



magnao

GESUNDHEITSMAGAZIN AARGAU OST

Gut gepflegt.



> ab Seite 4

Im Blickpunkt: **Kostbare Nahrung**

Gute Nahrung stärkt die Gesundheit, schlechte macht krank. Die Fachleute des GNAO haben täglich damit zu tun.

> Seiten 20/21

Aufräumen in der Gerüchteküche

Wir beseitigen hartnäckige Ernährungs-Mythen. Lesen Sie, was richtig ist und was falsch. Mit leckeren Erfolgsrezepten.

> Seite 3

Holen Sie sich **die GNAO-App**

Finden Sie alle Informationen zu den 17 GNAO-Partnern und einen topaktuellen Event-Kalender auf der GNAO Web-App.

FEINSTE ZUTATEN, KREATIV KOMBINIERT,
KUNSTVOLL ANGERICHTET UND PERFEKT SERVIERT.



KOMMPAKT
CONTENT, DESIGN UND DISTRIBUTION

Editorial

Gesundheit geht durch den Magen.

Liebe Leserinnen und Leser

Für die meisten ist es eine der schönsten Routinen: zu essen. Beim Verzehr einer duftenden Mahlzeit erfüllen wir Elementares. Wir führen unserem Körper nicht nur die notwendige Energie zu, sondern stillen auch emotionale und soziale Bedürfnisse. Was und wie wir essen sagt viel über uns aus: über unsere Herkunft und Lebensphase, über unsere finanziellen Möglichkeiten und Werte.

Die Art, wie wir uns ernähren, beeinflusst stark unsere Gesundheit. Doch ausgewogen zu essen und zu trinken ist gar nicht so einfach. Denn unser Lebensstil, Gewohnheiten und der Seelenzustand beeinflussen unseren Menüplan hartnäckiger als die bunte Lebensmittelpyramide am Kühlschrank. So essen sich immer mehr Menschen krank, weil ihr Appetit zu gross ist. Andere wiederum hungern sich krank, weil sie nach der vermeintlichen



Gesundheits-Netz Aargau Ost

Idealfigur streben und lebenswichtige Nährstoffe auslassen. Es gibt viele Gründe, weshalb Menschen Hilfe brauchen auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung. Wer erkrankt, braucht diese Hilfe umso mehr.

Wir vom Gesundheits-Netz Aargau Ost (GNAO) sind auch in Sachen Ernährung Ihre Spezialisten. Wir wissen, welche Rolle sie spielt im Leben unserer Patienten, Klienten und Bewohner und kümmern uns – immer im Bewusstsein, dass auch das Auge mitisst – um die bestmögliche Versorgung: im Spitalbett ebenso wie am Mittagstisch im Pflegeheim, in der Ernährungsberatung der Reha und Spitex ebenso wie in der Kochgruppe der Psychiatrischen Dienste. «Guten Appetit!» – das ist im GNAO viel mehr als ein Startruf zum gemeinsamen Zmittag. Aber lesen Sie selbst.

Ihr Gesundheits-Netz Aargau Ost

Wir sind das Gesundheits-Netz Aargau Ost (GNAO)



Herausgeberin GNAO – Gesundheits-Netz Aargau Ost

Redaktion, Konzept, Gestaltung, Produktionsleitung KOMMPAKT AG Kommunikation, LSA, Baden

Produktion, Druck und Versand Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

Texte Kantonsspital Baden AG | KOMMPAKT AG Kommunikation, LSA, Baden

Fotos www.scanu.ch, Basel, Seite 9 | Pat Wettstein, Nussbaumen, Seiten 10, 33 |

Jos Schmid, Zürich, Seiten 12, 14 | Stefan Wey, Kantonsspital Baden AG, Seite 17 | zVg, Seiten 25, 27, 31, 35

Auflage 155 000 Ex. | **Verbreitung** Ostaargau

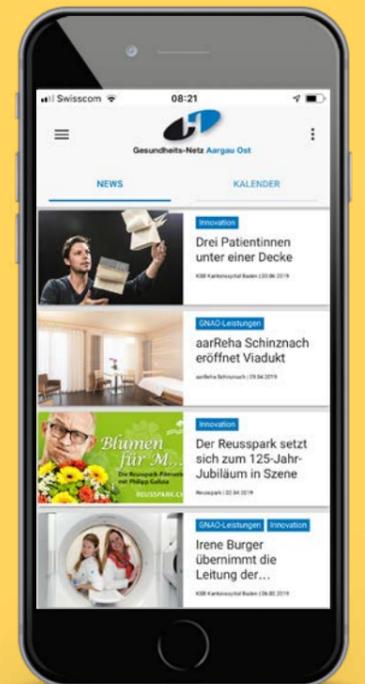
Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier

GNAO-App

Die GNAO-App zeigt Wirkung.

Die App vom Gesundheits-Netz Aargau Ost liefert Ihnen einfach und übersichtlich alle Informationen zu den 17 GNAO-Partnern. Dazu gehört ein Eventkalender mit allen wichtigen Terminen im Ostaargauer Gesundheitswesen. Auch sämtliche Artikel der bisherigen drei «magnao» sind hier zu finden. Bestimmen Sie aus einer umfassenden Auswahl selber, über welche Themen Sie per Push-Nachricht informiert werden wollen.

Gratis-Download im App Store und Google Play Store.



Ein Teller voll Lebensenergie.

Mit Nahrung füllen wir nicht einfach nur den Magen.
Was wir essen und trinken, bestimmt unser
Wohlbefinden mit: physisch, emotional und sozial.
Im Gesundheits-Netz Aargau Ost kümmern sich
Hunderte Profis um die Wunderwelt der Ernährung.

Wer im Jahr 2019 Freunde zum Essen bei sich zu Hause einlädt, läuft zunehmend Gefahr, sich auf ein komplexes Unterfangen einzulassen. Die Chancen sind gross, dass in einer Runde von vier Personen eine sich vegan ernährt, die zweite zuckerfrei, die dritte ohne Kohlenhydrate und die vierte Intervallfasten betreibt und nach 18 Uhr überhaupt nichts isst. Gleichzeitig vermehren die Medien im Monatstakt, dass weltweit immer mehr Menschen übergewichtig sind. In der Schweiz gelten 41 Prozent als übergewichtig, davon 10 Prozent als schwer. Die neue Volkskrankheit hat nicht nur Industrie-, sondern auch Schwellen- und Entwicklungsländer erfasst. Sie gilt als die grösste Bedrohung für die Weltgesundheit.

Diese paradoxe Entwicklung zeigt zweierlei: Einerseits besteht durch die Forschung viel mehr Wissen rund um Ernährung, und zahlreiche Menschen wenden dieses in ihrer Menüplanung mehr oder weniger ausgeprägt an. Andererseits hat die Lebensmittelindustrie in den letzten Jahrzehnten zwecks Steigerung des Umsatzes zunehmend auf drei Stoffe gesetzt, die es vielen Menschen schwer macht Mass zu halten: Fett, Salz und Zucker. Sie verleihen Produkten einen verführerischen Geschmack, dem viele Menschen nicht widerstehen können, obwohl sie wissen, dass sie sich damit nichts Gutes tun. Gewisse Stoffe lösen im Hirn ein Belohnungsgefühl aus. Die Tüte Chips schafft dies leider viel einfacher als

das knackige Rüeblli. Hinzu kommt, dass der Mensch immer mehr sitzt und unter Bewegungsmangel leidet.

Essen ist auch Biografie

Jener Akt, den wir täglich durchführen, um nicht nur physische, sondern auch emotionale und soziale Bedürfnisse zu stillen, spielt eine elementare Rolle für unser Wohlbefinden. Wie wir uns ernähren, wird durch die Verfügbarkeit von Lebensmitteln, ihrer Herstellungsweise und dem soziokulturellen Umfeld geprägt, sowie auch durch unser Alter und unseren Gesundheitszustand. Allgemein gilt: Sind wir gesund, haben wir Appetit. Sind wir krank, mögen wir nichts anrühren – es sei denn, wir sind esssüchtig. Junge Menschen essen mehr als alte, deren Körper nicht mehr so viel Energie benötigt. Was wir verzehren, ist Teil unserer Biografie.

Nahrung ist deshalb im Gesundheitswesen nicht einfach das Mittagessen, das frisch aus der Spital- oder Heimküche auf dem Tablett serviert wird. Ernährung erfüllt gerade dort unzählige wichtige Funktionen: Für Bewohner eines Pflegeheims bedeutet der schön angerichtete Menüteller ein Höhepunkt im Alltag, für die junge Frau in der Anorexie-Sprechstunde des Spitals hingegen ist er ein erstrebenswertes Ziel. Der Mittagstisch

in der Psychiatrischen Klinik ist der Ort einer Verhaltenstherapie, während die Ernährungsberatung in der Reha eine wichtige Rolle für die Genesung spielt.

Jedes Bedürfnis im Blick

Was wer wie und wann isst, wird in den 17 Institutionen des Gesundheits-Netz Aargau Ost täglich neu durchgedacht und organisiert. Hunderte Angestellte bemühen sich um das Herbeischaffen, Verarbeiten, Berechnen, Zusammenstellen und Verteilen von Nahrung. Dabei achten sie auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Patienten: mit modernstem Wissen in der Ernährungsberatung und in den Küchen der Institutionen und unter Berücksichtigung von Unverträglichkeiten, Diätvorschriften und religiösen Ernährungsregeln. Hinzu kommen zahlreiche gastronomische Betriebe, in denen auch die Öffentlichkeit willkommen ist. In vielen Gesundheitsinsti-

tutionen arbeiten Chefköche, die aus der gehobenen Gastronomie kommen. Sie prägen nicht nur die täglichen Köstlichkeiten auf den Menütellern, sondern auch den ausgezeichneten Ruf der öffentlichen GNAO-Restaurants.

Und so bekommen alle Menschen, die in den GNAO-Institutionen ein und aus gehen, genau das, was ihr Körper zum Funktionieren braucht: gesunde Nahrung, sinnliche Momente und das Erleben von Gemeinschaft.

Gerne laden wir Sie mit dieser Ausgabe von «magnao» ein, einzutauchen in die Ernährungswelt des Gesundheits-Netz Aargau Ost.

Feinste Gastronomie im GNAO.

Viele Institutionen des GNAO führen ausgezeichnete Restaurants, in denen die Öffentlichkeit willkommen ist.

aarReha Schinznach

Café aareblick | Snacks, Mahlzeiten | Mo–Fr 9 bis 20 Uhr
Sa/So 10 bis 19 Uhr

Asana Spital Leuggern

Cafeteria | Mittagsmenüs, Snacks, Kuchen
Täglich 8 bis 18.30 Uhr | Sa/So/Feiertage 8.30 bis 17 Uhr

Kantonsspital Baden AG

Cafeteria im Hauptgebäude | Getränke und kleine Snacks | Mo–Sa 7 bis 20 Uhr | So 7.30 bis 20 Uhr

Caffè Orizzonte im Partnerhaus | Panini, Salate, Süssgebäck, italienischer Kaffee
Mo–Fr 8 bis 18 Uhr

MZB und süssbach

Restaurant Gusto | Mittagessen, Businesslunch, Kaffee & Kuchen | So–Fr 11 bis 14 Uhr,
Samstag geschlossen | T 056 462 65 22

pflegimuri

Restaurant «benedikt» | Mittagessen, Kaffee & Kuchen, Raumvermietungen, Cateringservice
Täglich von 8.30 bis 18 Uhr | T 056 675 92 70

Psychiatrische Dienste Aargau AG, Windisch

Restaurant/Cafeteria im Begegnungszentrum | Mittagessen, Snacks, Desserts, Getränke
Täglich von 8 bis 18 Uhr | T 056 462 25 58

Regionales Pflegezentrum Baden

Restaurant RPB und Restaurant Sonnenblick
Mittagsbuffet, Kaffee & Kuchen | Mo–Fr 8.30 bis 17 Uhr | Sa 8.30 bis 16.30 Uhr | So 10.30 bis 16.30 Uhr
T 056 203 81 40

RehaClinic

Café Santé Reha Clinic | Warme und kalte Gerichte, Patisserie, Kaffee & Kuchen | Mo–Sa 7 bis 21.30 Uhr
So 10 bis 21 Uhr | T 056 269 51 51

Rehaklinik Bellikon

Vista Coffee & Lounge | Cafeteria, Snacks, Blumen und Kiosk; Terrasse mit Panoramablick
Mo–Do 8 bis 22 Uhr | Fr 8 bis 20 Uhr | Sa 9 bis 20 Uhr
So 10 bis 22 Uhr

Reusspark

Restaurant Gnadenthal | Frühstück, Mittag- und Abendessen, Raumvermietungen | Täglich 9 bis 23 Uhr
Café Reuss | Buffet | Täglich 9 bis 17 Uhr
T 056 619 69 00

Spital Muri

Café-Restaurant
Mo–Fr 6.30 bis 19 Uhr | Sa 6.30 bis 18.30 Uhr
So/Feiertage 7.30 bis 18.30 Uhr

Ernährung in den GNAO-Institutionen: Wer macht was?

Ausgewogene Ernährung ist für einen gesunden Körper elementar. Die 17 Institutionen des Gesundheits-Netz Aargau Ost kennen sich damit bestens aus.

Akutspitäler

Nahrung nimmt im Akutspital verschiedene Funktionen ein: die **Spitalküche** sorgt für die tägliche Lebensmittelzufuhr als Grundversorgung aller Patienten, die in den Zimmern verpflegt werden; **angepasste Diäten** unterstützen den Heilungsprozess; Ernährungsberater sind wichtige Ansprechpartner für Patienten, Ärzte und Spitex. Restaurants und Cafés sind ein wichtiger Begegnungsort von Besuchern und Patienten sowie für das Personal.

