehmend die Zecke unliebsame Bekanntheit in der Übertragung von Infektionskrankheiten. Am häufigsten werden die Borreliose und die Früh-sommer-Meningoenzephalitis (FSME, Enzephalitis = Gehirnentzündung) übertragen. Bei beiden Krankheiten können ernsthafte Folgeschäden auftreten, wenn man sie nicht behandelt. Häufig führen diese zu Invalidität, im Einzelfall sogar zum Tod.

Im Jahr 2018 erreichten die beiden Krankheiten den höchsten Stand seit Beginn der Aufzeichnungen durch das Bundesamt für Gesundheit BAG. Daher gilt es, sich richtig zu verhalten und sich durch eine Impfung gegen FSME zu schützen.

Die Impfung nützt nicht nur ausgezeichnet, sondern wird in aller Regel auch sehr gut vertragen.

Achten Sie nach einem Zeckenstich darauf, ob sich eine sogenannte Wanderröte entwickelt (sich kreisförmig ausbreitende Rötung, siehe Bild). In diesem Fall suchen Sie bitte umgehend einen Arzt auf.



INFO

Zecken – das sollten Sie wissen

- Zecken sind v. a. von März bis November aktiv
- Verwenden Sie Zeckenschutzmittel (Repellents) für Haut und Kleidung
- Körper nach Zecken absuchen, v. a. Kniekehlen, Leistengegend und Achselhöhlen
- Zecke mit einer Pinzette direkt an der Haut fassen und durch kontinuierliches Ziehen entfernen
- Bei Erscheinen einer Wanderröte den nächsten Arzt aufsuchen
- FSME-Impfung vornehmen (in 3 Schritten mit Langzeitschutz, alle 10 Jahre wiederholen)
- Weitere Informationen über Zecken: www.zecken-stich.ch



Beispiel einer Wanderröte, die bei Zeckenbissen entstehen kann.

KURZ UND BÜNDIG

Von Fussball und Tomaten

Im Durchschnitt verbrennt ein Fussballspieler rund **1300 kcal** in 90 Minuten. Dies entspricht circa:



Hochleistungsmotor Herz

Pro Tag pumpt der Herzmuskel bis zu **10 000 Liter** Blut durch die Blutgefäße. Dies entspricht in einem Jahr fast dem Fassungsvermögen der gesamten Badi Langenthal mit **3.8 Millionen Litern**.



intueri/shutterstock.com

Schritte zählen

Wer im Alltag viel zu Fuss erledigt, sorgt für einen erhöhten Kalorienverbrauch. Ein Schrittzähler gibt dabei einen guten Überblick über die täglich zurückgelegte Strecke.

Mit 10 000 Schritten kommt man auf etwa sieben Kilometer und verbraucht ungefähr 400 Kalorien.



vladwel/shutterstock.com

Schmerzen am Knie – was tun?

Das Knie ist das grösste Gelenk im menschlichen Körper. Wir brauchen es für fast jede Art der Fortbewegung: Ob beim Gehen, beim Fahrradfahren oder beim Schwimmen – das Knie spielt eine zentrale Rolle. Doch was soll man tun, wenn plötzlich Schmerzen auftreten?

Text: Nathalie Beck

In den vergangenen Jahrzehnten ist die Bedeutung des Sports deutlich angestiegen. So gibt es mittlerweile über 500 Sportarten, denn Sport ist ja bekanntlich gesund und jeder soll die für ihn passende Sportart finden und ausüben können. So weit, so gut. Nur ist durch die vielen Menschen, die Sport treiben, auch die Anzahl an Sportverletzungen gestiegen. Man geht heute in der Schweiz etwa von 200 000 Sportverletzungen pro Jahr aus. Betroffen sind oft die grossen Gelenke wie Knie, Schultern oder Sprung- und Handgelenke.

