



Brustkrebs: Früh entdeckt ist halb gewonnen

Seite 14

**Wechseljahre:
Zeit für den
Neubeginn**
Seite 6

**Endometriose:
Wenn die Menstruation
unerträglich wird**
Seite 24

03#

Inhalt

Wechseljahre: Zeit für den Neubeginn 6

 Wechseljahre: Kein Abschied von der Weiblichkeit 11

Brustkrebs: Früh entdeckt ist halb gewonnen 14

Wenn die Lebensfreude siegt 18

Endometriose: Wenn die Menstruation unerträglich wird 24

Kurz und bündig 5, 23

Urininkontinenz ist behandelbar: Brechen Sie das Tabu 12

 Rezept: Frühlingssalat Eisen+ 21

 Ärztlicher Tipp: Eisenmangel 22

Gebärmutterhalskrebs: HPV-Impfung schützt vor Infektionen 28

Mädchensprechstunde 29

Krampfadern: Frühzeitige Abklärung beugt Schmerzen vor 30

Das Alter ist weiblich, vital und bunt 33

Veranstaltungskalender 34

Vorschau und Service 35



6



14



24

Veränderung bereichert unser Leben

Ein bekanntes chinesisches Sprichwort sagt: «Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.» Zu welcher Kategorie gehören Sie?

Unser aller Leben ist geprägt von Veränderung. Wir werden geboren und verändern uns in den ersten Lebensjahren so sehr, dass jeder es sehen kann. So werden Mädchen zu jungen Frauen und Jungs zu jungen Männern.

Und irgendwann verlieben wir uns das erste Mal. Ein Gefühl, das unsere bisherige Gefühlswelt verändert und bereichert. Die wahrscheinlich grösste Veränderung im Leben eines Menschen sind jedoch Kinder. Als Hebamme habe ich das Glück, diese wunderbare Veränderung im Leben anderer Menschen zu begleiten.

Die fruchtbare Phase einer Frau beginnt als Teenager und endet mit den Wechseljahren. Während dieser Zeit spielt die Fruchtbarkeit im Leben der Frau eine wesentliche Rolle: Will ich schwanger werden oder nicht? Was tun, um eine Schwangerschaft zu verhindern? Was tun, um geplant schwanger zu werden?

Höhepunkt der Fruchtbarkeit ist die Schwangerschaft: die Zeit, in der neues Leben entsteht, heranwächst und geboren wird. Eine intensive Zeit der Veränderung, wunderbar und unvergesslich.

Wir Hebammen begleiten Frauen während der Schwangerschaft, der Geburt und im Wochenbett individuell und behutsam. Aber auch für Teenager oder Frauen in den Wechseljahren können wir wichtige Ansprechpartner sein, was körperliche Veränderung angeht.

Ich erachte es als grosses Privileg, als Frau und Hebamme all diese Phasen erlebt zu haben oder noch erleben zu dürfen. Denn Veränderungen sind auch immer mit neuen Herausforderungen oder Verantwortung verbunden, die es anzunehmen, wahrzunehmen und zu meistern gilt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen noch viele schöne Veränderungen in Ihrem Leben.

Ruth Erhard
Bereichsleiterin Frauenklinik, SRO AG



Studium und Karriere kombinieren – Weiterentwicklung im Gesundheitsberuf

Bachelor of Science

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

Master of Science

- Pflege
- Physiotherapie
- Life Sciences – Food, Nutrition and Health
- Hebamme [neu]

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

Weiterbildungen in folgenden Studienrichtungen

- Spezialisierte Pflege
- Psychische Gesundheit und Krankheit
- Physiotherapie
- Ernährung und Diätetik
- Hebammenkunde und Geburtshilfe
- Management im Gesundheitswesen

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

gesundheit.bfh.ch

KURZ UND BÜNDIG



Tipps für eine optimale Eisenaufnahme

Gewisse Nahrungsmittel haben einen Einfluss darauf, wie gut unser Körper Eisen aufnehmen kann.

Quelle: Ernährungsberatung SRO AG



Vitamin-C-reiche Gemüse und Früchte wie z. B.:

- Peperoni
- Brokkoli
- Kohl
- Beeren
- Orangen
- Kiwis



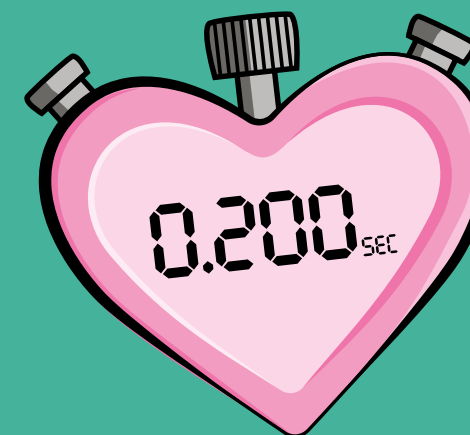
«Eisen-Hemmer» wie z. B.:

- Rotwein
- Kaffee
- Schwarz- und Grüntee
- Rhabarber
- Spinat
- Cola-Getränke



Das Rezept zum Frühlingssalat Eisen+ finden Sie auf Seite 21.

Gut zu wissen



Lediglich

0.2 Sekunden

braucht unser Gehirn, um sich zu verlieben.

Quelle: Journal of Sexual Medicine, 2010

Bereits die Ureinwohner Nordamerikas kannten die Traubensilberkerze als wertvolle Heilpflanze und nutzten ihre schmerzlindernde und krampflösende Wirkung. Heute wird sie häufig zur Linderung von Wechseljahrs- und Menstruationsbeschwerden eingesetzt.



Mehr zum Thema Wechseljahre finden Sie ab Seite 6

Quelle: www.traubensilberkerze.net

Wechseljahre: Zeit für den Neubeginn

Die Wechseljahre – eine Zeit des Umbruchs, aber auch des Aufbruchs.
Nicht nur biologisch gesehen, sondern auch symbolisch und gesellschaftlich.

Text: Brigitte Meier

Die Wechseljahre, auch Klimakterium genannt, sind ein natürlicher Lebensabschnitt zwischen 45 und 55 Jahren. Nicht allen Frauen fallen der bewusste Abschied von der Fruchtbarkeit und das Älterwerden leicht. Während dieser Phase tritt der Verlust der Sexualhormonproduktion ein. Im Alltag können sich die hormonellen Veränderungen bemerkbar machen.

Wie wird der Körper reagieren? Wie wird sich das Frausein verändern? Und was kommt nun, da die Kinder aus dem Haus und die beruflichen Ziele meist erreicht sind? Diese Fragen stellen sich viele Frauen. Wechseljahrsbeschwerden, ob nun körperlicher oder seelischer Natur, sind dann zusätzlich belastend und beeinträchtigen die Lebensqualität. Zu den häufigsten Beschwerden gehören Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen. Die hormonelle Umstellung kann sich aber auch

in Gefühlsausbrüchen, erhöhter Reizbarkeit und Vergesslichkeit äussern. Häufig wird auch eine Scheidentrockenheit beklagt, die den Geschlechtsverkehr erschwert, oder die Libido verändert sich. Auch andere Schleimhäute wie die Mund- und Augenschleimhaut können trocken werden.

«Nach und nach stellt der Körper nun die Produktion der weiblichen Hormone Östrogen und Gestagen ein. Die Zyklen werden unregelmässiger und die Menstruation verändert sich in Stärke oder Dauer. Das durchschnittliche Alter bei der letzten Periodenblutung liegt bei 52 Jahren, d.h. im Alter zwischen 45 und 55 Jahren ist dies normal. Die Menopause beginnt ein Jahr nach der letzten Periode», erklärt Dr. med.

Dorothea Hefti, Leitende Ärztin im Spital Langenthal, und hält fest: «Mit dem Absinken weiblicher Sexualhormone im Blut gehen einige Veränderungen einher, die zu individuell unterschiedlich ausgeprägten Beschwerden führen. Während manche Frauen stark darunter leiden, haben andere wiederum praktisch kaum Probleme.»





Dr. med. Dorothea Hefti, Leitende Ärztin Frauenklinik, SRO AG

Leichte Symptome natürlich lindern

Zur Linderung von leichten Beschwerden setzt Dorothea Hefti mit dem Einverständnis der Patientin häufig zunächst pflanzliche Wirkstoffe mit hormonähnlicher Wirkung ein. Ein traditionelles Mittel gegen Frauenleiden ist die Traubensilberkerze. Die Wurzelextrakte der Pflanze sind vor allem gegen anfallsweise auf- und absteigende Wärmewellen und damit verbundene Schweissausbrüche wirksam. Auch Salbeitropfen oder Sojaprodukte reduzieren Hitzewallungen. Letztere enthalten Isoflavone, die östrogenähnliche Wirkungen entfalten. Übrigens: Aufgrund ihrer sojareichen Ernährung zeigen Frauen in Asien deutlich weniger Wechseljahrsymptome.

Insbesondere der Mangel an Gestagen kann Schlaflosigkeit verursachen. Baldrian und Hopfen können helfen, einen guten Schlaf zu finden. Leichte Verstimmungen lassen sich mit Phytohormonen (pflanzliche Hormonstoffe) mildern, die in Mönchspfeffer, Rotklee oder Soja enthalten sind.

.....
«Heute weiss man, dass eine individualisierte Hormontherapie die Lebensqualität insbesondere jener Frauen steigert, die stark leiden.»

Hormontherapie

Bei gut einem Drittel der Frauen in den Wechseljahren sind die Symptome jedoch so stark ausgeprägt, dass pflanzliche Mittel nicht ausreichend wirken. «Heute weiss man, dass eine individualisierte Hormontherapie die Lebensqualität insbesondere jener Frauen steigert, die stark leiden.» Die Wirkung setzt relativ schnell ein. Besonders profitieren Knochenstabilität, Haut und Haare. Nach neusten Erkenntnissen besteht auch vonseiten des Herz-Kreislauf-Systems ein Vorteil», betont die Frauenärztin. Man kann eine Hormonersatztherapie bis zehn Jahre nach der letzten Periode beginnen, sofern keine anderen gesundheitlichen Risiken bestehen. Östrogenmangel wird vorzugsweise über die Haut (Pflaster oder Gel) behandelt, um Nebenwirkungen zu vermindern. Wenn eine Frau die Gebärmutter

noch hat, muss auch das Gestagen ersetzt werden. Nach fünf Jahren sollte die Hormonersatztherapie wieder ausgeschlichen werden.

