

N°5 April 2023

KOMPAKT

Das Magazin von ZURZACHCare

NEWS IN KÜRZE

Marco Brauchli übernimmt als CEO a.i.

4

IM FOKUS

Psychische Leiden nehmen zu

6

EINBLICK

Wechsel im Führungsgremium

14

16 **NEWS AUS DEN REGIONEN**
Erneut Qualitätslabel für Rehakliniken

18 **AUSBLICK**
2023 ist Jubiläumsjahr

22 **NACHGEFRAGT BEI**
Dr. med. Matthias Seidel

ALLES auf einen Blick

4 NEWS IN KÜRZE
Marco Brauchli übernimmt
als CEO a.i.

6 IM FOKUS
Psychische Leiden nehmen zu

Die Zahl der Menschen mit einer psychischen oder psychosomatischen Erkrankung nimmt zu. Das Fokusthema gibt einen Überblick über die Situation in der Schweiz und beleuchtet verschiedene Krankheitsbilder.



**14 EINBLICK
ZURZACH CARE**
Wechsel im Führungsgremium

Aufgrund einer Pensionierung und zweier interner Wechsel hat ZURZACH Care Ende vergangenen Jahres die Unternehmensleitung neu besetzt und sie zugleich um ein neues Mitglied erweitert.

**16 NEWS AUS DEN
REGIONEN**
Erneut Qualitätslabel für Rehakliniken

**18 AUSBLICK
ZURZACH CARE**
2023 ist Jubiläumsjahr

50 Jahre sind es her, als in Bad Zurzach der Grundstein für die wohl innovativste Spezialklinik der Schweiz gelegt wurde. Deshalb lud ZURZACH Care am 31. März 2023 rund 200 Gäste zu einem festlichen Galaabend ins Kunsthaus Zürich ein. Passend zu seinem Image als neue Wege beschreitendes Unternehmen feierte ZURZACH Care aber nicht nur sich selbst, sondern auch andere Firmen, die mit ihren zukunftsweisenden Projekten einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Gesellschaft leisten. Gewinner der ersten Ausgabe ist: Dividat.

22 NACHGEFRAGT BEI
Dr. med. Matthias Seidel

PD Dr. med. Matthias Seidel leitet seit 1. Januar 2023 die Rehaklinik und das Ambulante Zentrum Baden im Freihof. Im Interview geht er auf die Bedeutung und die Chancen der Rheumatologie ein.



23 KOLUMNE
Krank im Kopf? Warum das
Hirn zum Körper gehört

IMPRESSUM
Herausgeber: ZURZACH Care; Redaktion:
ZURZACH Care, CRK; Layout: CRK;
Auflage: 4000; Druck: Krömer Print AG

kommunikation@zurzachcare.ch

BETROFFENE UNTERSTÜTZEN, WENN SIE ES BENÖTIGEN



Wir kennen es alle, es läuft nicht immer alles rund im Leben. Es bringt gleichermassen Herausforderungen mit sich, wie es auch schöne Überraschungen bereithält. Es braucht Mut, sich den schwierigen Situationen zu stellen und in genau jenen Momenten Hilfe zu suchen, in denen wir sie am meisten benötigen. Doch die gute Nachricht ist, dass es die nötige Unterstützung gibt.

Ein Blick auf die Zahlen zeigt, dass psychische und psychosomatische Erkrankungen über alle Altersgruppen und Gesellschaftsschichten zunehmen. Aus diesem Grund haben wir das Fokusthema dieser Ausgabe der psychischen Gesundheit und den Behandlungsmöglichkeiten psychischer Erkrankungen gewidmet. Einerseits, um ihnen die erforderliche Aufmerksamkeit zu geben und andererseits unsere Bestrebung auszudrücken, die Hilfestellung für die Betroffenen fortlaufend zu verbessern.

Mit der Rehaklinik Braunwald, dem Zentrum für Schmerz, Schlaf und Psyche, sowie diversen Spezialprogrammen und ambulanten Angeboten ist ZURZACH Care im Bereich Psychosomatik und Psychiatrie schon lange in der Gesundheitsversorgung vertreten. Es ist uns ein

Anliegen, dass wir Betroffene in schwierigen Situationen bei der notwendigen Veränderung unterstützen und ihnen dabei helfen können, ihre Schmerzen oder Krankheiten in den Griff zu kriegen.

Verändert hat sich auch bei ZURZACH Care einiges – angefangen bei der neuen Unternehmensleitung, die wir Ihnen auf Seite 14 und 15 vorstellen. Ich freue mich, die künftigen betrieblichen Herausforderungen in diesem starken Gremium anzugehen und mit verschiedenen Sichtweisen zu den besten Lösungen zu gelangen.

Zu guter Letzt gilt es eben auch, die freudigen Ereignisse hervorzuheben. Unser Jubiläumsjahr haben wir am 31. März mit einem Galaabend im Zürcher Kunsthaus eingeleitet und den ersten «ZURZACH Care Pionier-Award» vergeben. Voller Vorfreude blicke ich auf die Anlässe, die uns dieses Jahr bevorstehen, um bestehende Bekanntschaften zu feiern und neue zu schliessen.

Herzliche Grüsse

Marco Brauchli
Group CEO a.i.

NEWS IN KÜRZE



Jubiläumsevent: mehr dazu auf S. 18

NEUER CHEFARZT ANGIOLOGIE

Dr. med. Prosper Philipp übernimmt ad interim die Leitung der Angiologie und der angiologischen Rehabilitation in Bad Zurzach. Der erfahrene Facharzt tritt in die Fussstapfen von Dr. med. Stephan Wagner, der sich nach 23 prägenden Dienstjahren in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet. Dr. Prosper Philipp ist seit 2015 für ZURZACH Care tätig und hat in den vergangenen Jahren sehr eng mit seinem Vorgänger zusammengearbeitet. So bildeten sie gemeinsam im ambulanten und stationären Zentrum für Angiologie und Lymphologie Fachärzte der Angiologie aus. Die Laudatio auf Dr. Wagner lesen Sie auf Seite 21.



ERFOLGREICHER START: PRÄVENTIONSANGEBOT FÜR UNTERNEHMEN

Mit einer grossen Fülle an Präventionsangeboten unterstützt ZURZACH Care seit gut einem Jahr die Gesundheitsförderung in Unternehmen und erreichte damit über 2.500 Mitarbeitende. Auch die neue Kampagne spezifisch für KMU ist erfolgreich: Insgesamt nahmen zehn Firmen mit über 500 Mitarbeitenden daran teil. Das modular aufgebaute Angebot umfasst unter anderem Workshops, Fachvorträge, Webinare, Kurse und eine Präventions-App, die neben Videoclips und Fachinformationen den Mitarbeitenden personalisierte Handlungsempfehlungen zur Reduktion von Stress, Schlafproblemen oder Kopfschmerzen zur Verfügung stellt. Jedes dieser Angebote kann einzeln gebucht oder zu einer umfassenden Präventionskampagne kombiniert werden. ZURZACH Care unterstützt die Unternehmen bei der Organisation dieser Angebote und der Sensibilisierung der Mitarbeitenden.

zurzachcare.ch/praevention

MARCO BRAUCHLI ÜBERNIMMT FÜR DR. SERGE ALTMANN ALS GROUP CEO A.I.

Nach knapp vier Jahren an der Führungsspitze von ZURZACH Care hat sich Dr. Serge Altmann entschieden, die Unternehmensgruppe zu verlassen. In seiner Funktion als Group CEO initiierte der 55-Jährige nicht nur die Transformation vom grössten Schweizer Anbieter für Rehabilitation zur ganzheitlichen Care-Organisation, sondern expandierte anlehnend an die Wachstumsstrategie auch in die Nordwestschweiz. Wir bedauern seinen Rücktritt sehr und wünschen ihm für seine weitere Zukunft alles Gute. Bis eine Nachfolge ernannt ist, leitet Marco Brauchli, aktuell auch Geschäftsführer der Region Zürich, seit dem 1. April 2023 die Unternehmensgruppe interimistisch.



DIGITALE WUND- DOKUMENTATION

Menschen mit chronischen Wunden sind auf eine qualitativ hochwertige Versorgung angewiesen. Mit einem individuellen Massnahmenplan verhilft ihnen das interdisziplinäre Team am Wundambulatorium zu mehr Wohlbefinden. Zur Steigerung der Behandlungsqualität arbeitet das Ambulatorium seit Januar mit der Wound-App von Imito. Die speziell für den Pflegebereich entwickelte App ermöglicht eine schnelle und standardisierte Wunddokumentation, die von allen behandelnden Personen abgerufen werden kann. Jederzeit abrufbar sind auch stationäre Prozesse, Patientengeschichten sowie Stoma- und Foto-Dokumentationen, die etwa der zuweisenden Hausärztin übermittelt werden können.

Interessierten Hausärztinnen und Hausärzten stellen wir die breiten Möglichkeiten des Wundambulatoriums gerne vor. Sie können sich im Ambulanten Zentrum Bad Zurzach melden. www.zurzachcare.ch/wundambulatorium



VITALBOUTIQUE HOTEL ZURZACHERHOF – EIN ZU- HAUSE AUF ZEIT

Das VitalBoutique Hotel Zurzacherhof***S, direkt neben der Therme Bad Zurzach situiert, lädt an ruhiger Lage zum Relaxen, Erholen oder Kuren in einer entspannt-familiären Atmosphäre ein.

