

1/2015

# Blickpunkt **Gesundheit**

Rehaklinik Hasliberg:  
Erfolge im Kampf  
gegen Gelenkschmerzen

Betreute Wohnplätze:  
Stiftung Helsenberg  
baut aus



Burnout-Station der Privatklinik Meiringen

## Pionierwerk am Hasliberg



Faszination Bauen –  
seit 1928



KOHLER BAU AG  
Willigen  
3860 Meiringen  
Telefon 033 972 53 53  
Telefax 033 972 53 54  
info@kohlerbau.ch  
www.kohlerbau.ch



Machen Sie Träume wahr – mit einem Fondssparplan der BEKB.

## Inhalt

- 4 **Burnout-Station «au soleil»**  
Pflegeplätze werden erweitert
- 7 **Stressreduktion**  
mittels Achtsamkeit
- 8 **Therapie «Easier living»**  
Neue Einstellung zu sich selbst
- 9 **Kolumne**  
mit Dr. med. Karl Haefele
- 10 **Proliferationstherapie**  
Kampf den Gelenkschmerzen
- 12 **Stiftung Helsenberg**  
Ausbauschnitt in Ringgenberg
- 15 **Entspannung im Alltag**  
Ausgleich mit einfachen Übungen
- 16 **Aktuelles**  
aus der Michel Gruppe
- 17 **Persönlich**  
Ulrike Buchkremer, Psychologin
- 18 **Ansprechpersonen**  
Privatklinik Meiringen und Rehaklinik Hasliberg
- 19 **Wettbewerb**

### Impressum

Blickpunkt Gesundheit – Magazin der Michel Gruppe, Meiringen  
Mai 2015

Titelbild: Die Burnout-Station «au soleil» am Hasliberg ist erweitert worden;  
Chefärztin Dr. med. Barbara Hochstrasser im neu eingerichteten Aufenthaltsraum.

**Auflage:** 111 000 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)

**Redaktion:** staegertext.com, Brienz

**Autorinnen und Autoren:** Annina Haberthür, Reinhold Köck,  
Marie-Louise Michel, Andreas Staeger, Claudia Stuber

**Titelbild:** Beat Kehrli

**Portraitbilder Mitarbeitende der Michel Gruppe:** Beat Kehrli, Juck Egli

**Gestaltung:** Atelier KE, Meiringen

**Druck:** Stämpfli Publikationen AG, Bern

**Kontakt/Bezugsquelle:** Michel Gruppe AG, Marie-Louise Michel, Kommunikation,  
Willigen, CH-3860 Meiringen, blickpunkt@michel-gruppe.ch, Telefon +41 33 972 82 00

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



Liebe Leserinnen und Leser

Die Schweizerinnen und Schweizer sind mit ihrem Gesundheitssystem sehr zufrieden. Dies ergab kürzlich eine Studie, die alljährlich in 36 europäischen Ländern durchgeführt wird. Die Schweiz ist in der Angebotsvielfalt und im Zugang zum Gesundheitswesen Spitze – sie belegt den zweiten Rang. Zwar müssen viele Kundinnen und Kunden der Krankenkassen jeweils Ende des Jahres enttäuscht zur Kenntnis nehmen, dass ihre Prämie auf das Folgejahr erneut ansteigt. Dennoch sind sie mit den Dienstleistungen sehr zufrieden. So zufrieden, dass die meisten ihre Krankenkasse gar nicht wechseln, obwohl es nicht selten eine günstigere Alternative gäbe.

Die Zufriedenheit mit dem Gesundheitswesen hängt ganz konkret von den Leistungen ab, die etwa in Arztpraxen und Kliniken erbracht werden. Der entsprechende Markt ist vielfältig und dynamisch. Die Institutionen der Michel Gruppe spielen hier mit hoher Qualität und überzeugenden Leistungen eine wichtige Rolle. In der vorliegenden Ausgabe unseres Magazins «Blickpunkt Gesundheit» geben wir Ihnen Einblick in unser Angebotspektrum.

Bei den Spitälern und Kliniken gibt es öffentlich- und privatrechtliche Institutionen. Die Rehaklinik Hasliberg ist eine privatrechtliche Institution – auch Privatklinik genannt. In der Öffentlichkeit wird dabei gelegentlich der rechtliche Status mit der privaten Versicherungsklasse verwechselt. Korrekt ist, dass eine Privatklinik auch allgemein-versicherte Patientinnen und Patienten behandelt, sofern sie über einen kantonalen Leistungsauftrag verfügt. Das ist sowohl bei der Privatklinik Meiringen als auch bei der Rehaklinik Hasliberg der Fall. Unsere Institutionen begrüssen und behandeln deshalb täglich Patientinnen und Patienten sämtlicher Versicherungskategorien.

Andreas Kammer

Vorsitzender der Geschäftsleitung der Rehaklinik Hasliberg

Privatklinik Meiringen baut Burnout-Station «au soleil» aus

## Raum für Ruhe in schwierigen Zeiten

**Burnout-Erkrankungen nehmen seit Jahren zu. Für Betroffene bietet die Privatklinik Meiringen ein spezifisches Behandlungsprogramm an. Weil die Burnout-Station «au soleil» an ihre räumlichen Grenzen stösst, wird die Bettenzahl erhöht. Durch die Gestaltung der neuen Räume werden die therapeutischen Zielsetzungen unterstützt.**



*«Viele Elemente der Arbeitswelt sind heute für die meisten Menschen belastend. Wenn zusätzlich individuelle Risikofaktoren ins Spiel kommen, droht eine Stressbelastungsstörung.»*

Dr. med. Barbara Hochstrasser M.P.H.  
 Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
 Chefärztin Station «au soleil» der Privatklinik Meiringen



Pionierwerk am Hasliberg: Vor elf Jahren hat die Privatklinik Meiringen die Station «au soleil» zur Behandlung von Burnout-Erkrankungen eingerichtet und sie kurz darauf auf die Sonnenterrasse hoch über dem Haslital verlegt. Seither haben schweizweit mindestens ein halbes Dutzend weitere Institutionen eigene Schwerpunktangebote auf diesem Gebiet aufgebaut.

### **Stressempfinden nimmt zu**

Trotzdem kann die Nachfrage nach stationären Therapieplätzen kaum gedeckt werden. Woran liegt das? «Der Stress in der Arbeitswelt nimmt ungebrochen zu», erklärt Dr. med. Barbara Hochstrasser, Chefärztin der Station «au soleil». Das belegt unter anderem eine Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft SECO zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz. Rund ein Drittel der Erwerbstä-



Schlichte Formen, dezente Farben: Einer der neu eingerichteten Räume der Burnout-Station «au soleil» am Hasliberg

tigen in der Schweiz fühlen sich häufig oder sehr häufig gestresst. Innerhalb von zehn Jahren hat dieser Anteil markant zugenommen.