Knie am häufigsten betroffen

Knieverletzungen gehören in der Schweiz zu den häufigsten Sportverletzungen. Oft reicht eine kleine unkontrollierte Bewegung, und schon ist er da: der Schmerz im Knie. Was tut man in einem solchen Fall? Dr. med. Konrad Kowalski, Leitender Arzt Orthopädie und Traumatologie im Spital Langenthal, weiss Rat: «Wichtig bei Knieschmerzen ist, herauszufinden, woher der Schmerz kommt, wodurch er verursacht wurde. Hat man sich beim Sport verletzt, gilt als erste Massnahme die sogenannte PECH-Regel: Pause einlegen, Eis zum Kühlen, Compression mittels Verband und Hochlagern. Bei einem Unfall empfiehlt sich eine zügige Abklärung beim Arzt. Falls eine Instabilität oder Bewegungseinschränkung vorliegt, prüft er, ob wichtige Strukturen im Knie verletzt wurden.»

Bänder, Knorpel und Co.

Das Knie ist ein sogenanntes Scharniergelenk, welches durch die Kreuzbänder und die Aussenbänder seine Grundstabilität sowie durch die beiden Menisken die Feinstabilität erhält. Zusätzlich hat der Meniskus für den Knorpel, den wir als Schutzschicht auf den Knochenflächen im Kniegelenk finden, eine wichtige Polster- und Schutzfunktion. Werden nun Bänder oder Menisken beschädigt, entsteht eine Instabilität des gesamten Gelenkes und eine Drucküberlastung für den Knorpel. Dies könne unbehandelt zu ernsthaften Folgen führen, erklärt Konrad Kowalski: «Unbehandelte Knieverletzungen können zu weiteren Folgeverletzungen oder zu Arthrose führen.»

- 
- 1 Knie Scheibe
2 Knie Scheibensehne
3 Innenband
4 Schienbein
5 Oberschenkelknorpel
6 Innenmeniskus
7 Vorderes Kreuzband
8 Oberschenkel(knochen)

Rund 65% der Sportverletzungen im Bereich Knie passieren beim Skifahren.

Quelle: bfu, Status 2018



Auch wenn nach einem Unfall die Schwellung zurückgegangen ist und Schmerzen nur noch selten auftreten, ist es wichtig, das Knie von einem Arzt kontrollieren zu lassen. Denn nicht jeder Bänderriß oder jede Knorpelverletzung ist mit starken Schmerzen verbunden. Trotzdem sind die Verletzungen vorhanden und sollten unbedingt korrekt behandelt werden.»

Der Kreuzbandriß

Im Kniegelenk befinden sich zwei Kreuzbänder, die das Knie zusammen mit den Aussenbändern stabilisieren. Sie können reißen, wenn Ober- und Unterschenkel gegeneinander verdreht werden. Konrad Kowalski erläutert: «Das vordere Kreuzband reißt wesentlich häufiger als das hintere und dies meist bei Sportverletzungen oder durch einen Sturz. Patienten nehmen oft schon kurze Zeit nach der Verletzung im Knie eine gewisse Instabilität wahr. Bei solchen Anzeichen sollten unbedingt weitere Abklärungen beim Arzt erfolgen.» Weitere Symptome eines Kreuzbandrisses sind eine starke Schwellung und eine eingeschränkte Belastbarkeit.

Operation oder konservative Behandlung?

Nicht in jedem Fall muss ein Kreuzbandriß operiert werden. «Wenn keine Begleitverletzungen wie Aussenbandriß, Schädigung des Meniskus oder des Knorpels vorliegen, kann eine Behandlung auch konservativ erfolgen. Jedoch empfehlen wir insbesondere bei jüngeren und sportlich aktiven Menschen eine Operation, um die Stabilität des Kniegelenkes wiederherzustellen», meint Konrad Kowalski. Oft erfolgt eine Operation jedoch erst nach ein paar Wochen, um vor der Operation die Funktion des Knies wiederherzustellen und durch Physiotherapie die Muskulatur möglichst gut zu erhalten.

Knorpelverletzungen

Bei Knorpelverletzungen wird die Knorpelschicht, die die knöchernen Gelenksflächen überzieht und für ein reibungsloses Gleiten sorgt, beschädigt. Knorpelverletzungen treten bei jüngeren Patienten meist zusammen mit anderen Verletzungen im Knie auf. Um spätere Schädigungen wie Arthrose zu vermeiden, sollten sie möglichst schnell operiert werden. Bei älteren Patienten wird

der Knorpel nach Möglichkeit ebenfalls wieder fixiert oder ersetzt.

