Michel Gruppe

Ausgabe 2022

Blickpunkt Gesundheit

«Jetzt sind neue Wege gefordert»

Rehaklinik Hasliberg: Auftanken nach einer schweren Erkrankung

Privatklinik Meiringen: Einblick in die Notfallstation

JEDERZEIT UND ÜBERALL
AUF DEM NEUSTEN STAND

JETZT GRATIS HERUNTER-LADEN!

365 TAGE
ONLINE
www.jungfrauzeitung.ch

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Inhalt

4 Anlaufstelle bei psychischen Krisen
Notfallstation der Privatklinik Meiringen

9 Psychiatrie heute und morgen
CEO Matthias Güdel im Gespräch

12 Rehaklinik Hasliberg
Internistisch-onkologische Rehabilitation am Hasliberg

17 Gesundheitstipps
Unkomplizierte Schmerzreduktion

18 Stiftung Helsenberg
Betreutes Wohnen

20 Aktuelles
aus der Michel Gruppe

21 Persönlich
Claudia Lüthi, administrative Dienste

22 Musik tut der Seele gut
Standpunkt von Patrick Demenga

23 Kontakt

23 Wettbewerb

Impressum

Blickpunkt Gesundheit – Magazin der Michel Gruppe, Meiringen
Oktober 2022

Titelbild: Als neuer CEO der Privatklinik Meiringen ist Matthias Güdel mit neuartigen Herausforderungen, aber auch mit spannenden Chancen konfrontiert.

Auflage: 116 000 Exemplare. Wird kostenlos versandt an: Fachärztinnen und Fachärzte sowie Spitäler in der Deutschschweiz; Bevölkerung ausgewählter Regionen im Berner Oberland und im Kanton Luzern sowie der Kantone Obwalden und Nidwalden. ISSN 1663-7194.
Herausgeberin: Michel Gruppe AG, Willigen, 3860 Meiringen (Privatklinik Meiringen, Rehaklinik Hasliberg, Stiftung Helsenberg Meiringen/Interlaken/Ringgenberg)
Projektleitung: Marie-Louise Michel, Michel Gruppe AG
Redaktion: staegertext.com, Brienz
Autorinnen und Autoren: Marie-Louise Michel, Dr. med. Corinna Schön, Andreas Staeger
Bilder: David Birri, Adrian Bretscher (Seite 23), Franziska Wiedmer (Seite 22), zvg
Portraitbilder Mitarbeitende der Michel Gruppe: David Birri; Kommunikation Michel Gruppe
Gestaltung: Atelier KE, Meiringen
Druck: Stämpfli Publikationen AG, Bern
Bezugsquelle: Michel Gruppe AG, Kommunikation, Willigen, CH-3860 Meiringen, +41 33 972 82 00, blickpunkt@michel-gruppe.ch

Copyright: Nachdruck und elektronische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin gestattet.

Liebe Leserinnen und Leser

«Nichts ist so beständig wie der Wandel», sagte einst der griechische Philosoph Heraklit. Für ein Unternehmen wie die Michel Gruppe ist es von grosser Wichtigkeit, sich den Herausforderungen, die Veränderungen mit sich bringen, mit Mut und innovativen Projekten zu stellen.

Die Notfallpsychiatrie ist vom stetigen Wandel stark betroffen. Themen wie die Corona-Pandemie, aber auch der Krieg in der Ukraine und die Unsicherheit bezüglich der Wirtschaftslage stellen Auslöser für eine Krisensituation dar oder können eine bestehende schwierige Situation zusätzlich in Schieflage bringen. Prof. Dr. med. Thomas Müller, ärztlicher Direktor und Chefarzt der Privatklinik Meiringen, zeigt auf, wie die Notfallpsychiatrie heute aussieht und welchen Herausforderungen er und sein Team dabei begegnen.

Herausforderungen gibt es auch in der modernen Führung einer Institution wie der Privatklink Meiringen. Im Sommer 2021 hat Matthias Güdel den Vorsitz der Geschäftsleitung übernommen. Lesen Sie im Interview, was ihn bewegt und wie er dem Fachkräftemangel begegnen will.

Mit der internistischen und onkologischen Rehabilitation konnte die Rehaklinik Hasliberg wichtige neue Angebote schaffen. Mehr über diese Erweiterung und deren Stärken erfahren Sie von Dr. med. Christian Dungl, leitender Arzt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre!

Dr. iur. Sarah Schläppi
Verwaltungsrätin der Michel Gruppe

Einblick in die Notfallstation der Privatklinik Meiringen

Leben retten – notfalls mit Zwangsmassnahmen

In schweren Fällen können psychische Erkrankungen akute Krisen auslösen, in denen die betroffenen Personen sich selbst oder andere Menschen in Lebensgefahr bringen. In solchen Ausnahmesituationen ist die Notfallstation der Privatklinik Meiringen eine wichtige Anlaufstelle. Warum bei der Behandlung je nach Verlauf auch Zwangsmassnahmen zum Einsatz kommen, erklärt der ärztliche Direktor Dr. med. Thomas Müller.

Psychische Erkrankungen zeigen ein breites Erscheinungsspektrum. Manche bauen sich über Jahre hinweg langsam auf, verlaufen mehr oder weniger konstant und lassen sich durch eine langfristig angelegte Behandlung erfolgreich eindämmen. Andere Krankheitsbilder hingegen äussern sich in akuten Schüben, die eine rasche medizinische Intervention erfordern.

Notfallstation ist permanent in Betrieb

Für solche Fälle verfügen psychiatrische Kliniken wie die Privatklinik Meiringen über eine Notfallstation. Der Eintritt dort ist während 24 Stunden am Tag jederzeit möglich. Dies bedeutet gleichzeitig, dass die Klinik stets für eine Notfallaufnahme bereit sein muss. Grundlage dafür ist die sogenannte Aufnahmepflicht, die sowohl Spitälern als auch psychiatrischen Kliniken seitens der Behörden auferlegt wird.

«Wenn auf der Notfallstation keine freien Betten mehr verfügbar sind, kann diese Pflicht herausfordernd sein», erklärt Dr. med. Thomas Müller, ärztlicher Direktor der Privatklinik Meiringen. In solchen Fällen werde versucht, eine Patientin bzw. einen Patienten klinikintern auf eine

«Wenn ein Mensch in einer akuten psychischen Krise steckt, muss rasch gehandelt werden.»

Prof. Dr. med. Thomas J. Müller
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Ärztlicher Direktor der Privatklinik Meiringen

andere Abteilung zu verlegen, um Platz für den Notfalleintritt zu schaffen. Sollte dies nicht möglich sein, dann müsse der Notfalleintritt an eine andere psychiatrische Klinik innerhalb des Kantons Bern überwiesen werden.

Akute Krisen erfordern rasches Handeln

Akutpsychiatrie sei ein spannendes Fachgebiet, sagt Müller: «Wenn ein Mensch in einer akuten psychischen Krise steckt, muss schnell gehandelt werden.» Dann seien rasche Entscheide notwendig. Dafür seien aber auch nach kurzer Zeit Ergebnisse sichtbar.

