

N°2 Oktober 2021

# KOMPAKT

Das Magazin von ZURZACHCare

## NEWS IN KÜRZE

Rehaklinik auf  
Campus Waid geplant

4

## IM FOKUS

Wenn der Rücken schmerzt

6

## EINBLICK ZURZACH CARE

Die neuen Brückenbauer

13

## 16 NEWS AUS DEN REGIONEN

Einzigartige Parkinson-Rehabilitation

## 18 LONG COVID

Akute Rehabilitation

## 22 NACHGEFRAGT BEI

Dr. Alexander Brändle

# ALLES auf einen Blick

**4 NEWS IN KÜRZE**  
Rehaklinik auf  
Campus Waid geplant

**6 IM FOKUS**  
Wenn der Rücken schmerzt

Zwei von drei Menschen in der Schweiz leiden unter Rückenschmerzen. Die richtige Prävention und Behandlung erspart Leid, wie Dr. med. Michael Gengenbacher und Dr. Thomas Benz im Gespräch erklären.



**13 EINBLICK  
ZURZACH CARE**  
Die neuen Brückenbauer

Was ist eine Klinische Fachspezialistin? Das neue Berufsbild etabliert sich zunehmend als Schnittstelle zwischen Ärzteschaft, Pflegefachpersonen sowie Patientinnen und Patienten. Wir haben Simone Beck einen Tag lang begleitet.

**16 NEWS AUS  
DEN REGIONEN**



**18 LONG COVID**  
Akutnahe Rehabilitation

Zwei Schicksale zeigen: Das Zusammenspiel aus Akutspital und Rehabilitation kann Leben retten.



**22 NACHGEFRAGT BEI**  
Dr. Alexander Brändle

**23 KOLUMNE**  
Breiter Rücken

# EINER VOLKSKRANKHEIT WIRKSAM BEGEGNEN



Den ganzen Tag in schlechter Haltung im Bürostuhl gesessen oder beim Handwerk den schweren Sack Zement mit gebogenem Rücken gehoben anstatt mithilfe der Beinmuskulatur. Solche Szenen kennen wir wahrscheinlich alle. Oft zieht das Rückenschmerzen nach sich. Mit grosszügigem Strecken und Dehnen der Muskeln vergeht der Schmerz vielleicht wieder. Doch was ist, wenn es damit nicht mehr getan ist und die Schmerzen bleiben?

Wird man plötzlich nicht mehr so einfach schmerzfrei, kann das schwerwiegende Auswirkungen haben auf den Körper und den Geist. Neben den körperlichen Einschränkungen können beispielsweise auch Ängste vor Bewegungs- oder Arbeitsplatzverlust auftreten. Chronische Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Krankheiten und treten in allen Gesellschaftsschichten und Altersklassen auf.

Doch viele Leidensgeschichten könnten verhindert werden, wenn die Anzeichen früh erkannt und unter aktivem Einbezug der Patientinnen und Patienten behandelt werden.

ZURZACH Care ist eine zentrale Anlaufstelle für die Behandlung von Rückenschmerzen. Auch in der Forschung und Entwicklung von neuen Therapien, die eine Chronifizierung des Rückenschmerzes verhindern sollen, sind wir aktiv. Wie dabei die Forschung mit dem klinischen Alltag zusammenarbeitet, wann eine konservative Behandlung Sinn macht und welche Anzeichen bei Rückenschmerzen zu beachten sind, erfahren Sie in dieser Ausgabe von KOMPAKT.

Ich wünsche Ihnen einen gesunden Rücken und viel Spass bei der Lektüre.

Herzliche Grüsse

Dr. Serge Altmann  
Group CEO

# NEWS IN KÜRZE

## REHAKLINIK AUF CAMPUS WAID GEPLANT

Eine interdisziplinäre und früh einsetzende Rehabilitation ist ein bedeutender Eckpfeiler in der medizinischen Betreuung. Um dem wachsenden Bedürfnis nach Altersmedizin Rechnung zu tragen, plant ZURZACH Care eine Rehaklinik auf dem Campus Waid. Für eine spital- und wohnortsnahe geriatrische Rehabilitation haben sich ZURZACH Care und das Stadtspital Zürich zusammengeschlossen. Die Eröffnung und Inbetriebnahme von rund 40 Betten ist für 2023 geplant. Die Rehabilitationsklinik wird in enger Zusammenarbeit mit der Universitären Klinik für Altersmedizin Waid sowie der Akut- und Übergangspflege des Pflegezentrums Käferberg geführt.

## INTERDISZIPLINÄRES ZENTRUM FÜR SCHMERZ, SCHLAF UND PSYCHE

Ende dieses Jahres eröffnet ZURZACH Care ein Ambulantes Zentrum, das in dieser Form noch einzigartig ist. Am Standort an der Weinbergstrasse in Zürich wird ein Zentrum für Schmerz, Schlaf und Psyche seinen Betrieb aufnehmen. Das Ziel ist es, den Patientinnen und Patienten ein übergreifendes Angebot sowie Einzelangebote aus den Teilbereichen Schmerz, Schlaf und Psychiatrie/Psychosomatik zur Verfügung zu stellen. Basierend auf einer gemeinsamen Grundhaltung und einer nicht stigmatisierenden Gestaltung soll eine umfassende Diagnostik und Behandlung mit niederschwelligem Zugang für die Betroffenen erfolgen.

## NEUES THERAPIEANGEBOT FÜR LONG-COVID-BETROFFENE

Seit Ausbruch von Sars-CoV-2 haben sich in der Schweiz mehr als 750 000 Menschen mit dem Virus angesteckt. Ein beträchtlicher Anteil aller Corona-Infizierten berichtet noch Monate nach der Infektion von stärker oder schwächer ausgeprägten Langzeitfolgen. Drei Symptomfelder treten am häufigsten auf: Kurzatmigkeit und Husten (Lunge), Gedächtnisstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten (Gehirn) sowie Leistungsverlust, Erschöpfung und Müdigkeit (Fatigue). Für viele Betroffene bedeutet das eine erhebliche Einschränkung im beruflichen und im privaten Alltag. Seit August 2021 bietet ZURZACH Care eine Long-COVID-Sprechstunde für Erkrankte an.

Zu Beginn erfolgen eine ausführliche Befundaufnahme sowie klinische Untersuchungen durch einen Spezialisten oder eine Spezialistin. Abhängig von den Untersuchungsergebnissen werden spezifische fachärztliche und therapeutische Behandlungen vorgeschlagen und umgesetzt. Die Sprechstunde wird an folgenden Standorten von ZURZACH Care angeboten: Baden-Dättwil, Baden, Bad Zurzach, Zollikerberg, Kilchberg, Luzern Sonnmatt und Wil. Die Behandlung kann ambulant oder stationär erfolgen. Weitere Informationen unter [zurzachcare.ch/long-covid](http://zurzachcare.ch/long-covid)

## ZURZACH CARE AARGAU: NEUER GESCHÄFTSFÜHRER ERNANNT

Dr. Alexander Brändle, ehemals Leiter Unternehmensentwicklung bei ZURZACH Care, hat per Juni 2021 die Geschäftsführung der Region Aargau übernommen. Er folgte damit auf Margot Meyer, die sich nach neun Jahren entschieden hat, innerhalb des Unternehmens eine neue Aufgabe zu übernehmen. Im Interview auf Seite 22 gibt der gebürtige Badener Einblick in seinen Werdegang und anstehende Projekte.

## CHEFARTZWECHSEL IN LUZERN SONNMATT UND KILCHBERG

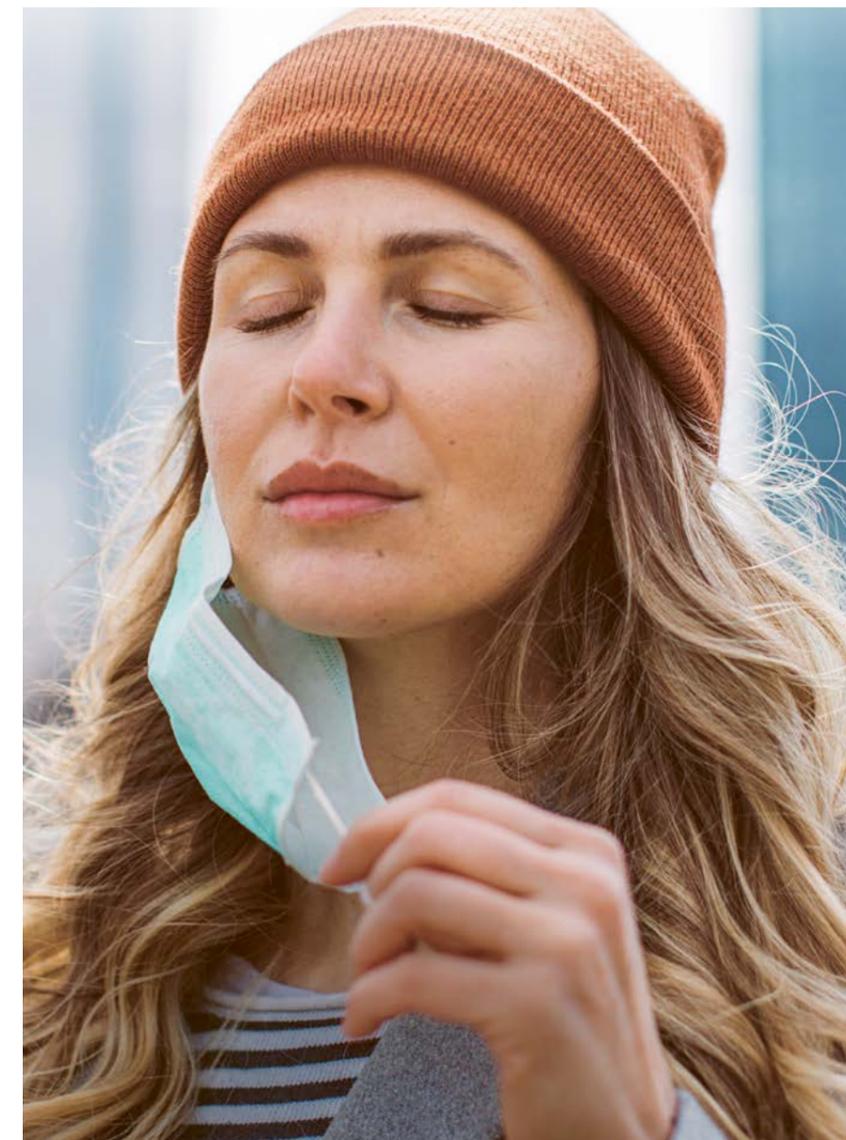
Seit Mai 2021 leitet Prof. Dr. med. Sönke Johannes als neuer Chefarzt die Rehaklinik Kilchberg. Zuvor war der Facharzt für Neurologie in gleicher Rolle für die Standorte Limmattal und Luzern Sonnmatt tätig. Die Klinik in Zürich fokussiert sich auf neurologische und unfallbedingte Rehabilitation. Die Nachfolge von Prof. Johannes in Luzern übernahm im August 2021 Dr. med. Thomas Dorn. Der Spezialist für Neurologie war zuvor während zwölf Jahren als Leitender Arzt an der Schweizerischen Epilepsieklinik sowie der Berner Klinik Montana tätig. Die Rehaklinik Luzern Sonnmatt versorgt die Zentralschweiz in der neurologischen und muskuloskelettalen Rehabilitation.