Viele Frauen bekunden nach wie vor Bedenken in Bezug auf negative Auswirkungen einer Hormontherapie. Woher rühren diese Ängste?

2002 wurden Ergebnisse der Women's-Health-Initiative-Studie in den Medien publiziert, welche nach dem heutigen Wissensstand fehlinterpretiert wurden. Es breitete sich die Überzeugung aus, Hormone verursachten Brustkrebs. Nach kompletter Auswertung der Studiendaten wissen wir:

.....
«Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, erhöht sich nach fünf Jahren Hormontherapie um lediglich ein Prozent.»

Übergewicht, Bewegungsmangel oder Alkoholkonsum sind deutlich höhere Risikofaktoren als Hormone.

Wer das Rauchen aufgibt, senkt sein Risiko für Krebserkrankungen. Statistisch gesehen kommen Raucherinnen früher in die Wechseljahre und haben stärkere Beschwerden.

Labile Stimmungslage

Östrogenmangel kann sich auch auf die Psyche auswirken. Es handelt sich hierbei eher um Verstimmungen aufgrund von körperlichen Symptomen, z.B. Schlafstörungen. Durch die vielen Änderungen fühlen sich manche Frauen weniger leistungsfähig und den Anforderungen im Alltag weniger gewachsen, was etwa zu familiären Problemen führen kann. Das Aussehen verändert sich, man ist nicht mehr so fit und braucht mehr Erholungszeit. Das alles kann sich auf die Befindlichkeit niederschlagen. Wie steht es mit der Sexualität? In ihrer eigenen Praxis in Langenthal hört Dorothea Hefti häufig, dass die Frauen ein Verschwinden der spontanen Lust und eine Veränderung der sexuellen Erregbarkeit beklagen. Aufgrund des fehlenden Östrogens gibt die Scheidenschleimhaut weniger Feuchtigkeit ab und die Drüsen produzieren weniger Sekret. Dadurch entsteht ein Gefühl der Trockenheit, welches Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verursacht.

Hier empfiehlt die Gynäkologin die Anwendung von Gleitgel oder eine lokale Hormontherapie (Salbe oder Zäpfchen für die Scheide). Die Hormone wirken

gleichzeitig auf den Blasenschliessmuskel, der infolge Östrogenmangel ebenso wie die Beckenbodenmuskulatur an Straffheit verliert. Diese Therapie kann einer Urininkontinenz entgegenwirken.

Wichtig ist eine schonende Intimpflege. Nach dem Waschen sollte Frau den genitalen Bereich mit einer rückfettenden Creme pflegen, und sich das genauso zur Gewohnheit machen wie das Eincremen der Hände.

Auch die Sexualität in einer langjährigen Beziehung durchlebt Veränderungen. Diese Veränderungen zuzulassen braucht Zeit und auch Mut.

Better Aging oder was kann Frau tun?

Frauen, die sich regelmässig bewegen, haben tendenziell weniger Probleme. Man sagt, wenn man zweimal pro Woche 20 Minuten den Körper bewegt und schwitzt (Stoffwechsel wird aktiviert), dann altert man gut. Wichtig dabei: eine Sportart wählen, die Spass macht! Ausdauertraining ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Yoga, Pilates oder Tai-Chi helfen, das vegetative Nervensystem zu beruhigen und die neuen Prozesse im Körper anzunehmen. Krafttraining ist zudem gut für die Knochen. Bewegung und Aktivitäten wie Tanzen bedeuten Lebenslust und helfen gegen Verstimmungen, Schlafprobleme und Gewichtszunahme.



Gewichtszunahme

Während der Wechseljahre stellen sich auch der Energieverbrauch des Körpers und die Fettverteilung um. Die Körperform verändert sich. Tendenziell nimmt man selbst bei reduzierter Kalorienzufuhr einige Pfunde zu (bevorzugt im Bauchbereich).

Um eine Gewichtsstabilisierung zu erreichen, muss man auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse achten. Vitamin D und Kalzium wirken dem Knochenabbau entgegen. Empfehlenswert ist die Verwendung hochwertiger Pflanzenöle und der regelmässige Verzehr von Fisch. Als wirksamer

Tipp rät die Ärztin zu einer abendlichen Fastenzeit von 12 bis 14 Stunden. Dadurch werden Mechanismen in Gang gesetzt, welche den Fettabbau fördern.

Frau muss also selber abwägen, ob sie nach 18 Uhr auf das Nachtessen und auf das süsse Bettmümpfeli verzichten sollte.

Das neue Frausein bejahen

Dorothea Hefti erachtet es als wichtig, über die positiven Folgen in dieser Phase zu reden: «Mit zunehmender Lebenserfahrung wird man gelassener und ausgeglichener. Frau weiss besser, was sie will und was sie nicht will.» Die Wechseljahre sind der Lebensabschnitt, in dem familiäre Verpflichtungen abnehmen, aber noch genügend Vitalität vorhanden ist. Wenn es

gelingt, die körperlichen und sozialen Veränderungen gut zu akzeptieren, können in dieser Phase noch einmal neue Kräfte zur Lebensgestaltung freigesetzt werden.

Für die Attraktivität sehr viel wichtiger als jugendliches Aussehen ist eine positive Ausstrahlung, welche durch eine wohlwollende Einstellung zu sich selbst und in jedem Alter zu erreichen ist!

KONTAKT

SRO AG
Spital Langenthal
Frauenklinik
Dr. med. Dorothea Hefti, Leitende Ärztin
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal
T 062 916 31 09

Wechseljahre: Kein Abschied von der Weiblichkeit



Interview mit Gabriela H., 56 Jahre, verheiratet, Mutter von drei erwachsenen Kindern, berufstätig, kulturell und kirchlich engagiert

Text: Brigitte Meier

Können Sie sich erinnern, wann Ihre Wechseljahre begonnen bzw. wie lange sie gedauert haben?

Gabriela H.: Angefangen hatte es damit, dass ich im Alter von 45 innerhalb von rund drei Monaten keine Menstruation mehr hatte. Dies blieb lange das einzige Anzeichen, bevor etwa fünf Jahre später die Hitzewallungen auftraten und nach weiteren fünf Jahren trockene Schleimhäute hinzukamen.

Was bedeutet es für Sie, körperlich und psychisch anders zu werden, unfruchtbar, weniger leistungsfähig bei gleichzeitigen äusserlichen Veränderungen wie Falten oder Gewichtszunahme?

Da ich mich nach der Geburt des dritten Kindes unterbinden liess, hatte ich mich mit dem Nichtmehr-fruchtbar-sein bereits intensiv auseinandergesetzt.

Mehr Mühe bekundete ich mit der Gewichtszunahme und dass ich diese zusätzlichen fünf Kilos nicht mehr wegstriege. Ja, die Fältchen, die gehören nun mal zu mir. Ich nenne sie einfach Lachfältchen, dies tönt schon mal besser. Zudem versuche ich, manchmal das Tempo zu drosseln und die Zeit bewusster zu geniessen. Wann, wenn nicht jetzt, mit zunehmendem Alter?

Bemerken Sie häufiger eine labile Stimmungslage? Wie reagieren Sie darauf?

Die Stimmungsschwankungen sind nach wie vor unangenehm. Aber ich stelle fest, dass die Menschen generell dünnhäutiger werden. Sensibilität hat durchaus auch positive Seiten. Mir persönlich helfen pflanzliche Produkte, wie die Traubensilberkerze. Wichtig sind in solchen Tagen auch Freunde, Licht und Bewegung.

«Ich spüre auch stark, dass ich toleranter, grosszügiger werde.»

Welches sind Ihre Hauptbeschwerden und die entsprechenden Auswirkungen?

Neben den Stimmungsschwankungen sind die trockenen Schleimhäute sehr unangenehm. Scheidentrockenheit bringt häufig mit sich, dass Sex nicht mehr gleich viel Spass macht, denn er ist oft mit Schmerzen verbunden.

Haben Sie mit Ihrer Gynäkologin darüber gesprochen?

Nein. Aber das werde ich beim nächsten Besuch sicherlich tun.

Wie stehen Sie einer individualisierten Hormontherapie gegenüber?

Da sich meine Beschwerden immer in einem mässigen Rahmen hielten, verzichte ich auf diese Möglichkeit. Ich glaube, das würde die unangenehmen Seiten der Wechseljahre nur hinauszögern.

Wo sehen Sie die Vorteile des Älterwerdens?

Ich finde es wohlthuend, dem Jugend- und Schönheitskult nicht hinterherrennen zu müssen. Alles etwas ruhiger anzugehen, sagen zu können «das muss ich jetzt nicht mehr». Ich spüre auch stark, dass ich toleranter, grosszügiger werde.

Tun Sie bewusst etwas für Ihr eigenes Wohlbefinden?

Als ich vor vier Jahren kurz vor einem Burnout stand, wusste ich, dass ich endlich meinen Lebensstil verändern musste. Seither mache ich Yoga und nehme mir mehr Zeit für mich.

Urininkontinenz ist behandelbar: Brechen Sie das Tabu!

Frauen leiden häufig an Inkontinenzproblemen; sie haben jedoch Hemmungen, sich bei Fachpersonen zur Abklärung und Behandlung zu melden.

Text: Brigitte Meier

Blasenschwäche ist unangenehm, aber kein Grund zu verzweifeln. Schätzungsweise 500 000 Menschen leiden schweizweit an Inkontinenz; die Dunkelziffer ist hoch. Im Gespräch mit Dr. med. Oliver Goette, Chefarzt Frauenklinik, erfahren wir, dass Patientinnen wirksam geholfen werden kann. Wie effektiv ein gezieltes Beckenbodentraining ist, erklärt die speziell ausgebildete Physiotherapeutin Bettina Oberli.

Aufgrund der kürzeren Harnröhre leiden vorwiegend Frauen an ungewolltem Urinabgang. Probleme können nach Schwangerschaften und Geburten auftreten. Gemäss Studien schützen auch Kaiserschnittentbindungen nicht vor Inkontinenz. Vorbeugend empfiehlt sich schon in jungen Jahren ein Training der Beckenbodenmuskeln. Die zwei Hauptformen von Urininkontinenz definiert Oliver Goette wie folgt:

Die **Belastungsinkontinenz**, auch Stressinkontinenz genannt, zählt zu den häufigsten Formen.