Die Gründe für einen psychiatrischen Notfall sind sehr unterschiedlich. Oft erkennen die betroffenen Personen selbst, dass sie einen Punkt erreicht haben, an dem sie zwingend Unterstützung benötigen, und melden sich direkt auf der Notfallstation. Der Hintergrund kann beispielsweise eine schwere Depression mit Suizidgedanken sein. In anderen Fällen liegt etwa eine akute Psychose vor: Die betroffene Person hört Stimmen, glaubt verfolgt zu werden oder meint, jemand beobachte sie ständig.

Wenn der Eintritt unfreiwillig erfolgt

In etwa einem Zehntel der Fälle erfolgt der Notfalleintritt nicht freiwillig, sondern auf behördliche oder ärztliche Anordnung. Dabei geht es um eine sogenannte fürsorgerische Unterbringung. Diese Massnahme wird verfügt, wenn es Hinweise darauf gibt, dass jemand sich selbst oder andere Menschen gefährden könnte. Je nach Stand der Gefährdung wird die betroffene Person von der Polizei in die Klinik begleitet.

«Zwangseinweisungen sind für alle Beteiligten belastend», erklärt Thomas Müller. Ein klassisches Beispiel dafür seien Personen, die aufgrund einer massiven Psychose schweren Wahnvorstellungen ausgesetzt sind oder wegen exzessiven Alkohol- oder Drogenkonsums in einem gefährlichen Ausmass aggressiv werden. Unter Umständen

Von der Rechtsmedizin zur Psychiatrie

Seit dem 1. September 2022 arbeitet Dr. med. Corinna Schön als Assistenzärztin in der Privatklinik Meiringen, wo sie auf der geschützten akutpsychiatrischen Abteilung eingeteilt ist. Warum geht eine Fachärztin für Rechtsmedizin diesen Weg?

Corinna Schön ist 45 Jahre alt, schloss 2003 ihr Humanmedizinstudium in Deutschland ab und lebt seit 2004 in der Schweiz. Ihre fachärztliche Ausbildung absolvierte sie mehrheitlich in Bern, wo sie seit 2009 als Oberärztin am Institut für Rechtsmedizin (IRM) an der Universität Bern angestellt ist. «Hätte ich die Facharztausbildung in Deutschland gemacht, so wäre Psychiatrie ebenfalls Teil der Weiterbildung zur Rechtsmedizinerin gewesen. Ich hatte sogar bereits eine Stelle, doch dann kam das Angebot, nach Bern zu gehen, das ich nicht ablehnen wollte!» sagt Schön.

Nach nun bald 20-jähriger Erfahrung in der Rechtsmedizin ist sie der Meinung, dass eine gewisse Erfahrung in der Psychiatrie für ihr Tätigkeitsgebiet vorteilhaft sein kann. Rechtsmediziner müssen regelmässig Personen untersuchen, die Opfer von Gewalt geworden, aber auch Tatverdächtige bzw. Täterinnen und Täter sind. Diese sind manchmal alkoholisiert, stehen unter dem Einfluss von Drogen oder befinden sich aufgrund des Erlebten in einer psychischen Ausnahmesituation. «In meiner rechtsmedizinischen Tätigkeit werde ich davon profitierten, wenn ich bei diesen Menschen auch den Psychostatus korrekt erheben und beurteilen kann, ob allenfalls eine psychiatrisch relevante Vorerkrankung vorliegt», ist Corinna Schön überzeugt.

Da sie als Ärztin nie klinisch tätig war, hatte sie grossen Respekt vor der neuen Tätigkeit. Allerdings war sie sich bewusst, dass das Reden mit den Patientinnen und Patienten nicht das Problem sein würde, denn schliesslich hatte sie während ihrer bisherigen medizinischen Karriere nicht nur mit Leichen zu tun. «Der Umgang mit echten Patientinnen und Patienten ist jedoch neu, denn meine Aufgabe bei der Untersuchung lebender Personen in der Rechtsmedizin hat einen ganz anderen Fokus» sagt Schön.

Bereits in den ersten Wochen ihrer neuen Tätigkeit konnte sie aber feststellen, dass es inhaltlich Schnittmengen zwischen Psychiatrie und Rechtsmedizin gibt. So haben Themen wie z. B. Suizidalität, fürsorgerische Unterbringung oder Zwangsmassnahmen auch in ihrem bisherigen beruflichen Alltag eine Rolle gespielt. Obwohl sie entsprechendes Wissen in einigen Bereichen mitbringen konnte, sei es ungewohnt gewesen, sich wieder in der Rolle einer Assistenzärztin, in einer Klinik, in einem neuen Fach wiederzufinden. «Alles war neu, aber mit der Unterstützung meiner Kolleginnen und Kollegen hier in der Privatklinik Meiringen ist mir der Neustart gut gelungen!»

Fortsetzung von Seite 5

brauche es den Einsatz mehrerer kräftiger Polizisten, um einen solchen tobenden Menschen in die Notfallaufnahme der Klinik zu bringen.

Entsprechend anspruchsvoll sei dann auch die Behandlung. Einem Menschen in einer derart extremen Lage müsse man sowohl mit Verständnis und Hilfsbereitschaft als auch mit Entschlossenheit begegnen. «Dabei geht es zuerst einmal darum, ihn aus seiner Situation herauszuholen», sagt Thomas Müller. Konkret: Die Patientin bzw. der Patient muss so rasch wie möglich beruhigt werden. Unter Umständen helfe hier bereits ein Gespräch. «Falls dies nichts fruchtet, muss zu einem Beruhigungsmittel gegriffen werden.» Die meisten Patientinnen und Patienten würden ein solches Medikament bereitwillig einnehmen, da es entlastend wirke. In einzelnen Fällen müsse es ihnen allerdings auch gegen ihren Willen verabreicht werden. Dies sei dann als Zwangsmassnahme zu verstehen.

Geschützter Intensivbereich

Medizinische Zwangsmassnahmen sind ein heikles Thema – auch und besonders in der Psychiatrie. Sie rufen Erinnerungen an Praktiken wach, die in vielen Industrieländern bis weit in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts gang und gäbe waren. Psychisch kranke Menschen wurden damals mitunter jahrelang eingesperrt und teilweise schmerzhaften und nachteiligen Behandlungsprozeduren unterzogen.

Diese Zeiten sind zum Glück vorbei. «Heute sprechen wir nicht mehr von geschlossenen, sondern von geschützten Abteilungen», betont Thomas Müller. «Wir schützen dort die Menschen vor sich selbst, in manchen Fällen auch ihre Umwelt vor ihnen.» In der Privatklinik Meiringen wird ein Teil der Notfallstation als geschützter Intensivbereich geführt, der Rest ist offen.

Doch nach wie vor gibt es Situationen wie die oben beschriebene, in denen im Rahmen einer psychiatrischen Behandlung Zwangsmassnahmen eingesetzt werden müssen. In der Praxis werden drei Kategorien unterschieden: Isolation, Fixation und Medikation. Die Notfallstation der Privatklinik Meiringen verfügt über drei zurückhaltend eingerichtete Isolationszimmer, die der Reizabschirmung dienen und dadurch die dort untergebrachte Person zur Ruhe kommen lassen. Hat sich die Person dermassen in einen Zustand des aggressiven Verhaltens gesteigert, dass sie sich selbst oder andere zu verletzen droht, dann kann sie zusätzlich mittels Gurten auf dem Bett fixiert werden.

