

gesundheit

EMMENTAL

**Unsere Körpersäfte sind teilweise recht unappetitlich.
Aber sie sorgen dafür, dass unser Organismus reibungslos funktioniert.
Ein Blick in unser feuchtes Innere.**





KOMPRESSIONSTHERAPIE

Die professionelle Kompressionstherapie schafft Lebenswerte.

Passende Strümpfe bedeuten für unsere Kund:innen Entlastung sowie Erholung und sorgen damit für ein unbeschwertes Leben. Im Falle eines Venenleidens ist die Kompressionsversorgung das «Herzstück» jeder Behandlung. Durch Druck von aussen werden die erweiterten venösen Gefässe verengt, Schwellungen und schmerzhafte Stauungen bilden sich zurück.

Erfahren Sie mehr über die Kompressionstherapie und die verschiedenen Produktausführungen. Das ORTHO-TEAM Burgdorf bietet für jede Gelegenheit und Lebenssituation ein passendes Produkt - finden auch Sie Ihren perfekten Strumpf.

ORTHO-TEAM Burgdorf

Lyssachstrasse 113a

3400 Burgdorf

T. 034 420 10 10

burgdorf@ortho-team.ch



ORTHO-TEAM
WIR BEWEGEN MEHR



Freudige Überraschung:
Stephanie Gfeller mit ihren
Zwillingen Mona und Livia.

«Hebamme ist mein Traumberuf»

Braucht eine Hebamme während ihrer eigenen Schwangerschaft und Geburt überhaupt noch eine Berufskollegin an ihrer Seite? Hebamme Stephanie Gfeller lacht und antwortet: «Sicher, als Hebamme weiss man viel über Schwangerschaft und Geburt – manchmal fast zu viel –, aber dennoch war ich froh um meine Hebamme; eine mir vertraute Person, bei der ich mich gut aufgehoben fühlte und mit der ich meine Fragen besprechen konnte.»

Obwohl die Burgdorferin bereits einen kleinen Sohn – Mauro – hatte, verlief ihre zweite Schwangerschaft leicht anders als geplant: In der 13. Woche stellte sich heraus, dass Zwillinge unterwegs waren. «Das war schon eine Überraschung, die auch meine Pläne für die Geburt über den Haufen warf». Geplant war eigentlich eine Hausgeburt – weil Mehrlingsschwangerschaften mit mehr Risiken verbunden sind, war dies nicht mehr möglich. Schliesslich kamen die beiden Mädchen Mona und Livia im letzten August im Spital Emmental in Burgdorf, wo sie bis kurz zuvor noch selber als Hebamme gearbeitet hatte, per Kaiserschnitt zur Welt.

Auch nach der Geburt war Stephanie Gfeller froh um die Unterstützung durch ihre Hebamme, konnte diese ihr doch wertvolle Tipps zum Stillen geben. «Ich musste neue Handgriffe lernen, um beide Mädchen gleichzeitig zu stillen.» Mittlerweile hat sich das Leben zu fünft gut eingespielt: «Wenn ich die Geschwisterliebe bei meinen Kindern sehe, geht mir das Herz auf.» Im August wird Stephanie Gfeller zurück ins Arbeitsleben kehren – zurück zu ihrem Traumberuf, wie sie sagt: «Schon als kleines Kind wollte ich Hebamme werden; ich finde es wunderschön, was eine Hebamme bei ihrer Arbeit erleben und leisten kann.»



Geburtsvorbereitungskurse, Väterabend oder Rückbildungsgymnastik: Für Mütter, Väter und Paare bietet die Geburtshilfe des Spitals Emmental regelmässig Kurse an. spital-emmental.ch/kursangebot-geburtshilfe

Körpersäfte zeigen uns oft, wie gesund wir sind

Liebe Leserin, lieber Leser

In einem Spital dreht sich ein grosser Teil der Arbeit um Körperflüssigkeiten. Viele Mitarbeitende kommen unmittelbar mit ihnen in Berührung, sei es bei der Pflege am Patientenbett, während einer Operation, bei einer Sprechstunde oder bei einer Untersuchung. So sind beispielsweise die Mitarbeitenden des Labors rund um die Uhr damit beschäftigt, Blut- und Urinproben unter die Lupe zu nehmen, damit unsere Ärztinnen und Ärzte zuverlässige Diagnosen stellen und die richtigen Therapien verordnen können. Eine einfache Blutentnahme reicht aus, um viele Informationen über den Gesundheitszustand eines Menschen zu erhalten – sie kann Krankheiten aufzeigen, das Risiko für einen Schlaganfall aufdecken, dabei helfen, die richtigen Medikamente auszuwählen oder den Fortschritt einer Therapie zu überprüfen. Unser Chefarzt der Medizin, Robert Escher, führt in einem Interview aus, weshalb ihn Blut derart fasziniert und wie es ihm hilft, Probleme zu lösen und Patientinnen und Patienten zu behandeln (Seite 6).

Oftmals bereiten die verschiedenen Körperflüssigkeiten den Patientinnen und Patienten aber auch Mühe. Wenn es zum Beispiel ungewollt tröpfelt und der ständige Harndrang die Betroffenen übermässig oft dazu zwingt, eine Toilette aufzusuchen. Inkontinenz oder Blasen-schwäche ist weit verbreitet – rund eine halbe Million Menschen in der Schweiz leiden darunter. Auf den Seiten 8 und 9 gibt es nützliche Tipps, was gegen Inkontinenz hilft. Unangenehm kann es auch werden, wenn die Säfte und Sekrete des Magens für Schmerzen verantwortlich sind, wenn Magensäure, Pankreassekret oder Gallenflüssigkeit nicht dort wirken, wo sie sollten (Seite 10).

Ich wünsche Ihnen eine interessante und abwechslungsreiche Lektüre.

Regula Feldmann
CEO



Saft des Lebens

Blut fasziniert die Menschen weit über die Medizin hinaus. Hämatologe Robert Escher beantwortet unsere Fragen.

06

Schwache Blase, grosse Scham

Inkontinenz trifft Männer und Frauen gleichermaßen – und ist ein grosses Tabuthema. Wir klären auf und geben Tipps.

08

Säfte im Bauch

Bei der Verdauung spielen verschiedene Säfte eine wichtige Rolle. Wir stellen einige dieser speziellen Flüssigkeiten vor.

10

Die 24/7-Hebamme

Seit 30 Jahren hilft Fanny Wäfler Schwangeren durch die Geburt. Bis heute freut sie sich über jedes Neugeborene.

12

Gebären fast wie zu Hause

Das neue Geburtshaus im Spital Emmental bietet eine familiäre Umgebung bei grösstmöglicher medizinischer Sicherheit.

15

Saftladen Mensch

Wasser ist Hauptbestandteil verschiedener hochspezialisierter Körpersäfte. Eine Auswahl finden Sie in unserer Grafik.

16

Blut muss fließen

Der Aderlass galt einst als Allheilmittel – dabei hat das Verfahren meist mehr geschadet als geholfen.

19

Prost!

Muttermilch, Wasser, Tee oder Rotwein: Ist wirklich alles gesund, was wir trinken? Wir klären auf.

20

Willkommen, Frau CEO!

Im Interview spricht Regula Feldmann über ihren Berufsweg, Herausforderungen und ihren Bezug zum Emmental.

22

Spitex – das Netzwerk ist zentral

Chronisch Kranke, besonders Pflegebedürftige und Menschen in der letzten Lebensphase: Die Spitex kümmert sich um sie.

26

Leben im Alter

Das Alters- und Pflegeheim dahlia Lenggen in Langnau bietet Raum für Begegnung und Austausch.

28

IMPRESSUM

Herausgegeben von der Regionalspital Emmental AG. Erscheint zweimal jährlich | Postadresse: Spital Emmental, Marketing und Kommunikation, Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf, kommunikation@spital-emmental.ch | Redaktion: Gaston Haas, Kerstin Wälti (Spital Emmental); Gestaltung: Dana Berkovits, Jacqueline Müller, Christoph Schiess | Druck: Merkur Druck AG, Gaswerkstrasse 56, 4700 Langenthal | Spedition: D'Region Emmental, Wochen-Zeitung Langnau, Anzeiger Trachselwald, Anzeiger Konolfingen.



Voll im Saft

Wir Menschen bestehen je nach Alter zu 50 bis 80 Prozent aus Wasser. Obwohl wir es kaum speichern können, spielt Wasser in Form von Körperflüssigkeiten eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit.

Bis weit in die Neuzeit hinein galt die sogenannte Humorallehre (von lat. humor, die Feuchtigkeit) der Griechen als unumstößliche medizinische Wahrheit: Wenn die vier Säfte des Körpers – Blut, gelbe und schwarze Galle sowie «Weisschleim» – im richtigen Verhältnis zueinander standen, war der Mensch gesund. Auf dieser «Säftelehre» entstand vor fast 2000 Jahren ein geschlossenes medizinisches System, das erst im 19. Jahrhundert aufgebrochen wurde. Heute wissen wir:

Blut, Schweiß und Tränen, Verdauungssäfte und Urin sind nur einige der Flüssigkeiten, die das Wunder Mensch am Laufen halten. Das Blut transportiert Sauerstoff und Nährstoffe in jede Zelle, der Schweiß

kühlt unsere Haut, und die Tränenflüssigkeit verhindert, dass wir erblinden. Mit dem Urin scheiden wir Schadstoffe aus, und gäb's Sperma und Fruchtwasser nicht, wäre unsere Spezies längst ausgestorben. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Flüssigen.



Der Standort Burgdorf des Spitals Emmental feiert das 125-Jahr-Jubiläum. Mehr über die Spitalgeschichte in Wort und Bild unter: spital-emmental.ch/jubilaeum



Spuren des Lebens sind im Blut sichtbar

Blut ist ein besonderer Saft. Ein kleiner Tropfen genügt, um Krankheiten zu erkennen und Behandlungen festzulegen. Robert Escher, Chefarzt und Spezialist für Blutkrankheiten, gibt einen Einblick in die faszinierende Welt des Bluts.

TEXT KERSTIN WÄLTI

Was fasziniert Sie an der Körperflüssigkeit Blut?

Das Faszinierende am Blut ist, dass es im Gegensatz zu den meisten anderen Körpersäften überall im Körper «hinkommt»; das heisst, es fliesst durch jedes Organ, transportiert Sauerstoff, Nährstoffe und Vitamine in alle Körperteile und ist für den Abtransport von Abfallprodukten hin in die Richtung der Ausscheidungsorgane zuständig. Mich faszinieren Probleme; wenn ich auf eines stosse, möchte ich eine Erklärung dafür finden. Blut ist bei der Beurteilung des Zustandes eines Menschen einer der wichtigsten Parameter. Mit einer einfachen Blutentnahme, einem kleinen Nadelstich, erhält man viele Informationen über den Gesundheitszustand eines Menschen, kann viele Fragen beantworten und gute Therapiemöglichkeiten finden.

Mit einer Blutanalyse können Sie also den Allgemeinzustand eines Menschen gut beurteilen?

Ja, weil das Blut ein Spiegel des Metabolismus ist, also zeigt, welche lebenswichtigen Stoffe aufgenommen und welche körpereigenen Stoffe verbraucht wurden.

Es widerspiegelt die Fähigkeit unseres Körpers, sich am Leben zu erhalten, egal, mit welchen Störfaktoren gelebt werden muss. Ausnahmen sind geistige Erkrankungen – diese sind in einer Blutprobe nicht ersichtlich, weil das Hirnwasser, auch Liquor genannt, sich nicht mit dem Blutkreislauf vermischt. Allerdings reicht es mir nicht, nur das Blut zu untersuchen, um mir ein Bild vom Zustand einer Patientin, eines Patienten zu machen – dazu braucht es den persönlichen Kontakt und die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Und manchmal braucht es sehr viel aufwendige Detektivarbeit und mehrere Blutuntersuchungen, bis man eine Diagnose stellen kann.

Was lässt sich denn aus einer Blutprobe ablesen?