Sobald sich der Druck im Bauchraum erhöht, beispielsweise beim Husten, Hüpfen, Lastenheben usw. kann die Harnröhre dem Druck nicht standhalten. Ungewollter Urinverlust ist die Folge. Wichtig ist eine rasche Abklärung der Ursache und damit verbunden eine Stärkung des Beckenbodens, z.B. mit Beckenbodentraining oder Elektrostimulationstherapie. Sind die konservativen Massnahmen ausgeschöpft, kann ein sogenanntes «Scheidenbändchen» operativ eingesetzt werden.

Bei der **Dranginkontinenz** geht bereits bei kleinem Füllvolumen der Blase unkontrolliert Urin verloren. Der plötzliche Drang kann nicht unterdrückt werden, obschon der Verschlussmechanismus im Gegensatz zur Belastungsinkontinenz völlig intakt ist. Typisch ist das akute Dranggefühl (Schlüssellochphänomen) vor der WC- oder Haustüre. Zur Unterstützung einer medikamentösen Therapie ist auch hier ein individuelles Beckenbodentraining angesagt.

«Vorbeugend empfiehlt sich schon in jungen Jahren ein Training der Beckenbodenmuskeln.»

Untersuchungsmethoden

Eine differenzierte Abklärung ist unumgänglich, da beispielsweise nur bei einer eindeutigen Belastungsinkontinenz operiert werden darf. Zuerst werden die anatomischen Verhältnisse untersucht. Häufig bestehen Organsenkungen wie ein Gebärmuttervorfall. Wenn die Inkontinenz trotz intakter Anatomie anhält oder nach einer Operation wieder auftritt, ist eine urodynamische Untersuchung in der Frauenklinik Langenthal angezeigt, bei welcher die Druckverhältnisse in der Blase und Harnröhre gemessen werden.



Beckenbodentraining für den Alltag

Ob beim Kochen, im Bus oder am Telefon, diese kurze Übung lässt sich gut in Ihren Alltag integrieren: Spannen Sie während des Ausatmens Ihre Beckenbodenmuskulatur an, als möchten Sie Urin zurückhalten. Bauch- und Gesäßmuskulatur sollten dabei locker bleiben. Diese kräftige, aber nicht maximale Spannung für 6–10 Sekunden halten. Die Übung 10-mal wiederholen. Insgesamt 3 Serien à 10 Wiederholungen durchführen mit jeweils einer mindestens 1-minütigen Pause dazwischen.

Schonende Operationsverfahren

Führen alle konservativen Behandlungsmethoden zu keiner vollständigen Heilung, ist eine operative Lösung sinnvoll. «Eine umfassende Betreuung und Aufklärung des Patienten, das heisst Abwägen von Nutzen und Risiken einer Operation, stehen an erster Stelle. Indikation ist auch der individuelle Leidensdruck. Die Belastungen sind je nach Lebensform genau abzustimmen», sagt Oliver Goette.

Bei der Operation einer Belastungsinkontinenz wird ein schmales Netzbändchen, das sogenannte TVT (Tension-free Vaginal Tape) unter die Harnröhre gelegt. Somit wird der Verschlussmechanismus der Blase bei körperlichen Belastungen unterstützt und der Urin geht auch bei höherem Druck nicht mehr unkontrolliert ab.

Eine Dranginkontinenz kann nicht operiert werden. Neben den erwähnten Therapien müssen diese Beschwerden medikamentös

behandelt werden. In schwereren Fällen kann unterstützend Botulinumtoxin in den Blasenmuskel injiziert werden.

Beckenbodenaktivität in den Alltag einbauen

«Wirksames Beckenbodentraining bedeutet einerseits das regelmässige Durchführen spezifischer Übungen, andererseits sollte ein gezielter Muskeleinsatz ins Alltagsleben einfließen», erläutert Bettina Oberli. Die speziell ausgebildete Physiotherapeutin bietet im Gesundheitszentrum Jura Süd in Niederbipp Beckenbodentraining als Einzeltherapie an. Entsprechende Trainings werden auch an den weiteren Standorten der Physiotherapie der SRO AG (Langenthal, Huttwil, Herzogenbuchsee) angeboten.

Für eine bessere Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur arbeitet Bettina Oberli häufig mit einem Elektro-Biofeedback-Gerät. «Viele Frauen wissen nicht, wo der Beckenboden ist, wie man ihn spürt und aktiviert. Sie müssen

erst das Gefühl und die Sensibilität für die Muskulatur entwickeln», sagt die Beckenboden-Physiotherapeutin. Ziel der Behandlung ist die Verbesserung von Wahrnehmung, Koordination, Kraft und Ausdauer der Beckenbodenmuskulatur bei Frauen mit Inkontinenz, überaktiver Blase, Schmerzen oder Organsenkungsbeschwerden. Dies erfolgt in enger Zusammenarbeit mit der Gynäkologie.

KONTAKT

SRO AG
Spital Langenthal
Frauenklinik
Dr. med. Oliver Goette, Chefarzt
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal
T 062 916 31 09

SRO AG
Gesundheitszentrum Jura Süd
Physiotherapie
Bettina Oberli, Physiotherapeutin
Antenstrasse 24, 4704 Niederbipp
T 032 633 71 71

Brustkrebs: Früh entdeckt ist halb gewonnen

Jedes Jahr erhalten in der Schweiz etwa 5900 Frauen die Diagnose Brustkrebs. Um diese Krankheit in möglichst frühem Stadium zu entdecken, gibt es seit 2013 auch im Kanton Bern ein sogenanntes Screening-Programm zur Früherkennung von Brustkrebs für Frauen zwischen 50 und 74.

Text: Nathalie Beck



Brustkrebs ist in der Schweiz die häufigste Krebsart bei Frauen. In vier von fünf Fällen sind die Betroffenen über 50 Jahre alt. Trotz Zunahme der Krankheit konnte die Sterberate in den letzten 30 Jahren um mehr als 30 Prozent gesenkt werden – dank Krebsforschung, modernsten Techniken und Therapien sowie der Früherkennung von Brustkrebs. Heute liegt die Überlebenschance fünf Jahre nach Diagnosestellung bei über 80 Prozent.



Zu Beginn nicht spürbar

Warum die Früherkennung von Brustkrebs so wichtig ist, erklärt Frau Dr. med. Astrid Schönenberger, Leitende Ärztin Onkologie im Spital Langenthal: «Brustkrebs ist zu Beginn nicht spürbar und verursacht in den meisten Fällen auch keinerlei Schmerzen. Umso wichtiger ist es, auf Veränderungen der Brust zu achten. Sobald man Veränderungen feststellt, sollte man durch einen Gynäkologen möglichst schnell weitere Abklärungen vornehmen lassen.» Denn hier gilt ganz besonders: Je früher man den Krebs entdeckt, desto grösser sind die Heilungschancen. Noch heute wird ein Grossteil der Brusttumore durch die Frau selbst entdeckt. Die durchschnittliche

Tumorgrosse beträgt dann aber bereits etwa zwei Zentimeter. Mit dem Screening-Programm möchte man den Tumor früher erfassen.

Höheres Alter, höheres Risiko

Ab einem Alter von 50 Jahren nimmt das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, deutlich zu. Daher wurde im Kanton Bern 2008 die Entwicklung eines Brustkrebs-Screening-Programms gefordert, das die Bernische Krebsliga im Auftrag des Kantons durchführt. Dieses Programm bietet Frauen ab 50 Jahren an, alle zwei Jahre eine Mammografie machen zu lassen. Die Kosten dafür werden von der Grundversicherung übernommen. Frau Dr. med. Karin Huwiler von der Krebsliga Schweiz informiert: «2013 wurden erstmals Einladungen und entsprechendes Informationsmaterial durch das Programmzentrum an rund 40 000 Frauen zwischen 50 und 70 Jahren im Kanton Bern verschickt. Auf diesem Weg können die Frauen sich detailliert über dieses Früherkennungsprogramm informieren und sich in Ruhe entscheiden, ob sie daran teilnehmen möchten.»

Dabei haben die Frauen im Kanton Bern die Wahl zwischen 13 radiologischen Instituten, die diesem Screening-Programm angeschlossen sind. Dort wird eine Mammografie durchgeführt und die Bilder werden von zwei speziell ausgebildeten Radiologen bzw. Radiologinnen unabhängig voneinander angeschaut und beurteilt. Karin Huwiler erläutert: «Solche systematischen Programme unterliegen strengen

Qualitätsnormen. So benötigen die beurteilenden Radiologinnen und Radiologen beispielsweise eine entsprechende Zusatzausbildung und die Geräte, mit denen die Mammografien erstellt werden, unterliegen strengen Qualitätskontrollen.» Durch das Programm werden alle Frauen über 50 Jahre erfasst und für die Brustkrebs-Früherkennung sensibilisiert – auch die Frauen, die nicht regelmässig zum Frauenarzt gehen.

«Brustkrebs ist in der Schweiz die häufigste Krebsart bei Frauen. In vier von fünf Fällen sind die Betroffenen über 50 Jahre alt.»

Alle Spezialisten an einem Tisch

Von 1000 Frauen, die 20 Jahre lang an diesem Programm teilnehmen, wird man bei 250 Frauen irgendwann einen auffälligen Befund feststellen, der weiter abgeklärt werden muss. In 65 dieser Fälle wird Brustkrebs diagnostiziert. Frau Dr. med. Petra Sattar, Leitende Ärztin Radiologie im Spital Langenthal und Spezialistin für Mammografie im Rahmen des Screening-Programms: «Jeder neue Fall wird im Tumor-Board des Spitals Langenthal von Spezialisten aus den Fachrichtungen Chirurgie, Gynäkologie, Onkologie,

Radiologie, Strahlentherapie und Pathologie angeschaut und diskutiert. Dabei wird die optimale Therapie für jede Patientin individuell festgelegt.»

Dies bestätigt auch Dr. med. Oliver Goette, Chefarzt der Frauenklinik im Spital Langenthal und ebenfalls Mitglied des Tumor-Boards: «Von der Mammografie über die Operation bis zur Chemotherapie werden unsere Patientinnen durchgehend von Spezialisten unseres Teams im Spital Langenthal betreut. Die Patientinnen wissen um den regelmässigen Austausch unter den verschiedenen Fachspezialisten im Tumor-Board und schätzen dies sehr.»