Die dritte Art von psychiatrischen Zwangsmassnahmen besteht im Verabreichen von Medikamenten. Dabei liege die Messlatte tief, erklärt Thomas Müller: «Zwang liegt bereits dann vor, wenn eine Person dazu gedrängt wird, eine Tablette einzunehmen, und dabei die Drohung mitschwingt, sie erhalte sonst eine Spritze.» In einem solchen Fall könne die Patientin bzw. der Patient schon nicht mehr frei entscheiden.

Nur mildestmögliche Massnahme zulässig

Bei Zwangsbehandlungen gelten deshalb klare Grundsätze: «Die betroffene Person muss rasch behandelt werden und die Behandlung muss möglichst kurz sein», sagt Müller. Zwangsmassnahmen dürfen auch nicht einfach nach Belieben verhängt werden: «Nur die jeweils mildestmögliche Massnahme ist zu ergreifen.» Diese müsse zudem begründet sein und genau dokumentiert werden.

Wer von einer Zwangsmassnahme betroffen ist, kann juristisch dagegen vorgehen. Dafür genügt ein formloser Rekurs, etwa eine handschriftliche Notiz «Ich will hier raus». Die Leitung der Klinik ist verpflichtet, den Rekurs unverzüglich der dafür zuständigen Behörde zu übergeben. Im Kanton Bern ist dies das Obergericht. Dieses entscheidet zeitnah, ob die Massnahme weiterzuführen oder auszusetzen ist.

Ziel: Menschen vor Gesundheitsschäden bewahren

Trotzdem bleibt die Frage, ob sich Zwangsmassnahmen in der Psychiatrie ethisch rechtfertigen lassen. Für Thomas Müller ist die Antwort klar. Er vergleicht den psychiatrischen Notfall mit einem klassischen medizinischen Notfall, etwa einem Herzinfarkt. Dort werde bei Bedarf zum Beispiel eine Defibrillation durchgeführt, was für die betroffene Person schmerzhaft und unangenehm sei. Den Einsatz eines Defibrillators könnte man in diesem Sinne ebenfalls als Zwangsmassnahme einstufen.

«Genau die gleichen Massstäbe gelten auch in der Psychiatrie», postuliert Müller. «Falls wir eine hochpsychotische Person, die überhaupt nicht mehr entscheidungsfähig ist, nicht behandeln würden, dann wäre dies als unterlassene Hilfeleistung zu qualifizieren.» Wenn es darum gehe, einen Menschen davor zu bewahren, sich oder anderen Schaden zuzufügen, sei das letztlich kein Zwang, sondern einfach eine notwendige Notfallbehandlung.

Bekräftigt wird dieses Argument just von Menschen, die selber zwangsbehandelt wurden. Thomas Müller erinnert sich an eine einschneidende Begegnung mit einem Patienten während seiner Zeit als Assistenzarzt. «Er war ein hochgefährlicher Maniker und zugleich ein Schrank von einem Mann.» Es habe eine hohe Dosis von Beruhigungsmitteln gebraucht, um ihn zu stabilisieren. Nachdem der Patient sich erholt hatte, äusserte er: «Herr Doktor, ich bin Ihnen so dankbar, dass Sie mich da rausgeholt haben.»

Kontakt:
Privatklinik Meiringen
Willigen
3860 Meiringen
+41 33 972 81 11
privatklinik-meiringen.ch

Matthias Güdel, CEO der Privatklinik Meiringen,
über Chancen und Herausforderungen der modernen Psychiatrie

Knappe Ressourcen verlangen neue Wege

Die Nachfrage nach psychiatrischer Unterstützung steigt schweizweit. Gleichzeitig spitzt sich der Mangel an Fachkräften zu. Ein solches Dilemma hat Auswirkungen auf die ganze Gesellschaft, sagt Matthias Güdel. Der CEO der Privatklinik Meiringen zeigt neue Wege auf, die seine Institution zur Bewältigung dieser Herausforderung einschlägt.

Blickpunkt Gesundheit: Der Mangel an Fachkräften ist in Schweizer Spitälern ein Problem. Wie ist die Situation in psychiatrischen Kliniken?

Matthias Güdel: Auch in der Psychiatrie steht heute zu wenig ärztliches und pflegerisches Personal zur Verfügung. Weil gleichzeitig die Fallzahlen tendenziell steigen, sind wohl über kurz oder lang Versorgungsengpässe zu befürchten. Besonders gross ist der Druck im Bereich der Notfallpsychiatrie.

Warum gerade dort?

In der Akutpsychiatrie haben wir es oft mit schweren Fällen zu tun. Die Betroffenen zeigen ein selbst- oder fremdgefährdendes Verhalten und werden deshalb oft auf Anordnung der Behörden im Sinne einer fürsorgerischen Unterbringung in eine Klinik eingewiesen. Solche Fälle binden besonders viele Ressourcen, das Personal steht entsprechend unter hohem Druck. Im Kanton Bern kommt es regelmässig vor, dass in einer der psychiatrischen Kliniken mit Notfallabteilung kein freies Bett verfügbar ist. Dann muss je nach Situation ein Platz in einer der anderen Institutionen gesucht werden. Ausserdem beginnen die Verantwortlichen natürlich zu überlegen, welchen anderen Patienten bzw. welche andere Patientin sie nun trotzdem schon auf eine offene Station verlegen könnten, damit ein Bett für den nächsten Notfall frei ist. Das wiederum erhöht aber den Druck auf andere Abteilungen.

«Die wichtigste Ressource sind jene Leute, die bereits bei uns tätig sind.»

Matthias Güdel
CEO
Privatklinik Meiringen

Führt dies am Ende dazu, dass Patientinnen und Patienten zu früh entlassen werden?

Das kann ich heute noch nicht bestätigen. Wir müssen bei diesem Thema berücksichtigen, dass die Psychiatrie nach wie vor in einem Paradigmenwechsel steht. Anders als vor 50 Jahren will man psychisch kranke Menschen heute nicht mehr wegsperren. Wie lange soll eine fürsorgerische Unterbringung dauern? Was würde es für die Gesellschaft bedeuten, wenn eine fürsorgerisch untergebrachte Person nicht mehr in der geforderten medizinischen Qualität behandelt werden könnte? Über solche Fragen können nicht nur Ärztinnen bzw. Ärzte entscheiden.

Wie lässt sich dem Fachkräftemangel in der Psychiatrie begegnen?

Ein wichtiger Aspekt in diesem Zusammenhang sind ambulante Strukturen. Als niederschwellige Angebote können sie die stationären Behandlungen ergänzen und dadurch die Kliniken entlasten. Gleichzeitig tragen ambulante Anschlussbehandlungen zur Verkürzung der Aufenthaltsdauer in den psychiatrischen Kliniken bei. Leider gibt es in der Schweiz in diesem Bereich der Psychiatrie viel zu lange Wartezeiten für die Patientinnen und Patienten. Die Privatklinik Meiringen hat vor rund sechs Jahren ein grosses Ambulatorium in Bern eröffnet, das bereits aus allen Nähten platzt. Auch die ambulante psychiatrische Sprechstunde im Gesundheitszentrum Jungfrau-Praxis in Interlaken, die wir Anfang 2022 eingeführt haben, wird intensiv genutzt. Es bleibt aber eine Tatsache, dass die Personalsuche auch im Bereich der ambulanten Psychiatrie die grösste Herausforderung ist.