Das Hotel ist bekannt für seine langjährige Erfahrung in der Betreuung von Kurgästen und seine ausgezeichnete Küche. Sehr geschätzt wird auch das im Haus domizilierte Therapiezentrum von ZURZACH Care. Besonders attraktiv ist das Angebot für Begleitpersonen von Kurgästen, die im Doppelzimmer kostenlos übernachten können und für einen kleinen Aufpreis reichhaltig verkostet werden.

Die gemütlichen Zimmer verfügen über einen eigenen Balkon und über barrierefreie Bäder. Anmeldungen nimmt die Hotelréception unter Tel. **056 265 27 25** oder per E-Mail info@zurzacherhof.ch gerne entgegen. www.zurzacherhof.ch



IM FOKUS

DAS PSYCHISCHE LEIDEN IN DER GESELLSCHAFT IST GROSS

Braunwald, Bergkirche im Klönial

Text: Stefan Glantschnig
Bild: Barbara Hess

Die Zahl der Menschen mit einer psychischen oder psychosomatischen Erkrankung nimmt zu. Das Fokusthema gibt einen Überblick über die Situation in der Schweiz und beleuchtet verschiedene Krankheitsbilder. Das Gesundheitswesen ist gefordert, es braucht eine gut abgestimmte stationäre und ambulante Versorgung sowie ein Empowering der Menschen.

«Psychische Probleme und Stress im Gymnasium», «Depression bei Vätern», «Mehr als die Hälfte der jungen Frauen leidet unter psychischen Problemen»: Schlagzeilen wie diese existieren nicht erst seit gestern. Es entsteht aber der Eindruck, dass sie sich mehren. Tatsächlich halten die Verfasser des Gesundheitsberichts Obsan in seiner Version von 2020 fest, dass der Anteil Personen, die sich wegen psychischer Probleme behandeln liess, in den letzten zwanzig Jahren konstant zugenommen hat und vor der Coronapandemie bei insgesamt sechs Prozent lag. Stress, Schlafprobleme und Schmerzen, aber auch Angststörungen und Komorbiditäten aufgrund mehrerer Erkrankungen sind ursächlich dafür.

Zunahme vor allem bei jüngeren Menschen und Frauen

Insbesondere davon betroffen sind junge Menschen und Frauen. Die Zahlen, die das Bundesamt für Statistik (BFS) im Dezember dazu veröffentlicht hat, stimmen nachdenklich: Psychische Störungen waren die häufigste Ursache für eine Hospitalisierung bei den 10- bis 24-Jährigen (knapp 20 000 Fälle).

Der Anstieg von 26 Prozent bei den Mädchen und jungen Frauen ist massiv.

Im Vergleich dazu liegen die jungen Männer bei sechs Prozent. Die Coronapandemie hat diese Tendenz verstärkt, wie das Obsan-Bulletin zur psychischen Gesundheit Ende 2022 festhält.

Darüber reden ist wichtig

Es braucht eine stabile stationäre Versorgung, wie beispielsweise in der Rehaklinik Braunwald (S. 8–9), um Patientinnen und Patienten zu helfen, sich neu zu sortieren und ihr Potenzial zurückzugewinnen. Für die längerfristige Begleitung ist die ambulante Nachversorgung eminent wichtig. Sie befähigt die Betroffenen, selbstständig mit ihrer Erkrankung umzugehen. Denn oft gehen die Krankheiten nicht weg, sie begleiten Menschen langfristig oder gar ein Leben lang. Nach wie vor wird zu wenig über psychische Erkrankungen geredet. Das hat Folgen: «Wenn Patientinnen und Patienten, zum Beispiel bei der Traumbewältigung, nicht in der Lage sind, über ihre Situation und das Ereignis zu sprechen, wird ein Fortschritt sehr schwierig», erläutert Dr. Hans Menning, Psychologe bei ZURZACH Care im Zentrum für Schmerz, Schlaf und Psyche, in Bezug auf die posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) (mehr auf S. 10).

Hohe Kosten für die Wirtschaft: Reintegration zentral

Neben der persönlichen Last für die Betroffenen stellen die zunehmenden psychischen Probleme auch die Unternehmen vor Herausforderungen. So führen Erkrankungen oder Störungen zu einem Produktivitätsverlust im Alltag, aber auch zu dreimal längeren Fehlzeiten. Das ist

schwierig für Teams und belastet die Volkswirtschaft

mit jährlichen Kosten von geschätzt 21 Milliarden Franken, was rund 3,5 Prozent des BIP ausmacht.

Zwei wichtige Pfeiler zur Verbesserung der Situation stellen Prävention und Reintegration dar. «Es ist wichtig, dass Menschen dank Präventionsangeboten entweder gar nicht in unsere Institutionen kommen oder wir sie mittels guter Behandlung und Reintegration wieder in die Gesellschaft eingliedern können», meint Dino Lauber, der neue Geschäftsführer Prävention und Reintegration von ZURZACH Care, und erklärt, weshalb das kein leichtes Unterfangen ist (S. 13).

Fest steht: Das sonst schon strapazierte Gesundheitssystem ist gefordert und bleibt es weiterhin. Mit seiner Vernetzung und seiner breitflächigen Abdeckung versucht ZURZACH Care, vorhandene Versorgungslücken zu schliessen und einen wichtigen Beitrag zu leisten.

«DAS THERAPEUTISCHE NIVEAU IN BRAUNWALD IST HOCH»

Seit 2002 gehört die Rehaklinik Braunwald zur Unternehmensgruppe ZURZACH Care. Schon alleine wegen der Lage ist Braunwald speziell. Doch auch die therapeutischen Erfolge sind dank dem bedingungslosen Fokus auf den Menschen und einer fähigen Belegschaft beachtlich. Dr. med. Dominik Maritz leitet seit dem 1. April 2023 als Chefarzt den Standort und sieht viel Potenzial für einen weiteren Ausbau.

Braunwald ist spezialisiert auf psychosomatische Rehabilitation und Psychiatrie. Diese Fachrichtungen erfordern ein anderes Vorgehen und einen anderen Therapiemix, als man ihn von muskuloskeletaler oder neurologischer Rehabilitation her kennt. Neben den klassischen medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Disziplinen sind auch Kreativtherapien wie die personenorientierte Mal- oder Kunsttherapie essenziell für den Behandlungserfolg. Oder aber die Küche, die in Braunwald einen sehr guten Ruf hat.

Braunwald ist in der Deutschschweiz bekannt. Viele Ärztinnen und Ärzte überweisen ihre Patientinnen und Patienten in die abgeschiedene Rehaklinik, die nur mit dem öffentlichen Verkehr und nicht mit dem Auto erreichbar ist. Seit dem 1. April 2023 leitet Dr. med. Dominik Maritz die Geschicke in Braunwald. Er ist ein bekanntes Gesicht bei ZURZACH Care. Seit einiger Zeit führt er Supervisionen durch und übernahm die Stellvertretung in den Fällen, in denen die ehemalige Standortleiterin in den Ferien war.

Herr Maritz, was zeichnet Braunwald als Behandlungsort aus?

Braunwald bietet Personen mit psychischen Erkrankungen ein ideales Umfeld. Eine psychische Erkrankung sieht man nicht. Sie verändert jedoch das Denken, Fühlen und Handeln der Menschen tiefgründig. Um die wahren Ursachen behandeln zu können, braucht es gründliche Abklärungen. Unser breites Angebot ist dazu bestens geeignet. Im ersten Schritt helfen den Betroffenen auch Abstand und Ruhe. Diese finden sie in der Rehaklinik Braunwald.

Welches Potenzial sehen Sie in der Entwicklung der Angebote?

Der psychotherapeutische Standard ist bereits hoch, doch Ideen zur Ausweitung des Angebotes sind da. Dabei denke ich an psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten mit verschiedenen Psychotherapieausrichtungen, z.B. Körperpsychotherapie oder psychodynamisch-psychoanalytische Psychotherapie. Auch zur Ergänzung der Kunst- und Bewegungstherapie wäre eine Musiktherapie im Angebot für mich vorstellbar. Es gilt, was wir tun, gut zu machen und schrittweise zu optimieren.

Wieso sollten Fachpersonen in Braunwald arbeiten?

Die Lage von Braunwald ist einzigartig. Um dort arbeiten zu können, braucht es sicherlich die Bereitschaft und den Wunsch für diese Abgeschiedenheit. In der Klinik gibt es viele tragfähige und fachlich hervorragende Mitarbeitende, die sich teilweise schon seit vielen Jahren engagieren. Das bietet einen tollen Nährboden für interprofessionelle und interdisziplinäre Zusammenarbeit. Die Befindlichkeit des Klinikpersonals ist mir ein sehr grosses Anliegen, denn der Erfolg der Behandlungen hängt letztlich auch von dieser ab.