Im Prinzip alles – ausser dem Alter. Viele Krankheiten können heute schon sehr früh im Blut erkannt werden, manche sogar, bevor sie ausbrechen. So lässt sich zum Beispiel in gewissen Situationen das Risiko für einen Schlaganfall voraussagen. Auch das ganze Erbgut, die Genetik, lässt sich mit ein paar Tropfen Blut entschlüsseln. Dieser Entwicklung sind theoretisch

fast keine Grenzen gesetzt, praktisch sind aber die Kosten ein Hindernis; diese stehen nicht immer in einem vernünftigen Verhältnis zum Resultat, und sie werden auch nicht von den Krankenkassen übernommen.

Wie stark hat sich Ihr Fach entwickelt, seit Sie als Hämatologe tätig sind?

Wie in jedem Fach, in dem sich die Technik weiterentwickelt, hat sich auch die Hämatologie, also die Lehre von den Krankheiten des Bluts, in den letzten 20 Jahren stark gewandelt, vor allem in Bezug auf Diagnostik und Therapie. Treiber dieser Entwicklungen war vor allem die Genetik. Dies zeigt sich auch bei der Diagnose von Bluterkrankungen. So werden diese heute öfter über ihre genetischen Merkmale definiert und nicht mehr über die Zusammensetzung und das Vorhandensein der verschiedenen Blutzelltypen. Analog haben sich auch die Therapiemöglichkeiten verbessert. Eine früher innert Jahren tödliche Leukämieform, die chronische myeloische Leukämie, lässt sich heute klar diagnostizieren und behandeln, bis hin zur



Robert Escher (57)

ist seit 2009 Chefarzt und Leiter der Medizinischen Klinik im Spital Emmental. Der Allgemeinmediziner, Hämatologe und Privatdozent lebt mit seiner Familie in Bern. In seiner Freizeit erholt er sich mit – altersbedingt – zunehmend mildereren Sportaktivitäten, Lesen von Geschichtlichem, Werkeln im und rund ums Haus und Musik.

kompletten Heilung, mit nur einer Tablette. Oder Personen mit Hämophilie, der Bluterkrankheit, die früher oft in jungen Jahren an Blutungen verstarben, leben heute dank revolutionärer Therapieansätze bis ins fortgeschrittene Erwachsenenalter. Solche Entwicklungsbeispiele gibt es in der Hämatologie zahlreiche und hoffentlich immer noch mehr!

Haben wir genügend Blut, oder müsste man noch viel mehr spenden?

Es hat meist genug Reserven, aber nur knapp. Die Blutspendedienste führen Listen mit Spendern, die sie bei Bedarf kontaktieren können, aber es wäre gut, wenn es mehr Spender gäbe. In den letzten zehn Jahren wurde zudem zunehmend versucht, den Bedarf an Spenderblut zu verringern. Heute bereitet man Patientinnen und Patienten so auf planbare Operationen vor, dass es möglichst keine Bluttransfusion braucht, indem zum Beispiel eine Blutarmut vorgängig behandelt wird. Auch die minimalinvasiven Operationsmethoden tragen viel dazu bei, dass es zu weniger Blutverlust kommt. Und nicht zuletzt haben sich die Behandlungsrichtlinien bezüglich der Verabrei-

chung von Blutkonserven verändert – Bluttransfusionen werden heute zurückhaltender eingesetzt. Es werden tiefere Hämoglobinwerte toleriert, weil Studien gezeigt haben, dass dies den Patienten in keiner Weise schadet.

Zu Beginn der Corona-Pandemie haben Sie Aufmerksamkeit in Fachkreisen und Medien erregt, weil Sie als einer der ersten Ärzte starke Blutverdünnung gegen Covid-19 eingesetzt hatten, was später auch zu einer Änderung der Behandlungsrichtlinien geführt hat. Wie blicken Sie heute auf diese Zeit zurück?

Auch wenn die damalige Zeit sehr schwer war, habe ich eine gute persönliche Erinnerung daran, wie uns dieser «Durchbruch» gelungen ist. Es war ein Detektivspiel, ein Problem, für das ich eine Lösung gesucht und gefunden habe. Wir haben festgestellt, dass der Von-Willebrand-Faktor – ein Blutgerinnungsfaktor – bei unserem schwerkranken Corona-Patienten bis zu fünfmal mehr vorhanden war als bei einem gesunden Menschen. Das hat zu lebensbedrohenden

Durchblutungsstörungen geführt. Diese konnten wir mit starker Blutverdünnung positiv beeinflussen.

Bei der Erarbeitung der Richtlinien war unsere Arbeit dann eine von vielen. Andere Studien wurden später wichtiger, da sie viel mehr Patienten untersucht hatten. Unsere Arbeit hingegen ist aufgrund einer Einzelbeobachtung ganz zu Beginn der Pandemie entstanden. Dennoch wurde unsere Studie mittlerweile hundertfach in Fachzeitschriften zitiert – das ist für eine solche Einzelbeobachtung schon eindrücklich.



Sie wollen noch mehr wissen zum Thema Blut?
Besuchen Sie unseren Blog:
blog.spital-emental.ch/blut

Schwache Blase, grosse Scham

Blasenschwäche ist ein Tabuthema – obwohl in der Schweiz rund eine halbe Million Menschen davon betroffen sind. Matthias Scheidegger, Chefarzt der Frauenklinik im Spital Emmental, klärt auf und gibt Tipps, was bei Inkontinenz hilft.

TEXT GASTON HAAS

Beim Lachen und Husten, beim Treppensteigen oder einfach so: Bei jeder vierten Frau und jedem zehnten Mann schwächelt die Blase. Das Entleeren und Speichern von Harn ist denn auch ein komplizierter Vorgang: Es ist ein Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und bestimmten Regionen in Gehirn und Rückenmark. Die Blase sammelt den Harn, den die Nieren laufend produzieren. Ein Schliessmuskel sorgt dafür, dass nicht ungewollt Urin abfließt. Ist die Blase voll, melden dies Nerven ans Gehirn – man muss pinkeln. Von Inkontinenz sprechen Mediziner, wenn ungewollt Urin austritt.

Rauchen und Übergewicht

Es gibt viele Faktoren, die Inkontinenz bei Mann und Frau begünstigen: Übergewicht, schwere Lasten heben oder rauchen. Bei Frauen allerdings sind Schwangerschaft und Hormonumstellung in den Wechseljahren die häufigsten Ursachen – sie schwächen den Beckenboden. Dieser Muskel schliesst das Becken nach unten ab, und durch ihn verlaufen Harnröhre, Vagina und Anus. Wenn er geschwächt ist, kann er den Urin nicht mehr zuverlässig in der Blase halten. Vor allem bei plötzlicher körperlicher Anstrengung verlieren Betroffene Urin. Deshalb nennt man diese Form der Blasenschwäche Belastungsinkontinenz. Eine andere ist die überaktive Blase. Dabei meldet das Organ übermässig oft Harndrang – auch nachts. Matthias Scheidegger bestätigt: «Betroffene müssen nachts mehrmals aufstehen und zur Toilette. Das ist sehr belastend.»

Ältere inkontinente Frauen beschreiben oft ein Fremdkörper- oder Druckgefühl im Unterleib. Der Grund dafür sind Gebärmutter oder Scheide, die sich abgesenkt haben. Sie drücken auf die Blase, was ebenfalls zu ungewolltem Urinverlust führt.

Inkontinenz beim Mann

Bei Männern ist der Beckenboden seltener ein Problem. Sie sind eher von einer Überlaufinkontinenz betroffen. Das heisst: Nicht das Zurückhalten ist das Problem, sondern die Blasenentleerung. Grund dafür ist meistens eine vergrösserte Prostata, die die Harnröhre abdrückt. Daraufhin staut sich der Urin in der Blase und überdehnt die Wandmuskulatur des Hohlorgans. Urin fliesst dann nur noch in einem schwachen Strahl oder tröpfchenweise ab. Manche Männer plagt zudem das Gefühl, die Blase nicht vollständig entleeren zu können, oder das Wasserlassen schmerzt.

Strom unterstützt Muskeln

Inkontinenz wird unabhängig vom Geschlecht zunächst konservativ behandelt, vor allem mit Physiotherapie. Der Gynäkologe erklärt: «Vor allem bei jungen, ansonsten gesunden Betroffenen bringt das viel.» Wer regelmässig trainiere, sei nach einigen Wochen beschwerdefrei. Matthias Scheidegger: «Auch bei Männern ist das gezielte Beckenbodentraining sehr erfolgversprechend.» Geräte wie das Elektrostimulationsgerät unterstützen das konventionelle Training: Über eine Vaginal- oder Analsonde gibt es elektrische Impulse an den Muskel ab und stärkt diesen so.

Bringt das Training nicht den gewünschten Erfolg oder ist der Beckenbodenmuskel alleine nicht der Grund für die Inkontinenz, kann eine Operation helfen. Dabei wird ein Kunststoffband unter der Harnröhre platziert. Dieses verhindert, dass die Harnröhre bei Belastungen absackt. Bei einer überaktiven Blase (OAB, «overactive bladder») helfen Medikamente, ebenso bei einer vergrösserten Prostata. Bringen diese keine Linderung, kann Letztere operativ verkleinert werden.

Inkontinenz: Das können Sie dagegen tun



Rauchen

Tabak hat einen negativen Einfluss auf viele Komponenten der Kontinenz. Zudem belastet chronischer (Raucher-)Husten den Beckenboden.

10×

Beckenbodentraining

Physiotherapie und gezieltes Training stärken den Beckenboden. Eine Übung für zu Hause: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Spannen Sie den Beckenboden für mindestens zehn Sekunden an, als würden Sie Urin zurückhalten, dann die Muskeln entspannen. Wiederholen Sie die Übung täglich mindestens zehn Mal.



Trinken

Bei Durst sollten Betroffene trinken – es ist ein Irrglaube, dass der Harndrang abnimmt, wenn man weniger trinkt. Im Gegenteil: Konzentrierter Harn verstärkt den Drang, weil er die Schleimhaut der Blase reizt. Zudem begünstigt wenig trinken Entzündungen in Harnröhre und Blase. Betroffene können aber harn-treibende Getränke wie Kaffee, Tee und Alkohol meiden.



Essen

Blähende Lebensmittel wie Lauchgewächse oder Hülsenfrüchte und stopfende wie weisser Reis und Weissmehlprodukte belasten die Blase zusätzlich, weil Luft und Stuhl auf die Blase drücken.



Wohnung

Ordnung in den eigenen vier Wänden hilft, auf dem Weg zur Toilette keine Zeit zu verlieren und nicht zu stolpern. Im Badezimmer gibt ein fest montierter Griff neben dem WC zudem Halt beim Hinsetzen.



Kleidung

Hosen- oder Rockverschlüsse lassen sich nicht immer schnell genug öffnen. Besser sind deshalb Klettverschlüsse oder Gummizüge.



Hilfsmittel

Saugfähige Einlagen oder Schutzhosen gibt es in fast jeder Apotheke oder auch im Internet zu kaufen. Es gibt Modelle mit unterschiedlicher Saugkraft für Frauen und Männer, die auch unangenehme Gerüche verringern. Die Kosten übernimmt teilweise die Krankenkasse.



«Betroffene müssen nachts mehrmals aufstehen und zur Toilette. Das ist sehr belastend.»

Matthias Scheidegger, Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe, Spital Emmental



Weiblich, inkontinent? In der Frauenklinik des Spitals Emmental finden Sie Hilfe:
spital-emmental.ch/gynaekologie



Männlich, inkontinent? In der Urologie des Spitals Emmental finden Sie Hilfe:
spital-emmental.ch/urologie

Säfte im Bauch

Am Verdauungsprozess sind verschiedene Organe beteiligt, die wichtige Säfte, Sekrete, Enzyme und Hormone produzieren, um die aufgenommene Nahrung durch Magen und Darm zu transportieren und zu zerkleinern. Wir stellen drei dieser speziellen Flüssigkeiten näher vor.