Wie geht eine Institution wie die Privatklinik Meiringen damit um?

Uns hilft der Status als anerkannte Ausbildungsklinik. Dadurch können wir die assistenzärztlichen Stellen in aller Regel gut besetzen. Auch im Pflegebereich konnten wir bis jetzt Abgänge meist ersetzen. Ich glaube, da spielt der Faktor Familienbetrieb eine Rolle, mit dem bestimmte Werte verbunden sind: Man kennt und schätzt sich, die Stimmung und auch die Mitgestaltungsmöglichkeiten sind hier ganz anders als in einem Grosskonzern. Trotzdem können wir im Moment nicht alle Pflegestellen besetzen.

Andere Institutionen beginnen deshalb, die Arbeitsbedingungen anzupassen.

Ich denke, wir bieten schon heute gute Arbeitsbedingungen. Trotzdem prüfen natürlich auch wir Massnahmen in diesem Bereich. Allerdings besteht ein grundsätzliches Problem. Lohnerhöhungen, Teuerungsausgleich, Spätzulagen, Stundenreduktionen, das ist alles gut und recht. Doch einerseits fehlen dafür die Mittel, andererseits läuft das auf eine reine Verdrängung hinaus, weil auf dem Markt schlichtweg zu wenig Arbeitskräfte verfügbar sind. Mit anderen Worten, wenn es uns gelingt, neue Leute hierhin zu holen, dann fehlen diese anderswo.

Trotzdem kommen Sie nicht umhin, gegen den Fachkräftemangel anzugehen. Was schwebt Ihnen vor?

Die wichtigste Ressource sind jene Leute, die bereits bei uns tätig sind. Sowohl bei den Ärztinnen und Ärzten als auch bei den Pflegenden haben in den letzten Jahren Aufgaben, die nicht zu ihrem eigentlichen Fachgebiet gehören, immer mehr Zeit beansprucht. Ich spreche von administrativen Arbeiten, die seitens der Behörden und der Krankenkassen von uns verlangt werden. Deren Sinn bestreite ich nicht, da sie dem Controlling und der Qualitätssicherung dienen. Aber dennoch müssen wir hier den Hebel ansetzen. Wir sind gefordert, unsere Prozesse so anzupassen, dass wir andere Berufsgruppen als Unterstützung ins System integrieren können. Konkret planen wir, die ärztlichen Dienste und die Pflege zu entlasten, indem wir einen Teil ihrer administrativen Aufgaben neu bündeln und kaufmännischen Fachkräften übertragen.

David Bin

Kommunikation spielt auch in der internistisch-onkologischen Rehabilitation eine wichtige Rolle.
Dr. med. Christian Dungl, leitender Arzt der Rehaklinik Hasliberg, im Gespräch mit einer Patientin.

Die Rehaklinik Hasliberg erweitert ihr Angebot
um internistische und onkologische Rehabilitation

Auftanken nach einer schweren Infektion oder Operation

Krebskranke Menschen benötigen viel Zeit und Geduld, um nach Operationen und Therapien wieder zu Kräften zu kommen. Gleiches gilt für Menschen, die nach einer Corona-Infektion anhaltend an körperlichen Beschwerden leiden, oder die eine andere belastende Erkrankung durchgemacht haben. Professionelle Unterstützung erhalten sie in der Abteilung für internistische und onkologische Rehabilitation der Rehaklinik Hasliberg.

Nach einer Krebsdiagnose ist rasches Handeln gefragt: Je nach Krankheitsbild gilt es, den Tumor operativ zu entfernen bzw. seine weitere Ausbreitung mittels Chemotherapie oder Bestrahlung zu verhindern. Diese Massnahmen setzen vielen Betroffenen körperlich, aber auch emotional schwer zu. Nach Abschluss der Therapien stehen sie oft vor der Herausforderung, mit einer völlig neuartigen und schwierigen Lebenslage umzugehen.

Zusätzliche Rehabilitationsprogramme

An Menschen in einer solchen Situation richtet sich die internistische und onkologische Rehabilitation, wie sie an der Rehaklinik Hasliberg seit Anfang 2022 angeboten wird. Die Klinik erweitert damit ihr bewährtes Behandlungsangebot, das bisher die Abteilungen für muskuloskelettale Rehabilitation und für psychosomatische Rehabilitation umfasste. Mit dem zusätzlichen Pfeiler stärkt sie ihre Position als Kompetenzzentrum für Rehabilitation. Die neu geschaffene Abteilung steht unter der Leitung von Dr. med. Christian Dungl.

Die Station für internistische und onkologische Rehabilitation unterstützt mehrere Gruppen von Patientinnen und Patienten, die zwar diagnostisch oft klar voneinander abgegrenzt werden, deren Bedürfnisse jedoch in verschiedenen Bereichen Gemeinsamkeiten zeigen. Angesprochen werden neben krebskranken Menschen auch Patientinnen und Patienten mit internistischen Leiden. Dazu zählen beispielsweise Stoffwechselkrankheiten, Erkrankungen der Verdauungsorgane sowie Infektionskrankheiten. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Behandlung von Menschen, die nach einer Infektionserkrankung Symptome zentraler Hypersensibilisierung zeigen. Dazu gehören beispielsweise Patientinnen und Patienten mit Post-Covid-Syndrom. Solche Symptome sind etwa geringe Belastbarkeit, Stressintoleranz, erhöhte Reizbarkeit, Licht- oder Lärmempfindlichkeit, anhaltende Erschöpfung oder Konzentrationsprobleme.

Ganzheitliches Behandlungskonzept

Die Behandlungsteams an der Rehaklinik Hasliberg sind nach Fachrichtungen spezialisiert. Dabei wird grosser Wert auf eine enge interdisziplinäre Kommunikation und auf das Nutzen von Synergien gelegt. Die Fachleute decken teilweise mehrere Disziplinen gleichzeitig ab. Dr. med. Christian Dungl etwa ist sowohl Internist als auch Spezialist für Psychosomatik. Entsprechend werden neu eintretende Patientinnen und Patienten nicht nach starrem Muster einem bestimmten Therapieschema zugeteilt. «Vielmehr fokussieren wir uns auf die spezifische Situation der einzelnen Patientinnen und Patienten und stellen ihnen ein individuelles ganzheitliches Behandlungskonzept zur Verfügung», erklärt Dungl. Aus einem Katalog von über 40 verschiedenen Therapien wird für jede betroffene Person ein Rehabilitationsprogramm zusammengestellt, das auf ihre jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Das Therapieangebot umfasst Einzel- und Gruppentherapien in den Bereichen Psychotherapie, Physiotherapie und Ergotherapie, darunter auch mehrmals wöchentlich psychotherapeutische Einzelgespräche. Solche Gesprächstherapien stehen insbesondere auch Patientinnen und Patienten mit einer Krebserkrankung zur Verfügung. «Viele von ihnen sind gezwungen, nach Abschluss der Akutbehandlungen nach einer neuen Art der Normalität zu suchen und müssen Diagnose und Krankheitserfahrungen in ihre persönliche Lebensgeschichte integrieren», meint Dungl. Die Betroffenen erhalten durch die Begleitung seitens ausgewiesener Fachleute wertvolle Unterstützung auf diesem Weg. Ergotherapie, Ernährungsberatung, Sozialberatung und Kreativtherapien stellen weitere wichtige Pfeiler des interdisziplinären Therapieangebots dar.