Text: Stefan Glantschnig
Bild: Trenary Guerrero



Dr. med. Maritz schloss 1992 sein Medizinstudium an der Universität Basel ab, promovierte an der gleichen Fakultät und erwarb 2005 den Titel als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Als Oberarzt war er in der kantonalen Psychiatrischen Klinik Liestal sowie bei den Externen Psychiatrischen Diensten Olten (der PDKS) tätig. Ab 2006 führte er eine eigene Praxis in Olten. Während seiner Selbstständigkeit bildete sich Dr. med. Maritz mehrfach weiter in der psychoanalytischen Psychotherapie. Im vergangenen Jahr absolvierte er zudem den Lehrgang in Supervision für psychoanalytische Fallsupervision und ist seit rund einem Jahr auch als externer Supervisor tätig.

WAS TUN, WENN ES NICHT MEHR WEITERGEHT?

Text: Stefan Glantschnig
Bild: Barbara Hess



Sehen Sie die Geschichte im Video.

Ein Krankheitsbild, das in Braunwald häufig behandelt wird, ist Burnout. In der Schweiz ist es weit verbreitet und wird durch lang anhaltenden privaten oder beruflichen Stress ausgelöst. Hubert Waldkircher hat es selbst erlebt und dank der vielfältigen Therapie in der Rehaklinik Braunwald wieder zu sich selbst gefunden.

«Zum Schluss habe ich sechs Tage die Woche gearbeitet – einfach viel zu viel», erzählt der 61-jährige Hubert Waldkircher. Er wollte es immer allen recht machen und schaute, dass es den Menschen gut geht. Nur auf sich selbst achtete er zu wenig. Kombiniert mit seinem Pflichtbewusstsein und dem Perfektionismus im Job waren deshalb herausfordernde Zeiten für den Logistiker mit Kaderfunktion vorprogrammiert. «Ich konnte nicht mal mehr in die Ferien fahren, war am Ende und habe nur noch geweint», blickt der Zürcher Unterländer auf diese Zeit zurück.

Mehr als ein Viertel leidet unter Stress

In der Rehaklinik Braunwald fand er einen Ort der Ruhe und der Kraft. Der Start war nicht leicht und er brauchte zuerst zwei Wochen, bis er überhaupt realisierte, wie schlecht es ihm

ging und wie sehr er die Kontrolle über sein Leben verloren hatte. Mit dieser psychosozialen Erschöpfung, die fachliche Bezeichnung von Burnout, ist Hubert Waldkircher nicht alleine. Mehr als ein Viertel der erwerbstätigen Schweizer Bevölkerung leidet unter Stress, fast 30 Prozent unter emotionaler Erschöpfung. Tendenz steigend.

Die Versicherungen PK Rück und Swica führen vergleichende Studien aus. Diese ergaben 2019 einen Anstieg der Zahl der Arbeitsausfälle von über 50 Prozent gegenüber 2012. Zwei von drei davon sind auf ein Burnout oder eine Depression zurückzuführen. Ein Grund dafür ist das zu späte Handeln der Betroffenen – häufig aufgrund bestehender Stigmata und Vorurteile in der Gesellschaft. Hubert Waldkircher ist froh, dass er sich davon nicht beeindrucken liess und sich Hilfe gesucht hat.

Von tiefen Gesprächen bis zu Mal- und Bewegungstherapie

In Braunwald hat er sich auf unterschiedlichen Wegen sich selbst und damit seinen Problemen gestellt. In tiefen und intensiven Gesprächen lernte er, dass sein Selbstbild und bestehende Anspruchshaltungen an sich selbst aus seiner Kindheit stammten und ihn sein ganzes Leben

prägten. Als es nicht mehr wunschgemäß lief, übermannten sie ihn. Neben den Gesprächen half ihm auch die personenbezogene Maltherapie. Sandrine Grossenbacher, Kunsttherapeutin bei ZURZACH Care in Braunwald, liest viel aus der Art und Weise heraus, wie Menschen malen: «Wenn den Menschen ein Gedanke kommt, geschieht auch ein Bruch in der Gestaltung. Mit der Therapie helfe ich den Patientinnen und Patienten, im Hier und Jetzt zu bleiben.»

Für Hubert Waldkircher braucht das Überwindung. Doch im Verlauf des sechswöchigen Aufenthalts machte er grosse Fortschritte. Ein wichtiges Mittel, um abschalten und den Kopf befreien zu können, ist auch die Sport- und Bewegungstherapie.

Ein langer Weg zurück

Der gesamte Therapiemix hat Hubert Waldkircher gestärkt, doch der Prozess wird noch viel Zeit und Arbeit an ihm selbst in Anspruch nehmen. Für den 61-Jährigen ist es jedoch schön zu wissen, dass er einerseits die Kraft für diese Aufgabe in sich trägt und andererseits auf die Unterstützung seiner Familie und seines Arbeitgebers zählen darf.



OHNE REDEN GEHT ES NICHT

Text: Stefan Glantschnig
Bild: Max Eschler

Die ambulante Versorgung ist im Bereich der psychischen Krankheiten absolut zentral. Dr. Hans Menning arbeitet als Psychotherapeut im Zentrum für Schmerz, Schlaf und Psyche Zürich (SSP). Er ist spezialisiert auf die Behandlung von Traumata und der posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS). Wichtig ist, dass die Patientinnen und Patienten im Prozess eine aktive Rolle einnehmen, meint er.

Dr. Menning, posttraumatische Belastungsstörungen gibt es schon lange, nur wurden sie lange nicht anerkannt.

Das ist richtig, die Krankheit gibt es schon seit Menschengedenken, sie erhielt verschiedene Namen. Nach dem Ersten Weltkrieg etwa wurde sie «Shell Shock», «Granatschock», genannt. Die, die daran litten, nannte man «Kriegszitterer». Zurückgekehrte zuckten bei lauten Geräuschen zusammen und verfielen in Schockstarre. Später sprach man von «Kriegs-/Rentenneurose», als zum Beispiel nach einem Zugunfall viele Personen Invalidentrenten beantragten. Erst nach dem Vietnamkrieg hat sich etwas bewegt, man sprach vom «Post-Vietnam-Syndrom». Die Wissenschaft realisierte, dass das Syndrom der gestressten und übererregten, vermeidenden, oft auch aggressiven und ängstlichen Persönlichkeit einen eigenen Namen verdiente. Mardy Horowitz, ein amerikanischer Psychiater, lieferte die Definition für diese behandlungswürdige Krankheit: «post-traumatic stress disorder».

Wie sieht die Herangehensweise bei einer PTBS aus?

In der Traumaforschung kam man zum Schluss, dass die Belastung nachlässt, wenn man sich mit dem Ereignis auseinandersetzt. Wir klären am Anfang der Therapie ab, wie viel Stabilisierung nötig ist. Häufig ist das stationäre Setting in einer Klinik sehr hilfreich. Dort können Betroffene sich voll und ganz auf die Bearbeitung des Traumas einlassen und so Distanz zum Ereignis gewinnen. Die Sicherheit und Stabilität einer vertrauensvollen Beziehung ermöglicht erst die Offenheit für die wichtigen und intensiven konfrontativen Gespräche.

Weshalb ist das so wichtig?

Traumata aufzuarbeiten dauert seine Zeit. Viele der Leidtragenden eines Krieges oder des Holocaust haben ihre traumatischen Erlebnisse lange Zeit verdrängt. Diese Schichten der Erinnerung wie beim Häuten der Zwiebel behutsam abzuschälen, braucht Zeit. Wenn Fachpersonen zu schnell vorpreschen, kann es nach hinten losgehen. Das sieht man beim «Debriefing», der sofortigen Nachbesprechung nach traumatischen Ereignissen. Ein zu schnelles Bearbeiten kann das Trauma sogar vertiefen.

Sie arbeiten im SSP, weshalb ist die ambulante Nachsorge zentral?

Nach der intensiven konfrontativen Phase kommt die eigentliche Arbeit für die Betroffenen. Im ambulanten Setting werden die Bilder in Sprache überführt, die Aktivität beider Hirnhälften wird für die Traumaverarbeitung genutzt. Es wird wieder mehr Zeit für Resilienz, Resilienz und Reifung aufgewendet. Das gegenwärtige und zukünftige Leben rückt in den Fokus.

Klingt nach einem aufreibenden Prozess ...

«Eine gute soziale Vernetzung und gute Gesprächspartner, auch bei schwierigen Themen, sind für die Aufarbeitung sehr wichtig.»

Wir begleiten Menschen oft über mehrere Jahre. Die Betroffenen wollen nicht nur ihr Trauma bearbeiten, sie wollen wieder leben, wieder arbeiten, sich wieder freuen können. Es geht darum, zu sortieren, welche Ereignisse von damals meine Situation heute beeinflussen.

Welche Therapiemöglichkeiten bietet das SSP?

Als sehr wirkungsvoll bei der Behandlung der PTBS haben sich die kognitive Verhaltenstherapie, die narrative Expositionstherapie oder EMDR/Brainspotting erwiesen. Viele Wege führen nach Rom, um blockierte Erregungen in Gehirn und Körper vollständig aufzulösen. Die

Hypnotherapie – auch kombiniert mit Ketamininfusionen –, wie wir sie am SSP durchführen, hat sehr positive Effekte gezeigt. Dabei wird den Betroffenen durch die Hypnosebegleitung eine neue Leichtigkeit ermöglicht. Ebenso ist alles, was die Resilienz steigert, förderlich für die Prävention. Resilienz lässt sich erlernen, wie es in meinem Buch «Das psychische Immunsystem» nachzulesen ist.