TEXT GASTON HAAS, STEPHAN VORBURGER

Gallenflüssigkeit Die Gallenflüssigkeit wird in der Leber produziert und fliesst direkt in den Zwölffingerdarm, wo sie sich mit dem Nahrungsbrei vom Magen vermischt. In der Gallenblase speichert sich noch zusätzlich konzentrierte Galle, die bei sehr reichhaltigem Essen zusätzlich in den Darm ausgeschüttet werden kann.

Die Gallenflüssigkeit ist etwas zähflüssig und gelblich-grün. Ihre Funktion ist lebenswichtig: Sie neutralisiert den extrem sauren Verdauungsbrei, fördert die Fettverdauung und baut Schadstoffe ab. Der menschliche Körper produziert täglich etwa anderthalb Liter Galle. Wenn uns die «Galle hochkommt», haben wir Probleme mit dem Verdauungstrakt oder dem Gallensystem. Ein Wutanfall hingegen kann dies nicht auslösen.

Gut zu wissen

Wer schon mal eine Gallenkolik erlebt hat, weiss, wie sich schier unerträgliche Schmerzen anfühlen. Ursache dieser Schmerzen sind meist Gallensteine, die von der Gallenblase in den Gallengang



Kann ich ohne Gallenblase leben?

Auch ohne Gallenblase lässt sich ein normales Leben führen, denn die für die Verdauung wichtige Gallenflüssigkeit wird von den Leberzellen produziert und tröpfelt ständig in den Dünndarm. Die Gallenblase ist ein Reservoir für die Galle und wird, so wie wir heute essen, nicht unbedingt gebraucht. Nach deren Entfernung ist keine besondere Diät notwendig, lediglich nach sehr fettigem Essen kann es vorkommen, dass der Stuhl weich ist und übel riecht.

Daniel Geissmann,
stv. Chefarzt Chirurgie

gerutscht sind und diesen verstopfen. Gallensteine bilden sich, wenn sich die Zusammensetzung der Gallenflüssigkeit ändert und aus dem Gleichgewicht gerät. Die meisten Gallensteine entstehen aus Cholesterin; es gibt aber auch solche, die aus Kalzium oder Bilirubin, dem Hauptfarbstoff in der Galle, bestehen. Oft entdeckt man Gallensteine eher bei Frauen. Neben familiärer Veranlagung spielen auch Übergewicht und das zunehmende Alter eine Rolle. Gallensteine sind in unseren Regionen sehr häufig, und die wenigsten leiden unter ihren Gallensteinen. Erst wenn sie Beschwerden, möglicherweise sogar Entzündungen und Stauungen verursachen oder wenn die einzelnen Steine über 3 cm gross werden, muss man über eine Entfernung sprechen. Da sich in der Gallenblase immer neue Steine bilden würden, reicht die alleinige Entfernung der Steine nicht; die ganze Gallenblase muss weg. Da der ständige Gallenfluss in den Zwölffingerdarm dabei nicht gestört wird, darf man auch nach der Operation erwarten, dass man ohne Beschwerden oder Einschränkungen leben und essen kann.



Pankreassaft

Kaum 100 Gramm schwer, geformt wie eine Banane, verbreitet die erkrankte Bauchspeicheldrüse Angst und Schrecken. Noch immer ist Pankreaskrebs eine der Tumorarten, die nur schwer zu behandeln sind. Das liegt zum einen an der Lage der Drüse, die operative Eingriffe sehr schwierig macht. Zum anderen erfüllt der Pankreas viele lebensnotwendige Funktionen: Er produziert mehr als zwanzig verschiedene Verdauungsenzyme, die unsere Nahrung zerlegen, damit der Darm die Nährstoffe aufnehmen kann. Tag für Tag produziert die Drüse etwa anderthalb Liter Pankreassekret, das in den Zwölffingerdarm geleitet wird. Normalerweise werden die Enzyme des Verdauungssafts erst im Zwölffingerdarm freigesetzt, sodass sie ihre Wirkung entfalten und den Nahrungsbrei zur Aufnahme in den Organismus vorbereiten können. Ist aber die Bauchspeicheldrüse entzündet (Pankreatitis), wird der Saft schon in der Bauchspeicheldrüse aktiv. Dies führt dazu, dass die Enzyme die Bauchspeicheldrüse «selbst verdauen». Das kann zu einer lebensgefährlichen Erkrankung führen. Die wichtigsten Ursachen für eine Pankreatitis sind Gallensteine, die den Ausscheidungsgang des Pankreas verstopfen, und Alkohol.

Gut zu wissen

Die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse produzieren nebst den Verdauungsenzymen auch Insulin. Das Hormon ist mitverantwortlich für den Stoffwechsel im menschlichen Körper. Insulin transportiert den Zucker (Energie) aus dem Blut in unsere Zellen. Ist dieser Vorgang gestört, bleibt nach dem Essen zu viel Zucker im Blut. Isst man länger nichts, kann kein Zucker aus den Zellen ins Blut geraten, und man hat «Unterzucker». Beides lebensbedrohliche Situationen, die Patienten mit Diabetes (Zuckerkrankheit) kennen und vermeiden müssen.

Wie wird Reflux behandelt?

Je nach Patient und Erkrankung bieten sich verschiedene Optionen an. Die meisten Betroffenen können konservativ, sprich: mit Medikamenten behandelt werden, auch eine Ernährungsumstellung oder eine Gewichtsreduktion kann helfen. Bei wenigen ist es nötig, eine sogenannte Fundoplicatio durchzuführen, eine minimalinvasive Operation, bei der die Funktion des Schliessmuskels operativ verbessert wird, indem eine Manschette um die Speiseröhre gelegt wird.

Stephan Vorburger, Chefarzt der Chirurgischen Kliniken



Wann muss ich mit Bauchweh zum Arzt?

Bauchschmerzen können viele Ursachen haben, wie z.B. eine schlecht verträgliche Mahlzeit, zu viel Alkohol, Stress usw. Doch wenn sie wiederkehren, akut und ungewöhnlich stark sind, zu Appetitmangel und ungewolltem Gewichtsverlust führen, die Bauchdecke hart ist oder wenn Blut im Stuhl zu sehen ist, sollten die Schmerzen ärztlich abgeklärt werden.

**André Gehrz,
Oberarzt Chirurgie**

Magensaft

Wenn es unter oder hinter dem Brustbein brennt, dann handelt es sich oft um Magen- (Sod)brennen. Der Grund dafür: Magensäure fliesst aus dem Magen in die Speiseröhre zurück. Muskeln des Magens und des Zwerchfells bilden normalerweise ein Ventil, das diesen Rückfluss verhindert. Ist der Muskel geschwächt oder wird der Mageneingang nach oben in den Brustkorb gedrückt, funktioniert das Ventil nicht mehr gut. Auslöser für das Magenbrennen sind ein oft ein üppiges Mahl, fettiges Essen, Alkohol, Nikotin oder Stress. Tritt das Brennen häufig auf, sprechen Mediziner von einem Reflux. Wenn das Ventil gar nicht mehr funktioniert, kann Magensäure sogar bis in den Mund hochsteigen und dabei die Speiseröhre, ja sogar den Zahnschmelz angreifen.

Der Magensaft ist sehr sauer, und nur die Magenschleimhaut hat die Fähigkeit, sich gegen die Säure genügend zu schützen. Wird zu viel Säure gebildet oder kann die Magenschleimhaut nicht genügend Schleim zum Schutz absondern, wird die Magenwand angegriffen. In der Folge können sich Magengeschwüre bilden, die auch stark bluten können. Ursachen einer akuten Magenschleimhautentzündung (Gastritis) sind beispielsweise übermäßiger Konsum von Alkohol, Kaffee, starker psychischer oder körperlicher Stress oder die häufige Einnahme bestimmter Medikamente. Eine chronische Gastritis hingegen entsteht am häufigsten aufgrund einer bakteriellen Infektion der Magenschleimhaut.

Gut zu wissen

Eine Pille und gut ist? Das glauben gut ein Viertel aller Schweizer, die Säureblocker gegen Sodbrennen schlucken. Viele medikamentieren sich sogar selbst mit rezeptfreien Produkten. Das kann gefährliche Folgen haben, weil es in Kombination mit anderen Medikamenten zu unerwünschten Interaktionen der Wirkstoffe kommen kann. Die Folge: Infektionen im Darm und in den oberen Atemwegen. Fachleute diskutieren gar den Einfluss auf Herzinfarkte, Nierenschäden, Schlaganfälle oder Demenz.

Die «Rund um die Uhr»-Hebamme

Hebamme wollte Fanny Wäfler eigentlich nicht werden. Trotzdem arbeitet sie seit über 30 Jahren auf dem Beruf. Und obwohl sie rund um die Uhr erreichbar sein muss, freut sie sich auf jede Geburt.

TEXT TAMARA TIEFENAUER BILD NINA DICK

Sie hat mehr als 900 Kindern auf die Welt geholfen, doch Fanny Wäfler ist noch immer bei jeder Geburt etwas nervös. «Klar sind einzelne Handgriffe wie das Abhören von Herztönen oder das Legen einer Infusion Routine. Aber eine Geburt ist immer etwas Spezielles, da habe ich oft feuchte Augen», erzählt sie. Seit 30 Jahren arbeitet die Langenthalerin als Hebamme, seit mehr als 20 Jahren betreut die 54-Jährige auch Hausgeburten.

Hebamme wurde sie aber eher aus Zufall. «Medizinisches hat mich eigentlich nicht interessiert. Im Gymi wollte ich Psychologin oder Übersetzerin werden. Jetzt bin ich manchmal beides», erzählt sie und lacht. Über eine Bekannte erfuhr sie vom Beruf der Hebamme. Fanny Wäfler war begeistert von der Vielfältigkeit, entschied sich gegen ein Studium und für die damals dreijährige Lehre zur Geburtshelferin.

Geburten früher und heute

Nach ihrer Ausbildung arbeitete die junge Hebamme im mittlerweile geschlossenen Spital Niederbipp. Standardmässig habe man dazumal allen Frauen einen Dammschnitt verpasst, eine Periduralanästhesie (PDA, Rückenmarkanästhesie) habe es nicht gegeben, Kaiserschnitte wurden nur im absoluten Notfall verordnet – wobei eine Steisslage des Babys nicht per se als Notfall eingestuft war. Ultraschalluntersuchungen gab es zwar bereits, meistens aber nur in der 12. und der 32. Woche. Fanny Wäfler erinnert sich an eine Frau, die deshalb erst beim zweiten Ultraschall erfuhr, dass sie mit Zwillingen schwanger war. «Ich würde aber nicht sagen, dass die Frauen damals schlechter geboren haben, im Gegenteil», erzählt sie – denkt dann kurz nach und führt vorsichtig aus: «Ich glaube, die Frauen waren früher guter Hoffnung und im Vertrauen, dass schon alles gut geht. Sie gaben sich der Situation hin und vertrauten sich und ihrem Körper. Heute nehme ich mehr Verunsicherung und Ängste wahr.» Die Frauen seien häufig sehr

umfassend informiert. Das habe zwei Seiten: «Einerseits wissen sie genau Bescheid, andererseits denken sie an jede Eventualität, an alles Schlimme, was passieren könnte. Das löst Stress aus.» Es sei deshalb auch ihre Aufgabe, die Frauen zu beruhigen und ihr Vertrauen in sich selbst zu stärken.

Die perfekte Geburt

Die erfahrene Hebamme weiss, dass Komplikationen bei der Geburt meistens nicht aus heiterem Himmel entstehen. Vorzeichen wie auffällige Herztöne des ungeborenen Kindes oder grünes Fruchtwasser deuteten darauf hin. Weil Fanny Wäfler als selbstständige Hebamme auch Hausgeburten betreut, achtet sie ganz besonders auf diese Zeichen. Denn wenn ein Risiko für eine Komplikation besteht, überweist sie die Schwangere sofort ins Spital. Mehrlingsgeburten oder eine natürliche Geburt nach einem Kaiserschnitt lehnt sie meistens schon vor der Geburt ab. «In all den Jahren, in denen ich nun schon Geburten bei Schwangeren zu Hause betreue, habe ich nur etwa vier schlimme Notsituationen erlebt.» Und genau für solche Fälle sind die Hebammen immer zu zweit unterwegs. «Die zweite Hebamme ist vor allem für mich da, nicht für die Gebärende. Vielleicht kümmert sie sich um die grossen Geschwister des Neugeborenen oder kocht Kaffee. Aber im Notfall unterstützt sie mich, kann Hilfe rufen, während ich die Gebärende betreue.»