Prof. Dr. med.  
Sönke Johannes



Dr. med.  
Thomas Dorn



Blick vom Spital Waid auf die Stadt Zürich.

## IM FOKUS

# WENN DER RÜCKEN SCHMERZT

Text: Lena Tobler  
Fotos: Jessica Gomilsek

**Zwei von drei Menschen in der Schweiz leiden mehrmals jährlich unter Rückenschmerzen. Zwar klingen die Schmerzen bei den meisten innerhalb weniger Wochen wieder ab. Trotzdem, die Anzahl Betroffener ist hoch: Rund die Hälfte der Bevölkerung kämpft monatlich oder gar wöchentlich mit Rückenschmerzen. Die richtige Prävention und Behandlung erspart viel Leid.**

Der Rückenreport der Rheumaliga 2020 zeigt deutlich, Rückenschmerzen sind ein ernst zu nehmendes Problem. Die Anzahl Betroffener steigt rasant. Während bei der Befragung von 2011 knapp 40 Prozent über regelmäßige Rückenschmerzen klagten, waren es 2020 bereits 50 Prozent. Frauen sind überproportional betroffen. Die Ursachen sind häufig multifaktoriell. Deshalb arbeiten bei ZURZACH Care Ärztinnen und Ärzte Hand in Hand mit Spezialistinnen und Spezialisten aus Physio- und Ergotherapie sowie aus der Forschung. Den Schmerz verstehen und überprüfen, wie sich die Behandlung auf den Krankheitsverlauf auswirkt, sind nur zwei von vielen Fragestellungen. Die Erkenntnisse aus der Zusammenarbeit fliessen direkt in die Therapien ein. Mit positiven Auswirkungen für die Patientinnen und Patienten.

### Auch ein volkswirtschaftliches Problem

Da Rückenschmerzen sehr oft Menschen im erwerbsfähigen Alter betreffen, sind sie nicht nur eine medizinische Herausforderung, sondern auch ein volkswirtschaftliches Problem. Rund 1,6 bis 2,3 Prozent des Bruttosozialprodukts – das entspricht Kosten im zweistelligen Milliardenbereich – gehen der Wirtschaft jährlich durch Produktionseinbussen infolge von Rückenschmerzen verloren. Das ist jedoch nur eine Seite der Medaille. Wie viel Leid die Betroffenen erfahren, lässt sich nicht in Franken ausdrücken. Neben körperlichen Einschränkungen gehören auch seelische Not, Ängste vor Bewegungs- oder Arbeitsplatzverlust, Beziehungsprobleme, Depressionen und nicht selten der Rückzug aus dem Gesellschaftsleben zum Alltag von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit seinen evidenzbasierten Leistungen über die gesamte Behandlungskette ist ZURZACH Care ein wichtiger Partner für Zuweiserinnen und Zuweiser sowie für deren Patientinnen und Patienten und ein Wegbereiter für ganzheitliche Schmerzprogramme. Das beginnt bei der Prävention und führt über die Behandlung und die Therapie bis hin zu Rehabilitation und zur Reintegration.

### Ihre Kompetenzzentren für Rückenleiden

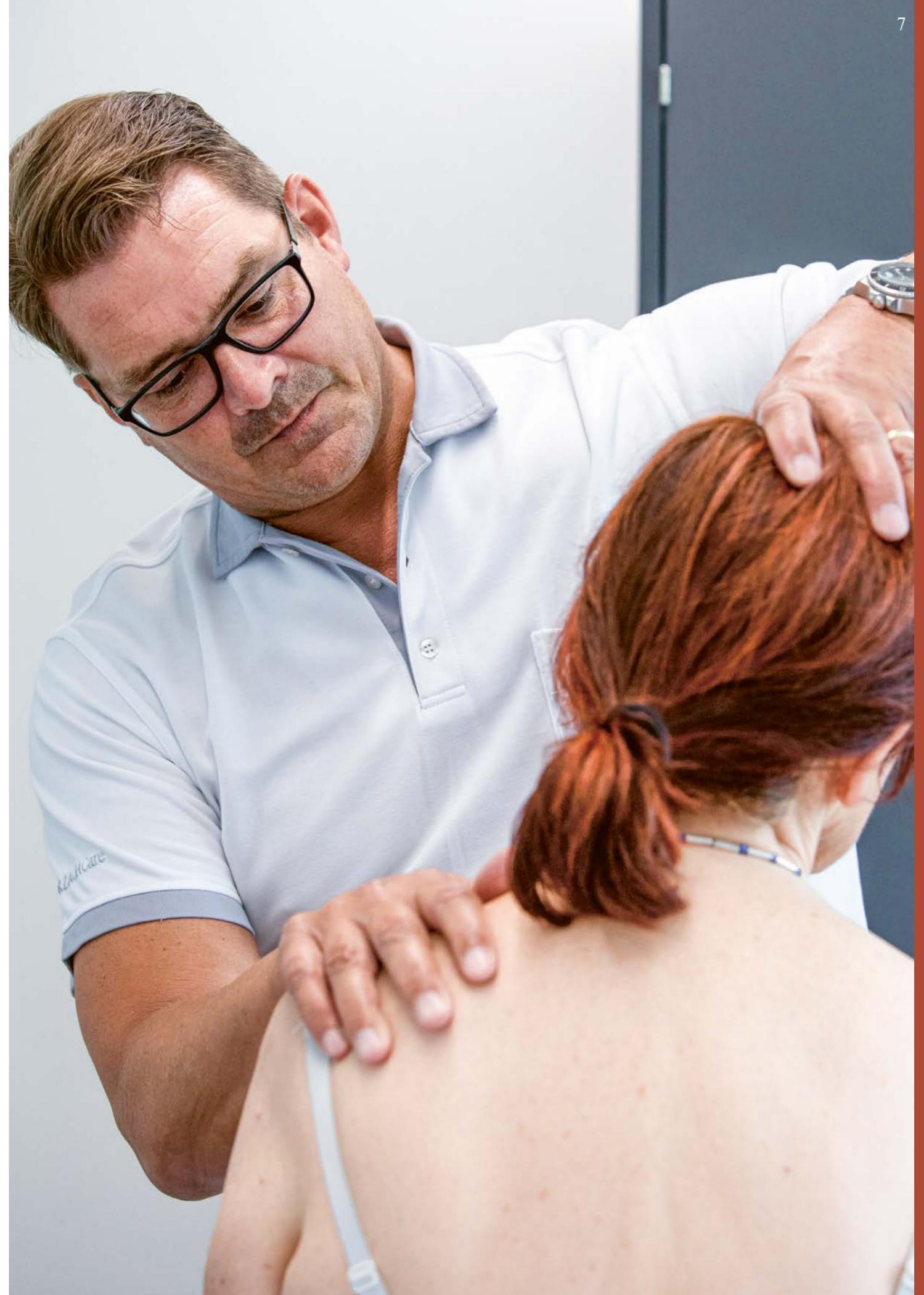
Patientinnen und Patienten sind bei uns in besten Händen. Wir behandeln sie gemäss ihren Bedürfnissen und in engem Austausch mit den Zuweiserinnen und Zuweisern.

### Eine Zuweisung geht ganz leicht:

Nutzen Sie unser Onlinetool [zuweisung.zurzachcare.ch](https://zuweisung.zurzachcare.ch) oder melden Sie sich telefonisch bei uns unter +41 56 269 51 52.



Das Angebot von ZURZACH Care  
[zurzachcare.ch/schmerzmedizin](https://zurzachcare.ch/schmerzmedizin)



# PATIENTINNEN UND PATIENTEN BESTIMMEN DAS ZIEL

**Während die einen unbeschwert Musik geniessen möchten, wollen andere sportlich aktiv bleiben und wieder andere ganz einfach ihren Alltag selbst meistern. Seine Ziele mitzubestimmen, sei die beste Voraussetzung für den Behandlungserfolg bei Rückenschmerzen, sagen Dr. med. Michael Gengenbacher und Dr. Thomas Benz im Gespräch mit ZURZACH Care.**

## Welche Hauptziele verfolgen Sie bei der Behandlung von Rückenschmerzen?

MG: Unsere Patientinnen und Patienten bestimmen mit, welche Ziele sie mit der Behandlung erreichen möchten. Diese in unsere evidenzbasierten Schmerzprogramme miteinzubeziehen – stationär oder ambulant –, ist entscheidend für den Erfolg der Behandlung. Mit individuellen Therapien wollen wir den Schmerz reduzieren und die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Beckens sowie die muskulären und faszialen Funktionen verbessern. Unser Ziel ist, dass die Betroffenen ihren Alltag und ihr Berufsleben möglichst beschwerdefrei leben und ihren persönlichen Neigungen und Interessen nachgehen können.

