



## Sucht hat viele Gesichter: Was steckt dahinter?

**Männergesundheit:  
Was man(n) darüber  
wissen sollte**

Seite 6

**Onlinesucht:  
Die Anziehungskraft  
des Internets**

Seite 24

02#



# Inhalt

## Männergesundheit: Was man(n) darüber wissen sollte

Männergesundheit nachhaltig beeinflussen

6

## Sucht hat viele Gesichter: Was steckt dahinter?

-  Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht 14  
Der Teufel im Kopf 19

## Onlinesucht: Die Anziehungskraft des Internets

- Sind wir alle internetsüchtig? 24  
Test: Bin ich onlinesüchtig? 28

- Kurz und bündig 5, 23  
Stuhlinkontinenz: Bis heute ein Tabuthema 12

-  Rezept: Randen-Apfel-Suppe 21  
 Ärztlicher Tipp: Weg von der Zigarette 22  
 Neurologie: Fünf Fragen an Prof. Dr. med. Hermann 30  
Der Einsamkeit begegnen über die Festtage 31  
Einladend, hell und freundlich 32  
Veranstaltungskalender 34  
Vorschau und Service 35



6



14



24

# Im Gleichgewicht bleiben

Jeder Mensch ist in seinem Alltag mehr oder weniger starken Belastungen ausgesetzt – körperlich und seelisch, denn Belastungen gehören zu unserem Alltag. Richtig mit solchen Situationen umzugehen, ist ausschlaggebend, um nicht aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Im Rettungsdienst werden meine Kollegen und ich täglich mit Situationen konfrontiert, die es zu meistern gilt. Vieles ist zwar Routine, aber trotzdem dürfen wir den Menschen, dem wir gerade helfen, nie aus dem Fokus verlieren. Und nicht immer sind diese Menschen dankbar, wenn wir kommen – insbesondere dann, wenn Alkohol oder Drogen im Spiel sind. Solche Einsätze können schwierig sein und verlangen von uns alles: Erfahrung, Einfühlungsvermögen, Mut und vor allem die Fähigkeit, eine Situation richtig einschätzen zu können, wenn man beschimpft, beleidigt oder gar körperlich angegriffen wird.

Solche zum Glück nicht alltäglichen Einsätze gehen auch an uns nicht spurlos vorbei. Daher ist Gesundheitsförderung im Rettungsdienst ein zentrales Thema, um mit Belastungen besser umgehen zu lernen und dadurch körperlich wie auch seelisch im Gleichgewicht zu bleiben. Massnahmen, die dies unterstützen, sind Fachinformationen, Deeskalationstrainings, Sportmöglichkeiten und Kultur-anlässe. Ausserdem ist ein gutes soziales Netzwerk wichtig. Und nach besonders schwierigen Einsätzen stehen uns in Krisenintervention geschulte Mitarbeiter für Gespräche zur Verfügung.

Nicht immer finden Menschen in besonders schwierigen Lebenssituationen die Hilfe oder Gesprächspartner, die ihnen gut tun würden. Einsamkeit oder Flucht in Alkohol, Drogen und andere Abhängigkeiten kann die Folge sein.

Diese Ausgabe des SRO.info beschäftigt sich unter anderem mit dieser Thematik. Sachliche Informationen wie auch berührende Erfahrungsberichte zeigen Folgen wie auch Wege aus einer Abhängigkeit auf und wie man den Weg zurück in ein lebenswertes Leben finden kann.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen – und dass Sie stets im Gleichgewicht bleiben.

Elmar Rollwage  
Ressortleiter Rettungsdienst, SRO AG





## Studium und Karriere kombinieren – Weiterentwicklung im Gesundheitsberuf

### Bachelor of Science

- Pflege (Vollzeit)
- Pflege für dipl. Pflegefachpersonen
- Pflege für FaGe und FaBe
- Physiotherapie
- Ernährung und Diätetik
- Hebamme
- Hebamme für dipl. Pflegefachpersonen

### Master of Science

- Pflege
- Physiotherapie
- Life Sciences – Food, Nutrition and Health

Telefon: +41 31 848 35 00  
gesundheit@bfh.ch

### CAS-, DAS- und MAS-Studiengänge sowie

- Fachkurse in den Studienrichtungen
- Spezialisierte Pflege
  - Psychische Gesundheit und Krankheit
  - Physiotherapie
  - Ernährung und Diätetik
  - Hebammenkunde und Geburtshilfe
  - Management im Gesundheitswesen

Angewandte Forschung und Entwicklung für und mit unseren Partnern im Gesundheitswesen.

gesundheit.bfh.ch

# KURZ UND BÜNDIG



## Tipps für Sport im Winter

### Aufwärmen

Bei Ausdauersport das Training mit moderatem Tempo beginnen und erst nach ca. 10 Minuten die Intensität steigern.

### Richtige Kleidung

Bei schweisstreibendem Sport auf funktionelle Kleidung im Zwiebelschalenprinzip setzen.

### Sichtbarkeit

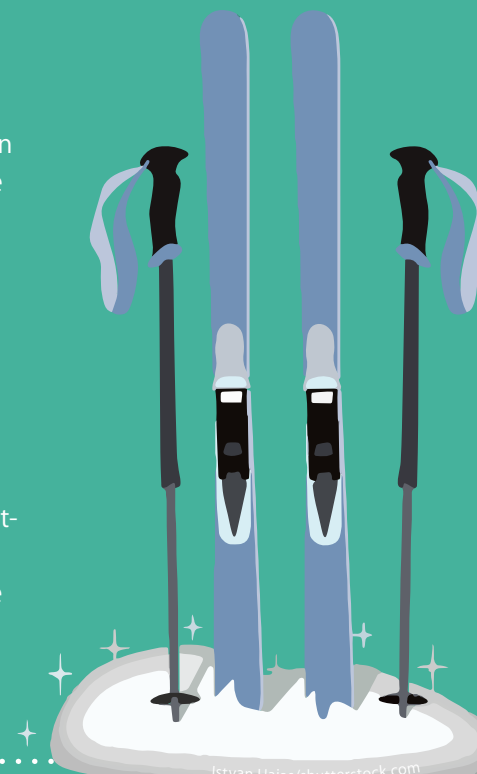
Beim Training im Dunkeln Leuchtweste oder Kleidung mit Reflektoren und nach Möglichkeit eine Stirnlampe tragen.

### Ausdauersport bei Minustemperaturen

Möglichst immer durch die Nase atmen – so wird die Luft erwärmt und befeuchtet.

### Viel trinken

Trotz vermindertem Durstgefühl ausreichend trinken – vor allem bei Ausdauersport.



## Gut zu wissen



### Der Rettungsdienst

der SRO AG ist 2015 insgesamt 207 349 Kilometer gefahren. Das sind über 5 Erdumrundungen.

**11.3%**  
der Bevölkerung konsumieren 50%  
des gesamt konsumierten  
**Alkohols in der Schweiz**

Quelle: Sucht Schweiz (2015)

**Rosenkohl**  
enthält 1.5 Mal  
so viel Vitamin C  
wie eine Orange.

Quelle: Ernährungsberatung SRO AG

# Männergesundheit nachhaltig beeinflussen

Das Bewusstsein der Männer fördern, gesund zu leben und sich mit ihrem eigenen Verhalten und der individuellen Vorsorge auseinanderzusetzen.

Text: Brigitte Meier

**Wenn jeweils im November unzählige Männer den Schnauz wachsen lassen, entspricht das keinem Modetrend, sondern der Aktion Movember, die sich weltweit etabliert hat. Hauptanliegen der Aktion mit Schnauz und Herz sind Prostatakrebs, mit dem ältere Männer zu kämpfen haben, und Hodenkrebs, der vorwiegend Jüngere trifft. Gleichzeitig thematisiert wird das körperliche Wohlbefinden und die allgemeine Männergesundheit.**

Movember setzt sich aus den englischen Wörtern Moustache (Schnurrbart) und November zusammen und bezeichnet eine Art des Fundraising. Die Teilnehmer sensibilisieren mit ihren Schnurrbärten für das Thema Männergesundheit und registrieren sich auf der Website von Movember. Die Bewegung hat sich von Australien auf 21 Länder ausgedehnt und unterstützt mit den Spendengeldern die medizinische Forschung.

## Typisch männlich?

Männer sprechen viel weniger über ihre eigene Gesundheit. Woher kommt das eigentlich? Zu Zeiten des Neandertalers bedeutete Mannsein, zu jagen und Höhlen zu bauen. Deshalb mussten die Männer stark, mutig und risikobereit sein. Längst existieren die Mammuts nur noch auf Outdoorbekleidung, aber das männliche Selbstverständnis hat sich nicht grundlegend geändert.

Gerade Ärzte sind überzeugt, dass die Aktion Movember mithilft, das Bewusstsein für den eigenen Körper grundsätzlich zu erhöhen. Auch der Urologe Niklas Pelzer bestätigt, dass Movember mithelfen kann, Hemmschwellen auf humorvolle Art zu überbrücken und damit

das Bewusstsein der Männer für ihre individuelle Vorsorge zu fördern, sich mit ihrem Verhalten, ihrem Körper und ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen.

Fakt ist, Krankheit und Schmerzen gelten als Zeichen von Schwäche und Arztbesuche werden oft bis zum Letzten hinausgezögert. «Meistens melden sich Männer erst auf Anraten oder Drängen ihrer Partnerinnen oder wegen Beschwerden für einen Gesundheitscheck an», erklärt Niklas Pelzer.







Niklas Pelzer, Facharzt Urologie, SRO AG

### Prostatakrebs – Vorsorgeuntersuchung ist wichtig

Die gute Nachricht zuerst: «Beim Prostatakrebs wird immer weniger operiert, und die Sterblichkeit nimmt trotz steigender Tendenz der Erkrankung eher ab. Das Prostatakarzinom ist der häufigste Tumor des Mannes. Viele Männer leben beschwerdefrei, ohne davon zu wissen, und werden auch nicht daran sterben. Nicht jeder Mann mit einem Prostatakrebs braucht also eine Behandlung», sagt Niklas Pelzer. Daher brauche es psychologisches Geschick und ausführliche Gespräche, um den Männern zu erklären, weshalb sie trotz Krebs keine Therapie brauchen. Das neue Behandlungskonzept «Active Surveillance» bedeutet aktiv überwachen und nur bei Bedarf eingreifen.

## «Ein wichtiges Thema ist die Früherkennung.»

«Männer ab 50, bei familiärer Belastung ab 45 Jahren, sollten sich einmal gründlich von einem Urologen beraten lassen und abhängig davon einen Prostatablutwert bestimmen lassen oder nicht. Es gibt keine generelle Empfehlung für ein Prostatakrebscreening, aber wir sind gefordert, über die Möglichkeiten der Krebsprävention zu informieren», betont der Spezialist.

Mit einem Bluttest bestimmt der Hausarzt den PSA-Wert. PSA steht für prostataspezifisches Antigen, ein Eiweissmolekül, das nur von Zellen der Prostata gebildet wird. Dieser Tumormarker bildet unter

anderem die Entscheidungsgrundlage für die Durchführung einer Biopsie beim Urologen.