Das wachsende Stressempfinden ist nach Auffassung von Barbara Hochstrasser auf mehrere Faktoren zurückzuführen. Einerseits haben sich die Arbeitsanforderungen in den letzten Jahrzehnten massiv erhöht: «Die Abläufe sind viel komplexer geworden, der Zeitdruck ist enorm gestiegen, die Digitalisierung hat völlig neue Kommunikationsformen hervorgebracht.» Viele Menschen stehen deshalb heute unter dem Druck ständiger Verfügbarkeit und müssen permanent sondieren, was gerade wichtig ist. Andererseits hat sich ein hohes Tempo der Veränderung eingestellt. Ständige Weiterbildung ist gefragt, während im Zuge regelmässiger Umstrukturierungen vertraute persönliche Beziehungen immer wieder aufgelöst werden.

### Individuelle Risikofaktoren

Die Folgen dieser Entwicklung können Arbeitsüberlastung, mangelnde Autonomie, defizitärer Teamgeist, unzureichende Fairness sowie Wertkonflikte sein. «Diese Faktoren sind grundsätzlich für alle belastend», gibt Barbara Hochstrasser zu bedenken. Dennoch wird nicht jeder Mensch davon krank. Erst aus dem Zusammenwirken mit individuellen Faktoren kann sich eine Stressbelastungsstörung – also ein Burnout – ergeben. Zu diesen persönlichen Merkmalen zählen etwa ein Mangel an Selbstvertrauen, eine hohe Leistungsbereitschaft, eine Tendenz, sich überdurchschnittlich zu verausgaben, ein ausgeprägter Perfektionismus sowie ein Hang zum Zögern und Resignieren.

Der Begriff Burnout ist heute in der Öffentlichkeit zu einem geradezu modischen Thema geworden. Aller-

## Stresspegel messen

Stress ist eine subjektive Erfahrung. Jeder Mensch reagiert anders auf Stressfaktoren und belastende Situationen. Der Bund stellt mit einem einfachen Online-Test ein Instrument zur Verfügung, das allen Menschen ermöglicht, den eigenen Stresspegel abzuschätzen, Stressursachen wahrzunehmen und mögliche Gegenmassnahmen zu erkennen. [www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch)



Leichte Schwingungen mit beruhigender Wirkung: Stationsleiter Helmut Finkel praktiziert eine Klangschalen-Massage.

dings ist seine Bedeutung dabei oft diffus. «Ein Burnout-Syndrom kann nur von einer Fachperson beurteilt werden», stellt Barbara Hochstrasser klar. Bei der Diagnose der Erkrankung gilt es Signale wie Schlafstörungen, Schmerzsymptome und mangelnde Erholungsfähigkeit zu berücksichtigen. Die Behandlung setzt ein spezifisches Therapieprogramm voraus.

### Innenarchitektur unterstützt Therapie

Als erste psychiatrische Institution in der Schweiz hat die Privatklinik Meiringen im Jahr 2004 ein solches Angebot aufgebaut. Anfänglich führte sie es als Pilotprojekt am Hauptstandort in Willigen. Wegen grosser Nachfrage wurde es 2007 erweitert, indem in den Räumen der Rehaklinik Hasliberg die Burnout-Station «au soleil» eingerichtet wurde. Aufgrund des weiterhin steigenden Bedarfs nach Behandlungsplätzen ist die Station im Frühling 2015 um sieben Einzelzimmer erweitert worden. Somit

stehen am Hasliberg jetzt insgesamt 27 Betten für die Burnout-Behandlung zur Verfügung.

Die neuen Räume unterstreichen durch ihre Gestaltung den Themenkreis von Ruhe und Entspannung, der in der Burnout-Behandlung eine wichtige Rolle spielt. Zum Einsatz kamen vorwiegend Naturmaterialien in beruhigenden, dezenten Farbtönen und mit schlichten, geraden Linien. Nicht um Ablenkung und architektonischen Schnickschnack geht es, betont Barbara Hochstrasser. Vielmehr sollen die neu eingerichteten Zimmer Einfachheit, Wärme und Bodenhaftung vermitteln.

### Kontakt:

Privatklinik Meiringen  
Willigen  
CH-3860 Meiringen  
Telefon +41 33 972 81 11  
[www.privatklinik-meiringen.ch](http://www.privatklinik-meiringen.ch)

## Stressabbau mittels Achtsamkeit

Die Burnout-Behandlung an der Privatklinik Meiringen kombiniert Psychotherapie mit Entspannungstechniken, Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), Körpertherapien und sportlicher Aktivierung. Eine wichtige Rolle spielt die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Dabei handelt es sich um eine standardisierte Meditationspraxis, die vom amerikanischen Molekularbiologen und Psychiater Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Die Technik greift Elemente der Zen-Meditation auf, klammert aber deren spirituelle Aspekte aus. Unter dem Titel «Mindfulness-Based Stress Reduction» (MBSR) hat sie in den vergangenen Jahren zunehmend auch in der europäischen Psychiatrie Einzug gehalten. Heute zählt das Verfahren zu den besterforschten Meditations-techniken, die im Rahmen der Psychotherapie eingesetzt werden.

In der Burnout-Behandlung erweist sich die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion gemäss Barbara Hochstrasser als sehr wirksam. Seit

einiger Zeit wird sie deshalb in der Burnout-Station «au soleil» am Hasliberg konsequent und mit grossem Erfolg eingesetzt. In kleinen Gruppen und unter Anleitung lernen die Patientinnen und Patienten, ihre Aufmerksamkeit zunächst auf den eigenen Atem zu fokussieren. Auf dieser Basis üben sie eine achtsame Wahrnehmung. Sie richten diese beispielsweise auf den eigenen Körper oder die eigenen Gedanken und Gefühle, ohne diese zu beurteilen, um dann wieder zur Aufmerksamkeit auf das Atmen und zum Wahrnehmen der Stille zurückzukehren.

Die kurzfristige Wirkung des Verfahrens äussert sich in Entspannung. Bei längerer Praxis zeigen sich Veränderungen im Stressempfinden und in der Selbstwahrnehmung. «Auf diese Weise wird das Stressregulationssystem regeneriert und gleichzeitig entsteht mehr Gelassenheit, Verständnis und Toleranz», erklärt Barbara Hochstrasser.



Fotos: Beat Kehrlü

Meditation in der Burnout-Station «au soleil»



Innovative Psychotherapien an der Privatklinik Meiringen

## «Easier Living – mir zuliebe»

**Stationäre psychiatrische Behandlungen setzen oft auf problem- und symptombezogene Arbeit. Damit wird eine rasche Stabilisierung angestrebt. Mit einem eigens kreierten neuartigen Gruppentherapieprogramm rückt die Privatklinik Meiringen nun auch die langfristige gesundheitsbezogene Ressourcenförderung ins Zentrum der Behandlung.**

Wer sich aufgrund einer psychischen Krise oder Krankheit einer stationären Behandlung unterzieht, beschäftigt sich täglich mit dem Thema Gesundheit. Die Betroffenen gewinnen dabei viele Erkenntnisse über ihre Erkrankung, über deren mögliche Ursachen und deren Bewältigung. Therapeutische Angebote und medikamentöse Behandlungen unterstützen sie dabei, sich möglichst rasch zu stabilisieren.