TB: Die Forschung zeigt, dass eine positive Einstellung den Erfolg der Behandlung wesentlich beeinflusst. Mitbestimmen zu können, stärkt das Selbstmanagement und die Selbstwirksamkeit. Die Patientinnen und Patienten sind motivierter, aktiv mitzuarbeiten.

**«Früh agieren statt spät reagieren verhindert oft langwierige Behandlungen.»**

Dr. med. Michael Gengenbacher

## Was macht die Diagnose von Rückenschmerzen so anspruchsvoll?

MG: Nur gerade zehn Prozent aller Rückenschmerzen sind die Folge von Erkrankungen, etwa eines Wirbelkörperbruchs, einer Diskushernie, eines Tumors oder auch einer entzündlichen Skeletterkrankung wie einer Spondylarthropathie, z.B. eines Morbus Bechterew. Beim weitaus grössten Anteil zeigt sich auf den ersten Blick in der klinischen Untersuchung keine klar abgrenzbare physische Ursache für die Schmerzen. Auch ein rein direkter myogener oder faszialer Ursprung ist selten. In der Praxis begegnen wir oft Menschen mit Rückenschmerzen infolge eines fehlerhaften muskulären Kompensationsversuches, Fehlhaltungen und Schwächen in der Haltungs- und Bewegungskontrolle zu überwinden. Die dadurch

bedingten pathologischen Veränderungen der Muskeln führen, obwohl sie in der bildgebenden Diagnostik nur schwierig oder gar nicht zu sehen sind, zu hartnäckigen Rückenschmerzen. Diese können aber auch ganz andere Mitauslöser haben (siehe Yellow Flags). Diese zu eruieren, ist eine oft herausfordernde Aufgabe.

TB: Wie herausfordernd die bildgebende Diagnose bei Rückenschmerzen sein kann, belegen verschiedene Studien. Bei der Untersuchung von gut im Alltag integrierten Menschen waren in bildgebenden Verfahren deutliche Veränderungen der Strukturen der Wirbelsäule zu sehen, ohne dass die Untersuchten die geringsten Beschwerden verspürten. Genauso oft sehen wir intakt wirkende Wirbelsäulen von Menschen, die unter massivsten Beschwerden leiden. Keine Ursache für ihre Schmerzen zu sehen, verunsichert diese Menschen häufig zutiefst und verstärkt psychische Risikofaktoren.

**«Das Miteinander von Medizin und Forschung stellt sicher, dass wir relevante Fragestellungen untersuchen, die Resultate direkt in den Klinikalltag einfließen und die Patientinnen und Patienten davon profitieren.»**

Dr. Thomas Benz

## Wie lässt sich der Übergang von akuten zu chronischen Rückenschmerzen erkennen?

TB: Per Definition spricht man ab drei Monaten Dauer von chronischen Schmerzen. Nicht selten zeigen sich in der Praxis schon früher Anzeichen einer Chronifizierung, etwa eine Verstärkung der Beschwerden trotz Behandlung, Vermeidungsverhalten, Ängste sowie weitere körperliche und emotionale Auswirkungen.

MG: Da Rückenschmerzen in der akuten Phase von vier bis sechs Wochen bei 80 Prozent der Betroffenen meist von selbst verschwinden,

werden diese Anzeichen oft zu wenig beachtet. Dadurch verstreicht wertvolle Zeit, in der die Chronifizierung beginnt. Darum gilt: Lieber früh agieren statt spät reagieren, denn nur so können oft langwierige Behandlung vermieden werden.

## Mit Ihren Schmerzprogrammen setzen Sie auf konservative Behandlungsstrategien. Wie stellen Sie sich zu operativen Eingriffen?

MG: Holländische Studien von 2012, 2014 und 2016 haben gezeigt, dass rund die Hälfte der Wirbelsäulenoperationen mit einer konservativen Therapie vermieden werden können. Dasselbe dürfte auch für die Schweiz gelten. Mit gezielten Therapien lassen sich manche Operationen tatsächlich verhindern. Das heisst aber, Schmerzen möglichst früh – etwa durch Infiltrationen – zu lindern, um die Betroffenen rasch in die Therapien hineinführen zu können. In unseren vier- bis sechswöchigen stationären Schmerzprogrammen mit sorgfältig aufeinander abgestimmten Behandlungen erzielen wir so häufig grosse Erfolge.

**«Der partnerschaftliche Austausch mit Zuweiserinnen und Zuweisern ist für uns sehr wichtig.»**

Dr. med. Michael Gengenbacher

## In kaum einer Institution arbeiten Forschung und Entwicklung so eng zusammen wie bei ZURZACH Care – mit welchem Ziel?

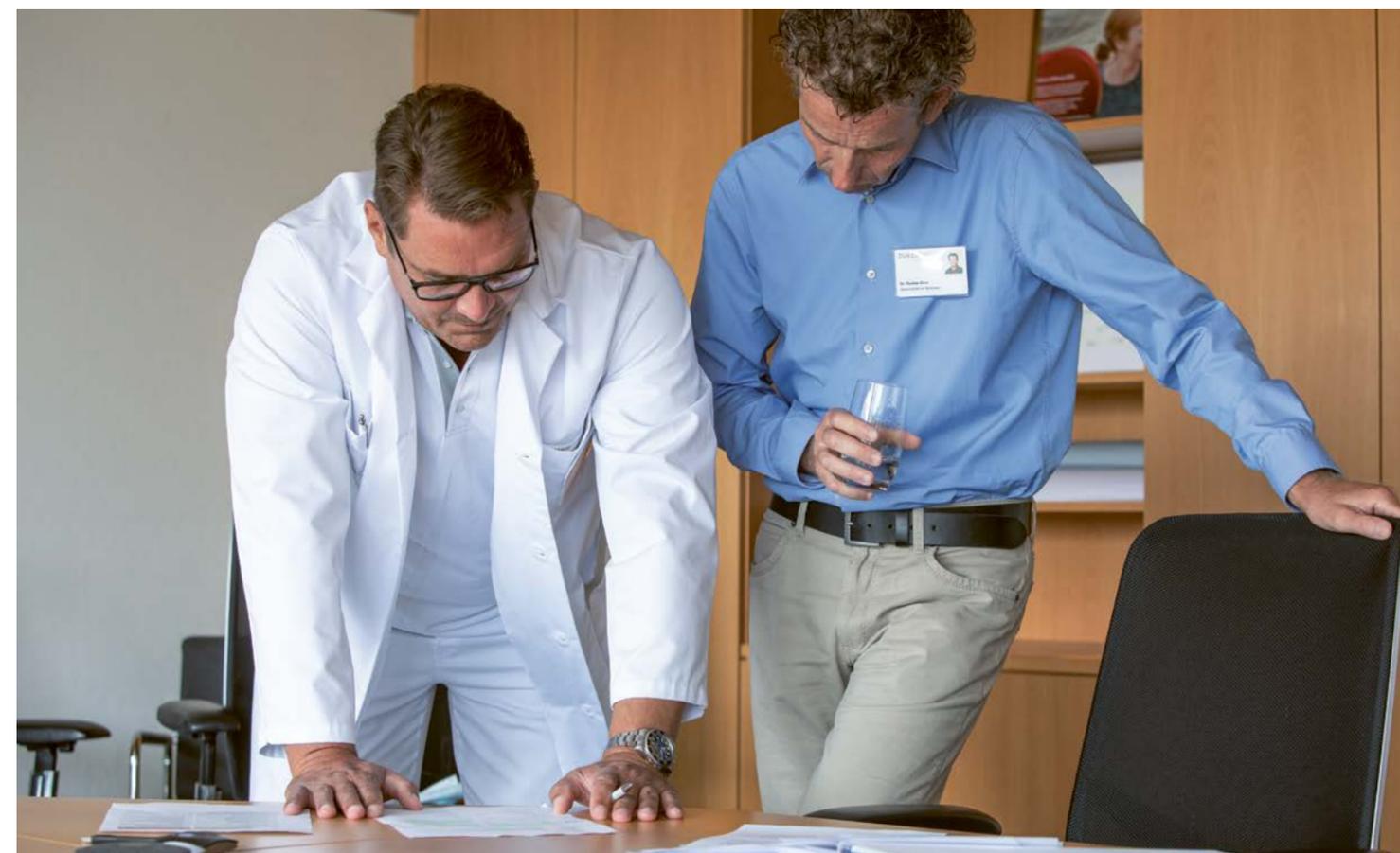
MG: Forschung ist für die meisten unserer Mitarbeitenden eine Herzensangelegenheit. Um unsere Patientinnen und Patienten nach aktuellsten Erkenntnissen behandeln zu können, arbeiten wir eng mit den Kolleginnen und Kollegen unserer Forschungsabteilung zusammen. Aber nicht nur. Dank unserem engen Netzwerk mit anderen Institutionen dürfen wir mit Stolz sagen: ZURZACH Care ist ein Dreh- und Angelpunkt für die Forschung und die Entwicklung aktueller Therapien. Zu unserem Netzwerk gehören die Berner Fachhochschule, die ETH sowie die Schweizerischen Gesellschaften für Rheumatologie und Manuelle Medizin, deren Präsident ich bin. Und selbstverständlich die ZHAW mit Thomas Benz als Studienleiter Weiterbildung und Dienstleistung Physiotherapie.

TB: Im Rahmen der Interprofessionalität der in Zurzach angebotenen Schmerzprogramme ist die Forschung ein wichtiger Bestandteil. Wir wollen wissen, ob unsere Behandlungen die gewünschten Wirkungen erzielen und was sie verändern. Durch das Miteinander von Medizin und Forschung stellen wir sicher, dass wir relevante Fragestellungen untersuchen, dass die Resultate direkt in den Klinikalltag einfließen und die Patientinnen und Patienten davon profitieren können.

## Ist die 2021 erschienene Kohortenstudie, an der Sie, Herr Dr. Benz, beteiligt waren, ein Beispiel für dieses Miteinander?