Fanny Wäfler (54) arbeitet seit 1990 als Hebamme und führt in Herzogenbuchsee mit einer Kollegin die «Hebammenpraxis Scheidegg». Die Oberaargauerin lebt mit Partner und Tochter in Langenthal. In ihrer Freizeit bewegt sie sich gerne, am liebsten zu Musik, oder bereist die Bretagne.





«Hypnobirthing kann helfen, mit Schmerzen besser umzugehen.»

Bei der Frage nach der perfekten Geburt zögert Fanny Wäfler. Vielleicht die Geburt ihrer Tochter? «Nein, sicher nicht», sagt sie und lacht. Auch sie habe zu Hause gebären wollen. Weil es aber nicht vorwärtsging, musste sie ins Spital – alles anders als gewünscht. Sie überlegt und sagt schliesslich: «Ich glaube, eine Geburt ist dann perfekt, wenn die Frau aus eigener Kraft und selbstbestimmt ein lebensfrisches Kind auf die Welt bringt. Das gelingt in einem ruhigen Umfeld am besten, in dem sich die Gebärende beschützt und geborgen fühlt. Das emotionale Empfinden ist dabei viel wichtiger als medizinische Normen.»

Verschiedene Geburtsformen

Noch vor wenigen Jahrzehnten erblickten die meisten Babys fern von Spital oder Geburtshaus das Licht der Welt. Die Hausgeburt scheint auch heute nach wie vor beliebt zu sein. «Viele werdende Mütter schätzen den intimen Rahmen: keine Schichtwechsel und keine Notfälle, die für Unruhe sorgen, keine piepsenden Monitore.» Aber auch neue Geburtsformen halten Einzug. Der Trend, während der Geburt zu meditieren, auch bekannt als Hypnobirthing, gefällt ihr. «Ich bin realistisch; Schmerzen wird die Frau trotzdem haben. Aber Meditation kann helfen, besser damit umzugehen.» Einen anderen Trend – die Alleingeburt – sieht die Hebamme hingegen kritisch. Dabei lässt sich die Gebärende nur von ihrem Partner unterstützen. «Ich schwanke – diese Geburtsart ordne ich irgendwo zwischen mutig und fahrlässig ein.» Denn sie könne nicht als «Backup» beispielsweise in einem anderen Raum warten und falls nötig eingreifen. Denn sollte etwas schiefgehen, hätte das für sie als Fachperson und Mitwisserin rechtliche Konsequenzen. «Wir müssen diesen Trend aber ernst nehmen. Immerhin heisst das, dass selbst wir Hausgeburtshebammen von manchen Frauen oder Paaren

als störend empfunden werden.» Unabhängig von der Geburtsform sei es aber wichtig, die Geburt möglichst offen anzugehen. «Je mehr Scheuklappen sich Frauen anlegen, desto mehr Druck lastet auf ihnen.»

Rund um die Uhr im Einsatz

Immer wieder betont Fanny Wäfler, wie wichtig Ruhe bei der Geburt und auch im Wochenbett sei. Während Corona habe sie beobachtet, dass die jungen Mütter kaum Stillprobleme gehabt hätten. «Sie waren ganz bei sich – kein Besuch, kein Fotoshooting, nicht noch schnell zu Ikea und etwas fürs Baby kaufen. Das hilft, sich selbst und die Bedürfnisse des Kindes zu spüren.»

Aber wann kommt die Hebamme selbst zur Ruhe? «Das ist nicht immer ganz einfach», sagt sie. «Meine Tochter ermahnt mich manchmal: «Du weisst schon, dass man während des Essens nicht aufs Smartphone schauen sollte.» Sie hat natürlich Recht.» Aber Fanny Wäfler ist für «ihre Schwangeren» jeden Tag rund um die Uhr erreichbar. Zu ihrem eigenen Schutz begleitet sie deshalb nur drei Geburten pro Monat. «Ich muss immer damit rechnen, dass ich eine Nacht durchmachen muss. Das stecke ich nicht mehr so einfach weg wie früher.» Dennoch könne sie gut abschalten und freue sich auf jede Geburt. ◀



Nebst Hausgeburten betreut Fanny Wäfler als Beleghebamme auch Schwangere im Spital Emmental. Im neuen Geburtshaus Emmental bieten sich dafür interessante Möglichkeiten. Erfahren Sie mehr zum neuen Angebot auf der Website: geburtschaus.spital-emmental.ch

Gebären fast wie zu Hause

Das neue Geburtshaus im Spital Emmental erfüllt das Bedürfnis vieler Frauen, ihr Kind in einer familiären Umgebung und nur durch Hebammen betreut zu gebären. Gleichzeitig bietet es auch die Nähe zu den medizinischen Möglichkeiten der Geburtsabteilung des Spitals.

TEXT KERSTIN WÄLTI BILD NINA DICK

Seit einigen Wochen ist unter dem Dach des Spitals Emmental nicht nur eine Geburtsabteilung untergebracht, sondern auch ein neues Geburtshaus. Hier bringen Schwangere ihre Kinder ausschliesslich unter der Leitung von Hebammen zur Welt. «Was eine Geburt im Geburtshaus Emmental auszeichnet, ist sicher die vermehrte Ruhe; zudem sind weniger Fachpersonen anwesend», sagt Ruth Erhard, Leiterin des Geburtshauses Emmental. Das heisst, es gibt eine 1:1-Betreuung durch die Beleghebamme der Gebärenden; diese bleibt während der ganzen Geburt bei der Gebärenden und unterstützt sie und ihren Partner. Lediglich in der letzten Geburtsphase kommt eine zweite Hebamme dazu.

Gut betreut durch die Schwangerschaft

Die Beleghebammen begleiten die werdenden Eltern über den Zeitraum von Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit kontinuierlich und individuell und bauen ein Vertrauensverhältnis zu ihnen auf. «Die hebammengeleitete Geburt orientiert sich am Gedanken, dass Schwangerschaft und Geburt natürliche, gesunde Prozesse sind. Es braucht nicht immer eine hochtechnologische Medizin; das Wichtigste ist, dass sich die Frau gut betreut und umsorgt fühlt, dass man auf sie eingeht und für sie da ist», so Ruth Erhard. Dementsprechend selbstbestimmt soll auch die Geburt im Geburtshaus Emmental verlaufen.

«Die Beleghebamme hat die Schwangere vor der Geburt mehrmals gründlich untersucht, sie hat die Geburt, mögliche Unsicherheiten und Ängste mit ihr besprochen. Sie kennt ihre familiäre

Situation, ihren Partner und ihre Wünsche und Bedürfnisse für die Geburt», sagt Ruth Erhard, die als Hebamme selber schon viele Geburten betreut hat. Durch diesen engen Austausch schon vor der Geburt wird zudem sichergestellt, dass die Schwangeren gesund sind und ein



«Wir wollen eine wohnliche Atmosphäre schaffen, die Geborgenheit ausstrahlt und Sicherheit vermittelt.»

Ruth Erhard, Leiterin des Geburtshauses Emmental

sogenanntes «Niedrigrisiko» haben, während der Geburt Komplikationen zu entwickeln, und dass sie die Voraussetzungen für eine hebammengeleitete Geburt erfüllen. «Bei uns können gesunde Schwangere gebären, die beispielsweise keinen hohen Blutdruck haben, nicht massiv übergewichtig sind oder nicht unter Diabetes oder Infektionserkrankungen leiden. Auch darf das Kind nicht zu klein oder zu gross sein, und die Geburt von Zwillingen oder von Kindern in Beckenendlage ist ebenfalls nicht möglich»,

erklärt Ruth Erhard. Dank der räumlichen Nähe zur Spitalinfrastruktur – lediglich eine Tür trennt das Geburtshaus Emmental von der Geburtsabteilung – haben die Gebärenden dennoch die Sicherheit, dass bei einem Notfall rasch medizinische Hilfe geleistet wird.

Wohnliche Atmosphäre

Das Geburtshaus Emmental ist zwar im Spital integriert, in den Räumen deutet aber nichts auf ein Spital oder ein Patientenzimmer hin. Auch der Zugang ist separat und führt nicht durch Patientenbereiche; medizinische Apparaturen, wie man sie von einem Spital her kennt, sucht man hier vergeblich. Dafür stehen fünf gemütlich eingerichtete Gebärd- und Wochenbettzimmer mit Doppelbetten zur Verfügung – zwei davon mit Dusche, eins mit Badewanne –, eine Küche und ein Loungebereich. «Wir wollen eine wohnliche Atmosphäre schaffen, die Geborgenheit ausstrahlt und Sicherheit vermittelt», so Ruth Erhard. Nach der Geburt bleiben die frischgebackenen Mütter mit ihren Partnern in der Regel während zwei bis drei Tagen im Geburtshaus Emmental, betreut von «ihrer» Hebamme.

Die Beleghebammen des Geburtshauses Emmental sind über den Sommer ausgebucht. Neuanmeldungen sind nur möglich für Frauen, die ab Oktober gebären möchten.

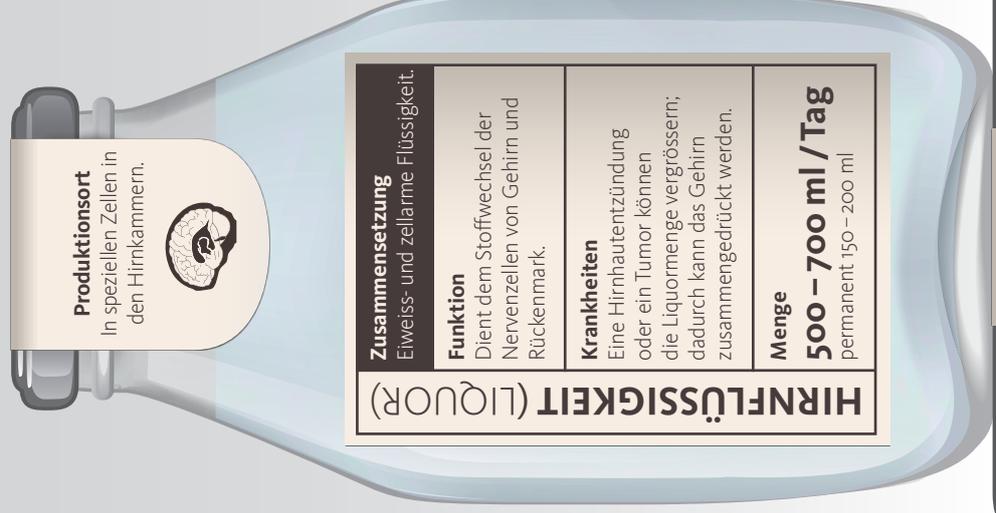


Mehr zum Geburtshaus Emmental im Podcast mit Ruth Erhard:
spital-emmental.ch/podcast/geburtshaus-ruth-erhard

Saftladen Mensch

Der Mensch besteht vor allem aus Wasser. Wasser wiederum ist Hauptbestandteil verschiedener hochspezialisierter Körpersäfte. Unsere Grafik stellt einige von ihnen vor.

TEXT GASTON HAAS BILD JACQUELINE MÜLLER UND DANA BERKOVITS





Krankheiten Blut im Sperma kann auf Entzündungen in der Prostata, der Harnröhre oder den Nebenhoden hinweisen.

Menge
2 – 6 ml / Ejakulat
(35 – 200 Mio. Spermien/ml)



Produktionsort
Ohr- und Unterzungenspeicheldrüsen, weitere kleinere Drüsen.



SPEICHEL

Zusammensetzung Eiweiss, Ammoniak, Harnsäure, Harnstoff, Natrium, Kalium und Verdauungsenzyme.

Funktion Ermöglicht das Schlucken der Nahrung, unterstützt die Verdauung, verhindert Austrocknung der Mundhöhle.