Die Wahl der Behandlungsvorgehen hängt davon ab, ob sich der Tumor lokal auf die Prostata beschränkt oder bereits Metastasen gebildet hat. Unterschieden wird hauptsächlich zwischen der kleinen und der grossen Operation bzw. zwischen gutartiger oder bösartiger Prostataveränderung.

### «Grosse Prostataoperation»: Radikale Prostatektomie bei lokal begrenztem Prostatakrebs

Vollständige Entfernung der gesamten Prostata mitsamt dem umliegenden Gewebe. Das Ziel besteht darin, die Streuung von Krebszellen auf andere Körperteile zu verhindern.

Diese Operation führt bei rund 50 bis 60% der Männer zu einer Erektionsschwäche, die vorwiegend medikamentös

behandelt wird. 3 bis 10% der Betroffenen haben einen unwillkürlichen Harnverlust, der mit Beckenbodengymnastik und Medikamenten behandelt wird. Niklas Pelzer hält klar fest, dass es für die meisten Männer zentral ist, dass der Krebs aus dem Körper entfernt wird.

### «Kleine Prostataoperation»: Transurethrale Elektresektion bei gutartiger Prostatavergrößerung

Endoskopische Freiresektion der prostatistischen Harnröhre. Diese Operation erfolgt mit einer Minikamera.

Die Ursache für Prostatakrebs ist nicht bekannt. Da in den westlichen Industrieländern die Sterblichkeit wesentlich höher ist als in Asien, nimmt man an, dass die Ernährung bei der Erkrankung eine Rolle spielt.

### Junge Männer erkranken häufiger an Hodenkrebs

So gross der Schock bei der Diagnose Hodenkrebs ist: Die Heilungschancen sind mit 96 bis 98% sehr hoch. Hodenkrebs gehört zu den am besten behandelbaren Tumorarten, sogar in späten Krankheitsstadien mit Metastasen. In der Altersgruppe zwischen 20 und 40 Jahren ist Hodenkrebs der häufigste Tumor. Jedes Jahr erkranken in der Schweiz rund 400 Männer neu an Hodenkrebs.

Tückisch an der Erkrankung ist, dass sie im Anfangsstadium keine oder nur unspezifische Beschwerden macht. «Häufig sind Männer verunsichert, wenn sie beim Duschen etwas ertasten. Bei Unklarheiten wie Schwellungen, einer deutlichen Volumenzunahme

oder selten auch Schmerzen sollten sie einen Urologen aufsuchen», sagt Niklas Pelzer. Um eine aussagekräftige Diagnose zu stellen, erfolgt eine klinische Tastuntersuchung. Der Urologe macht eine Ultraschalluntersuchung und testet die Blutwerte. Bei Verdacht auf Krebs ist eine Gewebeprobe unumgänglich.

In 95% der Fälle ist nur ein Hoden vom Krebs befallen. Nachdem dieser operativ entfernt worden ist, wird je nach Typ des Krebses und Stadium der Erkrankung auch nach der Heilung eine engmaschige Nachsorge nötig.

Die Prostata ist etwa so gross wie eine Kastanie; sie liegt direkt unter der Blase und umgibt die Harnröhre wie ein Ring.



Bei den meisten Hodenkrebspatienten bleibt langfristig die Zeugungsfähigkeit erhalten, denn der gesunde Hoden produziert genügend Geschlechtshormone und Samenzellen. Dennoch wird betroffenen Männern empfohlen, mit dem Onkologen über das Einfrieren von Samenzellen zu sprechen.

#### Risikofaktor: Hodenhochstand

Drei Prozent der neugeborenen Jungen kommen mit einem Hodenhochstand auf die Welt; bei Frühchen sind es sogar zehnmal mehr. Die Eltern sollten die Entwicklung verfolgen und frühzeitig den Kinderarzt einschalten. Bleibt der Hodenhochstand nach dem ersten Lebensjahr bestehen, ist die Chance für einen spontanen Abstieg sehr gering. Ist eine Hormontherapie (Nasenspray) nicht erfolgreich, wird ein chirurgischer Eingriff notwendig.

.....  
**«Bleibt ein Hodenhochstand länger unbe-merkt oder unbehandelt, kann es zur Unfruchtbarkeit kommen.»**  
 .....

Zudem wird das Risiko für die Entstehung von Hodenkrebs im Erwachsenenalter deutlich erhöht.

#### Ursachen unbekannt

Es gibt keine eindeutigen Erklärungen für die Ursachen von Hodenkrebs. Wie bei anderen Krebserkrankungen spielen diverse Faktoren wie Lebensstil, Bewegungsarmut, Rauchen,

ungesunde Ernährung und Übergewicht hinein. «Vollkommen unbeantwortet ist die Frage, ob zwischen Handystrahlungen und einer Tumorbildung definitive Zusammenhänge bestehen. Vorsichtshalber das Smartphone nicht immer in der Hosentasche zu tragen, ist sicher nicht falsch», erklärt Niklas Pelzer. Hingegen besteht kein direkter Zusammenhang mit der Häufigkeit von sexuellen Kontakten, dem Tragen enger Hosen oder dem Ausüben von Sportarten wie Radfahren oder Boxen.

#### Tabuthema Erektionsstörungen

Obschon dieses unbeliebteste aller männlichen Leiden weitverbreitet ist, sind Erektionsstörungen oft ein Tabuthema. Mit dem diskriminierenden Begriff «Impotenz» wird der Mann in seiner ganzen Potenz, in seiner Lebenskraft, in seinem Mannsein herabgesetzt. Deshalb spricht man heute von Erektionsstörungen (erektiler Dysfunktion). Oft setzen auch Männer selbst Männlichkeit mit sexueller Kraft gleich und leiten damit ihre Identität aus der sexuellen Leistungsfähigkeit ab. Dabei stellt diese nur einen kleinen Teil ihrer Potenz dar. Vitalität zeigt sich auch in der Fähigkeit, etwas zu erzeugen, kreativ zu sein.

#### Mann oh Mann!

Ein erfülltes Sexualleben ist wichtig für das eigene Wohlbefinden und die Partnerschaft. Wenn man im wahrsten Sinne nicht mehr seinen Mann stehen kann, leidet das Selbstbewusstsein. Nicht zuletzt der Siegeszug von Viagra und Co. hat dazu beigetragen, dass die Wahrnehmung der «Männergesundheit» allzu oft reduziert wird auf Erektionsstörungen.

Der Spagat zwischen Beruf und Familie, also zwischen der Rolle als Ernährer und als fürsorglicher Familienvater, ist eine Herausforderung. Die Energie, um den Alltag zu bewältigen, reicht häufig kaum aus für normale Tätigkeiten und im Bett dann erst recht nicht.

#### Frühwarnsystem

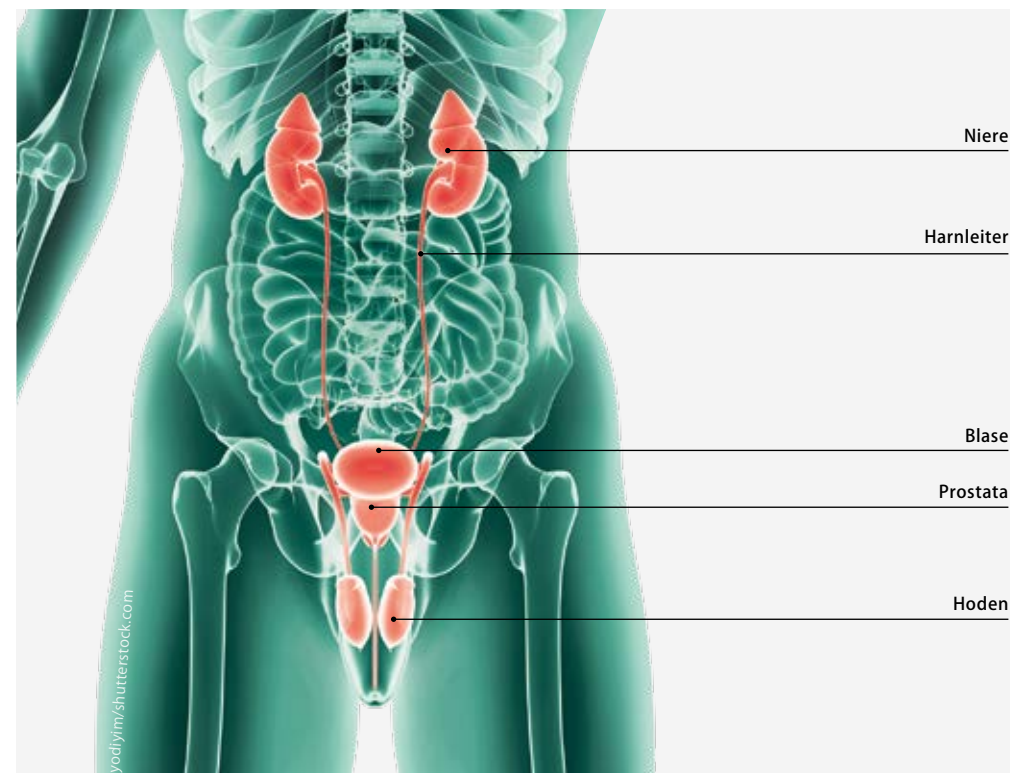
Anhaltende Erektionsprobleme bei über 40-Jährigen sind häufig Sekundärscheinungen und können warnende Vorboten eines Herzinfarkts sein.

«Wenn Männer feststellen, dass innerhalb von sechs Monaten die Erektion schwächer wird oder nicht stattfindet, sollten sie diese Probleme nicht ignorieren. Eine Abklärung beim Urologen kann die Störungen



objektivieren. Gleichzeitig wird besprochen, ob eine vorbeugende Kontrolle durch einen Gefäss- oder Herzspezialisten Sinn macht. Die erektile Dysfunktion und die koronare Herzkrankheit haben ähnliche Risikofaktoren (Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes, Rauchen)», gibt Pelzer zu bedenken.

«Das Hauptproblem ist nicht bloss das Leiden selber, sondern die Tabuisierung. Wenn «Mann» sich entscheidet, den Arzt zu konsultieren ist ein Grossteil des Problems bereits gelöst. Es ist sinnvoll, sich auch bei milden Ausprägungen beraten zu lassen», betont der Urologe. Indem man Patienten informiert, dass



Die Urologie beschäftigt sich zum einen mit den urinproduzierenden und -ableitenden Organen wie Niere, Harnleiter, Blase und Harnröhre, zum andern mit Erkrankungen der männlichen Geschlechtsorgane Hoden, Nebenhoden, Samenleiter, Samenbläschen, Penis sowie Prostata. Die Andrologie als Teilgebiet der Urologie behandelt die männliche Gesundheit und Sexualität, die massgeblich durch das Zusammenspiel der Hormone, gesteuert durch bestimmte Regionen des Gehirns, beeinflusst wird.