Langzeitpflege daheim

Die Spitexorganisationen der Region Baden und Brugg **beraten** Klientinnen und Klienten in Ernährungsfragen und **unterstützen bei künstlicher Ernährung** via Infusionen oder Sonden. Verschiedene Spitexorganisationen bieten selber einen **Mahlzeiten-dienst** an, andere vermitteln entsprechende Adressen. Die Spitex Region Brugg AG führt zudem für interessierte Psychiatrie-Klienten eine **Kochgruppe**. Ziel ist es, **das Bewusstsein** für gesundes und günstiges Essen zu stärken.

Langzeitpflege Institutionen

Die Esskultur in Pflegeheimen erfüllt mehrere Funktionen: Die Mahlzeiten sind zunächst ein **wichtiges soziales und sinnliches Ereignis** im Alltag, bei dem das Recht auf Selbstbestimmung gewahrt wird. Die Zubereitungsart des Essens (z. B. pürierte Kost) ist an die körperlichen Veränderungen im Alter angepasst, nimmt aber gleichwohl Bezug auf frühere Gewohnheiten wie etwa die multikulturellen Hintergründe der Bewohner. Das Pflegepersonal achtet auf Gastlichkeit bei Tisch und darauf, **Mangel- und Unterernährung vorzubeugen**.

Hausärzte

Hausärzte sind die **ersten Ansprechpersonen** bei Magenbeschwerden, Essstörungen, Lebensmittelallergien und vielem mehr. Damit sind sie eine wichtige **Drehscheibe** für alle patientenbezogenen Massnahmen rund um Ernährung.

Ambulant

Vor ambulanten Eingriffen mit Narkosen müssen generell **Nüchternheitszeiten** eingehalten werden. Die Eintrittszeiten der Patienten werden im Medizinischen Zentrum Brugg so terminiert, dass sie Nüchternheitszeiten garantieren. Um den Genesungsprozess zu unterstützen, erhalten Patienten kurz nach der Operation Getränke und Essen. Diverse GNAO-Institutionen bieten ambulante **Ernährungsberatungen**.

Psychiatrie

Eine gesunde Ernährung nimmt in der Psychiatrie die gleichen Funktionen wie im Akutspital ein: Die **Spitalküche** sorgt für die tägliche Lebensmittelzufuhr als Grundversorgung aller Patienten. **Angepasste Diäten** unterstützen den Heilungsprozess; zudem gibt es **Ernährungsberatung** für Patienten und auch Mitarbeitende. Restaurants und Cafés sind wichtige **Begegnungsorte** von Besuchern und Patienten sowie für das Personal. Auf praktisch allen Stationen findet zudem **therapeutisches Kochen** mit den Patienten statt.

Rehabilitation

Ernährungsberatung spielt in der Reha eine besonders wichtige Rolle. Die Patienten werden aufgeklärt über den Zusammenhang von Krankheit und Ernährung, um eine genesungsfördernde Verhaltensänderung zu erzielen. Beratende arbeiten eng mit Ärzten, Pflege, Logopädie, Gastronomie und Diätküche zusammen. Die Ernährungsberatenden in den GNAO-Institutionen sind miteinander **vernetzt**, Ernährungsinformationen zu Patienten werden bei Übertritten standardisiert weitergeleitet.

Apotheken

Apotheken bieten eine grosse Auswahl an Produkten rund um Ernährung in jeder Lebensphase. Viele Fragen zu **Nahrungsergänzungen** werden in der Apotheke gestellt: zur Versorgung des menschlichen Stoffwechsels mit bestimmten Nähr- oder Wirkstoffen zur Unterstützung der Gesundheit.



**Pflegen Sie jemanden?
Wir entlasten Sie.**

Betreuung rund um die Uhr.
Stundenweise. Tageweise.

056 203 81 11
www.rpb.ch



Tages- & Nachtzentrum
Regionales Pflegezentrum Baden AG

Leicht- und Standardrollstühle · Senioren-
Rollstühle · Rollstuhl-Schiebehilfen · Elektroroll-
stühle · Gehhilfen/Rollatoren · Bewegungstrainer
Elektroscooter · Dusch-/Badehilfen · Pflegebett



**Professionelle
Hilfsmittelberatung
bei uns, in der Klinik
oder bei Ihnen zu Hause**

REHA HILFEN AG

Hilfsmittel für Gehbehinderte

Zofingen · Tel 062 751 43 33
Baden-Dättwil · Tel 056 493 04 70
www.reha-hilfen.ch

Mehr Frisches und Regionales auf dem Menüplan.

Das Süssbach Pflegezentrum liess sein gastronomisches Angebot auf seine Nachhaltigkeit hin analysieren. Vieles macht es gut, doch es gibt Verbesserungsbedarf. Die Resultate werden in die Essensplanung einfließen.

28 Prozent der Umweltbelastung, welche die Schweizer Bevölkerung durch ihren Konsum verursacht, entstehen im Bereich der Ernährung. Gastronomieunternehmen spielen mit ihren Kaufentscheidungen deshalb eine wichtige Rolle, wenn es darum geht, Umweltbelastungen wie CO₂-Ausstoss oder unsinnigen Ressourcenverbrauch zu reduzieren. Im Jahr 2008 entwickelte die Hotelfachschule Lausanne den sogenannten Beelong-Indikator, um Gastwirten und Einkäufern Informationen über die Umweltbelastung der Produkte zu liefern und sie zu motivieren, ihre Einkäufe bewusst tätigen zu können. Der Indikator bewertet den Umwelteinfluss von Lebensmitteln auf einer Skala von A bis G. 125 Betriebe, darunter 71 Gesundheitszentren, haben die Analyse bisher vornehmen lassen.

Einer davon ist das Süssbach Pflegezentrum, auf Initiative der Bereichsleiterin Hotellerie, Katharina Horlacher. «Ernährungs- und Umweltfragen interessier-

ten mich immer schon», sagt sie. «Ich wollte überprüfen, ob und wo wir Verbesserungspotenzial haben.» Die Auswertung, die anhand aller eingekauften Nahrungsmittel während sechs Wochen im Sommer und sechs Wochen im Winter erfolgte, zeigte: Der süssbach liegt mit einem C im guten Durchschnitt, doch es gibt Luft nach oben. Positiv fiel in der Analyse der hohe Anteil an Schweizer Fleisch und der niedrige Anteil an Fleischerzeugnissen am Essensangebot insgesamt auf. Verbesserungsfähig ist allerdings der Anteil an Obst und Gemüse aus der Region und auch an Produkten mit Label wie Bio oder MSC. Zudem empfiehlt Beelong, den Anteil an Frischprodukten zu erhöhen.

Saisonal ist ökologischer

Katharina Horlacher wird nun zusammen mit dem Küchenchef Möglichkeiten suchen, die Einkäufe ökologischer zu gestalten. Das ist komplexer, als es auf den ersten Blick scheint. So sind beispielsweise Labelprodukte teilwei-

se teurer als konventionelle. Horlacher: «Das A und O ist eine saisonale Menüplanung. Damit kann der ökologische Einkauf gesteuert werden.» Das sei aber nicht immer einfach, weil man die Kunden an 365 Tagen pro Jahr verpflegt und Abwechslung notwendig sei.

Katharina Horlacher ist sicher: «Wir möchten den Anteil an regionalem frischem Obst und Gemüse und Labelprodukten erhöhen. Wie viel drin liegt, wissen wir aber noch nicht.» Die Vielfalt sei gerade im Pflegezentrum, wo das Essen für viele das Highlight des Tages sei, enorm wichtig. «Wir müssen ausprobieren, was ankommt.» Zur Hilfe kommt ihr die Masterarbeit zu Umweltmanagement in der Hotellerie, die sie zurzeit schreibt. «Ich werde mit einigen Betrieben Interviews durchführen und so erfahren, was funktioniert und was nicht.»



Katharina Horlacher,
Bereichsleiterin Hotellerie



NEUES TRAININGSCENTER

Medizinische Trainingstherapie

seit Anfang 2019 in Brugg

Zusätzlich zu unserem umfassenden Angebot an Physio- und Ergotherapien bieten wir seit Januar 2019 im neuen Medizinischen Trainingscenter an der Fröhlichstrasse in Brugg ein aktives Training unter therapeutischer Aufsicht an. Dazu stehen speziell entwickelte Trainingsgeräte zur Verfügung. Ob mit Abonnement oder nach ärztlicher Verordnung – gemeinsam arbeiten wir an Ihren gesundheitlichen Zielen.

Melden Sie sich bei Fragen telefonisch oder per Mail – wir sind gerne für Sie da!

Süssbach Therapien AG · Fröhlichstrasse 7/14 · 5200 Brugg · Tel. 056 462 64 30 · physiotherapie@suessbach.ch · www.suessbach-therapien.ch

GNAO-PARTNER



Süssbach Pflegezentrum AG

T 056 462 61 11
info@suessbach.ch
www.suessbach.ch

süssbach
FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE



Die Lust auf gutes Essen fördern.

In Sachen Ernährung bietet die Spitex verschiedene Arten der Unterstützung an. Dazu gehört die Beratung, auch hinsichtlich des Wundheilungsverlaufs. Themen sind zudem die künstliche Ernährung oder therapeutische Aspekte, etwa an den Abenden «gesund & günstig» der Psychiatrie-Spitem Region Brugg.

PSYCHIATRIE-SPITEX: Kochen für die Lebenslust

Dienstagabend auf dem Erdbeerefeld in Veltheim. Auf dem Parkplatz neben dem Kassenhäuschen steigen sieben Frauen aus zwei Autos. Mit Körbchen ziehen vier unternehmungslustig Richtung Feld, während drei zögerlich beim Häuschen stehen bleiben. «Kommen Sie, hier wachsen ganz saftige!», ruft Karin Stamm ihnen winkend zu. Sie ist Pflegefachfrau der Psychiatrieteams der Spitex Region Brugg. «Ich bin müde», ruft Frau Niederberger* entschuldigend. Doch dann pflückt sie eine dicke Erdbeere vom Feldrand und

beisst hinein. «Oh, super!». Bald knien alle Frauen im Feld und unterhalten sich über Erdbeermarmelade und Gartenarbeit.

Vor zwei Jahren rief das Psychiatrieteam eine Aktivitätengruppe ins Leben. Der Grund: Viele der Klienten, die unter psychischen Erkrankungen wie Sucht, Schizophrenie oder Depressionen leiden, bringen nicht die Kraft und den Mut auf für soziale Kontakte. Unter Menschen in ähnlichen Situationen würden sie sich wohler fühlen und zu Aktivität finden. Und: Da psychisch kranken Menschen oft die Energie fürs

Kochen fehlt, ernähren sie sich zum Teil schlecht. «Über das Thema Ernährung kann man unsere Klienten gut erreichen. Es ist etwas Schönes, sinnlich und sozial», sagt Karin Stamm.

An den «gesund&günstig»-Abenden wird die Gruppe durch Isabel Caruso, Pflegefachfrau mit einer Ausbildung zur Ernährungsberaterin, unterstützt. Sie erarbeitet mit den Klienten die Wirkung von gesunder Ernährung auf Körper und Geist. So erfahren diese, wie einfach sie sich gesünder und kostengünstig ernähren können. Sie erhalten Rezepte und Anleitungen zum

unkomplizierten Kochen sowie Ideen für gesunde und leckere Snacks anstelle von Süssigkeiten. Caruso: «Im November kochten wir zum Beispiel eine Suppe mit Wintergemüse und backten Brot. Daraufhin machten einige Klienten die Suppe auch daheim. Das sind wichtige Schritte.»

Begegnung auf Augenhöhe

Die Gruppe trifft sich jeden Dienstagabend im Jugendtreff Piccadilly in Brugg, um Alltagssituationen zu erleben. Die Abende beinhalten nebst Kochen kulturelle Angebote, Besuche in verschiedenen Berufsgruppen, Spielabende, Sport oder auch mal einen Grillabend am Fluss. Die Teilnahme ist freiwillig, mitunter unterstützen die Gruppenleiterinnen die Klienten beim ersten Schritt.

Mit von der Partie ist oft auch Frau Niederberger. Sie sagt: «Manchmal mag ich nicht, doch ich probiere trotzdem zu kommen. Es tut mir gut.» Einige sind seit vielen Monaten dabei, andere phasenweise oder nach einigen Wochen gar nicht mehr, weil es ihnen besser geht. «Wir reden wenig über die aktuelle Befindlichkeit», sagt Stamm, «denn es geht in der Gruppe in erster Linie um das Miteinander. Es ist ein Lern- und Begegnungsort. Wenn wir gemeinsam rüsten, sind wir nicht Fachfrau und Klient, sondern Leute auf Augenhöhe.» Die Gruppenaktivität wird mit den Klienten jeweils vor- oder nachbesprochen.

Frau Niederbergers Körbchen ist nach einer Stunde randvoll. «Ich mag nicht mehr», sagt sie zu Karin Stamm. Diese nickt. «Gehen Sie wägen und ruhen Sie sich etwas aus.» Gemächlich geht Frau Niederberger durch das Feld zum Häuschen. Dort scherzt der Kassenverantwortliche mit ihr. Frau Niederberger ist erschöpft, aber sie lächelt.

(*) Name geändert

← An den Abenden «gesund & günstig» entwickeln Menschen mit psychischen Erkrankungen ihre Lust auf Kochen und Aktivität.

Ernährung im Genesungsprozess.

Die Pflegefachpersonen der Spitex kennen die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Genesungsprozess und können ihre Klientinnen und Klienten beraten und notwendige Massnahmen umsetzen, dies zum Beispiel während des Wundheilungsverlaufs: Dann brauchen wir mehr Energie und genügend Eiweiss, Vitamine sowie Spurenelemente wie Zink und Selen zur Gewebeneubildung. Mit der richtigen Auswahl von Nahrungsmitteln oder allenfalls mit einer Nahrungsergänzung wird der Heilungsprozess positiv beeinflusst und beschleunigt. Die Spitex-Mitarbeitenden informieren über die Wirkung, zum Beispiel der Spurenelemente, und in welchen Nahrungsmitteln sie vorkommen. Nach Bedarf vermitteln sie eine Ernährungsberatung oder einen Mahlzeitendienst.