Meniskusverletzung

Früher hat man dem Meniskus keine grosse Funktion zugeschrieben. Bei Meniskusverletzungen wurden Teile oder manchmal der gesamte Meniskus entfernt. Heute weiss man, dass der Meniskus dem Knie ebenfalls eine gewisse Stabilität verleiht und die Funktion eines «Stossdämpfers» hat. «Daher ist man heute bestrebt, nach Verletzungen möglichst viel des Meniskusgewebes zu erhalten», so Kowalski. Meniskusverletzungen sind die häufigsten Verletzungen im Kniegelenk, da sie sowohl bei Sportverletzungen wie auch als degenerative Verletzungen bei älteren Patienten auftreten können. Meist entstehen Risse, die Beschwerden in Form von



Dr. med. Konrad Kowalski, Leitender Arzt Orthopädie und Traumatologie

Bewegungsblockaden, Schwellungen oder Schmerzen verursachen können. Bei schweren Sportunfällen oder Stürzen können sowohl das Kreuzband wie auch der Meniskus beschädigt werden.

«Die Mitarbeit des Patienten ist von Anfang an ein ganz entscheidender Faktor.»

Da der Meniskus nach innen abflacht und dort nicht durchblutet wird, können Risse lediglich auf der gut durchbluteten Aussenseite des Meniskus genäht werden und heilen. Risse im inneren Bereich bleiben bestehen. «Wenn keine Schwellung besteht, keine Blockade vorliegt und der Patient

nicht zu starke Schmerzen hat, empfehlen wir bei älteren Patienten eine konservative Behandlung mithilfe der Physiotherapie.

Bei Rissen im äusseren Bereich wird insbesondere bei jüngeren Patienten zeitnah operiert, um das Meniskusgewebe zu fixieren, damit es wieder zusammenwachsen kann. Wird eine solche Verletzung nicht behandelt, erhöht sich das Risiko für eine frühzeitige Entstehung einer Arthrose.»

Kniearthrose

Das Knie ist das Gelenk, welches am meisten von Arthrose betroffen ist. Sie entsteht meist mit zunehmendem Alter und gilt als Abnutzungserscheinung. Ursachen können zum einen genetischer Natur sein, zum anderen kann Arthrose durch übermässige Beanspruchung durch Sport oder im Beruf entstehen. Der vorhandene Knorpel im Knie nutzt sich im Lauf der Zeit langsam ab und es können Entzündungen auftreten. Wichtig ist, dass man

sich in den entzündungsfreien Phasen regelmässig bewegt, denn Knorpel lebt von Bewegung. Mit gezielter Bewegung durch eine gute Physiotherapie kann der Prozess der Arthrose zwar deutlich verlangsamt, aber nicht gestoppt werden.

Als letzter Schritt bei Kniearthrose gilt der Gelenkersatz in Form einer Knieprothese. Konrad Kowalski: «Die Entscheidung für einen Gelenkersatz liegt immer beim Patienten. Denn wie stark die Schmerzen sind und wie sehr sich jemand in seiner Mobilität eingeschränkt fühlt, kann nur der Patient selbst beurteilen. Diese Entscheidung sollte überlegt getroffen werden. Man muss bedenken, dass Nachbehandlung und Rehabilitation nach einem Gelenkersatz mehrere Monate dauern können.»

Physiotherapie muss sein

Ob Bänderriss, Meniskusverletzung oder Arthrose im Knie: Physiotherapie ist in

jedem Fall ein Muss. Florence Corti-Schibler, dipl. Physiotherapeutin FH BSc, klärt auf: «Sobald eine Verletzung oder eine schmerzhafte Entzündung im Knie vorliegt, geht der Patient in eine Schonhaltung. So geht Muskulatur verloren. Ob man einen Kreuzbandriss oder eine Meniskusverletzung operiert oder sich für eine konservative Behandlung entscheidet – die Physiotherapie dauert in allen Fällen etwa gleich lang, nämlich bis zu 12 Monate.»