Was ist der Unterschied zwischen PTBS und Trauma?

Viele erleben ein psychisches Trauma, doch nicht jeder entwickelt automatisch eine PTBS daraus. Zwingende Voraussetzung ist eine subjektiv sehr stark empfundene Lebensbedrohung durch das Ereignis sowie ein grosses Entsetzen und Hilflosigkeit äussern. Dadurch manifestiert sich ein Hyperarousal, also eine Überregung durch Intrusionen, wie einschliessende Gedanken an das Ereignis oder Flashbacks, die Betroffene unbedingt vermeiden wollen. Diese Symptome müssen mindestens einen Monat nach dem Ereignis noch da sein, sonst handelt es sich um eine akute Belastungsstörung. Nach einer KZ-Haft, nach einem Krieg oder einer Vergewaltigung besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, eine PTBS zu entwickeln. Frauen sind bis zu vier Mal häufiger von PTBS betroffen als Männer.



KRANKHEITEN VORBEUGEN UND BEWÄLTIGEN DANK WALD UND GARTEN

Text: Stefan Glantschnig
Bild: Shutterstock

Naturerlebnisse machen uns sozialer, toleranter und steigern die Frustrationstoleranz. Bei chronischen Schmerzen sind diese Faktoren wichtig, um mit der Krankheit umgehen zu können. ZURZACH Care nutzt deshalb Wald und Garten als unterstützende Massnahmen in der Behandlung.

Die gesundheitsfördernde und gesundheits-schützende Wirkung von Naturräumen ist vielfach belegt. Naturräume wie Wiesen, Wälder und Parkanlagen und Gewässer senken nicht nur Blutdruck, Puls und den Cortisolgehalt im Blut, sie sorgen auch für Entspannung und ein reduziertes Belastungsempfinden. Mit der «Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie» beschreiben Umweltpsychologen das uns bekannte Phänomen: Bereits ein kurzer Aufenthalt in der Natur eignet sich am besten, um sich nach einem ermüdenden Alltag wieder konzentrieren zu können.

Für Psyche und Körper wohlthuende Erlebnisse

ZURZACH Care ist eine Pionierin in der Gartentherapie. Die Eigenschaften des eigenen Therapiegartens verschaffen Patientinnen und Patienten ein für Psyche und Körper wohlthuendes Erlebnis sowie Ideen für alltagsorientierte Umsetzungen, zum Beispiel mit Farben oder der anregenden Stimulierung der olfaktorischen Sinne durch angenehme Düfte. Die Therapie berücksichtigt wissenschaftliche Methoden und wurde auf ihre Wirksamkeit getestet. Dazu arbeiteten Fachleute aus Physio- und Ergotherapie, Medizin, Sozialwissenschaft, der ZHAW Wädenswil Life Science und der Landschaftsarchitektur intensiv und interdisziplinär zusammen. Die wirksame Ergänzung zu

den herkömmlichen therapeutischen Strategien lässt sich von Patientinnen und Patienten nach dem stationären Aufenthalt auch einfach zu Hause fortsetzen.

«Mal weg von der Klinik sein»

Dieser Vorteil ergibt sich auch aus der Waldtherapie: «Der grosse Unterschied zur Gartentherapie ist der Walddraum, der Patientinnen und Patienten zur Verfügung steht. Zudem ist der Wald eine kostengünstige Möglichkeit für den Alltag, ausserhalb einer ambulanten oder stationären Therapie», erklärt Petra Gysel, Gruppenleiterin Therapiegarten bei ZURZACH Care, und ergänzt: «Ganz wertvoll ist für Patientinnen und Patienten auch, dass sie einen Ausgleich zur stationären Realität in der Rehaklinik und einen zwischenzeitlichen Tapeutenwechsel erhalten.» Im Vergleich zur Gartentherapie ist die Waldtherapie noch nicht lang genug erforscht, auch wenn man um die Vorteile der Natur weiss. Die Forschung hat vielfältige positive Effekte auf das körperliche, soziale und geistig-seelische Wohlbefinden festgestellt.

Dreiteilige Waldtherapie bei ZURZACH Care

Alleine der Walddraum mit den Bäumen, der Ruhe oder der Bodenbeschaffenheit bietet ein förderliches therapeutisches Umfeld. ZURZACH Care hat einen spezifischen, dreiteiligen Ablauf für die Waldtherapie entwickelt. Achtsame Bewegungsübungen zu Körperwahrnehmung, Atem, Gleichgewicht und Mobilisation stellen den aktiven Teil dar. Mit dem sogenannten «Waldbaden» lernen die Patientinnen und Patienten, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen und in ihn einzutauchen. Den Abschluss bildet die Wissensvermittlung zum Naturraum Wald, welche Flora und Fauna er beherbergt und wie sich die natürlichen Ressourcen nutzen lassen.



DIE AKZEPTANZ FÜR DEN LANGEN WEG ZURÜCK

Text: Stefan Glantschnig
Bilder: Daniel Winkler



Sehen Sie die Geschichte im Video.

Manuela Meier erkrankte im November 2021 an Covid. Doch ihr Zustand verbesserte sich nicht wieder. Zunehmend verlor sie Kraft, war erschöpft und hatte Schmerzen. Nach schwierigen Monaten kam sie zu ZURZACH Care und kämpfte sich schrittweise zurück in den Alltag.

Long Covid ist wenig erforscht. Die Konsequenzen können für Betroffene gravierend sein, besonders schlimm ist das Warten auf Hilfe und die Verzweiflung, dass sich der Zustand einfach nicht verbessert. «Ich suchte nach einem Strohhalm und war an dem Punkt, an dem ich mir sagte: Ich nehme alles, was kommt», schildert Manuela Meier ihre Situation von damals.

Ein Teufelskreis

Alles begann im November 2021. Wie viele andere Menschen erkrankte auch Manuela Meier an Covid, hatte jedoch nur leichte Symptome. Als es aber nach drei Monaten immer noch nicht besser wurde, bekam sie es mit der Angst zu tun. Sie war ständig erschöpft. Daneben litt sie konstant unter starken Kopfschmerzen, wodurch sie Schlafprobleme entwickelte. Es plagten sie Tag und Nacht Muskelschmerzen. Ein normaler Alltag war damit nicht möglich. Sie hörte auf, Freunde zu treffen, konnte

nicht Sport machen oder einkaufen gehen. Mit dem Rückzug aus dem Sozialleben setzte der psychische Schmerz ein. Ein Teufelskreis.

Die Freude an kleinen Fortschritten entdecken

Mit der Unterstützung ihres Arbeitgebers holte sie sich nach sechs Monaten Hilfe. «Ich wollte in eine Klinik, in der ich das Gefühl habe, als Patientin ernst genommen zu werden. Die Gespräche mit den Fachpersonen von ZURZACH Care stimmten mich zuversichtlich», so Meier. In der Rehaklinik Bad Zurzach nahm sie am Zurzacher interdisziplinären Schmerzprogramm (ZISP) teil. Am Anfang brauchte sie vor allem Geduld. Beim Velotraining in der medizinischen Trainingstherapie (MTT) reichte es zu Beginn gerade mal für zwei Minuten. Doch langsam steigerte sie sich auf drei, dann auf vier und fünf Minuten. «Ich habe gelernt, an meinen kleinen Fortschritten Freude zu haben», meint Meier heute.

Diesen Umstand anzuerkennen, sei der entscheidende Wendepunkt gewesen: «Das vielfältige Therapieprogramm im ZISP fand ich toll, die Struktur hat geholfen. Zentral sind vor allem auch die Gespräche mit der klinischen Psychologie gewesen, die mir geholfen haben, zu akzeptieren, dass die Reise zurück länger dauern wird.»

Höhen und Tiefen gemeinsam durchlebt

«Langsam habe ich gemerkt, dass ich den Schmerz im Griff habe und nicht umgekehrt», erklärt Meier und ergänzt, dass auch «die Gruppe extrem geholfen hat». Die gegenseitige Unterstützung sei wertvoll und sie hätten alle Höhen und Tiefen gemeinsam durchlebt. Diese Offenheit gegenüber den Menschen und ihren eigenen Gefühlen sei notwendig gewesen, um sich ihren Herausforderungen zu stellen. «Es braucht Mut, Ja zu sagen zu einem solchen Programm. Ich dachte, dass ich dadurch stigmatisiert werde», beschreibt sie ihr Zögern. Doch sie wollte ihr Leben zurück, und das hat sie geschafft. Heute kann Manuela Meier wieder arbeiten, den Haushalt erledigen und leidenschaftlich kochen. Zwar geschehe das noch in einem kleineren Umfang als vorher, doch sie sei glücklich, sich dorthin gearbeitet zu haben.

«Holt euch Hilfe!»