«In den allermeisten Fällen können wir heute gewebserhaltend operieren, das heisst, die Brust kann erhalten bleiben.»

Je früher, desto besser

Generell gilt: Je eher der Tumor entdeckt wird, desto grösser sind die Heilungschancen. Oliver Goette empfiehlt: «Sobald eine Veränderung in der Brust bemerkt wird, sollte man handeln und weitere Abklärungen in die Wege leiten. Leider tun dies viele Frauen nicht, weil sie Angst vor einer schlechten Diagnose haben.

Diese Ungewissheit ist enorm belastend und muss nicht sein, denn in den meisten Fällen sind Veränderungen in der Brust harmlos. Trotzdem müssen sie genau abgeklärt werden, um Krebs ausschliessen zu können.»

Viele Frauen fürchten sich auch davor, durch eine Operation eine Brust zu verlieren. Auch diese Angst ist nur in den wenigsten Fällen gerechtfertigt. «In den allermeisten Fällen», informiert Oliver Goette, «können wir heute gewebserhaltend operieren, das heisst, die Brust kann erhalten bleiben und es werden nur das Tumorgewebe sowie meist der sogenannte Wächter-Lymphknoten entfernt, um Metastasen auszuschliessen. Sollte bei einem sehr grossen Tumor die Brust doch entfernt werden müssen, gibt es heute modernste Methoden zum Brustaufbau, die wir im Spital Langenthal ebenfalls anbieten und durchführen können.»

Abklärung lohnt sich also in jedem Fall. Und Vorsorge erst recht.

KONTAKT

SRO AG
Spital Langenthal
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal

Onkologie
Dr. med. Astrid Schönenberger,
Leitende Ärztin
T 062 916 31 65

Radiologie
Dr. med. Petra Sattar,
Leitende Ärztin
T 062 916 34 36

Frauenklinik
Dr. med. Oliver Goette, Chefarzt
T 062 916 31 09

Was tun, wenn ...?

... Sie etwas Ungewöhnliches in Ihrer Brust bemerken?

Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Gynäkologen/Ihrer Gynäkologin und lassen Sie weitere Abklärungen machen. Auf keinen Fall warten, bis Sie eine Einladung des Früherkennungsprogramms bekommen, sondern umgehend handeln.

... Ihre Mutter, Schwester oder Tochter an Brustkrebs erkrankt ist?

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin beraten, welche Kontrolluntersuchungen für Sie am besten sind.

... Sie ein Brustimplantat haben?

Besprechen Sie mit Ihrem Gynäkologen/Ihrer Gynäkologin, welche Alternativen es zur Mammografie gibt.

... Sie zur Mammografie gehen?

Bequeme Kleidung anziehen, weder Deo, Puder noch Bodylotion auf der Brust verwenden, damit die Bildqualität nicht beeinträchtigt wird.

... Sie jünger als 50 Jahre sind und am Früherkennungsprogramm teilnehmen möchten?

Sprechen Sie mit Ihrem Gynäkologen/Ihrer Gynäkologin und lassen Sie sich beraten.



Öffentlicher Arztvortrag
16. Mai 2017, 20 bis 21.30 Uhr
«Brustkrebs – Diagnose und Therapie»
Dr. med. Oliver Goette
Vortragssaal der SRO AG
Spital Langenthal

Wenn die Lebensfreude siegt

Andrea Meng bekommt Anfang Juli 2016 die Diagnose Brustkrebs – mit gerade mal 39 Jahren. Die junge Mutter hat die Herausforderung angenommen und kämpft gegen die Krankheit: mit ihrer Familie, tollen Freunden und einer zünftigen Portion Lebensfreude.

Text: Nathalie Beck

Ich sitze im Café Treffpunkt im Spital Langenthal, als eine junge Frau lächelnd auf mich zukommt – das muss sie sein, Andrea Meng. Und ich staune nicht schlecht: Ich wäre nie auf die Idee gekommen, dass diese strahlende, junge Frau gerade ein paar Monate Chemotherapie hinter sich hat. Wir setzen uns und sie erzählt mir ihre ganz persönliche Geschichte.

«Der 4. Juli 2016 ist der Tag, der mein Leben verändert hat», erinnert sie sich. Am Abend dieses Tages entdeckte sie eine Stelle an ihrer rechten Brust, die sich irgendwie anders anfühlte. «Das hatte ich bisher nie bemerkt, obwohl ich beim Duschen regelmässig meine Brüste abtaste. Diesmal lag ich im Bett auf der Seite und daher fühlte sich diese Stelle eigenartig hart an.»

Tausend Gedanken

Gleich am nächsten Morgen ruft sie ihre Gynäkologin in der Frauenklinik im Spital Langenthal an

und bekommt sofort einen Termin für den nächsten Tag. «In diesen zwei Tagen sind mir tausend Gedanken durch den Kopf gegangen – von Krebs bis ganz harmlos. Und der schlimmste Gedanke war: Wächst mein Kind nun ohne mich auf?»

.....
«Meine Ärztin riet mir davon ab, mich im Internet schlau zu machen. Für diesen Rat bin ich ihr im Nachhinein sehr dankbar.»

Im Spital wird ein Ultraschall gemacht, danach eine Mammografie und anschliessend gleich eine Biopsie. Diese Gewebeprobe

wird im Labor untersucht und Andrea Meng bekommt fünf Tage später Bescheid. «Ich fühlte mich in dieser Zeit so hilflos», schildert sie diese Tage. «Man hört viel Negatives im Zusammenhang mit Brustkrebs und ich selber hatte bis zu diesem Zeitpunkt nur wenig Informationen. Meine Ärztin riet mir davon ab, mich im Internet schlau zu machen, da es zwar gute und informative Seiten gibt, aber eben auch viele Informationen, die einem Angst machen können. Für diesen Rat bin ich ihr im Nachhinein sehr dankbar.»

Da es in der Familie keine Vorgeschichte zu Brustkrebs gibt, hofft Andrea Meng bis zum letzten Moment, dass es vielleicht doch nur eine harmlose Zyste sein könnte. Doch das Gespräch mit ihrer Ärztin nimmt einen anderen Verlauf. «Sie hat mir mitgeteilt, dass ich einen sehr bösartigen Tumor in meiner Brust habe, der möglichst schnell entfernt werden müsse. Das hat mich zwar in dem Moment ziemlich getroffen.

Aber dadurch, dass meine Ärztin sofort mögliche Massnahmen zur Behandlung aufgezeigt hat, habe ich die Diagnose relativ gefasst aufgenommen.»

Der Chemo-Kasper

Nach und nach erfahren auch ihre Familie und Freunde von der Diagnose, unter anderem auch eine Freundin, die in der Krebsforschung arbeitet. Sie bringt Andrea ein Kinderbüchlein über den Chemo-Kasper, in dem die Krankheit Krebs wie auch die Behandlung sehr anschaulich und verständlich erklärt werden. «Dieses Buch hat uns allen geholfen, aber ganz besonders meiner 8-jährigen Tochter. Als wir ihr gesagt haben, dass Mama Brustkrebs hat, wurde sie sehr wütend, dass es ausgerechnet ihre Mama sein muss, die diesen blöden Krebs hat. Sie brauchte einige Tage, in denen sie nur wenig gesprochen und das für sich verarbeitet hat», erzählt Andrea nachdenklich. «Ich hätte ihr das gerne erspart, andererseits bekommen Kinder viel mehr mit, als man denkt. Und wir wollten sie nicht ausgrenzen.»



Die erste Chemo habe ich am meisten zugesetzt, erzählt Andrea. «Ich war wirklich k.o. und zwar im wahrsten Sinn des Wortes.

Ich brauchte fast 10 Tage, um mich wieder einigermassen zu erholen. Drei Wochen nach der ersten folgte die zweite Chemo, die ich aber deutlich besser vertrug, da ich vor allem die Medikamente gegen Übelkeit besser dosieren konnte.» Und sie lässt sich nicht unterkriegen. Wenn sie sich gut fühlt, geht sie raus an die frische Luft, geht mit einer Freundin spazieren oder ins Café, spielt mit ihrer Tochter und geniesst das Leben.

Vor der geplanten Operation im Spital Langenthal werden noch einige Röntgenuntersuchungen gemacht zur Prüfung auf eventuell vorhandene Metastasen. «Dieser Befund war zum Glück negativ, also keine Metastasen. Ende Juli bin ich dann operiert worden. Die OP ist problemlos verlaufen und inzwischen ist alles prima verheilt.»

Schritt für Schritt

Ihr Partner begleitet Andrea zu allen wichtigen Terminen. «Meine Ärztin hat uns Schritt für Schritt erklärt, was bei mir gemacht und was mit mir passieren wird, vor allem während der Chemotherapie. Diese detaillierten Informationen haben uns geholfen, uns auf das vorzubereiten, was auf uns zukommen würde, auch wenn es manchmal recht viel auf einmal war, was wir zu verarbeiten hatten.»



«Der Chemo-Kasper»
von Helle Motzfeldt

Verständlich erklärte Informationen für Kinder über die Jagd auf die bösen Krebszellen.

Unter anderem erhältlich bei der
Kinderkrebshilfe Schweiz.

www.kinderkrebshilfe.ch

Abschied

Doch dann geschieht das, wovon Andrea sich gefürchtet hat: Sie beginnt, Haare zu verlieren. «Dieser Abschied war schwierig. Zwar hatte ich mir schon nach der ersten Chemo vorsichtshalber eine sehr schöne Perücke gekauft, die meiner Frisur sehr nahe kam. Trotzdem war der Abschied von meinen Haaren ein einschneidendes Erlebnis.» Ihre Coiffeuse bietet ihr einen Termin nach Feierabend an. Sie nimmt das Angebot an, in Begleitung ihres Partners und ihrer Tochter.

«Meine Coiffeuse hat das mit enorm viel Mitgefühl gemacht. Die Haare wurden mit der Schere geschnitten, immer kürzer und immer kürzer, bis sie nur noch etwa einen Zentimeter lang waren. Da standen bei uns allen die Tränen in den Augen.» Doch auch dies schmälert Andreas Lebensfreude nicht. Sie trägt ihre Perücke, lacht wieder und sieht fast aus wie vorher.