52% der Männer zwischen vierzig und siebzig zeitweise unter Erektionsproblemen leiden und die Erektionsfähigkeit mit dem Alter natürlich abnimmt, kann man sie entlasten.

#### Wundermittel Potenzpille?

Grundsätzlich sind Erektionsstörungen behandelbar. Die Diagnose wird mittels einer sorgfältigen Patientenbefragung und einer körperlichen Untersuchung inklusive Blutanalyse gestellt. Als erster Behandlungsschritt und gleichzeitig auch als diagnostische Hilfe erfolgt die versuchsweise Verschreibung von Medikamenten. Das ist problemlos, mit Ausnahme von wenigen Medikamenten wie beispielsweise Nitropräparaten, die nicht gemeinsam eingenommen werden sollten. Deshalb und trotz freier Verfügbarkeit (Internet) sollten rezeptpflichtige Medikamente nicht bestellt werden, ohne abzuklären, ob diese aus medizinischer Sicht angewendet werden können (individuelle Risikofaktoren, Nebenwirkungen).

Potenzpillen mögen für viele ein Segen sein. Wundermittel, die auf Knopfdruck die Lust auslösen, sind sie jedoch nicht. Einen positiven Effekt sieht Niklas Pelzer jedoch darin, dass mehr Männer ihre Erektionsprobleme offen eingestehen und in der Sprechstunde darüber reden.

#### Was sollten Männer beachten?

Verschiedene Faktoren wie Bildung, soziales Umfeld und berufliche Stellung beeinflussen die männliche Gesundheit.

## INFO

Seit 1. September findet im Spital Langenthal, zusätzlich zum Angebot unseres langjährigen Belegarztes Dr. med. Christoph Zehntner, eine urologische Sprechstunde statt. Geführt wird diese von Niklas Pelzer, Oberarzt Urologie am Luzerner Kantonsspital, der an zwei Tagen Patienten behandelt, operiert und deren Nachsorge persönlich übernimmt.

Beste Prävention ist ein gesunder Lebensstil. Dazu gehören in erster Linie eine fettarme Ernährung und viel Bewegung, aber auch Psychohygiene, also der richtige Umgang mit Stress. Ausserdem sollten Männer regelmässig zu den empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen und bei Problemen zum Arzt gehen.

## KONTAKT

SRO AG  
 Spital Langenthal  
 Praxis Dr. Zehntner  
 Dr. med. Christoph Zehntner,  
 Belegarzt SRO AG  
 St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal,  
 Ärztehaus 1  
 T 062 916 31 16

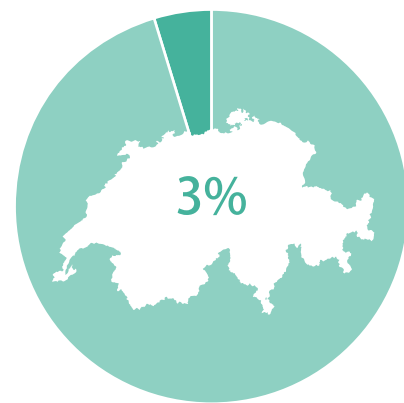
SRO AG  
 Spital Langenthal  
 Urologische Sprechstunde  
 Niklas Pelzer, Facharzt Urologie  
 St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal,  
 Ärztehaus 2  
 T 062 916 31 67

# Stuhlinkontinenz: Bis heute ein Tabuthema

Vielen Betroffenen fällt es schwer, offen über Stuhlinkontinenz zu reden.  
Für eine bessere Lebensqualität ist eine sorgfältige Abklärung wichtig.

Text: Brigitte Meier

**Keine beruflichen Termine mehr. Keine Treffen mit Freunden. Keine Reisen, Ausflüge oder Theaterbesuche. Menschen mit schwerer Stuhlinkontinenz ziehen sich oft ganz aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Das muss heute nicht mehr zwingend so sein, wie Dr. med. Michael Durband, Leitender Arzt Chirurgie, betont. Im Spital Langenthal wird neu eine vielversprechende Operation mit einem Beckenboden-Stimulator (Darmschrittmacher) angeboten.**



In der Schweiz sind eine viertel Million Menschen von Stuhlinkontinenz betroffen, mehrheitlich Frauen und ältere Menschen.

Die Stuhlentleerung des gesunden Menschen wird vom zentralen Nervensystem sowohl unbewusst über Reflexe als auch willkürlich gesteuert. Ein komplexer Regelkreis, gesteuert durch viele feine Nerven sorgt dafür, dass kein Stuhl unkontrolliert abgeht (z.B. während des Schlafs), und unterstützt die Fähigkeit, den Stuhl im Enddarm bewusst zurückzuhalten und kontrolliert zu entleeren. Stuhlinkontinenz ist praktisch gleich häufig wie Harninkontinenz. In der Schweiz sind eine viertel Million Menschen davon betroffen, mehrheitlich Frauen und ältere Menschen. Anatomische Begebenheiten wie Darmsenkung oder Darmvorfall können zu Inkontinenz führen. Bei Frauen sind schwache Beckenbodenmuskeln aufgrund von schweren Geburten oder die Schädigung der Schliessmuskulatur häufig. Ebenso ein Vorfall der Gebärmutter oder des Enddarms. Auch ausgeprägte Hämorrhoiden können, besonders wenn diese

in der Vergangenheit operiert wurden, zu einer Schwäche des Schliessmuskels führen. Neurologische Störungen können bei Hirntumor, multipler Sklerose, Hirnschlag oder als Spätfolge eines Diabetes mellitus eintreten. Ein Unterbruch oder eine Störung der Nervenleitung im Rückenmark bewirkt Stuhlinkontinenz durch Sensibilitätsausfall und/oder Verlust der motorischen Versorgung. Dies kommt unter anderem vor bei Querschnittlähmung.

## Diagnose

Neben einer exakten ärztlichen Befragung (Krankheitsgeschichte) werden teilweise Spezialuntersuchungen wie ein Ultraschall des Schliessmuskels oder eine anale Druckmessung notwendig. Letztere erfasst die effektive Kraft des Schliessmuskels, aber auch Gefühls- oder Koordinationsstörungen. Darmspiegelung und Magnetresonanztomografie sind weitere Abklärungsmethoden.

«Die massive Erhöhung der Lebensqualität ist auch für mich als Chirurg immer wieder schön zu erleben.»

Dr. med. Michael Durband,  
Leitender Arzt Chirurgie, SRO AG



## Therapien

Manchmal ist eine diätetische oder medikamentöse Therapie ausreichend. Grundsätzlich wird immer mit einer konservativen Therapie begonnen. Mit einer Stuhlregulierung wird die Normalisierung der Stuhlkonsistenz und der Darmpassagezeit angestrebt. Ein hoher Faseranteil in der Ernährung beeinflusst die Stuhlkonsistenz positiv. Als Quellmittel bewähren sich Flohsamen. Unterstützend sind physiotherapeutische Massnahmen wie Beckenbodentraining.

## Neue Lebensqualität dank Beckenboden-Stimulator (Darmschrittmacher)

Für einige Formen der Inkontinenz gibt es operative Verfahren. Führen weder diese noch konservative Therapien zum gewünschten Erfolg, bietet das Spital Langenthal neu eine vielversprechende Operationstechnik an. Seit rund einem Jahr wird die Implantation eines Beckenboden-Stimulators (sakrale Neuromodulation), umgangssprachlich als Darmschritt-

macher bezeichnet, durchgeführt. «Eine bewährte Therapie, wenn das ursächliche Problem wie z.B. ein Darmvorfall behoben ist, sich die Stuhlinkontinenz jedoch nicht wesentlich verbessert hat. Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit der Gastroenterologie (Koloskopie und Manometrie) und der Physiotherapie (Beckenbodentraining) können wir diese Therapie anbieten. Gleichzeitig erfüllen wir damit die Bedingungen der Krankenkassen bezüglich der Leistungspflicht», erläutert Michael Durband. Viele Menschen genießen sich, über die Inkontinenz zu reden. Exemplarisch berichtet der Viszeralchirurg von einer 50-jährigen Patientin, die er im Frühjahr erfolgreich operiert hat. Schon als junge Frau musste sie Einlagen benutzen, weil trotz eines operierten Darmvorfalls der Schliessmuskel nicht mehr richtig funktionierte. Regelmässig ist die berufstätige Patientin im eigenen Stuhl aufgewacht. Sie hat nicht einmal ihrer Familie davon erzählt.

Erst als der Leidensdruck unerträglich wurde, konsultierte sie einen Spezialisten. Nach dem Einsetzen des Beckenboden-Stimulators haben sich die Beschwerden schlagartig deutlich verbessert. «Bei den Verlaufskontrollen beteuerte die glückliche Patientin, sie werde das Gerät nie mehr hergeben. Diese massive Erhöhung der Lebensqualität ist auch für mich als Chirurg immer wieder schön zu erleben», sagt Michael Durband.

## KONTAKT

SRO AG  
Spital Langenthal  
Chirurgie  
Dr. med. Michael Durband, Leitender Arzt  
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal  
T 062 916 31 67



# Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht

Wenn wir Namen wie Marilyn Monroe, Michael Jackson oder Amy Winehouse hören, fallen uns spontan einige Dinge ein: Erfolg, Auszeichnungen, Ruhm – aber auch Einsamkeit, Skandale, Alkohol, Tabletten und ein früher Tod... Zwei Seiten einer Medaille, die man nicht nur bei Prominenten findet.

Text: Nathalie Beck







«In wissenschaftlichen und professionellen Kreisen spricht man heute nicht mehr von «Sucht», sondern von «Abhängigkeit».»

Dr. med. Manuel Moser, Chefarzt  
Psychiatrische Dienste, SRO AG



**Sucht hat viele Gesichter. Aber eines haben fast alle gemeinsam: eine Sehnsucht. Die Sehnsucht nach einem positiven Gefühl, nach Anerkennung oder Liebe, nach Aufmerksamkeit, Ruhe, nach Vergessen, innerem Frieden. Und in den allermeisten Fällen entwickelt sich eine Sucht auch nicht von heute auf morgen, sondern langsam, schleichend, Schritt für Schritt. Dr. med. Manuel Moser, Chefarzt der Psychiatrischen Dienste der SRO AG, erklärt Hintergründe, Auswirkungen und Lösungen dieser komplexen Krankheit.**

#### Ist Sucht eine Krankheit?

Manuel Moser erklärt: «In wissenschaftlichen und professionellen Kreisen spricht man heute nicht mehr von «Sucht», sondern von «Abhängigkeit», um zu ver-

deutlichen, dass es sich dabei um Krankheiten handelt. Zudem wird ein Unterschied gemacht zwischen körperlicher und psychischer Abhängigkeit, d. h. von von aussen zugeführten Substanzen oder von gewissen Verhaltensweisen.»

#### Wie entsteht eine Abhängigkeit?

«Der Mensch ist von Natur aus neugierig, will Neues entdecken, dazulernen und freut sich über einen Lernerfolg. Unser Gehirn verwendet dafür zum einen ein System, um erfolgreich neue

Dinge erlernen und diese auch verankern und wiederholen zu können, und zum anderen das sogenannte Belohnungssystem.