Krankheiten Infektion der Speicheldrüsen (Mumps), Speichelstein.	Menge 0,5 – 1,5 l / Tag
--	--



Produktionsort
Nieren.



URIN

Zusammensetzung
95% Wasser, Harnsäure, Harnstoff, Fremdstoffe.

Funktion
Abtransport von nicht mehr verwertbaren Stoffen aus dem Körper.

Menge
1 – 1,5 l / Tag
abhängig von der Flüssigkeitszufuhr.

Krankheiten Im Urin lassen sich diverse Krankheiten nachweisen, u.a. Diabetes mellitus.



Produktionsort
Magenschleimhaut.



MAGENSÄFTE

Zusammensetzung
Wasser, Salzsäure, Enzyme, Schleimstoffe.

Funktion
Verdauung.

Krankheiten
Reflux, Entzündung der Speiseröhre.

Menge
2 – 3 l / Tag



Produktionsort
Drüsen in der Haut.



SCHWEISS

Zusammensetzung
99% Wasser, Salze.

Funktion
Regulierung der Körpertemperatur.

Krankheiten Hyperhidrose (übermässige Schweißproduktion), Anhidrose (fehlende Schweißproduktion).

Menge
100 – 200 ml / Tag
unter optimalen Bedingungen.

Synovia: Schmiermittel für unsere Gelenke

In den Gelenken des menschlichen Körpers sorgt eine unscheinbare Flüssigkeit namens Synovia für reibungslose Bewegungen. Umgangssprachlich reden wir von der Gelenkflüssigkeit. Produziert wird die Gelenkschmiere von der Synovialmembran, der Innenschicht der Gelenkkapsel. Die Flüssigkeit besteht zu 94 Prozent aus Wasser, enthält aber auch Hyaluronsäure, Proteine und Glukose.

TEXT VALENTIN OBERHOLZER

Im Normalzustand ist die Flüssigkeit klar und etwas glibberig – und sie hat ein unglaublich wichtiges Talent: Die Synovialflüssigkeit sorgt dafür, dass die Knorpelflächen widerstandslos aufeinander gleiten. Ohne sie gäbe es Reibung, der Schmerz wäre nicht auszuhalten, und die Gelenke wären sehr schnell abgenutzt. Mit dem Schmierfilm, den die Synovia über die Komponenten unserer Gelenke legt, laufen Bewegungen flüssig ab.

Die «magische» Nährlösung

Knorpel, wie sie im Gelenk vorkommen, haben keine eigenen Blutgefässe. Deshalb muss die Synovialflüssigkeit einspringen, um die Knorpel mit lebenswichtiger Glukose zu versorgen. Damit jeder Bereich des Gelenks profitiert, braucht es regelmässige Bewegung. Darum können bei Gelenken, die lange nicht bewegt werden, Knorpelschäden entstehen – sie bekommen nicht genug Nahrung und verkümmern.

Gelenkpunktion

Bei bestimmten Erkrankungen produziert die Synovialmembran zu viel Flüssigkeit. Das Gelenk schwillt an – manchmal lässt sich die Flüssigkeit unter der Haut sogar ertasten.

In solchen Fällen nimmt der Arzt eine Gelenkpunktion vor. Dazu sticht er mit einer Hohlnadel ins Gelenk und führt die überschüssige Flüssigkeit ab. Dieser Vorgang entlastet das Gelenk und bietet dem Spezialisten die Möglichkeit, die Synovia zu untersuchen. Je nach Erkrankung verändert sich die Zusammensetzung der Synovia. Gicht färbt sie zum Beispiel gelb-milchig.

Wenn nötig, injiziert der Arzt ein Medikament, etwa Kortison, direkt ins Gelenk.



Janosch Häberli
Leitender Arzt Orthopädie



Der Meniskus dämpft als Puffer Schläge im Kniegelenk ab. Erfahren Sie mehr zu Ursachen, Diagnose und Behandlung eines Meniskusrisses im Blog: blog.spital-emmental.ch/meniskus-knie

Blut muss fließen

Aderlass galt bis ins 19. Jahrhundert bei vielen Leiden als erfolgversprechendste Therapie. Seine Wurzeln hat das Blutabzapfen in der Vier-Säfte-Lehre aus der Antike. Geholfen hat es damals wenig. Heute werden Aderlässe nur noch bei einzelnen Krankheiten vorgenommen.



Bild: Wikipedia

Aderlass war im Mittelalter eine der beliebtesten Therapien für unterschiedlichste Leiden.

Blut, Schleim sowie gelbe und schwarze Galle halten sich bei gesunden Menschen die Waage. Ein Ungleichgewicht führt zu einer Krankheit: Das besagt die Vier-Säfte-Lehre aus der Antike, die bis in die Neuzeit hinein als Allheilmittel galt. Aufgrund dieser Überlegungen entstand die Idee des Aderlasses, der ein Zuviel von Blut ausgleichen sollte. Denn ein Überschuss an Blut galt als Ursache vieler Krankheiten. Geprägt hatte diese Praktik insbesondere der griechische Arzt Galenus, der Namensgeber der Galenik – der Lehre zur Zubereitung von Arzneimitteln.

Aderlass setzten die Wunderheiler und Mediziner der

Antike und des Mittelalters aber nicht nur zu therapeutischen Zwecken ein. Er sollte auch dem Erhalt der Gesundheit dienen, wurde gar zur Modetherapie. Wie viel Blut jeweils geflossen ist, variiert stark: Laut einigen Quellen waren es wenige Esslöffel, andere erwähnen mehr als anderthalb Liter.

Zur Einordnung: Durch die Gefässe eines erwachsenen Menschen fließen etwa fünf Liter Blut. Beim Blutspenden wird heute maximal ein halber Liter pro Gabe abgezapft, ein Blutverlust von mehr als einem Liter kann tödlich sein. Deshalb erstaunt es wenig, dass Aderlass die Kranken eher zusätzlich schwächte, sie mit lebens-

gefährlichen Komplikationen zurückliess oder ihnen direkt den Todesstoss versetzte.

Erst im 18. Jahrhundert erkannten erste Ärzte, dass die Ursache von Krankheiten bestimmten Organen zuzuordnen ist, nicht den Körpersäften. Mittlerweile ist der Aderlass aus dem medizinischen Alltag weitgehend verschwunden. Bei einigen wenigen Krankheiten hat er sich jedoch als sinnvoll erwiesen. Studien legen beispielsweise nahe, dass regelmässiges Blutspenden Bluthochdruck entgegenwirkt. Auch bei der Hämochromatose, einer Erkrankung des Eisenstoffwechsels, werden Aderlässe zur Senkung des Eisengehalts im Körper durchgeführt.



Prost!

Ein Glas Rotwein zum Abendessen ist gesund – wirklich? Und wie ist es mit anderen Getränken wie Kaffee oder isotonischen Drinks? Schluck für Schluck wirken manche wie Medizin, andere hingegen schaden dem Körper. Wir klären auf und entkräften Mythen.

TEXT TAMARA TIEFENAUER BILD DANA BERKOVITS

Kaffee

Ein Kaffee am Morgen ...

... vertreibt Kummer und Sorgen. Tatsächlich! Denn wer täglich drei bis vier Tassen trinkt, senkt sein Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Schlaganfälle und Leberkrebs. Zu diesem Schluss kamen britische Forscher, die mehr als 200 Studien ausgewertet hatten. Sie vermuten zudem ein vermindertes Risiko für Parkinson, Diabetes, Alzheimer und Depressionen. Kaffee beeinflusst auch das Gehirn: Das Koffein verbessert das Langzeitgedächtnis und erleichtert das Lernen.



Wasser

Zwei Liter Wasser am Tag zu trinken, ...

... ist nur ein Richtwert. Denn neben der Aussentemperatur, der Raumfeuchtigkeit und der körperlichen Aktivität spielen auch Gewicht und Grösse eine Rolle. Generell gilt: Erwachsene sollten pro Kilogramm Körpergewicht 30 bis 35 Milliliter Wasser zu sich nehmen – Flüssigkeit aus der Nahrung eingeschlossen. Die reine Trinkmenge liegt bei rund 25 Millilitern pro Kilogramm Körpergewicht. Für eine 70 Kilogramm schwere Person sind das 1,8 Liter.





Bier & Wein

Ein Gläschen in Ehren ...

... könnte tatsächlich eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Zu diesem Schluss kommen diverse Studien. Unabhängig davon, ob es der Verdauungsschnaps, das Bier nach dem Sport oder ein Glas Rotwein in gemütlicher Runde ist, könnte der massvolle Genuss von Alkohol das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten gegenüber Nicht- oder Wenigtrinkern senken. Aber: Von diesem möglichen Vorteil fürs Herz profitiert nicht der ganze Körper. Denn je mehr Alkohol man trinkt, desto grösser ist das Risiko für Leber-, Brust-, Darm- und Speiseröhrenkrebs. Das ist hingegen wissenschaftlich bewiesen.



Muttermilch

Schon mit der Muttermilch ...

... saugen Babys Antikörper der Mutter ein. Diese Eiweisse stärken das Immunsystem des Säuglings. Erst kürzlich thematisierte aber die Verbrauchersendung «Kassensturz» verunreinigte Muttermilch. Denn Messungen der Eidgenössischen Materialprüfungs- und Forschungsanstalt Empa zeigten, dass die Milch von Frauen aus Bern, Biel, Freiburg, Morges und Basel mit Umweltgiften verunreinigt ist. Die sogenannten Dioxine können die Fruchtbarkeit, das Immunsystem und die Entwicklung des Gehirns des jungen Erdenbürgers schädigen. Der Nutzen des Stillens überwiege aber trotzdem, sagen die Forscher.



Cola

Bauchschmerzen und Cola ...

... passen wie – pardon – Arsch auf Eimer? Nicht wirklich! Insbesondere bei Durchfall sollten Betroffene auf Süssgetränke wie Cola verzichten. Denn wegen des hohen Zuckergehalts gibt der Körper vermehrt Wasser in den Darm ab – Flüssigkeit, die wegen der Beschwerden ohnehin knapp ist. Zudem regt das Koffein im Cola die Verdauung an, was bei Durchfall ebenfalls nicht wünschenswert ist. Besser sind deshalb Elektrolytlösungen, die in Wasser aufgelöst werden. Diese Getränke versorgen den Körper mit wichtigen Mineralien und Flüssigkeit.



Isotonische Getränke

Sportliche Höchstleistungen nur mit ...

... isotonischen Getränken? Falsch! Die Sportlergetränke kann der Körper zwar einfacher aufnehmen als Wasser, weil sie die gleiche Konzentration an Mineralien enthalten wie unser Blut. Für Hobbysportler ist das aber nicht nötig. Wer auf der Velotour oder im Fitnesscenter trotzdem nicht nur blankes Wasser trinken will, kann sich auch selber ein isotonisches Getränk mischen, und das geht so: 2 Teile Wasser, 1 Teil Saft (zum Beispiel Apfelsaft), ½ Teelöffel Salz (für 1 Liter Getränk), für den Geschmack etwas Pfefferminze oder Zitrone. Übrigens: Gegen Wadenkrämpfe soll Essigurkenwasser helfen. Das fanden Forscher der North Dakota State University heraus. Sie vermuten, dass nicht ein Magnesiummangel der Grund für den Krampf ist, sondern ein gestörter Reflex im Körper. Der saure Geschmack soll einen Reiz auslösen, der dagegen hilft.



Fruchtsäfte

Fünf am Tag? Ja, aber ...

... Vorsicht: Fruchtsäfte enthalten teilweise sehr viel Zucker. Auch Gemüsesäfte sind davon nicht ausgenommen, wie eine Untersuchung des deutschen Verbrauchermagazins «Öko-Test» zeigte. Vor allem zugesetzter Fruchtzucker macht dem Körper zu schaffen: Im Dünndarm wandelt er diese Zuckerart in Fett um und lagert es in der Leber ein. Über einen längeren Zeitraum entsteht so eine Fettleber. Besser ist es, Früchte und Gemüse zu essen, statt den Saft zu trinken. Dann landen wichtige Bestandteile wie sekundäre Pflanzenstoffe oder Nahrungsfasern auch nicht im Kompost, sondern stehen dem Körper zur Verfügung.