Weitere Veränderungen

Nach sechs Wochen und zwei weiteren starken Chemos beginnt der zweite Teil: drei Monate mit einer wöchentlichen, weniger starken Chemo. «Diese Zeit hat einige körperliche Veränderungen mit sich gebracht: Unter anderem hat sich mein Geschmackssinn verändert und das Gefühl in meinen Füßen wurde anders. Zuerst fühlte es sich an, als ob ich auf Sand gehe, dann kam ein Kribbeln und irgendwann hatte ich in manchen Zehen kaum noch Gefühl.»

Bei den Behandlungen ist sie nie allein, denn zwei Freundinnen, ihr Partner und andere Familienmitglieder wechseln sich ab

und begleiten sie jede Woche. Und in der Onkologie im Spital Langenthal fühlt sie sich gut aufgehoben, bekommt auf jede ihrer Fragen eine Antwort. «Es gab Tage nach der Chemo, an denen ich nur geschlafen habe. An anderen Tagen war ich müde und antriebslos – etwas, das ich von mir selbst überhaupt nicht kenne. Aber an guten Tagen wollte ich aktiv sein, raus gehen, das Leben geniessen. Ich ging mit Freundinnen auf den Markt zum Einkaufen und es war immer jemand da, der sich um mich oder meine Tochter gekümmert hat.»

«Eine positive Lebenseinstellung ist in einer solchen Situation das Wichtigste.»

Lebensfreude als Rezept

Die Lebensfreude ist Andrea anzusehen. Lange depressive Phasen hatte sie nie. «Sicher gab es Tage, an denen mir ganz elend war, aber ich habe nie wirklich

den Kopf hängen lassen. Meine Familie und meine Freunde haben mich unglaublich unterstützt, wofür ich ihnen sehr dankbar bin. Auch meine Chefin und Arbeitskollegen haben einen grossen Teil beigetragen, sodass ich mir um meinen Job, den ich erst kurz vor der Diagnose angefangen hatte, keine Sorgen machen musste. Das ist in der heutigen Zeit nicht selbstverständlich und für mich war es enorm wertvoll, mir darüber keine Gedanken machen zu müssen.»

Heute steht Andrea kurz vor der Bestrahlungs- und der anschliessenden Hormontherapie, um alle Möglichkeiten zu nutzen, damit der Krebs nicht mehr zurückkommt. Und die Prognose ist gut. «Ich lebe heute viel bewusster und meine Gesundheit ist für mich keine Selbstverständlichkeit mehr. Ich schiebe Dinge nicht mehr auf die lange Bank, sondern tue vieles, was mir Freude macht. Über Kleinigkeiten ärgere ich mich nicht mehr und geniesse den Moment.»

Dass dies keine leeren Worte sind, sieht man ihr an, denn in ihrem Leben siegt die Lebensfreude – jeden Tag.

INFO

Pink Ribbon Charity Walk
24. September 2017

Der Pink Ribbon Charity Walk mobilisiert jedes Jahr Tausende von Läuferinnen und Läufern aus der ganzen Schweiz. Dieses Jahr findet der Solidaritätslauf am 24. September im Stadion Letzigrund statt.

www.pink-ribbon.ch



Rezept Frühlingssalat Eisen⁺

für 2 Personen

Zubereitung

Linsen in kaltem, leicht gesalzenem Wasser aufsetzen und etwa 30 Minuten garen, abkühlen lassen (über Nacht einweichen ist nicht unbedingt nötig). Blattsalat gut waschen, in mundgerechte Stücke zerkleinern und auf 2 Teller verteilen. Fenchel roh in feine Scheiben schneiden und zusammen mit den Linsen dazugeben. Dörraprikosen in kleine Würfel schneiden und darüberstreuen. Alle Zutaten für die Sauce gut verrühren und den Salat damit beträufeln. Leicht geröstete Pinien- und Kürbiskerne drüberstreuen. Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und bei grosser Hitze auf beiden Seiten etwa 1 Minute anbraten. Danach die Pfanne für ca. 10 Minuten in den auf 100 Grad vorgeheizten Backofen schieben. Anschliessend den Ofen ausschalten und das Fleisch noch weitere 5 Minuten bei geöffneter Tür darin ruhen lassen. Mit einem kleinen Schnitt den Garpunkt testen. In Streifen schneiden und auf die fertigen Salatteller verteilen.



Dazu passt
Kürbiskern- oder Vollkornroggenbrot

Wenn's schnell gehen muss
Lammierstück mit insgesamt ca. 80g Bündnerfleisch ersetzen.

Vegetarische Variante
Anstelle von Lammfleisch vier hartgekochte Eier zum Salat geben.



Einkaufszettel

für den Salat

- 100g saisonaler Blattsalat
- 100g grüne Linsen, getrocknet
- 200g Fenchel, roh
- 50g Aprikosen, gedörrt
- ca. 10g Kürbiskerne
- ca. 10g Pinienkerne
- Lammierstück
(insgesamt ca. 200g)
- etwas Pflanzenfett zum Anbraten

für die Sauce

- 3-4 Esslöffel Rapsöl
- 2-3 Esslöffel dunkler Balsamico
- wenig Senf
- ein Spritzer Zitronensaft
- ½-1 Teelöffel Honig
- Salz und Pfeffer

Ärztlicher Tipp: Eisenmangel

Blasse Haut und Lippen, häufige Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, erhöhter Puls, starke Monatsblutungen und leichte Schwindelgefühle. Kommen Ihnen diese Symptome bekannt vor? Sie könnten Anzeichen für einen Eisenmangel sein.

Text: Dr. med. Christoph Ott, Praxis Dr. Ott, Langenthal



«Der Eisenersatz sollte bevorzugt auf natürlichem Weg durch den Mund erfolgen.»

Leerer Eisenspeicher

Leere Eisenspeicher im Körper führen nach einiger Zeit zu Zuständen, die ein ärztliches Handeln verlangen. Die Eisenreserven können relativ einfach mit der Messung eines Laborwertes im Blut abgeschätzt werden.

Eisen ist wichtig bei der Bildung des Farbstoffes der roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff transportieren. Bei einem Mangel bildet sich langsam

eine Anämie (Blutarmut). Die Blutkörperchen sind klein und blass. Die betroffenen Patienten bemerken diesen Mangel manchmal erstaunlich lange nicht, obschon sie bereits sehr blass aussehen, an Müdigkeit leiden oder körperliche Anstrengungen meiden.

Häufig wird bereits Eisenmangel ohne begleitende Blutarmut verantwortlich gemacht für Leistungsknicke und Konzentrationsstörungen. Motivierende Beiträge in öffentlichen Zeitschriften und Gesundheits-sendungen tragen zusätzlich zur grossen Beliebtheit diesbezüglicher Behandlungen bei.

Geduld ist gefragt

Das fehlende Eisen muss «nachgeschüttet» werden. Meistens lässt sich dies durch Tabletten, Sirup oder Tropfen (bei Kindern) mit natürlichem Eisen gut durchführen. Es braucht aber ein paar Wochen Geduld, bis die Speicher wieder gefüllt und die Blutwerte wieder im Lot sind. Seit einigen Jahren sind auch die Eiseninfusionen beliebt. Das Eisen ist hier rasch im Blut, aber halt auch noch nicht im Speicher, was einige Wochen dauert.

Ursache und Behandlung

Eisenmangel hat aber immer auch eine Ursache. Einseitige Diäten können zu einem verminderten Eisenangebot in der Ernährung führen. Häufig sind aber vermehrte Blutverluste verantwortlich, wie z.B. verstärkte Menstruationsblutungen oder andere unentdeckte Blutverluste.

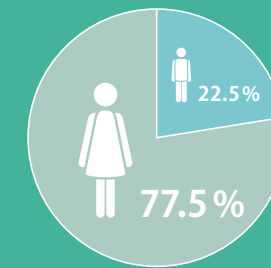
Daher gilt: Eisenwerte testen, Ursachen suchen und gezielt behandeln – damit Sie wieder richtig fit werden.

KURZ UND BÜNDIG

Mitarbeiterzahlen der SRO AG

(per 31.12.2016)

Mitarbeiter total	1108
nach Geschlecht	
Frauen	859
Männer	249



nach Nationalität		
Schweiz	899	81.1 %
Nachbarländer	125	11.3 %
Übriges Europa	74	6.7 %
Ausserhalb Europa	10	0.9 %

Den eigenen Zyklus im Griff haben

Ob erste Menstruation oder erster Zyklus nach einer Schwangerschaft, die Dokumentation über Dauer, Beschwerden und Verlauf der «Tage» ist sinnvoll. Auch um gezielt mit der Frauenärztin/ dem Frauenarzt über Auffälligkeiten sprechen zu können. Hilfreich sind hierbei Apps, beispielsweise: Clue oder Period Tracker.

Gut zu wissen

Frühlingszeit ist Heuschnupfenzeit

Gerade im Frühling leiden wieder viele unter Pollenallergien. Einige einfache Verhaltenstipps können oft bereits zu einer Linderung der Symptome führen:

- Duschen und Haare waschen vor dem zu Bett gehen
- Strassenkleidung ausserhalb des Schlafzimmers ablegen
- Fenster mit Pollenschutzgittern ausstatten
- Wäsche nicht im Freien trocknen
- Bewegung an der frischen Luft am besten nach Regengüssen

Heimische Power

Unsere heimischen Heidelbeeren enthalten mindestens genauso viele sekundäre Pflanzenstoffe (Antioxidantien) wie die Superfoods Acai- oder Goji-Beeren.



Selberpflücken wieder im Trend! Unter www.selberpfluecken.ch finden Sie Höfe in Ihrer Nähe.



Rund um die Uhr für Sie da
Der Rettungsdienst der SRO AG hatte im Jahr 2016 **5658 Einsätze**, dies sind rund

3.3% mehr als im Jahr zuvor. Davon waren 3081 Notfalleinsätze mit Blaulicht.

Endometriose: Wenn die Menstruation unerträglich wird

In der Schweiz leiden etwa 190 000 Frauen an Endometriose, einer Krankheit, deren Ursache noch immer ungeklärt und die selbst von Fachärzten nur schwer zu diagnostizieren ist. Endometriose kann enorme Menstruationsbeschwerden verursachen. Doch es gibt Hilfe in Form modernster Therapiemöglichkeiten.

Text: Nathalie Beck

Was ist Endometriose?