TB: Ja. Unter anderem mit dem Ziel, die Wirksamkeit unserer Schmerzprogramme zu erfassen, haben wir 177 Patientinnen und Patienten aus allen Altersgruppen während ihres vierwöchigen stationären Schmerzprogramms begleitet. Mit einem überaus positiven Resultat: Bei der untersuchten Patientengruppe konnte in allen gemessenen Dimensionen Fortschritte verzeichnet werden. So verringerten sich nicht nur ihre Schmerzen deutlich. Auch ihre körperlichen Funktionen sowie ihre psychische Gesundheit verbesserten sich merklich. Die Untersuchung hat klar gezeigt, dass wir den ganzheitlichen integrativen Ansatz unbedingt weiterverfolgen müssen.

MG: Mit seiner evidenzbasierten Medizin und Reha entlang der gesamten Behandlungskette ist ZURZACH Care für viele Zuweisende das Kompetenzzentrum für Rückenleiden. Das motiviert uns weiterzumachen – für unsere Patientinnen und Patienten. Dabei sind uns die enge Zusammenarbeit und der partnerschaftliche Austausch mit den Zuweisenden sehr wichtig. Das beginnt bei einer Fachmeinung oder einzelnen Massnahmen und geht bis zur gesamten Behandlungskette: von der Prävention über die Behandlung und die Therapie bis hin zur Rehabilitation und zur Reintegration.



# YELLOW FLAGS



## Risiken für eine Chronifizierung der Schmerzen

### Psychische Risikofaktoren

- Angst
- Depressivität
- Distress (negativer Stress)
- Hoffnungslosigkeit
- Vermeidungsverhalten, Schonhaltung

### Berufliche Risikofaktoren

- Körperliche Schwerarbeit
- Monotone Körperhaltung
- Vibrationsexposition
- Geringe berufliche Qualifikation
- Berufliche Unzufriedenheit
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Chronischer Arbeitskonflikt (Mobbing)

### Iatrogene Risikofaktoren

- Mangelnde Respektierung der multikausalen Genese
- Überbewertung somatischer und radiologischer Befunde bei nicht spezifischen Schmerzen
- Förderung passiver Therapiekonzepte
- Übertriebener Einsatz diagnostischer Massnahmen

# RED FLAGS



## Warnsignale für spezifische Ursachen

- Alter <20 oder >55 Jahre
- Physisches Trauma, Wirbelfraktur
- Strukturelle Deformation der Wirbelsäule
- Osteoporose
- Konstanter, progressiver und bewegungsunabhängiger Schmerz
- Neurologische Ausfälle
- Hinweis auf entzündlich-rheumatische Erkrankungen
- Nächtliche Schmerzen
- Schlechter Allgemeinzustand, HIV, Fieber
- Tumorerkrankungen
- Alkohol-, Drogenanamnese
- Einnahme von Corticosteroiden oder Immunsuppressiva
- Unbeabsichtigter Gewichtsverlust
- Therapieresistenz



**Dr. med. Michael Gengenbacher**  
Ärztlicher Direktor und Chefarzt  
Bewegungsapparat und Innere Medizin

Dr. med. Michael Gengenbacher absolvierte sein Medizinstudium in Zweitausbildung. Seine Spezialisierung erlangte er als Facharzt für Allgemeine Innere Medizin und Rheumatologie mit den zusätzlichen Schwerpunkten Manuelle Medizin, Interventionelle Schmerzmedizin, Osteologie und Versicherungsmedizin. Er schloss zudem seinen Master in Advanced Studies an der Universität Basel ab, wo er einen Lehrauftrag in Rheumatologie innehat. In Basel war Dr. med. Gengenbacher elf Jahre als Chefarzt für Rheumatologie und Rehabilitation tätig, bevor er Ende 2018 als Ärztlicher Direktor und Chefarzt Bewegungsapparat und Innere Medizin zu ZURZACH Care wechselte. Weiter ist er engagiert klinisch tätig, führt Sprechstunden an verschiedenen Standorten der Unternehmensgruppe und ist Mitglied der Unternehmensleitung.



**Dr. Thomas Benz**  
Wissenschaftlicher Mitarbeiter ZURZACH  
Care Forschung, fachlicher Leiter Weiter-  
bildung und Dienstleistung sowie Dozent  
an der ZHAW Zürcher Hochschule für  
Angewandte Wissenschaften, Departement  
Gesundheit, Institut für Physiotherapie

Nach seiner Ausbildung als Physiotherapeut und langjähriger praktischer Tätigkeit absolvierte Dr. Thomas Benz das Studium der Bewegungs- und Sportwissenschaft an der ETH. 2009 wechselte er als Team- und Fachleiter des Therapie- und Schmerzzentrums zu ZURZACH Care. In seiner Aufgabe als wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Forschungsabteilung hatte er die Möglichkeit, Forschungsergebnisse direkt in die klinische Praxis zu implementieren. 2020 erwarb er im Rahmen einer Forschungsarbeit seinen Dokortitel an der Universität Bern. 2020 wurde Thomas Benz als Fachleiter Weiterbildung und Dienstleistung Physiotherapie an die ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Gesundheit, Institut für Physiotherapie, berufen. Neben seiner pädagogischen Aufgabe ist er weiterhin im Forschungsteam von ZURZACH Care tätig.



# FORSCHUNG UND MEDIZIN GEHEN HAND IN HAND

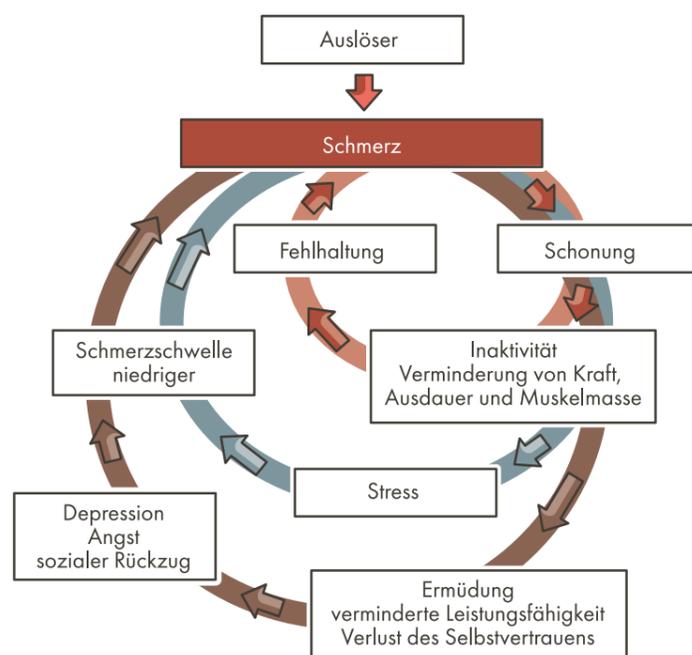
**Den Schmerz lindern, eine Chronifizierung vermeiden, die Alltagsfunktionen aufrechterhalten und so die Lebensqualität verbessern – mit diesen Zielen arbeiten die medizinischen Fachpersonen und die Forschenden von ZURZACH Care eng zusammen. Mit Erfolg.**

Bei neun von zehn Rückenschmerzpatientinnen -und -patienten zeigt sich in der klinischen Diagnose auf den ersten Blick keine physische Ursache für die Schmerzen. Eine grosse Herausforderung für Fachpersonen, aber auch für die Betroffenen. Nicht zu wissen, was den Schmerz verursacht, verunsichert und macht Angst. Ein Teufelskreis, vor allem wenn auch das Umfeld ungläubig reagiert.

Bei nicht zuordenbaren, unspezifischen Schmerzen im Kreuz oder unteren Rückenbereich genügen oft einfache therapeutische Massnahmen wie Schmerzlinderung und Instruktionen für das Verhalten im Alltag. Tritt innerhalb von sechs Wochen keine Besserung ein oder verstärken sich die Beschwerden, besteht die Gefahr einer Chronifizierung. Eine erneute und vertiefte Anamnese – zurück auf Feld 1 – , mit einer differenzierten Untersuchung sowie meist einer gezielten Bildgebung sind notwendig. Unter Einbezug weiterer Risikofaktoren diskutiert ein interprofessionelles und interdisziplinäres Team, auch gemeinsam mit der Patientin, dem Patienten sowie dem Hausarzt bzw. der zuweisenden Ärztin die Resultate. Dass unsere Fachpersonen sowohl in akuter als auch in chronischer Beschwerdesymptomatik bewandert sind, ist ein entscheidender Vorteil. In gemeinsamer Arbeit entwickeln sie eine individuell auf die Betroffenen abgestimmte Behandlungsstrategie, die sehr rasch in Angriff genommen werden kann. Leiden die Betroffenen bereits unter einer

Chronifizierung, ist es notwendig, die physische Situation zu stabilisieren und therapeutisch zu optimieren und die Behandlung im Sinn von Schmerzlinderung, psychischen Bewältigungsstrategien und Therapien eng zu begleiten. Dabei liegt ein Fokus auf dem Erhalt der Autonomie, der Selbstbestimmung, der Partizipation im Alltag und der Arbeitsfähigkeit.

Dass ZURZACH Care in verschiedenen Regionen verankert ist, erspart sowohl den Zuweisenden als auch den Patientinnen und Patienten lange Anreisewege. Das einheitliche Konzept zur Erfassung des Krankheitsbilds garantiert eine strukturierte Abklärung, passende Therapiemöglichkeiten finden sich in jeder Wohnregion. Dabei werden abgestimmt auf das Beschwerdebild der betroffenen Person verschiedene Eskalationsstufen bis hin zu interventionellen Massnahmen mit Infiltrationen an der Wirbelsäule und auch stationäre Rehabilitationen effizient umgesetzt.