Seit 2011 bietet die Privatklinik Meiringen ein psychotherapeutisches Programm zur ressourcenorientierten Gesundheitsförderung an. Das Gruppenangebot «Easier Living – mir zuliebe» zielt auf die langfristige Gesundheitsförderung ab. Patientinnen und Patienten erhalten damit den Raum und die Zeit, sich mit einem bestimmten gesundheits-schädigenden Verhaltensmuster achtsam und ressourcenorientiert auseinanderzusetzen. Die Therapie bezweckt den Aufbau

eines vielfältigen ressourcenorientierten Selbstmanagements und die zunehmende Entwicklung von Selbstfürsorge. Die Gruppentherapie wird von zwei Psychotherapeutinnen geleitet und wird zweimal wöchentlich über fünf Wochen hinweg durchgeführt.

Die gesundheitsbezogenen Themen weisen eine grosse Spannweite auf: Abgrenzung, Work-life-Balance, Um-

gang mit Pseudoressourcen wie Essen, Alkohol, Tabak und anderen Konsummitteln, Motivationsschwierigkeiten, Bewegung. Die teilnehmenden Patientinnen und Patienten sind sich ihrer real oder potenziell gesundheits-schädigenden Verhaltensweisen bereits bewusst.

Im psychotherapeutischen Gruppenprozess werden solche Verhaltensweisen gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden und mit der therapeutischen Begleitung betrachtet. Dabei wird die Motivation zur Veränderung im Hinblick auf eine gesunde Lebensführung aktiviert. Im Fokus steht kein Befehl («Sie müssen sich ändern!»), sondern eine Einladung: «Sie dürfen Ihre persönliche Haltung zu sich selber ändern.»

Das Einnehmen einer neuen Lebenshaltung wird als wichtigster erster Schritt zur Änderung des Verhaltens angesehen. Es geht nicht darum, konkrete Dinge zu verändern (z. B. fünf Kilo abzunehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören). Das Ziel besteht vielmehr darin, eine neue Haltung zu sich einzunehmen, welche die Erreichung solcher Unterziele vereinfacht.

### Kontakt:

Privatklinik Meiringen  
Willigen  
CH-3860 Meiringen  
Telefon +41 33 972 81 11  
[www.privatklinik-meiringen.ch](http://www.privatklinik-meiringen.ch)

*«Im Fokus steht die Einladung, die persönliche Haltung zu sich selbst zu ändern.»*

lic. phil. hum. Annina Haberthür  
Psychotherapeutin an der Privatklinik Meiringen



Dr. med. Karl Haefele, geboren 1947, ist verheiratet und wohnt in Innertkirchen. Er legte 1974 das Staatsexamen in Medizin an der Universität Bern ab. Die Lehr- und Wanderjahre führten ihn nach Monthey, ans Universitäts-spital Lausanne, nach Leukerbad und nach Biel. Von 1981 bis 2011 betrieb er in Innertkirchen eine Allgemeinpraxis, von 2011 bis 2014 war er im Gesundheitszentrum Meiringen tätig. Seit dem 1. November 2014 ist er pensioniert.

## Warum mein Computer aus dem Fenster flog

Zum Abschluss meiner Tätigkeit als Grundversorger im Oberhasli habe ich meinen Computer zum Fenster hinausgeworfen – das tat gut. Dies war nicht die Bilanz meiner jahrzehntelangen Arbeit als Arzt, sondern Ausdruck meiner Computerskepsis. Ich habe die Chance gehabt, eine rasante und spektakuläre Entwicklung der Medizin aktiv zu erleben und mitzuhelfen, diese Entwicklung für unsere Bevölkerung nutzbar zu machen. Die Computertechnik spielte dabei eine wichtige Rolle. Viele effiziente und im Notfall sehr nützliche diagnostische Instrumente und Therapiemöglichkeiten, von der Sauerstoffmessung bis zum Defibrillator, wären ohne Computertechnik nicht möglich, ganz zu schweigen von den Erleichterungen auf administrativer Ebene. Es ist fantastisch, die ganze Weltbibliothek abrufbar zu haben. Dass trotz dieser Tatsachen meine Computerskepsis nicht verschwunden ist, hat einerseits mit meiner persönlichen Struktur zu tun: Ich funktioniere analog und nicht digital. Zudem habe ich Mühe, mich von einem Rechner steuern zu lassen. Das Fehlen eines Computers im Sprechzimmer wurde von den Patientinnen und Patienten übrigens eher positiv aufgenommen.

Die Computerisierung wird uns mit dem Argument, Zeit zu sparen, schmackhaft gemacht – trotzdem haben wir immer weniger davon. Da geht doch etwas schief! Machen wir mit der gewonnenen Zeit tatsächlich etwas Sinnvolles – oder verleitet uns der Computer mit seiner Datenfülle zu unnützen Aktivitäten?

In meiner 40-jährigen Berufstätigkeit ist mir bewusst geworden, dass Zeit ein wichtiges Medikament ist. In der Allgemeinpraxis betreut man Patientinnen und Patienten mit vielfältigen Problemen über lange Zeit hinweg und erlebt die Wirkung des Faktors Zeit. Ich glaube, dass dieser Faktor in der medizinischen Forschung zu wenig beachtet wird. Wir sind alle darauf fixiert, möglichst schnell Erfolge zu sehen. Dabei geht verloren, dass auch die Zeit für den kranken Menschen arbeiten kann.

Angesichts steigender Kosten und sinkender Ressourcen wird vermehrt auch in der Pflege zum Instrument der Zeitkontrolle gegriffen. Ich bin überzeugt, dass wir dabei die positive Wirkung der Zeit deutlich einschränken. Ein pflegerischer Akt ist nicht nur ein technischer Vorgang. Es spielen sich dabei auch Interaktionen ab, die Zeit brauchen. Diese wirken wie ein zusätzliches Medikament. Für neue Medikamente geben wir grosse finanzielle Mittel frei. Das sollten wir auch für das Medikament Zeit tun.

Da ich den Computer eher als Zeitfresser denn als Zeitsparer erlebt habe, der zudem die unangenehme Eigenschaft hat, im stressigsten Moment abzustürzen, habe ich diese Spannung mit dem Computerauswurf abgebaut. Mir ist bewusst, dass wir wahrscheinlich nicht mehr ohne Computer leben können. Wir sollten uns von der Informationstechnologie aber trotzdem etwas unabhängiger machen.

In der Kolumne des Magazins «Blickpunkt Gesundheit» geben die Autorinnen und Autoren ihre persönliche Meinung wieder.