Wenn keine Nahrungsaufnahme über den Mund oder durch eine Sonde möglich ist, stellt die parenterale

(Umgehung des Magen-Darm-Traktes) Ernährung sicher, dass dem Körper genügend Nährstoffe zugeführt werden. Dazu wird per Infusion eine hochkonzentrierte Nährstofflösung direkt in die Vene geführt. Diese Massnahme kann auch zuhause vorgenommen werden, wenn qualifiziertes Pflegefachpersonal unter strengen hygienischen Auflagen den Portkatheter ansticht und die Nährlösung via Infusionsschlauch anschliesst. Es gilt dabei vor allem Infektionen durch Mikroorganismen zu verhindern, diese könnten in die Blutbahn gelangen. Zudem muss der Zustand (Hautverhältnisse, Ausscheidung und Vitalwerte) des Klienten beobachtet und regelmässig eine Gewichtskontrolle vorgenommen werden. Die Spitex-Mitarbeitenden dokumentieren ihre Beobachtungen und Einschätzungen und teilen diese dem zuständigen Arzt mit. Stellen sie Unregelmässigkeiten fest, regen sie Änderungen an.



Raymonde Lehmann und Monica Schnellmann, Pflegefachfrauen HF der Spitex Wettingen-Neuenhof, zuständig für Wundversorgung und parenterale Ernährung.



Für die Wundheilung ist die richtige Ernährung wichtig.

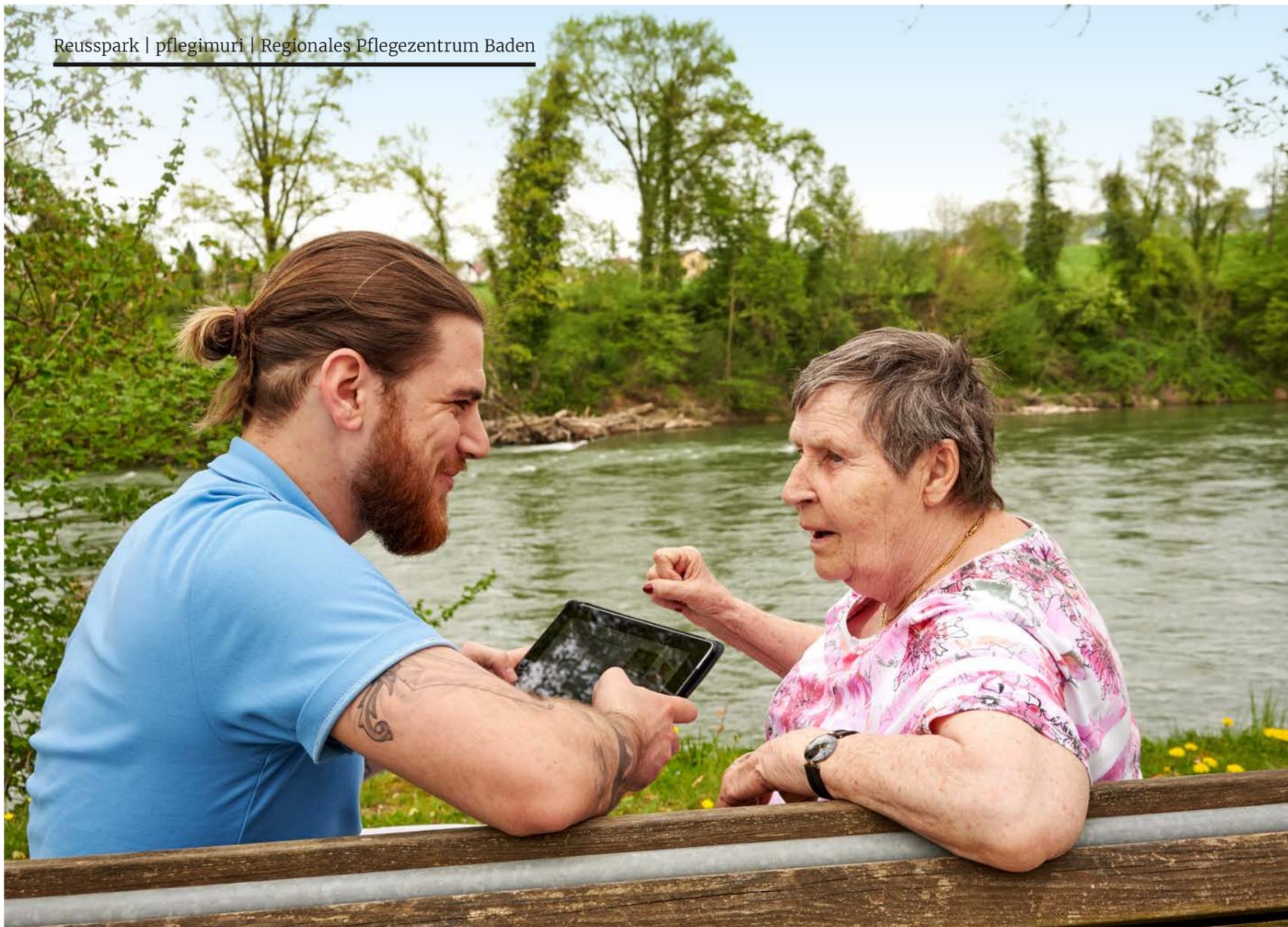
GNAO-PARTNER

Spitex Region Brugg AG
T 056 556 00 00
info@spitex-region-brugg.ch
www.spitex-region-brugg.ch



Spitexorganisationen Region Baden
T 0842 80 40 20
spitexregionbaden@bluewin.ch
www.spitexag.ch





Musikstücke, die bestimmte Lebensepisoden prägten, helfen Erinnerungen wachzurufen.

Die klingende Lebensgeschichte.

Im Projekt «Musikspiegel» werden biografische Erlebnisse mit Musik oder Geräuschen verbunden, um positive Erinnerungen auszulösen. Am Projekt des Zentrums für Gerontologie und des universitären Forschungsschwerpunktes «Dynamik Gesunden Alterns» der Universität Zürich beteiligen sich im Aargau der Reusspark, das Regionale Pflegezentrum Baden sowie die pflegimuri.

«Der Musikspiegel hat das Potenzial, Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten rasch von einer unruhigen oder ängstlichen Stimmungslage abzulenken. Unruhe und selbst Traurigkeit lassen sich manchmal erstaunlich schnell in ein Lachen verwandeln. Sogar Klagen über Schmerzen können verschwinden. In vielen Fällen können wir sogar auf den Einsatz von Medikamenten verzichten. Wir möchten den Musikspiegel auch nach Abschluss des Forschungsprojektes weiter einsetzen.» Dies sagt Andreas Egger, Leiter Gerontopsychiatrie des Reussparks, zu den bisherigen Erfahrungen mit dem Projekt «Musikspiegel». Es basiert auf dem Ansatz, dass Musik eine Sprache ist, die über

das gesprochene Wort hinausgeht. Die Musik, die wir gerne hören, ist oft ein wichtiger Teil unserer Identität – insbesondere die Tonspur unserer frühesten Lebensphase, die wir nicht bewusst gewählt haben. Sandra Oppikofer, Projektleiterin «Musikspiegel» am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich, konkretisiert: «Dinge, die wir nicht bewusst wahrgenommen haben – Regen auf dem Dach des Wohnmobils oder die Melodie, die unser Vater pfiiff –, werden oft vergessen, bis unerwartet der richtige Auslöser uns daran erinnert und so die Erinnerungen und Gefühle wiedererleben lässt.»

Ansteckende Freude

Im «Musikspiegel» geht es darum, positive Erinnerungen festzuhalten und so zu speichern, dass sie mit Verbindungen zu Klängen und Geräuschen oder Musik verstärkt werden. Ein Musikspiegel kann dazu dienen, jemandem zu helfen, sich erkannt und verstanden zu fühlen, Trost zu spenden, von Stress abzulenken, Erinnerungen wachzurufen und Brücken des Verständnisses zwischen Pflegenden und Betreuten und letztlich eine persönlichere Beziehung aufzubauen. Claudia Etterli, Wohngruppenleiterin in der pflegimuri: «Besonders eindrücklich war jener Teilnehmer, der morgens oft apathisch im Bett lag und nicht aufstehen wollte. Mit Hilfe des Musikspiegels veränderte sich seine Wahrnehmung regelmässig derart, dass er sich von sich aus mit fröhlichem Gesichtsausdruck an den Betttrand setzte. Nachmittags in der Stube, bei frohem Gemütszustand des Bewohners, löste der Musikspiegel zuweilen gruppendeckend Glücksgefühle aus. Der besagte Bewohner konnte sich richtig entspannen und begann für alle hörbar zu singen.»

Bedeutsame Perlen fischen

Der Musikspiegel wird in einem Gespräch mit der kognitiv beeinträchtigten Person und nötigenfalls ihren Angehörigen erstellt. Die Gesprächspartnerin oder der Gesprächspartner schreibt ein exaktes Protokoll, in

Interview



Sandra Oppikofer, Projektleiterin «Musikspiegel»

Drei Fragen an die Projektleitung

Sandra Oppikofer ist Projektleiterin «Musikspiegel» am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Dieses untersucht erstmalig in der Schweiz die Wirksamkeit der Methode «Musikspiegel».

Wie kamen Sie auf den «Musikspiegel»?

Ich lernte an einem Alzheimerkongress die Erfinderin des Musikspiegels, Heather Edwards, kennen. Die bestechend einfache und hoch wirksame Idee des Musikspiegels erschien mir eine wertvolle Ergänzung zu den in den Schweizer Pflegeheimen bekannten Methoden. Gemeinsam mit der Konzertpianistin und Musikpädagogin Heather Edwards konzipierten und initiierten wir am Zentrum für Gerontologie die nun laufende Interventionsstudie.

Sie betreiben das Forschungsprojekt mit Praxispartnern in den Kantonen Aargau und Basel.

Wie sehen die bisherigen Erfahrungen aus?

Eine Studie ist für Praxispartner eine Herausforderung, da sie auch bei sorgfältiger und optimaler Planung stets zusätzliche personelle Ressourcen beansprucht. Ist für Pflegefachpersonen der unmittelbare Nutzen der Intervention nicht ersichtlich, empfinden sie es als schwierig, den Arbeitsaufwand zu leisten. Andererseits haben solche Projekte das Potenzial, den Pflege- und Betreuungsalltag zu erleichtern und die Lebensqualität der Bewohnenden zu verbessern. Voraussetzungen für eine gelungene Intervention sind genügend zeitliche Ressourcen sowie eine sorgfältige Schulung für das Pflege- und Betreuungspersonal.

Das Forschungsprojekt startete 2017 und läuft bis 2021. Wie geht es danach weiter?

Im Spätsommer 2020 werden die Studienergebnisse der Musikspiegel-Intervention vorliegen. Sollten sich die positiven Erfahrungen in der Praxis auch in den wissenschaftlichen Ergebnissen bestätigen, planen wir mittels verschiedener Aktionen, die Musikspiegel-Methode in der Schweiz bekannt zu machen. Wir wollen ihn den betroffenen Personen zur Verfügung stellen und so zur Verbesserung der individuellen Lebensqualität beitragen. Geplant ist ausserdem eine nationale Tagung zu Musik und Demenz.

dem Erinnerungen in den Worten der betroffenen Person festgehalten werden. Zur Vorbereitung des Gesprächs dient eine Themenliste. «Das Gespräch kann als «Fischen der bedeutsamen Perlen» angesehen werden», erklärt Sonia Engström vom Projektteam «Musikspiegel» des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich. Folgendes kann helfen, um wichtige Lebensepisoden und dazugehörige Musik oder Geräusche zu finden: Anhaltspunkte auf Nachttischchen, im Bücherregal, auf Fotos und Bildern; Musik und Klänge,

die mit Schlüsselerinnerungen zusammenhängen; Musik und Geräusche, die starke positive Erinnerungen hervorrufen; Geräusche, Klänge, Lieder, die sich bewusst oder unbewusst tief ins Gedächtnis eingepägt haben.

Die Gefühle miterleben

Nach dem Gespräch werden anhand des Protokolls wichtige Lebensepisoden in den Worten der Person formuliert und die dazugehörige Musik und Geräusche hinzugefügt. Der fertige Musikspiegel, der auf dem iPad gespeichert ist, wird

anschliessend durch die freiwillige oder pflegende Person mit der betroffenen Person zusammen überprüft. Nach allfälligen Anpassungen, wie etwa einem anderen Interpretieren eines bestimmten Liedes, ist der Musikspiegel einsatzbereit. In der Praxis sieht das zum Beispiel so aus: Ein Bewohner sitzt schläfrig auf dem Sofa im Wohnzimmer. Die Pflegefachperson versucht ihn mit gutem Zureden zum Aufstehen zu bewegen, damit er am Tisch zu Mittag essen kann. Doch der Bewohner regt sich kaum. Die Pflegefachperson holt das iPad und sucht im Musikspiegel des Bewohners nach Unterstützung. Sie findet in der Auswahl das Lied «Das Wandern ist des Müllers Lust», flott vorgetragen von Heintje. Sobald der Bewohner, der gerne auf Bergtouren ging, die Melodie wahrnimmt, hebt er den Kopf und lässt sich, begleitet von den vertrauten Klängen, auf die «Wanderschaft» vom Sofa an den Esstisch ein. Selahattin Hocaoglu, Teamleiter im Regionales Pflegezentrum Baden: «Der Musikspiegel ermöglicht eine Verbindung zwischen mir als Pflegendem und dem Bewohner oder der Bewohnerin. Ich kann an seiner, an ihrer Erinnerung teilhaben und die Gefühle miterleben.»