Gewisse Substanzen oder Verhaltensweisen können nun diesen Lernerfolg oder die Belohnung imitieren, was dazu führt, dass in unserem Körper Stoffe ausgeschüttet werden, was uns als lernbegierigen Wesen natürlich gefällt – und deshalb möchten wir mehr davon, viel mehr. Darüber hinaus lindern diese Substanzen auch unangenehme Gefühle oder sogar Schmerzen.»

#### Kann jeder Mensch abhängig werden?

«Man kann sagen, dass jeder Mensch «empfindlich» ist, in irgendeiner Richtung eine Sucht zu entwickeln. Dies kann, wie bereits erwähnt, entweder durch künstliche, von aussen zugeführte Substanzen geschehen oder durch ein bestimmtes Verhalten. Beide Dinge können in unser Belohnungssystem eingreifen und den Menschen entsprechend beeinflussen.»

#### Warum entwickeln manche Menschen eine Abhängigkeit und andere nicht?

«Ob jemand eine Abhängigkeit entwickelt oder nicht, hängt primär von drei Faktoren ab:

1. Die Verletzlichkeit eines Menschen im Allgemeinen. Dieser Faktor ist vor allem genetisch bedingt.
2. Die Lebenserfahrung eines Menschen. Was hat der Mensch bisher in seinem Leben alles erlebt, was ihn positiv oder negativ beeinflusst hat.
3. Die momentane Situation. Die aktuellen Lebensumstände, wie z. B. ein grosser Einschnitt in das persönliche Leben, können oft ein Auslöser sein, in ein Suchtverhalten zu verfallen. Psychisch erkrankte Menschen sind hier besonders gefährdet.

Zudem sind die Übergänge von normalem Konsum zum schädlichen Konsum und schliesslich zur Abhängigkeit oft fließend. Dies sieht man bei Alkohol besonders gut.»

## INFO



### Was ist eine Sucht?

Die Welt-Gesundheits-Organisation WHO definiert Sucht oder Abhängigkeit wie folgt:

«Es liegt dann eine Abhängigkeit vor, wenn drei oder mehr der folgenden Kriterien zutreffen:

- Innerer Zwang zum Konsum: verminderte Fähigkeit, den Konsum zu kontrollieren.
- Körperliche Entzugssymptome, wenn der Konsum gestoppt oder reduziert wird.
- Toleranzbildung: Dosis muss erhöht werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen.
- Andere Interessen werden vernachlässigt, erhöhter Zeitaufwand für die Beschaffung, für den Konsum oder für die Erholung vom Konsum.
- Trotz Wissen um bereits vorliegende Gesundheitsschäden wird weiter konsumiert.»



### Wie kommt man zur Einsicht, dass man süchtig ist?

«Die meisten Menschen spüren es selber recht genau, aber es ist schwierig, sich das einzugestehen. In den schweren Fällen fehlt den Betroffenen oft die Fähigkeit, dies selber beurteilen zu können, wie ihnen auch die Fähigkeit oder der Wille zum Aufhören fehlen kann. Wir machen immer wieder die Erfahrung, dass bei einer vorliegenden Abhängigkeit externe Hilfe gebraucht wird, um sich der Abhängigkeit zum einen bewusst zu werden und zum anderen auch davon loszukommen. Einem Abhängigen einfach das Suchtmittel wegzunehmen, ist keine Lösung und gerade bei Alkohol möglicherweise sogar lebensgefährlich. Ein Patient kann in ein Delirium verfallen, welches bei etwa 10% zum Tod führt.»

### Wie funktioniert eine erfolgreiche Therapie?

«Es existiert keine Standardtherapie, die man auf jeden Menschen anwenden könnte. Da die Biografie eines jeden Menschen einzigartig ist, sind auch die Gründe und Auslöser für eine Abhängigkeit individuell. Und genauso individuell muss auch die Behandlung erfolgen.

Bei einer Abhängigkeit von Substanzen ist medizinisch eine kontrollierte «Entgiftung» möglich, man muss aber parallel auch das Verhalten ändern:

Das menschliche Verhalten ist oft ritualisiert. Daher müssen vorhandene Rituale, die im direkten

Zusammenhang mit der Abhängigkeit stehen, durchbrochen und neu definiert werden. Man muss Schritt für Schritt Verhaltensweisen neu ritualisieren, einen Ersatz finden und ebenfalls mit einem positiven Gefühl verbinden. Gleiches gilt für Verhaltensweisen, die abhängig machen wie zum Beispiel Spielsucht, Sexsucht, Sucht nach Adrenalinausstossen, Essen oder übermässigem Arbeiten.»

.....  
**«Man sollte von sich selber nicht erwarten, dass man nie mehr rückfällig wird.»**  
 .....

### Wie kann ein Rückfall verhindert werden?

«Diese Frage wird von Anfang an thematisiert, denn man sollte von sich selber nicht erwarten, dass man nie mehr rückfällig wird. Diese Erwartungshaltung kann einen enormen Druck ausüben, dem man irgendwann nicht mehr standhalten kann. So legen wir den Fokus darauf, Risikofaktoren individuell abzuklären und anzusprechen. Betroffene müssen lernen, dass es auch anders geht und man diesen «Kick» nicht mehr braucht, um glücklich zu sein. Man lernt auch, seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Und wenn jemand einen Rückfall hat, ist es umso wichtiger, sich

sofort zu melden und sich nicht zu schämen und zurückzuziehen. Denn nur so kann man gemeinsam wieder einen Schritt in die richtige Richtung gehen.»

### Welche Rolle spielen Familie und Freunde?

«Familie und Freunde sind für abhängige Menschen enorm wichtig, denn sie können ein grosser Rückhalt sein. Entscheidend ist, dass sie die Betroffenen nicht verurteilen, sondern sie unterstützen, selbst aktiv zu werden und etwas gegen die Abhängigkeit zu tun. Viele Angehörige suchen bei sich nach einer Mitschuld für die Abhängigkeit eines geliebten Menschen. Hier ist wichtig, zu erkennen, dass der Betroffene für sich selber verantwortlich ist und nur er selber an dieser Situation auch etwas ändern kann. Angehörige müssen sich auch immer wieder die Frage stellen, was sie noch ertragen können, ohne selber Schaden zu nehmen. Spätestens dann sollte man beim Hausarzt oder bei entsprechenden Fachstellen Rat und Hilfe suchen.»

## KONTAKT

SRO AG  
 Psychiatrische Dienste  
 Dr. med. Manuel Moser, Chefarzt  
 Marktgasse 18, 4900 Langenthal  
 T 062 916 33 50



# Der Teufel im Kopf

Von einer Substanz oder einem Verhaltensmuster abhängig zu sein, hat massive Auswirkungen auf den Alltag. Betroffene erzählen, wie sie in die Sucht hineingeraten sind und nach langem Leiden und Versteckspiel einen Ausweg gefunden haben.

**Spielsucht und die Abhängigkeit vom Alkohol. Zwei Menschen, zwei Schicksale, zwei ergreifende Lebensgeschichten. Karl S.\* und Erwin B.\* haben ihr normales Leben zurückerobert, nach einem langen Kampf gegen die Abhängigkeit, vielen Gesprächen und mit viel Liebe und Unterstützung von der Familie und Freunden.**

### Ein harmloser Anfang

«Es fing mit einem harmlosen Spielautomaten in einer Bar an», erzählt Karl S. «Ich habe mir ein Limit von 10 Franken gesetzt und einen nach dem anderen in den Schlitz geschoben. Mit jedem Franken, den ich verlor, stieg die Spannung, die Aufregung. Beim letzten Franken spürte ich, wie mein Herz schneller schlug, meine Hände feucht wurden und der Adrenalinpegel anstieg.» So wurden an diesem Abend aus 10 Franken 20 Franken, die er verzockte und nichts gewann.

Beim nächsten Besuch in der Bar zog ihn der Automat magisch an und Frust stieg in ihm auf. Er wollte sich die verlorenen

20 Franken zurückholen. Diesmal setzte er sich ein Limit von 20 Franken – und erneut verlor er alles. Dies wiederholte sich unzählige Male – mal gewann er ein paar Franken dazu, mal verlor er alles. «Es war wie ein Kick, wenn ich wieder mal ein paar Franken gewonnen hatte», erzählt er. Und so machte Karl weiter, bis ihm der Automat irgendwann nicht mehr reichte. Er wollte mehr. Mehr einsetzen und mehr gewinnen, sich alles zurückholen, was er bisher verloren hatte. So setzte er nach ein paar Monaten seinen Fuss zum ersten Mal in ein Spielcasino.

### Faszinierendes Ambiente

«Die Stimmung im Casino faszinierte mich vom ersten Moment an», berichtet Karl S. nachdenklich. Automaten, Spieltische und überall Menschen, die gespannt darauf warten, ob sie gewinnen oder verlieren. «Sobald du weisst, wie's läuft, gehörst du dazu und denkst nicht weiter nach. Du holst Chips, setzt sie ein, verlierst, holst neue und hoffst jedes Mal, dass es jetzt klappt und du gewinnst.» Doch irgendwann war Schluss mit dem Ersparten. Karl S. verschuldete

sich, zuerst bei der Bank, dann bei Freunden. Nach der Arbeit zog es ihn förmlich ins Casino und bald konnte er sich schon Stunden vor Feierabend kaum mehr richtig auf seine Arbeit konzentrieren. «Es war wie der Teufel im Kopf», sagt er. «Du kannst an gar nichts anderes mehr denken, sehnst dich nach dieser Aufregung, dem Adrenalin, dem Glücksgefühl, wenn du gewinnst.»

### Rien ne va plus!

Nach ein paar Monaten hatte er bei der Bank und bei Freunden 45000 Franken Schulden. «Ich habe lange versucht, es vor meiner Familie zu verbergen, weil ich mich geschämt habe», berichtet er heute und man merkt, wie nahe ihm dieses Geständnis geht. «Ich liebe meine Familie über alles und wusste, dass ich für sie sorgen muss und will. Aber dieser Drang nach dem Glücksgefühl, wenn man gewinnt, war stärker als mein Pflichtbewusstsein.» Seine Frau spürte schon lange, dass etwas nicht stimmte und Karl sich verändert hatte. Er war oft nervös und seine Toleranzgrenze deutlich niedriger als früher.



Doch wenn sie Fragen stellte, antwortete er stets ausweichend. Und eines Tages fand sie es durch Zufall heraus. «Diese Trauer und Enttäuschung in ihren Augen werde ich nie vergessen», erzählt Karl und man sieht, wie nahe ihm diese Situation allein in seiner Erinnerung geht. Dies war der Auslöser, dass er sein Problem in den Griff bekommen wollte.