Mitten in diesem Aufbauprozess steckt auch die 16-jährige Ana Maria, die sich im Sommer 2019 bei einem Sturz mit dem Trottnett in den Bergen einen Kreuzbandriss mit Meniskusverletzung zugezogen hat: «Nach der Operation war die Physiotherapie für mich sehr ungewohnt und alles war neu», erzählt die begeisterte Fussballerin. «Ich musste vieles lernen, was nicht immer einfach war. Aber ich

Ana Maria kann nach ihrer Knieverletzung dank intensiver Physiotherapie bald wieder Fussball spielen.



habe eine ganz tolle Physiotherapeutin und bin sehr dankbar, dass ich heute dank ihrer Hilfe wieder normal gehen kann.» Mit dem Sport muss sie noch etwas warten, da sie sich noch immer im Aufbau befindet und der Heilungsprozess noch nicht ganz abgeschlossen ist. Sie ist aber zuversichtlich, dass sie im Sommer wieder zurück auf den Fussballplatz darf.

Muskelaufbau ist entscheidend

Eine Knieverletzung hat in den meisten Fällen einen deutlichen Rückgang der Muskulatur zur Folge. Und diese Muskulatur muss durch verschiedenste Übungen wieder gezielt aufgebaut

werden. In den ersten beiden Monaten erfolgt die Physiotherapie ein- bis zweimal pro Woche, später wird dies etwas reduziert. Florence Corti-Schibler: «Die Mitarbeit des Patienten ist von Anfang an ein ganz entscheidender Faktor. Je besser jemand mitarbeitet, desto besser sind die Ergebnisse, die man erzielt. Der Patient muss vor allem das Training zum Muskelaufbau selbstständig, gezielt und regelmässig durchführen. Auch Koordination und Gleichgewicht müssen geübt und stetig verbessert werden.»

So wird alle drei Monate das Kraftniveau gemessen, auf dem sich der Patient gerade befindet. Sobald eine gewisse Kraft und Stabilität vorhanden sind, können auch komplexere Übungen durchgeführt werden. «Die Therapie kann erst abgeschlossen werden, wenn man sicherstellen kann, dass ein entsprechendes Niveau für Sport und Alltag erreicht ist.»

Immer in Bewegung bleiben

Wichtig ist für Jung und Alt, in Bewegung zu bleiben – sei dies mit Sport, durch Treppensteigen statt Lift fahren, ausgedehnte Spaziergänge oder Fahrradfahren. Bewegung ist in jedem Alter möglich und für jedes Alter gesund. In diesem Sinne: immer schön in Bewegung bleiben!

KONTAKT

Orthopädie und Traumatologie
SRO AG, Spital Langenthal
T 062 916 33 02
orthopaedie@sro.ch

Steckbrief «Knie»

Akute Kniewerletzung – was tun?

Pause

Das Knie nicht weiter belasten.

Eis

So bald wie möglich kühlen.

Compression

Die ersten 3 Tage durch einen Druckverband eine übermässige Schwellung verhindern.

Hochlagern

Das Knie hochlagern.

Wiederkehrende Knieschmerzen? Das können Sie tun:

- Bequeme, flache Schuhe tragen. Geeignet sind auch Schuhe mit Gel- oder Luftpolsterung. Dies vermindert die Stösse auf das Kniegelenk.
- Leichte Entzündungen oder Schmerzen können mit entsprechenden Salben aus der Apotheke behandelt werden, um eine Linderung zu erzielen.
- Eine kräftige Beinmuskulatur hilft, das Knie zu stabilisieren. Lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten die für Sie geeigneten Übungen zeigen und führen Sie diese regelmässig aus.
- Weichen Sie auf gelenkschonende Sportarten aus, z. B. Fahrradfahren oder Schwimmen.
- Übergewicht abbauen hilft, die Gelenke allgemein zu entlasten. In den Knien macht sich eine Gewichtsreduktion sehr schnell bemerkbar. Allein durch das Abnehmen von 5 Kilogramm können Knieschmerzen bei Arthrose um etwa 50 Prozent reduziert werden.
- Wenn die Knieschmerzen nach einem Unfall auftreten oder über längere Zeit immer wieder zurückkehren, sollte unbedingt ein Arzt für eine weitere Abklärung aufgesucht werden.