In einem Protokoll werden wichtige Lebensmomente und die dazugehörige Musik festgehalten.



www.zfg.uzh.ch/de/projekt/Musikspiegel.html



Nichts für Feinschmecker!

Gerne widerlegen wir dieses Vorurteil.

pflegimuri.ch

MENSCHEN.
GENERATIONEN.
MITEINANDER.

REUSSPARK

ZENTRUM FÜR PFLEGE UND BETREUUNG

CH-5524 Niederwil T 056 619 61 11 www.reusspark.ch



GNAO-PARTNER

Reusspark
T 056 619 61 11
info@reusspark.ch
www.reusspark.ch



pflegimuri
T 056 675 92 00
info@pflegimuri.ch
www.pflegimuri.ch



Regionales Pflegezentrum Baden AG
T 056 203 81 11
info@rpb.ch
www.rpb.ch



Für jeden Patienten das richtige Essen.

Was und wie der Mensch isst, hat einen grossen Einfluss auf seine Gesundheit. So wirkt die richtige Ernährung positiv auf den Genesungsprozess. Umgekehrt werden viele Krankheiten durch eine schlechte Ernährung mitverursacht. Im Akutspital spielt die Ernährungsberatung deshalb eine wichtige Rolle auf allen Stationen.

Osteoporose, Bluthochdruck, Diabetes, Herz- und Nierenkrankheiten – die Liste von Erkrankungen, die eine Verbesserung der Ernährung erfordern, um den Zustand des Patienten zu stärken, ist lang. In den vergangenen Jahrzehnten hat sich auf dem Gebiet der Ernährungswissenschaften enorm viel getan. Basierten die Ernährungsempfehlungen anfangs des 20. Jahrhunderts noch auf der Kalorienlehre, so verschoben sich die Akzente mit dem Aufkommen der Vitaminlehre. Die Erfolge gegen Krankheiten wie Pellagra, Skorbut oder Rachitis leiteten eine neue Ära der Diätetik ein, gleichzeitig wurden immer neue Wechselwirkungen zwischen Nahrung und Körper erforscht. Die Bedeutung der Ernährungsberatung im Gesundheitswesen nahm dadurch stetig zu. Ernährungsberaterinnen und -berater bringen Ernährung, Gesundheit und Krankheit wissenschaftlich fundiert in Zusammenhang und leisten in der Schweiz einen

wichtigen Beitrag zur Gesundheitsversorgung der Bevölkerung, ambulant und stationär.

Heute werden die Ernährungsbedürfnisse jedes einzelnen Spitalpatienten bereits beim Eintritt abgeklärt. Liegen keine speziellen vor, ist grundsätzlich die Spitalküche für seine Verpflegung zuständig, die aber ebenfalls auf spezielle Gegebenheiten wie Allergien oder eine vegetarische Ernährung eingeht (siehe Kasten «Jeden Tag ein logistisches Meisterwerk»).

Patienten mit besonderen Bedürfnissen fallen in den Kompetenzbereich der Ernährungsberatung: zum Beispiel Patienten, die nach einer Operation im Magen-Darm-Trakt eine angepasste Diät brauchen, oder ältere, unter Mangelernährung leidende Menschen. Auch Patienten mit künstlicher Ernährung sowie onkologische Patienten werden von Ernährungsberatern begleitet.

Ernährungsberatung im GNAO gut vernetzt

Im Kantonsspital Baden und im Spital Muri ist die Ernährungsberatung fest verankert. Anders läuft es im Asana Spital Leuggern: Dort betreut eine Ernährungsberaterin auf selbstständiger Basis ambulante und stationäre Patienten. Der Grund dafür liegt in der geringeren Grösse des Spitals und einem anderen Leistungsauftrag, der keine bariatrische Chirurgie (Magenverkleinerungen), keine Dialysestationen und keine Intensivstation für Patienten, die über lange Zeit künstlich ernährt werden müssen, umfasst. Die Empfehlungen der Ernährungsberatung fliesen im Asana Spital Leuggern unter anderem in die Diätmenüs des Mahlzeitendienstes für Privathaushalte ein.

In allen drei Spitälern des GNAO arbeiten die Ernährungsberaterinnen eng mit den Ärzten, dem Pflegepersonal, der Logopädie und anderen Therapien sowie der Diätküche zusammen. Das Spital Muri verfolgt zudem seit 2019 in der Akutgeriatrie einen erweiterten interdisziplinären Ansatz: Dort kooperiert die Ernährungsberatung mit der Ergo- und Physiotherapie sowie Pflege, täglich wird im ganzen Team der Zustand der Patienten besprochen. Im KSB existiert

Fortsetzung auf Seite 18 >

Jeden Tag ein logistisches Meisterwerk.

Rund 320 Patienten versorgt die Spitalküche des KSB pro Tag in den Zimmern. Damit das richtige Essen zum richtigen Patienten gelangt, sind pro Tablett rund 14 Personen involviert – und Roboter-Fahrzeuge. Einblick in den durchorchestrierten Produktionsablauf.

Jeden Tag besprechen im KSB auf jeder Pflegestation die Mitarbeitenden des Service Hotellerie mit allen Patienten einzeln die Menüwünsche für den nächsten Tag. Bis 10 Uhr müssen die Daten aufgenommen sein, damit die Produktion organisiert werden kann. Auf ihrem Notebook ist ein Menüwahlssystem installiert. Pro Mahlzeit können die Patienten aus drei Menüs auswählen und Komponenten austauschen. Die Hotellerie-Fachfrau fragt jeden Patienten nach Allergien und ob Empfehlungen der Ernährungsberatung bestehen. Über ärztliche Verordnungen für Diätkost sind sie bereits informiert. Auch weiss das Personal, ob ein Patient wegen einer anstehenden Operation nüchtern sein muss. Die Bestellaufnahme verlangt höchste Aufmerksamkeit.

Anhand der gesammelten Daten macht die Küche einen Produktionsplan und druckt jede Bestellung auf einer Karte aus. Pro Patient wird ein Tablett mit einem Teller und der Karte bereitgestellt, so sieht jeder Mitarbeitende, was darauf sein muss. Das Zusammenstellen erfolgt per Band. Das fertige Tablett stellt ein Mitarbeiter in einen Essenscontainer. Ist dieser voll, übergibt er ihn in die Obhut eines führerlosen Transportsystems (FTS), einem Roboter. Dieser ist für die Wegstrecken in die Stationen programmiert. Er hebt den Container hoch und bringt ihn durch die unterirdischen Gänge und per Lift zu den Abstellplätzen auf den Stationen. Zwölf digitale Kellner sind jeweils vor den Essenszeiten im Haus unterwegs und auch in die Reha-Clinic im Partnerhaus. Auf den Stationen verteilt das Hotellerie-Personal die Menüs. Später transportieren die Roboter das schmutzige Geschirr zurück in die Küche. Dort beginnt die 40-köpfige Küchencrew bald mit der nächsten Mahlzeit. Jetzt werden die Roboter andernorts gebraucht: in der Materialversorgung und Abfallentsorgung.



Mit Schock-Kühlung gegen Keime.

Im Spital wird eine besonders empfindliche Personengruppe mit Essen und Getränken versorgt. Die Hygieneauflagen werden darum in der Spitalküche besonders ernst genommen. Roland Bundi, Leiter Hotellerie und Küchenchef des Asana Spital Leuggern, legt zum Beispiel grossen Wert darauf, dass vorproduzierte Lebensmittel innert kürzester Zeit verbraucht werden.

Wer mal eine Lebensmittelvergiftung erlitten hat, weiss, wie sehr diese an die Substanz geht. Was schon für den gesunden Menschen heftig ist, kann für Menschen in geschwächtem Zustand lebensgefährlich werden. In Spitalküchen wird deshalb besonders auf Hygiene geachtet, vom Moment der Anlieferung der Lebensmittel an bis zum Verteilen in den Stationen. «Wir haben die gleichen Auflagen wie ein normaler Gastrobetrieb», sagt Roland Bundi vom Asana Spital Leuggern. «Aber wir nehmen alles etwas genauer.» Die Küche beliefert das Spital und das angeschlossene Pflegeheim, zudem führt sie einen Mahlzeitendienst für Privathaushalte in fünf umliegende Gemeinden.

Um zu verhindern, dass sich Keime auf Lebensmitteln vermehren, müssen nicht nur alle Geräte und die Hände der Mitarbeitenden sauber sein, diese müssen auch den richtigen Umgang mit Lebensmitteln beherrschen. Deshalb gibt es regelmässige Schulungen, auch für alle Hilfskräfte. Bundi: «Die wichtigsten Regeln sind: richtig lagern, richtig kühlen, richtig heizen.» Kürzlich habe er einen Lieferanten zurückgeschickt, weil die Temperatur im Transporter zu niedrig gewesen sei – was bei sommerlichen Temperaturen schnell geschehe. «Wir gehen kein einziges Risiko ein.»

Labortests und Lebensmittelkontrollen

Zur Standardausrüstung jeder Spitalküche gehört ein Schock-Kühler, um vorgekochte Speisen schnell herunterzukühlen und das Entstehen von Keimen zu verhindern. Pasta und Reis etwa sind typische Lebensmittel, auf denen Keime sich schnell vermehren. «Viele Lebensmittelvergiftungen gibt es wegen Stärkebeilagen und nicht wegen Fleisch», weiss Roland Bundi. Vier Mal pro Jahr schickt er Lebensmittelproben an ein externes Labor, in der Regel solche, die mehr Risiken aufweisen als andere: zum Beispiel Wurst-Käse-Salat, Sandwiches oder Pasta vom Vortag. Mindestens ein Mal pro Jahr führt zudem das Amt für Verbraucherschutz unangemeldet Kontrollen durch. Verarbeitete Speisen werden innert zwei Tagen aufgebraucht. Bundi: «Wir gehen auf Nummer sicher.»



Hilfe zur Selbsthilfe.

Immer mehr Menschen erkranken an Diabetes mellitus. In der Diabetesfachberatung des Spital Muri lernen Betroffene, ihre Situation selbst zu meistern.

Diabetes mellitus ist weltweit auf dem Vormarsch. In der Schweiz leiden rund 450 000 Menschen an Typ 2 und rund 50 000 an Typ 1. Es ist eine Erkrankung des Zuckerstoffwechsels, die, wenn sie nicht behandelt oder ungenügend therapiert wird, zu erhöhten Risiken wie Herzinfarkt oder Hirnschlag führen kann. Im Körper wird Nahrung grösstenteils in Glukose umgewandelt. Um diese in die Körperzellen zu transportieren, braucht es das Hormon Insulin.

Bei Typ-1-Diabetikern liegt ein absoluter Insulinmangel vor. Dieser beginnt meist im Kindes- oder Jugendalter und ist eine sogenannte Autoimmunerkrankung. Bei der Zuckerstoffwechselstörung des Typ-2-Diabetikers, der häufigsten Diabetesform, ist in sehr vielen Fällen die Insulinresistenz im Vordergrund. Die Bauchspeicheldrüse produziert zwar noch Insulin, der Körper kann dieses aber nicht wirksam genug einsetzen. Ursachen sind genetische Veranlagungen, das Alter und der Lebensstil: So können Übergewicht, Fehlernährung und mangelnde körperliche Aktivität das Risiko für Diabetes Typ 2 stark erhöhen. Die Glukose sammelt sich im Blut an, was zu stark erhöhten Blutzuckerwerten führt.

Mehr Lebensqualität, höhere Lebenserwartung

Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1 sind lebenslang auf die Gabe von Insulin angewiesen. Die Behandlung des Typ-2-Diabetes besteht in einer ausgewogenen Ernährung, unterstützt durch regelmässige körperliche Aktivität und der Reduktion des Übergewichts. Die medikamentöse Behandlung wird individuell angepasst. Betroffene müssen lernen, die Krankheit in ihren Alltag zu integrieren. Auf diesem Weg coacht sie die Diabetesfachberatung des Spital Muri. Die beiden Beraterinnen, Pflegefachfrauen mit Zusatzausbildung zur Diabetesfachberaterin, motivieren Betroffene, ihren Lebensstil zu ändern und ihre Situation möglichst selbstständig zu managen. Dazu arbeiten sie in einem interdisziplinären Spital-Team und stehen im regen Austausch mit den Hausärzten. Sie vermitteln Diabetikern die notwendigen Kompetenzen: ihre Blutzuckerwerte selbst zu kontrollieren und auf diese richtig zu reagieren; Symptome und Ursachen einer Unter- oder Überzuckerung zu erkennen, angemessen damit umzugehen und sie möglichst zu verhindern; Insulin-Injektionstechniken zu erlernen und ihre Gesundheit mit körperlicher Aktivität zu unterstützen.

Dank der Diabetesfachberatung können Betroffene ihre Lebensqualität verbessern und ihre Lebenserwartung erhöhen.



Dank der Diabetesfachberatung können Betroffene ihre Lebenserwartung erhöhen.

Fortsetzung von Seite 16

die Zusammenarbeit mit interdisziplinären Teams (Akutgeriatrie, Palliativkomplexprogramm, StrokeUnit und Intensivstation) bereits seit 2015.