#### Plötzliche Einsamkeit

Auch Erwin B. hat diesen Moment erlebt, nachdem er über einen Zeitraum von 3 Jahren immer mehr Alkohol konsumiert und dann erkannt hatte, dass er abhängig war und Hilfe brauchte. «Anfangen hat es bei diversen Essen und Veranstaltungen in der Firma», erzählt er. Als Abteilungsleiter und Mitglied der Geschäftsleitung war er damals schon viel unterwegs, war abends oft mit Kunden oder Geschäftspartnern zum Essen – in der Regel mit einem guten Glas Wein. «Leider blieb es oft nicht bei nur einem Glas.» Aus einem wurden zwei, später mehr. Man hat an der Bar noch einmal eine Kleinigkeit getrunken und dann ein Taxi nach Hause genommen.

Und dann änderte sich sein Leben schlagartig: Seine Frau hatte jemand anderen kennengelernt und verliess ihn. Erwin B. fiel in ein Loch. Er war allein in der Wohnung, hatte nur noch seine Arbeit und ein paar Freunde. «Von da an ging es steil bergab», erinnert er sich und atmet tief durch, während er das erzählt. «Ich kam nach der Arbeit nach Hause, setzte mich vor den Fernseher und trank Bier, Wein, später

auch stärkere Sachen. Es half mir, meine Einsamkeit zu vergessen, und ich war nicht mehr so traurig.»

#### Freunde und Familie

Tagsüber ging Erwin seiner Arbeit nach. «Manchmal hatte ich schon am Morgen nach dem Aufwachen das Gefühl, etwas trinken zu müssen, um richtig fit zu werden. Zu Anfang konnte ich mich noch dagegen wehren, da mein Verstand mir sagte, dass das nicht geht.» So gab es zum Mittagessen das erste Glas, oft ein zweites. Irgendwann stand die erste Flasche Schnaps im Büroschrank, den er immer gewissenhaft abschloss, nachdem er einen Schluck genommen hatte. «Das half mir, durch den Tag zu kommen.»

**«Es war, als müsste man eine ganz grosse Niederlage eingestehen – sich und anderen.»**

Seine Schwester erkannte das Problem als Erste. Sie sprach mit ihm, besuchte ihn oft, lud ihn fast jedes Wochenende zu sich ein, damit er nicht alleine war. «Es hat lange gebraucht und viele Gespräche waren nötig», sagt Erwin. Er ist seiner Schwester dankbar, dass sie die Augen vor seinem Problem nicht verschlossen hat, wie er es getan hatte. Er wollte lange nicht wahrhaben, dass er professionelle Hilfe brauchte. «Es war, als müsste man eine ganz

grosse Niederlage eingestehen – sich und anderen. Man hat versagt, hat sich nicht mehr im Griff.»

#### Hilfe von aussen

Karl S. und Erwin B. fanden beide Hilfe – zuerst beim Hausarzt, dann bei einer Suchtberatungsstelle und im Psychiatrischen Dienst der SRO AG. Beide mussten lernen, dass es auch ohne ihre Sucht geht, dass das Leben auch so funktioniert und schön sein kann. Verhaltensmuster mussten verändert und neu gelernt werden. So musste Karl zum Beispiel eine neue Route zur Arbeit und nach Hause fahren, um nicht in Versuchung zu geraten, beim Casino einen Zwischenstopp einzulegen. Er liess sich für alle Casinos in der Umgebung sperren, um im Fall eines Rückfalles gar nicht erst hereingelassen zu werden. Seine Frau verwaltet die Finanzen, da er bis heute Mühe hat, mit Geld richtig umzugehen.

Auch bei Erwin hat sich vieles verändert. Wenn er vor dem Fernseher sitzt, sitzt er nicht mehr auf der rechten, sondern auf der linken Seite des Sofas und hat kein Bier, sondern eine Wasserflasche und Erdnüsse vor sich. Ein neues Ritual, das ihm Halt gibt. Genau wie seine neue Partnerin Petra. «Sie kennt meine ganze Geschichte und unterstützt mich, wo sie kann. Wenn wir auf geschäftlichen Veranstaltungen sind, trinken wir beide nur Wasser. Sie hilft mir, Nein zu sagen, wenn mir jemand ein Glas Bier oder Wein anbietet. Mit ihr habe ich gelernt, dass man auch ohne Alkohol lachen und fröhlich sein kann.»

\* Die Namen wurden von der Redaktion geändert.



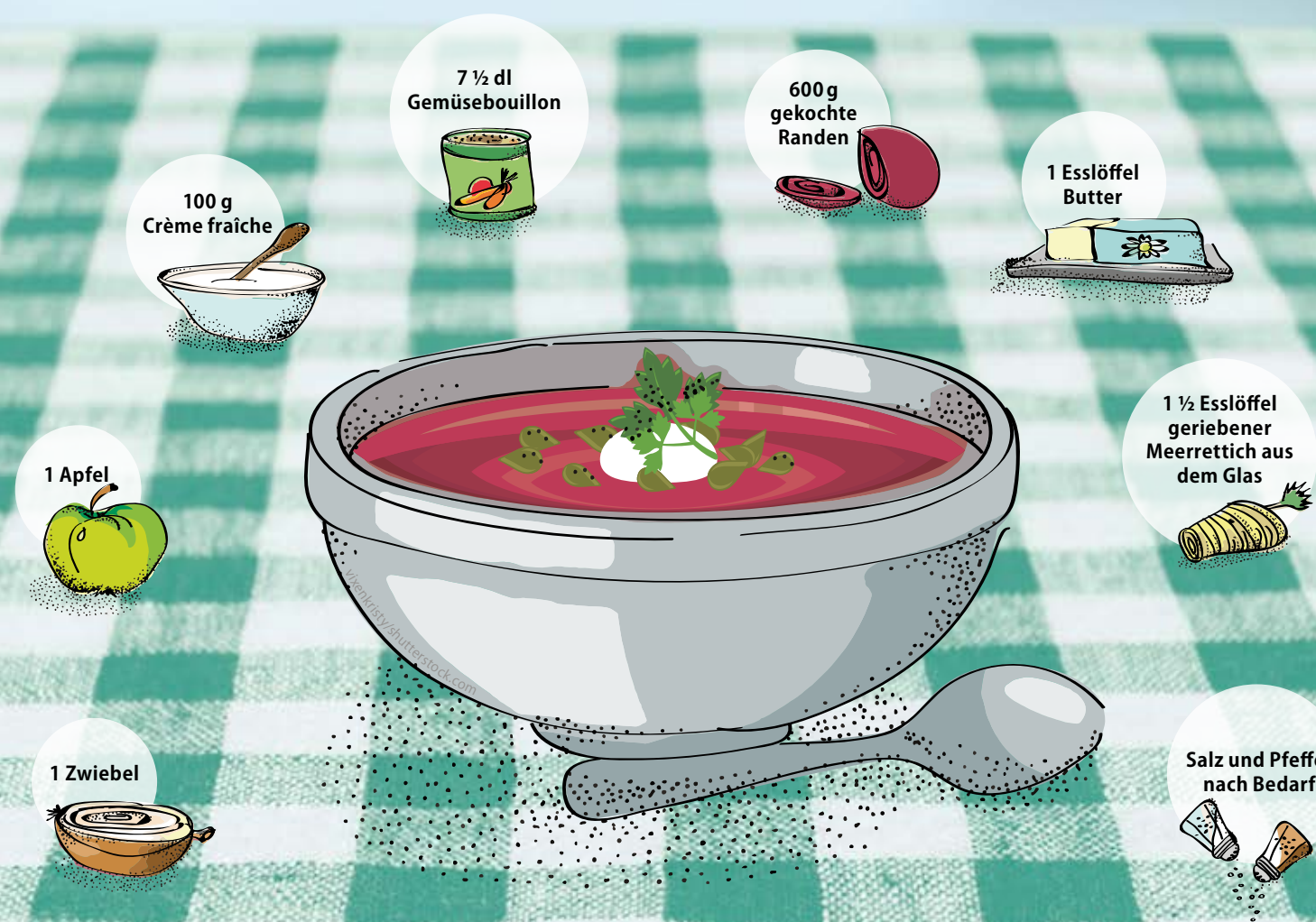
## Rezept Randen-Apfel-Suppe für 4 Personen

#### Zubereitung

Die Zwiebel fein hacken. Den Apfel und die Randen schälen und in Würfel schneiden. Die Butter erwärmen und Zwiebel sowie Apfel darin andünsten. Den Meerrettich begeben und kurz mitdünsten. Die Randen zufügen und ebenfalls kurz andünsten. Bouillon dazu giessen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschliessend die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach dem Anrichten mit einem Klecks Crème fraîche garnieren.

### Rande: eine tolle Knolle

Die Rande gehört zu den einheimischen Gemüsen und hat im Herbst und Winter Hochsaison. Sie ist nicht nur optisch eine schöne Abwechslung in der Küche, sondern bietet auch jede Menge wertvoller Inhaltsstoffe. Die Knolle ist besonders reich an Kalium und Nitrat. Letzteres fördert die Bildung neuer Blutgefässe, senkt den Blutdruck und fördert die Immunabwehr.





# Ärztlicher Tipp: Weg von der Zigarette

Dass Rauchen schädlich ist, ist hinlänglich bekannt und auf den Zigarettenschachteln ist dieser Hinweis kaum mehr zu übersehen. Auch die negativen gesundheitlichen Auswirkungen wie Lungenkrebs, COPD oder ein erheblich erhöhtes Herzinfarktrisiko kennt jeder. Um erfolgreich mit dem Rauchen aufhören zu können, gibt es einige Punkte, die man wissen sollte.

Text: Dr. med. Urs Ulrich, Allgemeine Innere Medizin und Pneumologie FMH



«Ein Rauchstopp kann die Lebenserwartung um bis zu 10 Jahre erhöhen.»

## Von heute auf morgen?

Es gibt Menschen, die das Rauchen ohne Unterstützung und Nikotinersatz von heute auf morgen aufgeben können und auch nicht wieder damit anfangen. Dies gelingt jedoch nur in 5% aller Fälle. Wesentlich höher ist die Erfolgschance, wenn man den Rauchstopp gezielt angeht und dabei eine Beratung und Medikamente in Anspruch nimmt und bestimmte Verhaltensmuster ändert. Mit dieser Unterstützung gelingt es bis zu 30%, mit dem Rauchen aufzuhören.

## Was hilft?

Man sollte sich einen festen Termin setzen, ab wann man mit dem Rauchen aufhören möchte. So kann man sich darauf vorbereiten und den Rauchstopp bewusst planen. Medikamentös kann ein Rauchstopp entweder mit Nikotinersatz wie Pflaster, Mundspray etc. oder aber mit Tabletten unterstützt werden, die die Lust aufs Rauchen unterdrücken. Wichtig ist, dass man sich im Vorfeld vom Hausarzt oder Apotheker entsprechend beraten lässt. Eine Rauchstoppberatung kann beim Hausarzt, bei der Lungenliga Langenthal oder der Berner Gesundheit in Anspruch genommen werden.