*«Gelenkschmerzen führen oft zu einer muskulären Kompensation und damit zu weiteren Beschwerden. Proliferationstherapie kann hier wirksame Abhilfe leisten.»*

Reinhold Köck  
Chefarzt muskuloskeletale Rehabilitation  
Rehaklinik Hasliberg

Schmerzbekämpfung mittels Proliferationstherapie an der Rehaklinik Hasliberg

## Frischer Halt für müde Gelenke

**Nach einem schweren Sturz treten mitunter Fehlhaltungen auf, die zu anhaltenden Schmerzen führen können. Mittels wiederholter Injektionen leicht reizender Substanzen in die betroffenen Körperstellen lässt sich die Situation nachhaltig bessern. An der Rehaklinik Hasliberg wird diese Proliferationstherapie erfolgreich eingesetzt.**

Krankhafte Zustände an Gelenken und an der Wirbelsäule hängen oft damit zusammen, dass die Kapsel- und Bandstrukturen instabil geworden sind. Ein solcher Stabilitätsverlust kann unterschiedliche Ursachen haben. Meist ist er auf eine Gelenkverletzung (in Form einer Überdehnung) zurückzuführen, auch wenn diese zunächst ohne grössere Nachwirkungen ausgeheilt erscheint. Auch ständige Überlastungen (Mikrotraumen) oder Folgen von degenerativen Veränderungen am Knorpel und besonders an den Bandscheiben sind mögliche Auslösefaktoren.

### Muskulatur kompensiert Gelenkinstabilität

Im weiteren Verlauf verliert der Knorpel oder die Bandscheibe an Höhe. Dadurch vermindert sich die Vorspannung der Gelenkkapsel- und Bandstrukturen. In Kombination mit der natürlichen Alterung des elastischen Gewebes in den Bändern führt dies zu einer Auslockerung des Gelenkspiels. Gleichzeitig kann es zu einer vermehrten Beweglichkeit (Hypermobilität) oder sogar zur Instabilität des Gelenks kommen. Dies ist insbesondere an der Wirbelsäule zu beobachten.

Gelenkkapseln und Bänder bestehen aus kollagenem Bindegewebe. Sie gewährleisten die passive Stabilisierung des Skelettsystems. Wenn die Stabilisierung geschwächt ist, springt die Muskulatur in die Bresche und übernimmt vermehrt statische Stabilisierungsaufgaben. Daraus ergeben sich eine erhöhte Muskelspannung sowie Muskelverkürzungen. Gleichzeitig führt die Auslockerung der Gelenke zu einer vermehrten Scherbelastung von Bandscheiben oder Gelenkknorpel. Dadurch werden diese einem verstärkten Abrieb ausgesetzt.

### Teufelskreis durchbrechen

Dieser Teufelskreis lässt sich mittels Proliferationstherapie wirksam durchbrechen. Dabei handelt es sich um ein spezielles Verfahren der Schmerztherapie. Schwache oder gelockerte Sehnen und Bandstrukturen werden mittels gezielten Injektionen gestärkt und Schmerzrezeptoren im Gewebe längerfristig ausgeschaltet.

Die Injektionslösung enthält Stoffe mit einer leicht reizenden Wirkung, etwa Glukose, Phenol oder Glycerin. Diese Substanzen lösen lokal eine geringfügige Entzündungsreaktion aus. Die Zellen des Bindegewebes werden dadurch zur Vermehrung angeregt; gleichzeitig wird die Eiweissynthese stimuliert. In der Folge bildet sich neues Kollagen, so dass sich die vorhandene Band- oder Kapselstruktur kräftigt. Die Injektionen hemmen zudem die Funktion der im Bindegewebe zahlreich vorhandenen Schmerzrezeptoren. Dies führt zu einer länger anhaltenden Minderung der Schmerzempfindung.

Die Proliferationstherapie (sie wird auch Prolotherapie oder Sklerosierungstherapie genannt) muss mehrmals durchgeführt werden. Üblicherweise werden zu diesem Zweck zwei bis sechs Behandlungen vorgesehen. Der Abstand zwischen den einzelnen Sitzungen beträgt in der Regel etwa eine Woche, mindestens aber drei Tage.

### Kontakt:

Rehaklinik Hasliberg  
CH-6083 Hasliberg Hohfluh  
Telefon +41 33 972 55 55  
[www.rehaklinik-hasliberg.ch](http://www.rehaklinik-hasliberg.ch)



## Nach Sturz überall Schmerzen

Welchen Nutzen die Proliferationstherapie bringen kann, zeigt das Beispiel von M.G. aus Meiringen. Bei einem Sturz in der eigenen Wohnung im Herbst 2014 hatte sich die 75-Jährige eine Fraktur des rechten Schambeins zugezogen. Der eigentliche Bruch verheilte weitgehend komplikationslos. Doch weil die Patientin wochenlang das rechte Bein nicht belasten durfte, stellten sich bei ihr im linken Bein und im Rücken starke Schmerzen ein. «Beim Gehen tat mir alles weh», erinnert sie sich.

Nach einem dreiwöchigen Spitalaufenthalt wurde die Patientin in die Rehaklinik Hasliberg verlegt, wo sie ebenfalls drei Wochen verbrachte. «Die Zeit am Hasliberg hat mir sehr gut getan», blickt sie zurück – sie habe sich in der Rehaklinik gut aufgehoben gefühlt. Besonders geschätzt hat sie, dass die tägliche Physiotherapie stets von der gleichen Therapeutin durchgeführt wurde. Mit deren Unterstützung musste die Patientin zunächst lernen, wieder ohne Krücken zu gehen. Dies erlebte sie aufgrund des starken Muskelabbaus, der nach dem Unfall eingesetzt hatte, als grosse Herausforderung.

Zur Bekämpfung der permanenten starken Schmerzen setzte Reinhold Köck, Chefarzt für muskuloskelettale Rehabilitation an der Rehaklinik Hasliberg, bei M.G. die Proliferationstherapie ein. Die Injektionen in den Rücken erfolgten unter örtlicher Betäubung. «Den Einstich habe ich jeweils schon gespürt, aber es war gut auszuhalten», erinnert sich die Patientin. Jeweils unmittelbar nach der Behandlung spürte sie bereits eine deutliche Besserung. Nach zwei, drei Tagen kehrten die Beschwerden zunächst wieder zurück, allerdings jedes Mal in etwas abgeschwächter Form.

Nach dem dreiwöchigen Reha-Aufenthalt fühlte sich M.G. deutlich besser. Noch im Spätherbst fuhr sie mit einer Freundin ins Bündnerland, um den Nationalpark zu besuchen. «Grosse Wanderungen habe ich natürlich noch nicht gemacht, aber ein paar Spaziergänge lagen bereits drin.» Unterdessen ist sie auch schon wieder mit dem Velo im Dorf unterwegs und freut sich auf die kommende Wandersaison.

Reinhold Köck, Chefarzt an der Rehaklinik Hasliberg, empfiehlt, Gelenkschmerzen zielstrebig auf den Grund zu gehen.

Stiftung Helsenberg erweitert Betreuungsangebot für psychisch beeinträchtigte Menschen

# Wohnheim Mosaik jetzt auch in Ringgenberg

**Vierorts mangelt es an geeigneten Wohnplätzen für psychisch beeinträchtigte Menschen. Deshalb unternimmt die Stiftung Helsenberg einen wichtigen Ausbauschritt: Im ehemaligen Kurhaus Mon Repos in Ringgenberg richtet sie ihr drittes Wohnheim ein. Andreas Michel, Präsident der Stiftung Helsenberg und CEO der Michel Gruppe, erläutert die Hintergründe.**

**Blickpunkt Gesundheit: Die Stiftung Helsenberg nimmt in Ringgenberg ihr drittes Wohnheim Mosaik in Betrieb. Was ist der Grund für diesen Ausbauschritt?**

Andreas Michel: Wie in anderen Regionen gibt es auch im Berner Oberland zu wenig Wohnplätze für psychisch beeinträchtigte Menschen, die intensive Betreuung benötigen.