Tee

Abwarten und Tee trinken ...

... wirkt tatsächlich gegen eine ganze Palette von Beschwerden. Das Teein im grünen und schwarzen Tee macht munter, Sude mit Baldrian oder Melisse beruhigen. Bei Blähungen hilft Anis-Fenchel-Tee, Löwenzahn fördert die Fettverbrennung. Kamillentee hilft gegen Entzündungen, Brennnessel fördert die Durchblutung.



«Mir ist die Beziehung zu meinem Gegenüber wichtig»

Regula Feldmann ist seit einigen Wochen die neue CEO des Spitals Emmental. Im Interview blickt sie auf ihre Berufslaufbahn und prägende Herausforderungen zurück und sagt, welchen Bezug sie zum Emmental hat.

TEXT KERSTIN WÄLTI BILD NINA DICK

Regula Feldmann, vor 27 Jahren traten Sie am damaligen Regionalspital Burgdorf Ihre erste Stelle als diplomierte Pflegefachfrau an. Jetzt sind Sie als CEO zurückgekehrt. Was ist das für ein Gefühl?

Es waren damals hektische Zeiten, und wir arbeiteten viel. Gleichzeitig habe ich gute Erinnerungen an das damalige «Spital in Burgdorf». Mein jetziges Büro kenne ich übrigens noch von früher – damals war es noch ein Patientenzimmer, in dem ich zahlreiche Nachtwachen gehalten und Patienten gepflegt habe. Es ist ein gutes Gefühl, wieder hierher zurückzukommen, und ich freue mich auf neue Herausforderungen – in einer Funktion, in der ich mitgestalten und dabei helfen kann, das Spital Emmental weiterzuentwickeln. Ich bin beeindruckt, wenn ich sehe, wie sehr sich das Spital in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat; und da denke ich nicht nur an die Neu- und Umbauten an beiden Standorten, sondern auch an die konsequente und ständige Erweiterung des Angebots.

Sie sind die erste Frau an der Spitze der Spitals Emmental. Ist das für Sie von Bedeutung?

Für mich persönlich spielt das Geschlecht bei der Besetzung einer Stelle eine eher untergeordnete Rolle, und ich lese abgesehen davon das Wort «Quotenfrau» nicht besonders gerne. Ein ideales Team wird meiner Ansicht nach aus allen Geschlechtern zusammengesetzt. Ich bin mir aber bewusst, dass es in der heutigen Zeit, in der mehr als 50 Prozent der Arbeit von

Frauen geleistet wird, allgemein mehr Frauen in Führungspositionen geben sollte. In dem Sinne zeigt mir meine Wahl zur CEO auch, dass das Thema Gender beim Verwaltungsrat des Spitals Emmental einen hohen Stellenwert hat. Es gibt zwar momentan eher wenige weibliche CEOs in Schweizer Spitalern, aber die Zahl nimmt zu. Allerdings kommen auch wenige Spitaldirektorinnen und -direktoren aus dem Kerngeschäft – also aus der Pflege oder Medizin. Deshalb freut es mich, dass ich gewissermassen eine doppelte Pionierinnenrolle inne habe.

«Ich bin beeindruckt, wenn ich sehe, wie sehr sich das Spital in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat.»

Was hat Sie daran gereizt, sich für die Stelle als CEO zu bewerben?

Die Ganzheitlichkeit des Umfelds, in dem man sich in dieser Position bewegt und in dem man auch mitgestalten kann, fasziniert mich. Die Zusammenarbeit der vielen verschiedenen Berufsgruppen ist reizvoll und herausfordernd zugleich, vor allem auch, wenn man sich überlegt, wie diese früher gelebt wurde. Noch vor 20 Jahren haben sich hauptsächlich drei Berufsgruppen mit den Patienten beschäftigt: die Pflegenden, die Ärztinnen und Ärzte und die Fachpersonen aus der

Verwaltung. Heutzutage sind es viel mehr Berufsfachleute, die Hand in Hand zusammenarbeiten, damit die Patientinnen und Patienten optimal versorgt werden. Diese Abstimmung ist auch über das Spital hinaus sehr wichtig, im Sinne einer integrierten Versorgung entlang eines Patientenpfades. Das heisst, dass die verschiedenen Berufsgruppen, Leistungserbringer und Sektoren (ambulante und stationäre Behandlung, Rehabilitationen und Langzeitbetreuung) zugunsten der Patientinnen und Patienten kooperieren müssen. Letztere sollen, unabhängig von ihrem Wohnort im Emmental, Zugang zu einer breit abgestützten optimalen Grundversorgung erhalten. Die Beziehungspflege zu zuweisenden Institutionen, Ärztinnen und Ärzten sowie zur Politik ist mir ebenfalls ein grosses Anliegen. Nur wenn wir ein tragfähiges Netzwerk auf allen Ebenen aufbauen und immer weiterentwickeln, sind wir als Spital Emmental erfolgreich.

Nach der Ausbildung zur Pflegefachfrau haben Sie sich kontinuierlich weiterentwickelt und weitergebildet, unter anderem in Management und Gesundheitsökonomie. Verschafft Ihnen Ihr Pflegehintergrund Vorteile als CEO?

Der Vorteil meines Pflegehintergrunds besteht sicherlich darin, dass ich das Kerngeschäft eines Spitals kenne – vieles ist mir vertraut, ich verstehe und spreche die Sprache, die in einem Spital gesprochen wird. Ich weiss allerdings nicht, wie viel «Pflegefachfrau» heute noch in mir ▶



Dies oder das?

Tee oder Kaffee?

Kaffee

Sommer oder Winter?

Winter

Digitales Buch oder Print?

Digitales Buch

Bruce Springsteen oder Bryan Adams?

Bryan Adams

Rennen oder Velofahren?

Beides

Regula Feldmann (48) ist seit Mitte Mai CEO des Spitals Emmental. Die in Ostermundigen wohnhafte und in Freimettigen aufgewachsene ehemalige Pflegefachfrau ist eine ausgewiesene Expertin des Gesundheits- und Spitalwesens. Nach einem mehrjährigen Aufenthalt in Haiti arbeitete sie mehrere Jahre sowohl im Akut- als auch Langzeitbereich in verschiedenen Spitälern und Institutionen, zuletzt als Leiterin Pflege des Medizinbereichs Stadt-/Landspitäler der Inselgruppe. Regula Feldmann verfügt neben einem MAS in Management und Leadership über mehrere CAS, u.a. in Gesundheitsökonomie, Gesundheitssysteme und -politik, koordinierte Versorgung im Gesundheitswesen, die sie im Rahmen eines MAS in Managed Health Care erarbeitet hat.

steckt. In den letzten Jahren habe ich mich in anderen Themen weitergebildet, seit mehreren Jahren beschäftige ich mich vorwiegend mit Organisations- und Managementthemen; ich habe schon lange keine pflegerischen Tätigkeiten «am Bett» mehr ausgeübt.

Was geht Ihnen als Erstes durch den Kopf, wenn Sie auf Ihre Berufskarriere zurückblicken?

Ein wiederkehrendes Thema in meiner Laufbahn waren unter anderem Fusionen. Als ich im Spital Wallis arbeitete, befand sich das Haus in einem Fusionsprozess. Auch die Inselgruppe, wo ich zuletzt als Leiterin Pflege des Medizinbereichs Stadt-/Landspitäler tätig war, ist ja ein «fusioniertes» Haus. In diesen Zeiten habe ich viel gelernt über Change Management und wie wichtig es ist, die Mitarbeitenden gut durch diese Prozesse zu begleiten und aufzuzeigen, welchen Mehrwert die Veränderungen bringen und weshalb sie nötig sind. Dann gelingt es auch, ihnen die Angst vor Veränderungen zu nehmen. Wichtig ist aber immer auch, dass die lokale Arbeitsplatzsicherheit gewährleistet wird. Wir leben heute in einer Zeit, in der stetige Veränderungen aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken sind. Wir müssen uns ständig weiterentwickeln, auch als Spital, um attraktiv für Arbeitnehmende und Patientinnen und Patienten zu bleiben. Nur so können wir ein solider Partner in der erweiterten Grundversorgung für die Emmentaler Bevölkerung sein.

Welche Herausforderungen haben Sie am meisten geprägt?

Sehr geprägt haben mich die zweieinhalb Jahre in Haiti, wo ich ein Spital geleitet habe. Die grösste Herausforderung war die Materialbeschaffung, von Medikamenten über Verbandsmaterial bis hin zu Nahrungsmitteln. Damals habe ich gelernt: Wenn man helfen will, muss das ganze System funktionieren – die Ärzteschaft und die Pflegenden können nicht pflegen, wenn sie kein Material oder keine Medikamente haben, die Verwalter können nichts «verwalten», wenn es an allen Ecken und Enden fehlt; es müssen alle zusammenarbeiten.

«Eine respektvolle und ehrliche Kommunikation auf Augenhöhe ist mir ein grosses Anliegen.»

Es waren intensive Jahre – ich habe viel aus dieser «Lebensschule» mitgenommen. Unter anderen auch die Erkenntnis, wie wichtig eine gute Kommunikation ist. Ich finde es allgemein sehr wichtig, sich klar und in einer Sprache auszudrücken, die die Empfänger auch verstehen. Eine respektvolle und ehrliche Kommunikation auf Augenhöhe ist mir ein grosses Anliegen. Nur so kann Vertrauen aufgebaut werden, und Themen können miteinander besprochen und angegangen werden.

Welche Menschen inspirieren Sie besonders?

Im Sinne von bestimmten Personen habe ich keine eigentlichen Vorbilder. Beeindruckend finde ich Führungspersönlichkeiten, die sich vertieft mit bestimmten Themen auseinandersetzen und die dazu inspirieren, ihnen nachzueifern. Ich meine damit, dass diese Menschen eine starke Vision haben, die sie umsetzen möchten, und nach Möglichkeiten suchen, wie das geschehen kann. So können unkonventionelle Herangehensweisen oder der aktive Einbezug von Unwägbarkeiten Chancen darstellen, die ihnen und mir bis anhin vielleicht nicht bewusst waren, die jedoch vieles ermöglichen. Solche Persönlichkeiten beeindruckten mich sehr.

Wie würden Sie Ihren Führungsstil beschreiben?

Ein Lehrbuch würde meinen Führungsstil sicher als «situativ» beschreiben; das heisst, ich passe mich bis zu einem gewissen Grad den jeweiligen Situationen und den Personen vis-à-vis an und reagiere individuell und flexibel. Mir ist die Beziehung zu meinem Gegenüber wichtig – wenn man miteinander reden kann, lassen sich viele Ziele erreichen

und manche potenzielle Schwierigkeiten ausräumen. Das ist meiner Ansicht nach nicht weniger effizient, als wenn einfach Aufträge erteilt werden, im Gegenteil.

Wie schalten Sie ab und erholen sich vom Stress?

Wichtig ist mir, dass ich einen körperlichen Ausgleich habe; ich fühle mich eher im Gleichgewicht, wenn ich zwischenmal den Kopf auslüften und bei einer Runde Joggen oder Radfahren wieder Kraft auftanken kann. Wenn immer möglich, bin ich draussen und in Bewegung, noch lieber in den Bergen; das ist für mich sowohl Freizeit als auch Ausgleich. Ich habe zwar nicht immer besonders viel Freizeit, habe aber gelernt, diese voll auszukosten, also aus wenig viel zu machen.

Sie stammen aus Lützelflüh, haben mehrere Jahre in Haiti und später in der Westschweiz und im Wallis verbracht, bevor Sie in Thun und dann in Bern gearbeitet haben. Wie viel «Emmental» steckt noch in Regula Feldmann?