ZURZACH Care betreut Manuela Meier weiterhin mit Physiotherapie, MTT und psychologischen Sprechstunden. Für weitere Betroffene hat Manuela Meier eine klare Botschaft: «Falls es euch nicht gut geht, holt euch Hilfe!» Zudem wünscht sie sich, dass Long Covid weiter unter die Lupe genommen und erforscht wird.

PRÄVENTION UND REINTEGRATION ALS LÖSUNGSANSATZ



Dino Lauber
Geschäftsführer Prävention und Reintegration

Prävention und Reintegration sind zwei zentrale Elemente in der künftigen Gesundheitsversorgung. Menschen sollen entweder gar nicht erst krank werden oder schneller wieder in die Gesellschaft integriert werden.

Vieles im Leben steht und fällt mit der Gesundheit, so auch die Berufstätigkeit. Wer aus gesundheitlichen Gründen die Arbeit über einen längeren Zeitraum unterbrechen oder sogar aufgeben muss, durchlebt schwierige Zeiten. ZURZACH Care unterstützt Personen, die aufgrund eines Unfalls oder einer Erkrankung ihren Platz im sozialen und beruflichen Umfeld neu finden müssen.

«Die Gesundheit der Menschen muss in die Zielsetzung der Unternehmen übernommen werden.»

Dino Lauber ist seit dem 1. Februar 2023 der neue Geschäftsführer Prävention und Reintegration bei ZURZACH Care. Als ehemaliger Eishockey-Coach weiss er, was es heisst, sich durchbeissen zu müssen. Aber er versteht eben auch, weshalb es viel besser ist, wenn es gar nicht so weit kommt oder Betroffene im Ernstfall die richtige Unterstützung erhalten.

Dino Lauber, warum ergibt es Sinn, die Prävention und die Reintegration zusammenzulegen?

Die beiden Bereiche bearbeiten dasselbe Geschäftsfeld. Das sind einerseits die Fachpersonen wie Versicherer oder Human Resources. Andererseits sehen wir anhand der Reintegration, mit was für Herausforderungen die Betroffenen gekämpft haben und was ihnen geholfen hätte, wenn sie früher Unterstützung erhalten hätten.

Welchen Stellenwert nehmen Prävention und Reintegration in der Gesundheitsversorgung ein?

Sie sind absolut zentral. Das Gesundheitssystem ist am Anschlag, nicht nur wegen des Fachkräftemangels. Prävention ist für ein funktionierendes System notwendig, damit die Menschen gar nicht erst ausfallen. Je früher man eine Person in der Abwärtsspirale abfängt, desto schneller kann man sie wieder auf Kurs bringen. Gewisse Dinge wie beispielsweise Unfälle oder Krankheiten lassen sich aber nicht verhindern. In diesem Fall ist die Reintegration wichtig, damit Menschen nicht wie früher komplett ausscheiden, sondern ihren Weg zurückfinden.

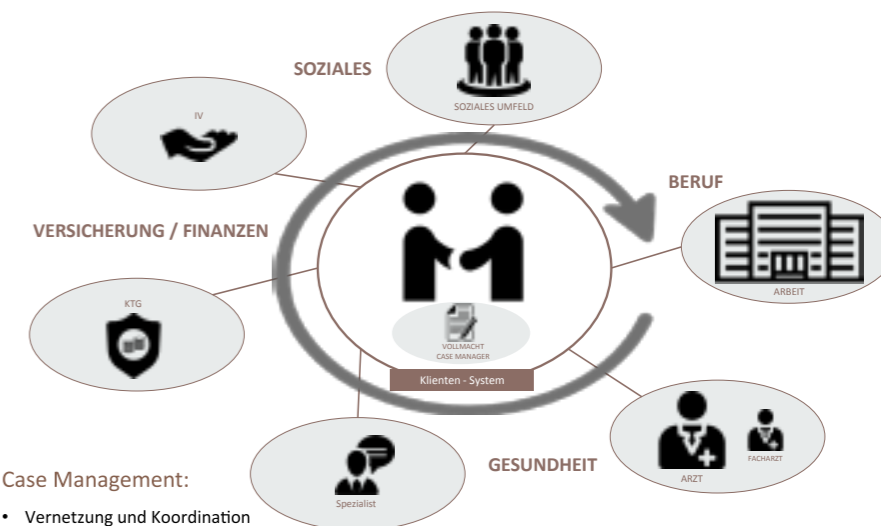
Was könnte man verbessern?

Prävention müsste auf allen Ebenen in der Kultur und im Denken verankert werden – beim Individuum, bei den Unternehmen und in der Gesellschaft. Unternehmen müssten die Gesundheit der Mitarbeitenden als Ziele verankern. Sie könnten ein Belohnungssystem implementieren, das förderliches Verhalten begünstigt. So gäbe es einen finanziellen Anreiz für alle und zumindest ein Teil der Ausfälle könnte kompensiert werden und würde an die Mitarbeitenden

zurückfliessen. Davon profitieren alle. Allgemein bräuchte es mehr Aufmerksamkeit für diese Themen. Die meisten setzen sich erst mit Schlaf- und Stressproblemen auseinander, wenn sie damit konfrontiert werden.

Wenn das Unvermeidbare eintrifft, wie unterstützt ZURZACH Care die Betroffenen auf ihrem Weg zurück?

Wir unterstützen unsere Klientinnen und Klienten vor allem in der Koordination von finanziellen, psychosozialen, beruflichen und medizinischen Belangen. Das wird sehr geschätzt und ist wirkungsvoll, denn genau für diese Dinge fehlt die Kraft. Wenn eine Patientin oder ein Patient in die Klinik kommt, dann organisieren wir alles mit dem Arbeitgeber, wir begleiten Kündigungen und schauen mit der Versicherung, dass die Finanzen geregelt sind. Ebenso sind wir mit dem medizinischen Fachpersonal im Austausch und überprüfen laufend, wann eine Reintegration möglich ist. Das alles geschieht auf Augenhöhe und gemeinsam mit den Betroffenen. Das ist wichtig und gibt ihnen Selbstvertrauen, was in ihrem weiteren Lebensverlauf wichtig ist. Dieser respektvolle Umgang ist auch ein Grund für die hohe Erfolgsquote von ZURZACH Care.



Case Management:

- Vernetzung und Koordination
- Unterstützung der Reintegration
- Nachhaltige Lösung Ihrer Arbeitssituation



EINBLICK

Text: Gvengül Köz
Bilder: Daniel Winkler

FRISCHER WIND IM FÜHRUNGSGREMIUM

Aufgrund einer Pensionierung und zweier interner Wechsel hat ZURZACH Care Ende vergangenen Jahres die Unternehmensleitung neu besetzt und sie zugleich um ein neues Mitglied erweitert. Dabei handelt es sich um die neu geschaffene Direktion Pflege und Therapie.

ZURZACH Care hat im Dezember 2022 die Weichen für die Zukunft in personeller Hinsicht neu gestellt, indem verschiedene Stellen im höchsten Führungsgremium neu besetzt wurden. Aber nicht nur das: Die Unternehmensleitung wurde mit der Schaffung der neuen Direktion Pflege und Therapie erweitert, jedoch ist die Klinik für Schlafmedizin nicht mehr vertreten. Somit ist die grösste Berufsgruppe des Gesundheitswesens bei ZURZACH Care auf der obersten Stufe der operativen Führung vertreten. Die erste Direktorin der neu geschaffenen Position heisst Monique Arts.

Wechsel an der Spitze

Nach knapp vier Jahren hat sich Dr. Serge Altmann, CEO der Unternehmensgruppe, entschieden, ZURZACH Care zu verlassen. Marco Brauchli hat per 1. April 2023 die Rolle als Group CEO a.i. übernommen. Dies geschieht zusätzlich zu seinen Aufgaben als Geschäftsführer der Region Zürich.

Die Mitglieder im Überblick

Bisherige



Marco Brauchli
Geschäftsführer Region Zürich
und Group CEO a.i.



Dr. Olaf Albrecht
Leiter Services



Dr. med. Michael Gengenbacher
Ärztlicher Direktor und Chefarzt Bewegungs-
apparat und Innere Medizin



Prof. Dr. med. Peter Sandor
Ärztlicher Direktor und Chefarzt
Neurologie und Psyche



Dr. Alexander Brändle
Geschäftsführer Region
Aargau/Nordwestschweiz

Neue



Francesca Valveri
Chief Financial Officer



Dino Lauber
Geschäftsführer Prävention und Reintegration



Marietta Werder
Geschäftsführerin Zentralschweiz
und Glarnerland



Monique Arts
Direktorin Pflege und Therapie

«Zielführende Rehabilitation erfordert meiner Meinung nach eine gut abgestimmte, interprofessionelle Zusammenarbeit für die Wiedereingliederung und das Wohlergehen der Patientinnen und Patienten.»

Anfang November trat Monique Arts die neu geschaffene Stelle als Direktorin Pflege und Therapie bei ZURZACH Care an. Im Interview verrät sie, wie Basketball ihr strategisches Denken geschärft hat.

Frau Arts, wie definieren Sie eine erfolgreiche Rehabilitation?