«Wir fokussieren uns auf die spezifische, individuelle Situation der einzelnen Patientinnen und Patienten.»

Dr. med. Christian Dungl
Leitender Arzt
Rehaklinik Hasliberg

Interdisziplinärer Rapport auf der Station für internistisch-onkologische Rehabilitation der Rehaklinik Hasliberg:
Arton Ramosaj, Leiter Therapien; Dr. med. Christian Dungl, leitender Arzt; Natalie Schneider, Leiterin medizinische Praxisassistenz;
Thomas Wegmüller, Stationspsychologe; Jasmin Steudler, Pflegeteam (von links).

Im ständigen Austausch

Die Rehaklinik Hasliberg legt grossen Wert darauf, dass ihre Patientinnen und Patienten umfassend über die Ziele und den Verlauf der Behandlung informiert sind. Zu diesem Zweck führen die zuständigen Fachleute regelmässig Visiten durch, an denen sowohl die ärztliche als auch die pflegerische, die therapeutische sowie die psychologische Seite direkt beteiligt sind. Konkret treffen sich der leitende Arzt, die Stationsärztin bzw. der Stationsarzt, der behandelnde Psychotherapeut bzw. die behandelnde Psychotherapeutin sowie je eine Vertretung der Pflege und der Physiotherapie wöchentlich mit jeder Patientin und jedem Patienten zu einem individuellen Standortgespräch. Dabei werden die aktuelle Situation erörtert sowie allfällig notwendige Anpassungen am Behandlungsprogramm besprochen. Mit dieser Form der Kommunikation sei zwar ein hoher Koordinationsbedarf verbunden, sagt der leitende Arzt Dr. med. Christian Dungl. Sie weise aber erhebliche Vorteile auf, da sich dadurch die Wege der Entscheidung und der Umsetzung deutlich verkürzen lassen und die Patientinnen und Patienten intensiv in die Behandlungsplanung eingebunden werden können.

Die naturnahe Umgebung der Rehaklinik Hasliberg trägt zur Erholung nach einer schweren Erkrankung bei.

Sensibilisierung und integrative Körpertherapie

Trotz der unterschiedlichen Ausrichtungen zeigen die verschiedenen Behandlungsprogramme im Bereich der internistisch-onkologischen Rehabilitation Gemeinsamkeiten. «Der menschliche Körper reagiert auf Bedrohungssituationen oft mit dem Versuch, sich besser vor Angriffen zu schützen, also mit einer Sensibilisierung auf Reize oder Umwelteinflüsse», erklärt Dungl. «Diese Schutzmechanismen können sich sowohl im Rahmen von Krebsbehandlungen als auch nach Unfällen, Infektionen oder im Zuge chronischer Erkrankungen manifestieren.» Mitunter könnten sie aber im Sinne von Hypersensibilisierung über das Ziel hinausschiessen. Dann komme es zu Symptomen wie Schmerzen, die kaum auf Schmerzmittel ansprechen, Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten, aber auch zu Kreislaufbeschwerden wie Herzrasen, Schwindel oder Schweissausbrüchen. Dies könne die Lebensqualität Betroffener massiv einschränken.

Ziel der Behandlung ist es, das Vertrauen der Betroffenen in sich selbst und in den eigenen Körper zu stärken. Ein besonderer Fokus wird dabei auf körperorientierte Behandlungen und Entspannungsverfahren sowie auf eine Verbesserung der Bewältigungsstrategien gelegt. Die Patientinnen und Patienten lernen dadurch, ihre körperlichen Grenzen besser wahrzunehmen und ihre Energie gezielt zu dosieren. «Bei Menschen mit Post-Covid-Syndrom beispielsweise verlaufen die Grenzen der Belastbarkeit oft sehr wellenförmig», sagt Dungl. In solchen Fällen könne es teilweise sogar kontraproduktiv sein, nach konventionellen Methoden zu trainieren und die körperliche Belastung nach zuvor festgelegten Behandlungsplänen schnellstmöglich zu steigern.

Grundsätzlich werden in der internistisch-onkologischen Rehabilitation an der Rehaklinik Hasliberg die gleichen Ziele angestrebt wie in den anderen Reha-Bereichen: «Wir bieten im Prinzip Hilfe zur Selbsthilfe», erklärt Abteilungsleiter Christian Dungl. Konkret sollen die Patientinnen und Patienten auf körperlicher und mentaler Ebene ganzheitlich gestärkt werden, damit sie zuhause wieder selbständig und eigenverantwortlich ihr Leben führen können.

Kontakt:
Rehaklinik Hasliberg
6083 Hasliberg Hohfluh
+41 33 533 91 00
rehaklinik-hasliberg.ch

Zentrum für Schmerz- und Stressmedizin (ZSSM) Bern

Zur optimalen Vorbereitung der Rehabilitation bietet die Rehaklinik Hasliberg ambulante Vorgespräche im Hause sowie im neu eröffneten Zentrum für Schmerz- und Stressmedizin beim Bahnhof Bern an. Sie umfassen neben einer ärztlichen Beurteilung auch eine detaillierte Vorstellung des Therapiekonzeptes und eine Besprechung der Behandlungsziele. Ab Januar 2023 werden zudem rehabilitative Sprechstunden für die onkologischen Patientinnen und Patienten mittels Video-Reha-Visiten oder ambulant im ZSSM Bern angeboten.

Igelball

Igelbälle sind in verschiedenen Härtegraden im Detailhandel erhältlich. a) Den Ball mit leichtem Druck auf der schmerzenden Stelle kreisen lassen. b) Den Ball zwischen den Handflächen oder auf den Fusssohlen rollen. c) Bei Anspannung den Ball mit pumpenden Bewegungen rhythmisch in der Hand zusammendrücken.

Schmerzreduktion durch Entspannung

Leichte Bewegungsübungen, aber auch Entspannungs- und Atemtechniken bieten eine gute Möglichkeit, um aus dem belastenden Kreislauf chronischer Schmerzen auszubrechen. Irina Wulf, Physiotherapeutin an der Rehaklinik Hasliberg, vermittelt einige einfache Tipps.

Schmerzen sind lästig. Doch sie sind ein wichtiges Warnsignal, denn sie zeigen: Etwas stimmt nicht. Wenn bei einer Krankheit oder einem Unfall akute Schmerzen auftreten, muss je nach Intensität mit Medikamenten oder gar mit einer Operation eingegriffen werden.

Anders verhält es sich, wenn das Schmerzgeschehen chronisch wird. Eine klare körperliche Ursache ist in solchen Fällen oft nicht erkennbar. Dadurch verändert sich auch der Behandlungsansatz. «Bei chronischen Schmerzen sind häufig Stressfaktoren im Spiel», sagt Irina Wulf. Als Physiotherapeutin an der Rehaklinik Hasliberg ist sie regelmässig mit dieser Problematik konfrontiert. Nach ihrer Erfahrung ist es wichtig, dass sich die betroffenen Personen Ruhemomente im Alltag verschaffen, um sich dadurch vom Schmerz abzulenken. Anhand einiger einfacher Übungen zeigt sie, wie sich das ohne grossen Aufwand bewerkstelligen lässt.