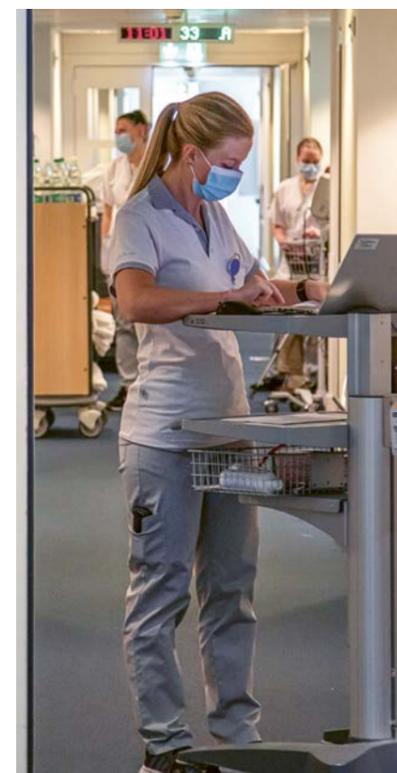


Quelle: Nach Wachter (2014)

## DIE NEUEN BRÜCKENBAUER

### Ein Berufsbild etabliert sich

Text: Angelika Kuster  
Bilder: Jessica Gomilsek



**Klinische Fachspezialistinnen und -spezialisten, Physician Assistant, Clinical Nurse: Alles Namen eines neuen Berufs, einer Weiterbildungsmöglichkeit für interessierte Gesundheitsfachpersonen. Immer häufiger trifft man sie in Spitälern an, so auch in den Rehakliniken von ZURZACH Care. Was macht diesen Beruf so attraktiv? Wir haben Simone Beck einen Tag lang begleitet.**

Die Berufsbilder im Gesundheitswesen sind im Wandel. So hat sich in der Schweiz, wie auch bei ZURZACH Care der Beruf der Klinischen Fachspezialistinnen und Fachspezialisten aus dem Bedürfnis heraus entwickelt, Kaderärztinnen und -ärzte in ihren medizinischen und administrativen Aufgaben zu entlasten. Klinische Fachspezialistinnen und Fachspezialisten bilden eine Schnittstelle zwischen der Ärzteschaft und der Pflege. Sie übernehmen eine Art Vermittlerrolle und verbessern so die Zusammenarbeit zwischen den Berufsgruppen und nehmen als konstante Ansprechperson für Patientinnen und Patienten eine wichtige Funktion im Behandlungsprozess wahr. Die Einführung der neuen Berufsgruppe startete im Jahr 2020 in der Rehaklinik Limmattal unter der Leitung des damaligen Chefarztes Prof. Dr. med. Sönke Johannes als mehrmonatige Pilotphase – mit Erfolg. Diesen erläutert Prof. Johannes wie folgt: «Ärztliche Ressourcen können gezielter eingesetzt und Überzeiten reduziert werden. Diese Entlastung ist wichtig, damit sich die Ärzteschaft auf ihr Kerngeschäft – die Behandlung der Patientinnen und Patienten – konzentrieren kann.» ZURZACH Care beschäftigt derzeit fünf ausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit diesem Berufsbild.

**Medizinische Aufgaben kompetent übernehmen**

Die erste Klinische Fachspezialistin bei ZURZACH Care heisst Simone Beck, ist ausgebildete Physiotherapeutin und seit 1. Juni 2020 in ihrer neuen Funktion in der Rehaklinik Sonnmatt Luzern tätig. Als erfahrene Gesundheitsfachperson übernimmt sie über ihre spezifischen Aufgaben hinaus ärztliche Assistenzfunktionen, beauftragt durch die und in engem Austausch mit der Ärzteschaft. Zu den konkreten Aufgaben gehören das Ein- und Austrittsmanagement der Patientinnen und Patienten, die aktive Teilnahme an Ärztberichten sowie die morgendliche Patientenvisite inklusive klinischer Untersuchung. Klinische Fachspezialistinnen und Fachspezialisten stellen zudem Rezepte aus, dokumentieren den Behandlungs- und Genesungsverlauf oder melden Patientinnen und Patienten für weiterführende Untersuchungen an. Auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ärztinnen, Physiotherapeuten, Pflegefachpersonen und dem Sozialdienst sowie Gespräche mit Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen gehören zu ihren Aufgaben. Ihre Kompetenzen reichen somit klar über diejenigen des Pflegepersonals hinaus. Die medizinische Verantwortung liegt aber stets bei der Ärzteschaft.

«Ich verstehe mich als Brückenbauerin zwischen Ärzteschaft und Pflegefachpersonen.»

«Als Klinische Fachspezialistin schätze ich meinen vielseitigen Job und den Austausch mit Patienten, Ärztinnen und Pflegefachpersonen.»

# EIN EREIGNISREICHER TAG

## Ärztterraport

Pünktlich um 8.15 Uhr beginnt der Ärztterraport. Anwesend sind der Chefarzt, ein Oberarzt sowie alle klinischen Fachspezialistinnen und Fachspezialisten. Nach einer ruhigen Nacht erfolgt die Übergabe vom diensthabenden Arzt der Nachtschicht: Im Expertengremium werden klinische Untersuchungen sowie Medikamenten- und Therapiepläne der Neueintritte des Vortages besprochen. Simone Beck weiss, wie wichtig diese Schnittstellenaufgabe zur Sicherstellung korrekter Informationen ist. Da ist zum Beispiel Patient Meier\*, der sein blutdrucksenkendes Medikament nicht mitführt. Oder Patientin Keller\*, deren Wundheilung sich

deutlich verbessert hat und deren Verband deshalb nicht mehr täglich gewechselt werden muss. Ganz im Gegensatz zum Patienten Schmid\* mit seinem geschwollenen Knie, das den Einsatz von entzündungshemmenden Medikamenten und eine Anpassung des Therapieplans mit den Physiotherapeuten erfordert. Der Chefarzt nickt anerkennend und bestätigt das Vorgehen. Abschliessend stellt Simone Beck die Patienten vor, welche neu eintreten, und weist auf Besonderheiten sowie mögliche Probleme hin. Mit Instruktionen an Ärzteschaft und Pflegepersonal endet der Rapport, der die Schicht eines jeden Anwesenden definiert.

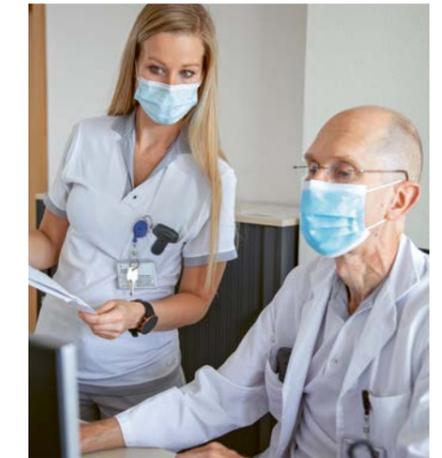
\*Name geändert



## Nachbesprechung mit Chefarzt

Der Chefarzt sitzt bereits an seinem Schreibtisch, als Simone Beck nach dem Mittag zur Nachbesprechung der Visite eintrifft. Sie informiert ihn über die am Vormittag durchgeführte Patientenvisite. In diesem Austausch zeigt sich auch die medizinische Kompetenz, die die Klinische Fachspezialistin mitbringen muss. Nur so lassen sich Fragestellungen und Unklarheiten präzise erörtern, damit notwendige medizinische und ärztliche Schritte in die Wege geleitet werden können. Das betrifft beispielsweise allfällige Änderungen an Medikamenten oder die Neu beurteilung eines Patienten aufgrund des von ihr festgestellten Zustands. Die Ärztinnen und Ärzte verlassen sich dabei auf ihren Bericht, was das gegenseitige Vertrauen in der Arbeitsbeziehung unterstreicht. Nach der Dokumentation der besprochenen Fälle widmet sich Simone Beck dem vielfältigen Tagesgeschäft: Es sind notwendige Untersuchungen anzumelden, Sprechstundentermine mit der Ernährungsbe-

ratung, dem Sozialdienst oder anderen medizinischen Kliniken zu koordinieren sowie das Kostengutsprache gesuch, wofür am Morgen keine Zeit mehr war, zu erstellen. Spätestens jetzt ist klar, dass die Arbeit als Klinische Fachspezialistin hohe Flexibilität und Selbstständigkeit erfordert.



7.00–8.15 UHR

8.15–8.30 UHR

8.30–9.00 UHR

9.00–12.00 UHR

12.45–14.00 UHR

14.00–17.00 UHR

## Vorbereitung der Eintritte des Tages

Es ist früh morgens um 7.00 Uhr, der Tag erwacht und Simone Beck sitzt bereits in die Unterlagen vertieft an ihrem Schreibtisch. Diese Zeit braucht sie auch, denn der heutige Arbeitstag ist vollgepackt mit Terminen. Verschnaufpausen wird es kaum geben, weshalb eine gute Vorbereitung die halbe Arbeit ist. Was hat sich bei den stationären Patientinnen und Patienten verändert? Welche Personen treten im Verlauf des Tages mit welchen Krankheitsbildern in die Rehaklinik ein? Es sind Fragen wie diese, die sie in den verbleibenden 30 Minuten bis zum nächsten Termin, dem Ärztterraport, klären muss. Reicht die Zeit für das Schreiben eines Kostengutsprache gesuchs? Nein, doch es gelingt ihr noch, die Austrittsdokumente von zwei Patienten zu erstellen, die für deren medizinische und therapeutische Nachbetreuung wesentlich sind.



## Austrittsgespräche und Vorbereitung Visite

Die Patientenvisite stellt für Simone Beck eines der Tageshighlights dar. Es sind diese individuellen Begegnungen, die ihr gesamtes Wissen und ihre Kompetenz erfordern. Jeder Fall ist anders, genauso wie die Bedürfnisse, die die Betroffenen haben. Beispielhaft zeigt sich das an einem Patienten, der heute die Sonnmatt verlassen wird. Seine kognitive Beeinträchtigung erfordert die Anwesenheit seiner Angehörigen. Nur so kann Simone Beck sicherstellen, dass die Nachbetreuung gewährleistet ist. Ihr Einfühlvermögen für individuelle Situationen zeigt sich in dem Moment, als sie sich für den Patienten freut, dass er endlich wieder in seinem eigenen Bett schlafen darf. Es sind diese ganz persönlichen und häufig einfachen Wünsche, die im Leben eines Patienten einen grossen Unterschied machen. Während Simone Beck darüber sinniert und die Austrittsdokumente finalisiert und in einen Umschlag packt, trifft sie auf eine Kollegin der Physiotherapie, mit der sie kurzerhand eine Adaption eines Therapiemoduls bespricht. Erneut zeigt sich, dass die Klinische Fachspezialistin eine wichtige Schnittstelle einnimmt, die die Prozesse in der ganzen Rehaklinik optimieren.