Zielführende Rehabilitation erfordert meiner Meinung nach eine gut abgestimmte, interprofessionelle Zusammenarbeit für die Wiedereingliederung und das Wohlergehen der Patientinnen und Patienten. In diesem Prozess erfüllt jede unserer Berufsgruppen eine bestimmte Funktion. Absolut zentral ist, dass diese auf die Patientinnen und Patienten sowie ihre individuellen Situationen abgestimmt werden.

Welche Erkenntnis ziehen Sie aus Ihrer langjährigen Tätigkeit im Gesundheitswesen?

In den letzten 20 Jahren, in denen ich unter anderem für die Gesundheitsdirektion Zürich und Helsana tätig war, habe ich eines gelernt: Die Rahmenbedingungen und Prozesse müssen an den Zielen ausgerichtet sein. Meine Rolle dabei ist es, immer wieder die Patientenperspektive einzunehmen. Denn was gut für die Betroffenen ist, ist sicher auch das Beste für das Unternehmen.

Waren Sie schon immer ein strategisch denkender Mensch?

Ja, spontan fällt mir der Sportunterricht in der Schule ein. Ich fand es beispielsweise unlogisch, dass alle während des Basketballspiels unter dem Korb standen. Jemand muss ja frei stehen, um angespielt werden zu können. Das habe ich dann gemacht. Mein Lehrer sah darin einen Mangel an Teamfähigkeit, dabei habe ich vor allem an neue und bessere Möglichkeiten für das Team gedacht.

NEWS AUS DEN REGIONEN

Die therapeutischen Leistungen des Ambulanten Zentrums Baden werden zukünftig in der Residenz 47 direkt an der Limmat angeboten.

© Enrico Cano

REHAKLINIKEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Die Rehaklinik Bad Zurzach ist ein stolzes Mitglied der Swiss Leading Hospitals (SLH). Die Mitgliedschaft garantiert nicht nur eine umfangreiche Pflege und persönliche Betreuung, sondern auch eine herausragende medizinische Versorgung, gekoppelt mit erstklassiger Infrastruktur. Mit den Rehakliniken Zollikerberg und Sonnmatt Luzern stehen weitere «SWISS-Reha»-Zertifizierungen an. Diese Kliniken gehören zu den führenden der Schweiz. Die Zertifizierungen zeugen von herausragenden Kernkompetenzen, hoch qualifizierten Fachkräften sowie ausgezeichneter medizinischer Technologie und Infrastruktur. Die Rehakliniken von ZURZACH Care werden regelmässig auditiert und zertifiziert, um Qualität auf höchstem Niveau sicherzustellen.

THE SWISS
LEADING
HOSPITALS
Best in class.

SWISS
REHA



STRATEGIESCHÄRFUNG BEI AMBULANTEN ZENTREN

Im Rahmen der Transformation zur Care-Organisation hat ZURZACH Care in den vergangenen zwei Jahren unter anderem das Angebot im Bereich der ambulanten Versorgung umfangreich geprüft. Dabei wurde ersichtlich, dass die Ambulanten Zentren Wil, Winterthur und Zug nicht mehr den internen Kriterien genügen. Aufgrund dessen wurden die drei Zentren per Ende November 2022 aus strategischen

Gründen geschlossen. Als verantwortungsbewusster Arbeitgeber konnte ZURZACH Care aber allen Mitarbeitenden ein Stellenangebot innerhalb der Gruppe anbieten. An den integrierten Zentren hält ZURZACH Care weiterhin fest, weshalb die Ambulanten Zentren Cham und Flughafen Zürich in Betrieb bleiben.

NEUES AMBULANTES ZENTRUM IN BADEN

Im Jahr 2023 plant ZURZACH Care das neue Ambulante Zentrum im Bäderquartier in Baden zu eröffnen. Am Anfang werden dort ausschliesslich therapeutische Leistungen angeboten. Das Medizinische Zentrum Baden (MZB), das bereits bei ZURZACH Care im Freihof integriert ist, bleibt vorerst in der Rehaklinik und wird in einem zweiten Schritt in die Räumlichkeiten der Residenz 47 einziehen. Christian Czapracki, der ehemalige Standortleiter von

Winterthur, übernimmt die Leitung des Ambulanten Zentrums in Baden ad interim. Nach ihrem Mutterschaftsurlaub wird Dorothee Schweizer, aktuell therapeutische Leiterin in der Rehaklinik Baden Freihof, zusammen mit Claudia Schürch, Co-Leiterin am Standort Baden-Dättwil, die Co-Leitung des Ambulanten Zentrums wieder übernehmen. Ab 2024 macht sie das zusätzlich zum stationären Bereich der Rehaklinik und ebenfalls gemeinsam mit Claudia Schürch.



Christian Czapracki

ZURZACH CARE PIONIER-AWARD 2023

Text: Stefan Glantschnig
Bilder: Sun Fotografie

Anlässlich des 50-Jahr-Jubiläums hat ZURZACH Care erstmals den «ZURZACH Care Pionier-Award» vergeben. Mit der Auszeichnung würdigt das Unternehmen wegweisende Pionierprojekte aus dem Schweizer Gesundheitswesen. Gewonnen hat das Projekt Think & Move von Dividat mit den beiden Pionieren Dr. Sc. ETH Eva van het Reve und Joris van het Reve. Die Jury-Präsidentin Angelina Rau hat den mit 20 000 Franken dotierten Preis im Rahmen eines Galaabends an die Sieger übergeben.

Ein runder Geburtstag muss gebührend gefeiert werden. Das weiss auch ZURZACH Care. Doch anstatt alleine auf die 50 erfolgreichen Jahre anzustossen, hat sich die Unternehmensleitung entschieden, 2023 auch andere Firmen zu würdigen, die mit ihren innovativen

Projekten im Bereich Gesundheitsförderung, Prävention, Therapie, Pflege oder Medizin einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Gesellschaft leisten. Zur Teilnahme berechtigt waren ausschliesslich Pionierprojekte, die in der Schweiz entwickelt worden sind und deren Umsetzung bereits stattgefunden hat oder bei denen dies absehbar ist. Ausgeschlossen waren entsprechend reine Forschungsprojekte. Bis am 15. Januar 2023 hatten die Bewerbenden Zeit, ihre Projekte einzureichen.

3 Finalteilnehmende - 1 Siegerin

Von insgesamt 16 Eingaben kamen schliesslich drei Unternehmen in die Endrunde: Dividat, QUMEA und Akina. Im Februar hatten sie die Gelegenheit, ihre zukunftsweisenden Projekte einer Fachjury zu präsentieren. Gelüftet wurde das Geheimnis um das Siegerteam am 31. März im neuen Ballsaal des Kunsthauses Zürich. Im Rahmen der Jubiläumsfeier von ZURZACH Care über-

reichte Angelina Rau von ZURZACH Care den Award zusammen mit dem Preisgeld in der Höhe von 20 000 Franken an Dividat.

And the Winner is Dividat

80 Prozent der Stürze von älteren Menschen können mit niederschweligen und durchgehenden Trainingsmöglichkeiten vermieden und neurokognitive Beeinträchtigungen verzögert werden. Mit dem Trainingsgerät Dividat Senso Flex schliesst Dividat die Lücke zwischen stationärem und ambulantem Rehabilitationssetting und den eigenen vier Wänden. Das gezielte Training von kognitiven Funktionen und dem kognitiv-motorischen Zusammenspiel ist erforderlich, um die Kommunikation zwischen Gehirn, Muskulatur und Sensoren zu gewährleisten. Der Fortschritt wird überwacht und das Fachpersonal kann die Patientinnen und Patienten mittels Tele-Rehabilitation weiterhin betreuen.

ZURZACH Care als Pionier

An über 20 Standorten in der Deutschschweiz bietet ZURZACH Care höchste medizinische und therapeutische Kompetenz in den Bereichen Rehabilitation, Prävention und Reintegration an. Dadurch deckt das Unternehmen die gesamte Behandlungskette entlang des Patientenpfads ab. So engagieren sich etwa die interdisziplinären Teams der zehn Rehakliniken rund um die Uhr, damit Patientinnen und Patienten nach einem Unfall, einer Operation oder einer schweren Krankheit einen raschen Weg zurück in den Alltag und in die Selbstständigkeit finden. Zusätzlich werden in den Schlaf- und Schmerzkliniken sowie in den Ambulanten Zentren verschiedenste psychische und physische Krankheiten behandelt. Wer länger aus dem beruflichen und sozialen Leben ausscheidet, bekommt Unterstützung in der

Reintegration, die Menschen in schwierigen Zeiten hilft, wieder den Anschluss zu finden.

Auch im Bereich Altersmedizin beschreitet ZURZACH Care zukunftsfähige Wege: So werden fortlaufend neue Angebote in diesem Bereich entwickelt, die angesichts des demografischen Wandels immer mehr an Bedeutung gewinnen. Dank dieser Vielfalt an Angeboten kann ZURZACH Care stets eine ganzheitliche Versorgung sicherstellen. Eine engmaschige Vernetzung mit den vor- und nachgelagerten Institutionen sorgt dafür, dass die rehabilitativen und präventiven Massnahmen sowohl für die Betroffenen wie auch für die Gesellschaft eine nachhaltige Wirkung entfalten. Eine derartige interdisziplinäre und komplette Versorgungskette ist in der Schweiz einzigartig.