Die Ernährungstherapeuten des GNAO sind miteinander vernetzt. Tritt ein Patient in eine andere Institution über und benötigt weiterhin eine ernährungsberaterische Begleitung, werden die entsprechenden Informationen weitergeleitet. So informiert beispielsweise die KSB-Ernährungsberaterin jene der aarReha Schinznach, wenn ein Patient vom Spital in die Reha wechselt. Auch die Spitex erhält die nötigen Mitteilungen, wenn ein Patient nach der Rückkehr nach Hause weiterhin eine spezifische Ernährung berücksichtigen sollte. Tritt ein Patient mit besonderen Ernährungsbedürfnissen aus dem Spital aus, gehen die entsprechenden Informationen immer ans Care Management: an das Team, das den Spitalaustritt plant, Versicherungs- und Rechtsfragen klärt und Hilfsmittel in schwierigen Lebenssituationen vermittelt. So sind die Patienten auch ernährungstechnisch in einem eng geknüpften Versorgungsnetz gut aufgehoben.

GNAO-PARTNER

Kantonsspital Baden AG
T 056 486 21 11
info@ksb.ch
www.ksb.ch



Asana Spital Leuggern AG
T 056 269 40 00
info@spitalleuggern.ch
www.spitalleuggern.ch



Spital Muri
T 056 675 11 11
info@spital-muri.ch
www.spital-muri.ch



Mir läbed Nöchi



Mahlzeitendienst
Frische Menüs für zu Hause

Mehr Infos:
www.spitalleuggern.ch/mahlzeitendienst



Sie möchten täglich gesunde und abwechslungsreiche Gerichte geniessen? Dann ist unser Mahlzeitendienst genau das Richtige für Sie! Wir liefern Ihnen saisonale Vorspeisen, Hauptgänge und Desserts. Gerne gehen wir auch auf Sonderwünsche ein.

Anmeldung und Bestellung: 056 269 49 13

Asana Spital Leuggern AG
Kommendeweg 12 · 5316 Leuggern · Telefon 056 269 40 00 · www.spitalleuggern.ch



**TÄGLICH FRISCHES UND VIELSEITIGES
VON UNSEREM KÜCHENTEAM.**

Schöne Aussichten. Spital Muri.



Wir räumen die Gerüchteküche auf!

Im Volksmund gibt es viele Regeln für eine gesunde Ernährung. Doch welche stimmen und welche sind nur falsche Gerüchte? Wir servieren Ihnen die Antwort und tolle Kochrezepte gleich dazu.

1 Tiefkühltruhe und Herd killen die Vitamine

Dass tiefgekühltes oder gekochtes Gemüse keine Vitamine hat, stimmt nicht. In schockgefrorenem Gemüse stecken sogar mehr Vitamine als im Gemüse vom Markt. Liegt frisches Gemüse auch nur einen Tag roh herum, verliert es schon etliche Vitamine. Nach der Ernte direkt schockgefroren, bleiben die Vitamine dagegen bis zum Wiederauftauen gespeichert. Gekochtes Gemüse kann seine Vitamine auch behalten, wenn man es richtig zubereitet: mit möglichst wenig Wasser möglichst kurz kochen. Nicht zu verwechseln mit der Zubereitung im Dampfkochtopf: Durch den Druck gehen hier einige Vitamine drauf.

Erfolgsrezept

Geben Sie sich die volle Vitamindosis mit einem feinen Ratatouille: Paprikaschoten, Auberginen, Zucchini, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. In eine Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Tiefkühlkräutern würzen. Tomatenmark unterrühren und kurz bei geschlossenem Deckel garen.

2 Margarine ist gesünder als Butter

Margarine hat mehr ungesättigte Fettsäuren als Butter. Das ist gesund. Dennoch ist Butter eigentlich nicht schädlich für unsere Gesundheit, wie bisher angenommen. Neue Studien zeigen, dass die gesättigten Fettsäuren der Butter ausgezeichnete Energiequellen für den Körper sind, die er direkt verbrennen kann.

Erfolgsrezept

Super! Da haben wir gleich den passenden Schmaus: Weiche Butter mit gewürfeltem Kochschinken, geriebenem Emmentaler, Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer mischen. Fertig ist die Schweizer Butter, ein hervorragender Aufstrich für ein Baguette.



3 Light-Produkte machen schlank

Das stimmt leider nicht. Die meisten Light-Produkte tauschen lediglich ein oder mehrere Inhaltsstoffe aus oder lassen sie weg. Das lässt keine Pfunde purzeln. Stellen Sie besser Ihre Ernährung um! Die besten Light-Produkte gibt es nämlich in der Natur: Eine Papaya hat lediglich 13 Kalorien. Warum ein fettarmes Joghurt zum Dessert essen, wenn es süsse Früchte zum Naschen gibt?

Erfolgsrezept

Freuen Sie sich nach dem Essen auf einen gesunden Papaya Lassi: Mango- und Papaya-Stücke zusammen mit Hafermilch, Vanillemark, Honig und einem Spritzer Zitrone in den Mixer geben. Ein erfrischender Muntermacher nach den Mahlzeiten.



4 Kalte Speisen sind besser als warme Mahlzeiten

Im Gegenteil! Durch das Kochen wird die Nahrung besser für unseren Magen verträglich. Übertreiben Sie es also nicht mit Salaten, Gemüse-Sticks und Sushi. Wer nur Rohkost zu sich nimmt, kämpft irgendwann mit Verdauungsstörungen und Blähungen. Rohkost ist schwer verdaulich und kann die Darmhaut schädigen.

Erfolgsrezept

Wenn Sie aber Salat so sehr lieben, dann bereiten Sie ihn einfach warm zu! Dieser portugiesische Salat landet warm auf dem Esstisch: Kartoffeln kochen, schälen und in Würfel schneiden. Kleine Zucchini-Stücke kurz in Bouillon ankochen und zu den Kartoffeln geben. Mit einem Dressing aus Knoblauch, Senf, Essig, Kräutern, Salz, Pfeffer und Öl versehen. Fertig ist der magenfreundliche Salat!



5 Kartoffeln machen dicker als Pasta

Leider nein! Pasta schmeckt zwar gut, doch ist sie leider nicht gut für die Figur, denn Pasta hat eine höhere Energiedichte als Kartoffeln. Selbst Kartoffelbrei mit Butter ist da noch besser. Kartoffeln sind gesünder als Pasta, und mit der tollen Knolle lassen sich gute Gerichte zaubern.

Erfolgsrezept

Wer braucht schon Spaghetti Carbonara, wenn es Zürcher Bratkartoffeln gibt? Dünne Kartoffelscheiben in Öl knusprig braten, Speck hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschliessend mit Käse bestreuen und kurz unterrühren.



6 Spinat enthält besonders viel Eisen

Da hat sich ein Wissenschaftler verrechnet. Spinat enthält zwar Eisen, aber lange nicht so viel, wie wir früher glaubten. Fisch enthält im Vergleich weit mehr Eisen. Dennoch: Spinat ist immer noch das eisenhaltigste unter den Gemüsesorten. Am besten kann sich der Stoff entfalten, wenn man Spinat mit Vitamin C kombiniert.

Erfolgsrezept

In diesem Salat haben Spinatblätter ihren grossen Auftritt! Pinienkerne und Sultaninen anrösten, Zwetschgenmus, 2 EL Wasser, Olivenöl und Salz zusammen erwärmen. Apfelwürfel mit Zitronensaft beträufeln und zusammen mit dem Dressing unter junge, gewaschene Spinatblätter mischen.



7 Obst und Früchte sind gesund und machen schlank

Obst ist gesund, aber es hält nicht unbedingt schlank. Neuen Studien zufolge sind Obst und Früchte zwischen den Mahlzeiten kleine Kalorienbomben. Wesentlich besser verhält es sich mit Gemüse. Eine Karotte enthält weniger Kalorien als so manch ein Obst und bietet obendrein mehr Vitamine.

Erfolgsrezept

Nicht nur ein feiner Party-Snack: Schneide Karotten, Gurken und Peperoni in kleine Streifen. Für den Dip Joghurt mit Knoblauch, Kräutern und Salz würzen. Fertig!



Text: femelle.ch;
10 Ernährungsmythen
im Fakten-Check.



Sensationelles Brillenkonzzept Original **SWISS CLIP**

Exklusiv bei StadtOptik

Einfach genial: Ihre Brille wird dank dem praktischen Magnet-Clip blitzschnell zur vollwertigen Sonnenbrille! Wählen Sie aus einer riesengrossen Auswahl!



Praktische Magnet Clip's

Topmodische und federleichte Brillen

Gläser aus CH-Produktion*

Kommen Sie vorbei.
Sie werden begeistert sein!

**Sonnenclip + Brille +
Gläser einfache Sicht**

Komplett-Angebot nur

380.-

**Sonnenclip + Brille +
Gleitsichtgläser!**

Komplett-Angebot nur

690.-

Neu können Sie zusätzlich wählen:

Leichtere und dünnere
Gläser inkl. «Blueblocker»

Aufpreis nur:
160.-

Komfort-Breitwinkelgläser
(nur für Gleitsichtgläser)

Aufpreis nur:
295.-

*Brillengläser in Schweizer Komfortqualität. Kunststoff, 1,5 mit der besten Super-Entspiegelung! 2 Jahre Garantie für Sie.

90% WIR

stadtoptik
Das Haus der lupenreinen Optik

StadtOptik O. Mühlethaler GmbH
Hauptgasse 33, 4500 Solothurn
Telefon 032 623 24 30

solothurn@stadtoptik.ch
www.stadtoptik.ch

**K S M KLINIK FÜR
SCHLAFMEDIZIN
DIE SCHLAFSPEZIALISTEN**

Ein Unternehmen der RehaClinic-Gruppe

Jetzt
Schlafexperten
kontaktieren und
besser schlafen!
www.ksm.ch



Wollen Sie
wieder
durchschlafen?

Ihre Schlafexperten finden Sie in:
Luzern | Airport Zürich | Bad Zurzach
www.ksm.ch

SPITEX
das Original

Das Einmaleins der Spitex Region Brugg AG

- 1 Zentrum – Windisch
- 3 Aussenstellen
- 7 Mitglieder im Verwaltungsrat
- 10 Mio. Umsatz
- 20 Aktionärsgemeinden
- 22 Ausbildungsplätze
- 130 Mitarbeitende
- 500 Einsätze pro Tag, zentral geplant
- 25000 Stunden Hauswirtschaft pro Jahr
- 48000 Einwohner im Einzugsgebiet
- 75000 Pflegestunden pro Jahr
und unzählige, wertvolle Momente

Wir sind für Sie da, wenn es zählt!

Überall für alle
SPITEX
Region Brugg AG

www.spitex-region-brugg.ch

Ihre Bank für jede Zeit!

Sorglos starten.



Die Bank
für junge Leute.

... am Puls der Region.



**Bezirks-Sparkasse
Dielsdorf**
Genossenschaft

Für Berufsstarter ist der Anfang das Wichtigste, um schon möglichst früh die richtigen Weichen zu stellen. Fundierte Beratung sowie zugeschnittene Lösungen für junge Erwachsene bieten einen sorglosen Start in Ihre Zukunft.

www.sparkasse-dielsdorf.ch

Dielsdorf · Buchs · Niederglatt · Niederweningen · Rümlang



Alle zwei Wochen eine «Dramödie».

Der Badener Simon Libsig schreibt exklusiv für das KSB eine Spitalserie zum Hören und zum Lesen. In der Hauptrolle: drei aussergewöhnliche Frauen. Lesen Sie doch gleich hier, wie alles begann...

Episode 1

Estelle Allemann hatte genug. Mehr als genug. Sie hatte diesen Polterabend nie gewollt. Noch ein Bier und sie würde sich übergeben. «Hier, noch ein Bier», sagte ihre zukünftige Schwägerin und füllte erneut das mächtige Glas, das an Estelles rechte Hand gegipst war. «Wer meinen Bruder heiratet, der muss auch bechern können.» Es war kurz vor 22 Uhr, mitten in Baden, vor dem Pickwick-Pub. Zum Glück kannte man Estelle hier nicht. Sie war als Ketchup-Flasche verkleidet.

Vor drei Stunden war sie noch zu Hause auf dem Sofa gelegen, Klatschheftchen blättern, Chips futtern, eine Sendung über ungewollte Schwangerschaften im Fernsehen, ein Youtube-Video eines

indischen Gurus auf dem Laptop und ihr Verlobter («es wird spät») wie immer in der Kanzlei. Dann hatte es an der Tür der stattlichen Villa geklingelt. Ihre zukünftige Schwägerin, ihre zukünftige Schwiegermutter und ihre eigene Mutter standen davor, in selbstbestimmten «Team-Bräut»-T-Shirts. Offenbar hatten sie schon ordentlich getrunken.

«Guerilla-Polterabend», sagte die zukünftige Schwägerin, als Estelle in Trainerhose und Schlapperpulli öffnete. «Das wird toll», lallte die zukünftige Schwiegermutter. «Mach doch bitte nicht so ein Gesicht, Esti, denk an die Falten», sagte ihre Mutter. «Esti!» Niemand sonst nannte sie «Esti!» (...)

Simon Libsig (*1977) ist Schriftsteller und Spoken-Word-Künstler. 2009 gewann er den Publikumspreis des Swiss Comedy Award. Libsig ist in Ennetbaden aufgewachsen.



Die ganze Geschichte
Alle bisherigen Folgen und Hintergründe zur Spitalserie «Drei Patientinnen unter einer Decke» lesen und hören Sie unter:

► ksb.ch/libsig

Gratis abonnieren und keine Serie verpassen:



GNAO-PARTNER

Kantonsspital Baden AG
T 056 486 21 11
info@ksb.ch
www.ksb.ch

KSB Kantonsspital Baden



Illustration: Oliver Suter

Eine Klinik im Kampf gegen die Verschwendung.

2016 war es, als sich aarReha Schinznach das Thema «Food Waste» auf die Fahne schrieb. Damals nämlich übernahm Theresia Sokoll die Leitung der aarReha-Gastronomie. Nach ihren ersten Erfahrungen beschloss sie, dass etwas geändert werden musste. An gewissen Tagen landete einfach zu viel Essen im «Chübel».