Bei Endometriose handelt es sich um das Auftreten von Gebärmutter-schleimhaut (Endometrium) ausserhalb der Gebärmutterhöhle. Am häufigsten findet man diese Zellen an der äusseren Gebärmutterwand sowie in den Eierstöcken, oft auch am Bauchfell, das diese Organe bedeckt. In seltenen Fällen wandern diese Zellen auch in andere Organe wie zum Beispiel den Darm oder die Blase, vereinzelt sogar bis in die Lunge.

Diese Zellen unterliegen, genau wie die Gebärmutter-schleimhaut innerhalb der Gebärmutter, ebenfalls dem monatlichen Zyklus, das heisst, sie reagieren auf Östrogene und Gelbkörperhormon, die den Aufbau und die Umstrukturierung von Gebärmutter-schleimhaut veranlassen, damit sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Wird die Eizelle nicht befruchtet, baut der Körper dieses Gewebe wieder ab und in der Gebärmutter wird die obere Schleimhautschicht abgestossen – die Monatsblutung

setzt ein. Auch die Endometriose-herde ausserhalb der Gebärmutter wachsen durch diese Hormone. Fangen diese Zellen zum Zeitpunkt der Menstruation an zu bluten, wird das umliegende Gewebe irritiert. Dies kann mit starken Schmerzen und Krämpfen verbunden sein und viele weitere Symptome hervorrufen.

Was sind die Ursachen?

Die Ursachen von Endometriose sind noch immer ungeklärt. Man weiss jedoch, wie sie entsteht. Dr. med. Oliver Goette, Chefarzt der Frauenklinik im Spital Langenthal, erklärt: «Bei etwa 90% aller Frauen fliesst während der Menstruation etwas Blut mit Zellen der Gebärmutter-schleimhaut über die Eileiter in die Bauchhöhle. Normalerweise werden diese Zellen vom Abwehrsystem als fremde Zellen erkannt und eliminiert. Bei 10 bis 15% der Frauen funktioniert dieses System jedoch nicht. Daher wachsen diese Zellen ausserhalb der Gebärmutter weiter.»

Welche Symptome hat Endometriose?

Wahrscheinlich sind die Symptome von Endometriose genauso individuell und vielfältig, wie es betroffene Frauen gibt. «Die typischsten Symptome sind Schmerzen, die kurz vor der Blutung beginnen und mit der Blutung deutlich weniger stark werden oder ganz aufhören», erläutert Oliver Goette. Weitere Symptome sind extreme Schmerzen bis zur Übelkeit und Erbrechen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Schmerzen im Unterleib auch ausserhalb der Menstruation und viele mehr.

Goette: «Auch unspezifische Beschwerden wie Antriebslosigkeit, Völlegefühl, allgemeines Unwohlsein oder Durchfall vor und während der Menstruation können Indizien für eine Endometriose sein.» Diese Symptome können in den unterschiedlichsten Konstellationen auftreten und sind von Fall zu Fall verschieden.

«Mann kann heute mit dieser Krankheit gut und fast beschwerdefrei leben.»

Wie kann die Krankheit diagnostiziert werden?

«Die Diagnose ist sehr schwierig, da, wie bereits erwähnt, die Symptome so vielfältig und teilweise diffus sind», erklärt Oliver Goette. «Bei einer gynäkologischen Untersuchung können jedoch grössere Endometrioseherde in der Scheide oder an den Bändern der Gebärmutter ertastet werden. Auch mit Hilfe einer Ultraschalluntersuchung können zum Beispiel Endometriosezysten an den Eierstöcken lokalisiert werden.» Schwieriger wird es, wenn man weder etwas ertasten noch auf dem Ultraschallbild Auffälligkeiten erkennen kann. «Letzte Gewissheit bringt in solchen Fällen eine Bauchspiegelung. Diese wird unter Narkose vorgenommen. Dabei werden endometrioseverdächtige Gewebsveränderungen zur weiteren Untersuchung entnommen oder vorhandene, bereits diagnostizierte Herde direkt entfernt.»

Bis die Krankheit zweifelsfrei diagnostiziert werden kann, braucht es oft mehrere Untersuchungen und Anläufe.

Moderne und individuelle Behandlungsmöglichkeiten

Um die optimale Behandlungsmethode zu finden, müssen im Vorfeld einige Fragen beantwortet werden, zum Beispiel, ob ein Kinderwunsch besteht oder ob lediglich die Schmerzen behandelt werden sollen. «Gerade bei jüngeren Frauen ist die Berücksichtigung der weiteren Familienplanung besonders wichtig», meint Goette. «Danach kann mit der Patientin die individuelle Therapie definiert und besprochen werden.» Wenn lediglich die Schmerzen behandelt werden sollen, werden vom Arzt meist krampflösende Schmerzmittel verschrieben. Wichtig dabei ist, gemeinsam mit dem Arzt das optimale Medikament sowie die beste Dosierung zu finden.

In den meisten Fällen wird – sofern kein aktueller Kinderwunsch besteht – eine Hormontherapie empfohlen. Goette: «Dadurch wird in den Zellen der Gebärmutter Schleimhaut die normale Hormoneinwirkung unterdrückt und eine Blutung bleibt aus.» Daher wird bei Vorliegen kleinerer Endometrioseherde meist eine gelbkörperhaltige Pille eingesetzt. Alternativ auch eine Verhütungspille – dann als Langzeit-Therapie über ein ganzes Jahr.

Moderne Medikamente auf der Basis von synthetischem Gestagen (Gelbkörperhormon) zeigen sehr gute Behandlungsergebnisse und werden auch von Oliver Goette immer häufiger eingesetzt: «Durch Gelbkörperhormone wird die Östrogenbildung in den Eierstöcken gebremst und damit auch das Schleimhautwachstum. Zusätzlich wirkt es auch direkt hemmend auf die Gebärmutter Schleimhaut und führt somit zu weniger unregelmässigen Blutungen, wie sie bei anderen Gelbkörperpräparaten auftreten können. Dadurch werden die Schmerzen stark reduziert und die Fruchtbarkeit ist weitaus besser als bei früheren Therapien durch Hormonhemmer.»

Wann ist eine Operation sinnvoll?

Meist wird vor einer Operation eine medikamentöse Therapie durchgeführt. Sind jedoch Scheide, Darm oder Harnblase befallen, ist eine Operation derzeit die effektivste Therapie. Die Operation ist ein relativ kleiner Eingriff, der mittels Bauchspiegelung (Laparoskopie) durchgeführt wird. Zum einen dient diese Operation einer sicheren Diagnosestellung, zum anderen kann der Arzt kleinere Endometrioseherde sofort entfernen.

Kinderlosigkeit – Endometriose als häufigste Ursache

Endometriose ist eine der häufigsten Ursachen für ungewollte Kinderlosigkeit. Oliver Goette erläutert: «Durch Endometriose können Störungen im Bereich der Eierstöcke, der Eileiter wie auch im Bauchfell auftreten, da sich die dort befindlichen Gebärmutterzellen jeden Monat entzünden und das umliegende Gewebe reizen.

«Umfangreiche Abklärungen lohnen sich – denn Schmerzen müssen heute nicht mehr sein.»

Dr. med. Oliver Goette,
Chefarzt Frauenklinik, SRO AG

Als Folge davon können Verklebungen und Verwachsungen im Bereich der Eileiter und der Eierstöcke entstehen.» Dadurch können die Spermien die Eizellen zur Befruchtung nur schwer erreichen und falls doch, ist die Gefahr einer Eileiterschwangerschaft deutlich erhöht.

Auch ohne Beschwerden sollte der Facharzt bei ungewollter Kinderlosigkeit an Endometriose denken, denn Zysten an Eierstöcken, an den Eileitern oder im Bauchraum müssen nicht zwangsläufig Schmerzen hervorrufen. Trotzdem beeinträchtigen sie den Eisprung oder die Wanderung eines Embryos auf dem Weg in die Gebärmutter.

Was tun bei Kinderwunsch?

Goette informiert: «In solchen Fällen kann eine Operation oft helfen, indem grössere Endometrioseherde an Eierstöcken oder Eileitern entfernt werden. Bei dieser Gelegenheit kann man dann auch die Durchgängigkeit der Eileiter überprüfen. Falls man hier eine Sterilität diagnostizieren sollte, ist zur Erfüllung des Kinderwunsches nur noch eine künstliche Befruchtung möglich.»

Abklärung lohnt sich

Endometriose ist schwierig zu diagnostizieren. Jedoch kann man heute mit dieser Krankheit gut und fast beschwerdefrei leben. Oliver Goette ermutigt zur Abklärung: «Es lohnt sich in jedem Fall, sehr genaue und umfangreiche Abklärungen vorzunehmen. Denn gerade Frauen, die seit Jahren an unerträglichen Schmerzen im Zusammenhang mit der Monatsblutung leiden, sollten sich nicht einfach damit abfinden, sondern unbedingt weitere Untersuchungen machen lassen – denn Schmerzen müssen heute nicht mehr sein.»

Typische Beschwerden bei Endometriose

- Starke Bauchschmerzen, oft schon ein paar Tage vor Beginn der Monatsblutung. Die Schmerzen lassen mit Beginn der Blutung nach.
- Extreme Bauchschmerzen mit Übelkeit und Erbrechen
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Schmerzen bei einer gynäkologischen Untersuchung
- Unterleibsschmerzen auch ausserhalb der Monatsblutung
- Schmerzen beim Urinlassen oder Stuhlgang (mit Blutbeimischung: sofort Ihren Arzt aufsuchen!)
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Antriebslosigkeit, schnelle Ermüdung bei Aktivitäten
- Allgemeines Unwohlsein
- Durchfall vor oder während der Monatsblutung

KONTAKT

SRO AG
Spital Langenthal
Frauenklinik
Dr. med. Oliver Goette, Chefarzt
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal
T 062 916 31 09



Öffentlicher Arztvortrag
14. Juni 2017, 19 bis 20.30 Uhr
«Endometriose: Wenn die Menstruation unerträglich wird»
Dr. med. Daniele Bolla
Seminarraum Antere
Gesundheitszentrum Jura Süd
in Niederbipp

Gebärmutterhalskrebs: HPV-Impfung schützt vor Infektionen

Gebärmutterhalskrebs ist nicht ansteckbar, aber Infektionen mit humanen Papillomaviren (HPV) werden leicht von Mensch zu Mensch übertragen.