«Bei chronischen Schmerzen sind oft Stressfaktoren im Spiel»

Irina Wulf
Physiotherapeutin, Leiterin Physiotherapie
Rehaklinik Hasliberg

Wechselatmung

Mit dem Zeigefinger der einen Hand leicht gegen einen Nasenflügel drücken und dadurch das Nasenloch schliessen, dazu langsam und ruhig einatmen. Dann den Druck lösen und das andere Nasenloch schliessen, dazu langsam und ruhig ausatmen. Diesen Vorgang eine Minute lang wiederholen. Tipp: Die Hände vorher mit Entspannungsöl (z. B. Lavendelöl) einreiben.

Katzenbuckel / Pferderücken

Auf Matte oder Teppich knien, Oberkörper auf die Hände oder Fäuste abstützen. Erste Position: Kinn zum Brustbein ziehen, Rücken rund machen. Zweite Position: Kinn nach vorn bewegen, ins Hohlkreuz kommen. Wiederholt von der einen Position fliessend und langsam in die andere übergehen, insgesamt 30 Mal. Nur die Wirbelsäule (vom Nacken bis zum Steissbein) bewegt sich, die Ellbogen bleiben stets gebeugt.

Meditatives Fingerspiel

Auf einem Stuhl sitzen oder auf dem Boden knien. Während einer halben Minute zuerst den Zeigefinger, dann nacheinander die anderen Finger leicht gegen den Daumen drücken, kurz halten, dann wieder lösen. Falls möglich die Übung mit geschlossenen Augen ausführen.

Betreutes Wohnen im Wohnheim Mosaik Ringgenberg der Stiftung Helsenberg

«Hier fühle ich mich sehr wohl»

An mehreren Standorten im Berner Oberland stellt die Stiftung Helsenberg betreute Wohnplätze bereit. Das Angebot richtet sich an Menschen, die Unterstützung bei der Gestaltung ihres täglichen Lebens benötigen. In den Wohnheimen finden sie für kürzere oder längere Zeit eine neue Heimat. Melanie S., eine der Bewohnerinnen, gibt Einblick in ihren Alltag.

«Ich möchte selbständig einen Haushalt führen, mit allem Drum und Dran – vom Waschen und Putzen bis zum Einkaufen und Kochen.»

Melanie S.

Alles begann mit einer banalen Grippe. Im Winter 2013 suchte Melanie S. eine Apotheke auf, um etwas gegen den hartnäckigen Husten zu unternehmen, der sie seit Tagen plagte. Der Hustensirup, den man ihr aushändigte, enthielt einen Wirkstoff, der in seltenen Fällen schwere allergische Reaktionen auslösen kann. Ausgerechnet bei ihr trat eine solche Wirkung ein.

Melanie S. erlitt zunächst heftige Herzrhythmusstörungen und verfiel dann in eine tiefe Depression. In der Folge wurde sie in eine psychiatrische Klinik eingewiesen, wo sie mehr als ein Jahr verbrachte. Gemäss ärztlichem Befund war bei ihr eine Schizophrenie ausgebrochen, die mit sogenannten katatonen Zuständen – massiven körperlichen Blockaden – einhergeht.

Melanie S. trat danach in eine Institution mit geschützten Wohnplätzen ein. Diesen Aufenthalt musste sie aufgrund starker Krankheitsschübe mehrmals unterbrechen, um sich erneut in einer psychiatrischen Klinik behandeln zu lassen. Im Spätsommer 2019 kündigte man ihr schliesslich den Wohnplatz. Die Stiftung Helsenberg, die über drei Wohnheime in Meiringen, Unterseen und Ringgenberg verfügt, sprang in die Bresche und bot ihr einen Platz im Wohnheim Mosaik in Ringgenberg an.

«Seit drei Jahren lebe ich jetzt hier und fühle mich noch immer sehr wohl», sagt Melanie S. Die 34-Jährige leidet nach wie vor unter krankheitsbedingten Blockaden. «Wenn es dazu kommt, kann ich mich kaum mehr verständigen», schildert sie. Sie liege dann im Bett und habe das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Die Blockaden seien zum Glück seltener und weniger intensiv geworden. Das habe vermutlich mit einem angepassten Mix der Medikamente zu tun, die sie seit einiger Zeit einnehme.

Wie die anderen Bewohnerinnen und Bewohner des Wohnheims Mosaik beteiligt sich auch Melanie S. am gemeinsamen Leben. Zweimal in der Woche arbeitet sie in der Küche. Regelmässig besucht sie auch das hauseigene Atelier, um dort Handarbeiten auszuführen. Zudem hat sie damit begonnen, sich schriftstellerisch zu betätigen: «Ich bin daran, eine Liebeskomödie zu schreiben», erklärt sie. Die Hauptfiguren des Romans sind sie selbst und ihr Freund, den sie im Verlauf ihrer Erkrankung kennengelernt hat. Mittlerweile sind die beiden verlobt.

Ihr Hauptziel sieht Melanie S. darin, eines Tages mit ihrem Partner zusammenzuwohnen: «Ich möchte selbständig einen Haushalt führen, mit allem Drum und Dran – vom Waschen und Putzen bis zum Einkaufen und Kochen.» Derzeit fühle sie sich aufgrund der nach wie vor eintretenden Rückschläge noch nicht sicher genug auf ihren Beinen. «Aber ich schaue vorwärts!», erklärt sie bestimmt.

Kontakt:
Stiftung Helsenberg
Willigen
CH-3860 Meiringen
+41 33 972 81 15
stiftung-helsenberg.ch

Privatklinik Meiringen

Verhaltenstherapiewoche 10. bis 12. März 2023

Bereits zum 16. Mal organisiert die Privatklinik Meiringen in Zusammenarbeit mit dem Institut für Gesundheitsförderung IFT München und der Schweizerischen Gesellschaft für kognitive Verhaltenstherapie die Verhaltenstherapiewoche. Diese für die Schweiz einmalige Veranstaltung bietet interdisziplinäre Fortbildung in verhaltenstherapeutisch orientierter Psychotherapie und richtet sich an praktisch tätige Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Psychiatrie und Pädagogik. Das Detailprogramm ist bei der Privatklinik Meiringen erhältlich oder auf deren Website unter «Veranstaltungen» abrufbar. Telefon +41 33 972 81 11, privatklinik-meiringen.ch

Neuer Chefarzt und stv. ärztlicher Direktor in der Privatklinik Meiringen

Dr. Christian Mikutta wird neuer Chefarzt und stellvertretender ärztlicher Direktor. Er tritt seine Tätigkeit als Nachfolger von Prof. Dr. Jochen Mutschler im Oktober 2022 an.

Rehaklinik Hasliberg

Leitungsteam Zentrum für Schmerz- und Stressmedizin (ZSSM) Bern

Das neu eröffnete Ambulatorium der Rehaklinik Hasliberg liegt zentral an der Neuengasse 39 in Bern. Mit Dr. med. Georgios Kokinogenis, leitender Arzt, Dr. phil. Johannes Grolimund, Leitung Psychologie, und PD Dr. med. Niklaus Egloff, Senior Consultant, wird das Zentrum für Schmerz- und Stressmedizin von einem hoch qualifizierten Leitungsteam geführt.