Sokoll setzte sich intensiv damit auseinander, wie sich das Verschwenden von Nahrungsmitteln verhindern lässt. Sie besuchte Schulungen und tauschte sich mit Gleichgesinnten aus. Zusammen mit dem Team fing sie an, Daten aufzubereiten, um die Situation zu analysieren. Ein breit gefasster Massnahmenkatalog erzielte so dann schnell Verbesserungen.



Theresia Sokoll,
Leiterin Gastronomie

Ein Fünf-Punkte-Infoblatt mit Tipps für den privaten Haushalt machte anfäng-

lich alle aarReha-Mitarbeitenden auf «Food Waste» aufmerksam. Intensive Schulungen von Küchen-Mitarbeitenden, eine umsichtige Einkaufsplanung und Anpassungen der Portionengrößen erwiesen sich als sehr effektiv. Und damit nicht genug: Alle Mitarbeitenden sind täglich eingeladen, ihr Tupperware-Geschirr mitzubringen und für einen Obolus von 5 Franken so viel Essen wie gewünscht mit nach Hause zu nehmen. Rund 80 Portionen pro Monat finden so den Weg in die privaten Küchen.

Zwei Mal im Jahr wird der Erfolg gemessen: Es wird berechnet, wie viel Ess-

waren vernichtet werden. Dank der Massnahmen schrumpfen die Zahlen stetig. Das Projekt gegen «Food Waste» bei aarReha ist ein Vorzeigobjekt – zum Nachahmen empfohlen!

GNAO-PARTNER

aarReha Schinznach
T 056 463 85 11
info@aarreha.ch
www.aarreha.ch

aarReha
Schinznach



Gutes bleibt bestehen.



Sicherheit mit Zukunft.



AQUILANA
VERSICHERUNGEN

Täglich Schmerzen? Ergebnislose Behandlungen? POLYMEDES hilft Ihnen weiter

POLYMEDES®
SCHMERZZENTRUM

Unsere Schmerzspezialisten bieten
Ihnen neue Behandlungsansätze bei:

- **Gelenkschmerzen** Alle Behandlungen werden ambulant durchgeführt und sind von den Krankenkassen anerkannt
- **Rückenschmerzen**
- **Diskushernie**
- **Kopf- / Nackenschmerzen** Sie können sich direkt anmelden oder von Ihrem Arzt überweisen lassen
- **Nervenschmerzen**
- **Posttraumatische Schmerzen**

POLYMEDES®

Zürich • Brugg • Bad Ragaz
+41 43 366 62 62 - info@polymedes.ch - www.polymedes.ch



Sind Sie nüchtern?

Anästhesiearzt MZB, Dr. med. Werner Girgsdies, bei einer ambulanten Operation.

Eine straffe Planung verhindert bei ambulanten Operationen im Medizinischen Zentrum Brugg lange Wartezeiten. Auch die Nüchternheitsphase ist genau festgelegt. Doch warum muss man vor einer OP überhaupt auf Essen und Trinken verzichten?

Bei Frau Meier* ist eine Operation an der Hand notwendig. Diese kann ambulant durchgeführt werden, auch deswegen, weil Frau Meier nach der OP zu Hause familiäre Unterstützung hat. Für den Eingriff benötigt sie eine Anästhesie. Im Vorgespräch erklärt der Narkosearzt, welche Möglichkeiten sie hat. Bei einer «Vollnarkose» schläft Frau Meier tief, die Dauer des Schlafzustands wird an die Operationszeit angepasst. Das Einschlafen und Aufwachen werden allgemein als angenehm empfunden. Es könnte aber auch eine «regionale Betäubung» angewandt werden, bei der nur der zu operierende Arm schmerzfrei ist. Frau Meier wäre wach, auf Wunsch würde ein mildes Beruhigungsmittel verabreicht. Nach Abwägen der Vor- und Nachteile bei-

der Verfahren wird eine «Vollnarkose» vereinbart.

Gemeinsam wird der weitere Tagesablauf geplant. Die zeitlich straffe Organisation der Operation ist ein grosser Vorteil der ambulanten Chirurgie. Sie verhindert lange Warte- und Nüchternheitszeiten. Am Operationsvortrag wird Frau Meier über den Eintrittszeitpunkt im MZB informiert. Und auch darüber, dass sie ab sieben Uhr «nüchtern» bleiben muss. Warum wird das verlangt?

Klare Flüssigkeiten erlaubt

Für alle Narkoseformen gilt: Patientinnen und Patienten dürfen vor einem geplanten Eingriff bis sechs Stunden keine feste Nahrung zu sich nehmen. Bis zwei Stunden davor sind kleine Mengen an klarer Flüssigkeit, ohne Fett- und Partikelbestandteile oder Alkohol, erlaubt, nur stilles Wasser, Tee oder Kaffee ohne Milch. Das soll verhindern, dass es unter der Narkose zu einer Entleerung des Mageninhalts über die Speiseröhre und Verschlucken des Speisebreis in die Luftröhre kommen könnte. Klare Flüssigkeiten passieren den Magen schnell, eiweiss- und fettreiche Nahrung bleibt hingegen oft mehrere Stunden im Magen und kann problematisch werden.

Für das MZB gilt, dass von der letzten Nahrungs- und Getränkeaufnahme bis zur Heimkehr alles aufeinander abgestimmt sein muss – und das lässt sich in einem ambulanten Operationszentrum genau organisieren. Frau Meier meldet sich zwei Stunden vor der OP in der Tagesklinik. Der Narkosearzt fragt, wie es ihr geht und ob sich seit dem Vorgespräch etwas geändert hat. Und hat sie die Vorgaben betreffend Nüchternheit eingehalten? Sie bekommt eine Tablette, welche die Magensäureproduktion vermindert und das Risiko des Erbrechens zusätzlich verhindert.

Die erfolgreiche Operation dauert 30 Minuten. Im OP-Bereich war die Patientin 60 Minuten, 40 Minuten schlief sie fest. Wach und mit nur leichten Schmerzen kommt sie zurück in ihr Patientenzimmer. Nach einer kurzen Überwachung darf sie klares Wasser trinken. Frau Meier verträgt dies gut, sie hat Hunger. Tatsächlich zeigen neuste Studien, dass die Nahrungsaufnahme zu diesem Zeitpunkt den Heilungsprozess beschleunigt. Eine Stunde nach der OP geniesst sie einen Imbiss. Der Operateur erklärt ihr die durchgeführte Operation und das weitere Vorgehen. Einer Entlassung nach Hause steht auch seitens des Anästhesiearztes nichts entgegen. Für Frau Meier ist diese schnelle Behandlung im MZB ein Vorteil. Drei Stunden nach der OP geht sie in Begleitung ihres Ehemanns nach Hause. In den nächsten 24 Stunden sind die Mitarbeiterinnen des MZB für Fragen erreichbar, sie erkundigen sich am Folgetag über den Gesundheitszustand der Patientin.

* Name geändert

Wir sind da, wo die Musik spielt!

Am Rhythmus der Region.

Ihre Bank.

 **Bezirks-Sparkasse
Dielsdorf** Genossenschaft

Dielsdorf · Buchs · Niederglatt · Niederweningen · Rümlang

www.sparkasse-dielsdorf.ch

GNAO-PARTNER

**Medizinisches Zentrum
Brugg AG**

T 056 462 61 60
info@mz-brugg.ch
www.mz-brugg.ch

 **Medizinisches
Zentrum Brugg**



Jetzt mitmachen und einen von 6 Gutscheinen für ein 4-Gang-Gala-Diner für 2 Personen à je 300 Franken* gewinnen ...

offeriert von  GRAND CASINO BADEN

... oder einen von 12 Salon-gutscheinen à 100 Franken gewinnen.

offeriert von  COIFFURE Grimm

* inkl. 1 Flasche Prosecco und einer Flasche Wein +10 Franken Startguthaben für den Casino-Eintritt.

Unter welchem Oberbegriff laufen die drei GNAO-Spitäler?

- Ar Intensivspital
- Er Akutspital
- Or Notfallspital

«magnao» steht für ...

- nühr ... Mit angeschlagener Gesundheit nicht alleine operieren
- nöhr ... Mein armer Geriater nickt aus Optimismus
- nährr ... Magazin Gesundheits-Netz Aargau Ost

Der Spezialarzt für Erkrankungen des Verdauungstraktes heisst ...

- ung Gastroenterologe
- ant Gastrokritiker
- isch Gastronom

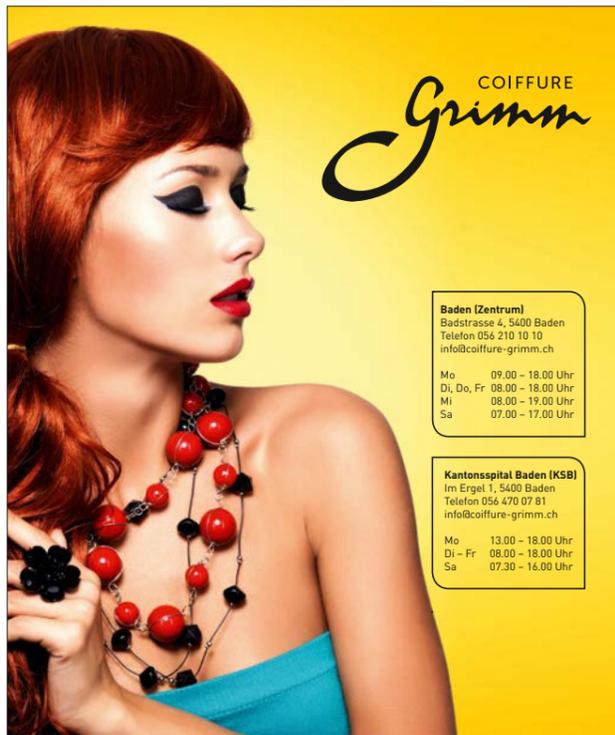
Finden Sie die richtigen Antworten und senden Sie uns das Lösungswort bis am 28. Oktober 2019 an wettbewerb@gnao.ch.

Oder beantworten Sie die Fragen online: www.gnao.ch/wettbewerb.

Viel Glück! Ein kleiner Tipp: Sämtliche Lösungen sind im «magnao» zu finden.

Lösungswort

Die Gewinner werden unter den richtigen Einsendungen ausgelost, persönlich kontaktiert und in der nächsten Ausgabe von «magnao» allenfalls veröffentlicht. Zum Wettbewerb kann keine Korrespondenz geführt werden, der Rechtsweg ist nicht möglich. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der GNAO-Kooperationspartner sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



HAVE A GOOD HAIR DAY.

www.coiffure-grimm.ch



Wenn man mehr essen müsste.

Dank Trinknahrung können mangelernährte Menschen die notwendige Menge Energie aufnehmen. Auf eine abwechslungsreiche Ernährung dürfen sie trotzdem nicht verzichten.

Die meisten Menschen wollen abnehmen. Doch es gibt auch solche, die zunehmen müssten, um ein «gesundes» Gewicht zu haben, sei dies aufgrund einer Krankheit oder weil sie altersbedingt mangelernährt sind. Einfach mehr zu essen ist aber gar nicht so einfach. Oft geht es nicht ohne energiereiche, sogenannte «hyperkalorische» Ernährung: Da die alltägliche Nahrung nicht reicht, wird sie um konzentrierte Drinks ergänzt. Diese sind so zusammengesetzt, dass die genaue Energiezufuhr (die Kalorien) überblickt werden kann. Zudem sind sie bewusst mit Proteinen angereichert.

Bei Bedarf werden sogar Proteine ausgesucht, welche die ältere, schon etwas eingeschränkt funktionierende Niere von älteren Personen schont. Da mit zunehmendem Alter die Nahrungsmenge immer kleiner wird, ist deren Qualität umso wichtiger. Ob Spurenelemente wie Zink, Vitamine oder besondere Fette – teilweise müssen die Anteile im Magen und Darm erhöht werden.

Grosse Auswahl, mässig geschmackvoll

Jede Trinknahrung kann immer nur einen Teil der wichtigen Nährstoffe beisteuern. Deshalb ist es wichtig, sich dennoch im Alltag abwechslungsreich zu ernähren. Trinknahrung ist das ergänzende Mittel, um den Körper im Schwung zu halten, damit er für alle seine Aufgaben genug Energie zur Verfügung hat. Die Auswahl ist gross, denn die

verschiedenen Krankheiten verlangen unterschiedliche Zusammensetzungen. Leider sind viele geschmacklich nicht sehr gut. Aufgespaltene Proteine haben ein eigenes Aroma, das auch mit allerlei Zusätze schwer zu verbessern ist. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



GNAO-PARTNER 

Notfallapotheke
T 0800 300 001
www.notfallapotheken.ch



Bei den Gewohnheiten ansetzen.

Im Genesungsprozess spielt Ernährung eine besonders wichtige Rolle. RehaClinic Bad Zurzach und aarReha Schinznach arbeiten deshalb mit Ernährungsberaterinnen zusammen. Esther Moor verhilft den Patienten in Schinznach seit Jahren zu gesunder Kost. Und Claudia Kaiser von RehaClinic Bad Zurzach ist überzeugt, dass auch gesundes Essen schmackhaft ist.

Achten Sie bei jedem Essen darauf, dass es gesund ist?

E.M.: Ja, das ist mir wichtig. Ich mache einen Wochenmenüplan. Bin ich unterwegs, habe ich immer Rohkost dabei. Und bis zum Mittag trinke ich immer zwei Liter Wasser.

Mit welchen Ernährungsthemen kommen Reha-Patienten zu Ihnen?