Text: Brigitte Meier

Rund 80 Prozent der Bevölkerung infiziert sich im Laufe des Lebens mit humanen Papillomaviren. Eine HPV-Infektion ist demnach nicht gleichbedeutend mit einem «ungezügelter» Sexualverhalten, sondern kann alle sexuell aktiven Menschen treffen. Die meisten Infektionen verlaufen unbemerkt und heilen ohne Beschwerden.

Humane Papillomaviren sind die häufigste Ursache für den Gebärmutterhalskrebs und werden in erster Linie beim Geschlechtsverkehr übertragen. Doch auch ein anderer Hautkontakt mit einer infizierten Person, vor allem im Genital-, Anal- oder Mundbereich, kann ansteckend sein. Deshalb garantieren Kondome keinen 100-prozentigen Schutz vor HPV-Viren; sie sind jedoch unerlässlich als Schutz gegen andere sexuell übertragbare Infektionen (beispielsweise Aids).

«Regelmässige gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen sind wichtig, um frühzeitig Erkrankungen zu erkennen, zu kontrollieren und falls notwendig, behandeln zu können. Jährlich

werden in der Schweiz ungefähr 5000 Vorstufen entdeckt; an Gebärmutterhalskrebs erkranken jedoch weniger als 250 Frauen», erklärt Caroline D'Andrès, Gynäkologin im Spital Langenthal.

.....
«Der Nachweis einer HPV-Infektion ist kein Anzeichen für sexuelle Untreue. Das HP-Virus kann mehrere Jahre lang «still» sein, bevor es durch einen Test entdeckt wird.»

Gegen die HP-Viren gibt es keine Therapie. Nur selten genügt aber die Immunreaktion nicht, um die Viren zu bekämpfen. Als Folge entsteht eine chronische Infektion,

welche in 90 Prozent aller Fälle innerhalb zweier Jahre zurückgeht. «In wenigen Fällen führt die Infektion mit Hochrisikotypen HPV zu Zellveränderungen und Krebsvorstufen, die klassischerweise kaum Beschwerden bereiten. Mittels Krebsabstrich (Pap-Test) können diese Vorstufen und Infektionen mit dem HP-Virus erkannt werden», erklärt die Leitende Ärztin. Bei Auffälligkeiten im Krebsabstrich wird eine weitere Untersuchungsmethode durchgeführt, die Kolposkopie, bei welcher der Gebärmutterhals mit einem Mikroskop betrachtet wird. Auffälligkeiten werden visuell dargestellt und mittels Auftragen spezieller Lösungen (Essig und Jod) verfärben sich veränderte Zellen. Bei Bedarf werden gezielt Gewebeproben entnommen. Falls diese Proben eine Vorstufe zeigen, wird ein Gewebestück aus dem unteren Teil des Gebärmutterhalses durch eine kleine Operation (Konisation) entfernt. Bei zukünftigem Kinderwunsch und bei jungen Patientinnen ist Zurückhaltung angebracht, weil dieser Eingriff das Frühgeburtsrisiko leicht erhöhen kann.

Wer sollte sich gegen Gebärmutterhalskrebs impfen?

Eine Impfung vor Beginn der sexuellen Aktivität ist sinnvoll, da sich die meisten Frauen vor dem 25. Altersjahr infizieren. Die Kosten werden im Rahmen von kantonalen Impfprogrammen für alle Mädchen und Frauen von 11 bis 26 Jahren übernommen. Da HPV sexuell übertragen wird, können sich auch Männer mit dem HP-Virus anstecken beziehungsweise das Virus übertragen. Das Bundesamt für Gesundheit BAG empfiehlt die HPV-Impfung allen Jugendlichen (Mädchen und Jungen) im Alter von 11 bis 14 Jahren.

Der Impfschutz hält erwiesenermassen mindestens zehn Jahre an und schützt vor den häufigen krebserregenden Hochrisikotypen HPV 16 und 18. Da es über 100 verschiedene Typen gibt, bedeutet ein erster sexueller Kontakt nicht, dass man bereits mit allen Viren infiziert worden ist; deshalb empfiehlt sich eine Impfung auch bei Frauen, die bereits Geschlechtsverkehr hatten.



Mädchensprechstunde: Wenn Teenager erstmals zur Gynäkologin gehen

Der erste Besuch löst bei vielen Mädchen und jungen Frauen gemischte Gefühle aus. Im Gynäkologischen Ambulatorium im Spital Langenthal wurde deshalb am Mittwochnachmittag speziell für Teenager die Mädchensprechstunde ins Leben gerufen. Caroline D'Andrès nimmt sich besonders viel Zeit für Fragen rund um die körperliche Entwicklung, die Regelblutung, Sexualität und Verhütung. «Es geht vor allem darum, die Praxis und die Frauenärztin kennenzulernen, sich in einem persönlichen Gespräch zu informieren und brennende Fragen zu stellen», erklärt die Gynäkologin.

Dieses erste Treffen ist wichtig, um Ängste zu nehmen sowie Wissen und Vertrauen zu gewinnen. Selbstverständlich unterliegt alles, was besprochen wird, der ärztlichen Schweigepflicht; auch gegenüber den Eltern. Eine gynäkologische Untersuchung ist bei einem ersten Besuch nicht routinemässig vorgesehen, kann aber auf entsprechenden Wunsch vorgenommen werden. Zudem wird den Besucherinnen demonstriert, wie eine Untersuchung abläuft.

Wer übrigens nicht alleine in die Sprechstunde möchte, kann gerne eine Freundin, einen Freund oder die Mutter mitnehmen.

Anmeldung für die Mädchensprechstunde:

SRO AG
 Spital Langenthal, Haus West
 Gynäkologisches Ambulatorium
 Caroline D'Andrès, Leitende Ärztin
 St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal
 T 062 916 31 93

Caroline D'Andrès freut sich auf Ihren Besuch.



Krampfadern: Frühzeitige Abklärung beugt Schmerzen vor

Im Frühling sind die ungeliebten Besenreiser und Krampfadern besonders störend. Häufig sind die geschlängelten Venen nicht nur ein ästhetisches Problem.

Text: Brigitte Meier

Hauptursache bei Venenleiden ist keineswegs das Überschlagen der Beine im Sitzen, sondern zu 90 Prozent die Genetik, die von einer Generation zur anderen weitervererbt wird. Während einige kaum Beschwerden haben, leiden andere unter schweren, müden Beinen. Wenn Krampfadern Schwellungen verursachen, Venenentzündungen, Hautveränderungen oder gar «offene Beine» auftreten, ist eine umfassende Abklärung wichtig.

Bei Beschwerden überweist der Hausarzt die Patienten für eine Abklärung an Dr. med. Silvia Gretener, Belegärztin Angiologie im Spital Langenthal. Mittels Ultraschall (Duplexsonografie) wird der Blutfluss im Körper abgebildet. Die doppelte Funktion besteht darin, dass Verstopfungen, die Flussrichtung in den Venen und deren Verlauf sichtbar werden. Basierend auf dem individuellen Untersuchungsbefund

der Angiologin erhalten die Chirurgen eine Art «Schnittmuster», um den exakten Operationsverlauf festzulegen.

.....
«Faktoren wie Schwangerschaft und Übergewicht begünstigen die Entstehung von Krampfadern oder können das Leiden verschlimmern.»

Angiologie und Chirurgie gehen Hand in Hand

In enger Zusammenarbeit findet das eingespielte Ärzteteam mit Dr. med. Silvia Gretener und den

Chirurgen und Chirurginnen im Spital Langenthal für jeden Patienten eine massgeschneiderte Behandlungsmethode. Unter anderem bietet Dr. med. Helga Würbel in ihrer allgemein-chirurgischen Praxis und als Belegärztin im Spital Langenthal nebst den schon üblichen Operationstechniken noch eine spezielle Verödungstechnik an. Bei dieser ist kein Leistenschnitt mehr nötig. «Jede Behandlungsmethode hat ihre Vor- und Nachteile. Beispielsweise spielen Übergewicht, das Ausmass der Krampfadern, Voroperationen oder Komplikationen wie Venenentzündungen eine Rolle, welche Methode ich einer Patientin empfehle», erklärt Silvia Gretener. Der stellvertretende Chefarzt Chirurgie Dr. med. Dominik Lüdi leitet die Wundambulatorien der SRO AG und behandelt deshalb häufig Krampfadern, die als Komplikation schon zu schweren Hautschäden geführt haben.

Was sind Krampfadern (Varizen)?

In gesunden Venen ermöglichen sich öffnende und schliessende Klappen den Transport des Blutes gegen die Schwerkraft zurück zum Herzen. Verlieren diese Klappen ihre Schliessfähigkeit, kommt es zum Rückfluss. Dadurch weiten sich die Venen. Als Konsequenz bilden sich Besenreiser und Krampfadern. Männer sind deutlich weniger betroffen als Frauen. Faktoren wie Schwangerschaft und Übergewicht begünstigen die Entstehung von Krampfadern oder können das Leiden verschlimmern.

Klassische Krampfadernoperation: Stripping

Die Methode Nummer eins heisst Stripping. Im Spital Langenthal wird die häufige Krampfadernoperation üblicherweise in Teilanästhesie durchgeführt. Nach einem kleinen Schnitt in der Leiste (grosse Stammvene) oder in der Kniekehle (kleine Stamm-

vene) werden die Verbindungen zwischen den oberflächlichen Krampfadern und der tiefen Beinvene getrennt; man spricht von einer Crossectomie. Das Stripping bezeichnet das Entfernen der Stammvenen. Seitenäste werden durch kleinste Hautschnitte mit einem Häkchen herausgezogen. Eine Operation kann bis zu zwei Stunden dauern. Auch wenn man an der Oberfläche operiert, erfordert der Eingriff grösste Sorgfalt und Präzision, um ein optimales Ergebnis zu erreichen. Je nach Veranlagung verändern sich die verbleibenden Venen wieder zu Krampfadern, z.B. in der Schwangerschaft. Unser Körper kann auch neue Gefässe, sogenannte echte Rezidive, bilden.