Personelle Wechsel an der Rehaklinik Hasliberg

Die Geschäftsleitung der Rehaklinik Hasliberg begrüsst zwei neue Mitglieder in ihrem Gremium. Anfang Oktober hat Wolfgang Oster, diplomierter Pflegefachmann und Master of Public Health, die Leitung Pflege übernommen. Lars Zumstein, BSc Business Administration, beginnt im Dezember 2022 die Tätigkeit als neuer Leiter Administration.

Michel Gruppe

Erfolgreiche Qualitätsaudits

Alle Institutionen der Michel Gruppe führen periodisch Leistungs- und Prozessbewertungen sowie Audits durch, die der Qualitätssicherung aller Dienstleistungen dienen. Einmal mehr hat die Privatklinik Meiringen das Aufrechterhaltungsaudit für die Re-Zertifizierung nach ISO 9001:2015 und QuaTheDa des Bundesamts für Gesundheit mit ausgezeichneten Ergebnissen absolviert. Die Rehaklinik Hasliberg hat das ISO-Audit ohne Abweichungen erfolgreich bestanden und auch die Stiftung Helsenberg ist mit allen Bereichen nach SQS ISO 9001:2015 sowie BSV-IV 2000 zertifiziert.

Personelle Veränderungen bei den Michel Services

In der Michel Gruppe sind die Führungsstellen folgender Dienstleistungsbereiche neu besetzt worden: Kommunikation mit Reinhard Vogel, ICT mit Marcus Hug, Qualitätsmanagement mit Stephan Steccanella, Hotellerie mit Simone Jud.

Claudia Lüthi, geboren 1980, ist in Meiringen aufgewachsen und hat eine Berufslehre als medizinische Praxisassistentin abgeschlossen. Nachdem sie in verschiedenen europäischen Feriendestinationen als Reiseleiterin tätig war, wanderte sie nach Australien aus, wo sie sieben Jahre lebte. Danach kehrte sie aus familiären Gründen in die Schweiz zurück. Heute wohnt sie zusammen mit ihrer 13-jährigen Tochter und ihrem Lebenspartner in Meiringen.

Mitarbeitende der Michel Gruppe:
Claudia Lüthi, Leiterin administrative und medizinische Dienste Direktion Medizin der Privatklinik Meiringen

Trotz wachsendem Informationsvolumen den Überblick behalten

Es ist eine bekannte Tatsache: Der administrative Aufwand im Gesundheitswesen nimmt zu. Das hat aber nicht nur, wie oft festgestellt wird, mit steigenden Anforderungen seitens der Behörden und Krankenkassen zu tun. Im Bereich der Psychiatrie etwa spielen auch die steigenden Fallzahlen eine Rolle. Die Kostengutsprachen für die Dauer eines Klinikaufenthalts wurden in den letzten zehn Jahren zwar massiv gekürzt. Bei der Privatklinik Meiringen ist aber die Auslastung nach wie vor hoch, da pro Jahr deutlich mehr Patientinnen und Patienten behandelt werden. Hinzu kommen die Ambulatorien in Bern und Interlaken, die ebenfalls von der Privatklinik Meiringen betrieben werden.

Mit jedem einzelnen Fall sind administrative Aufgaben verbunden. So gilt es, die Ein- und Austritte zu erfassen und alle damit verbundenen Unterlagen zu archivieren. Dazu gehören etwa ärztliche bzw. psychologische Zuweisungsberichte. Während des Klinikaufenthalts werden zudem zahlreiche weitere Dokumente erstellt – von Arztzeugnissen über Gesuche an die Krankenkassen um Kostengutsprache bis zu Austrittsberichten. Unsere Dienststelle ist für die administrative Unterstützung der Ärztinnen und Ärzte zuständig: Wir schreiben beispielsweise Berichte nach Diktat, formatieren sie, versenden sie und legen sie so ab, dass sie jederzeit problemlos wieder gefunden werden können.

Ich bin seit dreieinhalb Jahren in der Privatklinik Meiringen tätig. Zunächst baute ich für eine der Stationen ein Sekretariat auf, mit dem spezifisch die Ärztinnen und Ärzte und das Pflegeteam von administrativen Aufgaben entlastet werden. Zeitweilig leitete ich ein zweites solches Stationssekretariat. Ab Beginn der Corona-Pandemie war ich dann auch für die PCR-Abstriche bei unserem Personal und später für die Verabreichung von Impfungen zuständig. In dieser Zeit konnte ich Einblick in zahlreiche verschiedene Bereiche der Klinik gewinnen. Das erachte ich als eine gute Grundlage für meine jetzige Funktion. Als Leiterin der administrativen und medizinischen Dienste Direktion Medizin bin ich dafür verantwortlich, dass unsere Dienststelle ihre Aufgaben reibungslos erfüllen kann.

Aufgrund des wachsenden Informationsvolumens haben wir unsere Dienststelle diesen Herbst zu reorganisieren begonnen. Unserem Team gehören neun Mitarbeitende an. Momentan sind alle von ihnen für sämtliche Ärztinnen und Ärzte der Klinik tätig. Künftig werden wir das Team nach Fachzentren gliedern. So steht zum Beispiel jetzt schon eine unserer Fachkräfte jeweils den Ärztinnen und Ärzte des Zentrums für Alterspsychiatrie zur Verfügung. Anders als früher haben diese im Bereich Administration somit nicht mehr mit ständig wechselnden Ansprechpersonen zu tun. In einer stets komplexer werdenden Arbeitswelt erleichtert dies den Überblick.

Patrick Demenga ist künstlerischer Leiter der Musikfestwoche Meiringen und Dozent an der Hochschule für Musik Lausanne. Er studierte am Konservatorium Bern sowie in Köln und New York. Heute zählt er international zu den renommiertesten Cellisten. Als Solist und Kammermusiker tritt er regelmässig an grossen Festivals sowie in bekannten Musikzentren auf und arbeitet mit namhaften Musikerpersönlichkeiten und Orchestern zusammen.

Musik tut der Seele gut

Bei Konzerten habe ich im Publikum schon öfters Menschen mit Tränen in den Augen gesehen. Ein solcher Anblick mag auf den ersten Blick irritieren. Gelegentlich ist es im Anschluss an den Auftritt zu einem Gespräch gekommen. Die betroffenen Personen haben mir dann erklärt, die Musik habe in ihnen etwas gelöst. Ihre Tränen waren keine Zeichen der Trauer oder des Schmerzes, sondern des Berührtseins.

Musik ist nicht einfach eine «schöne Kunst», sondern kann entscheidend zu unserem Wohlbefinden beitragen. Wer sich auf ein musikalisches Erlebnis einlässt, entdeckt unter Umständen ganz neue Räume in sich. Davon kann eine unglaublich befreiende Wirkung ausgehen.

Was uns psychisch in Bewegung, in einen Fluss bringt, ist nach meiner Meinung a priori gesundheitsfördernd. Musik gehört zweifellos dazu. Dabei geht es nicht allein um harmonische, heitere Klänge. Musik ist enorm vielschichtig. Sie kann Momente der himmlischen Schönheit erfassen, aber ebenso Aspekte tiefgründiger Schwere und Enge. So ist auch das Leben: Es besteht nicht nur aus Höhenflügen. Gute Musik zeigt beide Seiten auf.