**Worauf ist dieser Mangel zurückzuführen?**

Er ist unter anderem eine Folge der kantonalen Sparbeschlüsse vom Herbst 2013. Seither können chronisch kranke psychiatrische Langzeitpatientinnen und -patienten nicht mehr in Kliniken untergebracht werden. Für diese müssen andere Lösungen gesucht werden.



Beat Kehrl

## Stabilität trotz Wandel

**Der Angebotsausbau stellt die Stiftung Helsenberg vor beachtliche organisatorische Herausforderungen. Als Betriebsleiter setzt sich John Schmocker dafür ein, die Veränderungsprozesse möglichst sorgfältig umzusetzen.**

Die Neuerungen sind bei der Stiftung Helsenberg auf drei Ebenen im Gang. Das Wohnheim Mosaik in Ringgenberg wurde Anfang Mai neu eingerichtet; ab Ende Mai ziehen die ersten Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Wohnheim Mosaik Interlaken in die neue Umgebung um. Anschliessend wird das Wohnheim in Interlaken neu strukturiert, damit dort künftig auch Menschen aufgenommen werden können, die intensive Betreuung benötigen. An beiden Standorten führen die Veränderungen zu umfangreichen operativen und organisatorischen Veränderungen. Sämtliche betrieblichen Abläufe und Prozesse mussten neu definiert werden, ebenso galt es, die Betreuungs-, Betriebs- und Notfallkonzepte anzupassen.

Auch auf personeller Ebene ist es zu einem Wechsel gekommen. Marlise Mühlheim, die langjährige Standortverantwortliche des Wohnheims Mosaik Interlaken, trat Ende März in den Ruhestand. Ihre Nachfolgerin Constanze Schnabel arbeitet sich seit Anfang März in die neuen Aufgaben ein.

Die Kumulation von Veränderungen erfordert viel Umsicht und grosse Aufmerksamkeit. «Die Krux besteht darin, dass unsere Klientel auf Stabilität angewiesen ist», weiss John Schmocker. Er ist deshalb bestrebt, im Team so wenig Unruhe wie möglich aufkommen zu lassen, weil sich diese indirekt auf die Bewohnerinnen und Bewohner der Wohnheime übertragen würde. Dabei achtet er insbesondere auf ein sorgfältig geplantes Vorgehen und auf klare, transparente Kommunikation.



John Schmocker  
Betriebsleiter  
Stiftung Helsenberg

«Die Verlegung nach Ringgenberg bietet verschiedene Vorteile. Sie wurde von den Betroffenen deshalb gut aufgenommen.»

Andreas Michel, CEO Michel Gruppe und Stiftungsratspräsident Stiftung Helsenberg



Beat Kehri

**Und solche Wohnplätze stellen Sie jetzt in Ringgenberg zur Verfügung?**

Nein, das Gebäude dort ist nicht für intensive Betreuung geeignet. In Ringgenberg richten wir 15 neue Wohnplätze für Menschen ein, die tagsüber auswärts oder hausintern einer Arbeit nachgehen können. Diese Wohnplätze belegten bisher einen Teil des Wohnheims Mosaik in Interlaken. Durch die Verlegung schaffen wir in Interlaken Platz. Auf einer der zwei Etagen werden wir acht Wohnplätze für psychisch beeinträchtigte Menschen einrichten, die intensiv betreut werden müssen.

**Das Wohnheim in Ringgenberg wurde von der Michel Gruppe vorher als Kurhaus Mon Repos betrieben. Warum wurde der Kurbetrieb eingestellt?**

Als Kurhaus ist das Gebäude eher zu klein. Wir haben längere Zeit erfolglos nach Lösungen für eine Vergrößerung gesucht. Zudem hat sich die Finanzierung von Kuraufenthalten im Kanton Bern geändert. Insbesondere ist die Entschädigung für Pflegedienstleistungen an Kurgäste geringer, das entsprechende Prozedere aber erheblich komplizierter geworden.

**Durch die Einstellung des Kurbetriebs im ehemaligen Mon Repos reduziert sich die Zahl der Kurplätze im Berner Oberland. Wirft dies nicht neue Probleme auf?**

Diese Entwicklung muss man im Licht allgemeiner medizinischer Trends sehen. Wir sind heute in der Regel länger gesund. Bei jüngeren Menschen genügt nach einer Operation oft ambulante Rehabilitation. Bei älteren Patientinnen und Patienten steht hingegen eher eine stationäre Rehabilitation statt ein Kuraufenthalt im Vordergrund. Ich bin überzeugt, dass in unserer Region auch künftig genügend Kurplätze verfügbar sind.

**Wie haben die Betroffenen auf die Veränderungen reagiert?**

Im Wohnheim Mosaik in Interlaken sind sowohl Bewohnerinnen und Bewohner als auch Mitarbeitende von der Verlegung betroffen. Beide Gruppen haben die Veränderung gut aufgenommen, da sie Vorteile bietet: Lage und Ambiance des neuen Wohnheims Mosaik Ringgenberg sind eher noch besser als in Interlaken, die Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel bleibt gut.

**Kontakt:**

Stiftung Helsenberg  
Willigen

CH-3860 Meiringen

Telefon +41 33 972 81 11

[www.stiftung-helsenberg.ch](http://www.stiftung-helsenberg.ch)

# Kostbar

*Molki Meiringen*

HASLITALER SPEZIALITÄTEN



Lenggasse 1 · Meiringen · 033 971 14 32

## NEWS AUS DER HEIMAT FÜR NUR 175 FRANKEN\*



Jeden Dienstag und Freitag die lokalen Hintergründe, Interviews und Leserkommentare in Ihrem Briefkasten.  
Telefon 033 826 01 01 oder [verlag@jungfrauzeitung.ch](mailto:verlag@jungfrauzeitung.ch) | [www.jungfrauzeitung.ch](http://www.jungfrauzeitung.ch)

\*inklusive  
**GRATIS**  
AGENDA und  
TV-Programm

**täglich**



Claudia Stuber, dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS  
dipl. ganzheitlich-integrative Atemtherapeutin IKP  
dipl. Taiji- und Qigong-Lehrerin, Körpertherapeutin  
Privatklinik Meiringen

«Entspannung beginnt im Kopf.»

## Wohltuende Oase im Alltag

**Körperlicher und seelischer Stress kann Menschen stark belasten. Für wertvollen Ausgleich sorgt aktive Entspannung. Dafür gibt es unzählige Verfahren. Claudia Stuber, Körpertherapeutin an der Privatklinik Meiringen, schlägt einige einfache Übungen vor.**

Viele Wege können in die Entspannung führen. Für manche ist es ein Spaziergang in der Natur, für andere der schweifende Blick aus dem Fenster zu einem Baum, eine kreative Arbeit mit Materialien oder eine achtsame Kör-

perübung. Welcher Weg einem am ehesten entspricht, hängt von den eigenen Neigungen und Bedürfnissen ab.