## Visite durch Klinische Fachspezialistin

Den Dokumentationswagen vor sich herschiebend, macht sich Simone Beck auf den Weg zu ihrem ersten von insgesamt 18 Patientinnen und Patienten. Ziel ist es, ihnen klare Informationen über die nächsten Schritte ihrer Behandlung zu vermitteln. Sie sollen sich sicher und respektiert fühlen, persönliche Anliegen vorbringen und Probleme äussern können. Zum anderen ermöglicht ihr die Visite, den Fortschritt oder mögliche Defizite der Behandlung respektive der Therapie am Patienten festzustellen. Jegliche Anpassung dokumentiert sie sorgfältig im Patientendossier. So auch bei der Patientin, deren Schmerzen deutlich abgenommen haben

und deren Medikation sukzessive abgebaut werden kann. Eine kleine Massnahme, die für die Betroffenen Grosses bewirkt. 17 weitere Patientenkontakte folgen, in denen Simone Beck versucht, das Leben jeder einzelnen Person etwas besser zu machen – mit Zuhören und indem sie versucht, im Genesungsprozess wichtige Fortschritte für die Patientinnen und Patienten zu erzielen. Und so vergeht die Zeit bis am Mittag wie im Flug. Mit leicht knurrendem Magen verschafft sie sich einen Überblick über die eingegangenen E-Mails, bevor sie eine kurze Mittagspause macht.



## Tagesgeschäft

Im Durchschnitt gibt es täglich ein bis drei Patienteneintritte, von denen sie heute Nachmittag zwei übernimmt. Im Eintrittsgespräch führt sie sowohl die Anamnese als auch eine erste klinische Untersuchung (Eintrittsuntersuchung) durch und erhebt wichtige Informationen zum Gesundheitszustand. Das optimiert den diagnostischen Prozess, weil Beschwerden bereits zugeordnet und erste Untersuchungen schneller eingeleitet werden können. Plötzlich klingelt das Telefon. Eine KLIF-Kollegin benötigt einen Rat und fragt, ob sie kurz Zeit hat. Sie treffen sich in der Mitte. Auch dieser gegenseitige Austausch gehört zum Arbeitsalltag, genau wie die administrativen Aufgaben, denen sie für den Rest des Tages ihre Zeit widmen muss.

## 17.00 Uhr

Feierabend. Nach einem intensiven und abwechslungsreichen Arbeitstag erledigt Simone Beck die letzten Aufgaben, fährt den Computer herunter und freut sich auf ihren freien Abend.

# NEWS AUS DEN REGIONEN



Eine Illustration zeigt das neue Bäderquartier im pittoresken Baden.

## BADENS NEUES BÄDERQUARTIER NIMMT FORM AN

Im Lichte der 2000 Jahre alten Badekultur entsteht im Limmatknie ein hochmodernes Thermalbad. Die Wellness-Therme FORTYSEVEN ist auf mentale Erholung und Achtsamkeit ausgerichtet und nutzt dafür das natürlich vorhandene, 47 Grad warme Thermalwasser. Mit seinem medizinischen und therapeutischen Angebot passt ZURZACH Care perfekt in das neue Bäderquartier. Ab 2022 wird deshalb ein Ambulantes Zentrum im danebenliegenden Ärzte- und Wohnhaus eröffnet. Die Wellness-Therme wird an einem grossen Tag der offenen Tür im November 2021 der Bevölkerung vorgestellt. ZURZACH Care wird dort ebenfalls vertreten sein.

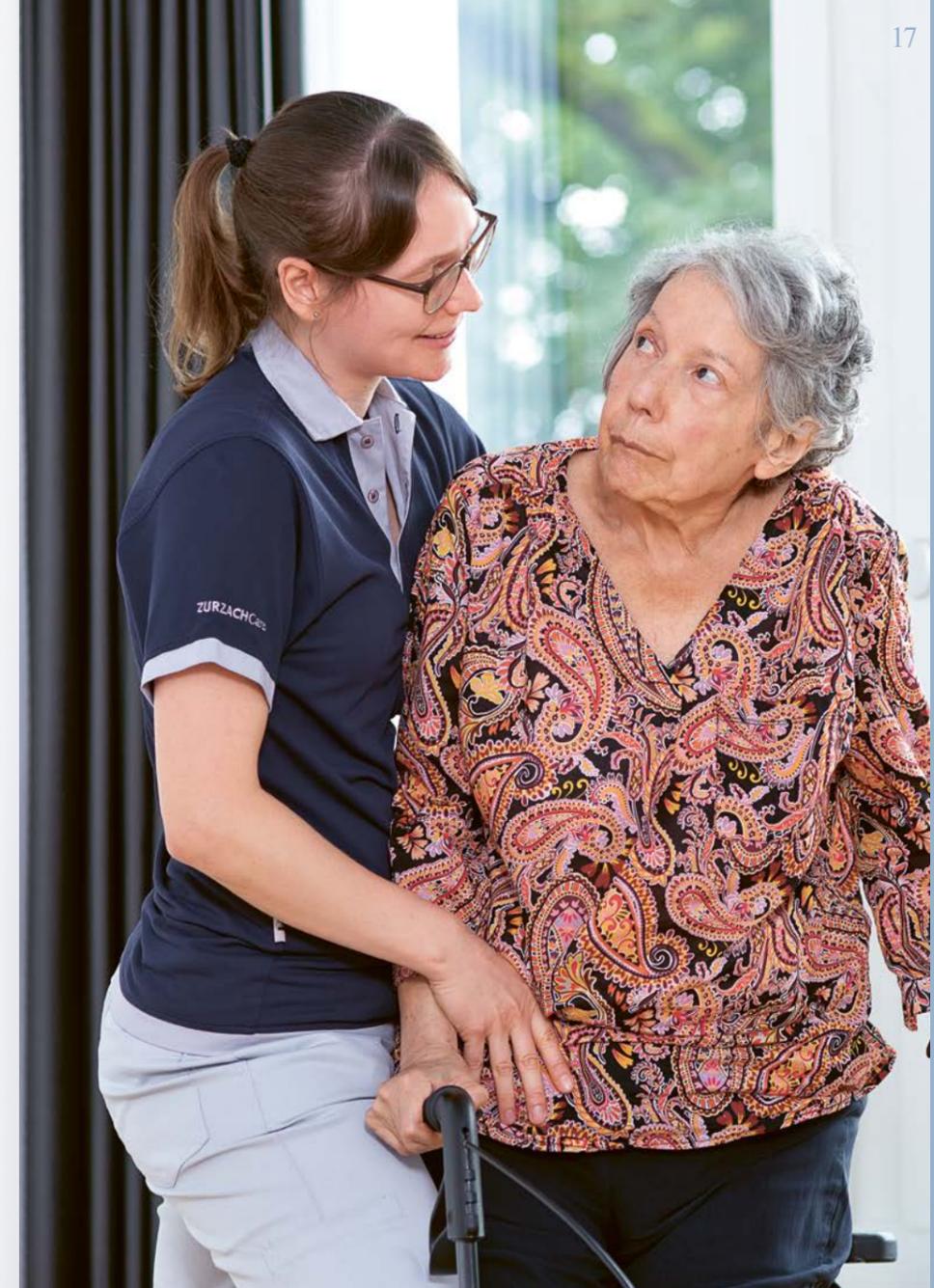


## DAS AMBULANTE ZENTRUM WIL INTEGRIERT HAUS- ÄRZTLICHE VERSORGUNG

Unter der ärztlichen Leitung des Allgemeinmediziners Dr. med. univ. Thomas Stangl bietet der Standort Wil seit Mitte März 2021 zusätzlich zum therapeutischen Angebot auch ärztliche Sprechstunden an. Die enge Zusammenarbeit der Disziplinen fördert die Behandlungsqualität und begünstigt eine raschere Genesung der Patientinnen und Patienten. Schwerpunkt bildet dabei die klassische Hausarztmedizin, insbesondere die Allgemeine Innere Medizin.

## EINZIGARTIGE PARKINSON- REHABILITATION AM STANDORT KILCHBERG

ZURZACH Care beschreitet seit über zehn Jahren neue Wege, wenn es um die bestmögliche Betreuung und Behandlung von Patientinnen und Patienten geht – selbst bei komplexen Krankheitsbildern wie Parkinson. Dank der Rehaklinik und dem Ambulanten Zentrum in Kilchberg ist ZURZACH Care schweizweit die einzige Institution, die Betroffenen eine ambulante und eine stationäre Behandlung am gleichen Standort anbietet. Dadurch können Parkinson-Patientinnen und -Patienten auch nach dem Aufenthalt ohne Unterbruch weiter begleitet und unterstützt werden. Die Therapieprogramme sind spezifisch auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt und lassen sich auch mit reha@home nahtlos zu Hause fortsetzen.



## UMZUG DER KLINIK FÜR SCHLAFMEDIZIN AIRPORT ZÜRICH IN DIE STADT ZÜRICH

Die ZURZACH Care Klinik für Schlafmedizin ist spezialisiert auf Prävention, Diagnose und Therapie von Schlafstörungen aller Art. Nach vierjähriger Tätigkeit am Flughafen Zürich zieht die Klinik für Schlafmedizin in das neue Zentrum für Schmerz, Schlaf und Psyche in der Nähe des Hauptbahnhofs Zürich. Im Spätherbst 2021 nehmen die Schlafspezialisten ihre Tätigkeit am neuen Standort an der Weinbergstrasse auf, die Fachbereiche Schmerz und Psyche folgen später im Jahr. Das neue Zentrum folgt der strategischen Ausrichtung von ZURZACH Care und unterstreicht die umfassende Betrachtung und Behandlung von Patientinnen und Patienten.