Im Verlauf des Jahres hat ZURZACH Care neben diesem Galaabend weitere Aktivitäten geplant, um das Jubiläum zu zelebrieren - unter anderem ein grosses Fest für die Mitarbeitenden und Anlässe für Zuweiserinnen und Zuweiser.



PARASOMNIE

Text: Stefan Glantschnig
Bild: zVg

NÄCHTLICHE ERINNERUNGSLÜCKEN

«Parasomnie» ist ein Sammelbegriff für ungewöhnliche Verhaltensweisen in der Nacht, wenn Betroffene schlafen gehen oder bereits schlafen. Parasomnien können belastend sein, weshalb die ZURZACH Care Klinik für Schlafmedizin in Luzern eine neue ambulante Sprechstunde lanciert hat.

Menschen mit Parasomnien haben Schwierigkeiten, die Nacht durchzuschlafen, können verwirrt oder desorientiert sein. Zum Teil finden sie blaue Flecken an ihrem Körper, an deren Ursache sie sich nicht erinnern können, genauso wenig wie an nächtliche Aktivitäten. Daraus ergeben sich viele Fragen für die Betroffenen nach der Ursache dieser Verhaltensweisen und sie fragen sich, ob das behandelt werden muss, weil sich zum Beispiel auch eine Epilepsie dahinter verstecken kann.

Um Betroffene und ihre Bettpartnerinnen und -partner in diesen komplexen Situationen unterstützen zu können, hat ZURZACH Care in Luzern eine neue ambulante Sprechstunde lanciert. Prof. Dr. Barbara Schäuble erklärt die Krankheit und wie die Sprechstunde helfen kann.

Welche Ursachen gibt es für eine Parasomnie?

Die Ursachen können schlafstörende Faktoren wie mangelnde Reife des Schlaf-Wach-Zyklus (bei Kindern), Schlafmangel oder ein unregelmässiger Schlafrhythmus sein. Daneben können Erkrankungen wie obstruktive Schlafapnoe, unruhige Beine, Schmerzen oder allgemeine Gesundheitsprobleme und Medikamente ursächlich sein. Während der Sprechstunde wird eine sehr detaillierte Anamnese erhoben, um die Ursachen näher zuzuordnen und eine zielorientierte diagnostische Ableitung zu machen.

Welche unterschiedlichen Symptome gibt es?

Die häufigsten NREM-bezogenen Parasomnien sind Aufwachstörung, zum Beispiel

Schlafwandeln oder nächtliche Angstzustände. Sie kennzeichnen sich durch unvollständiges Erwachen oder eingeschränkte Reaktionsfähigkeit. Die meisten Menschen, die von einer Aufwachstörung betroffen sind, können sich kaum oder gar nicht an ihre Episoden erinnern. Menschen mit REM-bezogenen Parasomnien erleben Verhaltensstörungen wie Schläge, Tritte oder Schreie. Andere Störungen sind zum Beispiel Schlafähmungen oder Alpträume, die wir dann als auffällig ansehen, wenn Menschen über wiederkehrende, lebhaft Alpträume berichten, die zu Müdigkeit, Stress und anderen Beeinträchtigungen während des Tages führen. Seltener ist zum Beispiel Bettnässen.

Wann sollte eine Parasomnie abgeklärt werden?

Die Durchschlafschwierigkeiten können zu Verwirrung und Desorientierung führen. Dazu tragen auch die Erinnerungslücken bei. Bewegungen, Ausdrücke, Lautäusserungen oder Aktivitäten können den Schlaf stören. Der Grundstein der Evaluation ist eine ausführliche Schlafanamnese mit den Betroffenen und ihren Bettpartnern, um therapeutisch relevante Erkrankungen entdecken zu können.

Warum braucht es eine neue Sprechstunde?

Die Breite der Differenzialdiagnose erfordert eine umfassende Erfahrung in der Neurologie und der Schlafmedizin, gerade in der Abgrenzung epileptischer Anfälle versus Aufwachstörung. Diese Expertise habe ich mir im Verlauf meiner medizinischen Tätigkeit angeeignet. Nach einer detaillierten Anamnese prüfen wir gemeinsam mit den Betroffenen, ob es noch weitere Untersuchungen wie beispielsweise eine Videoelektroenzephalografie (EEG) braucht. Wir haben die Expertise in der Sprechstunde, um sämtliche Diagnostik auswerten zu können, und wir haben die therapeutischen Möglichkeiten, die Symptome einer Schlafstörung zu verringern.

ERFOLGSGESCHICHTE DER ANGIOLOGIE UND DER LYMPHOLOGIE

Eine Laudatio auf den Schweizer Pionier und Protagonisten Dr. med. Stephan Wagner

Als junger Internist und Facharzt für Angiologie wurde Dr. med. Stephan Wagner vor über 25 Jahren im Bereich der Rehabilitationsmedizin tätig. Damit begann eine aussergewöhnliche Erfolgsgeschichte im Aufbau der stationären und ambulanten Angiologie und Lymphologie sowie in der Pflege von Patientinnen und Patienten mit den Krankheitsbildern des Lymphödems und des Lipödems. Diese komplexen und chronischen Krankheitsbilder wurden von Dr. Stephan Wagner klinisch und wissenschaftlich erarbeitet. Durch sein Engagement entwickelte Dr. Wagner ein national und international renommiertes sowie gut vernetztes Kompetenzzentrum.

Mit Akribie und Beharrlichkeit sowie mit grossem medizinischem Know-how war es ihm möglich, den Patientinnen und Patienten eine effiziente und wissenschaftlich-evidenzbasierte Behandlung zukommen zu lassen. Die dazu notwendigen stationären Therapieverfahren fanden Beachtung bis hin zu den Versicherern,

was die Kostenträgerschaft absicherte.

Gemeinsam mit seinem Team an Ärztinnen und Ärzten, Pflegefachkräften und Therapeutinnen und Therapeuten konnten Behandlungsalgorithmen, Bandagekonzepte sowie die Öffentlichkeitsarbeit umgesetzt werden. Im Jahre 2013 wurde Dr. Wagner für seine Verdienste im Gebiet der Angiologie und der Lymphologie in den Vorstand der Gesellschaft deutschsprachiger Lymphologen gewählt und er ist zudem Gründungsmitglied der Internationalen Lipödem-Vereinigung. Das Interesse an diesem Fachbereich mündete 2019 im ersten Schweizer Lymphsymposium in Luzern, das seitdem jährlich stattfindet.

Seit einigen Jahren bilden Dr. Wagner und Dr. Philipp im ambulanten und stationären Zentrum für Angiologie und Lymphologie Fachärzte der Angiologie aus. Dank einer intensiven Zusammenarbeit mit dem Kantonsspital Baden absolvieren ihre jungen Ärztinnen und Ärzte Ausbildungstrainings für die Diagnostik und die Therapie von Lip- und Lymphödemen in Bad Zurzach. Durch diese wertstiftende und gut konsolidierte Partnerschaft gelingt es nun, das medizinische Lebenswerk von Dr. Wagner auch über seine Pensionierung hinaus ab 2023 gemeinsam weiterzuführen. Dr. Wagner wird weiterhin als Senior Consultant mit dabei sein, was von allen Seiten sehr begrüsst wird.

ZURZACH Care ist Dr. Wagner sehr dankbar für das von ihm geleistete Engagement zugunsten der Patientinnen und Patienten, für seine grosse Kollegialität und Freundschaft und wünscht ihm auch nach seiner Pensionierung in seinem beruflichen Hobby sowie privat nur das Allerbeste.

Michael Gengenbacher, Ärztlicher Direktor



Dr. med. Michael Gengenbacher



Dr. med. Stephan Wagner



Prof. Dr. Barbara Schäuble

Fachärztin Neurologie FMH,
Somnologin SGSSC/ESRS,
Added Qualification in Epilepsy Monitoring

Nach ihrem Medizinstudium und der Ausbildung in Neurologie mit den Fächern Neuro-pathologie und Neuroradiologie absolvierte Prof. Dr. Schäuble ihre Assistenzzeit in Boston in klinischer Neurophysiologie und Epilepsie-monitoring. Es folgten leitende Stellen im Bereich Medizin, Forschung und Entwicklung zahlreicher Substanzen zur Therapie neurologischer Erkrankungen. Ihre Habilitation erlangte sie an der Universität Erlangen-Nürnberg im Fach Neurologie über Anfalls-semiologie und Therapie der Epilepsien.

NACHGEFRAGT BEI

«WIR MÜSSEN DEN MENSCHEN UND SEINE SCHMERZEN ERNST NEHMEN.»



PD Dr. med. Matthias Seidel leitet seit 1. Januar 2023 die Rehaklinik und das Ambulante Zentrum Baden im Freihof. Während vierzehn Jahren war er als Leitender Oberarzt für den Fachbereich Rheumatologie am Universitätsklinikum Bonn tätig, zuletzt als Chefarzt für Rheumatologie im Spitalzentrum Biel und davor an der Schmerzlinik Basel. Studiert hat er Humanmedizin in Italien und Deutschland sowie Neurowissenschaften in den USA. Ausserdem erhielt er ein Marie-Curie-Stipendium für ein Forschungsprojekt in Frankreich. Immer noch widmet er sich der Lehr- und Forschungstätigkeit, wobei sein intensives Interesse chronischen Schmerzsyndromen und den damit verbundenen therapeutischen Möglichkeiten gilt.