Die häufigste Kniewerletzung

Der Meniskusriss ist die am häufigsten auftretende Kniewerletzung. Da der Meniskus auf der Innenseite gar nicht mehr durchblutet wird, heilen Risse dort schlechter. Bei Funktionseinschränkungen und Schmerzen im Kniegelenk kann störendes Gewebe operativ entfernt werden. Risse am äusseren Rand der Menisken können durch die vorhandene Durchblutung besser heilen. Falls ein Riss nicht vollständig heilt, kann er mittels eines operativen Eingriffs genäht werden.

Zahlen – Daten – Fakten

- Das Knie ist das grösste Gelenk des menschlichen Körpers.
- Es ist ein sogenanntes Dreh-Scharniergelenk und erhält seine Stabilität durch die Bänder und zusätzlich eine wichtige Polsterfunktion ausüben.
- Kniewerletzungen gehören in der Schweiz zu den häufigsten Sportverletzungen.



Sport mit Einschränkung – geht auch!

Nicole Häusler ist eine international erfolgreiche Athletin im Sportschiessen und visiert ihr grosses Ziel an: die Paralympics 2021 in Tokio.

Text: Brigitte Meier

«Der Sport gibt mir Selbstvertrauen und verschafft mir Wertschätzung. Ich sehe, was möglich ist, und tanke Kraft, dafür zu kämpfen, mich durch die Multiple Sklerose nicht einschränken zu lassen», sagt die 40-jährige Nicole Häusler. Sie ist mehrfache Schweizer Meisterin im Sportschiessen, EM-, WM- und Teilnehmerin an den Paralympics in Rio. Die diplomierte Radiologiefachfrau HF arbeitet in einem 50-Prozent-Pensum im Spital Langenthal.

Nicole Häusler, Sie reüssierten schon bei Ihrem ersten Wettkampf 2014: In Bern holten Sie sich mit dem Luftgewehr nicht nur den nationalen Titel, sondern erzielten gleich einen Schweizer Rekord und lancierten Ihre Karriere als Schützin.

Vieles geschah schnell, fast zu schnell. Bereits im selben Jahr trat ich an internationalen Wettkämpfen an. Manchmal konnte ich den Ereignissen mit dem Kopf kaum folgen.

2006 erhielten Sie die Diagnose Multiple Sklerose. Wie sind Sie mit diesem Schock umgegangen?

Es flossen viele Tränen. Ich sagte zu mir, du hast zwei Möglichkeiten: aufgeben oder kämpfen. Es gelingt mir nicht jeden Tag, aber das geht

auch gesunden Menschen so. Oft habe ich das Gefühl, das Umfeld leide mehr als ich selber. Ohne die grosse Unterstützung im Alltag durch meine Familie und Freunde wäre vieles gar nicht möglich.

Sie lassen sich durch die Krankheit nicht behindern, aktiv zu sein, und betreiben Leistungssport auf höchstem Niveau. Schon als Jugendliche fuhren Sie Radrennen. Später sattelten Sie um auf eine 750er-Maschine.

Oh ja, Motorradfahren vermisse ich am meisten; dieses Feeling ist mit nichts anderem vergleichbar. Da ich zwei Jahre nach der Diagnose vermehrt auf den Rollstuhl angewiesen war, spielte ich zunächst Rollstuhlcurling, bis 2012 ein erneuter MS-Schub zu einer Dysfunktion des rechten Armes führte. Gemeinsam mit der Sportberatung der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung fanden wir im Sportschiessen eine neue Herausforderung.

Wie muss man sich das Sportschiessen im Rollstuhl sitzend vorstellen?

In meiner Kategorie ist das Gewehr auf einer Feder aufgestützt, da ich es mit dem rechten Arm nicht selbstständig halten kann. Also muss ich als Rechtshänderin mit der linken Hand schiessen und den Abzug mit dem Zeigefinger betätigen,

an dem ich oberflächlich nichts mehr spüre. Der Impuls, wann ich abziehe, ist bei mir ein intuitiver, antrainierter Vorgang.