## Positive Auswirkungen auf die Gesundheit

- Nach 1–9 Monaten: Husten oder Atemnot nehmen ab.
- Nach 1 Jahr: Risiko für eine koronare Herzkrankheit (Verengung der Arterien) ist noch halb so hoch wie bei einem Raucher.
- Nach 5–15 Jahren: Risiko für einen Schlaganfall ist nun gleich hoch wie bei einem Nichtraucher.
- Nach 10 Jahren: Sterberate für Lungenkrebs ist noch halb so hoch wie bei Rauchern. Risiko noch halb so hoch, an Speiseröhren-, Mund-, Blasen- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken.
- Nach 15 Jahren: Risiko für koronare Herzkrankheiten ist nun gleich hoch wie bei einem Nichtraucher.

## Weitere positive Veränderungen

- Weissere Zähne, jünger aussehende Haut
- Verbesserte sexuelle Leistungsfähigkeit und Fruchtbarkeit
- Verstärkte Sinneswahrnehmungen (z. B. Geruchs- und Geschmackssinn)

# KURZ UND BÜNDIG



## Veranstaltungen rund um die Advents- und Weihnachtszeit

### 23. – 27. November 2016

#### 21. Huttwiler Weihnachtsmärkt, Huttwil

Mit vielfältigem Rahmenprogramm

**Ort:** Marktgasse/Brunnenplatz, 4950 Huttwil

**Zeit:** Mittwoch bis Freitag 13.00 – 22.00 Uhr,  
Samstag 10.00 – 22.00 Uhr,  
Sonntag 10.00 – 18.00 Uhr

### 9. – 11. Dezember 2016

#### Stärne Wiehnacht, Langenthal

Weihnachtsmarkt im Stadtzentrum

**Zeit:** Freitag 14.00 – 22.00 Uhr,  
Samstag 9.00 – 21.00 Uhr,  
Sonntag 10.00 – 17.00 Uhr

### 24. Dezember 2016

#### Heiligabend im Wilden Mann, Aarwangen

Feier mit festlichem Menü und Musik.

Anmeldung erwünscht.

**Kontakt:** Hans Ruedi Leuthold, Präsident  
Hobbyköche Schlosschuchi Aarwangen,  
T 062 923 28 66

**Ort:** Gasthof zum Wilden Mann,  
Langenthalstrasse 3, 4912 Aarwangen

#### Öffentliche Heiligabendfeier, Roggwil

Anmeldung erforderlich.

**Kontakt:** Karin Biffiger, Präsidentin  
Frauenverein Roggwil, T 062 929 30 27

**Ort:** Aula des Oberstufenzentrums,  
Sekundarschulstrasse 10, 4914 Roggwil

## Gut zu wissen

Im Durchschnitt muss der Mensch in seinem Leben **24 Stunden** lang niesen.



## 3 Tipps gegen kalte Hände

**Fingergymnastik:** Hände zu Fäusten ballen und wieder öffnen (20 Wiederholungen, mehrmals täglich)

**Wechselbäder:** Hände und Unterarme abwechselnd in kaltes und warmes Wasser tauchen. Die Beigabe von Rosmarin, Fichtennadeln oder Ingwer wirkt zusätzlich durchblutungsfördernd und unterstützt den Effekt.

**Bewegung:** Regelmässige Bewegung sorgt für eine gute Durchblutung des ganzen Körpers – auch der Hände.





# Sind wir alle internetsüchtig?

«Heute sollte man nicht über ein kleines Kind staunen, wenn es ein Smartphone bedienen kann, sondern wenn es in der Lage ist, einen Apfel zu schälen.» Diese Aussage kann einen schon nachdenklich machen, zumal die digitalen Medien immer mehr Besitz von uns ergreifen und wir im Alltag kaum mehr ohne sie zurechtkommen.

Text: Nathalie Beck

**Fast jeder geht mehrmals am Tag ins Internet, um seine E-Mails abzurufen, Kommentare bei Facebook oder Twitter zu posten oder einfach um die neusten Nachrichten zu erfahren. Das Internet gehört heute zweifellos zum Alltag. Aber wie viel Internetkonsum ist normal und wann wird es zur Sucht?**

## Online – immer und überall

Ob im Zug, im Tram oder an der Bushaltestelle – fast jeder hält heute sein Handy in der Hand und starrt gedankenverloren auf den kleinen Bildschirm. Und oft genug laufen Menschen mit ihrem Handy wie ferngesteuert durch die Gegend, nehmen ihr Umfeld und ihre Mitmenschen kaum noch wahr und sind mit ihren Gedanken ganz woanders – nur nicht da, wo sie sich physisch tatsächlich befinden.

## Statistiken

Für die Schweiz existieren zwar Studien über das Medienverhalten, jedoch können davon keine eindeutigen Aussagen über einen übermässigen Gebrauch des Internets abgeleitet werden. Schätzungen zufolge sind jedoch in den deutschsprachigen Ländern über fünf Millionen Menschen internetsüchtig oder auf dem besten Weg dazu. Der aktuellste Drogenbericht der deutschen Bundesregierung besagt, dass schätzungsweise 560 000 Menschen zwischen 14 und 64 Jahren in Deutschland abhängig von Computerspielen und Internet sind, ein Grossteil davon sind zwischen 14 und 22 Jahre alt.

## Onlinesucht ist vielfältig

Die Internet- oder Onlinesucht reicht von Computerspielen über soziale Netzwerke wie Facebook, WhatsApp bis zum Cybersex und Onlineshopping. Dr. Manuel Moser vom Psychiatrischen Dienst SRO meint dazu: «Uns sind Fälle bekannt, bei denen die Internetabhängigkeit so gross ist, dass die Betroffenen ihren Alltag kaum mehr meistern können. In Extremfällen sind sogar körperliche Entzugssymptome feststellbar, wenn diese Personen über einen längeren Zeitraum keinen Zugang zum Internet haben.»





Auch Stephan Bonassi, Fachmitarbeiter Beratung und Therapie von der Berner Gesundheit, kennt solche Fälle: «Wir sehen nur die Spitze des Eisbergs, denn die wenigsten Betroffenen suchen aktiv Hilfe, wenn sie merken, dass sie ohne das Internet nicht mehr leben können. Oft sind es junge Männer, die der Spielsucht am Computer verfallen sind. Dies führt in den meisten Fällen dazu, dass die Leistungen in der Schule, im Studium oder am Ausbildungsplatz drastisch abfallen, soziale Kontakte vernachlässigt werden und man keinen anderen Hobbys mehr nachgeht, die man früher ausgeübt hat.» Oft werden auch die körperliche Hygiene oder das Essen vernachlässigt. Man isst gar nicht mehr oder nur ungesund, schläft viel zu wenig, weil man oft nachts zum Gamen am PC sitzt. Nicht selten führt ein solches Suchtverhalten zu Spannungen innerhalb der Familie, oft auch zu Auseinandersetzungen.

## «Wir sehen nur die Spitze des Eisbergs, denn die wenigsten Betroffenen suchen aktiv Hilfe.»

### Gründe für die Onlinesucht

Das Internet ist aus unserem Leben nun mal nicht mehr wegzudenken, es gehört einfach dazu. Und das Angebot, wie das Internet genutzt werden kann,

wächst täglich. Immer mehr Möglichkeiten zum Chatten, Spielen, Posten und Shoppen tun sich auf, die entdeckt und genutzt werden wollen. Stephan Bonassi meint dazu: «Gerade bei jungen Menschen spielt die Selbstdarstellung im Netz eine grosse Rolle, das heisst, man kann sich dort gut präsentieren – besser, als man es in Wirklichkeit oft ist. Man kann sich durch tolle Spielergebnisse Respekt verschaffen, sich durch coole Posts in den Vordergrund stellen. Das gibt einem ein gewisses Selbstbewusstsein, das man ohne das Internet so wahrscheinlich nicht erlangen würde.» Oder es schafft Befriedigung und ein gewisses Glücksgefühl, wenn man es zum Beispiel in einem

Spiel wieder auf ein neues Level geschafft oder die neuste Tasche zu einem Schnäppchenpreis ergattert hat.

### Erste Gespräche

Viele Kinder und Jugendliche befinden sich in einer sogenannten «Übergangsphase», das heisst, sie verbringen sehr viel Zeit im Internet, weisen aber noch nicht die typischen Suchtmerkmale auf. Stephan Bonassi rät in diesen Fällen: «Hier ist es hilfreich, wenn man in einem ersten Schritt als Eltern oder Lehrper-

son das persönliche Gespräch sucht und die Frage in den Raum stellt, wohin diese persönliche Entwicklung führt oder führen kann. Besonders wenn soziale Kontakte und gewisse soziale Fähigkeiten verloren gehen, ist es höchste Zeit für ein solches Gespräch.»

### Der richtige Umgang mit Medien

«Die digitalen Medien sind Bestandteil unseres Alltags. Sie generell schlechtzumachen, wäre falsch.»

Martina Buchli, Fachmitarbeiterin Prävention bei der Berner Gesundheit, unterstreicht dies: «Die Medien als solche sind ja nichts Schlechtes. Sie bereichern und erleichtern unseren Alltag enorm. Wichtig ist jedoch, wie wir mit den uns zur Verfügung stehenden Medien umgehen, dass wir sie sinnvoll und im richtigen Mass nutzen.» Dabei ist es wichtig, sich mit den Medien zu beschäftigen und sie zu verstehen: «Sicher ist es von Vorteil,



ein gewisses technisches Verständnis für die digitalen Medien zu haben», erklärt Buchli, «aber viel wichtiger ist, zu wissen, welche Medien für welche Dinge sinnvoll sind, wo ich welche Information erhalte und wie diese Quellen einzuschätzen sind. Auch sollte man sich dessen bewusst sein, dass man im Internet immer Spuren hinterlässt. Dies führt uns direkt zu der wichtigen Frage, was ich im Internet über mich preisgeben möchte und was lieber nicht. Bei diesen Themen brauchen Kinder und Jugendliche die Begleitung von Erwachsenen.»

### Prävention – eine Hilfestellung für Eltern, Betreuungs- und Lehrpersonen

Oft sind Eltern, Betreuungs- oder Lehrpersonen überfordert, wenn es um übermässige Nutzung des Internets geht – in welcher Form auch immer diese stattfindet. Daher bietet die Berner Gesundheit für diese Zielgruppen unter anderem Beratungen, Schulungen und Begleitung bei Konzeptentwicklungen an. Martina Buchli:

«Das Wichtigste ist, sich für die digitalen Medien zu interessieren und Kindern und Jugendlichen gegenüber dieses Interesse auch zum Ausdruck zu bringen. So entsteht eine gemeinsame Ebene, auf der man sich austauschen kann. Dadurch wird Vertrauen geschaffen und die Wahrscheinlichkeit steigt, dass ein Kind sich jemandem anvertraut, wenn es zum Beispiel im Internet gemobbt wird oder sich nicht sicher ist, ob der geplante Post wirklich angebracht ist oder nicht. Zudem können auf dieser Basis gemeinsam Regeln zur Nutzung vereinbart werden.» Kinder und Jugendliche sollten immer ernst genommen werden und man sollte sich die Zeit nehmen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen.