## AMBULANTES ZENTRUM ZÜRICH FLUGHAFEN AN NEUEM STANDORT

Am 16. Juni 2021 hat ZURZACH Care das Ambulante Zentrum Zürich Flughafen am neuen Standort im Circle eröffnet. Mit seiner attraktiven und modernen Infrastruktur ist das neue Quartier am Flughafen Zürich der ideale Ort für ein innovatives Therapiezentrum. Dank der unmittelbaren Nähe zum Universitäts- und zur Universitätsklinik Balgrist befindet sich dieses zudem in einem hoch spezialisierten und patientenzentrierten Umfeld. Auf einer Gesamtfläche von 365 Quadratmeter bietet ZURZACH Care den Patientinnen und Patienten ein umfassendes Angebot an Prävention, Therapie und Rehabilitation an.

# ZURZACH Care

## Akutnahe Rehabilitation



## LONG COVID AKUTNAHE REHABILITATION

Text: Stefan Glantschnig  
Bilder: Jessica Gomilsek



Prof. Dr. med. Peter Sandor,  
Ärztlicher Direktor Neurologie  
bei ZURZACH Care



Dr. med. Monika Albert,  
Oberärztin für Neurologie  
bei ZURZACH Care

Die Akutnahe Rehabilitation Baden (AnR) ist seit über zwölf Jahren eine einmalige Institution im schweizerischen Gesundheitswesen. Sie bietet Frührehabilitation auf hohem medizinischem Niveau und basiert auf einer intensiven Zusammenarbeit von ZURZACH Care und dem KSB.

Weitere Informationen unter:  
[zurzachcare.ch/anr-baden](http://zurzachcare.ch/anr-baden)

**Zeit spielt für den Erfolg bei der Rehabilitation eine grosse Rolle. Je früher Betroffene damit beginnen können, desto grösser ist die Chance auf eine erfolgreiche Behandlung. Die Akutnahe Rehabilitation Baden (AnR) von ZURZACH Care ist seit über zwölf Jahren ins Kantonsspital Baden (KSB) integriert. Das gute Zusammenspiel aus Akutspital und Rehabilitation rettet Leben und bewältigt auch komplexe Fälle von Long Covid, wie zwei Beispiele zeigen.**

Die Rehabilitation unterstützt Betroffene nach einer schweren Erkrankung massgeblich darin, ihre Selbstständigkeit im Alltag zurückzugewinnen und bestmöglich am Leben zu partizipieren. Damit sie erfolgreich ist, sind verschiedene Faktoren entscheidend. Neben der auf die individuellen Ziele ausgerichteten Behandlungsart spielen vor allem Zeit und reibungslose Abläufe eine wichtige Rolle. Je früher Menschen nach einer Erkrankung oder einem Unfall mit der Rehabilitation beginnen können, desto grösser ist die Chance eines positiven Behandlungserfolgs.

### Frühe Rehabilitation mit sämtlichen Kompetenzen der Akutmedizin

«Indem ZURZACH Care im KSB integriert ist, können gesundheitlich instabile Patienten bereits früh mit der Rehabilitation beginnen. Das ist ein Vorteil im Vergleich zur verbreiteten Praxis, bei der die Patienten erst in stabilem Zustand in eine Rehaklinik eintreten», erläutert Dr. med. Monika Albert, Oberärztin für Neurologie bei ZURZACH Care. Das entlastet das Akutspital zusätzlich und schafft freie Kapazitäten. In der AnR profitieren alle Beteiligten von der integrierten Versorgung – von den Patienten über die behandelnde Ärzteschaft bis hin zum Akutspital. Sie hat die medizinischen Schnittstellen und damit die interdisziplinäre Zusammenarbeit deutlich verbessert. Der enge Austausch zwischen den Fachpersonen, gemeinsame Visiten sowie ein guter Informationsaustausch

sorgen für eine verbesserte Behandlungskontinuität. Im Falle einer akuten Verschlechterung berate sich das Team und eine Rückverlegung sei, wenn nötig, sofort möglich, so Dr. med. Monika Albert.

### Long Covid ist mehr als andauernde Atembeschwerden

Wie wichtig diese Zusammenarbeit ist, haben auch die vergangenen eineinhalb Jahre gezeigt und mit ihnen ein neues Phänomen: Covid und seine Komplikationen wie Long Covid. Im Volksmund als langfristige Erschöpfung und Atembeschwerden verstanden, zeigt sich diese Erkrankung in der medizinischen Realität durchaus komplexer und für Betroffene gravierender. Prof. Dr. med. Peter Sandor, Ärztlicher Direktor Neurologie bei ZURZACH Care, führt aus: «Die Definition von Long Covid bewegt sich laufend. Üblicherweise versteht man darunter Covid-Symptome wie Fatigue, Dyspnoe oder Schlafstörungen, die länger als vier Wochen andauern. Das greift aber zu kurz, denn ein neues und klar erkennbares Muster sind die gehäuften Komplikationen, die durch den Aufenthalt auf der Intensivstation bei schweren Verläufen auftreten – also auch Covid-bedingt.»

### Von Akutkomplikationen bis posttraumatischen Belastungsstörungen.

In der Frührehabilitation stehen die akuten Komplikationen der Covid-Erkrankung wie Sauerstoff- und Nierenersatztherapie, Superinfektionen sowie die Behandlung von Thrombosen im Vordergrund. Die Patientinnen und Patienten haben grosses Rehabilitationspotenzial und erzielen dank dem frühen Transfer in die AnR innert Wochen erhebliche bis sehr gute Fortschritte. Das optimale Zusammenspiel von AnR und KSB kann Menschenleben retten. Wie entscheidend die integrierte Versorgung dabei ist, zeigen die schweren Fälle von Long Covid, die zu gravierenden körperlichen, psychologischen und posttraumatischen Belastungs- und Angststörungen führen.



#### Der Dauerpatient

**Alfred Hunziker ist ein Aargauer Original. Seine Krankheitsgeschichte ist lange und auch von Covid blieb er nicht verschont. Doch trotz neun Wochen Koma und mehreren Rückschlägen ist ihm das Lachen nicht vergangen. Die Rehabilitation bei ZURZACH Care motiviert ihn.**

Meine Krankheitsgeschichte ist lang, seit 2005 musste ich 22-mal ins Krankenhaus. Ich habe Diabetes mellitus und dadurch mehrere Zehen verloren. Deshalb musste ich nach 35 Jahren meinen geliebten Beruf als Pöstler aufgeben. 2014 hatte ich einen schweren Motorradunfall, bei dem mein linkes Unterbein zertrümmert wurde. Zu diesem Zeitpunkt kannten mich die Angestellten des KSB bereits bestens. Doch auch davon erholte ich mich. Ende September vergangenen Jahres musste ich wieder mal zum Hausarzt. Nach der Sprechstunde überwies er mich direkt ins KSB. Der längere Aufenthalt endete mit der Verlegung in die Rehabilitation nach Bad Zurzach. Mitte November kam der Stationsarzt zu mir mit der Verdachtsdiagnose Covid. Als sich mein Zustand zunehmend verschlechterte, liess er mich umgehend nach Baden verlegen. Als der Krankenwagen kam und ich auf die Bahre verladen wurde, verlor ich für neun Wochen das Bewusstsein. Die Alpträume, die ich in dieser Zeit hatte, wünsche ich meinem ärgsten Feind nicht. Weil das KSB bereits völlig überlastet war, wachte ich am 2. Februar auf der Intensivstation des Kantonsspitals Aarau auf. Der Chefarzt sagte: «Herr Hunziker, bleiben Sie bei mir!», da lachte ich ihn an: «Nein, nein, meine Eingeweide kriegen Sie noch nicht.» Dann kam ich in die AnR. Meine Nervenenden und Muskeln waren so beschädigt, dass ich nichts mehr bewegen konnte. Meine Beine und Füsse waren steif, während meine Hände unkontrolliert hin und her zitterten. Selbst beim Sprechen hatte ich Mühe. Heute geht es mir gut. Wir üben gerade das Aufstehen. Mein Aufenthalt wird nun verlängert, weil ich noch nicht wieder selbstständig laufen kann – auch an Stöcken nicht. Mir gefällt es hier, wir haben es lustig zusammen. Zu Hause müsste ich selber kochen und waschen (lacht). Die Therapeutinnen und Pfleger holen das Beste aus mir heraus, das motiviert mich. Das medizinische Personal ist sehr professionell und zuvorkommend. Der Prozess braucht Geduld, aber man muss dranbleiben. Covid ist wirklich heftig. Ich kann nicht verstehen, wenn Menschen sich nicht impfen lassen. Mit meinem besten Wanderfreund habe ich mich deswegen gestritten. Wir sollten die vorhandenen Lösungen nutzen, diese Erkrankung wünscht man echt niemandem.