Für das Laden und Ausrichten des Gewehrs und das Einstellen des Diopters bin ich auf die Hilfe meines Betreuers, meistens Nationaltrainer Walter Berger, angewiesen. Bei den stehend und liegend Anschlägen unterscheidet sich jeweils die Haltung der Arme respektive die Ellbogenposition.

Wie erklären Sie sich Ihren raschen Erfolg in dieser Sportart, die viel Präzision und Ruhe erfordert?

Tagtäglich stehe ich vor Herausforderungen, sei's privat oder im Beruf. Perfektionismus und ein starker Wille waren schon immer Eigenschaften von mir, wenn sich diese auch nicht nur immer positiv auswirken. Durch die Krankheit



Nicole Häusler, dipl. Radiologiefachfrau HF im Spital Langenthal, lässt sich weder beruflich noch im Sport durch die MS behindern.

habe ich gelernt, mich schnell auf neue Situationen einzustellen. Zudem bin ich ein Wettkampftyp, der sich voll auf einen Anlass konzentrieren kann.

Wie trainieren Sie, um an der Weltspitze mithalten zu können?

Mit Physiotherapie und Hippotherapie halte ich mich fit und versuche, dem MS-bedingten Kraftabbau und der Unbeweglichkeit entgegenzuwirken. Für das Mentaltraining werde ich von einer Sportpsychologin beraten. Um die Abläufe noch besser automatisieren zu können, steht seit Kurzem eine eigene Schiessanlage für das Luftgewehr in meinem Wohnzimmer. Die Scheibe steht hinter dem Sofa, sprich, ich schieesse diagonal von der Haustüre aus (lächelt verschmitzt).

Einmal im Monat treffen wir uns vom Rollstuhlsport Schweiz zum gemeinsamen Training. Sonst bin ich meistens allein unterwegs, das heisst mit meinem Betreuer Walter Berger. Ich trainiere abwechslungsweise in Lotzwil, in Kölliken, im Schiesssportzentrum Luzern oder im Brünig Indoor. Die unterirdische Schiessanlage in Lungern unterstützt mich als Sporthilfe-Pate.

Sie sind eine Frohnatur und strahlen Lebensfreude aus. Gibt es auch Zeiten, die Sie zweifeln lassen?

Trotz meiner positiven Einstellung gibt es auch dunkle Momente, die Ungewissheit, wie sich die Krankheit weiterentwickelt, die nächtlichen Schmerzen oder die Hilflosigkeit, wie ich ein auf den Boden gefallenes, zerbrochenes Glas aufwischen soll. Wenn es einem schlechter geht, ist dies von aussen oft nicht ersichtlich. Umso wichtiger sind regelmässige Strukturen wie die Tätigkeit im Spital Langenthal.

.....
«Ich sagte zu mir, du hast zwei Möglichkeiten: aufgeben oder kämpfen.»

Ihre Paradedisziplin ist das Luftgewehr.

Im Hinblick auf die Paralympics haben wir entschieden, dass es sinnvoll ist, mich auf eine Disziplin mit dem Luftgewehr zu spezialisieren. Dies obschon mir das Kleinkaliberschiesen sehr gefällt und ich stetig Fortschritte mache. Die

MS zwingt mich, gut auf den Körper zu hören und haushälterisch mit meiner Energie und meinen Kräften umzugehen. Wiederholt wurde meine Sehstärke durch heftige MS-Schübe massiv beeinträchtigt. Zurzeit sehe ich wieder auf beiden Augen 100 Prozent. Zum Schiessen reicht das rechte Auge jedoch nicht mehr aus. Aufgrund mehrerer Sehnervenentzündungen war ich gezwungen, die Ziele fortan mit dem linken Auge ins Visier zu nehmen. Die Umstellung gelang schnell. Mit dem Luftgewehr im stehenden Anschlag wurde ich an der WM in Südkorea Neunte. In meiner Sportklasse SH2 bin ich die einzige Frau in der Schweiz, die auf diesem Niveau schießt, und sicherte der Schweiz einen Quotenplatz für die Paralympics 2021. Ich habe Tokio im Visier!