## Tipps

Um festzustellen, ob jemand Gefahr läuft, onlinesüchtig zu werden, eignen sich verschiedene Tests mit ein paar einfachen Fragen (siehe Seite 28, 29).

Daraus ergibt sich eine erste Einschätzung. Liegt bereits ein deutliches Suchtverhalten vor oder besteht die Gefahr, in ein Suchtverhalten zu verfallen, sollte das persönliche Gespräch gesucht werden. Stephan Bonassi rät: «Dabei ist es wichtig, dem Betroffenen die Möglichkeit zu geben, durch gezielte Fragestellungen seine Situation selber zu beurteilen. Vorwürfe bringen nichts – im Gegenteil. Nur wer einsieht, dass er neben dem Internet das reale Leben vernachlässigt, wird auch bereit sein, daran etwas zu ändern. Dabei kann es hilfreich sein, frühere Hobbys oder Sportarten wieder aktiver zu betreiben oder reale Freundschaften vermehrt und bewusst zu pflegen.» Denn das reale Leben kann durch nichts ersetzt werden.



# TEST

## Bin ich onlinesüchtig?

Beantworten Sie folgende Fragen und erfahren Sie, ob Sie Ihre Aktivitäten im Internet im Griff haben. Sind Sie gefährdet, von der Onlinewelt abhängig zu werden, oder hat sich bei Ihnen gar bereits eine Onlinesucht entwickelt?

- |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Wichtige Menschen sagen mir, dass ich zu viel Zeit online an Computer, Handy oder Tablet verbringe.<br><b>1 2 3 4</b>                                         | 7. Oft vernachlässige ich Dinge, die ich erledigen sollte, damit ich mehr Zeit mit Onlineaktivitäten verbringen kann.<br><b>1 2 3 4</b>                                                                |
| 2. Wenn ich nicht online bin, beschäftigt mich, was andere online posten (z.B. Fotos, Videos, Texte), was bei meinem Lieblingsspiel läuft etc.<br><b>1 2 3 4</b> | 8. Wenn ich weniger Zeit online sein kann, werde ich unruhig und nervös.<br><b>1 2 3 4</b>                                                                                                             |
| 3. Meine Freizeit verbringe ich lieber online am Computer als offline mit der Familie oder mit Freunden.<br><b>1 2 3 4</b>                                       | 9. Häufiger und länger online sein hilft, dass es mir besser geht.<br><b>1 2 3 4</b>                                                                                                                   |
| 4. Es fällt mir schwer, während meiner Freizeit weniger online zu sein.<br><b>1 2 3 4</b>                                                                        | 10. Ich bin oft müde, da ich nachts – anstatt zu schlafen – Zeit vor dem Bildschirm verbringe.<br><b>1 2 3 4</b>                                                                                       |
| 5. Meine Leistungen am Arbeitsplatz oder in der Schule würden sich verbessern, wenn ich weniger online beschäftigt wäre.<br><b>1 2 3 4</b>                       | 11. Es fällt mir schwer, anderen ehrlich zu sagen, wie viel Zeit ich online verbringe.<br><b>1 2 3 4</b>                                                                                               |
| 6. Wenn es mir schlecht geht, fühle ich mich besser, wenn ich online gehe.<br><b>1 2 3 4</b>                                                                     | 12. In meiner Freizeit verbringe ich pro Woche online:<br><b>1</b> Bis ¼ meiner Freizeit<br><b>2</b> Bis ½ meiner Freizeit<br><b>3</b> Bis ¾ meiner Freizeit<br><b>4</b> (fast) meine gesamte Freizeit |

**1** Trifft nicht zu (1 Punkt) **2** Trifft kaum zu (2 Punkte) **3** Trifft eher zu (3 Punkte) **4** Trifft genau zu (4 Punkte)

## Auswertung

### Bis 29 Punkte:

#### Sie nutzen das Internet konstruktiv.

Aufgrund Ihrer Antworten haben Sie Ihre Aktivitäten im Internet im Griff. Das weltweite Netz bietet unzählige Möglichkeiten, sich mit anderen Menschen auszutauschen, zu spielen, sich zu informieren, Musik zu hören oder Videos zu schauen. Diese Ressourcen nutzen Sie, ohne sich von der Fülle der Onlineangebote verführen zu lassen und ohne mehr Zeit im Internet zu verbringen, als gut für Sie ist. Wichtig dabei ist, dass Sie Ihre Freizeit nicht nur vor dem Bildschirm verbringen, sondern auch für andere Aktivitäten wie Ihre Pflichten, Freunde, Hobbys und sportliche Aktivitäten genügend Zeit haben. Auf den Punkt gebracht: «Weiter so!»

### 30–35 Punkte:

#### Vorsicht, hier besteht ein gewisses Risiko.

Aufgrund Ihrer Antworten besteht die Möglichkeit, dass Sie so viel Zeit vor dem Bildschirm verbringen, dass zunehmend Ihre Pflichten (Beruf, Schule etc.) darunter leiden oder andere Dinge wie Freunde und Hobbys zu kurz kommen.

Versuchen Sie, während einiger Tage internetfähige Geräte in der Freizeit auszuschalten oder wesentlich weniger zu nutzen. Sie haben keine Mühe damit? Dann ist es gut, denn das Internet bestimmt nicht Ihr Leben. Werden Sie unruhig, angespannt oder nervös? Dann stimmt etwas nicht, das heisst, Sie haben Mühe damit, Ihren Internetkonsum zu steuern. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen, bei einer Fachstelle Tipps zu holen.

### Mehr als 35 Punkte:

#### Hier ist eine Abhängigkeit erkennbar

Aufgrund Ihrer Antworten kann man davon ausgehen, dass Sie gefährdet sind, von der Onlinewelt abhängig zu werden, oder sich bereits eine Onlinesucht entwickelt hat. Das weltweite Netz bietet unzählige Möglichkeiten, sich mit anderen Menschen auszutauschen, zu spielen, Videos zu schauen und vieles mehr. Das ist faszinierend und eine Bereicherung. Onlinesucht dagegen ist ein Problem, weil die beruflichen oder schulischen Leistungen und sozialen Kontakte darunter leiden und man oft müde und reizbar ist. Natürlich können Sie selber entscheiden, wie Sie die Freizeit verbringen. Ihre Antworten zeigen jedoch, dass betreffend Ihres Onlinekonsums nicht alles in Ordnung ist. Vielleicht ist Ihnen dies auch schon selber aufgefallen. Wer gut informiert ist, kann richtige Entscheidungen treffen. Tipps zum Thema Onlinesucht gibt es auf diversen Internetportalen. Informieren Sie sich und kontaktieren Sie eine Beratungsstelle – es lohnt sich!

## INFO

Fachstelle zum Thema Sucht  
[www.suchtoberaargau.ch](http://www.suchtoberaargau.ch)

Facheinheit der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX  
[www.feel-ok.ch/webprofi-onlinesucht](http://www.feel-ok.ch/webprofi-onlinesucht)

Quelle: 11.2011, F. Eidenbenz / Revision 2015: F. Eidenbenz / O. Padlina (RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung) und Isabel Willemse (ZHAW, Angewandte Psychologie)  
Revision für SRO.info: Dr. Manuel Moser, Chefarzt Psychiatrische Dienste, SRO AG







## Fünf Fragen

an Prof. Dr. med. Wieland Hermann (51),  
Chefarzt Neurologie, SRO AG

**Sie waren Chefarzt in Zwickau und sind Professor an der Universität Leipzig. Was zog Sie in die Schweiz in das Spital Langenthal?**

Bei mir wurde der Wunsch nach einem beruflichen Wechsel und einer Veränderung im letzten Jahr immer grösser. Und als ich das Angebot aus Langenthal erhielt, war dies für mich die perfekte Lösung.

**Wie unterscheidet sich Ihre Tätigkeit in der SRO AG von Ihrer vorherigen Tätigkeit?**

Wir haben im Spital Langenthal keine stationäre Neurologie, sondern werden von den anderen Fachdisziplinen wie der Inneren Medizin, der Orthopädie oder der Wirbelsäulenmedizin zur Patientenbehandlung hinzugezogen.

Diese Zusammenarbeit funktioniert bereits sehr gut und ich empfinde sie als sehr angenehm. Auch in der ambulanten Patientenbehandlung sind wir aktiv, insbesondere in der Wirbelsäulenmedizin.

**Welches sind die drei wichtigsten Bereiche, die Sie in der Neurologie abdecken?**

Die Behandlung von Muskel-erkrankungen, Nervenlähmungen und Schlaganfallpatienten.

**Welche Botschaft möchten Sie unseren Lesern gerne mitgeben?**

Oft warten Menschen, die einen Schlaganfall erlitten haben, zu lange, bevor sie ins Krankenhaus

gehen. Da bei diesem Krankheitsbild Zeit ein ganz entscheidender Faktor ist, rate ich: Nicht abwarten – gleich in die Notaufnahme fahren oder 144 anrufen!

**Was gefällt Ihnen an der Region Oberaargau?**

Sie ist landschaftlich sehr ähnlich wie meine thüringische Heimat und die Menschen sind sehr offen und nett. Daher fühle ich mich hier sehr wohl. Sicher dauert es eine Zeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich mit den Tücken der schweizerdeutschen Sprache zurechtzufinden, aber auch das klappt schon ganz gut – Wikipedia sei Dank, das mir schon so manches Fragezeichen beantwortet hat.

(Text: Nathalie Beck)

## Der Einsamkeit begegnen über die Festtage

**Vielerorts werden öffentliche Weihnachtsfeiern für Einsame und Alleinstehende angeboten. Weshalb nicht zusammen feiern mit Leuten, die man noch nicht kennt?**

Text: Brigitte Meier

**Weihnachten – das Fest der Liebe und Familie. Doch viele Menschen müssen ungewollt alleine feiern. Vielleicht haben sie keine Angehörigen mehr, Freunde und Bekannte sind anderweitig verpflichtet. Oder sie können nicht zu Hause feiern, weil sie im Spital sind.**

Die Weihnachtszeit weckt oft verklärte Erinnerungen an die Kindheit. Man sehnt sich nach dem Aufgehobensein in der Gemeinschaft. «Alleinsein ist ein grundsätzliches Thema, unabhängig von Weihnachten. Nicht alle können mit solchen Gefühlen umgehen. Einsamkeit ist stark gekoppelt mit Verlusterfahrungen, sei es vom Kindsein, vom Partner usw.», sagt Ulrich Gurtner, Seelsorger im Spital Langenthal.

An Weihnachten wird oft sichtbar, was im Alltag verdrängt wird. «Das kann durchaus eine Chance sein, wenn Melancholie und Traurigkeit zugelassen werden. Der Rückzug in sich selbst hilft, Dinge innerlich zu klären. Gleichzeitig sich selber eine Freude machen und Zuwendung schenken. Etwas kochen, Musik hören, jemanden anrufen oder einladen», erklärt Ulrich Gurtner. Vielleicht entwickeln Sie eigene Weihnachtsrituale wie einen Spaziergang inmitten des Kerzenlichts in der Verenaschlucht bei Solothurn. Womöglich gibt es in Ihrem Dorf Adventsfenster, die Sie betrachten können.