Entspannung ist nicht einfach «Nichtstun», sondern setzt einen aktiven Impuls voraus. Sie beginnt im Kopf, nämlich mit dem klaren Gedanken, sich einen Moment der Pause und der Besinnung zu schaffen. Viele Wege können in die Entspannung führen. Bei manchen davon erfolgt der Zugang über den Körper. Die folgenden Beispiele eignen sich für das bewusste Erschaffen einer täglichen kleinen «Zeitoase». Wenn alle drei Übungen nacheinander ausgeführt werden, beansprucht dies rund zehn Minuten.



### 1. Innehalten, Körperwahrnehmung

Nehmen Sie Platz auf einem Stuhl und schliessen Sie die Augen. Nehmen Sie wahr, wie Ihre Füsse den Boden berühren; lassen Sie sich Zeit dafür. Nehmen Sie wahr, wie Sie Ihr Körpergewicht auf die Sitzfläche des Stuhls abgeben können; auch hierfür lassen Sie sich Zeit. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Rücken das Gewicht an die Stuhllehne abgeben kann. Nehmen Sie am Schluss wahr, wie es sich anfühlt, die geschlossenen Augen ruhen zu lassen und entspannt auf dem Stuhl zu sitzen. Versuchen Sie, all dies einfach wahrzunehmen, ohne etwas zu bewerten. Nehmen Sie schliesslich ein paar tiefe Atemzüge; atmen Sie dabei etwas länger aus als ein. Wenn Sie Zeit haben, können Sie weiterfahren mit Übung 2 oder 3. Andernfalls öffnen Sie langsam die Augen, räkeln sich etwas und steigen wieder ins Alltagsleben ein.

### 2. Bewusste Atmung

Sie sitzen wie bei Übung 1. Nehmen Sie Ihren Atem wahr und verweilen Sie einen Moment (etwa 1 min) mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei sich und Ihrem Atem. Legen Sie danach eine Hand auf das Brustbein, die andere auf den Bauch oberhalb des Nabels. Nehmen Sie den Weg wahr, den Ihr Atem von Nase oder Mund über Rachen und Luftröhre bis zu den Lungen nimmt. Nehmen Sie wahr, wie das Zwerchfell sich nach unten bewegt und die Rippen sich leicht weiten, wie dann beim Ausatmen der Bauch sich senkt und die Luft wieder aus den Lungen nach oben strömt. Verweilen Sie für zwei, drei Minuten im Wahrnehmen Ihres Atems und Ihrer Atembewegung. Auch hier: Bewerten Sie nicht.

### 3. Bewegungssequenz im Sitzen

Sie sitzen auf einem festen Stuhl. Die Hände legen Sie zwischen die Beine. Lassen Sie die Arme hängen und stellen Sie sich vor, dass sie schwer sind. Erlauben Sie sich, dem Gewicht der Arme nachzugeben, so dass sich die Wirbelsäule Stück für Stück nach unten abrollen kann. Lassen Sie sich so lange durch die Arme nach unten ziehen, bis Sie das Gefühl haben, Sie können das ganze Gewicht von Oberkörper, Armen, Nacken und Kopf nach unten hängen lassen. Am subjektiv tiefsten Punkt atmen Sie ein paar Mal tief durch, mit der Vorstellung, mit jedem Ausatmen etwas loszulassen. Richten Sie sich dann vom unteren Teil Ihres Rückens her langsam wieder auf, Wirbel für Wirbel. Die Arme und der Kopf hängen weiterhin herab, bis Sie die Halswirbelsäule aufrichten. Wiederholen Sie diesen Ablauf zwei- bis dreimal.

## Privatklinik und Rehaklinik: Weitere Leistungsaufträge



Seit dem 1. Januar 2015 ist die neue Spitalliste des Kantons Uri in Kraft. Für die Versorgung der Urner Patientinnen und Patienten haben 17 Spitäler einen kantonalen Leistungsauftrag erhalten. Dafür übernehmen der Kanton und die Krankenkassen anteilmässig die Kosten der obligatorischen Grundversicherung. Auch die Rehaklinik Hasliberg hat einen Leistungsauftrag erhalten. Der Staatsrat des Kantons Freiburg hat die neue Spitalplanung verabschiedet und dabei die Liste der Spitäler festgesetzt, die zu Lasten der obligatorischen Krankenpflegeversicherung zugelassen werden. Auf der Liste findet sich für die Behandlung des gesamten Spektrums der Erwachsenenpsychiatrie auch die Privatklinik Meiringen.

### Neue Oberärztin an der Privatklinik Meiringen



Seit dem 15. Januar 2015 arbeitet **Tanja Müller** als Oberärztin an der Privatklinik Meiringen. Tanja Müller ist in Baden-Württemberg, Süddeutschland, geboren und aufgewachsen und studierte nach

einem Fachhochschulstudium (öffentliche Verwaltung) an der Universität Ulm Medizin. Ihre ärztliche Tätigkeit begann sie in Heidenheim (D). 2005 kam sie in die Schweiz und arbeitete im Psychiatriezentrum Oberwallis, wo sie vor allem systemisch-verhaltenstherapeutisch im akut-psychiatrischen Bereich und danach in der Gerontopsychiatrie arbeitete. 2012 wechselte sie zu den Psychiatrischen Diensten Thun und verbrachte dort zwei Jahre im ambulanten Dienst als Oberärztin. Heute ist sie Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH.

## Leitlinien zu Abhängigkeits-erkrankungen

Die Privatklinik Meiringen hat mit eigenen personellen und finanziellen Ressourcen wichtige Leitlinien-Projekte zur Evidenzbasierung von Abhängigkeitserkrankungen gefördert. Zu nennen ist die Anfang 2015 publizierte umfangreiche S3-Leitlinie zur Therapie alkoholbezogener Störungen (siehe Wissenschaftsportal [www.awmf.org](http://www.awmf.org)), deren Ausarbeitung von der Privatklinik Meiringen unterstützt wurde. Das Thema Abhängigkeitserkrankungen wird ferner durch nationale und internationale Kooperationen im Rahmen verschiedener Forschungsprojekte begleitet.

## Privatklinik Meiringen erhält neues Empfangsgebäude



Am 13. Februar 2015 setzte der Verwaltungsrat der Michel Gruppe AG und der Privatklinik Meiringen AG den Grundstein für das neue Empfangsgebäude auf dem Areal der Privatklinik Meiringen. Mit dem Neubau wird eine langfristige Strategie zur nachhaltigen Weiterentwicklung der Unternehmung verfolgt. Einerseits wird der Bedarf an Büro- und Therapieräumlichkeiten gedeckt und andererseits mit dem neuen Empfangs- und Bistrobereich ein weiterer, den Vorgaben von «Swiss Leading Hospitals» entsprechender Meilenstein angestrebt. Ende November wird das Empfangsgebäude in Betrieb genommen.