Verödung (Sklerosierung)

Besenreiser und netzartige Krampfadern können durch chemische Substanzen verödet werden. Das Veröden eignet sich besonders für versteckte

INFO

Die Zeiten, als der Kompressionsstrumpf abwertend Gummistrumpf genannt wurde, sind längst passé. Die heutigen Modelle sind Hightechprodukte aus angenehmem Material und modischen Farben; aktuell im Trend liegen Hauttöne. Leichte, gut sitzende Kompressionsstrümpfe sind geeignet für Jung und Alt, für Menschen, die viel stehen, nach Operationen oder in der Schwangerschaft. Zunehmend auch präventiv bei Venenschwäche oder auf Reisen.

Eine Weltmarke im Bereich der Kompressionsstrümpfe ist z.B. die deutsche Firma medi, die in der Schweiz von der Cosanum AG Schlieren vertreten wird.

Wichtig: Kompressionsstrümpfe und Stützstrümpfe sind zwei unterschiedliche Produkte. Stützstrümpfe eignen sich ausschliesslich für venengesunde Personen, im Gegensatz zu medizinischen Kompressionsstrümpfen. Lassen Sie sich in einem Fachgeschäft in Ihrer Umgebung beraten.



Bild: medi GmbH & Co. KG

medi

Venen oder inoperable Patienten mit Begleiterkrankungen sowie für Besenreiser. In einer meist mehrmaligen Behandlung wird das Verödungsmittel in die Varizen eingespritzt. Dadurch verkleben die Gefässwände und aus der Vene bildet sich ein funktionsloser Strang. Nach dem minimal schmerzhaften Prozess können kleine Venenentzündungen auftreten.

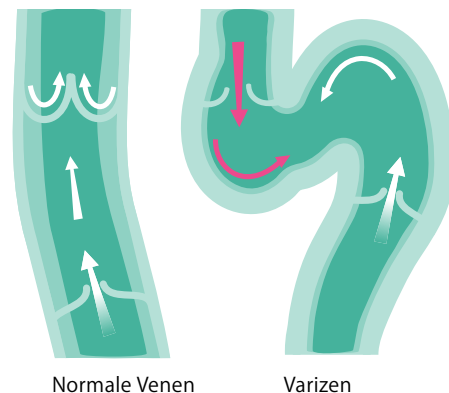
«Jede Behandlungsmethode hat ihre Vor- und Nachteile.»

Hier gilt es zwischen ästhetischer und medizinisch indizierter Verödung zu unterscheiden. In den allermeisten Fällen sind die Besenreiser ein kosmetisches Problem, ohne Schmerzen zu verursachen. Daher wird die Behandlung von der Krankenkasse nicht übernommen. Auch hier ergänzen sich die Ärzte sehr gut, Helga Würbel und Silvia Gretener führen beide ästhetische und medizinische Verödungen durch.

Behandlung mit Radiofrequenz (Endovenöse Thermo-Ablation)

Dieses schonende, minimal-invasive Verfahren erfordert keinen Leistenschnitt. Im Spital Langenthal bietet Helga Würbel als Einzige die Radiofrequenztherapie an. Ultraschallkontrolliert wird ein Katheter über einen Nadelstich in die Stammvene eingeführt, welche hochgradig erhitzt wird. Die verstopfte Vene schrumpft und zurück bleibt ein Narbenstrang, der sich nach einiger Zeit abbaut. Weil nur die Stammvene behandelt wird, müssen Seitenastvarizen zusätzlich «gehäkelt» werden wie beim Stripping. Diese Methode ist ebenso effektiv wie die klassische Varizenoperation, jedoch nicht für alle Patienten geeignet, insbesondere nicht für jene mit wiederauftretenden Varizen.

In geeigneten Fällen führt Silvia Gretener eine Therapie mit dem Laserkatheter durch. Sowohl nach einer Operation als auch nach der Verödung gilt: viel gehen, gut auf die Beine hören und diese zwischendurch hochlagern. Ein Muss ist das Tragen von Kompressionsstrümpfen während vier Wochen.



Normale Venen

Varizen

Designua/shutterstock.com

KONTAKT

Angiologie Oberaargau
Praxis für Gefässkrankheiten
Dr. med. Silvia Gretener, Belegärztin SRO AG
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal
T 062 916 39 75

SRO AG
Spital Langenthal
Chirurgie
St. Urbanstrasse 67, 4900 Langenthal
T 062 916 31 00

Praxis Chirurgie Würbel
Dr. med. Helga Würbel, Belegärztin SRO AG
St. Urbanstrasse 40, 4900 Langenthal
T 062 916 46 46



Kurstipp Pilates Essentials

An den Standorten Spital
Langenthal, Gesundheitszentrum
Huttwil und Gesundheitszentrum
Jura Süd in Niederbipp.

Weitere Informationen:
www.sro.ch

Das Alter ist weiblich, vital und bunt

Dass Frauen älter werden als Männer, ist allgemein bekannt. Vergleicht man die älteren Frauen von heute jedoch mit denjenigen von vor 30 oder 40 Jahren, kann man deutliche Veränderungen feststellen: Das Alter ist weiblich, vitaler, aktiver und bunter.

Text: Nathalie Beck

Mausgraue Kleider, eine schwarze Strickjacke und ein beiger Regenmantel – dies war vor 30 Jahren die Lieblingskleidung meiner Grossmutter. So kam es mir zumindest vor, denn als Kind hatte ich das Gefühl, dass sie immer gleich aussah. Immer sehr gepflegt, aber eben auch immer sehr unscheinbar. Heute ist meine Mutter Grossmutter – und meilenweit von mausgrau & Co. entfernt. Zum Glück.

Die älteren Frauen von heute färben sich die Haare, benutzen Anti-Aging-Cremes, gehen ins Fitness oder regelmässig spazieren

und pflegen Kontakte zu ihren Freunden. Sie achten auf gesunde Ernährung, geniessen die Natur und freuen sich, mit Familie und Enkelkindern Zeit zu verbringen. Sie kleiden sich frisch, modern und bunt und wollen nicht mehr unsichtbar sein. Klischee oder Realität?

Fest steht, dass viele Seniorinnen mit der Zeit gehen, auf ihr Äusseres achten, vitaler sind und auch moderne Medien nutzen – vom Handy bis zum Computer. Dies bestätigt auch Urs Neuenschwander, Leiter des Altersheims dahlia oberaargau ag

am Standort PanoramaPark in Herzogenbuchsee: «Heute tragen viele ältere Damen kein «Huppi» mehr wie früher. Auch Handy und Computer halten je länger desto mehr Einzug bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern, und ich gehe davon aus, dass dies in den nächsten zehn Jahren noch deutlich zunehmen wird.»

Na dann, liebe Damen, nur Mut! Mut zu mehr Farbe, mehr Aktivität, mehr gesellschaftlichen Kontakten und mehr Technik. Denn Älterwerden ist nichts für Feiglinge.

Veranstaltungen

Faszinierende Medizin – öffentliche Arztvorträge

Erfahren Sie mehr über aktuelle Themen der modernen Medizin.

Langenthal

16. Mai 2017

Brustkrebs – Diagnose und Therapie

Dr. med. Oliver Goette, Chefarzt Frauenklinik

13. Juni 2017

Wenn Schulterschmerzen unerträglich werden

Dr. med. Wolfgang Wegener, Leitender Arzt Orthopädie

Die Vorträge finden jeweils dienstags von 20 bis 21.30 Uhr im Vortragssaal des Spitals Langenthal statt.

Huttwil

25. August 2017

Depressionen – wie weiter?

Dr. med. Cemaleddin Alicioglu, Psychiater Psychiatrische Dienste
Miriam Brintzinger, Psychologin
Psychiatrische Dienste

Der Vortrag findet von 19 bis 20.30 Uhr im Sonnensaal des Gesundheitszentrums Huttwil statt.

Niederbipp

14. Juni 2017

Endometriose: Wenn die Menstruation unerträglich wird
Dr. med. Daniele Bolla, Leitender Arzt Frauenklinik

Der Vortrag findet von 19 bis 20.30 Uhr im Seminarraum Antere des Gesundheitszentrums Jura Süd in Niederbipp statt.

Für die Vorträge ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Erlebnis Geburt – Informationsabende für werdende Eltern 2017

Lernen Sie uns persönlich kennen. Das Geburtshilfeteam lädt Sie ganz herzlich zum Informationsabend mit Besichtigung der Geburtenabteilung ein.

18. Mai 17. August
15. Juni 21. September
20. Juli 19. Oktober

Die Informationsabende mit anschliessendem Apéro finden einmal im Monat jeweils donnerstags um 19 Uhr im Vortragssaal des Spitals Langenthal statt. Es ist keine Anmeldung erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Mehr Veranstaltungen unter: www.sro.ch

Gynäkologische Sprechstunde im Gesundheitszentrum Jura Süd in Niederbipp

Wir freuen uns, Ihnen seit dem 21. April 2017 eine gynäkologische Sprechstunde in Niederbipp anzubieten. Das Angebot umfasst:

Gynäkologie

- Jahreskontrolle, gynäkologische Vorsorge, Impfungen
- Abklärung von Beschwerden im Genitalbereich und Brustveränderungen
- Abklärung und Behandlung von Harninkontinenz
- Dysplasiesprechstunde
- Hormonstörungen und Wechseljahrbeschwerden
- Familienplanung

Geburtshilfe

- Schwangerschaftskontrolle
- Interdisziplinäre Betreuung von Risikoschwangerschaften
- Pränataldiagnostik
- Ultraschalldiagnostik
- Beratung nach der Geburt

Anmeldung unter T 032 633 71 71

SRO AG, Gesundheitszentrum Jura Süd, Anternstrasse 24, 4704 Niederbipp

Öffnungszeiten
8.00–12.00 Uhr
13.00–17.00 Uhr

Neues
Angebot
in Ihrer
Region



«Bereits kleine Hilfestellungen können Grosses bewirken.»

Marlis Wüthrich,
Stillberaterin

Vorschau und Service

Nächste Ausgabe

Die Grippe

Fakten und Mythen zu Infektion und Impfung – die saisonale Grippe im Fokus der November-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 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

Fotos
Manuel Stettler, Burgdorf
www.manuelstettler.ch
Titelseite: Arthimedes/shutterstock.com

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

Druck
Merkur Druck AG, Langenthal
www.merkurdruck.ch

Auflage
106 000 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.

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

Erleben Sie atemberaubende
GESUNDHEITSLOGISTIK

cosanum.ch/magic

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