Zuweilen erlebe ich, dass innere Bewegung im Publikum sogar körperlich spürbar wird. Manche Zuhörerinnen und Zuhörer kommen in ein leises Mitschwingen und setzen die Musik in feine Bewegungen um, obwohl Tanzen bei klassischer Musik eigentlich nicht besonders gut funktioniert und ein konventionelles Konzert nicht der ideale Rahmen dafür ist.

Sehr wichtig ist die körperliche Dimension bei den Musizierenden selbst. Wer regelmässig und intensiv ein Instrument spielt, muss auf seine Gesundheit achten. Etliche Musikerinnen und Musiker leiden etwa unter chronischen Rückenproblemen. Das hat oft mit Fehlhaltungen zu tun. Diesen kann durch geeignete Körperübungen und Techniken entgegengewirkt werden.

Fehlhaltungen können bei Musizierenden aber auch auf geistiger Ebene auftreten. Dahinter stehen Erscheinungen, mit denen heute viele Menschen konfrontiert sind: Stress, Nervosität, mentale Hyperaktivität. In unserem Alltag sind wir alle immer wieder herausgefordert, zentriert zu sein, bei uns selbst zu bleiben.

Bei meinen Studierenden lege ich grossen Wert darauf, dass sie für diese Thematik ein Bewusstsein entwickeln, indem sie lernen, ihren Gedankenstrom zum Beispiel mittels Meditation oder Entspannungsübungen zu beruhigen. Nur wer sein Instrument in körperlicher und geistiger Entspannung spielt, vermag die Musik wirklich zum Fliessen zu bringen – und auf diese Weise auch die Zuhörenden zu berühren.

Privatklinik Meiringen

Zentrale, Empfang
+41 33 972 81 11
info@privatklinik-meiringen.ch
Mo–Fr: 08:00–20:00 h
Sa/So: 08:00–12:30 h, 13:30–18:30 h

Patientenaufnahme
+41 33 972 85 65
pa@privatklinik-meiringen.ch
Mo–Do: 07:30–17:00 h
Fr: 07:30–16:30 h

Matthias Güdel, MBA
CEO
+41 33 972 82 16
matthias.guedel@privatklinik-meiringen.ch

Prof. Dr. med. Thomas J. Müller
Ärztlicher Direktor, Chefarzt
+41 33 972 82 95
thomas.mueller@privatklinik-meiringen.ch

MSc OE Lilian Jäger
Pflegedirektorin
+41 33 972 85 80
lilian.jaeger@privatklinik-meiringen.ch

Rehaklinik Hasliberg

Rezeption
+41 33 533 91 00
info@rehaklinik-hasliberg.ch
Mo–Do: 08:00–18:00 h, Fr: 08:00–17:00 h
Sa/So: 08:30–12:00 h, 13:00-17:00 h

Bettendisposition
+41 33 533 91 20
bettendisposition@rehaklinik-hasliberg.ch
Mo–Fr: 08:00–12:00 h, 13:00–17:00 h

Ambulante Physiotherapie
+41 33 533 92 42
physio@rehaklinik-hasliberg.ch
Mo–Fr: 07:30–12:00 h, 13:00–17:00 h

Dr. med. Salih Muminagic, MBA
CEO, Chefarzt
+41 33 533 92 00
salih.muminagic@rehaklinik-hasliberg.ch

Wolfgang Oster, MAS MPH
Leiter Pflege
+41 33 533 92 60
wolfgang.oster@rehaklinik-hasliberg.ch

Arton Ramosaj
Leiter Therapien
+41 33 533 92 40
arton.ramosaj@rehaklinik-hasliberg.ch

Stiftung Helsenberg

John Schmocker
Betriebsleiter
+41 33 972 85 70
john.schmocker@stiftung-helsenberg.ch

Wohnheim Mosaik Interlaken
Monika Strauss
Leiterin
+41 33 821 14 32
monika.strauss@stiftung-helsenberg.ch

Wohnheim Mosaik Ringgenberg
Petra Frutiger
Leiterin
+41 33 821 10 22
petra.frutiger@stiftung-helsenberg.ch

Wohnheim Mosaik Meiringen
Caroline Schnyder
Leiterin
+41 33 971 44 75
caroline.schnyder@stiftung-helsenberg.ch

Gewinnen Sie eine Übernachtung im Bretterhotel inklusive Frühstück und Eintritt in die Trauffer Erlebniswelt.

Trauffer Erlebniswelt – moderne Tradition erleben
Übernachten Sie im Bretterhotel und erkunden Sie tagsüber die Trauffer Erlebniswelt und das traumhaft schöne Berner Oberland. In der Kindertraumfabrik in Hofstetten bei Brienz werden in dritter Generation die rotgefleckten Holzchüehli hergestellt. Wie das genau geht, erfahren Sie in der neuen Erlebniswelt. Kulinarisch verwöhnt werden Sie im A-la-carte-Restaurant Alfred's oder in Rosa's Bäckerei Bistro.

Füllen Sie den nebenstehenden Talon aus und schicken Sie ihn an:
Michel Gruppe AG, Wettbewerb, Willigen, CH-3860 Meiringen.
Oder senden Sie den Lösungsbuchstaben inkl. Ihrer Postanschrift per E-Mail an:
blickpunkt@michel-gruppe.ch

Einsendeschluss: 31. Januar 2023. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt und in der nächsten Ausgabe von «Blickpunkt Gesundheit» bekannt gegeben. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren, ausgenommen die Mitarbeitenden der Michel Gruppe AG. Der Wettbewerbspreis wird nicht bar ausbezahlt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

In der letzten Ausgabe von «Blickpunkt Gesundheit» lautete die Wettbewerbsfrage: Welche Dienstleistungen werden vom Sozialdienst der Privatklinik Meiringen nicht abgedeckt? Die richtige Antwort heisst: (C) Berufsberatung. Einen Aufenthalt im Hotel Meiringen gewonnen hat: **Antonia Murer, Beckenried NW**.
Wir gratulieren herzlich.

Welchen Anteil haben Zwangseinweisungen an den Notfalleintritten der Privatklinik Meiringen?
(Zutreffende Antwort einkreisen/ankreuzen)

A 5 %
B 10 %
C 30 %

Vorname + Name: _____

Adresse: _____

PLZ + Ort: _____

E-Mail: _____

GRIMSELWELT
Wo die Energien fliessen

Historisches Alpinhotel Grimsel Hospiz

Winter-Ruheoase

Ein Winternachtstraum mit abenteuerlicher Anreise

DIE GRIMSELWELT IST EIN ENGAGEMENT DER KWO, KRAFTWERKE OBERHASLI AG

Winter im Grimsel Hospiz bedeutet abschalten und entschleunigen. Tief im Schnee versunken thront das historische Haus inmitten einer unberührten Naturlandschaft. Bereits bei der aussergewöhnlichen Anreise mit Luftseilbahnen und durch tiefe Stollen lässt der Gast die Alltagswelt hinter sich. Die Atmosphäre im Hotel ist persönlich, im Kamin prasselt ein Feuer und unter dem Sternendach wartet ein dampfender Badebottich und eine Sauna auf den Gast.

ONLINE
BUCHBAR
www.grimselwelt.ch

Weitere Informationen auf www.grimselwelt.ch · hotels@grimselwelt.ch