E.M.: Ich berate zumeist geriatrische Patienten, die unter Mangelernährung leiden. Die Ursachen können Schluckprobleme, Appetitlosigkeit oder ihr Zahnstatus sein. Ich schaue mit ihnen, wie sie ihre Nahrungsdefizite aufholen können. Oft verlangt dies Nahrungsergänzung, denn sie können nicht einfach mehr essen. Zudem gibt es viele onkologische Patienten, die über Übelkeit oder Erbrechen klagen. Bei Stoma-Patienten hilft die Ernährung die Stuhlkonsistenz zu verbessern.

C.K.: Mangelernährung ist auch bei uns ein grosses Thema. Studien zeigen, dass 50 Prozent der Patienten während der Rehabilitation mangelernährt sind. Bei allen Patienten ist es mir wichtig, auf ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen.

Ist die richtige Ernährung erst ein Thema, wenn die Patienten in der Reha sind?

E.M.: Nein. Viele waren schon in den zuweisenden Institutionen in der Beratung, und da wir gut untereinander vernetzt sind, geben wir die relevanten Informationen weiter.

Menschen sind Gewohnheitstiere. Wie bringen Sie sie dazu, sich besser zu ernähren?

E.M.: In der Reha sind die Patienten motiviert, ihre Ernährung zu optimieren. In meiner eigenen Praxis, wo Klienten aus unterschiedlichen Gründen zu mir kommen, schau ich mit ihnen ihre Gewohnheiten an: Essen sie oft unterwegs? Kochen sie selbst? Der Alltagskontext bestimmt mit, was und wie wir essen.

C.K.: Anhand der schweizerischen Lebensmittelpyramide gebe ich Empfehlungen, immer in Bezug auf die individuellen Vorlieben. Gemeinsam suchen wir nach schmackhaften Alternativen für die ungünstigeren Ernährungsgewohnheiten. Zudem bieten wir einmal pro Monat eine Kochgruppe für unsere ambu-

lanten und stationären kardiologischen Patienten an. Wir möchten unseren Patienten zeigen, dass auch eine gesunde Küche wirklich schmackhaft sein kann. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es nicht viel Sinn macht, Rezepte in der Beratung auszugeben – werden jedoch die Rezepte in der Kochgruppe selbst zubereitet und danach gemeinsam verköstigt, erzählen mir die Patienten in der folgenden Beratung freudig, welche Gerichte sie nachgekocht haben.

Wie bringen Sie geriatrische Patienten dazu, sich auch daheim gut zu versorgen?

E.M.: Auch da suche ich nach Gewohnheiten. Zum Beispiel frage ich sie, zu welcher Tageszeit sie am liebsten essen. Viele mögen das Frühstück, daher optimieren wir es betreffend der Nährstoffzufuhr oder suchen Lösungen für eine einfache gute Mahlzeitenzusammenstellung.



Esther Moor (links) und Claudia Kaiser

GNAO-PARTNER

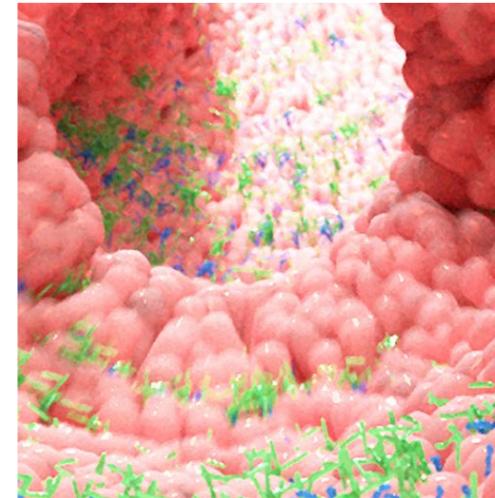
RehaClinic AG
T 056 269 51 51
gruppe@rehaclinic.ch
www.rehaclinic.ch

RehaClinic
Unternehmensgruppe für
Rehabilitation und Prävention



aarReha Schinznach
T 056 463 85 11
info@aarreha.ch
www.aarreha.ch

aarReha
Schinznach



Mikrobiom: Unsere Gäste im Darm.

Um das Mikrobiom ist ein Hype ausgebrochen. Es soll nicht nur die Verdauung unterstützen, sondern auch für viele Krankheiten verantwortlich sein. Aber so einfach ist es nicht – wir lernen die Gäste im Darm erst kennen.



Jürg Hans Beer, Chefarzt am Departement Innere Medizin, forscht seit einiger Zeit zum Thema Mikrobiom.



Schulterarthrose: Wenn's knirscht und knackt im Gelenk.

Die Schulter ist das beweglichste Gelenk. Eine Arthrose schränkt diese Beweglichkeit allerdings stark ein. Betroffen sind überwiegend ältere Menschen. Aber es kommt auch vor, dass 40-Jährige wegen einer Schulterarthrose in die Sprechstunde kommen. Wenn konservative Massnahmen die Beschwerden nicht lindern, hilft eine Prothese.



Orthopädie-Chefarzt Dr. Karim Eid erklärt die grossen Fortschritte bei Schulterprothesen in den vergangenen Jahren.



Check-Up! Chefarzt Antonio Nocito schaut Arztserien – Folge 6

Ein Patient mit einer stark blutenden Schnittwunde am Bauch wird in die Notfallaufnahme gebracht. Wie sich herausstellt, hat er sich die Verletzung selber zugefügt. Der Patient behauptet, in seinem Bauch lebe ein fremdes Wesen, welches er mittels einer Selbstoperation habe entfernen wollen. Was sagt Antonio Nocito dazu?



Antonio Nocito, Chefarzt am Departement Chirurgie, schaut wieder fern. Diesmal mit einem besonders bizarren medizinischen Phänomen.





NEU! Studieren am careum Bildungszentrum Zürich und HFGS Aarau möglich.

Ausbildungen mit Zukunft
Ein Spital – 25 Berufsausbildungen, www.ksb.ch/ausbildungen





BEZUG WINTER 2019/2020

2½- BIS 5½-ZIMMER-EIGENTUMSWOHNUNGEN
MUSTERWOHNUNG VORHANDEN – JETZT BESICHTIGEN.

Wohnen mit Service
Keine Zeit für die kleinen aber wichtigen Erledigungen des Alltags? Alle erdenklichen Arbeiten im und ums Haus können Sie ganz einfach «outsourcen»:
– Reinigung inkl. Wäsche
– Handwerkliche Unterstützung
– Ferienservice
– Einkaufsservice
– Entsorgung

Wohnen im Alter
Das wenige Schritte entfernte gelegene Wohn-Pflegeheim «Egelsee» bietet eine Vielzahl an Dienstleistungen an:
– Mahlzeitendienst/Mittagstisch
– Treffpunkt für Senioren
– Teilnahme an Anlässen
– Buchung von Ferienzimmern bei Besuch
– Betreutes Wohnen nach Absprache

Informationen zum Bauprojekt erhalten Sie bei **Markstein AG**, 056 203 50 50 oder auf der Projektwebsite www.bewusstwohnen.ch.

Soziales Training am Mittagstisch.

In der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Windisch essen die Patienten gemeinsam am Mittagstisch – ein wichtiger Moment in ihrem Alltag, auch unter therapeutischem Gesichtspunkt.

Kurz vor Mittag ist es still in der Tagesklinik auf dem Areal Königsfelden. In ein Sofa gesunken schaut John* gedankenverloren zum Fenster hinaus. Der 15-Jährige hatte am Morgen Mühe, im Unterricht konzentriert zu sitzen. Er durfte das Klassenzimmer früher verlassen und in die Tagesklinik im 1. Stock hoch. Nach ein paar Schritten durch die Räume wurde er ruhiger. Nun wartet er, bis die anderen zum Mittagessen kommen.

Erst erscheint die 8-jährige Susanne, dann plaudernd Marcel, 14, und Matteo, 13. Bis um 12 Uhr sind alle zehn Kinder und Jugendlichen zwischen 5 und 17 Jahren da. Sie besuchen zusätzlich zur Therapie und interdisziplinären Tagesstruktur den klinikinternen Unterricht. Manche haben eine Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) oder Formen von Autismus, zwei leiden unter Psychosen. Der Besuch in ihrer Schule war oft nicht mehr möglich. Sie alle benötigen mehr

als eine ambulante Unterstützung, ein stationärer Aufenthalt ist jedoch nicht nötig (siehe Box).

«Daheim essen wir nie zusammen»

Der Mittagstisch, wo immer zwei Personen aus der Pflege oder Pädagogik anwesend sind, ist für die Kinder ein Teil des milieutherapeutischen Rahmens. Hier üben sie auch soziale Fertigkeiten, jeder hat ein Ämtli. Susanne holt diese Woche das Essen. Mit der Stationsleiterin geht sie ins Untergeschoss und fasst den Wagen mit dem Essen aus der Küche. Manchmal kochen sie selbst. Im Lift sagt Susanne: «Das mache ich gern. Ich darf dann Lift fahren!» Energischeschiebt sie den Wagen in den Essbereich. Während zwei Kinder die Tische decken, hilft Matteo, die Schüsseln auf dem Buffet anzurichten. Die Kinder setzen sich. Erst als alle da sind, gehen sie mit ihren Tellern zum Buffet. Als alle zurück am Tisch sind, wünschen sie sich «en Guete» und essen.

Marcel ist schnell fertig. Ginge es nach ihm, würde er sofort aufstehen. Er sagt: «Daheim essen wir nie zusammen. Erst fand ich den Mittagstisch anstrengend. Aber jetzt ist es okay.» Zu Matteo sagt er: «Chef, hast du es im Griff?» Matteo nickt. Er hat das «Controller-Ämtli». Die Controller behalten den Überblick und entscheiden, ob jene von Tisch 1 oder 2 erst die Teller in die Küche tragen und wann Zeit fürs Zähneputzen ist. «Mein Lieblingsämtli!», lacht Matteo. Der Mittagstisch sei für ihn der schönste Moment in der Tagesklinik. «Das Essen ist fein.» Auch daheim isst er mit der Familie. In einer Woche kann er zurück nach Hause und wieder in die Regelschule.

* Alle Namen wurden geändert

Für Kinder und Jugendliche
Die Tagesklinik in Windisch richtet sich an Kinder und Jugendliche mit psychischen Erkrankungen, die ambulant nicht ausreichend behandelt werden können oder nach einer stationären Behandlung auf dem Weg in ihr gewohntes Umfeld begleitet werden. Unter der Woche besuchen sie ein Therapie- und Tagesangebot und die klinikinterne Schule. Den Abend und die Nächte verbringen die Kinder daheim. Das Team besteht aus Fachpersonen der Medizin, Psychologie, Pflege, Sozial- und Heilpädagogik sowie Kunst-, Ergo- und Musiktherapie.



Psychische Gesundheit ist nicht selbstverständlich.

Jeder zweite Mensch wird mindestens einmal im Leben psychisch krank.

Die Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) untersuchen, behandeln und betreuen psychisch kranke Menschen aller Altersgruppen mit sämtlichen psychiatrischen Krankheitsbildern. Massgeschneiderte stationäre oder ambulante und konsiliarische Angebote garantieren die Behandlungsart, die zum Patienten, seiner Krankheit und Lebenssituation passt.

Für die PDAG arbeiten mehr als 1200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in über 50 Berufen. Die PDAG sind Lehrspital der Universität Zürich und Aus- und Weiterbildungsort für Ärzte, Pflegepersonal und weitere Berufe. Für Berufseinsteigende und Fachleute bieten die PDAG attraktive Bedingungen mit besten Zukunftsaussichten und vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pdag.ch



Psychiatrische Dienste Aargau AG
Zürcherstrasse 241
5210 Windisch

056 462 21 11
www.pdag.ch

GNAO-PARTNER

Psychiatrische Dienste Aargau AG
T 056 462 21 11
info@pdag.ch
www.pdag.ch



Entspannen und
trainieren Sie bei uns!

AQUAZONE
Saunalandschaft
Medical Training Center*

Ein Zusatzangebot der
Rehaklinik Bellikon

*Qualitop-zertifiziert

Weitere Informationen, Öffnungszeiten und Preise
finden Sie unter www.rehabellikon.ch/freizeitangebot

suva

**rehaklinik
bellikon**

Wenn Essen nicht mehr geht.

Wer ein saftiges Steak oder einen knackigen Salat isst und dazu ein gutes Glas Wein genießt, merkt nichts davon, das gerade 50 Muskelpaare im Mund- und Rachenbereich im Schluckvorgang involviert sind und vom Gehirn aus koordiniert werden. Gibt es eine Fehlfunktion, kann es sein, dass man nicht mehr richtig schlucken kann. Christian Sturzenegger, Chief Medical Officer der Rehaklinik Bellikon, erklärt, wie wichtig und komplex die Behandlung von Schluckstörungen ist.

Wieso können Menschen plötzlich nicht mehr richtig essen, respektive schlucken?

Man unterscheidet zwischen funktionellen Problemen bei einer Störung der Ansteuerung der Muskelgruppen und lokalen anatomischen Veränderungen, die den Schluckakt einschränken. Bei der funktionellen Störung sind im Mund-Rachen-Bereich keine Strukturveränderungen sichtbar, das Problem sieht man also nicht. Andererseits können strukturelle Veränderungen wie Tumoren oder Infektionen mit Schwellungen eine normale Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme verhindern.

Was passiert genau im Mund oder Rachen des Patienten, der nicht mehr richtig schlucken kann?

Man unterscheidet zwischen funktionellen Problemen bei einer Störung der Ansteuerung der Muskelgruppen und lokalen anatomischen Veränderungen, die den Schluckakt einschränken. Bei der funktionellen Störung sind im Mund-Rachen-Bereich keine Strukturveränderungen sichtbar, das Problem sieht man also nicht. Andererseits können strukturelle Veränderungen wie Tumoren oder Infektionen mit Schwellungen eine normale Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme verhindern.

Inwiefern sind die Patienten dadurch eingeschränkt?