**Es weihnachtet auch im Spital**

«Über die Weihnachtstage werden möglichst viele Patienten nach Hause entlassen. Jene, die hospitalisiert bleiben, sind manchmal traurig, erhalten dafür aber viel Besuch. Alleinstehende oder ältere Menschen hingegen sind an diesen Tagen oft nicht ungerne im Spital», weiss Ulrich Gurtner, der an Weihnachten nicht mehr Anfragen für eine seelsorgerische Begegnung hat als sonst. Hingegen besteht die Möglichkeit, das Abendmahl im Spitalzimmer zu empfangen.

Mitarbeitende im Spital entwickeln an durchgearbeiteten Feiertagen ein verstärktes Zusammengehörigkeitsgefühl. Das überträgt sich auf die Patienten, die sich über die weihnächtlich geschmückte Station und kleine Aufmerksamkeit, etwa Weihnachtsgebäck auf dem Frühstückstablett, freuen.

Wenn einsame Menschen schrittweise versuchen, selber aktiv zu werden, ohne Erwartungen auf jemanden zugehen und bereit sind für Neues, öffnen sich oft unvermittelt Türen – nicht nur an Weihnachten.



**Winterkino, Langenthal**  
27.–30. Dezember 2016

In der geheizten Holzhalle der Hector Egger Holzbau AG, Werk I, Steinackerweg 18, 4900 Langenthal  
Vorverkauf: Restaurant à la cArte und Gschänckchratte

Weitere Veranstaltungstipps auf Seite 23







Neuer Eingangsbereich im Spital Langenthal



Bild oben:  
Neubau des  
«PanoramaPark»  
Bild im Kreis:  
neues Restaurant  
«PanoramaPark»

# Einladend, hell und freundlich

Mit diesen Worten lassen sich sowohl der neue Eingangsbereich des Spitals Langenthal wie auch der Neubau des Wohnheims «PanoramaPark» der dahlia oberaargau ag in Herzogenbuchsee treffend beschreiben. Es wurde viel und lange gebaut – mit dem gewünschten Ergebnis für alle.

Text: Nathalie Beck

## Aber Hallo!

Neun Monate haben die Umbauarbeiten des Haupteingangs im Spital Langenthal gedauert. Beat Heng, Ressortleiter Hotellerie der SRO AG, erklärt: «Wir haben bewusst versucht, mit hellen Farben und unterschiedlichen Materialien zu arbeiten und so eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. So wurde zum Beispiel heller Terrazzoboden verarbeitet und durch stilvolles Mobiliar mit klaren Formen und Linien entsteht ein ganz besonderes Ambiente, das den modernen und zeitgemässen Charakter unseres Hauses angemessen widerspiegelt. Zudem können sich Patienten und Besucher in einem neuen bedienten Kaffee namens «Treffpunkt» die Wartezeit verkürzen.» Ein absolut gelungener Begegnungsort!

## Willkommen im Neubau!

Grosse Glasfronten dominieren den Neubau des dahlia in Herzogenbuchsee, insbesondere im Erdgeschoss und in den Aufenthaltsräumen der oberen Etagen. Und seit der letzten Juliwoche, in welcher der geplante Umzug mit tatkräftiger Unterstützung einiger Zivilschutzdienstleistender stattgefunden hat, geniessen die 40 Bewohner ihr neues Zuhause. Urs Lüthi, Delegierter des Verwaltungsrates: «Neue Räumlichkeiten bedeuten auch immer eine Umstellung, sowohl für die Bewohner wie auch für die Mitarbeitenden. Bewohner, die vorher zum Beispiel in einem Mehrbettzimmer gewohnt haben, haben nun ihre eigenen vier Wände.»

Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase haben sich die neuen Abläufe nun schon gut eingespielt: Gegessen wird jetzt in den grossen Aufenthaltsbereichen auf den jeweiligen Etagen, wo das Essen stets frisch serviert wird. «Die Bewohner geniessen die Natur und den Ausblick wie auch die Gemeinschaft von Alt und Jung im Restaurantbereich, der insbesondere im Sommer von Freunden und Familien mit Kindern sehr gut besucht war», erzählt Urs Lüthi und ist sichtlich zufrieden mit dieser positiven Entwicklung. «Unser Ziel war es unter anderem, durch den Neubau und den neuen Restaurantbereich etwas zu schaffen, was Alt und Jung verbindet und ein schönes Miteinander ermöglicht.» Da kann man jetzt schon sagen: Ziel erreicht!

# Eine Institution mit Herz für Menschen im Oberaargau

**Stiftung SRO und dahlia oberaargau**

Text: Brigitte Meier

Als unabhängige Institution unterstützt die Stiftung Patienten und patientenorientierte Projekte der SRO AG und der dahlia oberaargau ag. «Realisiert wurden innovative und zukunftsorientierte Projekte wie die Notfallpraxis Oberaargau und die ambulante kardiologische Rehabilitation, welche eine willkommene Mehrleistung in der regionalen Gesundheitsversorgung darstellen», berichtet Ursula Beutler, Geschäftsführerin der Stiftung.

In der ambulanten Herzrehabilitation werden die Patienten mit einem massgeschneiderten Programm kompetent begleitet und unterstützt. Dank der Stiftung hat sich sozusagen ein Herzenswunsch erfüllt, wie Nicole Meier, Physiotherapeutin und spezialisierte Herztherapeutin SAKR, bestätigt: «Wir konnten insgesamt zehn Fahrräder beschaffen, welche vollumfänglich durch die Stiftung finanziert wurden. Das Velofahren bildet eine willkommene Abwechslung zum «Reha-Alltag» und wird von den Teilnehmenden sehr geschätzt.»



**Kontakt und weitere Informationen:**  
Stiftung SRO und dahlia oberaargau,  
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal,  
062 916 41 41 oder [stiftung@sro.ch](mailto:stiftung@sro.ch)



# Veranstaltungen

## Faszinierende Medizin – öffentliche Arztvorträge

Erfahren Sie mehr über aktuelle Themen der modernen Medizin.

15. November 2016

Die Welt der Nerven – Phänomene der Bewegung, des Denkens und Fühlens

Prof. Dr. med. Wieland Hermann, Chefarzt Neurologie

13. Dezember 2016

Moderne Schlaganfallbehandlung

Stefan Heinze, Leitender Arzt Neurologie

10. Januar 2017

Kinder psychisch kranker Eltern

Dr. med. Catherine Walther-Buri,  
Leitende Ärztin stationäre Psychiatrie

14. Februar 2017

Der diabetische Fuss – unterschätzte Komplikation mit schweren Folgen

Thomas Quast, Leitender Arzt Endokrinologie

Die Vorträge finden jeweils dienstags von 20.00 bis 21.30 Uhr im Vortragssaal des Spitals Langenthal statt. Es ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

## Erlebnis Geburt – Informationsabend für werdende Eltern 2016/2017

Lernen Sie uns persönlich kennen. Das Geburtshilfeteam lädt Sie ganz herzlich zur Besichtigung der Geburtenabteilung mit Apéro in unserem Vortragssaal ein.

2016

18. November 20.00 Uhr

16. Dezember 20.00 Uhr

2017

19. Januar 19.00 Uhr

16. Februar 19.00 Uhr

16. März 19.00 Uhr

20. April 19.00 Uhr

Die Informationsabende finden einmal im Monat im Spital Langenthal statt. Es ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Mehr Veranstaltungen unter: [www.sro.ch](http://www.sro.ch)



**Sellappah  
Buvanendiran**

Mitarbeiter Küche,  
seit 32 Jahren bei  
der SRO AG

## Vorschau und Service

### Nächste Ausgabe

**Die Gesundheit der Frau**

Die Brust, Wechseljahre, Verhütung – der weibliche Körper im Fokus der Mai-Ausgabe.

### Ihre Meinung interessiert uns!

**Liebe Leserin, lieber Leser**

Für uns stehen Ihre Bedürfnisse im Mittelpunkt. Schreiben Sie uns deshalb Ihre Meinung zum «SRO.info» und teilen Sie uns mit, welche Themen Sie bewegen. Richten Sie Ihr Feedback per E-Mail an [sroinfo@sro.ch](mailto: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

Impressum

**Herausgeber**  
SRO AG

**Projektleitung**  
Manuela Leuenberger

**Projektkoordination**  
Andrea Deschermeier

**Texte**  
Brigitte Meier, Aarwangen  
Nathalie Beck, Hauenstein  
[www.beckwerk.ch](http://www.beckwerk.ch)

**Fotos**  
Manuel Stettler Fotografie, Burgdorf  
[www.manuelstettler.ch](http://www.manuelstettler.ch)  
Fotografien dahlia Herzogenbuchsee:  
Michael Meier

**Konzept/Grafik**  
neuzeichen AG für Kommunikations- und Orientierungsdesign, Lenzburg  
[www.neuzeichen.ch](http://www.neuzeichen.ch)

**Druck**  
Merkur Druck AG, Langenthal  
[www.merkurdruck.ch](http://www.merkurdruck.ch)

**Auflage**  
104 673 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](mailto:sroinfo@sro.ch).

## Ärzt Netzwerk Oberaargau

54 Hausärzte 45 Spezialisten

## Hausarztmodell

Für eine stabile regionale Grundversorgung

Unser Auftrag

Qualitätssicherung

Versorgungssicherheit

Kontinuität

Koordination

Zusammenarbeit

Ihr Vorteil

7-17% Prämienrabatt

Sicherer Zugang zum Hausarzt

Persönliche Betreuung

Überweisung zum Spezialisten ohne

Krankenkassenformular

**Unterstützen Sie das Ärztenetzwerk Oberaargau und wählen Sie ein Hausarztmodell-Produkt.**

Fragen beantwortet Ihnen gerne unsere Managed Care Betriebsorganisation, die PonteNet AG unter [hausarztmodell@ponte-net.ch](mailto:hausarztmodell@ponte-net.ch)

**Vielen Dank - Ihre Netzärztin / Ihr Netzarzt**



# Notfallnummern

Notfallarzt Region Oberaargau und  
Niederbipp 0900 57 67 47 (CHF 1.98/Min.)  
Hausarztpraxis Jura Süd Niederbipp  
(kleine Notfälle, tagsüber) 032 633 71 71  
Notfallzentrum Spital Langenthal 062 916 31 31  
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

## Hauptsponsor

# cosanum

Cosanum AG  
Brandstrasse 28  
8952 Schlieren  
Tel. 043 433 66 66  
[info@cosanum.ch](mailto:info@cosanum.ch)



Erleben Sie atemberaubende  
**GESUNDHEITSLOGISTIK**

[cosanum.ch/magic](https://cosanum.ch/magic)

SRO AG  
**Spital Region Oberaargau**  
St. Urbanstrasse 67  
4900 Langenthal  
T 062 916 31 31  
[info@sro.ch](mailto:info@sro.ch)  
[www.sro.ch](http://www.sro.ch)