INFO

Multiple Sklerose (MS)

Multiple Sklerose ist eine bis heute unheilbare Erkrankung des zentralen Nervensystems. Dabei kommt es schubweise zu Sehstörungen, Gefühlsstörungen der Haut, zu Muskellähmungen und zu extremer Erschöpfung.

Zusatzversichert – ein klares Plus

Unter dem Namen SRO PLUS wird Patienten, die privat oder halbprivat versichert sind, ein Mehrwert an Komfort, Service und medizinischen Dienstleistungen für ihren stationären Aufenthalt im Spital Langenthal geboten.

Text: Eric Send



Hand aufs Herz. Wegen eines Zweierzimmers braucht man heutzutage keine Zusatzversicherung mehr. Wer aber Wert auf eine individuelle Betreuung im Spital legt, ist mit einer Zusatzversicherung nach wie vor sehr gut beraten.

Patientenzimmer mit vier bis acht Betten waren bis vor einigen Jahren an manchen Spitälern in der Schweiz eine Realität. Und für viele Versicherte auch der häufigste Grund, bei der Krankenkasse eine Zusatzversicherung

abzuschliessen. Das ist passé. Die meisten Spitäler aus den 60er- und den 70er-Jahren werden umgebaut oder sind saniert, Gruppenzimmer sind kaum mehr zu finden.

Eine Zusatzversicherung lohnt sich nach wie vor für Personen, die einen grossen Wert auf eine individuelle Behandlung legen. «Grundsätzlich bieten wir für Patienten in allen Versiche-

rungsklassen ein hochstehendes Angebot», sagt Andreas Kohli, Direktor der SRO AG. «Zusatzversicherte können jedoch ihren Behandlungsplan individueller gestalten und haben einen spürbar gehobenen Komfort und Service.» Rückmeldungen der Patienten zeigten, dass die hochwertige medizinische Behandlung wie selbstverständlich vorausgesetzt werde, so Thekla Majerus, verantwortlich für die Entwicklung der Zusatzversicherungsleistungen. «Der Fokus der Patienten in der Bewertung der



Eines der neuen stilvollen Zimmer für Privatpatienten im Spital Langenthal

Qualität liegt viel mehr auf der Gastronomie, der Organisation des Aufenthalts und der Infrastruktur. Kurz: den begleitenden Dienstleistungen insgesamt. Das wird am meisten erwähnt.»

«Eine hochwertige medizinische Behandlung wird vorausgesetzt.»

Thekla Majerus, Leiterin Administration und Spezialabteilungen

Eine freie Menüwahl ist natürlich nicht das einzige Zusatzangebot von SRO Plus. Neben weiteren Dienstleistungen werden Privat-

oder Halbprivatversicherte stets von einem Leitenden Arzt oder dem Chefarzt betreut. Sie erhalten nach Möglichkeit rascher einen Sprechstundentermin oder können den Tagesablauf individueller gestalten. Angehörige übernachten im selben Zimmer und können sich dort verpflegen lassen. «Auf der Wöchnerinnenstation ist etwa das Angebot des Familienzimmers sehr beliebt», so Thekla Majerus.

«Wir haben unsere Zusatzversicherungsprodukte von Grund auf neu gestaltet», sagt Andreas Kohli im Hinblick auf die Fertigstellung des Bettenhochhauses Ende 2020.

Bis dahin wird es auch am SRO für Patienten nur noch Ein- und Zweibettzimmer geben. «Den grossen Vorteil haben Zusatzversicherte Patienten dank einer

individuellen Betreuung, höherem Komfort und einer grösseren Flexibilität, wenn es um Besprechungs- oder Behandlungstermine geht.»

Eines aber ist dem Direktor wichtig festzuhalten: «Die medizinische Qualität bleibt für alle Patienten immer gleich hoch. Da machen wir keine Abstriche.»

INFO

SRO Plus bietet unter anderem folgende Angebote:

- Freie Arztwahl
- Priorität bei Sprechstundenterminen
- Höherer Zimmerkomfort
- Kostenlose Getränke
- Menüwahl à la carte

Mehr Informationen: www.sro.ch

Veranstaltungen

«Faszinierende Medizin» – öffentliche Arztvorträge

Erfahren Sie mehr über aktuelle Themen der modernen Medizin.