Beispielsweise kann eine Person Nahrung und Flüssigkeiten nicht angemessen im Mund halten, wodurch diese frühzeitig in den Rachen laufen. Der Abgang in die Luftröhre ist zu diesem Zeitpunkt nicht genügend verschlossen. Darum «verschluckt» sich der Patient, und Nahrung gelangt in die Luftröhre und in die Lunge. Auch können Patienten allfällige Speisereste im unteren Rachenraum nicht genügend wegschlucken, was ebenfalls zu einem Übertritt von Restnahrung in die Lunge führen kann. Dazu kommt, dass Betroffene häufig nicht ausreichend gut husten können, um die übergetretenen Substanzen wieder aus der Luftröhre hinauszubefördern; dieser Schutzmechanismus des Körpers greift nicht mehr. Das kann alles zu einer Lungenentzündung führen. Zudem kann die Lust am Essen und Trinken durch eine Schluckstörung verloren gehen, was zu Mangelernährung und Dehydration führt.

piert werden, sei dies ein Schlaganfall, eine Hirnblutung oder eine neurodegenerative Erkrankung. Ausserdem muss wieder eine optimale und sichere Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr gewährleistet sein. Der so stabilisierte Betroffene kann eine sogenannte Dysphagie-Therapie erhalten. Die Patienten trainieren mit unseren Logopäden gezielt die betroffenen Bereiche, um die Schluckfunktion zu verbessern. Und sie lernen, ihren Essvorgang anzupassen: Was kann ich essen, was nicht? Was mache ich während und nach jedem Schluck, muss ich mehrmals nachschlucken oder regelmässig nachspülen? In der Regel lässt sich mit dem richtigen therapeutischen Rahmen bei jedem Dysphagie-Patienten eine Verbesserung erreichen. Problem- und sorgenfrei schlucken zu können, bedeutet eine immense Verbesserung der Lebensqualität.

Wie therapieren Sie Betroffene in Bellikon?

Primär muss die zugrunde liegende Erkrankung angegangen und therapiert werden.

Christian Sturzenegger ist Neurologe FMH und leitet als Chief Medical Officer die medizinischen und therapeutischen Bereiche der Rehaklinik Bellikon.

GNAO-PARTNER

Rehaklinik Bellikon
T 056 485 51 11
info@rehabellikon.ch
www.rehabellikon.ch

**rehaklinik
bellikon**



aarReha Schinznach
Weiterkommen.

Ein Ambiente zum Wohlfühlen, höchste Kompetenz und viel Empathie.

Herzlich willkommen in unseren Kliniken in Schinznach und Zofingen oder im neuen Ambulatorium am Campus Brugg-Windisch. Wir sind für Sie da!

Jetzt am Campus Brugg-Windisch

www.aarreha.ch



Diagnose Brustkrebs Lesung mit Ruth Schweikert

Am 9. Februar 2016, einem Dienstag, erhält Ruth Schweikert die Diagnose, dass sie an einer besonders aggressiven Form von Brustkrebs erkrankt ist. Aus Ahnung und Angst wird Wirklichkeit ...



Was aber ist das für eine Wirklichkeit? In welchen Käfig aus Vorstellungen und Gedanken, aus Technik und Terminen gerät jemand, der Krebs hat? Was passiert mit dem eigenen Körper? Was glaube ich zu wissen über Krebs? Und worauf warte ich eigentlich, wenn ich wieder einmal warte: nachts schlaflos im Bett oder in einem der vielen Wartezimmer, vor dem nächsten «Befund»?

21.10.2019
19 Uhr
Hörsaal KSB.
Freier Eintritt.



krebsliga aargau

Kantonsspital Baden



TUMORTAG BADEN

9. November 2019

Von der Vorsorge bis zur
chronischen Erkrankung

SAVE THE DATE

3. Tumortag Baden:

Es erwartet Sie ein interaktives
Programm mit interessanten
Workshops, Rundgängen und
Vorträgen.

Weitere Infos auf
www.ksb.ch/tumortag

EUROPEAN
CANCER
CENTRES | Zertifiziertes
Onkologisches Zentrum



Patronat
krebsliga aargau

Kantonsspital Baden



Bei uns ist Ihre industrielle Wäsche in professionellen Händen.

Wir sind die Spezialisten für Beschaffungs- und Ersatzmanagement für sämtliche Textilien von Industrie und Gewerbe, Gesundheitswesen, Alters- und Pflegezentren, Hotellerie und Restauration, Wellness & Spa in der ganzen Deutschschweiz. Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr textiles Management auslagern, Ihre Ressourcen schonen und wie Sie sich wieder mehr auf Ihr Kerngeschäft konzentrieren können.

- Berufswäsche
- Flachwäsche
- Frotteewäsche
- Küchenwäsche
- Mietwäsche
- Leasingwäsche
- Vorhangservice
- usw.

Wir freuen uns
auf Ihre Kontaktanfrage
056 486 24 72
Wir beraten Sie
gerne.

KOMPACT.CH



www.waescherei-baden.ch

Ein Unternehmen der Kantonsspital Baden AG

Wäscherei
Baden

COIFFURE Grimm

Baden (Zentrum)
Badstrasse 4, 5400 Baden
Telefon 056 210 10 10
info@coiffure-grimm.ch

Mo 09.00 – 18.00 Uhr
Di, Do, Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Mi 08.00 – 19.00 Uhr
Sa 07.00 – 17.00 Uhr

Kantonsspital Baden (KSB)
Im Ergel 1, 5400 Baden
Telefon 056 470 07 81
info@coiffure-grimm.ch

Mo 13.00 – 18.00 Uhr
Di – Fr 08.00 – 18.00 Uhr
Sa 07.30 – 16.00 Uhr

**GUTSCHEIN
CHF 10.–**

Einzulösen bei Ihrem nächsten Besuch bei uns.
Gültig bis Ende 2019.

HAVE A GOOD HAIR DAY.
www.coiffure-grimm.ch



Agenda

Veranstaltungen im 2019



22.
September

Mach's biodivers | Reusspark

Erlebnistag zur Biodiversität für alle mit Garten, Balkon oder Pflanzblätz. Mit Einweihung der Natur-Module, Wettbewerb und konkreten Ideen und Tipps von Fachpersonen zur eigenen Umsetzung. Sonntag, 22. September 2019 13:00 – 16:00 Uhr

24.
September



Angehörige sind mitbetroffen | PDAG

Kurzreferate zur Situation von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen. Eintritt frei. 18 bis 20 Uhr | FHNW, Campus Brugg-Windisch, Gebäude 6, Foyer A | kommunikation@pdag.ch



21.
Oktober

Diagnose Brustkrebs – Lesung | KSB

Lesung mit Ruth Schweikert, 19 Uhr
Freier Eintritt. Im Hörsaal des KSB.

29.
Oktober



Wenn es in der Halsschlagader eng wird: So schützen Sie sich vor einem Hirnschlag | KSB

Vortrag mit Dr. Ch. Rouden, LA Chirurgie, und PD Dr. A. Tarnutzer, LA Neurologie
19.30 Uhr im Personalrestaurant, Eintritt gratis.



30.
Oktober

Informationsabend für werdende Eltern | Spital Muri

19 Uhr in der Cafeteria des Spitals Muri, Dr. med. Alfred Schleiss, Chefarzt und Geburtshilfe-Team

7.
November



Rehabilitation bei Hüft-/Knieprothese | aarReha Schinznach

Öffentlicher Vortrag, 19 bis 20 Uhr, Aula Reinhold Köck, Oberarzt aarReha Schinznach



9.
November

3. Tumortag | KSB

Es erwartet Sie ein interaktives Programm mit interessanten Workshops, Rundgängen und Vorträgen. Weitere Infos auf www.ksb.ch/tumortag
9.30 bis 16.30 Uhr im Kantonsspital Baden

1.
Dezember



Konzert Don & Giovannis | Reusspark

Das besondere Weihnachtsoratorium – Startenor Andreas Winkler und vier Ausnahmemusiker interpretieren altehrwürdige Klassiker. CHF 25



18.
Dezember

Besichtigung der Gebärabteilung | Spital Muri

Die Besichtigung beginnt jeweils um 19 Uhr.
Die Besammlung ist im 2. Stock vor dem Gebärsaal.

Sämtliche Veranstaltungen finden Sie auf der **neuen GNAO-App**.
Gratis-Download im Apple Store und Google Play Store.



GNAO-Partner

aarReha Schinznach
T 056 463 85 11
www.aarreha.ch

Ärzteverband Bezirk Baden
T 056 200 86 06

Ärzterein Bezirk Brugg
T 056 444 86 94

Asana Spital Leuggern AG
T 056 269 40 00
www.spitalleuggern.ch

Genossenschaft Notfallapotheke
T 0800 300 001
www.notfallapotheke.ch

Kantonsspital Baden AG
T 056 486 21 11
www.ksb.ch

Spital Muri
T 056 675 11 11
www.spital-muri.ch

Medizinisches Zentrum Brugg AG
T 056 462 61 60
www.mz-brugg.ch

pfl egimuri
T 056 675 92 00
www.pfl egimuri.ch

Psychiatrische Dienste Aargau AG
T 056 462 21 11
www.pdag.ch

Regionales Pflegezentrum Baden AG
T 056 203 81 11
www.rpb.ch

RehaClinic Bad Zurzach / RehaClinic Baden
T 056 269 51 51 / 056 203 08 08
www.rehaclinic.ch

Rehaklinik Bellikon
T 056 485 51 11
www.rehabellikon.ch

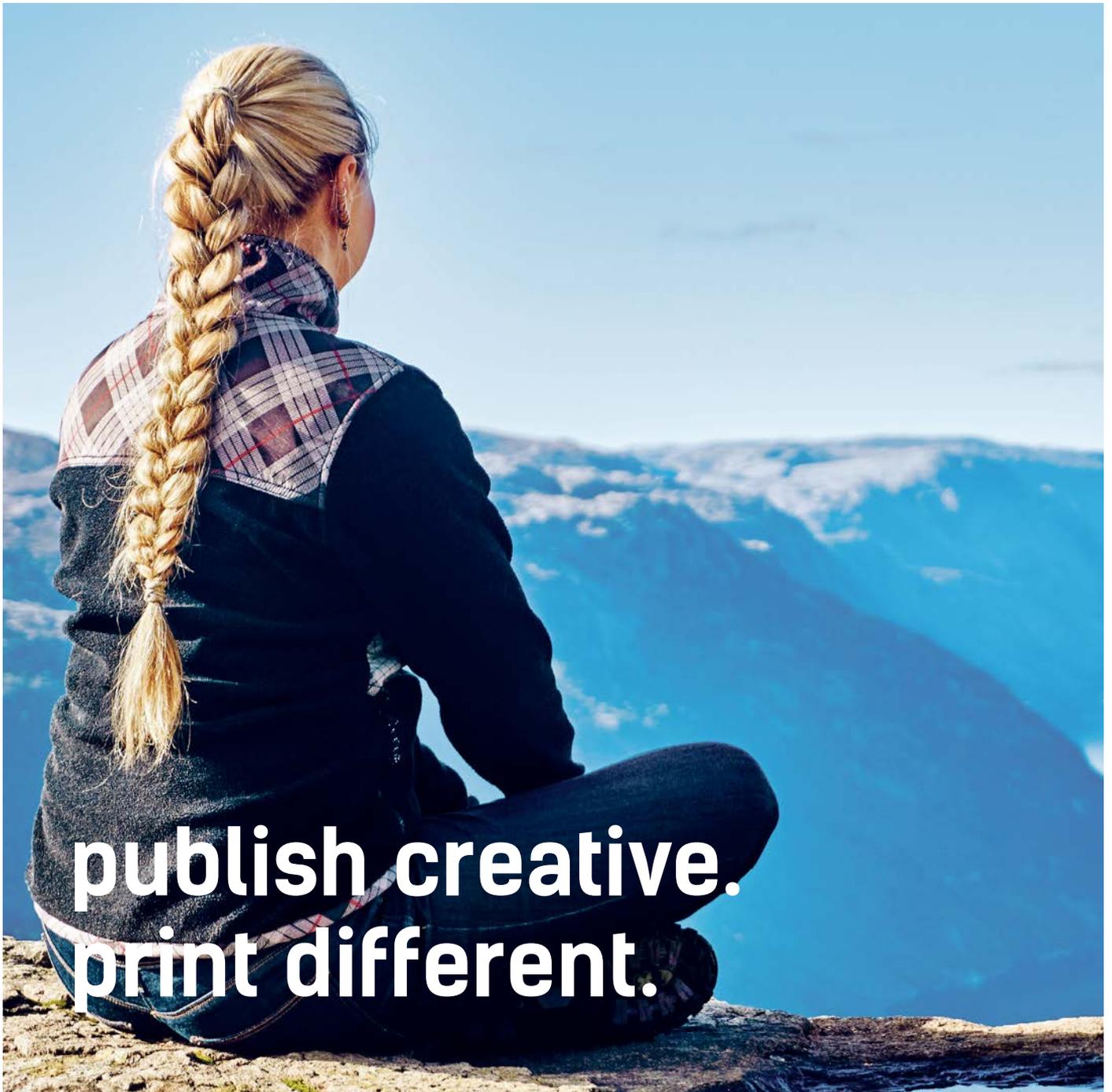
Reusspark Niederwil
T 056 619 61 11
www.reusspark.ch

Spitexorganisationen Region Baden
T 0842 80 40 20
www.spitexag.ch

Spitex Region Brugg AG
T 056 556 00 00
www.spitex-region-brugg.ch

Süssbach Pflegezentrum AG
T 056 462 61 11
www.suessbach.ch

Tages- und Nachtzentren
Regionales Pflegezentrum Baden AG
T 056 203 81 20
Reusspark Niederwil
T 056 619 67 00



publish creative.
print different.

Zusammenarbeit
mit Weitsicht.