Das kommt darauf an, wen Sie fragen. In der Stadt Bern heisst es oft: «Du kommst ja vom Land.» Ein Mitarbeiter eines Urner Rettungsdienstes hat mir aber vor nicht allzu langer Zeit gesagt: «Du als Stadtbernerin hast ja keine Ahnung, wie es auf dem Land zu- und hergeht.» Ich fühle mich aber mit dem Emmental nach wie vor sehr verbunden, auch wenn ich in Ostermundigen wohne. Ich kenne die Region, und das Emmental war für mich immer auch ein Ort des Rückzugs. Zudem sind meine Grosseltern und Eltern aus Lützelflüh, und ich bin in Freimettigen zur Schule gegangen – in meiner Identität steckt also viel Emmental, auch wenn ich jahrelang anderswo gelebt habe. ◀



Erfahren Sie mehr von der frischgebackenen CEO Regula Feldmann in unserem Podcast: blog.spital-emmental.ch/ceo-feldmann

Vorträge: Medizinisches Wissen von uns für Sie

Das Spital Emmental veranstaltet an seinen Standorten Burgdorf und Langnau öffentliche Vorträge, an denen Fachpersonen kompetent und verständlich über medizinische Themen informieren. Nach den Referaten besteht die Möglichkeit, den Fachpersonen Fragen zu stellen.

Burgdorf: 18.8.2022 Langnau: 25.8.2022

Epilepsie: elektrische Gewitter im Gehirn – häufig und behandelbar

Referent: Dr. med. Michael Werlen, Leitender Arzt Neurologie



Burgdorf: 15.9.2022 Langnau: 22.9.2022

Geschichte der Emmentaler Spitäler vom Mittelalter bis zur Gegenwart

Referent: Peter Schär, ehemaliger Leiter des Spitals in Langnau und COO der Regionalspital Emmental AG



Burgdorf: 20.10.2022 Langnau: 27.10.2022

Der Einfluss von Stress auf die Alterung

Referent: Dr. med. Markus Guzek, Chefarzt Alterspsychiatrie



Burgdorf: 3.11.2022 Langnau: 10.11.2022

Geburtshaus Emmental: Gebären fast wie zu Hause

Referentin: Ruth Erhard, Hebamme und Leiterin des Geburtshauses Emmental



Burgdorf: 17.11.2022 Langnau: 24.11.2022

Was können Angehörige und Nahestehende machen, um gesund zu bleiben?

Referenten/Referentinnen: Mitglieder des Angehörigenberatungsteams Psychiatrie Spital Emmental



Burgdorf: 1.12.2022 Langnau: 8.12.2022

Das Feuer im Magen: saures Aufstossen und Sodbrennen

Dr. med. Bernhard Friedli, Leitender Arzt Gastroenterologie; Dr. med. Giacomo Faleschini, stv. Leitender Arzt Gastroenterologie; Dr. med. Stefan Bauer, Leitender Arzt Gastroenterologie; Prof. Dr. med. Stephan Vorburger, Chefarzt Chirurgie.



Wann und wo

Beginn jeweils 19 Uhr, Dauer ca. 75 Minuten, Eintritt frei. Die Referentinnen und Referenten freuen sich auf Ihre Fragen.

Spital Emmental, Standort Burgdorf, Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf, Kurslokal im Erdgeschoss

Spital Emmental, Standort Langnau, Dorfbergstrasse 10, 3550 Langnau, Restaurant

Anmeldung (erwünscht, nicht obligatorisch)

Telefonisch: Wählen Sie 034 421 18 52 und sprechen Sie Ihren Namen, die Anzahl der Teilnehmenden und den Titel des gewünschten Vortrags auf Band.



Füllen Sie auf spital-emmental.ch/publikumsvortraege das Anmeldeformular aus. Oder fotografieren Sie mit dem Handy den QR-Code und gelangen Sie so auf die Internetseite.

«Plötzlich braucht man viel mehr Hilfe...»

Die Spitex übernimmt in der Betreuung und Pflege von Menschen mit chronischen Erkrankungen, Menschen mit erhöhtem Unterstützungsbedarf und Menschen während ihrer letzten Lebensphase eine Schnittstellenfunktion. Wichtig dabei ist ein umfassendes und gut funktionierendes Netzwerk.

TEXT JESSICA KOBEL BILD NINA DICK

Sina Zöllig ist oft in fremden Wohnungen anzutreffen. An diesem Nachmittag ist die diplomierte Pflegefachfrau, die bei der Spitex Burgdorf-Oberburg arbeitet, bei Marianne Baumann* zu Gast. Die 83-Jährige leidet an Amyotropher Lateralsklerose, bekannt unter der Abkürzung ALS. Hierbei handelt es sich um eine unheilbare, schwere Erkrankung des Nervensystems, in deren Verlauf vor allem die motorischen Nervenzellen (Motoneuronen) geschädigt werden – also Nervenzellen, die für die Kontrolle und Steuerung von Muskeln und Bewegungen zuständig sind.

Ein eingespieltes Team

Das Ehepaar Baumann wartet bereits auf die Spitex-Mitarbeitende. Sina Zöllig erkundigt sich nach dem Befinden von Marianne Baumann und erklärt, was sie an diesem Nachmittag machen wird. Die Spitex-Fachpersonen kommen bei Marianne Baumann dreimal täglich vorbei, dies jeweils für eine verhältnismässig lange Zeit. «Dies ist eher aussergewöhnlich, aber einen typischen Spitex-Klienten oder eine typische -Klientin gibt es sowieso nicht», erklärt Sina Zöllig. An diesem Nachmittag beträgt das Zeitfenster eineinhalb Stunden. Sie kümmern sich um das Medikamentenmanagement – Marianne Baumann hat eine Schmerzpumpe – und kleine pflegerische Tätigkeiten. Sina Zöllig erklärt jeden ihrer Arbeitsschritte. Währenddessen teilt Marianne Baumann klar ihre Bedürfnisse

mit. Sie sind ein eingespieltes Team, das sich seit Oktober letzten Jahres kennt. Man merkt schnell, die beiden Frauen sind sich sympathisch und kennen sich gut. «Frau Zöllig ist immer gut drauf», sagt Marianne Baumann. «Wenn sie reinkommt, scheint die Sonne.» Das Wechseln der Position ist für die bettlägerige Seniorin eine Wohltat. Mit einem Lächeln bittet sie Sina Zöllig darum, dass sie ihre Hände für das Foto schön zurechtlegt.

Für die Spitex-Fachpersonen ist das Tablet ein ständiger Begleiter und unentbehrlich. Für jede Klientin und jeden Klienten gibt es ein Dossier. Aufgeführt darin sind eine Klientenübersicht, eine Pflegeübersicht und eine To-do-Liste für den jeweiligen Einsatz. Weiter dient das Tablet als Kommunikationsmittel zwischen den verschiedenen Betreuungspersonen und Organisationen. Bei der Spitex intern gibt es pro Klientin, pro Klient eine verantwortliche Person, welche die Fallführung übernimmt. Sie dient als erste Ansprechperson sowohl für die Klienten, für deren Angehörige, Ärztinnen, Therapeuten, Spezialistinnen, Mahlzeitendienst, Behörden und viele andere Dienstleistungserbringer als auch für alle Spitex-Mitarbeitenden.

Besonders nahe an den Klienten

Marianne Baumann ist ans Bett gebunden, kann sich nicht mehr bewegen und atmet mit Hilfe eines Beatmungsgeräts durch die Nase. Sie ist aber aufgeweckt und gesprächig. «Ich hatte und habe im-

mer gerne viele Leute um mich herum», sagt sie. Dass immer wieder unterschiedliche Leute von der Spitex bei ihr zu Hause seien und sie pflegen würden, störe sie gar nicht. «Im Gegenteil, die Abwechslung macht es interessant.»

Sina Zöllig gefällt die Arbeit bei der Spitex vor allem wegen der besonderen Nähe zu den Klienten. «Man ist bei ihnen zu Hause und sieht, wie sie leben. Die Beziehung zu ihnen ist dadurch ganz anders als bei der Arbeit im Spital», erzählt sie. «Anders ist aber auch die Teamarbeit. Ausser wenn Lernende oder Mitarbeitende zum Einarbeiten dabei sind, bin ich alleine unterwegs. Die Fahrzeit mit dem Auto kann ich als kurze Pause oder zum Nachdenken nach schwierigen Situationen nutzen.» Die Teamarbeit sei bei der Spitex trotzdem sehr wichtig – vor allem bei der Dokumentation und beim Bereitstellen und Nachbestellen von Material und Medikamenten. Daher ist es beim Ablauf, bei der Koordination und bei der Materialbeschaffung essenziell, dass alle Hand in Hand arbeiten.

Ein umfassendes Netzwerk ist wichtig

Zusätzlich zur Betreuung durch die Spitex ist ein breites Netzwerk an Spezialisten in die Pflege und ärztliche Beratung von Marianne Baumann involviert. Dieses umfasst u.a. Physiotherapie, den mobilen Palliativdienst Emmental-Oberaargau (mpdEO) und die Abteilung Neurologie des Spitals Emmental. Die Spitex übernimmt dabei eine Schnittstellenfunktion

«Einen typischen
Spitex-Klienten, eine
typische Spitex-Klientin
gibt es nicht.»

Sina Zöllig, diplomierte Pflegefachfrau,
Burgdorf-Oberburg

und koordiniert die Einsätze und Termine. Eine weitere Aufgabe der Spitex-Fachpersonen ist die Unterstützung und Beratung der pflegenden Angehörigen. So wurde mit der Palliativen Begleitung der Spitex Burgdorf-Oberburg arrangiert, dass Hans Baumann einmal in der Woche am Abend einem früheren Hobby nachgehen kann. Weiter erhält der 84-Jährige dreimal in der Woche durch die Nacht hindurch Unterstützung. Diese Einsätze werden durch Freiwillige abgedeckt.

ALS ist eine Krankheit, bei der es den Erkrankten in Schüben immer schlechter geht. Bei Marianne Baumann zeigte sich das nicht zuletzt bei den Hilfsmitteln; zuerst war es ein Rollstuhl, dann ein Nachtstuhl, später ein Pflegebett und zuletzt kam eine Wechsel-Druck-Matratze, die bei längerer Bettlägerigkeit Druckstellen verhindern soll. Diese helfe ihr sehr, sagt sie. Ihr Mann, ein ehemaliger Ingenieur, tüftelt immer wieder etwas aus, um den Alltag seiner Frau zu erleichtern und annehmlicher zu machen. Seit 55 Jahren ist das Ehepaar verheiratet; er ist froh darüber, dass seine Frau trotz schwerer Krankheit bei ihm zu Hause leben kann. Dankbar und auch ein wenig wehmütig sagt Marianne Baumann: «Viele Jahre ging es uns gut, wir hatten ein schönes Leben. Leider nimmt es nun einen unschönen Abschluss.» Dennoch ist sie froh, dass die Spitex sie und ihren Mann unterstützt.

* Namen der Redaktion bekannt



Eine besondere Beziehung zu pflegebedürftigen Menschen: Sina Zöllig.

- **Spitex Burgdorf-Oberburg:** Farbweg 11, 3400 Burgdorf, Tel. 034 420 29 29, info@spitexburgdorf.ch, www.spitexburgdorf.ch
- **Spitex Region Emmental:** Burgdorfstrasse 25, 3550 Langnau, Tel. 034 408 30 20, info@spitex-re.ch, www.spitex-re.ch
- **Spitex Region Konolfingen:** Zentrum, Dorfstrasse 4c, 3506 Grosshöchstetten, Tel. 031 770 22 00, info@spitex-reko.ch, www.spitex-reko.ch
- **Spitex Region Lueg:** Rüebsaustrasse 8, 3415 Hasle-Rüebsau, Tel. 034 460 50 00, info@spitexlueg.ch, www.spitexlueg.ch
- **Spitex AemmePlus AG:** Industrie Neuhoof 23, 3422 Kirchberg, Tel. 034 447 78 78, info@aemmeplus.ch, www.aemmeplus.ch
- **Spitex AareGürbetal:** Südstrasse 1, 3110 Münsingen, Tel. 031 722 88 88, info@spitex-aareguerbetal.ch, www.spitex-aareguerbetal.ch

Mehr Raum für Begegnung und Leben

Nach sieben Jahren ist es soweit: Die Umbauarbeiten im und um das Alters- und Pflegeheim dahlia Lenggen in Langnau sind beendet. Dank Teamarbeit ist ein moderner, farbenfroher Lebensraum mit neuen Möglichkeiten für die Bewohnerinnen und Bewohner entstanden.