Niederbipp

27. August 2020

Wenn die Hand schmerzt – was tun?

- **Wenn Hände und Füße einschlafen – wie die Chirurgie helfen kann**
Dr. med. Roman Blazek, Stv. Chefarzt, Leiter Hand-, Plastische und Wiederherstellungschirurgie
- **Eigenblutbehandlung – eine vielversprechende Therapie gegen leichte bis mittelgradige Arthrose in der Hand**
Dr. med. Sacha Blank, Leitender Arzt Orthopädie
- **Arthrose in den Fingergelenken – wann eine Operation sinnvoll ist**
Dr. med. Ingo Nolte, Leitender Arzt Orthopädie

8. Oktober

Wenn der Fuss schmerzt – was tun?

Dr. med. Jasmin Diallo,
Leitende Ärztin Orthopädie

12. November

Hüftoperation im Spital Langenthal

Dr. med. Jörg Ottensarendt,
Stv. Chefarzt Orthopädie und Traumatologie

Die Vorträge finden jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr im Seminarraum Antere des Gesundheitszentrums Jura Süd in Niederbipp statt.

Huttwil

14. Oktober 2020

Wechseljahre – was passiert mit mir?

Team der Frauenklinik, unter der Leitung von Chefarzt Dr. med. Daniele Bolla

Der Vortrag findet von 19.00 bis 20.30 Uhr im Gesundheitszentrum Huttwil statt.

Es ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Informationsabend für werdende Eltern 2020

Jeweils donnerstags, 19.00 Uhr,
Vortragssaal, Spital Langenthal

20. August

17. September

15. Oktober

19. November

17. Dezember

Wir behalten uns das Recht vor, die Veranstaltungen aufgrund der Corona-Pandemie abzusagen. Die aktuellsten Informationen zu den Veranstaltungsterminen finden Sie unter: www.sro.ch/kurse oder auf unserer Facebook-Seite 

«Mein Training?
Ich jongliere für Sie
täglich mit Zahlen.»

**Claudia Koller, Mitarbeiterin
Finanzwesen**

Vorschau und Impressum

Impressum

Herausgeber
SRO AG

Projektleitung und -koordination
Karin Baer Lüdi, Carol Schmid

Texte
Brigitte Meier, Aarwangen
Nathalie Beck, Hauenstein, www.beckwerk.ch
Eric Send, Solothurn, www.sendkommunikation.ch

Fotos
Manuel Stettler, Burgdorf, www.manuelstettler.ch
Titelseite: Illustration der neuzeichen AG

Konzept/Grafik
neuzeichen AG für Kommunikations- und
Orientierungsdesign, Lenzburg, www.neuzeichen.ch

Druck
Merkur Druck AG, Langenthal, www.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 Verteilgebiets
(Region Oberaargau und angrenzende Gemeinden),
möchten das SRO.info aber trotzdem gerne erhalten?
Melden Sie sich bei uns für ein kostenloses
Abonnement unter sroinfo@sro.ch.

Hinweis
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die
gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher
Sprachformen verzichtet. Sämtliche
Personenbezeichnungen gelten gleichermassen für
beiderlei Geschlecht.

Nächste Ausgabe

Aufgrund der Corona-Pandemie geben wir dieses
Jahr nur ein Heft heraus. Die nächste Ausgabe
erscheint im Mai 2021.

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

Notfallnummern

Notfallarzt Region Oberaargau 061 485 90 00
Hausarztpraxis Gesundheitszentrum Jura Süd in Niederbipp
(kleine Notfälle, tagsüber) 032 633 71 71
Notfallzentrum Spital Langenthal 062 916 33 19
Rettungsdienst 144
Zahnärztlicher Notfalldienst 062 922 05 85
Toxikologisches Institut (Vergiftungsnotfälle) 145
Polizei 117
Feuerwehr 118
Rega 1414
Notruf für alle Fälle (Polizei, Feuer, Sanität) 112

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