## Publikationen auf [www.michel-gruppe.ch](http://www.michel-gruppe.ch)

Der Jahresbericht 2014 gibt Einblick in die Institutionen der Michel Gruppe AG: Privatklinik Meiringen, Rehaklinik Hasliberg, Stiftung Helsenberg, Kindertagesstätte Haslital und Michel Services. Der Jahresbericht 2014 ist ab Mitte Juni online verfügbar, ebenso das Verzeichnis zu Forschung und Lehre 2014 und der Qualitätsbericht H+ der Privatklinik Meiringen.

[www.michel-gruppe.ch/unterlagen](http://www.michel-gruppe.ch/unterlagen)



Mitarbeitende der Michel Gruppe:  
Ulrike Buchkremer, Psychologin

## Mit Worten Gefühle erschliessen

«Schon als Jugendliche träumte ich davon, eines Tages als Psychotherapeutin zu arbeiten. Das hat möglicherweise mit meiner Familie zu tun. In meinem Verwandtenkreis gibt es mehrere Psychologen, Ärzte und Pädagogen. Mein Berufswunsch hängt aber auch mit meinem persönlichen Interesse an Lebensgeschichten zusammen. Ich wollte schon immer wissen, was hinter den Menschen ist und wie sie ihren Weg im Leben finden.

In Deutschland hätte ich mehrere Jahre auf einen Studienplatz in Psychologie warten müssen. Deshalb bewarb ich mich an der Uni Fribourg – und wurde prompt zugelassen. Somit setzte ich mich mit meinen 19 Jahren in mein kleines gelbes Auto und fuhr in die Schweiz los. Im Rückblick denke ich, das war ganz schön mutig und vielleicht auch ein bisschen naiv. Gleichzeitig sind in jenem Alter solche Schritte die besten Lebenserfahrungen, die man sammeln kann.

Nach dem Studium zog es mich erst einmal in die Wirtschaft. Während zwei Jahren arbeitete ich im Bereich Unternehmensberatung und Personalselektion. Dabei erhielt ich vertiefte Einblicke in die Unternehmenswelt. Das war eine sehr interessante Erfahrung, die mir für meine heutige Arbeit viel bringt; ich kann gut nachvollziehen, wovon meine Patientinnen und Patienten sprechen, wenn sie ihre Arbeitsrealität schildern. Allerdings wurde mir damals auch klar, dass dies letztlich nicht meine Welt ist. Die Frage, wie man Mitarbeitende noch effizienter einsetzen könnte, interessiert mich weniger als die einzelne Person.

Ulrike Buchkremer wurde 1982 geboren und ist in Bad Tölz (Bayern) aufgewachsen. Sie hat an den Universitäten Fribourg und Bern Psychologie studiert. Seit 2013 ist sie an der Privatklinik Meiringen tätig. Neben der Berufsarbeit absolviert sie derzeit in Bern eine mehrjährige Weiterbildung in systemischer Psychotherapie, die sie 2016 mit dem Fachtitel Psychotherapeutin FSP abschliessen wird.

An der Privatklinik Meiringen führe ich hauptsächlich psychotherapeutische Einzelgespräche, daneben leite ich, jeweils mit einer Kollegin zusammen, wöchentlich zwei Gruppentherapien. Eine Patientin oder ein Patient hält sich heute durchschnittlich sechs bis sieben Wochen in einer psychiatrischen Klinik auf. Für eine psychotherapeutische Behandlung ist das eine eher kurze Frist. Während dieser Zeit kann sich ein Mensch nicht vollkommen verändern. Immerhin können jedoch erste Veränderungsprozesse in Gang gesetzt werden.

So kann ich beispielsweise meine Patientinnen und Patienten dazu anregen, Zugang zu ihren Emotionen zu finden, damit sie Verhaltensmuster reflektieren und vergangene Erfahrungen verarbeiten können. Zudem motiviere ich sie, die Veränderungsprozesse auch ambulant in einer Psychotherapie weiterzuführen. Meine wichtigsten Arbeitsinstrumente sind Sprache und Empathie; sie dienen in der Psychotherapie als Schlüssel zu den Gefühlen.

In meinem Beruf ist es wichtig, dass man regelmässig eine gesunde Distanz zur Arbeit gewinnt. Dabei hilft mir unter anderem Yoga. Eine wertvolle Stütze ist mir aber auch der Austausch mit meinen Kolleginnen und Kollegen. Dafür nutze ich oft auch den Arbeitsweg. Ich wohne in Bern, und am Abend fahre ich meist mit einer Kollegin zusammen heim. Im Sommer nehme ich bei schönem Wetter manchmal auch das Rennvelo. Das ermöglicht mir perfektes Abschalten.»