#### Der Totgesagte

**Ein 62-Jähriger\* lag zweieinhalb Monate phasenweise im Koma. Nun kämpft er sich langsam zurück. Doch es braucht Geduld.**

Meine Geschichte beginnt im März 2021 mit einem starken Husten. So stark, dass ich dachte, ein Organ kommt dabei raus. Am nächsten Tag rief ich den Hausarzt an und er schickte mich sofort ins Covid-Zentrum. Der Bescheid: positiv. Die Zeit hat gereicht, dass ich meine Frau und meine Kinder angesteckt habe. Zum Glück hatten sie bessere Sauerstoffwerte als ich. Nach vier Tagen verlegten sie mich auf die Intensivstation und ich musste ans Beatmungsgerät. Auf meine Nachfrage versicherte mir der Arzt, dass ich nicht sterben muss, aber in Gefahr schwebe. Was dann folgte, waren zweieinhalb Monate weitgehend im Koma. Im April riefen die Ärzte meine Frau an: «Sie müssen jetzt kommen, ihr Mann überlebt den nächsten Tag nicht mehr.» Ich habe bis heute nicht verarbeitet, dass ich fast gestorben wäre. Am 4. Juni bin ich aus dem Koma erwacht. Die Ärzte fragten mich, welches Jahr wir haben. Ich wusste es nicht. Aus dieser Zeit erinnere ich mich an nichts mehr, an kein Wort, an keine Berührung. Die einzigen Dinge, an die ich mich erinnere, sind Kälte, Angstgefühle und schlimme Alpträume. Ich hatte 40 Grad Fieber, Blut in der Niere und die Lunge war komplett befallen. Zudem hatte ich eine starke Thrombose, meine Beine waren doppelt so breit wie jetzt. Nachdem ich erwacht bin, begann mein Kampf zurück mit der Therapie in der AnR bei ZURZACH Care. Am Anfang hatte ich so wenig Kraft, dass ich mich im Bett nicht von der einen Seite auf die andere drehen konnte. Ich habe 26 Kilogramm verloren. Die Ärzte und Therapeutinnen haben mich schrittweise zurückgebracht. Zuerst lernte ich, die Hände wieder zu bewegen, dann mit Unterstützung aufzustehen und zu gehen und schliesslich wieder selbstständig zu laufen. Dank der frühen Rehabilitation erzielte ich grosse Fortschritte, ohne Rückverlegung. Mir haben drei Dinge bei der Rückkehr geholfen: ich selbst. Man darf nie aufgeben und muss sein Selbstvertrauen zurückgewinnen. Ausserdem meine Frau und meine Kinder, die mich jeden Tag besucht und mir Kraft gegeben haben. Und als Drittes das medizinische Personal, das sich so sehr für mich eingesetzt und mir das Leben gerettet hat. Dafür möchte ich ihnen allen herzlich danken. Meine Ärztin hat meiner Familie empfohlen, Bilder zu bringen, damit ich mich an die guten Zeiten erinnere und den Glauben nicht verliere. Das will ich den Menschen mitgeben, die immer noch kämpfen: Man darf nie aufgeben.



\*möchte nicht mit Namen genannt werden.  
Das Symbolbild stammt aus der AnR.

# NACHGEFRAGT BEI

## «DAS WAR EINER DER HAUPTGRÜNDE DAFÜR, WARUM ICH MICH FÜRS GESUNDHEITSWESEN ENTSCIEDEN HABE.»



Dr. Alexander Brändle wuchs in Baden auf und studierte und dissertierte an der Universität St. Gallen (HSG) im Fach Wirtschaftswissenschaften. Seine berufliche Laufbahn startete er als Berater bei McKinsey & Co. Anschliessend war er zehn Jahre in operativen, kommerziellen und strategischen Führungsrollen in der Reisebranche tätig. 2020 wechselte Dr. Brändle als Leiter Unternehmensentwicklung zu ZURZACH Care. Der 42-Jährige lebt mit seiner Familie im Zürcher Oberland.

**Vor über 100 Tagen übernahm Dr. Alexander Brändle die Geschäftsführung von ZURZACH Care Aargau. Wir haben nachgefragt, wie er die letzten Monate erlebt hat.**

**Sie sind seit rund eineinhalb Jahren für ZURZACH Care tätig, die letzten drei Monate in einer neuen Funktion. Wie waren die ersten 100 Tage?**

Sie waren in gleichem Masse beeindruckend und herausfordernd. Beeindruckend, weil ich gesehen habe, mit welcher Leidenschaft unsere Mitarbeitenden jeden Tag ihr Bestes geben, um die Patientinnen und Patienten zurück in ihren Alltag zu begleiten. Und herausfordernd, weil ich in die grossen Fussstapfen von Margot Meyer getreten bin, von der ich einen erfolgreichen Betrieb inklusive zahlreicher Entwicklungsprojekte übernommen habe.

**Welche Begegnung ist Ihnen dabei besonders in Erinnerung geblieben?**

Es war die Begegnung mit einem Mann, der einen Hirnschlag erlitten hat und sich mit unserer Hilfe seinen Weg zurück in ein selbstständiges Leben erkämpft. Er ist passionierter Tennisspieler und -lehrer. Als der Therapeut absichtlich mit Tennisbällen gearbeitet hat, konnte ich beobachten, wie die Augen des Mannes leuchteten. Wie er es kaum erwarten konnte, endlich wieder auf dem Platz zu stehen und seine Leidenschaft zu leben. Zu sehen, wie wir Menschen helfen können, berührt mich jedes Mal aufs Neue. Und das war einer der Hauptgründe dafür, warum ich mich fürs Gesundheitswesen entschieden habe.

**Blicken wir nach vorn:**

**Was steht oben auf der Prioritätenliste?**

Ich werde mich unter anderem um die Weiterentwicklung unserer wichtigsten Standortprojekte kümmern. Speziell erwähnen möchte ich hier das Bäderquartier in Baden. Nach der Eröffnung der FORTYSEVEN Wellnesstherme im November werden wir anschliessend auch das Ambulante Zentrum im Neubau direkt daneben eröffnen, danach folgt die Rehaklinik Baden Verenaahof.

**Von Ärzten über Therapeuten zur Pflege: Wie motivieren Sie Ihre Mitarbeitenden?**

Indem ich ihnen zeige, dass sie mir wichtig sind. Ich höre zu, wenn sie ein Anliegen haben, ich zeige ehrliches Interesse an ihren Inputs und ich versuche, mit pragmatischen Lösungsansätzen rasch Hand zu bieten. Das schätzen die meisten Mitarbeitenden sehr. Ich versuche ausserdem mit meinem eigenen Verhalten, ein Vorbild zu sein, wenn es um Transparenz, Zusammenarbeit, Mitarbeiterbefähigung und Eigenverantwortung geht.

**Wenn Sie abends nach Hause kommen, was erzählen Sie Ihrer Frau und den drei Kindern?**

Ich versuche meinen Kindern möglichst wertevermittelnd vom Erlebten zu berichten und das Ganze altersgerecht zu verpacken. Mein ältester Sohn ist sieben Jahre alt und äusserst interessiert daran.

# KOLUMNE BREITER RÜCKEN

Text: Simon Libsig  
Foto: Adrian Ehrbar

Ich lag zwei Tage lang im Wohnzimmer auf dem Boden. Dann hörte ich endlich, wie jemand zur Tür kam. Meine Mutter. Sie klingelte, klopfte, rief meinen Namen, dann trat sie ein. Ich hatte nicht auf Anrufe und SMS reagiert. Wie auch! Da machte sie sich Sorgen.

Der Anblick muss für sie verstörend gewesen sein. Ausser meinen knallorangen Turnhosen hatte ich nichts an. Meine Beine und Arme waren unnatürlich verdreht. Sämtliche Muskeln zitterten und hüpfen, als würden sie mit Elektroschocks gereizt. Mein ganzer Körper war ein einziger pochender Schmerz.

Ich solle blinzeln, sagte meine Mutter, wenn ich könne. Und so kommunizierte ich schliesslich mit meinen Augenlidern. Einmal blinzeln stand für ja und zweimal für nein. So ging das noch eine ganze qualvolle Woche lang. Und ehrlich: Ohne den Physiotherapeuten, die Masseurin und den auf Traumata spezialisierten Psychologen wäre ich nicht so schnell wieder auf die Beine gekommen.

Der Fernseher sei noch eingeschaltet gewesen, erzählte meine Mutter immer wieder, und es lief dieser Fitness-Kanal. Laut, laut sei das gewesen! Oder vielmehr sie. Diese langhaarige und dünnbeinige Fitness-Kanone, die da über den Bildschirm geturnt sei. Und immer wieder hätte sie

«Auf gehts! Push, push!» gerufen und Hanteln scheinbar mühelos in die Höhe gestemmt.

Nun. Unter einer solchen Hantel hat mich meine Mutter hervorretten müssen. Ich wollte einen breiten Rücken. Doch plötzlich machte der nicht mehr mit.

Nächstes Mal solle ich besser das Anfänger-Level wählen, meinte der Arzt, als er die Röntgenbilder vor den Leuchtkasten klemmte. Die gute Nachricht: «Kein einziger Wirbel verschoben, kein Knochen gebrochen. Sie leiden unter einem ganz normalen Muskelkater, Herr Libsig.»

Pah! Selber Anfänger-Level, dachte ich. Allein auf der rechten Seite müssen mehrere Rippen angeknackst sein, das spüre ich doch, dieser Schmerz ist zu abartig. Und von den Oberschenkeln, den Unterarmen oder der ganzen Schulterpartie wollen wir gar nicht erst reden. Muskelkater! Lächerlich! Ich würde eine Zweitmeinung einholen.

«Push!», sagte der Spezialist, «push!» und hob die Hände mehrmals über den Kopf. «Einfach weitertrainieren», Herr Libsig, «push! push!». Jetzt flogen seine Hände nach vorn: «Beim nächsten Mal tuts schon weniger weh.»



**Simon Libsig (1977) aus Baden zählt zu den gefragtesten Bühnen-Poeten der Schweiz. Nach seinem Studium der Politikwissenschaft in Zürich und Paris, arbeitete er zunächst als Journalist bei Schweizer Radio DRS, ehe er sich entschied, fortan vom Schreiben zu leben. Mit seinen Texten gewann er nicht nur zahlreiche Poetry Slams, sondern auch den Swiss Comedy Award 2009 (Publikumspreis).**

## Long-COVID Behandlungsangebot

Nach einer Ansteckung mit COVID-19 können über eine längere Zeitdauer Beschwerden vorliegen. Diese sind als Folge der Viruserkrankung zu werten, nachdem die tatsächliche Infektion bereits abgeklungen ist.

ZURZACH Care bietet Ihnen eine interdisziplinäre Abklärung und Behandlung an.

Anmeldung unter:

[badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch](mailto:badzurzach.ambulant@zurzachcare.ch) oder +41 56 269 53 53