TEXT YOLANDA BUERDEL BILD MICHAEL MEIER

Jetzt sind wir in der Gegenwart angekommen und blicken gespannt in die Zukunft», sagt Urs Lüthi, Direktor des dahlia Emmental, stolz, während er durch den hellen Korridor des Alters- und Pflegeheims Lenggen schreitet. In den vergangenen Jahren wurde hier ununterbrochen gebaut und renoviert. Jetzt endlich sind die Arbeiten abgeschlossen, und die Bewohnerinnen und Bewohner können sich in ihren neuen Zimmern einleben. Im bestehenden Gebäude wurden die Zweierzimmer grösstenteils zu modernen und hellen Einzelzimmern umgebaut. Ausserdem sind ein dreistöckiger Neubau mit 50 grosszügigen Einzelzimmern sowie ein Neubau für die Stiftung BWO Langnau für Menschen mit Beeinträchtigungen entstanden. In den neuen Gebäuden wurden kräftige Farben von Rot bis Grün eingesetzt, und in den Gängen hängen Fotografien der Landschaft, wie man sie rund um Langnau findet: grüne Wiesen und Wälder, leuchtende Felder und Emmentaler Bauernhöfe mit Hühnern oder Ziegen. «Diese Bilder sind unseren Bewohnerinnen und Bewohnern vertraut, sie sorgen deshalb für Geborgenheit, aber auch immer wieder für Gesprächsstoff», erzählt Urs Lüthi. Für jede Wohngruppe wurde ein farbenfroher Aufenthalts- und Essbereich mit einer Küche und einem grossen Balkon zum Verweilen geschaffen. «Wir wollten einen Raum schaffen, wo sich die Bewohnerinnen und Bewohner begegnen und sich austauschen können», flüstert Urs Lüthi, denn gerade liest eine Mitarbeiterin aus einem Buch vor, und eine kleine Gruppe lauscht gespannt der Geschichte.

Wo Generationen aufeinandertreffen

Auch draussen, rund um die Häuser des dahlia Lenggen, hat sich in den letzten Monaten viel verändert. Bei der Neugestaltung der ganzen Anlage wurde besonders darauf geachtet, einen lebendigen und vielfältigen Lebensraum zu schaffen. Viel Leben bringt beispielsweise der neue Spielplatz im Garten.

Hier tummeln sich die Kinder aus der Nachbarschaft genauso wie die Enkelkinder der Bewohnerinnen und Bewohner. «Genau so soll es sein, denn auf diese Art können die Menschen hier nach ihren Möglichkeiten noch am aktiven Leben teilnehmen», sagt Urs Lüthi. Im Sommer schätzen die Bewohnerinnen und Bewohner dafür besonders die schattigen Plätze auf den Holzbänken unter den alten Kastanienbäumen. Auch die grosszügige Aussenterrasse des Restaurants, das neu im Erdgeschoss ist, lädt in den wärmeren Monaten zum Verweilen ein. Hier sind auch Gäste aus dem Quartier willkommen. «Gerade nach der Corona-Zeit, die für uns alle teilweise sehr belastend war, tut es gut, einen so belebten Platz zu haben», sagt Urs Lüthi zufrieden. Das Leben holt das dahlia Lenggen auch durch die Natur zu sich:



Das dahlia-Team. Vordere Reihe: Ursula Gerber, Christiane Gelter, Thomas Beutler. Mittlere Reihe: Urs Obrecht, Thomas Wüthrich. Hintere Reihe: Martin Furter, Urs Lüthi, Roland Wüthrich.





Bei schönem Wetter tummeln sich Kinder aus der Nachbarschaft auf dem Spielplatz und schaffen so die Brücke zwischen den Generationen.

Dank dem biodiversen Garten mit Wildblumen, Obstbäumen, Wildstauden, Kräutern und Naturwiese wurde eine perfekte Umgebung für Insekten geschaffen. Diese locken wiederum zahlreiche Vögel an, und daran erfreuen sich die Bewohnerinnen und Bewohner. «Wenn wir die Natur akzeptieren statt zu dominieren, profitieren am Ende alle», sagt Urs Lüthi und blickt dabei auf die dereinst leuchtende Naturwiese.

Gemeinsam Grosses erreichen

Hinter dem gesamten Umbau des Alters- und Pflegeheims dahlia Lenggen in Langnau steckt eine grosse Portion Teamwork. Von Anfang an waren in der Projektgruppe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus jedem betroffenen Bereich vertreten. Ihre Inputs wurden vom Grundriss bis zu den kleinsten Details bei der Einrichtung, wie beispielsweise die Armaturen in den Badezimmern oder die Möblierung im Stationszimmer der Pflege, miteinbezogen. «Durch diese Zusammenarbeit ist es uns gelungen, alles optimal auf die Bedürfnisse von Bewohnenden und Mitarbeitenden abzustimmen», erklärt Urs Lüthi und fügt an: «Auf Anstoss unserer Teammitglieder wurden beispielsweise auf jedem Stockwerk zentrale Räume geschaffen für Dinge, die man nicht jeden Tag braucht, wie etwa zusätzliche Stühle oder Dekoration. Das erleichtert unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auf ganz einfache Weise den Alltag und bringt Ordnung in den gesamten Betrieb.»

Eine Nacht ohne Strom

Wie gut die Zusammenarbeit der verschiedenen Teams im dahlia Lenggen funktioniert, zeigte insbesondere auch eine Nacht, in welcher der Strom im gesamten Haus geplant unterbrochen wurde. «Im Zuge der Umbauarbeiten mussten wir den Hauptverteiler erneuern und deshalb den Strom komplett abstellen», erklärt Roland Wüthrich, Leiter Technische Dienste. Damit in dieser Nacht alles reibungslos funktionierte, brauchte es eine Vorbereitungszeit von mehreren Monaten. Besonders wichtig war dabei natürlich auch die Zusammenarbeit zwischen den Technikern und der Pflege. «Die Kommunikation hat

super funktioniert, wir konnten uns genug früh organisieren und mehr Personal einplanen», sagt Ursula Gerber, stellvertretende Leiterin Pflege und Betreuung. Die Bewohnenden wurden einfühlsam auf diese Nacht vorbereitet und erhielten für den Notfall Taschenlampen und Glöckchen. Insgesamt waren in dieser Nacht fast 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Einsatz. Auch für die Techniker war die Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen aus der Pflege sehr erfolgreich. «Wir haben gespürt: Sie haben Verständnis für diese spezielle Situation, und wir ziehen alle an einem Strick», sagt Roland Wüthrich. Besonders eindrücklich war für Ursula Gerber der Moment am nächsten Morgen, als der Hauptverteiler wieder angeschlossen wurde: «Plötzlich funktionierte einfach alles wieder, als wäre gar nichts gewesen.» Nach der langen Bauzeit sind sie beide froh, dass nun der Alltag in den neuen Räumlichkeiten einkehren kann. «Die Bewohnerinnen und Bewohner können sich endlich in ihren neuen Zimmern einleben, und wir alle geniessen nun die Sommertage in der neuen Anlage», sagt Ursula Gerber und blickt nach draussen, wo Vögel zwitschern, Kinder spielen und die Bewohnerinnen und Bewohner mittendrin zufrieden verweilen.

Sie wollen mehr erfahren. Besuchen Sie uns im Internet: dahlia.ch/emmental

Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich austauschen können: farbenfroher Aufenthaltsraum zum Plaudern, Lesen oder einfach Zusammensein.





So nehmen Sie an der Verlosung teil:



Besuchen Sie uns im Internet unter: spital-emmental.ch/wettbewerb

und füllen Sie das Formular mit dem richtigen Lösungswort aus. Oder senden Sie uns eine Postkarte mit dem Lösungswort an: Spital Emmental, Marketing und Kommunikation, Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf

Teilnahmeschluss:
21. August 2022

Mitmachen & gewinnen

Gewinnen Sie einen von 5 Geschenkkörben vom «wychäuer ämmitau» im Wert von je 150 Franken.

wychäuer ämmitau gmbh, Hohengasse 23, 3400 Burgdorf



wychäuer
ämmitau

Essen, trinken, geniessen: Dieser Gewinnpreis ist für jeden Genussmenschen perfekt. Spezialitäten aus Italien und dem Emmental werden durch eine gute Flasche Wein abgerundet. Dies alles in einem schönen Geschenkkorb vom «wychäuer ämmitau».

Die Familie Mürner arbeitet mit viel Herzblut und einer grossen Verbundenheit mit der Welt der Weine in ihrem «wychäuer ämmitau» in der Burgdorfer Altstadt. Die Vinothek ist ein Traum für jede Weinliebhaberin und jeden Weinliebhaber. Nebst rund 300 ausserlesenen Weinen gibt es auch andere Spezialitäten zu entdecken. Ob man nun auf der Suche nach einem guten Wein für sich und Gäste oder nach einem tollen Geschenk ist, dort findet man für jeden das Passende. Weitere Informationen und den Wein-Online-shop finden Sie auf der Website unter wychaeuer-aemmitau.ch.

Mitmachen lohnt sich – finden Sie das passende Lösungswort in unserem Kreuzworträtsel und gewinnen Sie einen von 5 Geschenkkörben vom «wychäuer ämmitau».

Vorweihnachtszeit	Gleichgültigkeit	frz.: Leben	lat.: und	kondensierter Wasserdampf	Abk.: Strasse	d. pass. Zeitpkt. bestimmen	schweiz. Käsegericht	Flächenmass	Nasal-laut	Stadt südlich von Prag	Präposition	Segelbootsfahrt (dt.)			
→	▼	▼	▼	▼	FIFA-Präsident (Gianni)	▶	6	▼	▼	▼	▼	▼			
Wundabsonderung	▶			9	Sanitärer	▶	Körperteil	▶		1		Baumstammhülle			
▶	11		kosmetischer Artikel	▶	Bindgewebstrang	▶	10		belg. Sänger (Helmut)	▶	Doppelkonsonant	▶			
german. Gottheit		vollbracht, fertig	▶			▶	Weg zum Weideauftrieb	▶	Anmeldung in e. Netzwerk	▶	3				
... und nichtig	▶			Vom. v. Schauspielerin Ryan	▶	entzündl. Schwel-lung	▶				Antriebsart der Geländewagen	▶	musik. Übungsstück		
CH-Märchenerzählerin † (Trudi)		Frauenname	▶	Berber in Spanien (MA)	▶			europ. Hochgebirge	▶	Abschiedswort	▶				
▶		▼				Luftreifen	▶	sportl. Wettkämpfer	▶		7				
lat.: Sache	▶		5	schweiz. Frühstücksgebäck	▶	8			griech. Vorsilbe: bei, daneben	▶		Berg bei Lugano: Monte ...			
Vorläuferin der EU	▶	engl.: heiss	▶	engl. Abk.: Pfund	Sprengstoff	▶		12	frz. Artikel	Nachlassempfänger	▶		4		
Gewässer bei Einsiedeln	▶		▶	2			Preis am Filmfestival Locarno	▶							
Vornehmer	▶			Fischerutensil Mz.	▶				Einfall, Gedanke	▶					
engl.: essen	▶			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Keine Barauszahlung. Mitarbeitende der Regionalspital Emmental AG sind von der Verlosung ausgeschlossen. Mit der Online-Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten vom Spital Emmental erfasst werden.



Alterszentrum Eggiwil



dahlia Herzogenbuchsee



dahlia Huttwil



dahlia Lenggen, Langnau



dahlia Niederbipp



dahlia Oberfeld, Langnau



dahlia Wiedlisbach



dahlia Wiedlisbach, Artiswil



dahlia Zollbrück



wohnen
betreuen
pflegen

Kompetenz
in Betreuung
und Pflege

www.dahlia.ch