**Privatlinik**   
 Meiringen

	<b>Telefon</b>	<b>Telefax</b>	<b>E-Mail</b>	<b>Öffnungszeiten</b>
Zentrale	+41 33 972 81 11	+41 33 972 82 20	info@privatlinik-meiringen.ch	Mo – Fr: 07:30–20:00 h Sa – So: 08:00–20:00 h
Patientenadministration	+41 33 972 82 17	+41 33 972 82 20	padmin@privatlinik-meiringen.ch	Mo – Do: 08:00–12:00 h, 13:00–17:00 h Fr: 08:00–12:00 h, 13:00–16:30 h
Bettendisposition	+41 33 972 85 65	+41 33 972 85 69	bettendisposition@privatlinik-meiringen.ch	Mo – Do: 08:00–11:30 h, 13:00–17:00 h Fr: 08:00–11:30 h, 13:00–16:30 h
<b>Direktion</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-Mail</b>	<b>Fachbereich</b>	
Dr. phil. Christian Pfammatter	+41 33 972 82 18	christian.pfammatter@privatlinik-meiringen.ch	Direktor, Vorsitzender der Klinikdirektion	
<b>Chefärztinnen und Chefärzte</b>				
Prof. Dr. med. Michael Soyka	+41 33 972 82 95	michael.soyka@privatlinik-meiringen.ch	Ärztlicher Direktor	
Dr. med. Dipl.-Psych. Hans-Ulrich Seizer	+41 33 972 82 35	hans-ulrich.seizer@privatlinik-meiringen.ch	Akutpsychiatrie, Ambulatorium	
Dr. med. Barbara Hochstrasser	+41 33 972 54 00	barbara.hochstrasser@privatlinik-meiringen.ch	Burnout, Erschöpfungsdepression	
<b>Leitende Ärztinnen und Ärzte / Oberärztinnen und Oberärzte</b>				
Dr. med. Claus Aichmüller, leitender Arzt	+41 33 972 82 60	claus.aichmueller@privatlinik-meiringen.ch	Sucht	
Dr. med. Sebastian Dittert, leitender Arzt	+41 33 972 82 41	sebastian.dittert@privatlinik-meiringen.ch	Privatstation	
Dr. med. Eberhard Fischer-Erlewein, leitender Arzt	+41 33 972 82 50	eberhard.fischer-erlewein@privatlinik-meiringen.ch	Akutpsychiatrie, Notaufnahme	
Dr. med. Matthias Gränz, leitender Arzt	+41 33 972 82 31	matthias.graenz@privatlinik-meiringen.ch	Innere Medizin	
Dr. med. Heidi Grossenbacher, leitende Ärztin	+41 33 972 82 54	heidi.grossenbacher@privatlinik-meiringen.ch	Akutpsychiatrie, Traumafolgestörungen	
Dr. med. Martin Lieb, leitender Arzt	+41 33 972 82 55	martin.lieb@privatlinik-meiringen.ch	Alterspsychiatrie	
Dr. med. Thomas Backsmann	+41 33 972 82 66	thomas.backsmann@privatlinik-meiringen.ch	Akutpsychiatrie	
med. pract. Uwe Peter Enold	+41 33 972 82 58	uwe.enold@privatlinik-meiringen.ch	Akutpsychiatrie	
med. pract. Tanja Müller	+41 33 972 82 30	tanja.mueller@privatlinik-meiringen.ch	Akutpsychiatrie, Notaufnahme	
Dr. med. Thomas Russmann	+41 33 972 82 40	thomas.russmann@privatlinik-meiringen.ch	Akutpsychiatrie	
Dr. med. Marcus Sievers	+41 33 972 54 03	marcus.sievers@privatlinik-meiringen.ch	Burnout, Erschöpfungsdepression	
med. pract. Harald zum Felde	+41 33 972 82 34	harald.zumfelde@privatlinik-meiringen.ch	Privatstation	
<b>Pflegedirektion</b>				
Marianne von Dach Nicolay	+41 33 972 85 80	marianne.vondachnicolay@privatlinik-meiringen.ch	Pflegedirektorin	
Majbritt Jensen	+41 33 972 85 81	majbritt.jensen@privatlinik-meiringen.ch	Leiterin Potentialentwicklung Pflege	
Daniel Oberli	+41 33 972 85 83	daniel.oberli@privatlinik-meiringen.ch	Leiter Qualität und Controlling	
<b>Psychologische und Therapeutische Dienste</b>				
Dr. phil. Werner Deinlein	+41 33 972 82 44	werner.deinlein@privatlinik-meiringen.ch	Leiter Psychologische Dienste	
Eva Hänni-Risler	+41 33 972 85 17	eva.haenni@privatlinik-meiringen.ch	Leiterin Therapeutische Dienste	

**Rehaklinik**   
 Hasliberg

	<b>Telefon</b>	<b>Telefax</b>	<b>E-Mail</b>	<b>Öffnungszeiten</b>
Zentrale	+41 33 972 55 55	+41 33 972 55 56	info@rehaklinik-hasliberg.ch	Mo – Fr: 08:00–18:00 h Sa – So: 08:30–12:00 h, 13:00–17:00 h
Bettendisposition	+41 33 972 57 60	+41 33 972 55 56	bettendisposition@rehaklinik-hasliberg.ch	Mo – Fr: 08:00–12:00 h, 13:30–17:00 h
Physiotherapie	+41 33 972 55 51	+41 33 972 55 56	physio@rehaklinik-hasliberg.ch	Mo – Fr: 07:30–12:00 h, 13:00–17:00 h
<b>Leitung</b>	<b>Telefon</b>	<b>E-Mail</b>	<b>Fachbereich</b>	
Andreas Kammer	+41 33 972 58 35	andreas.kammer@rehaklinik-hasliberg.ch	Vorsitzender der Geschäftsleitung	
<b>Medizin</b>				
med. pract. Reinhold Köck, Chefarzt	+41 33 972 54 12	reinhold.koeck@rehaklinik-hasliberg.ch	Facharzt Orthopädie, PRM	
Dr. med. Wolfgang Bensch, Oberarzt	+41 33 972 54 12	wolfgang.bensch@rehaklinik-hasliberg.ch	Facharzt Orthopädie	
med. pract. Volker E. Ulmrich, Stationsarzt	+41 33 972 57 88	volker.ulmrich@rehaklinik-hasliberg.ch	Facharzt Allgemeinmedizin	
med. pract. Meinhard Wolf, Spitalarzt	+41 33 972 55 73	meinhard.wolf@rehaklinik-hasliberg.ch	Facharzt Herzchirurgie	
<b>Pflege</b>				
Colette Tschupp	+41 33 972 55 74	colette.tschupp@rehaklinik-hasliberg.ch	Leiterin Pflege	
<b>Physiotherapie</b>				
Daniel Rutz	+41 33 972 55 52	daniel.rutz@rehaklinik-hasliberg.ch	Leiter Therapien	

**Stiftung**   
 Helsenberg

	<b>Telefon</b>	<b>E-Mail</b>
John Schmocker, Betriebsleiter	+41 33 972 85 66	info@stiftung-helsenberg.ch



**Grandhotel Giessbach – Eine Welt für sich seit 1875**

Heute wie vor 140 Jahren bildet die historische Hotelresidenz an den vielbesungenen Giessbachfällen über dem Brienersee eine Welt für sich. Das Haus aus der Belle Epoque ist umgeben von Bergen, Wäldern und Alpweiden und verblüfft mit einem atemberaubenden Ausblick auf die Landschaft des Brienersees. 70 Zimmer, Bankett- und Seminarräumlichkeiten, die ausgedehnte Parkanlage und eine historische Standseilbahn machen das Grandhotel Giessbach zu einem einzigartigen Erlebnis.

Gewinnen Sie eine Übernachtung mit Abendessen für zwei Personen im Grandhotel Giessbach. 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](mailto:blickpunkt@michel-gruppe.ch)

Einsendeschluss: 31. Juli 2015. 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: Bei welchen gesundheitlichen Störungen wird transkranielle Magnetstimulation erfolgreich angewendet? Die richtige Antwort heisst: Depressionen. Einen Schneesporthag für sechs Personen auf dem Hasliberg mit Mittagessen im Panorama-restaurant Alpen tower gewonnen hat: **Vreny Christen-Odermatt, Obbürgen NW**. Wir gratulieren herzlich.

**Wettbewerb**

Gewinnen Sie eine Übernachtung mit Abendessen für zwei Personen im Grandhotel Giessbach am Brienersee

**Gegen welche Beschwerden wird Proliferationstherapie eingesetzt?**  
 (Zutreffende Antwort einkreisen/ankreuzen)

**A** Gelenkschmerzen  
**B** Kreislaufschwäche  
**C** Burnout

Vorname + Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ + Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

# Ihr Getränkehändler aus der Region

## Getränke Center

Peter Leuthold

Hausenstrasse 70 · 3860 Meiringen  
 Telefon 033 971 63 33  
[www.getraenke-leuthold.ch](http://www.getraenke-leuthold.ch)



# Natur bewegt.

Geniessen Sie unvergessliche Erlebnisse in der beeindruckenden Natur.  
Im Haslital. Berner Oberland.

[www.haslital.ch](http://www.haslital.ch)

 **Haslital**  
BERNER OBERLAND