Warum reizt Sie die Rheumatologie?

Die Rheumatologie ist wahrscheinlich das interdisziplinärste Fach der inneren Medizin. Die vielseitigen Spezialisierungen sind auch nötig, um die komplexen Leiden in der Rheumatologie behandeln zu können. Damit meine ich auch chronische Schmerzen – vor allem diejenigen mit diffusen Diagnosen oder Krankheitsbilder ohne klaren Befund. Zum Beispiel stellen Demenz und chronische Schmerzsyndrome die Medizin vor Herausforderungen, und gerade gegen die natürliche Abnutzung des Körpers werden wir so schnell keine Lösung finden.

Was bedeutet das für die Behandlung von Patientinnen und Patienten?

Der Mensch steht immer im Zentrum und muss ernst genommen werden. Es gibt viele Facetten des Schmerzes, körperliche und seelische. Die sieht man zwar nicht, doch sie können einen grossen Leidensdruck auslösen. Wenn mir ein Patient sagt, er habe Schmerzen, aber ich finde keine offensichtliche Ursache, dann bedeutet das nicht, dass er keine Schmerzen hat. Mit dieser Perspektive finden wir Lösungen und können Menschen helfen.

Gibt es Lösungen für die Herausforderung seltener Krankheiten?

Einerseits liegt ein Schlüssel in der Forschung, an der auch ich mich beteilige. So könnte bei Arthrose künftig der Einsatz von Stammzellen eine Lösung darstellen. Andererseits braucht es bedingungslose interdisziplinäre und interprofessionelle Zusammenarbeit. Einige chronische Schmerzsyndrome sind erbarmungslos. Durch

Inputs der verschiedenen Disziplinen lassen sich bessere Resultate erzielen. Und es braucht eine gute ambulante Versorgung.

Welche Rolle spielen die Hausärztinnen und Hausärzte?

Die Gatekeeper-Funktion ist wichtig. Entzündliche und degenerative rheumatologische Erkrankungen oder solche der Wirbelsäule sind komplex und anspruchsvoll. Der richtige Zeitpunkt für eine Überweisung ist entscheidend. Am Anfang stehen deshalb immer die genaue Diagnose und ein gutes Zusammenspiel aus Erstversorgern und Spezialistinnen.

Wie unterstützen die Mitarbeitenden den Genesungsprozess?

Bei uns im Freihof haben wir ein tolles Team, angefangen bei Ärztinnen, Therapeuten und Pflegenden über die Hotellerie bis zu den Putzkräften. Das merken die Patienten und es unterstützt massgeblich ihren Genesungsprozess. Mir ist wichtig, dass ich auch die Sorgen der Mitarbeitenden kenne. Ein Stichwort ist der Fachkräftemangel: Wenn wir ein bis zwei sehr pflegeintensive Patientinnen und Patienten in unserer Betreuung haben, dann fordert das unsere Pflegefachpersonen in besonderem Mass. Die Zeit, die sie gerne pro Person aufwenden möchten, finden sie dann nur begrenzt, und das stört sie natürlich. Teamarbeit ist mir wichtig. So können die therapeutischen Fachpersonen und die Pflege aktiv in die Behandlung der Betroffenen einbezogen werden. Auch dann, wenn die personellen Ressourcen gering sind.

KOLUMNE

KRANK IM KOPF? WARUM DAS HIRN ZUM KÖRPER GEHÖRT

Text: Rosanna Grüter
Bild: zVg

Jahrelang dachte ich, ich wäre nicht ganz normal: Eine Aussätzige, anders als die anderen, mit meinem Problem auf mich allein gestellt. Meine ganze Teenager-Zeit hindurch litt ich unter einer Essstörung und dachte, das wäre meine Schuld. Schliesslich lag es doch in meiner Macht, etwas zu essen, nicht zu erbrechen, mein Leben zu ändern!

Nur: Das tat es nicht. Ich war süchtig und eine Sucht ist per Definition etwas, das sich weitgehend der Kontrolle der Süchtigen entzieht.

Meine Essstörung reichte von Mager- über Ess- bis hin zu Ess- und Brechsucht – das volle Spektrum. Und genauso vielfältig wie die Ausprägungen waren auch die Gründe dafür: Als elfjährige Frühzünderin fühlte ich mich in meinem neuen Frauenkörper nicht wohl. Ich erhoffte mir durch mein «Problem» mehr Aufmerksamkeit von meiner Familie. Das Schönheitsideal der damaligen Zeit – es war die Ära der Supermodels und des Heroin-Chic – setzte mich unter Druck. Ich fühlte mich der Welt komplett ausgeliefert und glaubte, mir durch die Kontrolle meiner Nahrungsaufnahme ein Stück Kontrolle über mein Leben zurückzuerobieren. Im Grunde genommen wollte ich mich wohl zum Verschwinden bringen – und beinahe hätte das geklappt: Zu meiner schlimmsten Zeit wog ich bei einer Grösse von 1,59 m nur noch 26 Kilo.

Diese Zahlen machen deutlich, wie obsolet die Unterscheidung zwischen psychischer und physischer Krankheit eigentlich ist: Der Kopf ist

genauso Teil des Körpers wie zum Beispiel das Herz, und körperliche Vorgänge beeinflussen vice versa auch den Kopf. Magersucht hat beispielsweise eine hohe Mortalitätsrate – ich bin nur knapp mit dem Leben davongekommen. Und trotzdem übte ich mich wie so viele psychisch Kranke viel zu lang in fehlgeleiteter Selbstverantwortung und versuchte, mein Problem alleine in den Griff zu bekommen.

Glaubt mir: Das klappt nicht! Klar, es braucht enormen Willen, eine Sucht oder eine andere psychische Krankheit zu besiegen. Aber Willen allein reicht eben nicht. Ich für meinen Teil war sehr auf die Werkzeuge angewiesen, die mir meine Therapeutin in die Hand gab. Auf ihr Anraten hin funktionierte ich zum Beispiel mein Ernährungstagebuch um – vom reinen Kalorienprotokoll hin zur Gefühlsdokumentation. Ich begann damit, Sport zu machen, ich schenkte meinen Freundinnen reinen Wein ein und bat sie, per sofort jede Mahlzeit des Tages mit mir einzunehmen. Und ich warf meine Waage aus dem Fenster – wörtlich.

Kurz: Ich schaffte es, wieder einen normalen Umgang zu Nahrung und zu meinem Körper zu entwickeln. Mit eigener Kraft, endloser Geduld und gefühlt Tausenden von Rückschlägen – aber auch mit ganz viel Unterstützung, die mir in der Therapie und in meinem Freundeskreis zuteilwurden.

Alleine hätte ich es nie geschafft.



Rosanna Grüter (1984) ist in Zürich geboren und aufgewachsen. Sie glaubt an wenige Dinge so sehr wie an die Gleichwertigkeit aller Menschen. Ihr Schaffen als freiberufliche Moderatorin, Filmemacherin und Kolumnistin – zum Beispiel für das feministische Finanzmagazin elleXX – stellt sie stets in den Dienst dieser Überzeugung. Aktuell lebt und arbeitet sie in Berlin.

Rehakliniken

- 1 Rehaklinik Bad Zurzach
- 2 Rehaklinik Baden
- 3 Rehaklinik Baden-Dättwil
- 3 Akutnahe Rehabilitation Baden
- 4 Rehaklinik Limmattal*
- 5 Rehaklinik Zollikerberg
- 6 Rehaklinik Kilchberg
- 7 Rehaklinik Sonnmatt Luzern
- 8 Rehaklinik Glarus**
- 9 Rehaklinik Braunwald
- 10 Rehaklinik Basel
- 11 Rehaklinik Waid*

Kliniken für Schlafmedizin

- 1 Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach
- 12 Klinik für Schlafmedizin Zürich
- 13 Klinik für Schlafmedizin Luzern

Berufliche und soziale Reintegration

- 12 Standort Zürich
- 13 Standort Luzern
- 14 Standort Aarau

* Eröffnung abhängig von der Inkraftsetzung der Zürcher Spitalliste 2023.

** Wird spätestens per März 2024 geschlossen.

Ambulante Zentren

- 1 Ambulantes Zentrum Bad Zurzach
- 2 Ambulantes Zentrum Baden
- 3 Ambulantes Zentrum Baden-Dättwil
- 5 Ambulantes Zentrum Zollikerberg
- 6 Ambulantes Zentrum Kilchberg
- 7 Ambulantes Zentrum Sonnmatt Luzern
- 15 Ambulantes Zentrum Cham
- 16 Ambulantes Zentrum Zürich Flughafen

Zentrum für Schmerz, Schlaf und Psyche

- 12 Zentrum für Schmerz, Schlaf und Psyche Zürich

reha@home

Region Aargau und Zürich

